

LAB-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Fysioterapeuttikoulutus

Elli Lonka, Heidi Rasp, Mikaela Vuorikoski

Fysioterapeuttinen näkökulma kahdeksasluokkalaisten Move! -testeissä

Tiivistelmä

Elli Lonka, Heidi Rasp, Mikaela Vuorikoski

Fysioterapeuttinen näkökulma kahdeksaluokkalaisten Move! -testeissä, 53 sivua, 9 liitettä

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Fysioterapeuttikoulutus

Opinnäytetyö 2020

Ohjaaja: Koulutuspäällikkö Sari Liikka, LAB-ammattikorkeakoulu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mikä voisi olla fysioterapeuttinen näkökulma kahdeksaluokkalaisten Move! -testeissä. Lisäksi selvitettiin mihin nuori tulisi ohjata testien jälkeen ja millaisilla fysioterapeuttisilla keinoilla tuloksia voitaisiin parantaa. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Lauritsalan koulun kanssa.

Lauritsalan koulun kahdeksannen luokan oppilaille teeteettiin Webropol-kysely, jonka avulla selvitettiin, millaista ohjausta he haluaisivat saada. Kyselyyn osallistui 17 oppilasta. Lisäksi Move! -testeihin perehtyneitä henkilöitä haastateltiin fysioterapeuttisesta näkökulmasta Move! -testeihin liittyen. Haastatteluihin osallistui kaksi terveydenhoitajaa ja liikunnanopettajaa sekä liikunnanohjaaja.

Kyselyn ja haastattelujen mukaan fysioterapeutilla voisi olla rooli Move! -testien toteutusvaiheessa sekä esimerkiksi palautteen annossa ja jatko-ohjauksessa. Webropol-kyselyyn vastanneista oppilaista 41% toivoi saavansa ryhmäohjausta ja 18% toivoi ohjauksen olevan yhdistelmä ryhmä- sekä yksilöohjausta. 41% oppilaista ei osannut vastata, minkälaisesta ohjauksesta he mahdollisesti hyötyisivät. Lisäksi kyselyn mukaan 18% kokee tarvitsevänsä fysioterapiaa jonkin vaivan vuoksi.

Opinnäytetyön tulokset eivät ole suoraan yleistettävissä toisiin peruskouluihin tai muihin kahdeksaluokkalaisiin, sillä kyselyyn vastasi vain 17% kohderyhmästä ja haastateltavina oli ainoastaan Lauritsalan koulun henkilökuntaa. Jatkotutkimusaiheiksi aineiston perusteella nousi kolme erityyppistä tutkimusaihetta: vanhempien ohjaus Move! -testien tuloksiin liittyen, Move! -testien toteuttamisvastuun siirtäminen fysioterapeutille sekä palautteenanto oppilaille.

Asiasanat: fysioterapeuttinen näkökulma, kahdeksaluokkalainen, Move! -testi, fyysinen toimintakyky

Abstract

Elli Lonka, Heidi Rasp, Mikaela Vuorikoski

Physiotherapeutic perspective of eight-grader Move! -tests, 53 pages, 9 appendices

LAB University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree Program in Physiotherapy

Bachelor's Thesis 2020

Instructor: Degree Program Manager Sari Liikka, LAB University of Applied Sciences

The purpose of this study was to find out what could be the physiotherapeutic perspective for an eight-grader Move! -test. In addition, study developed where teenager should guide after Move! -tests and how to improve those results with physiotherapeutic methods. The thesis was developed in collaboration with Lauritsala elementary school.

The data for these studies were collected with a Webropol-questionnaire which was used to find out what kind of guidance teenagers wanted. 17 teenagers answered the questionnaire. Also, those who were familiar with the Move! -tests were interviewed about the physiotherapeutic perspective in the Move! -tests. Furthermore, two public health nurses, one sport instructor and two PE teachers were participated in the interviews.

According to the results the physiotherapist could have a role in the Move! -tests, for example in the execution phase, giving feedback after tests and taking care of the follow-up guidance. 41% of the pupils who answered the Webropol questionnaire wanted group guidance and 18% hoped that guidance would be a mix of group and individual guidance. 41% of students could not tell what kind of guidance would be beneficial. In addition, 18% of the pupils expressed their need of physiotherapy because of a physical ailment.

The results of the study show cannot be generalized in other comprehensive schools or eight-graders because only 17% of the target group answered the questionnaire and the interviewees consisted of the staff in Lauritsala comprehensive school. For further research could be considered: guidance, for teenagers parents about the Move! -tests results. Secondly, physiotherapists would be responsible for the execution of the Move! -tests and finally giving feedback to students.

Keywords: physiotherapeutic perspective, eight-grader, Move! -test, physical performance

Sisällys

1	Johdanto	5
2	Fyysinen toimintakyky	6
2.1	Kestävyys.....	6
2.2	Liikkuvuus	7
2.3	Nopeus.....	8
2.4	Voima.....	9
2.5	Taitavuus	10
3	Nuorten liikuntasuositukset ja fyysinen toimintakyky	10
3.1	Koululiikunta.....	10
3.2	Harrastukset ja vapaa-ajan toiminta.....	11
3.3	Inaktiivisuuden tuomat ongelmat.....	12
3.4	Move! -testit	13
3.5	Fysioterapeuttinen näkökulma Move! -testeissä	14
3.6	Mihin nuori ohjataan Move! -testien jälkeen	15
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimusongelmat.....	16
5	Opinnäytetyön toteutus	16
5.1	Tiedonkeruumenetelmät	17
5.2	Aineiston analysointi	19
6	Tulokset.....	20
6.1	Fysioterapeuttinen näkökulma	22
6.2	Nuoren ohjaus Move! -testien jälkeen	22
6.3	Fysioterapeuttiset keinot fyysisen kunnon parantamiseksi.....	24
7	Pohdinta.....	25
7.1	Aineistot ja tutkimusmenetelmät	26
7.2	Tulokset	27
7.3	Tutkimuksen eettiset näkökohdat.....	27
7.4	Jatkotutkimusaiheet	28
8	Johtopäätökset.....	29
	Kuvat.....	30
	Kuviot	30
	Taulukot	30
	Lähteet	31

Liitteet

- Liite 1 Saatekirje
- Liite 2 Suostumuslomake
- Liite 3 Opinnäytetyötä koskeva tietosuojailmoitus
- Liite 4 Kyselylomake kahdeksasluokkalaisille
- Liite 5 Haastattelulomake Move! -testeihin perehtyneille henkilöille
- Liite 6 Havainnointi lomake
- Liite 7 Tutkimuslupa EKSOTE
- Liite 8 Tutkimuslupa Kasvatus- ja opetustoimi
- Liite 9 Tiedonkeruumenetelmien ylä- ja alakategorisointi

1 Johdanto

Vuonna 2008 Sosiaali- ja terveysministeriö kehitti yhteistyössä Opetushallituksen kanssa koululiikunnan tueksi fyysisen toimintakyvyn mittaamisen, palautteenannon ja kehityksen seurannan työkalun, josta muotoutui Move! -testistö. Testistö kehitettiin laajojen terveystarkastusten avuksi ehkäisemään lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden laskua ja sen vaikutusta yleiseen hyvinvointiin. (Opetushallitus 2019.)

Move! -testeillä seurataan fyysisen toimintakyvyn kehitystä peruskoulun 5.- ja 8. luokkalaisilla. Testin avulla saadaan kattavasti tietoa oppilaiden fyysisestä toimintakyvystä ja näin ollen myös kyvystä selviytyä arjen toiminnoista, kuten esimerkiksi koulumatkojen kulkemisesta tai kouluvälineiden nostamisesta ja kantamisesta. Lasten ja nuorten aktiivisuus ja fyysinen kunto heikkenee jatkuvasti, joten myös edellytykset jaksaa arjessa huononevat. Inaktiivisen elämäntavan seurauksena esimerkiksi ylipaino voi johtaa tuki- ja liikuntaelinongelmiin entistä varhaisemmassa iässä. Viime aikoina Move! -testit ovat puhuttaneet valtakunnallisesti myös turvallisuusnäkökulmasta, sillä syksyllä 2018 testejä suorittanut oppilas menehtyi. (Ristmeri, Salumäki 2018.)

UKK-instituutti suosittelee 13 – 18 vuotiaalle liikuntaa 1,5 tuntia joka päivä. Ihannetilanteessa sykeä nostavaa liikuntaa tulee harrastaa joka päivä, lihaskuntoa tulee kehittää kolme kertaa viikossa ja hyötyliikuntaa suositaan aina kun mahdollista esimerkiksi valitsemalla rappuset hissien sijasta. (UKK-instituutti 2019.)

Ajatus opinnäytetyön tekemiseen tuli Lappeenrannan liikuntatoimelta, ja opinnäytetyöprojekti toteutettiin yhteistyössä Lauritsalan koulun kanssa. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, mikä voisi olla fysioterapeuttinen näkökulma Move! -testeissä ja kuinka 8. -luokkalaisia tulisi ohjata testien jälkeen. Lisäksi tutkittiin, kokisiko nuori mahdollisesti hyötyvänsä enemmän ryhmä- vai yksilöohjauksesta fyysisen aktiivisuuden eri osa-alueiden kehittämisen kannalta.

2 Fyysinen toimintakyky

Opetussuunnitelman perusteissa käsiteltävät fyysisen toimintakyvyn osa-alueet ovat kestävyys, liikkuvuus, nopeus, voima ja taitavuus. Koulujen liikunnanopetuksen tulisi vaikuttaa oppilaiden fyysiseen toimintakykyyn myönteisesti kaikilla edellä mainituilla osa-alueilla. (Kalaja 2009.)

Liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia koulumenestykseen erityisesti matemaattisten aineiden osalta. Parannusta on havaittu tiedollisten toimintojen kehitymisessä eli muistissa, tarkkaavaisuudessa, tiedonkäsittelyssä ja ongelmanratkaisukyvyssä. Liikunnallisuus on usein yhteydessä myös hyvään luokkahuonekäyttäytymiseen, poissaolojen vähyyteen sekä kykyyn keskittyä tehtävien tekoon. Yhteyttä liikunnan ja oppimisen välillä selitetään aivojen aineenvaihdunnalla, rakenteilla ja toiminnalla. Fyysinen aktiivisuus lisää aivojen verenkiertoa parantaen myös hapensaantia, välittäjäaineiden määrää ja hermosolujen välisiä yhteyksiä, jolloin myös aivojen tilavuus sekä aktiivisuustaso aivokuoren eri osissa kasvaa. Edellä mainitut muutokset näyttävät tapahtuvan suurimmilta osin tiedollisen toiminnan alueilla, jolloin fyysinen aktiivisuus parantaa myös oppimistuloksia koulussa. (Opetushallitus, 2012).

2.1 Kestävyys

Kestävyydellä tarkoitetaan ihmisen kykyä liikkua tai tehdä pitkäkestoista työtä väsymättä (Kauranen 2017, 590). Kestävyyttä mitattaessa mitataan samalla hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakykyä ja näin ollen suuressa roolissa ovat myös sydän, keuhkot ja verenkiertoelimistö (Kalaja 2009). Muita tekijöitä, jotka vaikuttavat kestävyteen ovat esimerkiksi lihassolujakauma, energian riittävyys, kehon rakenteelliset tekijät ja maksimaalinen hapenottokyky (Kauranen 2017, 590).

Kestävyuden harjoittaminen voidaan jakaa yksinkertaisimmillaan kahteen eri osaan, jotka ovat aerobinen ja anaerobinen. Aerobisessa kuormituksessa lihasten hapensaanti on tasapainossa, eikä elimistöön synny happamia aineenvaihduntatuotteita tai happivelkaa. Aerobisessa energiantuotannossa elimistö käyttää omia rasva- ja hiilihydraattivarastojaan. Aerobisia lajeja, kuten esimerkiksi hiihtoa, uintia ja pyöräilyä kannattaa suosia, sillä aerobiset harjoitteet ovat turvallisia ja sopivat sekä aloittelijoil-

le että huonokuntoisille. Anaerobisessa kuormituksessa lihakset tarvitsevat enemmän happea kuin niillä on käytössä. Tämän seurauksena elimistöön syntyy happamia aineenvaihduntatuotteita sekä happivelkaa ja nämä aiheuttavat väsymyksen tunteen. Anaerobisia lajeja ovat muun muassa kuntopiiriharjoittelu ja raskaat juoksulenkit. (Kauranen 2017, 590-591). Aerobisen ja anaerobisen rajat määritetään kynnsarvojen perusteella. Aerobinen raja määritetään seuraavin perustein: laktaattipitoisuuden ensimmäinen nousukohta perustasosta, ventilaation ensimmäinen lineaarisuudesta poikkeava muutoskohta suhteessa hapenkulutukseen ja ventilaatioekvivalentin alin kohta. Anaerobinen määritetään seuraavin perustein: laktaattipitoisuuden toinen jyrkempi nousukohta, ventilaation lineaarisuudesta poikkeava muutoskohta suhteessa hiilidioksidin tuottoon ja ventilaatioekvivalenttien lineaarisuudesta poikkeava jyrkkä muutoskohta. (Keskinen, Häkkinen & Kallinen 2007, 66). Pääsääntöisesti kynnsarvot määritetään suorilla hapenkulutustesteillä hengityskaasuanalysaattoria hyödyntäen, mutta muitakin tapoja löytyy (Kauranen 2017, 591).

