

# Henkilökohtaisen tavoitteen hyödyntäminen yläkoululaisten terveyden edistämässä

Artikkelin aiheena on LAB -ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoiden opinnäytetyö henkilökohtaisen tavoitteen vaikutuksesta kahdeksaluokkalaisten liikunnalliseen aktiivisuuteen. Opinnäytetyö suoritettiin yhteistyössä Lappeenrantalaisen Sammonlahden koulun kanssa ja idea sen tekemiseen tuli koulufysioterapian kehittämistä. Opinnäytetyöstä saatuja tuloksia on tarkoitus hyödyntää yläkoululaisten koulufysioterapiassa sekä moniammatillisessa yhteistyössä.

Fyysinen inaktiivisuus on Iwasaki ym. (2017) mukaan yksi maailman suurimmista terveysriskeistä. Sen on todettu lisääntyvän iän myötä ja etenkin nuoruusiässä (Kokko & Martin 2019; Dumith ym. 2011). Yksilötasolla liikunnallisen aktiivisuuden ylläpitäminen nuoresta asti edistää liikunnallisen elämäntavan omaksumista ja jatkumista aikuisiällä (Dumith ym. 2011; Jaakkola ym. 2016). Craggs ym. (2011) ja Jaakkola ym. (2016) mukaan liikunnallisella aktiivisuudella on positiivinen vaikutus nuoren kehitykseen ja terveyteen. Tämän takia säännöllinen liikunta onkin välttämätöntä väestön terveyden kannalta (Rhodes ym. 2016).

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, pystytäänkö nuoren liikunnalliseen aktiivisuuteen vaikuttamaan henkilökohtaisen tavoitteen avulla. Opinnäytetyöhön osallistui kahdeksantoista kahdeksaluokkalaista, jotka jaettiin tasan koe- ja kontrolliryhmään. Opinnäytetyö koostui alkutilan kartoituksesta, jossa suoritettiin sähköisen kyselylomakkeen muodossa alkukysely sekä kahden viikon mittainen mittausjakso, jolla tutkimushenkilöt käyttivät aktiivisuusrannekkeita sekä täyttivät henkilökohtaista aktiivisuuspäiväkirjaa. Tämän jälkeen suoritettiin avoimen haastattelun muodossa interventio, jossa koeryhmäläiset määrittivät itselleen henkilökohtaisen tavoitteen. Toinen mittausjakso oli identtinen ensimmäisen kanssa minkä jälkeen tehtiin loppukysely, joka oli sama kuin alussa. Viimeiseksi sekä koe- että kontrolliryhmästä kolme tutkimushenkilöä osallistui teemahaastatteluihin, joissa kartoitettiin tutkittavien kokemuksia henkilökohtaisen tavoitteen määrittämisestä liikunnallisen aktiivisuuden edistäjänä.

## **Henkilökohtaisen tavoitteen vaikutus nuorten liikunnalliseen aktiivisuuteen**

Opinnäytetyön määrällinen aineisto analysoitiin SPSS-ohjelmalla ja tuloksia käsiteltiin ryhmätasolla. Kyselylomakkeiden tuloksia tarkasteltiin myös vastauksista saatujen prosenttien avulla. Tulosten mukaan henkilökohtaisella tavoitteella ei näytä olevan vaikutusta liikuntakertojen määrään, mutta se voi kuitenkin lisätä yksittäisten liikuntakertojen kestoja. Yhden liikuntakerran kesto oli koeryhmällä prosentuaalisesti pidempi kuin kontrolliryhmällä.

Teemahaastatteluissa henkilökohtaisen tavoitteen ei koeta tutkimushenkilöiden keskuudessa vaikuttavan omiin liikunnallisiin tottumuksiin, mutta henkilökohtaisen tavoitteen omaavien

keskuudessa huomataan syvempää pohdintaa omaa liikunnallisuutta kohtaan. Tavoite ei näyttäisi myöskään vaikuttavan liikunnan kiinnostuksenkohteisiin. Niin fyysinen kuin henkinen hyvinvointi koettiin tutkittavien keskuudessa tärkeäksi ja liikunta hyvinvointia edistäväksi tekijäksi. Koeryhmästä nousi kuitenkin esiin pohdintaa liikunnan tuomasta hyvinvoinnin tunteesta. Myös tavoitetta pidettiin tärkeänä ja motivoivana tekijänä sekä koe- että kontrolliryhmässä, mutta koeryhmässä osoitettiin kuitenkin merkittävästi enemmän pohdintaa tavoitteen merkityksestä yksilölle sekä kehityksen osatekijänä.

Henkilökohtainen tavoite ei siis näyttäisi yksinään lisäävän liikunnan määrää nuorilla. Sillä voi kuitenkin olla vaikutus liikuntakerran keston. Tulosten mukaan tavoite ei myöskään merkittävästi muuta nuorten suhtautumista liikuntaan, mutta se voi edesauttaa tietoisuutta liikunnassa. Koeryhmässä havaitaan syvempää pohdintaa omaa liikunnallisuutta kohtaan verrattuna kontrolliryhmään, mikä voi kertoa henkilökohtaisen tavoitteen edistävän yksilön oman liikunnallisuuden tarkastelua.

