

Motivointimenetelmien vaikuttavuus vähän liikkuvien aikuisten liikuntakäyttäjytymiseen kuntoutusympäristöissä: systemaattinen katsaus ja meta-analyysit

Chasandra, M¹., Novoradovskaya, E¹., Sjögren, T²., Lintunen, T¹., Karvanen J³., Immonen, J³., & Ruiz, M¹.

¹ *Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto*

² *Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto*

³ *Matematiikan ja tilastotieteen laitos, Jyväskylän yliopisto*

TIIVISTELMÄ

Tausta

Fyysisen inaktiivisuuden eli liikkumattomuuden on selvästi osoitettu olevan haitallista terveydelle. Liikunnan edistämisen olisi hyvä kuulua terveydenhoitopalveluihin vakiomenetelmänä, jota tarjotaan vähäisen liikunnan vuoksi sairastumisvaarassa oleville potilaille. Tällaisia riskiryhmiä ovat esimerkiksi verenpaineapotilaat, sydänkuntoutuspotilaat ja kaatumisherät vanhukset. Jotta kuntoutusjärjestelmä pystyisi tarjoamaan kattavia, tehokkaita liikunnanedistämispalveluita, tarvitaan kuitenkin lisää ohjeistusta siitä, kuinka potilaita tai ihmisiä yleensä voidaan motivoida liikuntaan.

Tavoitteet

Projektin tavoitteena oli tarkastella systemaattisesti tämänhetkistä tutkimustietoa kuntoutusympäristöissä satunnaistuilla vertailututkimuksilla tehdyistä interventioista, jotka ovat tehokkaasti motivoineet paljon istuvia (eli vähän liikkuvia) aikuisia muuttamaan pysyvästi liikuntakäyttäjytymistään. Pyrimme vastaamaan seuraaviin kysymyksiin: (a) Kuinka tehokkaasti kuntoutuksessa tehdyt käyttäjytymisinterventiot motivoivat vähän liikkuvia aikuisia aloittamaan liikunnan ja jatkamaan sitä? (b) Mitkä olivat tehokkaimpia ja käytetyimpiä käyttäjytymisen muuttamiseen liittyviä tekniikoita (BCT)? (c) Mitkä interventiopiirteet ovat yhteydessä vaikuttavuuteen – esimerkiksi intervention toteutustapa, teorian käyttö, tiheys, fyysisen aktiivisuuden mittaamistapa ja se, kohdistuuko interventio vain liikuntakäyttäjytymisen vai myös muiden elämäntapojen muuttamiseen?

Tiedonhakumenetelmät

Tietoa haettiin joulukuuhun 2014 mennessä viidestä sähköisestä tietokannasta. Näin voitiin määrittää tutkimukset, joissa satunnaistetuilla vertailututkimuksilla oli tarkasteltu liikuntakäyttämisen muutokseen tähtäävien interventioiden vaikuttavuutta. Lisäksi aiheeseen mahdollisesti liittyviä tutkimuksia etsittiin mukaan otettujen artikkelien ja taustajulkaisujen kirjallisuusluetteloista. Katsaukseen valittujen tutkimusten ensisijaisiin kirjoittajiin otettiin yhteyttä, mikäli tarvittiin lisäselvityksiä.

Valintakriteerit

Katsaus rajoittui satunnaistettuihin, kontrolloituihin tutkimuksiin, joissa interventioiden ensisijaisiin tavoitteisiin kuului liikunnan edistäminen. Tutkimuksen kohderyhmä koostui 18–65-vuotiaista aikuisista, jotka olivat mukana jossakin kuntoutusprosessissa joko diagnosoituina tai ilman diagnoosia. Valinnan edellytyksenä oli lisäksi, että tutkimukset tuottivat lähtötasotiedot sekä intervention jälkeiset ja seurantatiedot joko objektiivisesti tai subjektiivisesti mitattuina. Niihin tuli kuulua seurantamittaus vähintään kuukausi intervention jälkeisen mittauksen jälkeen, eli kolme mittausta (lähtötaso, intervention jälkeinen, seuranta). Kaiken tason kuntoutusympäristöjä otettiin mukaan katsaukseen.

