

NÄKÖKULMIA LIIKKUMISEN EDISTÄMISEEN

terveyden edistämisen asiantuntija, TtM Kaisa Koivuniemi ja erikoissuunnittelija, LitT Kati Kauravaara

Kirkon perhetyön päivät 16.2.2016

Luennon tavoitteet

- Lisätä ymmärrystä liikkumisen monimuotoisuudesta ja pienten fyysistä aktiivisuutta lisäävien tekojen merkityksestä.
- Lisätä ymmärrystä siitä, kuinka hyvinvointia voidaan lisätä liikkumisen avulla kohderyhmälähtöisesti.
- Löytää merkityksiä sille, miksi seurakunta voisi edistää liikkumista omassa ympäristössään.
- Löytää virikkeitä ja ideoita liikkumisen mahdollistamiseen omassa työssä.



Luennon sisältö

OSA I: Mistä puhutaan, kun puhutaan liikunnasta?

OSA II: Liikkumisen edistämisen mielekkyys

OSA III: Ihmisen näkökulma

OSA IV: Kohderyhmälähtöinen liikunnan edistäminen

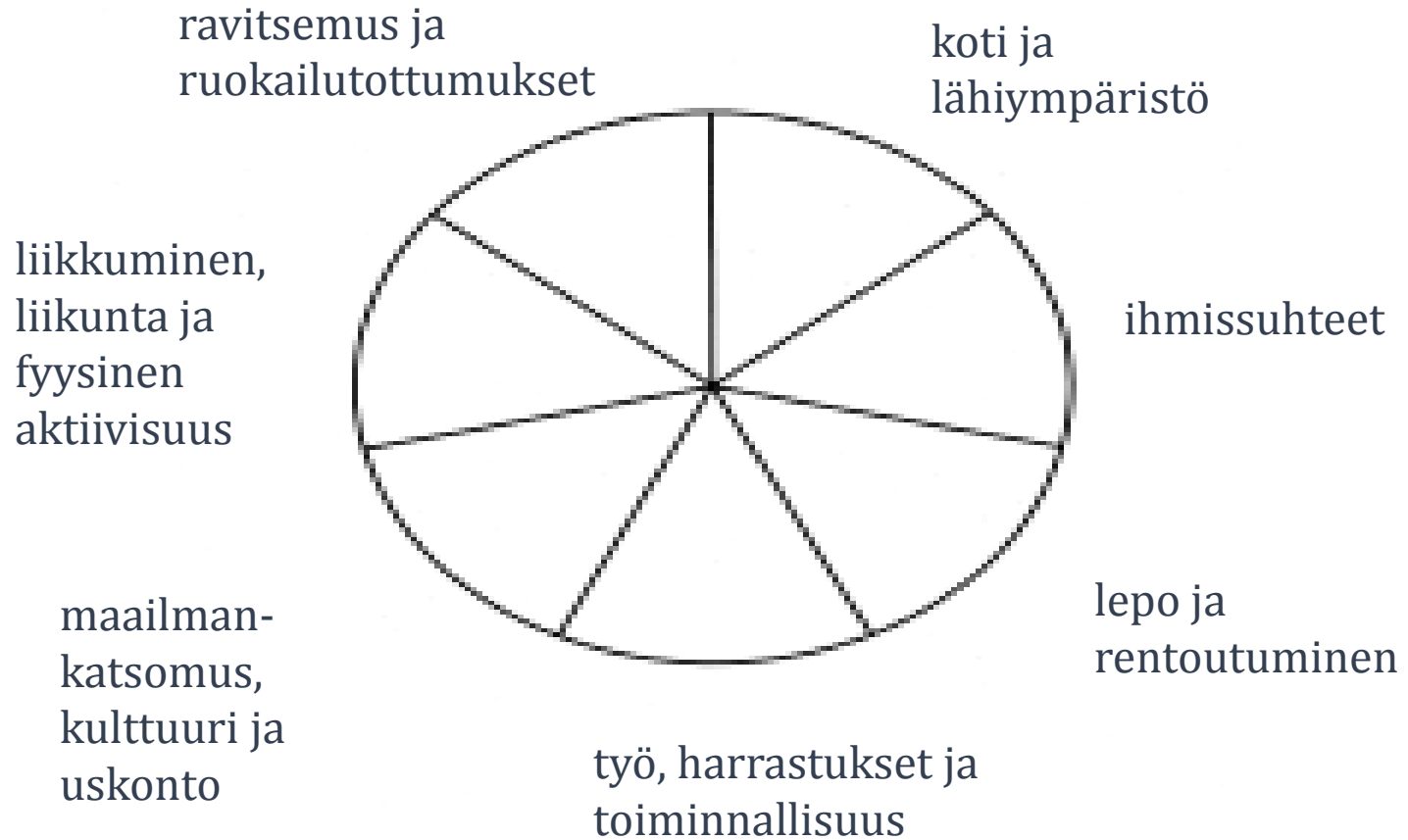


OSA I

Mistä puhutaan, kun puhutaan liikunnasta?



Hyvinvoiva ihminen



Patikkaretki laavulle makkaraa
paistamaan

Höntsäliikunta

Kaupunginosakävely, jossa katsotaan
vanhoista Helsinkiä käsittelevistä kirjoista
valokuvia ja käydään sitten kävelemässä ja
katsomassa, miten maisemat ovat
muuttuneet.

