

Lämpimät Kiitokset ja Jouluiset Terveiset!

Hyvä Yhteistyökumppani!

Lämmin kiitos osallistumisestanne **SOLE, Suomalaisten toisen asteen Opiskelijoiden näkemykset Liikunnasta ja Elämäntavoista** –hankkeeseen tämän vuoden aikana. Opiskelijoiden, opettajien ja muun henkilökunnan osallistuminen esitutkimusvaiheemme kysely- ja haastattelututkimuksiin on ollut välttämätön pohja interventio-ohjelmalle, jota pääsemme testaamaan ensi vuoden aikana.

Teidän avullanne interventiosta on tulossa oppilaitosten arkeen sopiva ja oppilaita motivoiva. Samalla on kertynyt monia **kiinnostavia uusia tutkimustuloksia**. Löydät esimerkkejä niistä tämän kirjeen viimeiseltä sivulta.

Hyvän Joulun Toivotuksin,

Nelli, Sini, Hanna, Emilia, Anna, Johanna, Pauliina, Katri, Mikko ja Satu



Hyvästä yhteistyöstä kiittävät tiimiläiset Sini Hynynen (vas.) ja Anna Aistrich sekä hankkeen johtaja Nelli Hankonen.



Rinnakkaisprojektiin tohtorikoulutettavaksi siirtyvän Johanna Nurmi-Kettusen (vas.) korvaa tammikuusta 2014 Pauliina Muinonen.



Hanna Laine (vas.) on tullut esitutkimusvaiheen kyselystä vastanneen Emilia Kujalan tilalle. Emilia lähtee meiltä joogaopettajaksi Kuopioon.

Nyt hanke jatkuu seuraavanlaisella aikataululla:

Kevään 2014 interventiokehitystyö:

- Hankkeen **asiantuntijaryhmä** jatkaa työskentelyä interventio-ohjelman kehittämiseksi. Ryhmässä on edustettuna monia sidosryhmiä ja asiantuntijatahoja (mm. Saku ry, Liikkuva koulu –hanke, liikunnan ja terveystiedon opettajia). Yli 20 opiskelijaa on antanut aktiivisen panoksensa intervention kehittämiseen **opiskelija-asiantuntijapaneelissa**.
- Ohjelman osia ja **toimintatapoja testataan** tammi-helmikuussa oppilaitosten arjessa. Koko ohjelman ja tutkimusmittausten **hyväksyttävyyttä ja toimivuutta testataan pilottitutkimuksessa maaliskuussa 2014**.

Kesä-syyskuu 2014:

- Muokkaamme ohjelmaa yhä paremmaksi pilotista saatujen kokemusten ja tulosten perusteella.
- Aloitamme syksyllä laajemman **vaikuttavuustutkimuksen**. Tähän satunnaistettuun kontrolloituun tutkimukseen osallistuvat yksiköt arvotaan joko interventioon tai vertailuryhmään, jotta voimme arvioida luotettavasti ohjelman lyhyt- ja pitkäaikaisia vaikutuksia liikkumiseen.

- **Jos haluat antaa panoksesi ohjelman kehittämiseen tai saada lisää tietoa, ole yhteydessä!**

Tiimissä vuonna 2014 työskentelevien yhteystiedot:

nelli.hankonen@helsinki.fi p. 09-191 24894 (projektin johto)

sini-tuuli.hynynen@helsinki.fi p. 050 4160701 (projektikoordinaattori)

hanna.p.laine@helsinki.fi p. 050 4480035 (projektin koulutason intervention toteutus)

pauliina.muinonen@helsinki.fi p. 045 1080540 (tutkimusavustaja)

mikko.annala@helsinki.fi (tutkimusavustaja)

katri.paajanen-taube@helsinki.fi (tutkimusavustaja)

Lisää tietoa projektissa vuonna 2013 tapahtuneesta:

<http://blogs.helsinki.fi/nhankone/hankkeen-uutisia/>

Projektin sähköposti: sole-tutkimus@helsinki.fi



MAKUPALOJA TUTKIMUSLÖYDÖKSISTÄMME:

