

Ammattiin opiskelevia nuoria aktivoimassa:
Let's Move It -liikunnanedistämishjelman arviointi
klusterisatunnaistetussa kontrolloidussa
interventiotutkimuksessa



LET'S MOVE IT

Nelli Hankonen, dosentti, VTT
Yliopistotutkija, Helsingin yliopisto
Yliopistonlehtori, Tampereen yliopisto
20.5.2015

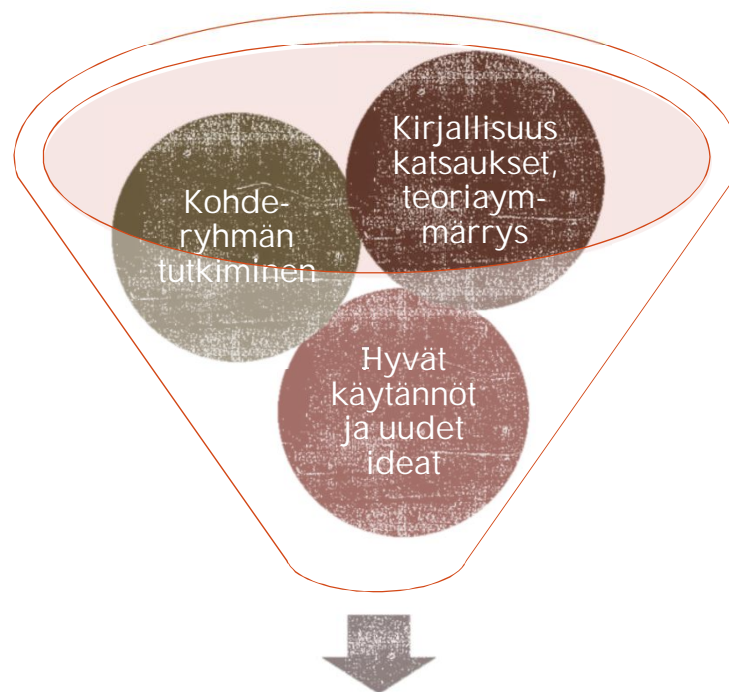
Mitä tiedetään kouluperustaisista liikuntainterventioista nuorilla?

- Vain 10 aiempaa testattua interventiota
- Pitkäaikainen vaikuttavuus vähäistä
- Huono metodologinen laatu

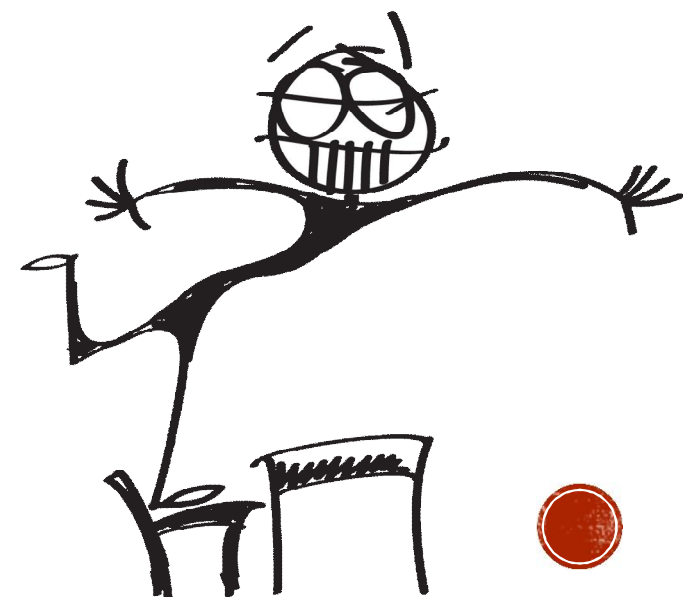
Hynynen, S-T.; van Stralen, M., Sniehotta, F., Araujo-Soares, V., Hardeman, W., Chinapaw, M., Vasankari, T. & Hankonen, N. (2015). A systematic review of school-based interventions targeting physical activity and sedentary behavior among older adolescents. *International Review of Sport and Exercise Psychology* (arvioitavana).