Jäägolf

Fresbeegolf

Ilmajooga

Kaatumiskurssi

Jalkapallo

Pyörätuolikoripallo

Ostosten tekeminen
jättimarketissa

Naruhyppely kotipihalla

Työmatkapyöräily sähköpyörällä

Koiravaljakon ohjaaminen

Halkotalkoot

Runokävely

Skeittailu

Sienenmetsästy

Paritanssi

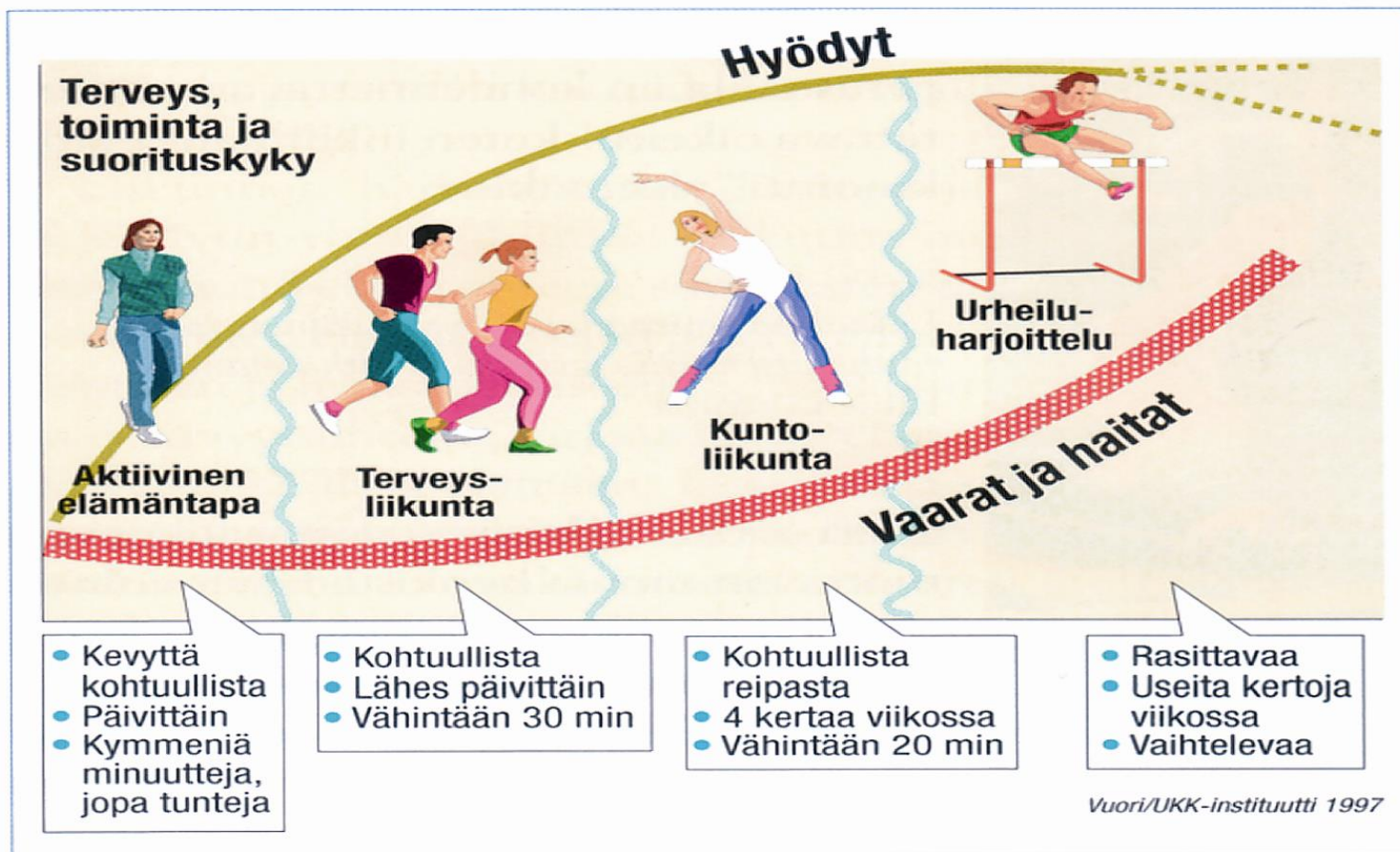
Kehon riuhtominen hampaat irvessä

Kuntosalissa
hinnalla
juokseminen



Terveyttä edistävä liikunta

➔ terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta



OSA II

Liikkumisen edistämisen mielekkyyys



Liikunnan terveyttä edistävä vaikutus

- Elimistö mukautuu kuormitukseen, jolloin harjoitusvaikutus parantaa kuntoa (valmiutta johonkin):
 - toimintakykyä eli ns. toimintakuntoa
 - työkykyä eli työkuntoa
 - **terveyskuntoa** eli
 - sydän-, verenkierto- ja hengityselimistön kuntoa
 - tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa
 - motorista kuntoa
 - sopivaa painoa, kehon koostumusta ja vyötärön ympäristä
 - fyysistä kuntoa eli
 - kestävyyttä
 - lihasvoimaa, -kestävyyttä ja -joustavuutta, luiden vahvuutta ja nivelten liikkuvuutta
 - kehon ja liikkeiden hallintaa, tasapainoa, ketteryyttä, liikkumisvarmuutta, silmä-käsi-koordinaatiota
