

Kuntofestivaalin hyvinvointiluennot

Vaikutus liikuntatottumuksiin ja ravintokäyttäytymiseen

Tommy Mikkonen

Mari Perasto

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	9541 (Mikkonen) & 9519 (Perasto)
Tekijä:	Tommy Mikkonen & Mari Perasto
Työn nimi:	Kuntofestivaalin hyvinvointiluennot – vaikutus liikuntatottumuksiin ja ravintokäyttäytymiseen
Työn ohjaaja (Arcada):	Topi Taskinen
Toimeksiantaja:	Suomen Kuntoliikuntaliitto
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämä opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Suomen Kuntoliikuntaliiton kanssa. Suomen Kuntoliikuntaliitto järjesti Kuntofestivaalin 27.8.2010. Kuntofestivaali on työpaikkaliikuntatapahtuma. Työssämme keskeisinä aiheina hyvinvointiluentojen lisäksi oli liikunta, ravinto ja motivaatio.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää hyvinvointiluentojen vaikutusta osanottajien liikuntatottumuksiin ja ravintokäyttäytymiseen.</p> <p>Tutkimuksen kohteena olivat Kuntofestivaalien hyvinvointiluennot. Tutkimus oli kyselytutkimus. Tutkimus koostui kahdesta kyselylomakkeesta. Kyselylomakkeiden avulla selvitimme osanottajien mielipiteitä, esimerkiksi luentojen laadusta, ajankohtaisuudesta ja luentojen vaikutuksesta liikuntatottumuksiin/ ravintokäyttäytymiseen.</p> <p>Tutkimuksen tulosten perusteella hyvinvointiluennoilla voi olla vaikutusta liikuntatottumuksiin tai ravintokäyttäytymiseen. Tulevaisuudessa luentojen tulisi olla pitkäkestoisempia ja aiheiden rajatumpia sekä käsitellä aiheita yksityiskohtaisemmin.</p>	
Avainsanat:	Kuntofestivaali, Kuntoliikuntaliitto, tutkimus, kehitys, hyvinvointi, luento, motivaatio, liikunta, ravinto, terveys
Sivumäärä:	51
Kieli:	Suomi
Hyväksymispäivämäärä:	12.5.2011

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	9541 (Mikkonen) & 9519 (Perasto)
Författare:	Tommy Mikkonen & Mari Perasto
Arbetets namn:	Konditionsfestivalens föreläsningar om välbefinnande – påverkan på motionsvanor och näringsbeteende
Handledare (Arcada):	Topi Taskinen
Uppdragsgivare:	Finlands Kuntoliikuntaliitto
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta arbete har gjorts i samarbete med Finlands Kuntoliikuntaliitto. Kuntoliikuntaliitto arrangerade Konditionsfestival den 27.8.2010. Konditionsfestival är ett evenemang för arbetsplatser. Väsentliga ämnen i vårt arbete utöver föreläsningar om välmående var motion, näring och motivation.</p> <p>Examensarbetes syfte var att ta reda på om föreläsningarna skulle påverka positivt på deltagarnas motionsvanor och näringsbeteende.</p> <p>Undersökningens målgrupp var Konditionsfestivalens föreläsningar. Undersökningen var en frågeformulär undersökning. Undersökningen bestod av två frågeformulär. Med hjälp av frågeformulären tog vi reda på deltagarnas åsikter, t.ex. om föreläsningens kvalitet, aktualitet och föreläsningens påverkan på motionsvanor och näringsbeteende.</p> <p>Enligt undersökningens resultat kan föreläsningarna påverka motionsvanorna och näringsbeteenden. I framtiden borde föreläsningarna vara längre och ämnena vara avgränsade och mer detaljerade.</p>	
Nyckelord:	Konditionsfestival, Kuntoliikuntaliitto, undersökning, utveckling, välmående, föreläsning, motivation, motion, näring, hälsa
Sidantal:	51
Språk:	Finska
Datum för godkännande:	12.5.2011

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and health promotion
Identification number:	9541 (Mikkonen) & 9519 (Perasto)
Author:	Tommy Mikkonen & Mari Perasto
Title:	The well-being lectures at Kuntofestivaali – vaikutus liikuntatottumuksiin ja ravintokäyttäytymiseen
Supervisor (Arcada):	Topi Taskinen
Commissioned by:	The Finnish Sport for All Association
<p>Abstract:</p> <p>This work has been done in cooperation with The Finnish Sport for All Association. The Finnish Sport for All Association arranged Kuntofestivaali on 27.8.2010. Kuntofestivaali is a workplace sport event. Major topics of our work beyond the well-being lectures were physical activity, nutrition and motivation.</p> <p>Theses purpose was to find out if the well-being lectures affected positively participants exercise habits and nutrition behavior.</p> <p>Surveys target was the well-being lectures at Kuntofestivaali. The survey was a questionnaire research. The survey consisted of two questionnaires. Using questionnaires we tried to find out participants views, such as about the lecture quality, timeliness and the lecture effects on physical activity and nutrition behavior.</p> <p>According to the survey results the well-being lectures might have an effect for change in health. In the future, the lectures should be longer and substances more defined as well as deal the topics in greater detail. Wellness sessions were not very useful for change of health.</p>	
Keywords:	Kuntofestivaali, The Finnish Sport for All Association , research, development, well-being, lecture, motivation, exercise, nutrition, health
Number of pages:	51
Language:	Finnish
Date of acceptance:	12.5.2011