Kestävyys voidaan jakaa alaotsikoihin harjoittelun perusteella: peruskestävyys, vauhtikestävyys, nopeuskestävyys ja maksimikestävyys. Peruskestävyys on kestävyiden tärkein osa-alue ja sitä tarvitaan päivittäisissä toiminnoissa selviämiseen. Tyyliltään peruskestävyys harjoitteet ovat muun muassa rauhallisia, pitkäkestoisia ja yhtäjaksoisia. Harjoituksessa kaikki energia muodostetaan aerobisessa tilassa ja harjoituksen tulee pysyä anaerobisen kynnyksen alapuolella. Vauhtikestävyudessa osa energiasta muodostetaan anaerobisesti ja harjoituksen tehon tulee olla aerobisen ja anaerobisen kynnyksen välissä. Vauhtikestävyyttä voi harjoittaa esimerkiksi intervalliharjoituksilla. Nopeuskestävyyttä harjoitetaan anaerobisen kynnyksen yläpuolella ja tätä voi harjoittaa erilaisilla mäkivedoilla ja kiihtyvyysharjoituksilla. Maksimikestävyiden tärkein tehtävä on kehittää elimistön maksimaalista aerobista tehoa ja siinä energia muodostetaan tyypillisimmin anaerobisen glykolyysin avulla ja sykkeen tulee olla anaerobisella tasolla. (Kauranen 2017, 592-593.)

2.2 Liikkuvuus

Liikkuvuus on yksilöllinen ominaisuus, jolla tarkoitetaan kehon nivelten liikelaajuuksia. Siihen vaikuttavia tekijöitä ovat lihaksia ja niveliä ympäröivien kudoksien veny-

vyys, ikä, sukupuoli, perimä, ympäristötekijät sekä hormonaaliset ja hermostolliset tekijät (Kauranen 2017, 594; Soanjärvi).

Liikkuvuuden harjoittaminen voidaan karkeasti jakaa aktiiviseen ja passiiviseen liikkuvuuteen. Aktiivisessa liikkuvuusharjoittelussa henkilö saavuttaa omalla aktiivisella työllään nivelen maksimaalisen liikelaajuuden. (Kauranen 2017, 594). Aktiivinen liikkuvuusharjoittelu voidaan jakaa kahteen pienempään osa-alueeseen: staattiseen ja dynaamiseen liikkuvuuteen. Staattisessa venytyksessä vartalon osaa venytetään liikeradan ääriasennossa hetken aikaa, kun taas dynaamisessa venytyksessä vartalon osa käy vain hetkellisesti ääriasennossa. (Soanjärvi). Passiivisessa liikkuvuusharjoittelussa venytys aiheutetaan ulkopuolisen henkilön tai välineen kautta (Aalto, Lindberg & Seppänen 2014, 39). Näiden lisäksi on vielä nivelen aktiivis-avustettu liikelaajuus, joka jää aktiivisen ja passiivisen liikkuvuusharjoittelun väliin. Aktiivis-avustettu liikelaajuus siis muodostuu aktiivisen lihastyön ja passiivisen liikkuvuusharjoittelun yhteistyöstä. (Kauranen 2017, 594).

2.3 Nopeus

Nopeudella tarkoitetaan lihaksen kykyä tuottaa mahdollisimman nopeasti mahdollisimman paljon voimaa. Ominaisuutena nopeus voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen, jotka ovat reaktionopeus, liikkumisnopeus sekä räjähtävä nopeus. (Kalaja 2010.)

Reaktionopeus kuvaa henkilön reagoitokykyä ulkoista ärsykettä vastaan, esimerkiksi pikajuoksun lähtökomennon kuuleminen ja tämän kautta reagointi ärsykkeeseen (Kalaja 2010). Reaktioaika jaetaan ärsykkeen tunnistamiseen ja käsittelyyn sekä vasteen valintaan ja ohjelmointiin. Nämä alueet voidaan jakaa vielä esimotoriseen (ärsykkeen tunnistaminen ja käsittely) ja motoriseen aikaan (vasteen valinta ja ohjelmointi). (Kauranen 2010, 165). Esimotorisella ärsykkeellä tarkoitetaan aikaa, mikä kestää lihasaktiivisuuden alkuun ja motorisella ajalla taas sitä, mikä kuluu edellisen lopusta voimantuoton alkuun. Lapsilla ja nuorilla hermoston kehittymisen myötä näistä ensimmäinen eli esimotorinen aika lyhenee. Reaktioajan lyheneminen loppuu murrosiässä, kun hermosto on täysin kehittynyt. (Kalaja 2010).

Liikkumisnopeudella tarkoitetaan henkilön kykyä siirtyä paikasta toiseen mahdollisimman nopeasti, esimerkkinä tästä voidaan pitää juoksunopeutta. Harjoitettaessa nopeutta, nopeiden eli I-tyyppin lihassolujen pinta-ala kasvaa, jolloin hermolihasyhteistyö paranee sekä lihaksen elastisuus parantuu. Räjähävällä nopeudella tarkoitetaan yksittäisen liikkeen mahdollisimman nopeaa suoritusta. Tämä lähentelee ominaisuuksiltaan hyvinkin paljon nopeusvoimaa. Esimerkkinä räjähtävästä voimasta ovat erilaiset heitto- ja ponnistussuoritukset. (Kalaja 2010.)

2.4 Voima

Voimaharjoittelulla on tärkeä rooli tuki- ja liikuntaelimistön normaalin toimintakyvyn ylläpitämisessä, sillä suurin osa arkipäivistä toiminnoista vaatii voimaa. Nuorilla voima alkaa kehittyä hormonaalisten muutosten myötä, vaikkei varsinaista lihasvoimaharjoittelua tehtäisikään. Voiman eri muodot voidaan jakaa kestovoimaan, maksimi-voimaan ja nopeusvoimaan. (Kalaja 2009.)

Kestovoimalla tarkoitetaan lihaksen kykyä pitää yllä tiettyä voimatasoa tai kykyä toistaa sama liike useaan kertaan tietyllä voimatasolla. Päivittäisten toimintojen kannalta kestovoimalla on kaikista suurin osuus, sillä tätä tarvitaan esimerkiksi asennon säilyttämisessä sekä kävelyssä. Kestovoimaa harjoittamalla pyritään aiheuttamaan muutoksia lihaskudoksen rakenteeseen esimerkiksi aineenvaihdunta- ja huoltojärjestelmiin. (Kauranen 2017, 581.)

Nopeusvoimalla tarkoitetaan yksittäisen tai monen lihaksen kykyä tuottaa paljon voimaa mahdollisimman lyhyessä ajassa. Voimantuottonopeutta voidaan tutkia voima-aika-käyrästä. Nopeutta harjoittaessa harjoittelun keskeisenä osa-alueena on kaikkien harjoitusten suoritus- ja liikenopeus, jotka pitäisi pyrkiä maksimoimaan harjoittelun aikana. Tämän harjoittelumuodon vaikutus kohdistuu lihasten neuraaliseen- eli hermokudokseen ja motorisiin yksiköihin sekä vaikuttaa näiden syttymisnopeuteen ja määrään. Nopeusvoimaharjoittelu kohdistuu edellä mainitun lisäksi lihaksen supistuvaan komponenttiin sekä rinnakkaiseen ja elastiseen komponenttiin. Ihminen tarvitsee nopeusvoimaa erilaisissa arkisissa tilanteissa, kuten tasapaino- ja suojareaktioissa sekä erilaisissa heitto- ja ponnistussuorituksissa. (Kauranen 2017, 581.)

Maksimivoimalla tarkoitetaan yksittäisen lihaksen tai isojen lihasryhmien kykyä tuottaa suurin mahdollinen voimataso. Tällä harjoittelumuodolla pyritään lisäämään lihaksen maksimaalista voimantuottoa ja harjoittelu kohdistuu lihasten neuraalisten komponenttien hyödyntämiseen. Tämä osa-alue ei ole merkittävä nuoren arjen tai harjoittelun kannalta. (Kauranen 2017, 581.)

2.5 Taitavuus

Taitavuuden voidaan kuvitella yhdistävän kaikki fyysisen toimintakyvyn osa-alueet yhdeksi kokonaisuudeksi. Sillä tarkoitetaan liikkeiden hallintaa ja ominaisuutena taitavuus kuvastaa hermoston ja lihaksiston yhteistoimintaa. Taitavuus rakentuu aistielinten toimintakyvystä, riittävästä fyysisestä toimintakyvystä sekä monipuolisesta liikevarastosta. Taitava liikkuminen ilmenee esimerkiksi motorisen oppimisen nopeutumisena sekä kykyä suorittaa liikkeitä tarkasti ja nopeasti myös muuttuvissa ympäristöissä. (Kalaja 2009.)

3 Nuorten liikuntasuositukset ja fyysinen toimintakyky

UKK-instituutin fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille on, että kaikkien 7-18 –vuotiaiden tulisi liikkua 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ikäryhmälleen sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin mittaisia istumisjaksoja tulisi välttää ja ruutuaika saisi olla maksimissaan kaksi tuntia. 7-12 –vuotiaana fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärä päivässä on kaksi tuntia. Lapsuusikäisten luonnollista liikkumista ei tarvitse rajoittaa, sillä lapsi osaa tauottaa kuormituksen sen tullessa liian korkeaksi. Ylirasittumista voi kuitenkin ilmetä, mikäli kuormittuminen on liian yksipuolista. Lisäksi harjoitusten kestot olisi hyvä pitää maltillisina ja muistaa kuormituksen ohella myös riittävä lepo ja uni. 13-19 –vuotiaana suositeltu liikunnan vähimmäismäärä laskee noin 1-1½ tuntiin. Nuoruusiässä eletään voimakasta kasvun ja kehityksen aikaa, joten liikunnan tarve ei eroa suuresti lapsuusikäisten suosituksista. (UKK-instituutti 2018.)

3.1 Koululiikunta

Koululiikunnan tavoitteena on saada lapset ja nuoret kokeilemaan eri liikuntalajeja ja kehittää heidän liikuntataitojaan sekä fyysistä kuntoa (Peda.net). Lisäksi yhtenä kes-

keisenä tavoitteena on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen ja hyvinvoinnin lisääminen (Opetushallitus 2004, 248). Koululiikunta vaikuttaa myönteisesti esimerkiksi hengitys- ja verenkiertoelimistöön, hermolihasjärjestelmään, tuki- ja liikuntaelimistöön sekä sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen. Koulujen liikuntatunneilla lapsi tai nuori oppii vuorovaikutustaitoja, toisten huomioon ottamista sekä tärkeitä yhteistyötaitoja, jotka edesauttavat myös oppimista (Terve koululainen 2019). Toisaalta Liikkumattomuuden jäljillä- tutkimuksen mukaan muun muassa koululiikunta sekä liikunnanopettajat ovat tekijöitä, jotka voivat vähentää mielenkiintoa liikuntaa kohtaan (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 75). 27% nuorista arvioi Yle:n tutkimuksessa, että liikunnanopettajat ovat vaikuttaneet paljon tai erittäin paljon heidän kiinnostukseensa liikuntaa kohtaan. Myös häpeä, nolatuksi tuleminen sekä murrosiässä tapahtuvat fyysiset muutokset voivat vaikuttaa nuorten suhtautumiseen koululiikuntaa kohtaan (Nurmilaakso 2018). Kaliforniassa tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin lasten fyysisen aktiivisuuden tasoa kahden vuoden ajan. Vuoden jälkeen tutkimuksessa mukana olleiden lasten fyysinen aktiivisuus laski tytöillä 9,4% ja pojilla 18,8%. Tutkimustulokset olivat paremmat niiden lasten kohdalla, jotka olivat aktiivisia arjessa sekä koululiikunnassa ennen tutkimuksen aloittamista (Taggart 2001).