- Psyykkiset, henkiset ja sosiaaliset vaikutukset

Ehkäisee sairauksia, pidentää eliniän odotetta ja parantaa elämänlaatua!



Terveysliikunnan suositus



Ks. myös:

Kangasniemi, Anu & Kauravaara, Kati (2014). Toimiiko terveystoimintasuositus vähän liikkuvien aikuisten kannustimena? *Liikunta & Tiede* 51 (4), 25–31.

Luettavissa internetissä:

http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt4-14_25-31_lowres.pdf



OSA III

Ihmisen näkökulma

Vähän liikkuva

Paljon liikkuva



”Välillä tuntuu, että urheiluihmisillä on suuria hankaluuksia asettua liikkumattoman nahkoihin ja näin ollen ei synny ymmärrystä taustalla oleville syyille, eikä näin ehkä oikeanlaisia toimintamallejakaan, joilla olisi edes jonkinlaisia edellytyksiä saada ihminen innostumaan liikunnasta. Joillekin on shokki, että osalle ihmisistä elämä on ihan nautinnollista ilman liikuntaa ja urheiluakin.”

Liikuntajärjestön edustaja (TEHYLI-toimijakartoitus / L & T -lehti)



Eettinen valinta: toisen ymmärtäminen toisena

- Vähän liikkuvan henkilön ymmärtäminen hänen omista lähtökohdista käsin
- Minkälaisia merkityksiä vähän liikkumiseen liittyy?