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	8
2	KUNTOFESTIVAALI 2010	9
2.1	Kuntoliikuntaliitto	9
2.2	Kuntofestivaalien historia	9
2.3	Hyvinvointiluennot	10
2.3.1	<i>Liikunnan evoluutio</i>	10
2.3.2	<i>Liikkujan ravinto</i>	10
2.3.3	<i>Kuntosaliharjoittelun alkeet</i>	11
2.3.4	<i>Liikunnasta apua stressinhallintaan</i>	11
3	LIIKUNTA	12
3.1	Liikunnan merkitys terveyteen	12
3.2	Liikunnan merkitys työkykyyn	13
4	RAVINTO	15
4.1	Ravitsemussuositukset	15
4.1.1	<i>Energia</i>	15
4.1.2	<i>Terveyttä tukeva ravinto</i>	16
5	MOTIVAATIO	17
5.1	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	17
5.1.1	<i>Sisäinen motivaatio</i>	18
5.1.2	<i>Ulkoinen motivaatio</i>	18
5.2	Neuvonta	19
5.3	Aikaisemmat tutkimukset	19
5.3.1	<i>Lääkärien toteuttaman liikuntaneuvonnan yleisyys ja tarve</i>	20
5.3.2	<i>Neuvonnan vaikutus liikuntakäyttämiseen</i>	21
5.3.3	<i>Metrimies</i>	22
6	TUTKIMUS	23
6.1	Tutkimuskysymykset	23
6.2	Valittu tutkimusmenetelmä	23
6.3	Kyselylomakkeet	24
6.4	Tutkimuksen kohde	24
6.5	Aineiston analysointi	24
6.6	Tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys	25
6.7	Tutkimuksen eettisyys	26

7	TULOKSET	27
7.1	Ensimmäinen kyselylomake	27
7.1.1	<i>Tutkimukseen vastanneiden taustatiedot</i>	<i>27</i>
7.1.2	<i>Yleisarvosana hyvinvointiluennoista</i>	<i>28</i>
7.1.3	<i>Hyvinvointiluentojen palaute</i>	<i>29</i>
7.1.4	<i>Kommentoitavaa hyvinvointiluennoista</i>	<i>31</i>
7.2	Toinen kyselylomake	32
7.2.1	<i>Toisen kyselylomakkeen vastaukset</i>	<i>32</i>
7.2.2	<i>Uutta tietoa luennoilta</i>	<i>33</i>
7.2.3	<i>Luentojen puutteet</i>	<i>34</i>
7.2.4	<i>Syy osallistumiseen</i>	<i>35</i>
7.2.5	<i>Vaikutus liikuntatottumuksiin</i>	<i>36</i>
7.2.6	<i>Vaikutus ravintokäyttäytymiseen</i>	<i>37</i>
7.2.7	<i>Ehdotuksia uusista aiheista</i>	<i>38</i>
7.3	Yhteenveto	39
7.4	Johtopäätökset	41
8	POHDINTA.....	42
8.1	Tulospohdinta	44
8.2	Hyvinvointiluentojen kehittäminen	45
	LÄHTEET	47

LIITTEET

Kuviot

Kuvio 1. Lautasmalli (Hakola et al. 2007)	17
Kuvio 2. Motivaatio (Absetz 2010).....	18
Kuvio 3. Vastaajien sukupuoli ja ikä (n=41).....	28

Taulukot

Taulukko 1. Yleisarvosanat hyvinvointiluennoista (n=43)	29
Taulukko 2. Palaute hyvinvointiluennoista (n=42)	30
Taulukko 3. Kommentteja hyvinvointiluennoista (n=17)	31
Taulukko 4. Kyselyyn vastanneiden mielipiteet koskien ”Saitko luennoilta uutta tietoa? Mitä?” (n=8)	33
Taulukko 5. Kyselyyn vastanneiden vastaukset koskien ”Mitä jäit kaipaamaan luennoilta?” (n=6).....	34
Taulukko 6. Kyselyyn vastanneiden vastaukset kysymykseen ”Miksi osallistuit kyseiselle luennoille/kyseisille luennoille?” (n=8)	35
Taulukko 7. Kyselyyn vastanneiden mielipiteet luentojen vaikuttavuudesta liikuntatottumuksiin (n=7)	36
Taulukko 8. Kyselyyn vastanneiden mielipiteet luentojen vaikuttavuudesta ravintokäyttäytymiseen (n=8).....	37
Taulukko 9. Kyselyyn vastanneiden ehdotukset hyvinvointiluentojen aiheiksi (n=7)...	38

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö käsittelee Kuntoliikuntaliiton vuoden 2010 Kuntofestivaalien hyvinvointiluentoja. Tämä opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Suomen Kuntoliikuntaliiton kanssa. Tutkimuksessa käytettiin kahta kyselylomaketta.