3.2 Harrastukset ja vapaa-ajan toiminta

Vapaa-aikatutkimuksissa saatujen tulosten mukaan 9-15 vuotiaista noin kolmannes liikkuu annettujen suositusten mukaisesti. Nuorten harrastustoiminta ja fyysinen aktiivisuus laskee iän myötä, mikä käy ilmi myös lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksissa vuosilta 2009, 2013, 2016 sekä 2018. Tutkimuksen mukaan 9-vuotiaista lapsista noin puolet liikkuu annettujen suositusten mukaisesti, kun taas 15-vuotiaista liikkuu vain 10%. Kuitenkin verrattaessa vuoden 2018 tehtyä tutkimusta vuoden 2015 tutkimukseen huomataan, että 15-vuotiaiden harrastustoiminta oli kasvanut 8%. Pienestä kasvusta huolimatta on selvää, että nuorten aktiivisuus ja liikkumistottumukset jatkavat laskuaan. Tarkasteltaessa lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimusta sekä siitä saatuja tuloksia liittyen liikunnan säännöllisyyteen ja intensiteettiin, iän tuomat muutokset näkyvät varsin selvinä 14-15 vuoden iässä. Nuorten liikuntatottumukset muuttuvat suhteellisen radikaalisti teini-iässä ja tutkimuksessa selviää, että nuorten kohtuullisesti rasittavan liikunnan harrastaminen vähenee noin

60% sekä rasittavan liikunnan harrastaminen vähenee 50%. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2018, 15, 18-24, 61). Verrattaessa lasten ja nuorten vapaa-aika tutkimusta LIITU-tutkimukseen huomataan, että LIITU-tutkimuksen tulosten perusteella vain pieni osa nuorista täyttää UKK-sivustolla annetut liikuntasuositukset, sillä yläasteikäisistä 29-38% kertoo harrastavansa päivittäin liikuntaa. (Hurskainen 2017, 9-10, 18). Verrattaessa tätä lasten ja nuorten vapaa-ajan tutkimuksen tuloksiin huomataan, että vain noin joka kolmannes nuorista liikkuu suositusten mukaisesti (Hakanen ym. 2018, 15, 18-24, 61).

Harrastuksiin ja vapaa-ajan liikkumiseen vaikuttaa oleellisesti perheen taloudellinen tilanne, sillä huonommassa taloudellisessa asemassa olevien perheiden lapset harrastivat 11% vähemmän liikuntaa hyvätuloisiin verrattuna. Muita syitä nuorten liikkumattomuudelle on muun muassa se, ettei nuori pidä liikunnasta, kokee sen liian kilpailuhenkiseksi tai kantaa huolta siitä, ettei tule hyväksytyksi joukkoon. Lisäksi nuorten ajanpuute, huonot kokemukset liikunnasta sekä harrastuskavereiden puute vähentävät kiinnostusta liikuntaan. 11% nuorista antoi jonkin edellä mainitun syyn liikkumattomuudelleen. Liikuntaa harrastavista nuorista 44% kertoo liikkuvansa omatoimisesti, 39% urheilu- tai liikuntaseurassa, 19% kaupallisissa liikuntapalveluissa kuten liikuntapuistoissa, 15% muussa kuin urheiluseurojen järjestämässä liikunnassa sekä 10% koulun organisoimissa liikuntakerhoissa. Tutkimuksesta kävi ilmi, että kaikista aktiivisimpia olivat ne nuoret, jotka harrastivat liikunnan lisäksi muutakin vapaa-ajan toimintaa, kuten esimerkiksi näyttelemistä, vapaaehtoistyötä tai muuta vastaavaa. (Hakanen ym. 2018, 15, 18-24, 61). Osa nuorista myös lopettaa harrastamisen yläasteikään tullessa ja syitä tähän ovat muun muassa mielenkiinnon lopahtaminen harrastusta kohtaan, vapaa-ajan vähyyys sekä kiinnostus toista lajia kohtaan (Hurskainen 2017, 9-10, 18). Lisäksi nuorten liikkumiseen ja liikuntatottumuksiin vaikuttaa ruutuaika. Jos ruutuaika nousee yli neljään tuntiin päivässä, liikkuminen vapaa-ajalla vähenee (Hakanen ym. 2018, 15, 18-24, 61).

3.3 Inaktiivisuuden tuomat ongelmat

Inaktiivisuudella tarkoitetaan tilannetta, jossa henkilö ei täytä ikäryhmälleen määritellyjä fyysisen aktiivisuuden suosituksia, eli esimerkiksi 1-4 -vuotiailla kolme tuntia liikuntaa millä tahansa intensiteetillä tai 5-17 -vuotiailla 60 minuuttia kohtuullista tai

hengästyttävää liikuntaa päivässä (Sedentary Behaviour Research Network, 2019). Vähän liikkuvien nuorten yleisimpiä liikkumattomuutta selittäviä tekijöitä ovat laiskuus, kiinnostavan lajin puuttuminen sekä kilpailuvietin- tai ajan puute. Lisäksi liikkumattomuutta selittävät myös aiemmat liikunnasta saadut epämiellyttävät kokemukset. Liikkumaton tai vaihtoehtoisesti vahvasti liikunnallinen elämäntapa omaksutaan jo lapsuus- ja nuoruusiässä, jolloin vanhempien esimerkki on tärkeä (Nuorisotutkimusseura, 2017). Inaktiivisuuden ja pitkäkestoisen istumisen myötä monien tuki- ja liikuntaelinvaivojen, sydän- ja verisuonisairauksien, ylipainon sekä 2 tyypin diabeteksen riski nousee (UKK-instituutti, 2011). Riittävällä fyysisellä aktiivisuudella on monia myönteisiä vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä tiedollisiin toimintoihin, jotka tukevat myös koulumenestystä. (Opetushallitus, 2012).

3.4 Move! -testit

Move! on fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä, jonka avulla arvioidaan 5. ja 8. luokkalaisten fyysistä toimintakykyä. Tämän valtakunnallisen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmän avulla tietoa tuotetaan ja yhdistetään muun muassa laajoihin terveystarkastuksiin 5. ja 8. luokilla. Lisäksi seurantajärjestelmän avulla kannustetaan lapsia ja nuoria huolehtimaan itsenäisesti omasta fyysisestä toimintakyvystään. Move! -testien tuloksia tarkastellessa voidaan päätellä, mihin suuntaan nuorten fyysinen toimintakyky on kehittymässä ja tuloksista saadun tiedon avulla pyritään siihen, että oppilas sekä hänen huoltajansa ymmärtävät nuoren fyysisen toimintakyvyn yhteyden opiskeluun, terveyteen ja yleiseen jaksamiseen. (Opetushallitus 2018; Opetushallitus 2019).

Move! -testit koostuvat kahdeksasta eri testistä, jotka mittaavat nopeutta, voimaa, liikkuvuutta, motorisia taitoja sekä tasapainoa. Testit, jotka keräävät tietoa fyysisen toimintakyvyn tilasta ovat:

1. 20 metrin viivajuoksu (mittaa kestävyyttä ja liikkumistaitoja)
2. Vauhditon 5-loikka (mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, liikkumistaitoja ja dynaamisia tasapainotaitoja)
3. Ylävartalon kohotus (mittaa keskivartalon voimaa)
4. Etunojapunnerrus (mittaa yläraajojen voimaa)
5. Kyykistys (mittaa alaraajojen ja lantion alueen liikkuvuutta)

6. Alaselän ojennus täysistunnassa (mittaa alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaaajuuksia)
7. Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus (mittaa yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuutta)
8. Heitto-kiinniottoyhdistelmä (mittaa käsittelytaitoja, yläraajojen voimaa ja havaintomotorisia taitoja) (Opetushallitus 2018.)

3.5 Fysioterapeuttinen näkökulma Move! -testeissä

Fysioterapeutin työskentelyä on tutkittu peruskouluissa. Fysioterapeutin työtehtäviin kuului muun muassa seulontojen tekeminen, opettajien kouluttaminen sekä tukeminen, interventiostrategioiden tarjoaminen oppilaille ja oppilaiden siirtäminen erityisopetuksen piiriin. Tämän tutkimuksen mukaan opettajat olivat kokeneet fysioterapeutin tarjoaman tuen ja avun myönteiseksi. Tutkimustietoa tarvitaan kuitenkin lisää, jotta saadaan selvitettyä myös oppilaiden kokema hyöty interventioista sekä seulonnoista. (Arnold, Jeffries, McEwen, Reeder 2011.)

Toisessa tutkimuksessa fysioterapeuttista näkökulmaa tarkasteltiin ennaltaehkäisyn ja terveyden edistämisen kannalta, sillä fysioterapeutin osaamista voitaisiin hyödyntää juuri näillä osa-alueilla. Tutkimuksessa puhutaan fysioterapeutin työskentelystä kansanterveydellisellä puolella ja siinä on huomioitava, että erilaisten tuki- ja liikuntaelinvaivojen ennaltaehkäisy alkaa jo lapsuudessa. Peruskouluissa työskentelevä fysioterapeutti voisi toiminnallaan edistää inaktiivisten lasten ja nuorten fyysistä hyvinvointia sekä toimintakykyä. (Yasobant, Mohanty 2017.)

Yleistä liikunnan edistämistä kouluissa on tutkittu monissa eri yhteyksissä ja erilaiset kouluilla toteutetut interventiot voivat edistää nuorten liikkumista. Parhaiten yläkouluikäisten fyysistä aktiivisuutta on onnistuttu lisäämään hankkeissa, joissa on otettu huomioon nuorten yhteisöllisyys ja liikuntaan on yhdistelty monia eri osa-alueita. Liikuntahankkeiden myötä on onnistuttu vaikuttamaan esimerkiksi kestävyyskuntoon ja veren rasva-arvoihin. (Kantomaa, Tammelin, 2010.) Lisäksi espanjalaisessa metatutkimuksessa tutkittiin ennaltaehkäisevän fysioterapian vaikutusta lasten ja nuorten selkävaikeuksiin sekä niiden yleisyyteen. Tutkituilla interventioilla onnistuttiin merkittä-

västi parantamaan sekä tietoisuutta että toimenpiteitä selkävaivoihin liittyen. (Calvo-Munoz, Gomez-Conesa, Sanches-Meca 2012.) Tämän tyyppiset tutkimustulokset puoltavat sitä, että fysioterapeuttinen toiminta voisi olla perusteltua sisällyttää peruskouluihin.

Yhteispuhjoismaiden fysioterapialiittojen suosituksessa kerrotaan, että jokaisella koululla olisi hyvä olla oma fysioterapeutti. Suomen fysioterapialiiton sivulla todetaan, että fysioterapeutti voisi työskennellä liikunnanopettajan tukena sekä toteuttaa yksilöllisempää liikuntaohjausta nuorille, joilla on rajoitteita fyysisessä toimintakyvyssä. (Suomen fysioterapeutit 2018). Lisäksi Terve Koululainen Move! -webinaarissa liikunnanopettajat ovat tuoneet esille, että mittaukset vievät aikaa ja niiden toteuttaminen on haastavaa, jolloin fysioterapeutista voisi olla apua testien suoritusvaiheessa (Huhtiniemi 2017). Suomen fysioterapeuttien sivustolla linjataan, että kansallisesti tärkeän terveystarkastuksen tekemisessä fysioterapeuttinen näkökulma voisi olla merkittävä, sillä fysioterapeutilla on ymmärrys tuki- ja liikuntaelämistön kehityksestä ja ongelmista. Fysioterapeutti voisi tukea nuoren liikunnallisia valmiuksia sekä ottaa huomioon oppilaan tarpeet erilaisissa liikuntasuorituksissa. (Suomen fysioterapeutit 2018.)

Tällä hetkellä terveydenhoitaja käy läpi Move! -testien tulokset yhdessä nuoren kanssa, jos huoltaja on antanut siihen luvan (Mäki 2018, 12). Testituloksista annettava palaute jää suppeaksi, eikä nuorella ole sen perusteella tarpeeksi keinoja kehittää fyysistä toimintakykyään. Koululla työskentelevä fysioterapeutti voisi tuoda yksilöllisen harjoittelun tueksi niille nuorille, jotka saavat Move! -testeissä alle tavoitearvojen olevan pistemäärän. Myös koulu- ja opiskeluterveydenhuollon päällikkö Auli Pennanen toteaa, että testien hyödyntäminen on ollut hyvin vähäistä ja ajoittain Move! -testiä ei ole ehditty tekemään ennen laajaa terveystarkastusta, jossa testitulokset olisi tarkoitus käydä läpi. (Leskinen 2018).

3.6 Mihin nuori ohjataan Move! -testien jälkeen

Tällä hetkellä terveydenhoitaja käy Move! -testeissä tulleet tulokset läpi yhdessä oppilaan kanssa, jos nuoren huoltaja on antanut tähän luvan (Mäki 2018). Saatujen tulosten hyödyntäminen fyysisen toimintakyvyn edistämiseksi jää hyvin pintapuoliseksi

ja vähäiseksi. Tämän jälkeen vastuu jää nuorelle itselleen sekä hänen huoltajilleen, eivätkä he saa tähän asiantuntevaa seurantaa eikä tukea. Myöskään Move! -seurantajärjestelmällä ei ole tällä hetkellä antaa neuvoja ja keinoja siihen, kuinka oppilas voisi itse parantaa omaa fyysistä toimintakykyään. (Suomen fysioterapeutit 2018).