-intervention tausta



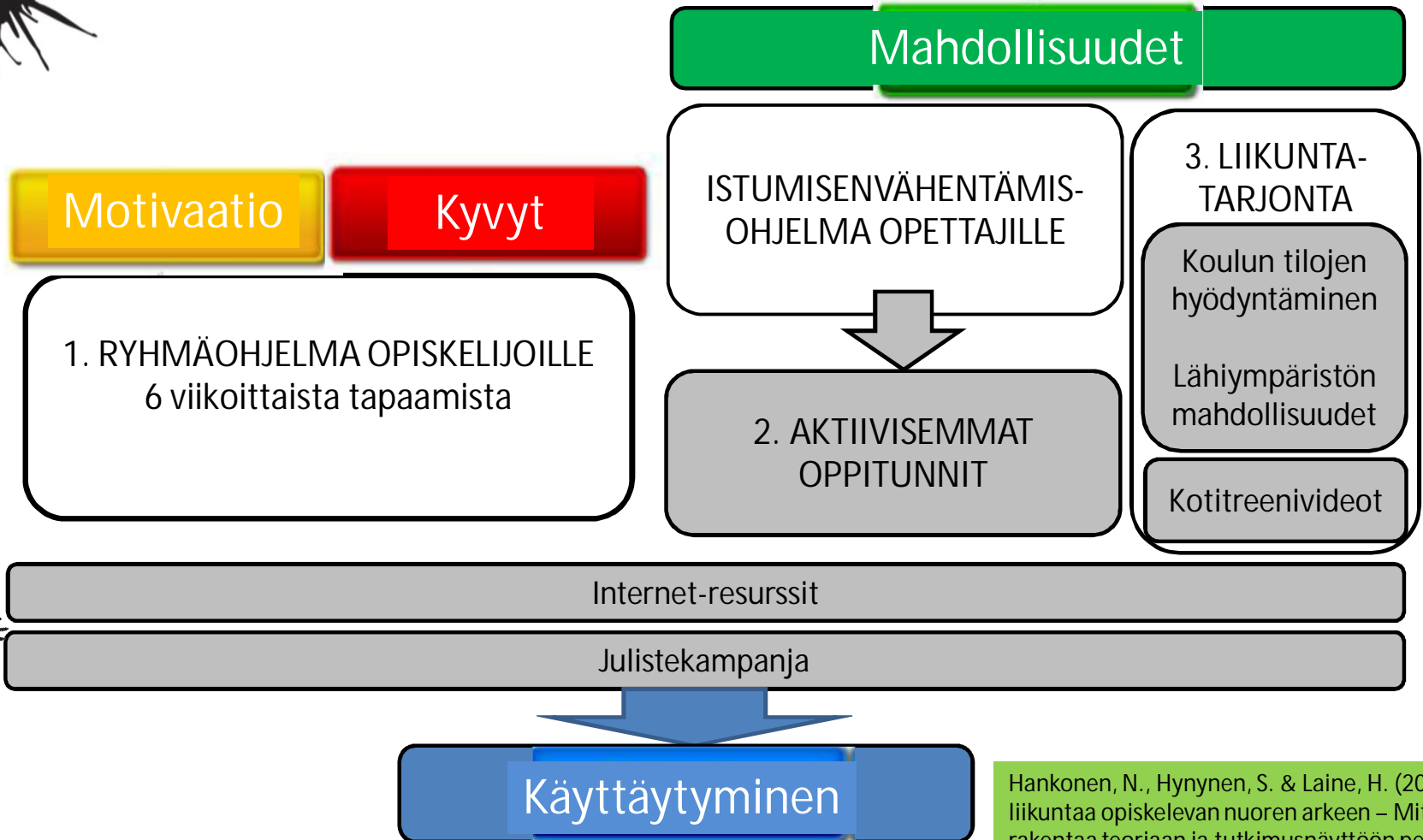
Toteutuskelpoisuuden varmistus →
Monitasoinen, laadukas ohjelma