Tavoitteenamme on selvittää hyvinvointiluentojen vaikutusta osanottajien liikuntatottumuksiin ja ravintokäyttäytymiseen.

Tutkimuksen avulla selvitettiin hyvinvointiluentoihin osallistuneiden mielipiteitä luennoista. Työlle asetimme seuraavat tutkimuskysymykset: Oliko hyvinvointiluentojen sisältö osanottajien mielestä ajankohtaista ja hyödyllistä? Oliko luennoilla vaikutusta osanottajien liikuntatottumuksiin ja ravintokäyttäytymiseen?

Liikunnalla on monia myönteisiä vaikutuksia niin terveyteen, hyvinvointiin, kuin työkykyynkin. Liikunnalla voidaan usein ennaltaehkäistä sairauksien syntyä, kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksia, mielenterveyshäiriöitä sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön tautteja. Liikunnan avulla voidaan myös parantaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä (Korhonen et al. 1995:19). Työpaikkaliikunnan avulla henkilöstön hyvinvointi paranee ja edellytykset tehokkaampaan työntekoon kasvavat. Liikkuvan elämäntavan omaavat työntekijät parantavat näin ollen myös yrityksen hyvinvointitasoa, vaikkakin paras hyöty tulee liikkujalle itselleen (Suominen 2007:11–12). Ihmiset tarvitsevat motivaatiota liikkumiseen. Motivaatio on hyvin yksilöllinen prosessi, kaikkia ihmisiä ei voi motivoida samalla tavalla (Viljamaa 2001:33). Hyvinvointiluennot voivat olla yksi keino innostaa ja motivoida ihmisiä.

2 KUNTOFESTIVAALI 2010

Kuntofestivaali on työpaikkaliikuntatapahtuma, joka on suunnattu yritysten henkilökunnille. Tapahtuman omistaa ja hallinnoi Suomen Kuntoliikuntaliitto. Kuntofestivaalin tarkoitus on tuottaa ideoita työpaikkaliikuntaan sekä kasvattaa liikunta-alan verkostoa yritysten tarpeisiin. (Salokangas 2010:1)

Kuntofestivaali on Suomen monipuolisin ja suurin työpaikkaliikunnan festivaali. Vuoden 2010 Kuntofestivaali järjestettiin perjantaina 27. elokuuta Helsingissä, Olympiastadionin ja Töölönlahden ympäristössä. Tapahtumassa osallistuja saa kattavan katsauksen työpaikkaliikunnan ja hyvinvoinnin tarjontaan. Osallistujat saavat valita yli 60 lajista ja hyvinvointiluennosta mieleisensä. (Kuntoliikuntaliitto (A) 2010)

2.1 Kuntoliikuntaliitto

Suomen Kuntoliikuntaliiton toiminta-ajatuksena on edistää suomalaisten liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa ja sen kautta tuottaa terveyttä ja hyvinvointia kansalaisten keskuudessa. Kuntoliikuntaliitto on kunto- ja terveysliikunnan asiantuntijajärjestö. (Kuntoliikuntaliitto (D) 2010)

2.2 Kuntofestivaalien historia

Kuntofestivaali sai alkunsa vuonna 1995. Kuntofestivaalien formaatti on tuotu Keski-Euroopasta. Ensimmäisen Työpaikkaliikunnan festivaalin järjesti Suomen Kuntourheiluliitto Turussa. Ensimmäisten vuosien aikana festivaalien perustana olivat puulaakiturnaukset, jotka vähitellen ovat antaneet tilaa monille kokeilulajeille. Tällöin festivaalit kestivät viikonlopun verran. Työpaikkaliikunnan festivaali on järjestetty vuosittain ympäri Suomea. Osallistujamäärät ovat olleet noin 2000 osallistujaa per vuosi 1990-luvulla. Parhaimmillaan mukana on ollut 126 yritystä. 2000-luvun puolella osallistujamäärät ovat kasvaneet huomattavasti. Vuonna 2007 Espoossa järjestetty Työpaikkaliikunnan festivaali toimi ensimmäistä kertaa nykyisellä nimellään, Kuntofestivaali. Tämän jälkeen on Kuntofestivaali järjestetty Helsingissä. (Kuntoliikuntaliitto (E) 2010)

2.3 Hyvinvointiluennot

Hyvinvointiluennot olivat yksi osa vuoden 2010 Kuntofestivaalien tarjontaa. Luennot käsittelivät hyvinvointiin ja liikuntaan liittyviä aiheita. Valittavana oli neljä eri aihetta, jotka olivat Liikunnan evoluutio, Liikkujan ravinto, Kuntosaliharjoittelun alkeet ja Liikunnasta apua stressinhallintaan. Luentojen kesto oli noin 30 minuuttia.