"Asioita voi ymmärtää, vaikka niistä ei pitäisikään."
(Thomas Hylland Eriksen)



Nuoren miehen elämän suolat

1) Hetkessä eläminen

1) Kiireettömyys

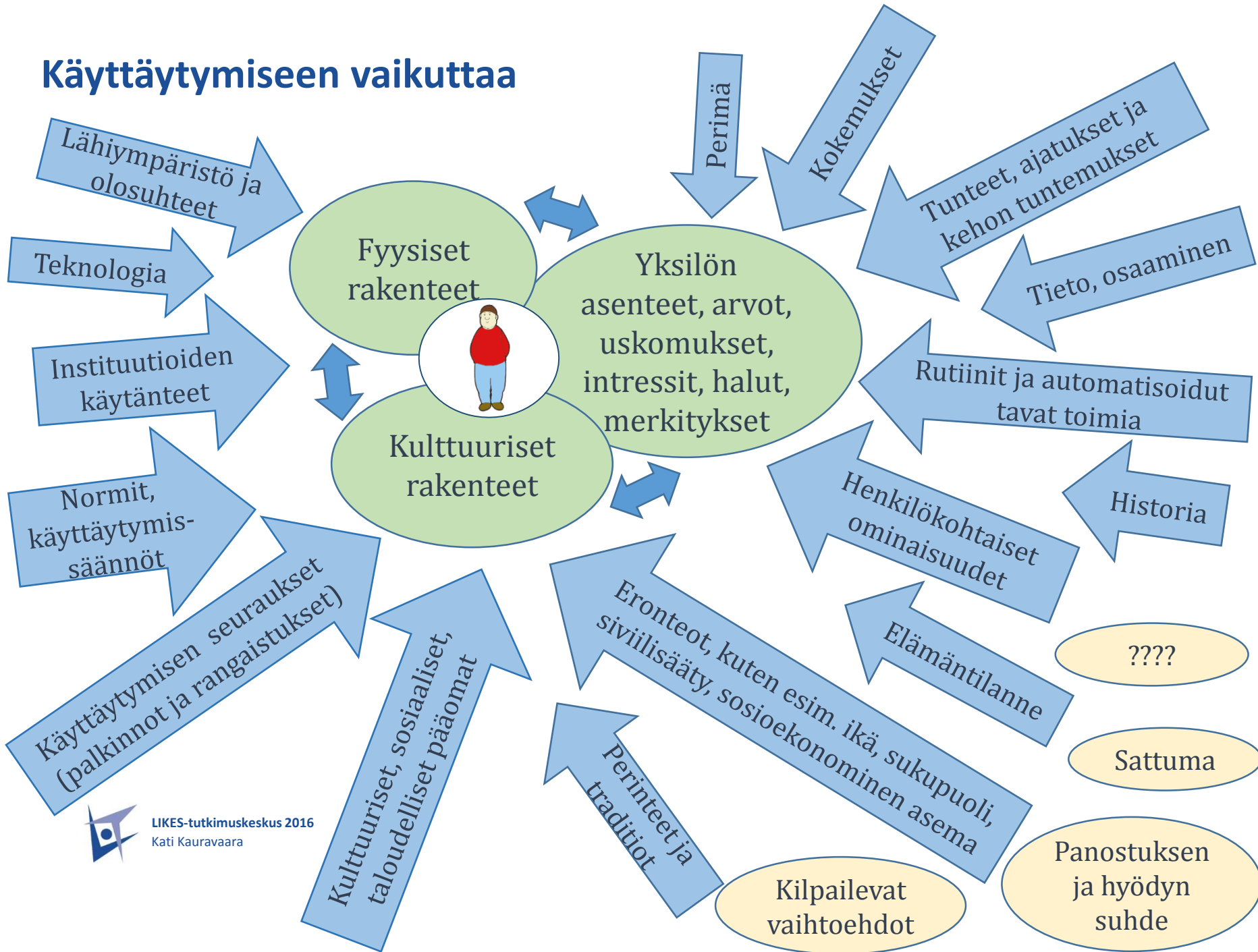
2) Vapaa-ajan runsaus

3) Mahdollisimman vähällä pääseminen

4) Kaverit



Käyttäytymiseen vaikuttaa

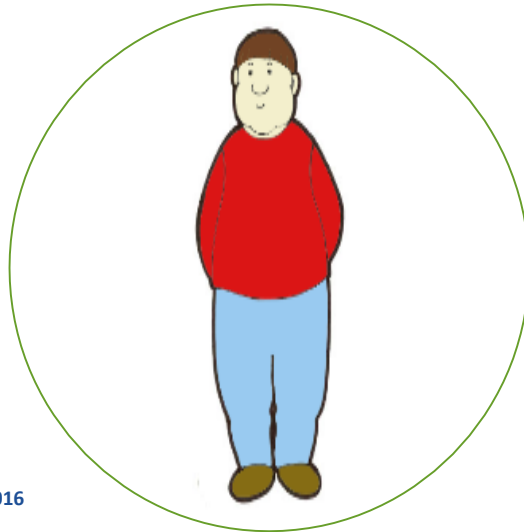
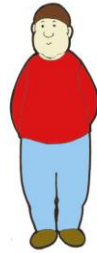


OSA IV

Kohderyhmälähtöinen liikunnanedistäminen



Kuka on keskiössä?



