

WhatsApp-ryhmässä jaetut videoidut liikuntaohjeet auttoivat autististen lasten perheitä olemaan aktiivisia korona-aikana

Koronapandemia on vaikeuttanut ihmisten liikkumista ympäri maailman jo lähes kahden vuoden ajan. Lapset, joilla on autismin kirjon häiriö tarvitsevat tyypillisesti paljon tukea aloittaakseen uudenlaista liikuntaohjelmaa. Pandemia-aikana, koulujen ja harrastusten ollessa kiinni rajoitusten vuoksi, vanhemmilla on ollut erityinen vastuu lastensa liikunta-aktiivisuuden tukemisessa. Tämä saattaa olla haastavaa, sillä vanhemmilla ei välttämättä ole riittävästi tietoa ja liikunta-alan osaamista. Sosiaalisen median kanavat, kuten WhatsApp ja Facebook voivat auttaa vanhempia ja antaa ideoita liikunnan toteuttamiseen.

Esentürk ja Yarımka tutkivat, miten WhatsApp-pohjaisella liikuntaohjelmalla voidaan edistää korona-aikana fyysistä aktiivisuutta lapsilla, joilla on autismikirjon häiriö (ASD). Tutkimukseen osallistui neljätoista vanhempaa ja heidän iältään keskimäärin 12-vuotiaat lapsensa, joilla oli ASD. Lasten vanhemmat harjoittelivat yhdessä lastensa kanssa joka päivä 4 viikon ajan. Harjoitukset oli suunniteltu siten, että ne oli helposti toteutettavissa kotona ilman erityisiä välineitä.

Huoltajat saivat aina edellisenä päivänä videoidut ohjeet harjoitteluun WhatsApp-ryhmän kautta. Kunkin harjoitusohjelman kesto oli yhteensä 20-30 minuuttia ja sisälsi kolme osiota: lämmittely, fyysinen harjoitteluosuus ja venyttävä jäähdyttely. Kukin osio kesti noin 10 minuuttia. Jokaisesta osiosta oli oma ohjevideo ja huoltajat saivat tarvittaessa lisäohjeita harjoituksista WhatsApp-ryhmässä. Jokaisen viikonpäivän harjoitukselle oli oma teemansa, esimerkiksi lihaskuntoharjoittelu, liikunnalliset leikit, tanssi tai arkiliikunta kotitöitä tehden. Huoltajille suositeltiin, että he tutustuisivat videoihin etukäteen ja esittelisivät lapsilleen harjoittelussa tarvittavat välineet ennen harjoittelun aloittamista. Ohjelmassa suositeltiin, että koko perhe osallistuisi liikuntatuokioihin. Perheitä motivoitiin harjoitteluun palkitsemalla viikon liikuntatavoitteet saavuttaneet lapset liikuntavälineillä.

Vanhemmat arvioivat kyselylomakkeilla ohjelman toteutettavuutta sekä lasten fyysisen aktiivisuuden tasoa ennen ja jälkeen intervention. Tulokset osoittivat, että huoltajat olivat tyytyväisiä osallistuttuaan WhatsApp-pohjaiseen liikuntaharjoitteluun. Suuri osa harjoituksista oli helppo toteuttaa ja ne lisäsivät lasten fyysistä aktiivisuutta pandemia-aikana. Suurin osa vanhemmista kertoi myös, että konkreettinen palkitseminen oli innostanut heidän lapsiaan harjoitteluun.

Vaikka rokotusten käyttöön ottaminen on avannut liikuntaharrastukset, rajoituksia saatetaan joutua ottamaan uudelleen käyttöön viruksen leviämisen estämiseksi. Tällöin tutkitun kaltainen kotona toteuttava liikuntaohjelma voi tarjota mahdollisuuden harrastuksen jatkumiseen. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää myös muulloin lisäämään fyysistä aktiivisuutta toimintarajoitteisilla henkilöillä kotiympäristössä. Sosiaalisen median alustat ovat helppoja käyttää ja älypuhelimien avulla lähes jokaisen lapsen ja nuoren saatavilla. Sosiaalista mediaa voitaisiin hyödyntää nykyistä enemmän tukemaan vaikkapa koululiikunnan tavoitteiden saavuttamista liikuntaläksyjen muodossa. Kotona toteutettavilla harjoitteilla voitaisiin tukea esimerkiksi motoristen taitojen oppimista ja fyysisen toimintakyvyn kehittämistä lapsilla, joilla on toimintarajoitteita.

Lähde:

Esentürk, O. K., & Yarımka, E. (2021). WhatsApp-Based Physical Activity Intervention for Children With Autism Spectrum Disorder During the Novel Coronavirus (COVID-19) Pandemic: A Feasibility Trial. Adapted Physical Activity Quarterly, 38(4), 569–584.