Hyvinvointiluennot suunniteltiin yhteistyössä Arcadan kolmen opiskelijan kanssa. Opiskelijat suorittivat opintosuunnitelmaan kuuluvan työharjoittelujakson suunnittele- malla hyvinvointiluentojen aiheet ja ohjelman Kuntofestivaaleilla sekä lisäksi he hank- kivat luennoitsijat neljään eri luentoan.

2.3.1 Liikunnan evoluutio

”Liikunnan evoluutio -luento käsittelee aiheen kehitystä ja historiaa. Miten arkiliikun- nan rooli on muuttunut alkumiehen ajoista tähän päivään. Syrjäyttääkö kiire ja muka- vuudenhaluisuus ihmisen normaalin liikunnan tarpeen ja miten me voisimme löytää ”luolaihmissen” voimat ja kestävyuden vai onko se enää mitenkään mahdollista. Luen- nolla saat tietoa lajien kehityksestä sekä arkiliikunnan merkityksestä kautta aikojen.” (Kuntoliikuntaliitto (C) 2010)

Liikunnan evoluutio – luennon luennoi Kuntoliikuntaliiton Pentti Hiltunen. Aiheena oli liikunta ja ihmisen kehitys lajina. Luennolla Hiltunen käsitteli muun muassa liikunnan merkitystä ihmisen elimistöön, miten liikunta muovaa elimistöä. Luento sisälsi tietoa myös liikunnan biologiasta, voimaharjoittelun biologiasta sekä aerobisesta liikunnasta. (liite 1)

2.3.2 Liikkujan ravinto

”Ravintoluento käsittelee ravinnon merkitystä liikunnassa. Saat tietoa, miten kannattaa syödä ennen ja jälkeen liikunnan, jotta saavutat haluamasi tulokset. Hyvä syöminen ei ole vaikeaa. Hyvän syömisestä päätehtävät ovat määrä, laatu ja ajoitus. Aterioiden järkevä ajoitus ja ateriarytmin säännöllisyys ovat hyvän ruokavalion perusta. Laadukkaasta ruokavaliosta saa puhtia kuntoiluun ja vireyttä arkeen.” (Kuntoliikuntaliitto (C) 2010)

Liikkujan ravinto -luennon luennoi laillistettu ravitsemusterapeutti, Hanna Partanen. Luennossaan hän kertoi liikunnan merkityksestä terveyteen, miten liikunnan eri muodot, kuten arki- ja hyötyliikunta, kuntoliikunta ja piiloliikunta, vaikuttavat terveyteen. Partanen kertoi paljon ravinnosta ja siitä, miten ruokailut tulee suunnitella etukäteen. Luennolla käsiteltiin myös proteiinin ja hiilihydraattien tärkeyttä, miten paljon niitä tulisi saada ravinnosta ja mitkä on niiden parhaita lähteitä. (liite 2)

2.3.3 Kuntosaliharjoittelun alkeet

”Hermostusjärjestelmäsi kaipaa toimintahaasteita säännöllisesti, viikoittain. Osaatko sinä vastata noihin haasteisiin ja pitää elintärkeän järjestelmäsi toimintakykyisenä? ”Kuntosaliharjoittelun alkeet” -luennon jälkeen tiedät, miten toimit salilla ja kuinka hankit terveet ja suorituskykyiset lihakset, jotka myös näyttävät hyviltä.” (Kuntoliikuntaliitto (C) 2010)

Kuntosaliharjoittelun alkeet – luennon luennoitsijana toimi Stefan Westerback. Luennolla käsiteltiin kuntosaliharjoittelun eri osa-alueita, joita oli esimerkiksi elämäntapamuutosprosessi, toiminnallinen anatomia ja fysiologia ja fyysisen harjoittelun suunnittelun seuranta sekä voima- ja lihaskuntoharjoittelu.

2.3.4 Liikunnasta apua stressinhallintaan

”Anna potkut stressille! Luento käsittelee stressin vaikutusta kehoosi niin negatiivisesti kuin positiivisesti. Saat käytännön vinkkejä miten ehkäistä tai taistella stressiä vastaan. Aiheena myös työpäivän piristäjä, taukojumppa!” (Kuntoliikuntaliitto (C) 2010)

Liikunta ja stressi -luennon luennoitsija oli Kuntoliikuntaliiton Pentti Hiltunen. Luennossaan Hiltunen käsittelee aiheita kuten, mitä stressi on ja mikä sen aiheuttaa, stressin vaikutuksia ihmiseen ja ihmisen kehityshistoriaa ja perusrakenteita. Luennon lopussa kuultiin vielä stressin eri muodoista; psyykinen ja sosiaalinen stressi, fyysinen stressi ja kemiallinen stressi. (liite 3)