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, mikä voisi olla fysioterapeuttinen näkökulma Move! -testeissä esimerkiksi turvallisuusnäkökulmasta tarkasteltuna ja mihin nuori tulisi ohjata testien jälkeen. Lisäksi tutkittiin, millaisilla fysioterapeuttisilla keinoilla nuorten fyysistä kuntoa voitaisiin parantaa. Erityisesti tarkasteltiin, kokisiko nuori mahdollisesti hyötyvänsä enemmän ryhmä- vai yksilöohjauksesta fyysisen aktiivisuuden eri osa-alueiden kehittämisen kannalta. Tarkat tutkimusongelmat olivat:

1. Mikä on fysioterapeuttinen näkökulma Move! -testeissä?
2. Mihin nuori tulisi ohjata testien jälkeen?
3. Millaisilla fysioterapeuttisilla keinoilla tuloksia voitaisiin parantaa?
 - 3.1. Millä tavalla oppilas kokee hyötyvänsä yksilöohjauksesta?
 - 3.2. Millä tavalla oppilas kokee hyötyvänsä ryhmäohjauksesta?
 - 3.3. Millä tavoin oppilas kokee hyötyvänsä molemmista yllämainituista vaihtoehdoista?

5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyöprojektin yhteistyökumppaneina toimivat Lappeenrannan liikuntatoimi, Etelä-Karjalan Sosiaali- ja terveystieteiden keskus ja Lauritsalan koulu. Kohderyhmänä oli Lauritsalan koulun 8 –luokan oppilaat. Syyslukukauden alkaessa viikolla 33 toimitettiin kaikille tutkimukseen osallistuville henkilöille saatekirje (Liite 1) sekä suostumuslomake (Liite 2) postitse. Move! -testien toteutusta havainnoitiin viikolla 36 ja niihin perehtyneet henkilöt haastateltiin yksitellen rauhallisessa tilassa viikolla 42. Oppilaat täyttivät sähköisen kyselylomakkeen (Liite 4) viikolla 42 omilla tietokoneillaan oppituntien aikana.



Kuvio 1. Tutkimuksen kulku.

5.1 Tiedonkeruumenetelmät

Opinnäytetyön tiedonkeruumenetelminä käytettiin haastattelua (Liite 5) sekä kyselylomaketta (Liite 4). Kyselylomakkeella pyrittiin keräämään tietoa oppilaiden fyysisestä toimintakyvystä, ajatuksia Move! -testeistä sekä mielipidettä siitä, minkä tyyppisen ohjauksen he kokisivat parhaaksi. Lisäksi haastatteluiden avulla pyrittiin selvittämään, mikä fysioterapeuttinen näkökulma voisi olla Move! -testien aikana sekä sen jälkeen (Taulukko 1). Kyselylomake (Liite 4) koottiin Nuoria liikkeellä! -nuorten vapaa-aikatutkimuksen sekä Lappeenrannan liikuntatoimen esitietolomakkeen pohjalta. Kysymykset valittiin kartoittamaan mahdollisimman hyvin nuorten fyysistä toimintakykyä, liikuntatottumuksia sekä heidän ajatuksiaan liittyen Move! -testeihin. Lisäksi kysymyksillä pyrittiin kartoittamaan ryhmän yleistä aktiivisuutta arjessa.

Oppilailta kerättiin tietoa kyselylomakkeilla (Liite 4), sillä isoa ryhmää olisi ollut vaikea haastatella ja analysoida. Opettajilta ja muilta Move! -testeihin liittyviltä henkilöiltä näkemys saatiin haastattelujen (Liite 5) avulla, sillä se oli joustava ja vuorovaikutuksellinen tiedonkeruutapa. Haastattelut taltioitiin nauhurin avulla ja tulokset analysoitiin aineistolähtöisesti ankkuroidun teorian avulla. Havainnoinnilla vahvistettiin haastattelussa esiin tulleita asioita.

Havainnoitavia (Liite 6) asioita olivat muun muassa oppilaiden terveydentilan varmistaminen ennen testien suorittamista sekä millaiset ohjeistukset testaaja antoi oppilaille testien kulkuun ja turvallisuuteen liittyen. Lisäksi havainnoitiin, kuinka testaaja oheisti alkulämmittelyn oppilaille. Havainnoitavat asiat kerättiin syksyn Move! -testien aikana ja huomiot kirjattiin ylös analysointia varten.

Tutkimusongelmat	Kyselylomake (oppilaille)	Haastattelu (opettajille)	Havainnointi (opettajille)
1 Mikä on fysioterapeuttinen näkökulma Move! -testeissä?		XX	XX
2 Mihin nuori tulisi ohjata testien jälkeen?		XX	XX

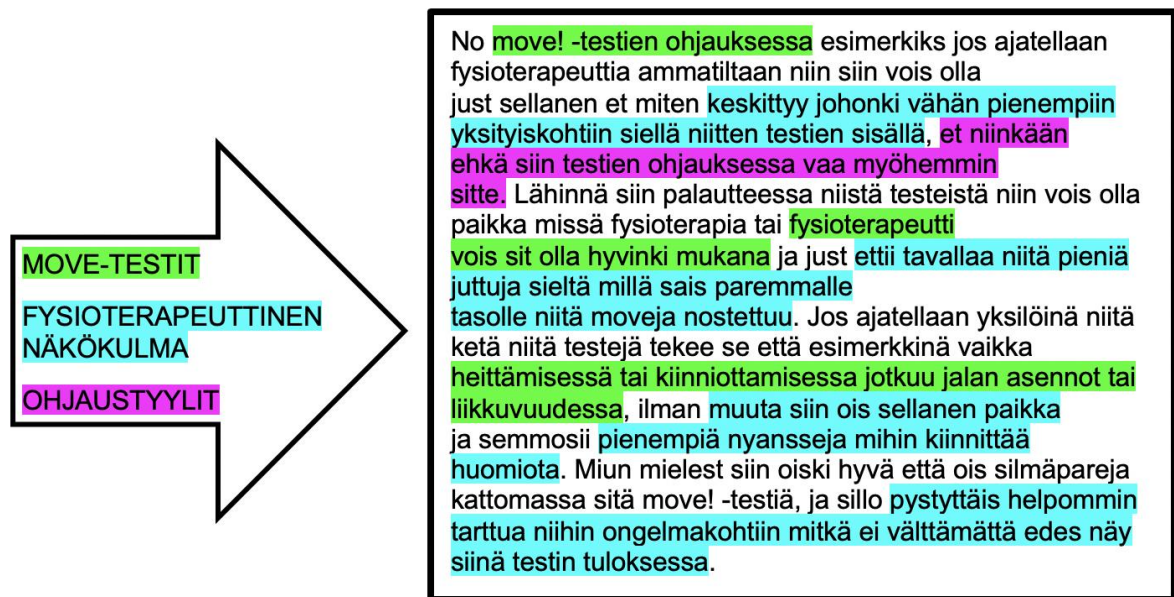
3 Millaisilla fysioterapeuttisilla keinoilla tuloksia voitaisiin parantaa?	XX Kysymyslomakkeen kysymyksillä 12-16 sekä 18-22	X	
3.1 Millä tavalla oppilas kokee hyötyvänsä enemmän yksilöohjauksesta?	XX Kysymyslomakkeen kysymyksillä 12-16 sekä 18-22	X	
3.2 Millä tavalla oppilas kokee hyötyvänsä enemmän ryhmäohjauksesta?	XX Kysymyslomakkeen kysymyksillä 12-16 sekä 18-22	X	
3.3 Millä tavoin oppilas kokee hyötyvänsä molemmista yllämainituista vaihtoehdoista?	XX Kysymyslomakkeen kysymyksillä 12-16 sekä 18-22	X	

Taulukko 1. Tutkimuskysymykset ja ensisijaiset (XX) sekä toissijaiset (X) menetelmät

5.2 Aineiston analysointi

Aineiston määrällinen analysointi piti tapahtua SPSS-ohjelmalla. Analysointi tapahtui kuitenkin Webropol-ohjelman raportointityökalun avulla, sillä otoskoko jäi pieneksi ja näin ollen prosentuaaliset erot SPSS- ja Webropol- ohjelman välillä olivat merkityksettömiä. Määrällisen aineiston tulokset kuvataan ympyrädiagrammein. Laadullinen analysointi tapahtui induktiivisesti eli aineistolähtöisen teorian avulla. Laadullisen aineiston tulokset kuvataan kirjallisessa muodossa opinnäytetyön raportissa. Haastattelut litteroitiin sanatarkasti, jonka jälkeen täytesanat poistettiin. Litteroidusta aineistosta poimittiin tutkimuskysymyksiin liittyvät asiasanat yliviivaten nämä eri väreillä aihepiirien mukaisesti. Tämän jälkeen opinnäytetyöaiheen kannalta oleelliset sanat

luokiteltiin tutkimuskysymyksien mukaan eri aihepiireihin kuten Move! -testit, fysioterapeuttinen näkökulma, nuoren ohjaus ja fysioterapeuttiset keinot (Kuvio 2).



Kuvio 2. Esimerkki litteroidun tekstin luokittelusta

6 Tulokset

Aineistoa opinnäytetyötä varten kerättiin haastattelemalla Lauritsalan koulussa Move! -testejä toteuttavia sekä tuloksia käsitteleviä henkilöitä, eli kahta liikunnanopettajaa ja terveydenhoitajaa sekä liikunnanohjaajaa. Kaikille kahdeksannen luokan oppilaille oli tarkoitus teettää Webropol-kysely liittyen Move! -testeihin sekä esimerkiksi liikuntatottumuksiin. Lopulta noin sadasta oppilaasta vain 17 palautti suostumuslomakkeen, jonka pohjalta kyselyyn sai osallistua, joten vastaajamäärä jäi vähäiseksi. Vastaajista 47% oli tyttöjä ja 53% poikia. Samansuuntainen prosenttijakauma näkyi myös yleistä aktiivisuutta tarkasteltaessa eli noin puolet vastaajista harrastaa vapaa-ajallaan liikuntaa.

Haastattelujen perusteella erilaiset tuki- ja liikuntaelinvaivat, ryhti-ongelmat sekä niska-hartiaseudun jännitystilat ovat yleistyneet samalla kun Move! -testien tulokset ovat huonontuneet. Lisäksi ylipainoisten nuorten määrä on lisääntynyt sekä kuilu paljon liikkuvien ja todella passiivisten nuorten välillä kasvanut. Syyksi esitettiin yleisesti

nuorten liikkumattomuus ja passiivisuus arjessa, mutta myös liikunnan yksipuolisuus aktiivisilla nuorilla.

Havainnoinnit toteutettiin Lauritsalan koululla syksyn 2019 Move! -testien toteuttamisen aikana ja havainnoinnissa keskityttiin seuraamaan liikunnanopettajien ja ohjaajan toimintaa testien aikana.

Onko otettu huomioon Move! -testien ohjeistuksessa	Kyllä	Ei
Terveydentilan varmistaminen sekä rajoitteiden huomioiminen		X
Mittausten kulku	X	
Turvallisuuteen liittyvät asiat		X
Alkuverryttelyn ohjeistus jokaiseen osa-alueeseen erikseen		X
Mittausten suoritusjärjestys		X
Tuloksien läpikäynti yhdessä oppilaan kanssa		X

Taulukko 2. Havainnoitavat asiat Move! -testeissä

Havainnoinnin perusteella terveydentilan varmistaminen tapahtui ympäryöreästi ilman tarkentavia lisäkysymyksiä. Testitilanteessa ohjaavien henkilöiden toimintatavat erosivat toisistaan, sillä vain yksi testaaja huomioi rajoitteet. Mittausten kulku kerrottiin oppilaille, mutta testejä ei suoritettu oikeassa järjestyksessä vaan oppilaat liikkivat ryhmissä testipisteeltä toiselle. Lisäksi 20 metrin viivajuoksu suoritettiin erillisenä päivänä. Turvallisuuteen liittyviä asioita kuten keskeyttämiskriteereitä ei otettu huomioon testitilanteessa ja ainoastaan yksi testaajista kertoi liikkeen oikeanlaisen suoritustekniikan. Alkuverryttelyä ei tehty jokaiseen osa-alueeseen erikseen vaan lämmittelynä toimi testitilanteen alussa jalkojen ja käsien pyörittely sekä ravistelu. Tulokset käytiin läpi terveydenhoitajan kanssa vain, jos vanhempi antoi siihen suostumuksensa ja oppilas palautti Move! -testeistä saadun tuloslapun (Taulukko 2).