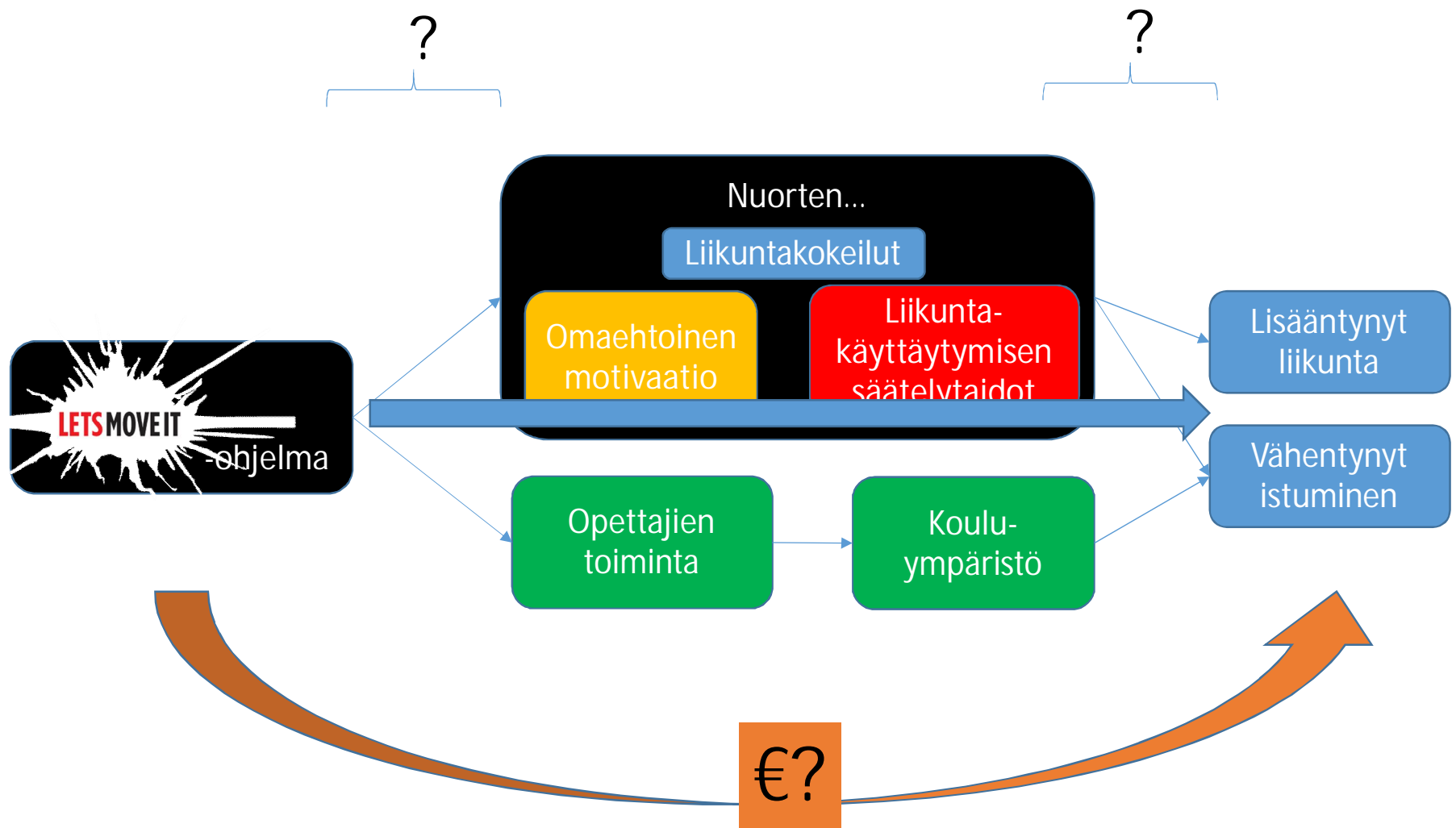
Campbell, M et al. (2000). MRC framework for designing and evaluating complex interventions. *British Medical Journal* 321: 694–696.



OHJELMAKOKONAISUUS



Hankonen, N., Hynynen, S. & Laine, H. (2014). Lisää liikuntaa opiskelevan nuoren arkeen – Miten rakentaa teoriaan ja tutkimusnäyttöön perustuva interventio? *Liikunta & Tiede* 51 (4), 51–57.



Kiitokset


 UKK-instituutti

 TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

 UNIVERSITY OF
CAMBRIDGE

 saku

 EHYT ry

 UNIVERSITY OF
AMSTERDAM



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Opettajia ja opiskelijoita (mm.
Winnova, Pori; Omnia, Espoo; Keuda,
Kerava)



UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Punk Helsinki

Newcastle
University



- Sini Hynynen
- Hanna Laine
- Elisa Kaaja
- Mikko Annala
- Matti Heino
- Niko Nummela
- Johanna Nurmi
- Pauliina Muinonen
- Annika Skogster
- Verena Kortelainen
- Petja Sjö
- Katariina Köykkä
- Noora Hagman
- Nella Heiskanen

Opiskelijat,
opettajat,
asiantuntijaryhmä,
tieteellinen
ohjausryhmä!