”Kun liikuntarajoitteisille rakennetaan ympäristöjä ja palveluita, miksi silloin lähes poikkeuksetta ajatellaan palveluihin osallistuvan olevan 60 kiloinen pieni nainen?

Kun ennen liikuntakyvyn dramaattista rajoittumista yritin päästä uimahalliin, salille tai vaikka toimintaterapiaan, joka paikassa tuli eteen kapeita tuoleja, painorajoja, pitkiä portaikkoja, hissittömiä ratkaisuja ja/tai hissi oli sivussa lukkojen takana.

Esitteissä on aina terveitä ja hyvinvoivia hymyileviä henkilöitä. Heihin samaistuminen vaatii kaltaiseltani läskiltä melkoista perversiota. Elämäni parhaita hetkiä on, kun pääsen terapia-altaaseen lämpimään veteen liikkumaan.”

(Sitaatti on poimittu LIKES-tutkimuskeskuksen ja Liikuntatieteellisen Seuran yhteistyössä 22.1.2015 järjestämän Liikunta kansalaisen silmin -seminaarin keskusteluhetkeen kerättyjen seminaariosallistujien ennakkokysymysten joukosta.)



Esimerkkejä kohderyhmälähtöisistä liikunnanedistämistoimista

Ympäristön suunnittelu

Liikkumisen mahdollistavat fyysiseen ja kulttuuriseen ympäristöön kohdistuvat toimet, joissa huomioidaan kohderyhmän intressit ja merkityksellisiksi kokemat asiat.

Tiedotus ja valistus

Miten voidaan lisätä tietoisuutta ja taitoja, rohkaista ja innostaa?

Tuki

Yksilöllinen neuvonta ja ohjaus, jossa autetaan ihmistä tunnistamaan, mitä hän haluaa, mikä hänelle on tärkeää, mitä hänelle tarkoittaa hyvä elämä (esim. arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa).

Miten toiminnassa huomioidaan kohderyhmä?

Kohderyhmälähtöiset toimet **mahdollistavat yksilön mielekkään elämän keskeisten elementtien toteutumisen ja itsensä toteuttamisen.**



Liikkumisen mahdollistavat rakenteelliset toimet

- Fyysiseen ympäristöön kohdistuvat toimet, jotka mahdollistavat oman kehon käytön lisäämisen fyysisesti ja kulttuurisesti (käytänteet)
- Keskeistä löytää ne **elementit, jotka kulloinkin kannustavat** ihmisiä tilan ja ympäristön käyttöön ja hyödyntämiseen sekä liikkeen lisäämiseen tilassa
- Liikkumisen mahdollistava ympäristö tarjoaa mahdollisuuksia oman kehon käytön lisäämiseen myös niille, jotka eivät ole lähtökohtaisesti kiinnostuneet liikkumisesta tai joille vähäinen liikkuminen on luonnollinen valinta:

Joku voi tarttua tilaisuuteen tietämättä edes tarttuvansa tilaisuuteen.



”Aina ei voi edes käyttää sanaa liikunta, koska se saa jo sanana osalla karvat pystyyn. Joskus liikuntaa pitää tuoda yhdistykseen ns. salassa eli lisätä aktiivisuutta esimerkiksi normaalin keskustelupiirin tai ompeluryhmän sisälle esimerkiksi taukojumpan muodossa. Passiiviselle kohderyhmälle ei voi alkaa puhumaan terveystuokunnasta, vaan täytyy puhua arkiaktiivisuudesta ja yrittää tuoda esimerkein esille, mitä se arkiaktiivisuus voisi ihmiselle olla ja miten arkiaktiivisuutta voidaan lisätä, jotta se edistäisi tervettä ja hyvinvointia.”

