

Leikkikenttätoiminnalla hyvinvointia ikäihmisille

***"Leikkikenttätoiminnan vaikutukset ikäihmisten fyysiseen kuormittavuuteen ja henkilökohtaiseen tuntemukseen"* -tutkimuksessa selvitettiin, miten kolmella eri tavalla toteutettu leikkitoiminta vaikutti ikäihmisten fyysiseen kuormittavuuteen ja henkilökohtaiseen tuntemukseen. Tutkimuksen toteuttivat yhteistyössä Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU), Lappset Group Oy, Polar Electro Oy ja Rovaniemen ammattikorkeakoulu.**

Tutkimuksen leikkitoiminta koostui verryttelystä, leikkiradasta, toimintaradasta, trampoliinihyppelystä ja potkulautailusta. Tutkittavat kuuluivat leikki- tai harjoitteluryhmään. Leikkiryhmässä mukana olleet leikkivät ohjaajien tekemän ohjelman mukaan joko yksin tai lasten kanssa tai lasten kanssa ilman ohjausta vapaasti haluamissaan leikkikentän kohteissa. Harjoitteluryhmäläiset leikkivät samanlaisen, ohjaajan laatiman ohjelman mukaan kuin leikkiryhmäläiset, mutta vain yksin leikkien.

Jokaisen leikkitoiminnan jälkeen kaikki tutkittavat kävelivät omalla nopeudellaan 600 metriä. Leikkitoiminnan ja kävelyn aikainen syke tallennettiin sykemittarilla (S810, Polar Electro Oy). Tutkittavien ikä oli leikkiryhmässä keskimäärin 67 vuotta ja harjoitteluryhmässä 70 vuotta. Molemmat ryhmät olivat olleet mukana kerran viikossa järjestetyssä, ohjatussa leikkitoiminnassa kuuden kuukauden ajan ennen tutkimusta. Leikkiryhmäläisillä pääpaino oli ollut leikkimisessä ja sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden ryhmäläisten ja lasten kanssa. Harjoitteluryhmällä pääpaino oli ollut tasapainon kehittämisessä, luita ja lihaksia kuormittavassa toiminnassa sekä peleissä ja leikeissä.

Tutkimuksessa leikkiryhmäläisten sykkeet olivat keskiarvoisesti korkeammat kaikissa leikkitoiminnan kohteissa kuin harjoitusryhmäläisten sykkeet, sillä harjoitteluryhmäläiset olivat tottuneet tasapainoa vaativiin tehtäviin. Lasten kanssa leikkiminen vähensi leikkitoiminnan aikaista fyysistä rasitusta, sillä tutkittavat joutuivat esimerkiksi jonottamaan kohteisiin. Trampoliini, potkulautailu sekä toimintarata olivat suurin piirtein yhtä rasittavia kuin 600 metrin kävely. Ikäihmisten henkilökohtaiset tuntemukset leikin aikana osoittivat, että leikkitoiminta oli fyysiseltä rasittavuudeltaan hyvin kevyttä.

"Säännöllisesti liikuntaa harrastavat ikäihmiset kokevat terveytensä paremmaksi ja elämänsä merkityksellisemmäksi kuin liikuntaa harrastamattomat. Liikuntaharrastukset pitävät myös aktiivisena ja näin ikäihmiset pystyvät selviytymään arkielämässä itsenäisesti pitempään", kertoo KIHUn projektitutkija Margareetta Tummavuori.

"Liikunta edesauttaa fyysisen toimintakyvyn säilymisen lisäksi psyykkistä hyvinvointia. Liikunta tarjoaa mahdollisuuden sosiaalisiin kontakteihin ja antaa virikkeitä elämään", jatkaa Tummavuori.

"Leikkipaikkaharjoittelu on antoisaa myös sukupolvien välisen kanssakäymisen valossa. Lapset ja ikääntyneet saavat mahdollisuuden vaihtaa kulttuuriin, tietoon ja taitoon liittyviä asioita sukupolvelta toiselle yhteisen toiminnan aikana", sanoo Moto+ -projektipäällikkö Visa Pahtaja.