### Henkilökohtaisen tavoitteen hyödyntäminen nuoren tukemisessa

Vaikka henkilökohtaisella tavoitteella ei ole suoraa vaikutusta nuoren liikunnallisen aktiivisuuden lisääntymiseen, voidaan tavoitteen asettamista hyödyntää osana kuntoutusta ja elämäntapamuutosta. Esimerkiksi koulufysioterapiassa voidaan hyödyntää henkilökohtaisen tavoitteen asettamista. Useiden tutkimusten mukaan tavoitteen asettamisella voidaan vaikuttaa nuoren liikuntakäyttäytymiseen (Alageel ym. 2018; Beauchamp ym. 2015; Fortier ym. 2018; Iwasaki ym. 2017). Se voi muun muassa toimia opinnäytetyön tuloksien mukaan keinona auttaa nuorta lisäämään tietoisuutta omasta toiminnastaan. Tavoitteen muodostamisen lisäksi fysioterapeutin tulisi ohjeistaa nuorta tavoitteen saavuttamisessa sekä edistymisen seurannassa (Beauskens ym. 2016; Cox & Shamloon 2014).

Henkilökohtainen tavoite voi toimia myös perustana moniammatilliselle yhteistyölle. Nuoren henkilökohtainen tavoite auttaa selkeiden linjauksien löytämisessä eri ammattialojen välillä, kun tavoite on kaikille nuoren kanssa työskenteleville jotenkin saatavissa. Tällainen moniammatillisuus toimii nuorelle eräänlaisena tukiverkostona. Moniammatillinen työskentely ammattien välillä parantaa nuorten saamaa ohjausta ja tukea yhtenäisemmäksi.

Fysioterapeuttiopiskelijat Markus Mauno, Satumaria Muukkonen & Annukka Oinonen

Fysioterapian lehtori Milla Reponen

## Lähteet

- Alageel, S. H., Bearne, L. M., Godfrey, E. L., Meade, L. B. & Sweeney, L. H. 2018. Behaviour change techniques associated with adherence to prescribed exercise in patients with persistent musculoskeletal pain: Systematic review. *British Journal of Health Psychology* 24(1). DOI: <https://doi.org/10.1111/bjhp.12324>.
- Beauchamp, M. R., Dowd, A. J., Harden, S. M., Kaulius, M., McEvan, D., Ruissen, G. R., Sylvester, B. D. & Zumbo B. D. 2015. The effectiveness of multi-component goal setting interventions for changing physical activity behaviour: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review* 10(1), 67-88. DOI: <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1104258>.
- Beurskens, A., Köke, A., Stevens, A. & Van Der Weijden, T. 2016. The development of a patient-specific method for physiotherapy goal setting: a user-centered design. *Disability and Rehabilitation* 40(17), 2048-2055). DOI: <https://doi.org/10.1080/09638288.2017.1325943>
- Cox, W. M. & Shamloo, Z. S. 2014. Information-enhancement and goal setting techniques for increasing adaptive motivation and decreasing urges to drink alcohol. *Addictive Behaviors* 39(7), 1205-1213. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.03.023>.
- Craggs, C., Corder, K., van Sluijs, E.M.F. & Griffin, S.J. 2011. Determinants of change in physical activity in children and adolescents: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine* 40(6), 645–658. DOI: [10.1016/j.amepre.2011.02.025](https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.02.025).
- Dumith, S.C., Gigante, D.P., Domingues, M.R. & Kohl, H.W. 2011. Physical activity change during adolescence: A systematic review and a pooled analysis. *International Journal of Epidemiology* 40(3), 685–698. DOI: <https://doi.org/10.1093/ije/dyq272>.
- Fortier, M., Gagnon, J-C., McFadden, T. & Plante, Y. 2018. Investigating the behaviour change techniques and Motivational Interviewing techniques in Physical Activity Counseling sessions. *Psychology of Sport and Exercise* 36, 90-99. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.02.002>.
- Iwasaki, Y., Honda, S., Kaneko, S., Kurishima, K., Honda, A., Kakinuma, A., Jahng, D. 2017. Do other goals influence physical activity? A systematic review examining the relationship between other goals and physical activity behavior. *Safety and Health at Work* 8(1), 94-98. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2016.08.004>.
- Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Watt, A., Liukkonen, J. 2016. Perceived physical competence towards physical activity, and autonomous motivation and enjoyment in physical education as longitudinal predictors of adolescents' self - reported physical activity. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/51095/jakkolaylipiipariwattliukkolaperceived-physicalcompetencetowards.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Kokko, S. & Martin L. (toim.) 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvosto.
- Rhodes, R., Quinlan, A. & Mistry, C. 2016. Do other goals influence physical activity? A systematic review examining the relationship between other goals and physical activity

behavior. Preventive Medicine 91(?), 306-317. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.yp-med.2016.08.033>.