Rahoitus: OKM (Liikuntatieteelliset projektit), THL (Terveyden edistämisen määräraha), 2012-

Kiitos!

Yhteys:

nelly.hankonen@helsinki.fi

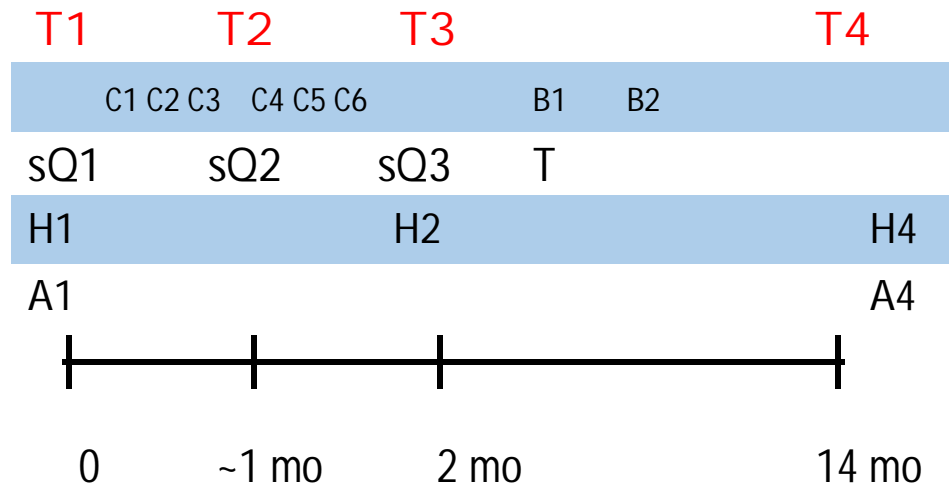
letsmoveit@helsinki.fi

Vaikuttaako Let's Move It tarkoitettusti?

- Ryväs-satunnaistettu kontrolloitu trial (CRCT)
 - Satunnaistus ja interventio kouluittain, analyysi oppilasryhmän tasolla (noin 70 opiskelijaryhmää)
 - Seuranta 14 kk asti
 - Voimalaskelmat: 80 % rekrytointiaste, 14 kk kadon jälkeen jäljellä 40%



Study timeline & data collection



Q1-sQ5 = Questionnaires / students
H1-H4 = Physical activity measurements (Hookie)
C1-C6 = Classroom intervention sessions
A1-A4 = Anthropometric measurements
F = Focus group interviews
T = Thematic interviews

2012

2013

2014

2014-17

KIRJALLISUUSKATSAUKSET

ALKUPERÄISTUTKIMUSTA

SIDOSRYHMÄYHTEISTYÖ



I
N
T
E
R
V
E
N
T
I
O
S
U
N
N
I
T
T
E
L
U

Toteu-
tuskelpoi-
-suus-
tutkimus

Ryväs-
satunnais-
tettu
vaikuttavuus
-tutkimus
(RCT)

2012

2013

2014

2014-17

KIRJALLISUUSKATSAUKSET

Systemaattinen katsaus: Liikuntainterventioiden vaikuttamiskeinot

Katsaus: Itsemääräämisteoria nuorten liikunnan edistämisessä

Katsaus: Osallistamisstrategiat interventiokehityksessä

ALKUPERÄISTUTKIMUSTA

Yksilöhaastattelut & IPA

Kirjoituskilpailu & narratiivinen analyysi

SOLE/ALiAS Survey: Tarvearviointi (n=765)

Koulutason tarvearviointi

Fokusryhmähaastattelut

Keskustelut, kouluvierailut

Opettaja-survey

Henkilökunta-survey, n=375

SIDOSRYHMÄYHTEISTYÖ

Sidosryhmistä koostuva asiantuntijaryhmä

Opiskelijajaneeli

I
N
T
E
R
V
E
N
T
I
O
S
U
U
N
N
I
T
T
E
L
U

Toteu-
tuskelpoi-
-suus-
tutkimus

Ryväs-
satunnais-
tettu
vaikuttavuus-
tutkimus
(RCT)