3 LIIKUNTA

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa lihastyötä, joka parantaa energiankulutusta lepotasosta. Liikunta on tarkoituksellista ja säännöllistä fyysistä aktiivisuutta, jonka avulla on tarkoitus esimerkiksi kohottaa kuntoa, parantaa terveyttä tai nauttia liikunnan tuottamasta ilosta. Liikuntaa on erityyppistä, esimerkiksi; arki- ja hyötyliikunta, leikkiliikunta, luontoliikunta, kuntoliikunta, kuntourheilu sekä kilpaurheilu. Kaikki nämä liikuntamuodot säännöllisesti ja riittävästi harjoitettuna edistävät terveyttä, siksi sitä kutsutaan terveystoiminnaksi. Lisäksi on myös huippu-urheilu ja hyvin kevyt aktiivisuus, jotka ovat toistensa ääripäät. Näitä kahta liikuntamuotoa lukuun ottamatta kaikki säännöllinen, lähes päivittäinen fyysinen aktiivisuus edistää terveyttä. (Fogelholm et al. 2007:21)

3.1 Liikunnan merkitys terveyteen

Terveysliikunta on liikuntaa, jonka on osoitettu tuottavan fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista terveyttä edistäviä vaikutuksia hyvällä hyötysuhteella sekä pienin haitoin ja riskein, liikunnan syistä ja toteuttamistavoista riippumatta. Liikunnan on tällöin oltava yksilön kuntoon ja terveyteen nähden kohtuullista ja jatkuvaa sekä usein toistuvaa. (Vuori. 2001:38)

Terveysliikunnalla on terveyttä edistäviä ja ylläpitäviä vaikutuksia. Terveystoiminta voidaan jakaa arkiliikuntaan ja kuntoliikuntaan. Arkiliikuntaan luetaan harrastuksien ulkopuolinen fyysinen aktiivisuus, kuten pihatyöt, työmatkaliikunta tai portaiden käyttö hissien sijaan. Kuntoliikuntaa puolestaan harrastetaan sen tavoitteellisuuden takia. Sen avulla pyritään ylläpitämään ja parantamaan fyysistä kuntoa. Kuntoliikunta kehittää terveystoimintaa eli hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä tuki- ja liikuntaelimiä arkiliikuntaa tavoitehakisemmin. (Opetusministeriö 2008:12)

Liikunnalla on monia myönteisiä vaikutuksia niin terveyteen, hyvinvointiin, kuin työkykyynkin. Liikunta on ihmiselle välttämätöntä. Liikuntaa täytyy kuitenkin harjoittaa kohtuullisesti, monipuolisesti sekä säännöllisesti. Myös lepo ja palautuminen tulee huomioida liikuntaa harrastaessa. Monet työikäiset suomalaiset ovat usein sairaita ja huonokuntoisia. Liikunnalla voidaan usein ennaltaehkäistä sairauksien syntyä, kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksia, mielenterveyshäiriöitä sekä hengitys- ja verenkiertoeli-

mistön sairauksia. Liikunnan avulla voidaan myös parantaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. (Korhonen et al. 1995:19)

Liikunnan positiivisten vaikutusten ohessa on liikunnalla myös negatiivisia vaikutuksia. Vaikka ihminen on syntynyt liikkumaan, ovat ihmiset omaksuneet ainakin useissa teollistuneissa maissa terveydelle haitallisen, istuvan ja liikkumattoman elämäntavan. Kun passiivista elämäntapaa viettänyt aloittaa yhtäkkiä liikunnan harrastamisen, esimerkiksi sairaudesta toipuakseen, katkeaa yritys usein liikuntaan liittyvään vammautumiseen. Jokainen yksilö voi vaikuttaa monella tapaa omaan liikuntaturvallisuuteensa. Yhteiskuntakin auttaa omalla panoksellaan, esimerkiksi parantamalla pyöräteiden kuntoa ja valaisemalla liikuntareittejä. Liikuntatapaturmia tai vammautumisia ei kuitenkaan koskaan saada kokonaan pois, mutta niitä voidaan vähentää usein yksinkertaisillakin keinoilla. (Korhonen et al. 1995:80)