Kansanterveysjärjestön edustaja (TEHYLI-toimijakartoitus)



Yksilöllinen neuvonta ja ohjaus

- Kohderyhmälähtöisessä toiminnassa **keskeistä ei ole saada ihminen tekemään niin kuin ammattilainen tai asiantuntija haluaa**, vaan keskeistä on auttaa ihmistä tunnistamaan, mitä hän haluaa, mikä hänelle on tärkeää, mitä hänelle tarkoittaa hyvä elämä.
- Jos suunnitellut muutokset ovat ihmisen **omien elämänarvojen suuntaisia ja sopivan pieniä**, niiden on mahdollista muuttua pysyviksi.



Ammattilainen ihmettelijänä

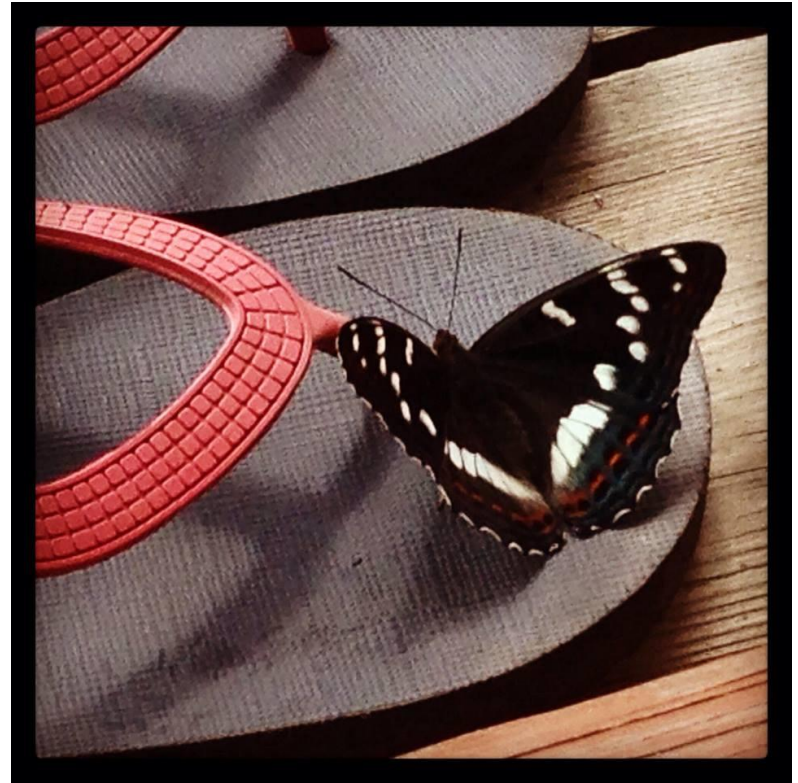
- Ammattilaisella ei useinkaan ole valmiita tai suoria vastauksia, vaan pikemminkin joukko erilaisia kysymyksiä.
- Ammattilainen on
 - Aktiivinen ihmettelijä ja kysymysten esittäjä
 - Kuuntelija
 - Rinnalla kulkija
 - Keinojen ja työkalujen etsijä
- Ammattilaisen on erityisen tärkeää tunnistaa ja hyväksyä omat arvonsa ja etenkin omat ohjaustilanteeseen liittyvät arvonsa.



Hyvää ammattitaitoa on kyetä omista arvoistaan huolimatta toimimaan ammattieettisesti kohderyhmän tai asiakkaan arvoja ja tilannetta kunnioittavalla tavalla **silloinkin, kun omat arvot poikkeavat kohderyhmän tai asiakkaan arvoista.**



Fyysisen aktiivisuuden mahdollistaminen omassa työssä



Lähteet

Eriksen, T. H. 2004. Toista maata? Johdatus antropologiaan. Helsinki: Gaudeamus & Suomen antropologinen seura r.y.

Kangasniemi, Anu & Kauravaara, Kati (2014). Toimiiko terveysliikuntasuositus vähän liikkuvien aikuisten kannustimena? Liikunta & Tiede 51 (4), 25–31.

Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

Vuori, Ilkka (2013). Lisää liikuntaa! Edita Prima Oy.