6.1 Fysioterapeuttinen näkökulma

Haastattelujen mukaan fysioterapeuttinen näkökulma ja fysioterapeutin rooli Move! -testien toteutuksessa voisi ensisijaisesti olla havainnointi sekä palautteenanto reaaliaikaisesti itse testitilanteissa. Havainnoinnin perusteella fysioterapeutti voisi poimia yksilöllisestä ohjauksesta hyötyviä oppilaita jatko-ohjaukseen, jolloin fysioterapia mahdollisesti voisi ennaltaehkäistä tuki- ja liikuntaelinongelmia tai vammoja. Fysioterapeutilta saadun palautteen perusteella oppilaat saisivat konkreettisen perustelun sille, miksi testejä tehdään ja vinkkejä siihen, kuinka tuloksia ja fyysistä kuntoa voitaisiin parantaa. Alla haastatteluista nousseita ajatuksia fysioterapeuttisesta näkökulmasta Move! -testeihin liittyen:

“Jos testituloksissa nähdään aihetta parantaa jotakin osa-aluetta, fysioterapeutti voisi hoitaa jatko-ohjauksen kuten missä tahansa muussakin kouluaineessa: jos on matemaattisesti heikko, saa tukiopetusta, joten miksei sama toimisi liikunnassakin?”

“Fysioterapeutti voisi havainnoida Move! -mittauksia omasta näkökulmastaan, jolloin voidaan kiinnittää huomiota yksityiskohtaisempiin seikkoihin esimerkiksi suoritustekniikan osalta.”

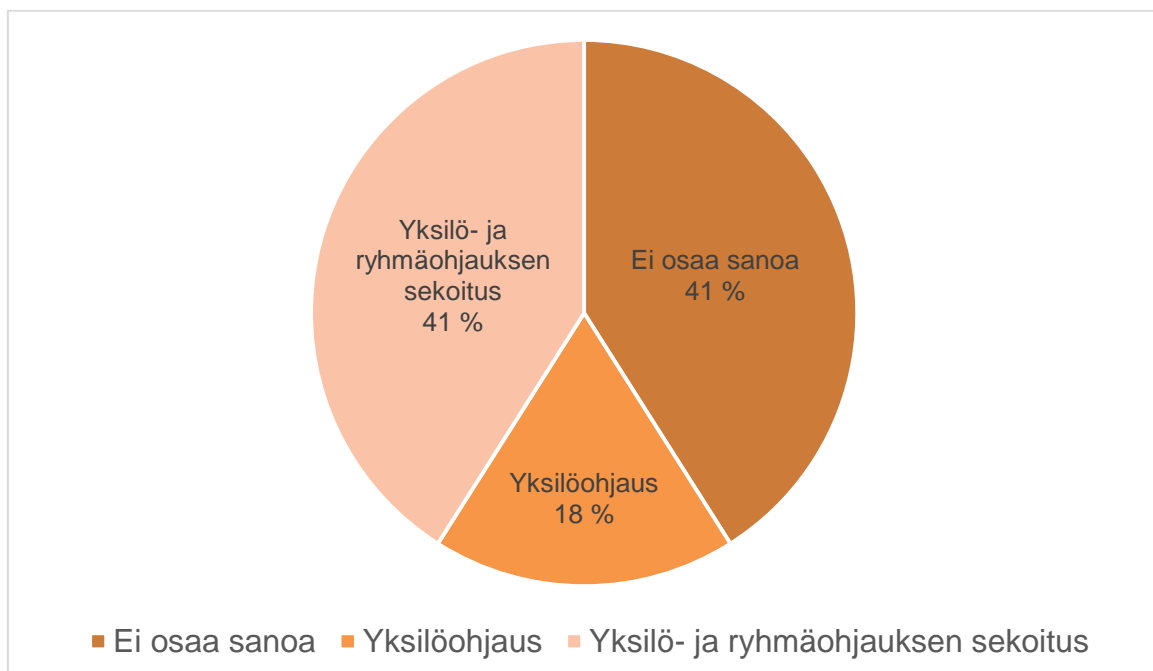
Haastatteluissa esiin nousivat testissä testattavien osa-alueiden kehittäminen yksilöllisesti, vanhempien ohjaus, palautteen anto ja testitulosten läpikäynti yhteistyössä terveydenhoitajan ja koululääkärin kanssa, Move! -testien ohjauksen päävastuun ottaminen opettajien ajanpuutteen vuoksi sekä yleisesti fyysisen kunnan eri osa-alueiden kehittäminen koulun liikunnanopetuksen tukena.

6.2 Nuoren ohjaus Move! -testien jälkeen

Terveydenhoitajille toteutettujen haastatteluiden perusteella fysioterapeutilla voisi olla rooli testien suorittamisen jälkeen ja toiminta voisi tapahtua yhteistyössä terveydenhoitajan kanssa. Testien läpikäymisessä fysioterapeutti voisi yhdessä terveydenhoitajan ja koululääkärin kanssa käydä läpi testien tulokset sekä mahdolliset kehitettävät asiat fyysisen kunnan kannalta. Tämän jälkeen tukea kaipaava oppilas ohjautuisi fysioterapeutille, jonka kanssa harjoiteltaisiin osa-alueita, jotka Move! -testeissä jäivät heikoiksi. Myöhemmin testaus voitaisiin suorittaa epävirallisesti uudelleen, jotta ohjaus saisi jatkuvuutta ja oppilas kokemuksen siitä, että testituloksiin voidaan omalla panostuksella vaikuttaa.

Testitulosten parantamisen lisäksi fysioterapeutti voisi pyrkiä yhteistyöhön myös kouluilla toimivien liikunnanohjaajien kanssa, esimerkiksi suunnittelemalla fyysistä kuntoa parantavaa ohjausta oppilaille. Ohjaus voitaisiin toteuttaa joko yksilöllisesti oppilaan omien tarpeiden mukaan tai mahdollisesti ryhmäohjauksena, jos saman tyyppistä tukea kaipaavia oppilaita olisi useampia. Erityisesti vähän liikkuvien oppilaiden kohdalla fysioterapialla voitaisiin vaikuttaa sekä mahdollisiin inaktiivisuuden luomiin terveydellisiin ongelmiin että pyrkiä myös ennaltaehkäisemään tulevia vammoja kannustamalla, perustelemalla ja ohjaamalla liikunnan pariin. Paljon liikkuvia oppilaita voitaisiin kannustaa monipuoliseen harjoitteluun, mutta muistuttaa myös palautumisen tärkeydestä.

Kyselylomakkeen avulla kartoitettiin myös nuoren omaa toivetta ohjauksen tyylistä. Kuvassa 1 esitetään millaista ohjausta nuori haluaisi parantaakseen Move! -testien tuloksia sekä fyysistä kuntoaan.



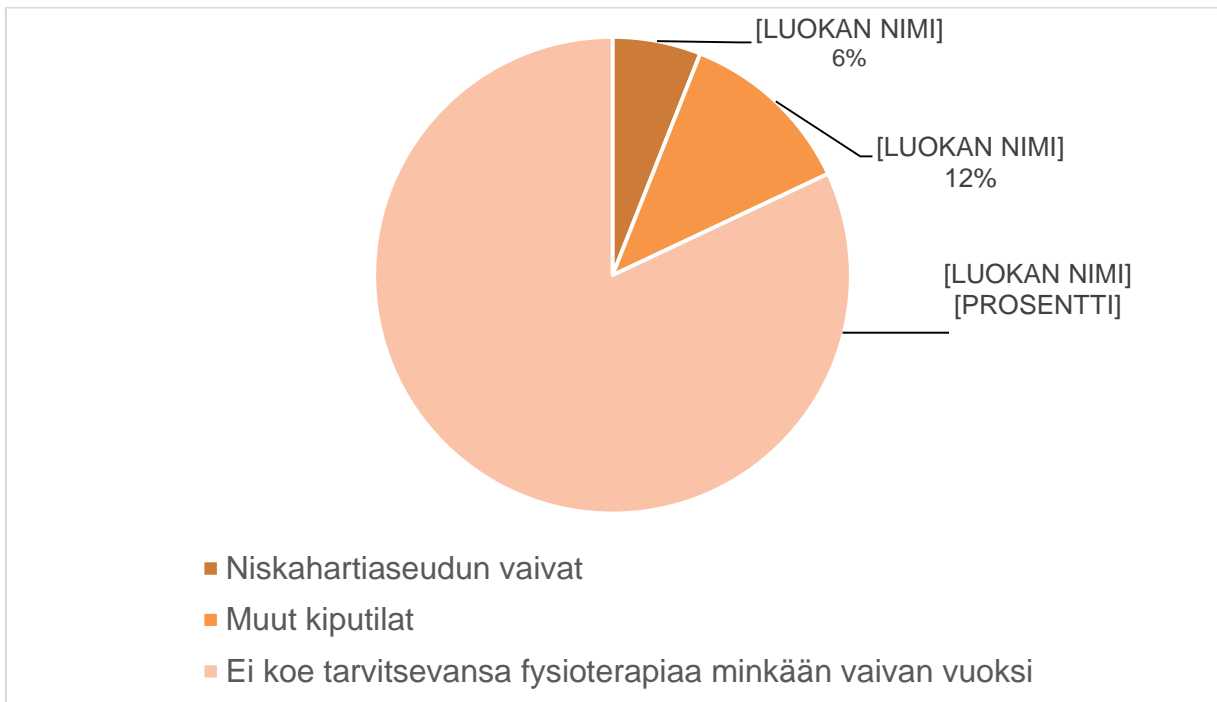
Kuva 1. Minkä tyyppistä ohjausta nuori toivoisi saavansa parantaakseen Move! -testituloksiaan sekä fyysistä kuntoaan

6.3 Fysioterapeuttiset keinot fyysisen kunnon parantamiseksi

Kahdeksaluokkalaisille teetetyssä kyselyssä perusteella oppilaat kokevat, että Move! -testituloksia voitaisiin parantaa harjoittelemalla testeihin liittyviä osa-alueita etukäteen esimerkiksi liikuntatunneilla. Lisäksi oppilaat vastasivat avoimiin kysymyksiin, että säännöllisellä harjoittelulla sekä aktiivisemmalla osallistumisella liikuntatunneille tuloksia olisi mahdollista parantaa. Oppilaat toivat kyselyssä ilmi, että he kokevat tarvitsevänsä tietoa, kuinka testituloksia olisi mahdollista parantaa etukäteen. Lisäksi 88% oppilaista kokee, ettei saa tarpeeksi ohjausta Move! -testien jälkeen.

41% oppilaista toivoi saavansa ryhmäohjausta ja suurimmaksi syyksi tälle oppilaat ovat kertoneet uusien sosiaalisten suhteiden luomisen. 18% kahdeksaluokkalaisista toivoisi ohjauksen olevan yksilö- sekä ryhmäohjauksen sekoitusta, jolloin oppilas saisi apua hänelle vaikeissa osa-alueissa, mutta voisi kuitenkin liikkua ystäviensä kanssa. 41% oppilaista ei osannut sanoa minkälaisesta ohjauksesta he mahdollisesti hyötyisivät. Oppilaat eivät osaa sanoa millaista ohjausta haluaisivat tai mahdollisesti tarvitsisivat. Näin ollen oppilaille olisi tärkeää kertoa esimerkiksi Move! -testien yhteydessä yksilö- ja ryhmäohjauksen eroavaisuudet.

Kyselyssä tulleiden vastausten perusteella yhteensä 18% oppilaista kokee tarvitsevänsä fysioterapiaa jonkun vaivan vuoksi. Kuvassa 2 eritellään minkä vaivojen vuoksi oppilaat kokivat tarvitsevänsä fysioterapiaa. Muilla kiputiloilla tarkoitettiin ranteen, olkapään, selän, lantion, polven tai nilkan kipuja.



Kuva 2. Syitä, joiden vuoksi nuori kokee tarvitsevansa fysioterapiaa

Haastatteluiden perusteella Move! -testien tuloksia voitaisiin parantaa jo itse testitilanteessa sillä, että fysioterapeutti antaisi testin aikana sekä sen jälkeen palautetta yksilöllisesti jokaiselle oppilaalle tehtyjen havaintojen sekä tuloksien perusteella. Lisäksi fysioterapeutti voisi antaa ohjeet Move! -testitulosten ja fyysisen kunnon parantamiseen. Alla esimerkki siitä, mikä haastateltavien mielestä voisi olla fysioterapeutin tehtävä Move! -testeissä ja sen jälkeisessä tulosten läpikäymisessä:

“Fysioterapeutin tehtävänä näkisin reaaliaikaisen palautteen antamisen testitilanteissa sekä välittömästi sen jälkeen: testitulosten ymmärtäminen olisi helpompaa nuorille, kun ammattilainen kertoisi ne perustellen ja linkittäen testin osa-alueet nuorten omaan päivittäiseen tekemiseen.”