Ilkka Vuori (2007) kirjoittaa, että liikunnan vaikutus terveyteen on erittäin laaja. Liikuntasuorituksen vaikutukset yksilössä voivat olla joko suoranaisia eli biologisia tai enemmän tai vähemmän epäsuoria vaikutuksia. Biologiset vaikutukset voivat ilmetä heti suorituksen aikana, välittömästi suorituksen jälkeen tai päivien, viikkojen, kuukausien tai jopa vuosien kuluttua. Nämä biologiset vaikutukset näkyvät elimistön rakenteissa ja toimintoissa. Ne kehittyvät biologisten prosessien lainalaisuuksien perusteella riippuen harjoitetun liikunnan fyysisistä ominaisuuksista. Liikunnan epäsuoriin vaikutuksiin, kuten harrastajien tunnetiloissa ja kokemuksissa tai harrastajien välisissä suhteissa ilmeneviin muutoksiin, vaikuttavat voimakkaasti niin harrastajien odotukset, aikaisemmat kokemukset ja edellytykset kuten ympäristö sekä muut osallistujatkin. Parhaimmillaan liikunta voi vaikuttaa epäsuorasti koko sosiaaliseen liikunnan toteutusympäristöön, kuten henkilösuhteisiin, ilmapiiriin ja ulkoiseen kuvaan työyhteisössä. Liikunnan epäsuoria vaikutuksia yksilöön on vaikeampi ennustaa kuin biologisia vaikutuksia ja se, miten liikuntaa toteutetaan, on olennaista niiden ilmenemiselle.

3.2 Liikunnan merkitys työkykyyn

Työkyky voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen työkykyyn. Työkyky tarkoittaa toimintakykyä, jolla selviydytään työn eri vaatimuksista, kuten ruumiillisista, henkisistä ja sosiaalisista vaatimuksista. Hengitys- ja verenkiertoelimistön ja tuki- ja

liikuntaelinten kunto sekä kehon hallinta vaikuttavat fyysiseen työkykyyn, kun taas älylliset voimavarat, mieliala sekä keskittymis- ja uusien asioiden oppimiskyky ovat psyykkisen työkyvyn osatekijöitä. Sosiaalinen työkyky puolestaan kertoo mm. työntekijän ihmissuhdetaidoista sekä kyvystä esiintyä julkisesti. (Korhonen et al. 1995:16)

Työpaikkaliikunta on yksi tapa parantaa työkykyä ja hyvinvointia. Työpaikkaliikuntaa voidaan tarkastella kolmesta eri näkökulmasta; yhteiskunnan, yrityksen ja yksilön. Hyvin toimiva ja organisoitu työpaikkaliikunta hyödyttää valtiota ja kuntia monella tapaa. Riittävästi liikkuva henkilöstö vähentää epäterveellisten elämäntapojen ja väestön ikääntymisen valtiolle ja kunnille aiheuttamia lisämenoja. Liikkuvan elämäntavan myötä paranee henkilöstön hyvinvointi ja edellytykset tehokkaampaan työntekoon paranevat. Näin liikkuvan elämäntavan omaavat työntekijät parantavat myös yrityksen tasoa. Liikkujalla itsellään on kuitenkin kaikkein paras hyöty liikkuvasta elämäntavasta, hän saa siitä paremman terveyden sekä olon. (Suominen. 2007:11–12)

Liikunta muodostaa perustan terveelle elämälle ja elämäntavoille, tämä lisää liikunnan arvoa hyvinvointitekijöiden kokonaisuudessa. Ihminen, joka omaa liikunnallisen elämäntavan, korjaa puolittain huomaamattaan ravinto- ja muita tottumuksiaan. Myös henkiset ja sosiaaliset terveysvaikutukset ovat suuria. Liikunta auttaa rentoutumaan ja palautumaan sekä parantaa stressin sietokykyä. Keskittymiskyky, henkinen kantti, minäkuva, itsetunto ja itseluottamus kehittyvät myös liikunnan avulla. Nämä asiat parantavat yksintyöskentelyä ja sosiaalista vuorovaikutusta työssä. (Suominen 2007:14–15)

4 RAVINTO

Ihminen saa elimistön tarvitsemat raaka-aineet ravinnosta. Tavallinen ja monipuolinen ruoka, joka on koottu ravintoainesuosituksia noudattaen, riittää yleensä kattamaan ravinnontarpeen ja ylläpitämään terveyttä. Tärkeintä ravinnossa on energian saanti, jonka tulisi olla tasapainossa kulutuksen kanssa. Tarvittavan energian saamme rasvoista, hiilihydraateista ja proteiineista, eli energiaravintoaineista. Energiaa tarvitaan perusaineenvaihduntaan, lämmön tuottoon ja liikkumiseen. (VRN 2005:10)

4.1 Ravitsemussuositukset

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) julkaisi vuonna 2005 ”Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon”. Ravitsemussuosituksilla halutaan edistää ja tukea ravitsemuksen sekä terveyden myönteistä kehitystä. Täysin uutta vuoden 2005 suosituksissa on fyysisen aktiivisuuden esittäminen hyvän ruokavalion rinnalla, osana terveyttä edistäviä elintapoja. Miehistä 66 % ja naisista 49 % ovat lievästi ylipainoisia (painoindeksi ≥ 25) ja yksi viidesosa aikuisväestöstä ovat lihavia (painoindeksi ≥ 30). Lihavuus johtuu ennen kaikkea arkiliikunnan ja työn kuormittavuuden vähentymisestä. (VRN 2005:4,6,9)

