



jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu



Profiililomakkeen kehittäminen fyysisen aktiivisuuden mittarin valintaan toimintarajoitteisilla nuorilla

kati.karinharju@samk.fi

Satakunta University of Applied Sciences, Finland.

PhD (The University of Queensland, School of Human Movement and Nutrition Sciences, Australia)

[Janne Kulmala, Tuija Tammelin, Tuomas Kukko, Piritta Asunta](#)

Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Tausta

- Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten tiedetään liikkuvan vertaisiaan vähemmän, mutta luotettavaa liikemittareilla mitattua tietoa tämän kohderyhmän päivittäisestä aktiivisuudesta ei toistaiseksi ole saatavilla.
- Luotettavien ja käyttäjäystävällisten mittausmenetelmien avulla on mahdollista saada tietoa liikunnan edistämistoimien vaikuttavuudesta, mutta ne voivat toimia myös vähän liikkuvan nuoren motivoinnin ja aktivoinnin välineinä omatoimisen liikunnan edistäjänä.
- Henkilöt, joilla on toimintarajoitteita, voivat olla liikkumistavoiltaan hyvin yksilöllisiä. Siksi yleisesti tarjolla olevat liikuntateknologian mittausmenetelmät eivät välttämättä sovellu sellaisenaan tämän kohderyhmän aktiivisuuden mittaamiseen.

Tavoitteet

- FALLA-hanke on Jyväskylän ammattikorkeakoulun, Likesin ja Satakunnan ammattikorkeakoulun toteuttama OKM rahoitteinen hanke. Hanke toteutetaan yhteistyössä Suomen Paralympiakomitean, Ammattiopisto Spesian, Ammattiopisto Liven ja Valterin kanssa.
- Hankkeessa kehitetään fyysisen aktiivisuuden mittaus- ja palautejärjestelmää lapsille ja nuorille (14–29 vuotta), joilla on toimintarajoitteita.
- Hankkeessa tavoitellaan arkiliikunnan lisäämistä antamalla lapsille ja nuorille sekä heidän kanssaan arjessa toimiville henkilöille, kuten huoltajille, avustajille, opettajille, fysioterapeuteille ja valmentajille, tietoa luotettavista menetelmistä mitata fyysistä aktiivisuutta sekä keinoja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen.
- Hankkeen yhtenä tavoitteena on kehittää yksilön toimintakykyyn ja päivittäiseen liikkumiseen perustuva profiililomake osana fyysisen aktiivisuuden mittaus- ja palautejärjestelmää nuorille (14–29-vuotta), joilla on toimintarajoitteita. Profiililomakkeen perusteella voidaan liikkujalle valita oikeanlainen mittari, jolla voidaan mahdollisimman luotettavasti ja kokonaisvaltaisesti mitata yksilön liikkumisen määrää arjessa.

Menetelmät

Profiililomakkeen kehittäminen on edennyt prosessinomaisesti:

- 1) Ensimmäisessä vaiheessa hyödynnettiin jo olemassa olevaa tutkimustietoa fyysisen aktiivisuuden mittaamisesta toimintarajoitteisilla henkilöillä. Tämän pohjalta saatiin käsitys siitä, millaisia asioita liikkumisessa tulee huomioida luotettavan mittaamisen näkökulmasta.
- 2) Toisessa vaiheessa profiililomaketta testattiin osallistuvan havainnoinnin keinoin, jossa tutkija havainnoi kohderyhmään kuuluvien lasten ja nuorten liikkumista koulupäivän aikana. Tutkijan tekemien havaintojen pohjalta profiililomakkeen rakennetta ja sisältöä muokattiin ja tarkennettiin entisestään.
- 3) Kolmannessa vaiheessa profiililomakkeen arvioitsijareliabiliteettia tarkasteltiin tutkijan, huoltajan ja opettajan kesken. Aineisto kerättiin sähköisellä havainnointilomakkeella keväällä 2023 (Puurunen, S. Pro Gradu –tutkielma). Lomakkeen täyttivät tutkija, vanhemmat ja opettaja, ohjaaja tai avustaja. Aineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin avulla ja tulosten luotettavuutta mitattiin myös R-ohjelman avulla.

Tulokset

- Profiililomakkeessa on 5 päätöstä ohjaavaa pääkysymystä, jotka vaikuttavat mittarin ja sen kiinnityspaikan valintaan.
- Olemassa olevan tutkimustiedon ohella, osallistuva havainnointi liikkujien luonnollisessa ympäristössä auttoi muokkaamaan lomakkeen kysymyksiä niin, että hyvin yksilöllisetkin rajoitteet ja ratkaisut yksilön päivittäisessä liikkumisessa tulivat huomioiduksi.
- Profiililomakkeen arvioitsijareliabiliteettia tarkasteltavia vastauksia oli yhteensä 50 kappaletta.
 - Tutkijan, avustajan ja vanhemman vastauksia verrattiin toisiinsa ja vastausten luotettavuutta tarkasteltiin useampaa menetelmää hyödyntäen.
 - Vastausten perusteella aineistosta kuusi erilaista mittarin valintaan ja sen kiinnittämiseen vaikuttavaa profiilia.
 - Vertailut tulosten välillä osoittivat sen, että tutkijan vastaukset poikkesivat vanhempien ja opettajan, ohjaaja tai avustajien vastauksista.

Johtopäätökset ja sovellettavuus

- Profiililomakkeen kehittämisen lähtökohtana oli yksilön toimintakyky sekä toimintarajoitteen vaikutukset yksilön päivittäiseen liikkumiseen.
- Toimintarajoitteen mahdolliset vaikutukset yksilön liikkumistapaan ja kehon liikkeisiin, sekä yksilön arjessa toteuttamat liikkumismuodot tulee huomioida luotettavan mittaustuloksen saamiseksi ja mittalaitteen käytettävyyden lisäämiseksi.
- Toimintarajoitteiden ja liikkumistavan ohella, aktiivisuuden mittaamiseen soveltuvan mittarin valinnassa tulee olla ymmärrys yksilön arjesta ja mahdollisista harrastuksista: esim. uinti ja paraurheilulajit kuten maalipallo ja PT-koripallo vaikuttavat suuresti mittarin valintaan ja sen kiinnityspaikkaan.
- Profiililomakkeen laatimisessa luotettavimman tiedon yksilön liikkumistavasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä saadaan yksilöltä itseltään sekä hänen lähihenkilöiltään.



jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Kiitos!

kati.karinharju@samk.fi

Satakunta University of Applied Sciences, Finland

KATSE TULEVAISUUTEEN.
THINK FUTURE.

samk.fi



Lähteet

- <https://www.jamk.fi/fi/projekti/falla>
- Silva Puurunen, Pro Gradu-tutkielma. Terveysten edistäminen, terveysliikunta. Itä-Suomen yliopisto, lääketieteen laitos (julkaisematta).