7 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mikä voisi olla fysioterapeuttinen näkökulma 8. -luokkalaisten Move! -testien toteutuksessa, millaista nuorten ohjaus voisi testien jälkeen olla sekä mitkä voisivat olla fysioterapeuttiset keinot tulosten parantamiseksi. Lisäksi selvitettiin, millä tavoin nuoret kokevat hyötyvänsä ryhmä- tai yksilöohjauksesta vai mahdollisesti molempia tapoja yhdistelevästä ohjauksesta. Opinnäytetyön pohjalta voidaan lähteä toteuttamaan jatkotutkimuksia aiheesta ja

mahdollisesti kehittämistehtävien kautta selvittämään käytännössä fysioterapeutin roolia Move! -testeissä sekä niiden jälkeisessä ohjauksessa myös käytännössä.

Haastatteluissa ja havainnoinnissa esiin nousseet asiat ovat hieman ristiriidassa keskenään. Havainnoinnissa huomattiin esimerkiksi, ettei turvallisuusnäkökulmaan kiinnitetty juurikaan huomiota: oppilaat suorittivat testejä sukat jalassa eikä asianmukaista alkuverryttelyä tehty. Edellä mainitut tekijät lisäävät merkittävästi loukkaantumisriskiä ja saattavat myös vaikuttaa testituloksiin negatiivisesti. Myöskään suoritustekniikoihin ei kiinnitetty riittävästi huomiota, vaan oppilaiden suoritustavoissa nähtiin eroja. Tämä voi selittyä testitilanteiden organisoinnilla ja resurssien vähyydellä. Esimerkiksi osa tiloista, joissa testejä suoritettiin, olivat melko pieniä ja ohjaajia oppilasmäärään nähden vähän.

7.1 Aineistot ja tutkimusmenetelmät

Aineiston keruu toteutettiin haastattelemalla Lauritsalan koulun liikunnanopettajia, liikunnanohjaajaa sekä terveydenhoitajia eli henkilöitä, jotka ovat perehtyneitä Move! -testeihin. Kahdeksaluokkalaisille toteutettiin Webropol –kysely, johon he vastasivat kouluajalla, vanhemmilta saadulla suostumuksella. Haastatteluissa vastaukset olivat laajoja ja tiedonhankintatapana se mahdollisti myös tarkentavat kysymykset, jolloin haastatteluista saatiin tulosten kannalta paras mahdollinen hyöty.

Oppilaille toteutetun verkkokyselyn vastaajamäärä jäi pieneksi. Tähän syynä oli mahdollisesti se, että koululta oli lähetetty kotiin monia palautusta vaativia lomakkeita, joten kyselyä varten toimitettu suostumuslomake jäi monelta huomioimatta. Suostumuslomakkeen palautukseen oli annettu aikaa kaksi viikkoa, mutta vastaajamäärä jäi siitä huolimatta vähäiseksi; vain 17 oppilasta sadasta osallistui kyselyyn.

Verkkokysely rakennettiin siten, ettei kysymyksissä päässyt etenemään, ellei vastanut edeltäviin kysymyksiin. Rakenne havaittiin toimivaksi, sillä vaikka vastausprosentti jäi pieneksi, palautettuihin kyselyihin oli saatu hyviä ja kattavia vastauksia. Vastaus-ten vähäinen määrä ja sisältö voi mahdollisesti kuitenkin kertoa myös siitä, että kyselyyn vastasi kouluun myönteisesti suhtautuvat oppilaat.

Opinnäytetyön riskejä olivat kyselylomakkeiden vastausten todenperäisyys, kato, kontrolloinnin vaikeus sekä avoimiin kysymyksiin vastaaminen. Riskit selätettiin siten, että kyselylomakkeiden täyttö suoritettiin valvotussa tilassa, jolloin henkilö pystyi vastaamaan kyselyyn vain kerran. Kyselytutkimuksen vastauksien todenmukaisuutta ei voida varmistaa, sillä kyselyyn vastattiin anonyymisti. Kyselylomake testattiin pilottitutkimuksella, jolloin mahdolliset virheet muutettiin tai poistettiin kyselyn toimivuuden varmistamiseksi. Katoon pyrittiin vaikuttamaan motivoimalla oppilaita vastaamaan kyselyyn totuudenmukaisesti ja perustelemalla, että myöhemmin he voisivat hyötyä tutkimuksesta saatavista tuloksista esimerkiksi saamalla tarvitsemaansa ohjausta liittyen Move! -testeihin. Haastattelutilanteiden mahdollisia riskejä olivat haastattelijan vaikutus, tilanteiden aikaavievuus ja työläys sekä mahdolliset tulkintavirheet. Lopulta ainoaksi haasteeksi muodostuivat tulkintavirheet, mutta haastattelut täydensivät toisiaan ja tueksi esitettiin tarkentavia sekä täydentäviä kysymyksiä.

7.2 Tulokset

Opinnäytetyötä varten kerätystä aineistosta onnistuttiin saamaan tietoa ja vastuuta kaikkiin tutkimuskysymyksiin, mutta sekä haastatteluissa että oppilaille osoitetussa kyselyssä kysymyksiä olisi voitu rajata vielä tarkemmin vastaamaan kysymyksiin hieman tarkemmin. Aineiston perusteella voidaan kuitenkin osoittaa, että fysioterapeuttiselle osaamiselle voisi olla tarvetta sekä Move! -testien toteutuksessa, että sen jälkeisessä tulosten analysoinnissa ja mahdollisessa ohjauksessa. Lisäksi fysioterapeutti voisi toteuttaa koulumaailmassa moniammatillista yhteistyötä yhdessä liikunnanopettajien- ja ohjaajien sekä terveydenhoitajien ja koululääkärien kanssa ennaltaehkäisten nuorten tuki- ja liikuntaelinvaivoja sekä muita mahdollisia liikkumattomuudesta johtuvia terveydellisiä haittoja.

7.3 Tutkimuksen eettiset näkökohdat

Tutkimuksessa eettiset näkökohdat on otettu huomioon siten, että tutkimukseen osallistuvat henkilöt saivat saatekirjeet, jossa tutkimuksen sisällöstä oli informoitu. Tutkimusta tehdessä noudatettiin yleisiä lainsäädännön piirteitä sekä hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimukseen osallistuminen oli maksutonta, palkatonta sekä vapaaehtoista ja tutkimusprosessin sai keskeyttää missä tahansa vaiheessa.

Haastateltavien henkilöiden ja oppilaiden henkilöllisyys turvattiin siten, ettei heitä ollut antamiensa vastausten perusteella mahdollista tunnistaa. Tulokset käsiteltiin nimetöminä eikä näin ollen henkilöllisyyttä voitu selvittää. Tutkimukseen osallistuvilla oli mahdollisuus kieltäytyä kyselylomakkeeseen vastaamisesta tai haastattelusta ja heillä oli lisäksi oikeus keskeyttää prosessi missä tahansa vaiheessa. Kaikilta tutkimukseen osallistuvilta kerättiin kirjallinen suostumus. Henkilöiden ollessa alaikäisiä kerättiin myös heidän huoltajiensa suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Myös haastattelun nauhoittamista varten kerättiin erillinen lupa. Kaikki tutkimusta varten kerätty materiaali tuhottiin asianmukaisesti analysoinnin ja opinnäytetyöprosessin jälkeen.

7.4 Jatkotutkimusaiheet

Haastatteluiden mukaan fysioterapeutti voisi ohjata vanhempia Move! -testien tuloksiin liittyen. Vanhemmille annettaisiin kirjalliset palautteet lapsensa tuloksista, joissa kerrottaisiin muun muassa miten testit ovat menneet ja tuloksia avattaisiin konkreettisesti niin, että vanhemmat ymmärtäisivät millä tasolla lapsen fyysinen kunto on.

Haastatteluiden pohjalta voitaisiin myös ajatella, että fysioterapeutti pitäisi kaikki Move! -testit, sillä opettajien resurssit eivät riitä Move! -testien laadukkaaseen toteuttamiseen. Jatkossa esimerkiksi koulukentällä työskentelevät fysioterapeuttiopiskelijat voisivat kokeilla Move! -testien ohjausta alkuun Lauritsalan koulussa. Tämän jälkeen Move! -testejä pitäville opettajilta sekä testeihin osallistuvilta oppilailta kerättäisiin palautetta siitä, miten kyseinen käytäntö on toteutunut. Tämän pohjalta voitaisiin luoda opinnäytetyö, jossa pohdittaisiin miten fysioterapeuttien pitämät Move! -testit eroavaisivat opettajien pitämistä.

Erääksi jatkotutkimusaiheeksi nousi se, että fysioterapeutti kertoisi testien jälkeen nuorille, miksei jokin liike esimerkiksi onnistuu tai ei onnistu. Jos nuorille kerrottaisiin esimerkiksi, miksei pysty ojentamaan alaselkäänsä täysistunnassa tai pääse kyykyyn, voisi se herättää nuoria miettimään asiaa ja ottamaan vastuuta omasta hyvinvoinnista. Lisäksi nuorelle tulisi avata mihin kyseiset vaivat tai lihaskireydet voivat johtaa myöhemmässä vaiheessa.

8 Johtopäätökset

Kyselyn ja haastattelujen mukaan fysioterapeutilla voisi olla rooli Move! -testien toteutuksessa sekä tulosten analysoinnissa ja palautteen annossa. Fysioterapeutti voisi toimia moniammatillisessa yhteistyössä liikunnanopettajien ja -ohjaajien sekä koulu-terveydenhoitajan ja -lääkärin kanssa toteuttaen tarvittaessa nuorille myös jatko-ohjausta Move! -testitulosten ja fyysisen kunnon parantamiseksi.

Ohjaus toteutettaisiin oppilaiden toiveiden mukaisesti ryhmäohjauksena. Ryhmäohjauksen tueksi voitaisiin tarvittaessa yhdistää myös yksilöohjausta, mikäli se tukisi oppilaan kehitystä. Oppilaiden ohjauksen lisäksi fysioterapeutti voisi ennaltaehkäistä nuorten tuki- ja liikuntaelinvaivoja esimerkiksi ottamalla oppilaita vastaan myös yksilöinä.

Opinnäytetyön tulokset eivät ole sellaisenaan yleistettävissä muihin peruskouluihin tai kahdeksaslukkalaisiin, sillä kaikki aineistonkeruu toteutettiin Lauritsalan koululla ja oppilaille toteutetun kyselyn vastaajamäärä jäi vähäiseksi. Koska opinnäytetyöstä saadut vastaukset ovat yhteneväisiä, voitaisiin tuloksia harkinnanvaraisesti hyödyntää myös muissa oppilaitoksissa ja myöhemmissä tutkimuksissa.

Kuvat

Kuva 1. Minkä tyyppistä ohjausta nuori toivoisi saavansa parantaakseen Move! -testituloksiaan sekä fyysistä kuntoaan, s. 23

Kuva 2. Syitä, joiden vuoksi nuori kokee tarvitsevansa fysioterapiaa, s. 24

Kuviot

Kuvio 1. Tutkimuksen kulku, s. 17

Kuvio 2. Esimerkki litteroidun tekstin luokittelusta, s. 20

Taulukot

Taulukko 1. Tutkimuskysymykset ja ensisijaiset (XX) sekä toissijaiset (X) menetelmät, s.19

Taulukko 2. Havainnoitavat asiat Move! -testeissä, s. 21

Lähteet

Aalto, R. Lindberg, A-P. Seppänen, S. 2014. Aktiiviliikkujan venyttelytekniikat. Jyväskylä: Docendo Oy. 39.

Arnold, S. Jeffries, L. Mcewen, I. Reeder, D. 2011. The role of occupational Therapist and Physical Therapist in Elementary School System Early Intervening Services and Response to Intervention: A Case Report. Physical & Occupational Therapy in Pediatrics. Vol 31(1), 44-57.