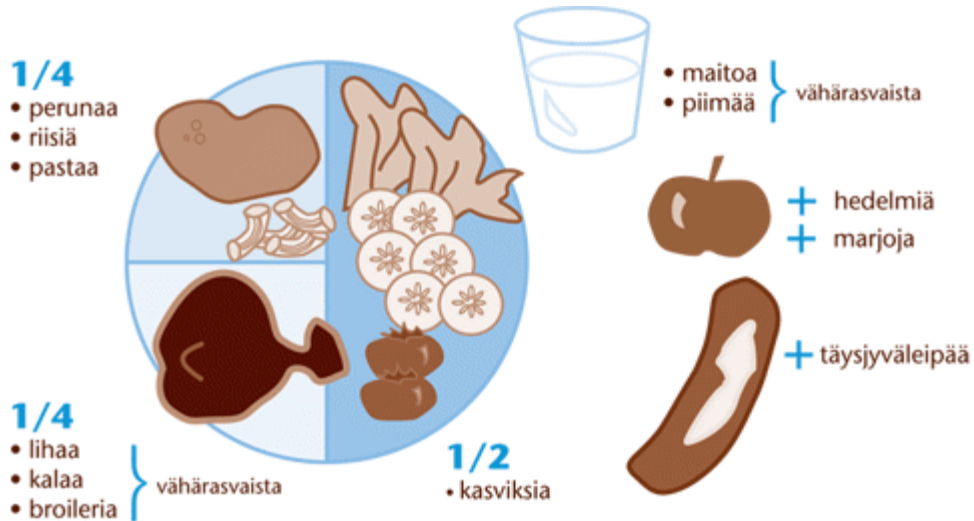
4.1.1 Energia

Aikuisiässä energian saannin ja kulutuksen tulisi pysyä tasapainossa. Tämä tasapainottaminen on suomalaisten suurimpia ongelmia, mikä näkyy lihavuuden yleistymisessä. Pieni energian saanti ja suuri kulutus johtavat laihtumiseen ja alipainoon, kun taas suuri energian saanti ja pieni kulutus johtavat lihomiseen. Normaali töissä käyvä suomalainen mies tarvitsee päivässä 2500–3000 kilokaloria (kcal) ja nainen 2000–2500 kcal. Kehon energiavarastot ovat suuret, joten tärkeintä ei ole pysyä tasapainossa lyhyellä vaan pitkällä aikavälillä. (VRN 2005:9–11)

4.1.2 Terveystä tukeva ravinto

Vaikka energia on tärkein asia ravinnossa, ei se tarkoita, että se on ruuan ainoa merkittävä tekijä. Hyvä ruoka on maukasta ja monipuolista ja mikä tärkeintä, se on myös nautinnollista. Terveellinen ruokavalio perustuu kokonaisuuteen, jossa jokapäiväiset valinnat ratkaisevat, ei niinkään harvoin käytetyt yksittäiset elintarvikkeet. Voimme siis huoletta herkutella aina silloin tällöin, jos muuten syömmme monipuolisesti ja terveellisesti. (Niemi 2009:29)

Ateriarytmi on terveytemme kannalta tärkeä asia, sillä nykyinen elämäntapamme on johtanut meidät väärille tavoille. Syömisestä on tullut epäsäännöllistä ja stressaavaa. Säännöllisyys tarkoittaa sitä, että päivittäin syödään yhtä monta kertaa melko samoihin aikoihin. Tämä ehkäisee napostelua ja ylensyöntiä. Terveystä tukeva ateriarytmi koostuu kolmesta pääateriasta – aamupalasta, lounaasta ja päivällisestä, sekä kahdesta tai kolmesta välipalasta. Lautasmalli (kuvio 1) auttaa suunnittelemaan hyvän aterian, joka on terveellinen ja monipuolinen. (Niemi 2009:30–31)