Julkaisuja 2013-2015 (1/2)

Tieteelliset ja muut artikkelit

- Liimakka, Jallinoja & Hankonen (2013) Liikutaan ja/vai hengailaan? liikunta ja kaverit ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten elämäkokonaisuudessa. *Liikunta & Tiede* 50 (6), 32–39.
- Aistrich & Absetz. Osallistavalla otteella nuoret kumppaneiksi terveyden edistämisen tutkimuksessa. (2013) *Liikunta & Tiede*; 6, 8-15.
- Hynynen & Hankonen (2015). Autonomiaa tukien aktiivisemmaksi? Itsemääräämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämässä. *Kasvatus*. (Hyväksytty julkaistavaksi)
- Hynynen, S-T.; van Stralen, M., Sniehotta, F., Araujo-Soares, V., Hardeman, W., Chinapaw, M., Vasankari, T. & Hankonen, N. (2014). A systematic review of school-based interventions targeting physical activity and sedentary behavior among older adolescents. *International Review of Sport and Exercise Psychology* (arvioitavana).
- Hankonen, N., Hynynen, S. & Laine, H. (2014). Lisää liikuntaa opiskelevan nuoren arkeen – Miten rakentaa teoriaan ja tutkimusnäyttöön perustuva interventio? *Liikunta & Tiede* 51 (4), 51–57.

Konferenssiesitelmät

- Hynynen et al. (2014) A systematic review of school-based interventions targeting physical activity and sedentary behavior among older adolescents. Oral presentation at the 28th, EHPS, Austria.
- Hynynen et al. (2014) A systematic review of school-based interventions targeting physical activity and sedentary behaviour among adolescents. Poster presented at the 4th conference of HEPA Europe, Helsinki, Finland.
- Hynynen et al. (2013). Intervention kehittäminen ammattiin opiskelevien liikunnan edistämiseksi: kohderyhmän tarvekartoitus. Oral poster presentation at Jyväskylän liikuntatieteenpäivät, Liikuntatieteellinen seura, Finland.
- Hynynen et al (2013). Needs assessment for a school-based intervention to promote physical activity among vocational school students. Poster presented at the Annual Meeting of the International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity, Ghent, Belgium.
- Laine et al. (2014). Acceptability of candidate intervention strategies to reduce students' sitting: A mixed-methods study with college teachers. Oral presentation at the International Congress of Behavioral Medicine, Groningen, Netherlands.

Julkaisuja 2013-2015 (2/2)

Oppaat ja manuaalit (tutkimusperustaiset interventiomateriaalit)

- Hynynen, S-T., Kaaja, E. & Hankonen, N. (2015). Let's Move It -opiskelijaohjelman ohjaajan käsikirja.
- Hynynen, S-T., Kaaja, E. & Hankonen, N. (2015). Let's Move It – opiskelijan työkirja.
- Laine, H., Hankonen, N., Kujala, J. & Absetz, P. (2015) Let's Move It -työkalupakki oppituntien aktivointiin ja istumisen vähentämiseen: Opas ohjelmaoppilaitosten käyttöön 2015-17.
- Laine, H. & Hankonen, N. (2015). Let's Move It -opettajaohjelman ohjaajan käsikirja ja materiaalit.

Pro gradu -työt

- Nurmi, J. (2014). Adolescents' physical activity: The role of autonomous motivation and self-regulation techniques.
- Muinonen, P. (2014). Onko itsekontrolli yhteydessä nuorten fyysiseen aktiivisuuteen? Itsekontrollin välittyminen suunnitellun toiminnan teorian kautta nuorten fyysiseen aktiivisuuteen.
- Paajanen-Taube, K. (2014). Liikuntasuhteen muutokset keskiasteen opiskelijoiden kilpailukirjoituksissa.
- Rehnström, K. (2015, tekeillä). Psykologiset tekijät ja sedentaarisuus.
- Nelimarkka, A. (2015, tekeillä). Miten Let's Move It –oppituntien viestejä tulkittiin, mitä opiskelijat oppivat?
- Nummela, N. (2015, tekeillä). Persoonallisuus, motivaatio ja liikunta.
- Heino, M. (2015, tekeillä). Millä viesteillä nuoret pitävät kiihtyvyyksanturimittaria riittävän useana päivänä mittausjaksoilla?