Calvo-Munoz, I. Gomez-Conesa, A. Senchez-Meca, J. 2012. Preventive physiotherapy interventions for back care in children and adolescents: a meta-analysis. <https://bmcmusculoskeletdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2474-13-152>. Luettu 13.11.2019

Hakanen, T. Myllyniemi, S. Salasuo, M. (toim.) 2018. Oikeus liikkua lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkojulkaisu.pdf>. Luettu 10.4.2019

Huhtiniemi, M. 2016. MOVE! ensimmäisen syksyn kokemuksia webinaari. Terve Koululainen. <https://www.slideshare.net/Tervekoululainen/teko-webinaari-4-move>. Luettu 27.5.2019

Hurskainen, H. 2017. Urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten fyysinen aktiivisuus, vapaa-ajan liikuntamotiivit ja urheiluharrastuksesta luopumisen syyt. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Liikuntatiedepedagogiikan pro gradu - tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52993/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201702081393.pdf>. Luettu 10.4.2019

Kalaja, S. 2009. Fyysisen toimintakyvyn kehittäminen. https://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/fyysinen_toimintakyky/johdanto. Luettu 31.3.2019

Kalaja, S. 2009. Kestävyys. https://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/fyysinen_toimintakyky/kestavyys. Luettu 29.3.2019

Kalaja, S. 2009. Taitavuus. https://edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/fyysinen_toimintakyky/taitavuus. Luettu 7.2.2019

Kalaja, S. 2009. Voima. https://edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/fyysinen_toimintakyky/voima. Luettu 7.2.2019

- Kalaja, S. 2010. Nopeus. https://edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/fyysinen_toimintakyky/nopeus. Luettu 7.2.2019
- Kantomaa, M. Tammelin, T. 2010. https://www.researchgate.net/profile/Tuija_Tammelin/publication/264886137_Liikunnan_edistaminen_lapsilla_ja_nuorilla_-_liikuntaan_vaikuttavat_tekijat_ja_liikuntainterventioiden_vaikutukset_LIKES-tutkimuskeskus/links/53ff72b70cf24c81027d9ce9.pdf. Luettu 13.11.2019
- Kauranen, K. 2010. Biomekaniikkaa liikunnan ja terveydenhuollon ammattilaisille Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry. 165.
- Kauranen, K. 2017. Fysioterapeutin käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 581, 590-594.
- Leskinen, K-L. Häkkinen, K. Kallinen, M. 2007. Kuntotestauksen käsikirja. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry. 66.
- Leskinen, M. 2018. Move-testien tuloksia hyödynnetään oppilaiden terveystarkastuksissa todella vähän Kajaanissa. Yle Uutiset. <https://yle.fi/uutiset/3-10423457>. Luettu 23.5.2019
- Mäki, J. 2018. Luokanopettajien käsityksiä oppilaiden fyysisestä toimintakyvystä ja sen toimintakyvystä ja sen tukemisesta peruskoulussa. Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta. Soveltavan kasvatustieteen ja opettajankoulutuksen osasto. Kasvatustieteen Pro gradu -tutkielma. http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20180451/urn_nbn_fi_uef-20180451.pdf. Luettu 23.5.2018
- Nurmilaakso, T. 2018. Yle. Tutkimus: Liika kilpailu koululiikunnassa ja urheiluseuroissa saa nuoret lopettamaan liikkumisen. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/02/20/tutkimus-liika-kilpailu-koululiikunnassa-ja-urheiluseuroissa-saa-nuoret>. Luettu 9.5.2019
- Opetushallitus. 2019. Mikä on Move? <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mika-move>. Luettu 29.10.2019
- Opetushallitus. 2019. Move! -fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. <https://www.edu.fi/move>. Luettu 7.2.2019
- Opetushallitus. 2018. Move! -mittaus. <https://www.edu.fi/move/move-mittaus>. Luettu 7.2.2019
- Opetushallitus. 2012. Liikunta ja oppiminen https://www.oph.fi/download/144263_Liikunta_ja_oppiminen_tiivistelma_2.pdf. Luettu 10.4.2019
- Opetushallitus. 2012. Liikunta ja oppiminen http://www.utbildningsstyrelsen.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf. Luettu 30.5.2019

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki: Opetushallitus. http://www.oph.fi/download/139848_pops_web.pdf. Luettu 10.4.2019

Peda.net. Koululiikunta. <https://peda.net/muurame/kinkomaa/huoltajalle/koululiikunta>. Luettu 10.4.2019

Ristmeri, A. Salumäki, T. 2018. Uutta tietoa kuolemaan johtaneesta sairauskohtauksesta liikuntatunnilla: Piip-testit toistaiseksi keskeytetty muutamissa kaupungeissa – Opetushallitus ei näe tarvetta pysäyttämiseksi koko maassa. Yle Uutiset. <https://yle.fi/uutiset/3-10408265>. Luettu 7.2.2019

Sedentary Behaviour Research Network. 2019. <https://www.sedentarybehaviour.org/sbrn-terminology-consensus-project/>. Luettu 10.4.2019

Soanjärvi. Liikkuvuus. <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/liikkuvuus>. Luettu 29.3.2019

Suomen fysioterapeutit. 2018. Fysioterapeutti koululaisten hyvinvoinnin tueksi. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/2018/10/fysioterapeutti-koululaisten-hyvinvoinnin-tueksi/>. Luettu 31.3.2019

Taggart, K. 2001. Lack of school sports linked to children's inactivity. Medical post; Chicago Vol 37 Iss. 41, 21.

Terve koululainen. 2019. Liikunnan vaikutukset. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/liikunnan-vaikutukset/>. Luettu 9.5.2019

UKK-instituutti. 2008. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuosituksset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituksset. Luettu 7.2.2019

UKK-instituutti. 2011. Terveysliikuntauutiset. <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/621-terveysliikuntauutiset2011.pdf>. Luettu 10.4.2019

Vanttaja M. Tähtinen J. Zacheus T. Koski P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf. Luettu 5.5.2019

Yasobant, S. Mohanty, S. 2017. Would Physiotherapist be Public Health Promoters?: Concern or Opportunity for Indian Public Health System. Austin Palliative Care. 2(1), 1012.

Sosiaali- ja terveysala

Saatekirje

Hei!

Olemme fysioterapeuttiopiskelijoita Saimaan ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyönämme tutkimusta fysioterapeuttisesta näkökulmasta Move! -testeissä ja opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Lappeenrannan Liikuntatoimen, Kasvatus- ja opetustoimen sekä Etelä-Karjalan Sosiaali- ja terveystieteiden kanssa. Tarkoituksena on tutkia mikä on fysioterapeuttinen näkökulma Move! -testeissä ja mihin nuori tulisi ohjata Move! -testien jälkeen.

Tässä opinnäytetyössä fysioterapeuttinen näkökulma selvitetään tuottamalla kyselylomake 8-luokkalaisille oppilaille, sekä haastattelemalla ja havainnoimalla Move! -testeihin perehtyneitä henkilöitä. Tutkimukseen osallistuvalla oppilaalla edellytetään aikataulullisesti noin 15 minuuttia kyselylomakkeeseen vastaamiseen sekä koulun henkilökunnalta noin tunnin verran. Kaikki aineisto kerätään elo-syyskuussa 2019. Tarkemmasta ajankohdasta informoidaan myöhemmin.

Kaikki tulokset analysoidaan nimettöminä ja materiaalit tuhoetaan heti työn valmistamisen jälkeen. Tutkimuksen tiedot tallennetaan salasanojen taakse eikä ulkopuolisilla henkilöillä ole pääsyä tietoihin. Opinnäytetyö julkaistaan Theseus-tietokannassa.

Annamme mielellämme lisää tietoa tutkimuksesta ja vastaamme kysymyksiinne.

Elli Lonka elli.lonka@student.saimia.fi

Heidi Rasp heidi.rasp@student.saimia.fi

Mikaela Vuorikoski mikaela.vuorikoski@studen.saimia.fi

Sosiaali- ja terveysala

Suostumus

Fysioterapeuttinen näkökulma MOVE! -testeissä

Olen saanut riittävästi tietoa kyseisestä opinnäytetyöstä ja olen ymmärtänyt saamani tiedon. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut kysymyksiini riittävät vastaukset. Tiedän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä tahansa vaiheessa ilman että se vaikuttaa saamaani hoitoon tai kuntoutukseen.

Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan tähän opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen.

Lisäksi annan suostumukseni henkilötietojeni keräämiseen opinnäytetyöhön laadinnassa syntyvään tutkimusrekisteriin. Minua on informoitu henkilötietojen käsittelystä tutkimuksen yhteydessä.

Asiakas

Aika ja paikka

Alaikäisen huoltajan allekirjoitus

Opiskelija/opiskelijat

OPINNÄYTETYÖTÄ KOSKEVA TIETOSUOJAILMOITUS

**EU:n yleinen tietosuoja-asetus
artiklat 13 ja 14
Laatimispäivämäärä: 12.4.2019**

Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus:

Opinnäytetyö käsittelee fysioterapeuttista näkökulmaa Move! -testissä. Tietoja kerätään 8.-luokkalaisilta sekä Move! -testeihin perehtyneiltä henkilöiltä, eli esimerkiksi liikunnanopettajilta ja kouluterveydenhoitajilta.

Mitä tietoja keräämme?

Keräämme oppilaista seuraavia tietoja: ikä ja sukupuoli, sekä muutamia eritteleviä kysymyksiä liittyen liikuntatottumuksiin ja yleiseen hyvinvointiin. Move! -testiin perehtyneiltä henkilöiltä kerätään muun muassa mielipiteitä ja ajatuksia Move! -testeistä sekä nuorten fyysisestä toimintakyvystä.

Millä perusteella keräämme tietoja?

Lähetämme tutkimushenkilöille suostumuslomakkeen, jossa pyydämme suostumusta osallistua tutkimukseen.

Mistä kaikkialta henkilötietoja keräämme

Henkilötietoja kerätään ainoastaan rekisteröidyltä itsestään sekä yleisellä tasolla myös Move! -testeihin perehtyneiltä henkilöiltä.

Kenelle tietoja siirretään?

Tietoja ei luovuteta ulkopuolisille henkilöille tai tahoille.

Minne tietoja siirretään?

Tietoja ei luovuteta EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.

Kerättyjen tietojen turvallinen säilyttäminen

Kerättyä aineistoa säilytetään lukitussa kaapissa ja ainoastaan opinnäytetyön laatijoilla on pääsy aineistoon. Tietoja käsitellään korkeakoulun tietoturvalisilla palvelimilla ja tietoihin pääsy on mahdollista ainoastaan opinnäytetyötä tekevillä henkilöillä.

Oppilailta kerättävät tiedot ovat anonymoituja jo keräysvaiheessa. Move! -testeihin perehtyneet henkilöt haastatellaan anonymisesti, mutta otoskoon ollessa pieni henkilöt voivat olla tunnistettavissa.

Kuinka kauan kerättyä aineistoa säilytetään?

Aineistoa säilytetään niin kauan, kunnes tulokset on analysoitu. Aineistoa ei arkistoida vaan se tuhoetaan opinnäytetyön valmistuttua.

Millaista päätöksentekoa?

Aineistoa käsiteltäessä ei tapahdu automaattista päätöksentekoa.

Oikeutesi

Rekisteröidyllä on oikeus peruuttaa antamansa suostumus, jolloin henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Tutkimuksen keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoja.

Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus Tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli rekisteröity katsoo, että häntä koskevien henkilötietojen käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietolainsäädäntöä.

Rekisteröidyllä on seuraavat EU:n yleisen tietosuojasetuksen mukaiset oikeudet:

- a) Rekisteröidyn oikeus tarkistaa itseään koskevat tiedot.
- b) Rekisteröidyn oikeus tietojensa oikaisemiseen.
- c) Rekisteröidyn oikeus tietojensa poistamiseen. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta, jos tietojen käsittely on tarpeen yleisen edun mukaisia arkistointitarkoituksia taikka tieteellisiä tai historiallisia tutkimustarkoituksia tai tilastollisia tarkoituksia varten, jos oikeus tietojen poistamiseen estää tai suuresti vaikeuttaa henkilötietojen käsittelyä
- d) Rekisteröidyn oikeus tietojen rajoittamiseen.
- e) Rekisteröidyn oikeus siirtää tiedot toiselle rekisterinpitäjälle.

Tutkimusrekisterin tiedot

Tutkimus toteutetaan Saimaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä. Kyseessä on kertatutkimus ja tutkimus kestää enintään vuoden 2019 loppuun. Henkilötietoja säilytetään tutkimuksen valmistumiseen asti.

Rekisterinpitäjän ja yhteys henkilön tiedot

Saimaan ammattikorkeakoulu
Yliopistonkatu 36, 53850 Lappeenranta
p. 020 496 6411

kirjaamo@saimia.fi

Yhteistyöhankkeena tehtävän tutkimuksen osapuolet ja vastuunjako

Opinnäytetyö tehdään yhteistyöhankkeena Lappeenrannan liikuntatoimen, Kasvatus- ja opetustoimen sekä Etelä-Karjalan Sosiaali- ja terveystieteiden kanssa.

Tutkimushankkeen vastuullinen johtaja

Tutkimuksen vastuullisena johtajana toimii opinnäytetyöryhmä, johon kuuluvat: Elli Lonka, Heidi Rasp ja Mikaela Vuorikoski.