Aineiston hankinta ja analysointi

Tutkimuksista suoritettavat määrälliset meta-analyysit ja metaregressiot tuottivat vertailukelpoista tietoa fyysisestä aktiivisuudesta, ja kaikista mukana olleista tutkimuksista tehtiin laadullinen synteesi. Tutkimusvinoutuman mahdollisuutta arvioitiin sekä tutkimusten kesken että kussakin tutkimuksessa erikseen.

Tulokset

Viisikymmentäkaksi satunnaistettua vertailututkimusta täytti mukaanottokriteerit; 41:tä käytettiin meta-analyyseissä. Interventioryhmä oli keskimäärin 17 % aktiivisempi kuin vertailuryhmä (1.17, 95 % CI [1.102, 1.245]) intervention jälkeisessä mittauksessa. Ennen–jälkeen-vertailu osoitti kohtalaista heterogeenisuutta ($I^2= 0.60$ %). Seurantamittauksessa interventioryhmä oli 8,5 % vertailuryhmää aktiivisempi (1.085, 95 % CI [1.055, 1.116]). Ennen–jälkeen-vertailun heterogeenisuus oli alhaisempi ($I^2= 35$ %). Mikään käyttämisen

muuttamisen tekniikoiden (BCT) kategorioista ei selittänyt tutkimuksissa ilmenneen tilastollisen heterogeenisuuden määrää. Käytetyimmät BCT-kategoriat olivat 'tavoitteet ja suunnittelu', 'sosiaalinen tuki' ja 'palaute ja monitorointi'. Lyhytkestoisten vaikutusten moderaattorianalyysit osoittivat, että vertailuryhmän liikunnan ”annos” vaikutti merkittävästi siihen, kuinka paljon fyysisen aktiivisuuden raportoitiin muuttuneen interventioiden vaikutuksesta. Lisäksi nämä moderaattorianalyysit osoittivat, että mitä korkealaatuisempi tutkimus oli, sitä suurempia olivat liikuntakäyttämisen muutosten erot interventio- ja vertailuryhmän välillä. Pitkäkestoisten vaikutusten osalta tutkimus osoitti, että asiantuntijaryhmien suorittamilla interventioilla oli pitkäaikaisempia vaikutuksia osallistujien fyysiseen aktiivisuuteen kuin yksittäisen asiantuntijan suorittamilla interventioilla. Huomattavan myönteisiä tuloksia tuottaneiden tutkimusten tulosten laadullinen synteesi osoitti, että 'palaute ja monitorointi' sekä yli kuuden käyttämisen muutostekniikan käyttö on edullisempaa lyhyen aikavälin muutosten kannalta, kun taas sosiaalinen tuki edistää enemmän pitkän aikavälin fyysisen aktiivisuuden muutoksia kaikkiin mukaan valittuihin tutkimuksiin verrattaessa.

Päätelmät

Kaiken kaikkiaan kuntoutuksessa tehdyt interventiot motivoivat tehokkaasti vähän liikkuvia aikuisia aloittamaan ja jatkamaan liikuntaa. Katsaus ei tuottanut näyttöä siitä, että tietyt tekniikat tai interventiopiirteet olisivat muita tehokkaampia. Eri tutkimusten mittaustulosten määrällinen synteesi tuotti jonkin verran lisätietoa siitä, mitkä käyttämisen muutostekniikat ovat tehokkaita ja mitkä vähemmän tehokkaita pyrittäessä muuttamaan kuntoutuksessa olevien aikuisten liikuntakäyttämistä pysyvästi. Katsauksen rajoitteita olivat kliininen ja tilastollinen heterogeenisuus ja tutkimusten keskinkertainen laatu. Määrällisen ja laadullisen synteessin keskeisiin tuloksiin perustuvat päätelmät esitettiin suosituksina ja niiden vahvuuden arvioina.

Avainsanat: liikunta; aikuiset; kuntoutus; käyttämisen muuttamisen tekniikat