

Klusterisatunnaistettu kontrolloitu interventiotutkimus nuorten fyysisen aktiivisuuden ja aktiivisten kulkumuotojen lisäämiseksi

Kirjoittajat: Anja Härkönen ¹, Elina Hasanen ^{1,2}, Karen Villeneuve ³, Samira Ramezani ⁴, Tiina Rinne ^{2,5}, Arto Pesola ¹

Kirjoittajien taustayhteisöt:

1 Active Life Lab, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

2 Aalto-yliopisto, Rakennetun ympäristön laitos

3 Centre for Urban Research, School of Global Urban and Social Studies, RMIT University, Australia

4 Department of Spatial Planning and Environment, Faculty of Spatial Sciences, University of Groningen, Netherlands

5 Liikenteen tutkimuskeskus Verne, Tampereen yliopisto

Asiasanat: Interventio, aktiivinen liikkuminen, nuoret, fyysinen aktiivisuus

Tausta:

Suomalaisista 7–15 vuotiaista nuorista vain reilu kolmannes liikkuu suosituksen mukaisesti. On löydettävä toimivia keinoja lisäämään lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta. Aktiivisen liikkumisen lisääminen ja aktiivisten kulkumuotojen käyttäminen arjessa voi olla yksi ratkaisu.

Kulikutapoihin ja liikkumiseen vaikuttavat tekijät ovat monimutkaisia. Käytäntöteoria tulkitsee kulkemisen ja kulikutapojen valinnan rutiinina, joka liittyy muihin käytäntöihin ja toimintaan. Teoreettisena viitekehyksenä se voi antaa käyttökelpoisen näkökulman ja tuoda lisää tietoa liikkumiseen vaikuttavista tekijöistä.

Menetelmät:

Tutkimuksessa testattiin koulutasolla satunnaistetussa kontrolloidussa kokeessa monimenetelmällisen ja monitasoisen intervention vaikuttavuutta yhden lukukauden aikana. Intervention tavoitteena oli edistää yläkouluikäisten nuorten aktiivisten ja kestävien kulkumuotojen käyttöä, ja lisätä koko päivän fyysistä aktiivisuutta.

Kouvolan ja Mikkelin yläkouluista muodostettiin toisiaan vastaavia pareja, jotka satunnaistettiin koe- ja kontrolliryhmään. Kumpaankin ryhmään kuului kaksi koulua Kouvolasta ja kaksi Mikkelistä. Vapaaehtoiset osallistujat, n= 98 (interventio n=44, kontrolli n=54), rekrytoitiin koulujen kautta.

Tutkittavat pitivät reiteen kiinnitettyä kiihtyvyyksmittaria 8 päivän ajan, 24 tuntia päivässä. Mittausjakson loputtua kaikki tutkittavat vastasivat osallistavaan paikkatietomenetelmään (PPGIS) perustuvaan karttakyselyyn. Sen jälkeen koeryhmälle kohdistettiin 7 kuukauden pituinen, käytäntöteoriaan pohjautuva monitasoinen interventio. Intervention päätyttyä kaikille tutkittaville toistettiin 8 päivän pituinen kokopäivän fyysisen aktiivisuuden mittausjakso ja karttakysely. Päävastemuuttujana on keski-kovatehoinen fyysinen aktiivisuus ja sekundaarisina vastemuuttujina ovat aktiivisen liikkumisen muodot kulkutavoittain viikossa sekä kuljettujen matkojen kesto analysoituna lineaarisilla sekamalleilla (ryhmä x aika -interaktio). Intervention vaikuttavuuden arvioinnissa hyödynnetään myös koeryhmältä kerättyä laadullista aineistoa ja kyselyjä.

Tulokset:

Alustavien tulosten mukaan interventiolla ei ollut merkitsevää vaikutusta mitattuun keskiverteoiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Osa interventioryhmäläisistä kuitenkin koki lisänneensä kestäviä kulkumuotoja lukuvuoden aikana sekä saaneensa tärkeää tietoa ja osaamista.

Johtopäätökset:

Monimenetelmällinen ja monitasoinen interventio nuorten aktiivisten ja kestävien kulkumuotojen edistämiseksi ei lisännyt osallistujien fyysistä aktiivisuutta tutkimuksen aikana. Kulkumuotokäytäntöjen muuttaminen pääasiassa nuoriin kohdistuvalla interventiolla on tutkimusalueilla vaikeaa.

Sovellettavuus:

Tutkimus tuottaa arvokasta tietoa nuorten liikkumisesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Tietoa voidaan hyödyntää aktiivisen liikkumisen edistämistoimenpiteiden suunnittelussa sekä kaupungeissa, että maaseudulla.