HENKILÖKUNTAKYSELYN TULOKSIA

- Yli 300 vastaajaa 39:stä oppilaitosyksiköstä ympäri Suomea
- Nuorten liikunnallisuutta tuetaan jo monin tavoin:
- Oppilaitoksista
 - 50-60 %:ssa järjestetään urheilukilpailuja ja -päiviä, tiedotetaan alueen liikuntamahdollisuuksista ja tehdään yhteistyötä paikallisten liikuntatahojen kanssa.
 - tarjotaan liikuntavälineitä ja -tiloja käyttöön myös liikuntatuntien ulkopuolella.
 - on vain harvoin tarjolla oma personal trainer tai liikuntaa mittaavia välineitä (esim. askelmittari).
- Liikunnan opettajista
 - useimmat **käyttävät monia strategioita opetuksessa** (mm. hyvän liikuntatavoitteen asettaminen, käyttäytymisen omaseuranta, sosiaalinen tuki).
 - 40–60 %:n mielestä strategioita voisi käyttää vielä tehokkaammin.
- Ammatillisten ja ATTO-aineiden opettajista
 - **89% oli valmis kokeilemaan** ainakin yhtä suunniteltua keinoa istumisen vähentämiseksi oppitunneillaan.
 - 98 % kokee tärkeäksi kertoa nuorille liikunnan terveyshyödyistä ja 87 % istumisen haitoista.

KATSAUS KANSAINVÄLISIIN TUTKIMUKSIIN

- 15-18 -vuotiaiden nuorten parissa on toteutettu vain 11 korkealaatuista koulupohjaista liikuntainterventiotutkimusta, joista **kahdeksassa onnistuttiin lisäämään tutkimukseen osallistuneiden nuorten vapaa-ajan liikuntaa lyhyellä aikavälillä**. Pitkän aikavälin vaikutuksia ei valtaosassa tutkimuksia ole raportoitu.

AMMATTIIN OPISKELEVIEN HAASTATTELUT

- Nuoret jaoteltiin ajankäyttöisten valintojen ja näihin liittyvien arvotusten sekä liikkumisen tapojen, muodon ja päämäärän pohjalta **kolmeen eri liikuntasuhdekategoriaan**: tavoitteelliset (kilpa)urheiluseuraliikkujat, omatoimiliikkujat ja ”hengailijat”, jotka ratkaisivat **ristiriidan kavereiden kanssa hengailun ja liikunnan välillä** eri tavoin
- Liikuntaharrastuksen aloittamiseksi kaverien tai vanhempien tuki tai vaikutus oli keskeistä, liikunnan jatkamiseksi taas nautinnon ja saavutusten kokemukset.

SOLE-KYSELY AOL- JA LUKIO-OPISKELIJOILLE

- 765 opiskelijaa vastasi lähtömittaukseen
- Tytöt liikkuvat vapaa-ajallaan vähemmän kuin pojat – toisaalta **tytöt olivat halukkaampia lisäämään liikkumistaan** (82% vähän liikkuvista tytöistä ilmaisi halua lisätä liikunnan määrää jonkin verran tai paljon).
- Suurin osa (59%) oli tyytyväisiä tietokoneen ja tv:n äärellä viettämäänsä aikaan **eikä ollut motivoitunut vähentämään tätä ruutu-aikaa**.
- Lukio- ja aol-opiskelijat olivat keskimäärin **yhtä tyytyväisiä liikunnanopettajansa vuorovaikutustyyliin**.
- **68% aliarvioi kansallisen liikuntasuosituksen** liikunnan määrän. Tieto suosituksista ei ollut kuitenkaan yhteydessä toteutuneeseen liikuntaan. Liikuntaan vaikutti **motivaation sisäisyys** (eli ilon ja nautinnon vuoksi liikunnan harrastaminen) ja **toiminnan itsesäätely** (mm. oman liikunnan suunnittelu).
- Yli 2/3 opiskelijoista arvioi epäterveellisen ruokavalion, liian vähäisen tai huonolaatuisen unen, stressin, **liian vähäisen liikunnan ja liiallisen paikallaan istumisen** uhkaavan omaa terveyttään ja hyvinvointiaan hieman tai paljon.