Lisätietoja:

Margareetta Tummavuori, projektitutkija, KIHU
puh. 014-2603 323, 040-5599 825, sähköposti: margareetta.tummavuori@kihu.fi

Raija Laukkanen, Liikuntatieteellinen johtaja, Polar Electro Oy
puh. 0400-588 624, sähköposti: raija.laukkanen@polar.fi

Visa Pahtaja, projektipäällikkö, Rovaniemen ammattikorkeakoulu
puh. 0400-893 713, sähköposti: visa.pahtaja@ramk.fi

KIHU on kansainvälisesti ja kansallisesti asiakkaan tarpeet huomioon ottava huippu-urheiluvalmennuksen monitieteinen tutkimus-, kehitys- ja palveluorganisaatio. KIHUn osaamisalueet ovat urheilubiomekaniikka, urheilufysiologia, urheilupsykologia, urheilupedagogiikka ja urheilusosiologia. Lisätietoja www.kihu.fi

Lappset Group Oy on yksi johtavista leikkipaikkavälinevalmistajista Euroopassa. Lappsetin tuotevalikoimaan kuuluu leikkipaikkavälineiden lisäksi urheilupaikkavälineitä sekä pihojen, puistojen ja katujen kalusteita. Tuotteet valmistetaan pääosin vahvasta pohjoisesta männystä. Yrityksen perustaja Antero Ikäheimo aloitti yhden miehen yrityksenä jo vuonna 1970. Nykyään konsernin palveluksessa on keskimäärin 184 henkilöä. Tytäryrityksiä on viidessä eri maassa. Lappset-tuotteita viedään yli 40 maahan. Lisätietoja www.lappset.com

Polar Electro Oy, joka on perustettu 1977, on tunnettu tuotenimi ja maailman markkinajohtaja terveyden teknologian tuotteillaan. Se soveltaa tutkimustoimintaa ihmisen fysiologiaan eri ympäristöissä. Polar Electro Oy:n päätuotteet ovat älykkäitä ja innovatiivisia sykemittareita, jotka on tarkoitettu urheilijoille, kuntoilijoille, laihduttajille ja kuntoutujille. Polar Electro Oy:n pääkonttori sijaitsee Kempeleessä Oulun naapurissa ja sillä on venttiä yli 50 maahan. Yhtiön palveluksessa on 1400 työntekijää maailmanlaajuisesti. Päämarkkinat ovat Euroopassa ja Pohjois- Amerikassa.

SmartUs –kumppanuushankkeessa rakennetaan leikkimiseen ja liikkumiseen sosiaalista tilaa muotoilun, oppimisen, liikkumisen ja teknologian näkökulmista. Hankkeen tuloksena julkistetaan vuonna 2006 designiltaan ainutlaatuinen tuoteperhe, jonka avulla voidaan luoda lapsille omaehtoiseen oppimiseen perustuva älykäs ja entistä turvallisempi oppimisympäristö. Leikkikentän merkitys laajenee, kun siitä tulee sukupolvien välinen kohtauspaikka, joka aktivoi leikkimiseen ja liikkumiseen sekä perimätiedon siirtämiseen sukupolvelta toiselle. Hankkeessa toimivat Lapin yliopisto, Lappset Group Oy, Rovaniemen ammattikorkeakoulu, Tekes ja VTT. Euroopan sosiaalirahasto, Lapin lääninhallitus ja Tekes rahoittavat hanketta. Lisäksi mukana ovat mm. Elektrobit, Ideos, Polar Electro ja TeliaSonera Finland Oyj. Lisätietoja hankkeesta antaa Lappset Groupin hankepäällikkö Juha Laakkonen, puh 040-7625 480, <http://www.smartus.fi> .