Tutkimuksen suorittajat

Tutkimusrekisterin tietoja pääsee käsittelemään ainoastaan opinnäytetyöryhmä.

Kyselylomake kahdeksasluokkaisille

1. Ikä *

2. Sukupuoli *

- Tyttö
- Poika
- Muu

3. Ruutuaika päivässä? *

- 0 tuntia
- 1-2 tuntia
- 3-4 tuntia
- 5-6 tuntia
- yli 6 tuntia

4. Liikutko omasta mielestäsi riittävästi? *

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

5. Millaiseksi koet fyysisen kuntosi? *

- Huono
- Kohtalainen
- Tyydyttävä
- Hyvä

6. Kuinka usein kuljet kouluun, harrastuksiin tai ystävien luo muulla kuin autolla/bussilla tms? *

- Päivittäin
- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- 5-7 kertaa viikossa

7. Onko sinulla liikuntaharrastuksia? *

- Kyllä, mitä harrastat ja kuinka monta tuntia viikossa?

- Ei

8. Kuinka paljon liikut vapaa-ajallasi harrastusten lisäksi? *

- 0-1 tuntia viikossa
- 2-3 tuntia viikossa
- Enemmän kuin 3 tuntia viikossa

9. Haluaisitko aloittaa jonkin liikuntaharrastuksen? *

- Kyllä, minkä? _____
- En

10. Koetko tarvitsevasi ohjausta/neuvontaa liikuntaharrastuksen aloittamisessa? *

Kyllä

En

11. Oletko aiemmin harrastanut jossakin urheilu- tai liikuntaseurassa ja lopettanut? *

Kyllä, miksi lopetit? _____

En

12. Minkälaisesta ohjauksesta pitäisit? *

Yksilöohjauksesta

Ryhmäohjauksesta

Kahden edellämainitun sekoituksesta

En osaa sanoa

13. Kerro omin sanoin, millä tavoin hyötyisit yllävalitusta ohjaustyylistä? (esimerkiksi yksilöohjaus) *

14. Onko koulussasi työskennellyt fysioterapeutti tai fysioterapeuttiopiskelija? *

Kyllä

Ei

15. Jos koulussasi on työskennellyt fysioterapeutti tai fysioterapeuttiopiskelija, niin oletko käyttänyt näitä palveluita?

Kyllä

En

Jos vastasit edelliseen kyllä, niin oletko kokenut hyötyväsi näistä palveluista?

Kyllä, miten? _____

En, miksi? _____

En osaa sanoa

16. Olisiko sinulla tarvetta fysioterapiaan esimerkiksi seuraavien vaivojen vuoksi? *

Niskahartiaseudunongelmat (huimaus, päänsärky, lihasjumit)

Kyllä

Ei

Ryhti-ongelmat (pään tai olkapäiden työntyminen eteen, hartioiden/olkapäiden eri tasoisuus)

Kyllä

Ei

Muut kiputilat esimerkiksi ranteen, olkapään, selän, lantion, polven tai nilkan kivut?

Kyllä, minkä vaivan vuoksi? _____

Ei

17. Valitse parhaiten itseäsi koskeva vaihtoehto (esim. liikunta tuottaa minulle iloa kyllä/ei) *

Liikunta tuottaa minulle iloa

Kyllä

Ei

Liikunnan parissa voin viettää aikaa ystäväieni kanssa

Kyllä

Ei

Haluan olla fyysisesti hyvässä kunnossa

Kyllä

Ei

Haluan näyttää hyvältä

Kyllä

Ei

Haluan pitää painoni kurissa

Kyllä

Ei

Haluan pysyä terveenä

Kyllä

Ei

Haluan kehittää itseäni

Kyllä

Ei

Minulla on tarpeeksi aikaa liikunnalle

Kyllä

Ei

Tarjolla on sellaisia harrastusmahdollisuuksia, jotka kiinnostavat minua

Kyllä

Ei

18. Oletko osallistunut Move! -testeihin? *

Kyllä, miten mittaukset onnistuivat mielestäsi? Miksi?

En

19. Koetko saavasi riittävät ohjeet Move! -testien suorittamiseen? (yleiset suoritusohjeet eri liikkeistä, keskeyttämiskriteerit jne.) *

Kyllä

En

20. Koetko saavasi hyötyä tai tietoa Move! -testeistä oman fyysisen kuntosi ja terveytesi kannalta? *

Kyllä

En

En osaa sanoa

21. Koetko saavasi ohjausta Move! -testituloksien jälkeen? *

Kyllä, millaista ohjausta? _____

En

22. Millä tavoin koet, että Move! -testien tuloksia voitaisiin parantaa? *

Haastattelulomake Move! -testeihin perehtyneille henkilöille

1. Kuinka kauan olet ohjannut Move! -testien tekemistä?

2. Mikä on ollut roolisi Move! -mittauksissa?

3. Kuvaile kuinka Move! -mittaukset ovat mielestäsi onnistuneet?

4. Kuvaile millainen nuorten fyysinen toimintakyky on nykypäivänä?

5. Oletko huomannut tuki- ja liikuntaelimestön ongelmien lisääntyneen viime vuosien aikana? Mistä ongelmat voisivat johtua?

6. Miten koet oman osaamisesi nuorten fyysisen aktiivisuuden ohjaamiseen, lisäämiseen sekä edistämiseen?

7. Millainen on tämänhetkinen ohjaustietämyksesi ja millä tavalla sinut on perehdytetty/koulutettu Move! -testien pitämiseen sekä valvontaan?

8. Millainen fysioterapeutin rooli voisi olla Move! -testien ohjauksessa?

9. Millä tavoin fysioterapeuttia voitaisiin hyödyntää Move! -testien aikana ja niiden jälkeen esimerkiksi tuloksien käsittelyssä, hyödyntämisessä sekä jatko-ohjauksen antamisessa?

10. Kerro millainen on tämän hetkinen tietämyksesi oman alueen liikuntamahdollisuuksista ja osaatko tarvittaessa ohjata nuorta oikeaan paikkaan liikuntaharrastuksen aloittamiseksi?

11. Kerro millainen tämän hetkinen tieto – taitosi on nuoren fyysisen kunnon edistämiseksi eri osa-alueilla? (liikkuvuus, nopeus, kestävyys ja voima)

Havainnointi Move! -testeissä

1. Terveystilan varmistaminen oppilailta (kuume, infektio, sydänoireet, lääkärin tai terveydenhoitajan määräämä liikuntakielto, aiemmat huimaus tai tajuttomuuskohtaukset rasittavan liikunnan aikana). Huomioi rajoitteet oppilailla, joilla esimerkiksi astma (lääkitys mukana ja avaava lääke on otettu hyvissä ajoin ennen mittauksia), diabetes (välipala syöty).
2. Miten oppilaille kerrotaan mittausten kulku, turvallisuuteen liittyvät asiat, kuten liikkeiden oikeanlainen suoritustekniikka ja keskeyttämiskriteerit (pahoinvointi, voimakas väsymys, huimaus)
3. Alkuverryttelyn ohjeistus jokaiseen osa-alueeseen erikseen
 - 20 metrin viivajuoksua ennen 7 minuuttia juoksemista
 - Vauhdittomaan 5-loikkaan, heitto-kiinniottoyhdistelmään, ylävartalon kohotukseen sekä etunojapunnerrukseen valmistautuminen: 5 minuuttia juoksua, haara-perushyppy, selkälihasliikkeet, istumaan nousut, käsien pyörittely, venyttelyt (olkapäät, lonkan koukistajat, taka- ja etureidet), jalkojen heiluttelua
4. Mittausten suoritusjärjestys: 20 metrin viivajuoksu, kehon liikkuvuus, vauhditon 5-loikka, heitto-kiinniottoyhdistelmä, ylävartalon kohotus ja etunojapunnerrus
5. Tulosten läpikäynti terveydenhoitajan kanssa



Päätös

1 (3)

Etelä-Karjalan sosiaali- ja
terveyspiiri05.08.2019
EKS/2519/13.01.05/2019

§ 13 / 2019

Tutkimuslupahakemus: Fysioterapeuttinen näkökulma
kahdeksaluokkalaisten Move! -testeissä/Rasp Heidi

Hakija/Vireillepanija

Elli Lonka, Heidi Rasp ja Mikaela Vuorijoki

Asiaselostus

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, mikä on fysioterapeuttinen
näkökulma Move-testeissä ja kuinka oppilaita tulisi ohjata testin jälkeen
sekä millaisilla keinoilla tuloksia voitaisiin parantaa.

Päätös

Myönnetään tutkimusluvan Fysioterapeuttinen näkökulma
kahdeksaluokkalaisten Move! -testeissä-tutkimukselle.

Perustelu

Suunnitelman mukaisesti.

Voimassaolo

31.8.2019 - 31.12.2019

Muutoksenhaku

Tähän päätökseen voi hakea muutosta.Oikaisuvaatimusohje sisältyy
päätökseen.Leinonen Kirsi
Palvelupäällikkö, lasten ja nuorten ehkäisevät palvelutTämä asiakirja on allekirjoitettu digitaalisesti, allekirjoituksen voi tarkistaa
Eksoten kirjaamosta

Tiedoksianto

Rasp Heidi

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri
Kirjaamo
Valto Käkelän katu 3
53130 Lappeenranta

Vaihde 05 352 000
Faksi 05 352 7800
etunimi.sukunimi@eksote.fi
www.eksote.fi

Y-tunnus 0725937-3

Etelä-Karjalan sosiaali- ja
terveyspiiri

05.08.2019
EKS/2519/13.01.05/2019

OIKAISUVAATIMUSOHJEET

Tähän päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen. Päätökseen ei saa hakea muutosta valittamalla hallinto-oikeuteen.

Oikaisuvaatimusoikeus

Oikaisuvaatimuksen saa tehdä:

- se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen), sekä
- kunnan jäsen.

Oikaisuvaatimusaika

Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista.

Oikaisuvaatimus on toimitettava Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän kirjaamoon määräajan viimeisenä päivänä ennen kirjaamon aukioloajan päättymistä.

Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän päivän kuluttua kirjeen lähettämisestä. Käytettäessä tavallista sähköistä tiedoksiantoa asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, kolmantena päivänä viestin lähettämisestä.

Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon seitsemän päivän kuluttua siitä, kun pöytäkirja on nähtävänä yleisessä tietoverkossa.

Tiedoksisaantipäivää ei lueta oikaisuvaatimusaikaan. Jos oikaisuvaatimusaajan viimeinen päivä on pyhäpäivä, itsenäisyyspäivä, vapunpäivä, joulukuun 26 päivä tai juhannusaatto tai arkilauantai, saa oikaisuvaatimuksen tehdä ensimmäisenä arkipäivänä sen jälkeen.

Oikaisuvaatimusviranomainen

Viranomainen, jolle oikaisuvaatimus tehdään, on:
Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä

Kirjaamon yhteystiedot:
Postiosoite: Valto Käkelän katu 3, 53130 Lappeenranta
Käyntiosoite: Valto Käkelän katu 3
Sähköpostiosoite: kirjaamo@eksote.fi
Faksinumero: 05 352 7800
Puhelinnumero: 040 127 4135, 040 196 3599

Liljeström Anu

Saapune...ent.saimia.fi

8. lokakuuta 2019 klo 15.19



VS: HEIDI RASPIN TUTKIMULUPAHAKEMUS PÄÄTETTÄVÄKSI

Vastaanottaja: Kirjaamo Lappeenrannan kaupunki, heidi.rasp@student.saimia.fi

Myönnän luvan opinnäytetyöhön liittyvälle tutkimukselle Rasp Heidi: *Fysioterapeuttinen näkökulma kahdeksaluokkalaisten Move! -testeissä*

Tutkimuksen tekijä ei saa käyttää tutkimuksen aikana saamiaan salassa pidettäviä tietoja lapsen, nuoren, hänen läheistensä tai henkilökunnan vahingoksi tai halventamiseksi tai sellaisten muiden etujen loukkaamiseksi, joiden suojaksi on säädetty salassapitovelvollisuus. Tutkimuksen tekijä ei saa luovuttaa salassa pidettäviä henkilötietoja sivulliselle. Tutkimuksen tekijän tulee toimittaa maksutta tutkimusraportista yksi kappale Lappeenrannan kaupungin kirjaamoon.

Lappeenrannassa 8.10.2019

Anu Liljeström

Ystävällisin terveisin,

Anu Liljeström

vs. opetustoimenjohtaja

Lappeenrannan kaupunki

Hyvinvointi- ja sivistyspalvelut

p. 040 191 3185

[anu.liljestrom\(a\)lappeenranta.fi](mailto:anu.liljestrom(a)lappeenranta.fi)

Twitter: @anuiljestrom

www.lappeenranta.fi

Tiedonkeruumenetelmien ylä- ja alakategorisointi