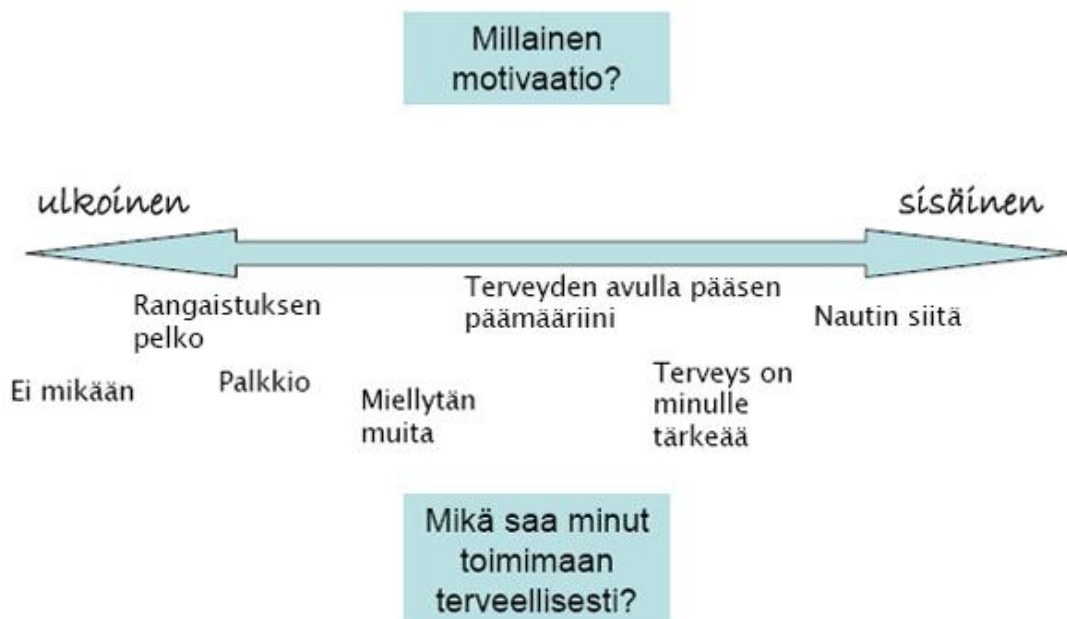
KUVIO 1. Lautasmalli (Hakola et al. 2007)

5 MOTIVAATIO

Motivaatio on lähtöisin latinankielisestä sanasta *movere*, joka tarkoittaa liikkumista tai ponnistelua tavoitteen eteen. Motivaatio on hyvin yksilöllinen prosessi, siksi ei ole yhtä teoriaa, miten motivoida ihmisiä muuttamaan liikuntatottumuksiaan tai/ja ravintokäyttäytymistään. Kaikilla on omat motiivinsa, eli halut ja tarpeet, jotka ovat erilaisia asioita, eri tärkeysjärjestyksessä. Näihin asioihin vaikuttavat persoonamme, arvomme, tahottomme ja tunteemme sekä tilannetekijät. Nämä tekijät ohjaavat meitä oikeaan suuntaan, mutta muutoksessa tarvitaan myös sisäistä tai ulkoista motivaatiota, joista sisäinen motivaatio on tärkeämpi. (Viljamaa 2001:33; Granbom 1998:9–10, Nikula et al. 2009:109)

5.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatiota tarkastellaan yleensä sisäisen ja ulkoisen motivaation näkökulmista.



KUVIO 2. Motivaatio (Absetz 2010)

5.1.1 Sisäinen motivaatio

Sisäisen motivaation liikuttama henkilö toteuttaa itseään haluamallaan tavalla (kuvio 2). Hän tekee asioita oman kiinnostuksensa mukaan. Tekemisen ilo, leikkimielisyys ja kehittyminen ovat ominaisia piirteitä sisäisen motivaation synnyttämässä toiminnassa. Sisäinen motivaatio kantaa paremmin ja pidemmälle kuin ulkoinen motivaatio. Syynä tähän on oma-aloitteisuus, omat motiivit ja omat tavoitteet. Toiminta tulee olla kiinnostavaa ja toiminnastaan tulisi saada palautetta, tällä tavalla mielenkiinto pysyy elävänä ja kehityksen halu kasvaa. Sisäinen motivaatio ei yleensä synny palkkioilla, mutta jos palkkiolla tarkoitetaan omien näkökulmien korostamista, voidaan sisäistä motivaatiota tukea palkkioilla. (Nikula et al. 2009:110; Granbom 1998:15–16)

5.1.2 Ulkoinen motivaatio

Ulkoisen motivaation liikuttama henkilö toteuttaa itseään muiden tarpeiden tyydyttämiseksi (kuvio 2). Hän tekee asioita ”minun on pakko”-periaatteen mukaan. Syynä ulkoiseen motivaatioon on usein turvallisuuden tai yhteenkuuluvuuden tarve, ryhmäpaine ja halu matkia toisia. Ulkoisen motivaation avulla voidaan saada nopeasti aikaan muutosta ihmisen liikuntatottumuksissa ja ravintokäyttäytymisessä, mutta muutos voi hävitä yhtä nopeasti kuin se syntyi. Ulkoisesti syntynyttä motivaatiota pitää usein pitää yllä ulkopuolisin voimin. Parhaassa tapauksessa ulkoinen motivaatio herättää sisäistä kiinnostusta. Ulkoinen motivaatio syntyy palkkion toivossa tai rangaistuksen pelossa. (Nikula et al. 2009:109–110; Granbom 1998:16–17)

5.2 Neuvonta

Neuvonta on tapa edistää terveyttä muuttamalla henkilön liikuntatottumuksia ja ravintokäyttäytymistä askel askeleelta. Neuvonnan tulee olla yksilöllistä, silloin muutoksen todennäköisyys on suurin (Granbom 1998:43). Neuvonta toteutetaan henkilön omien kiinnostusten, tietojen, taitojen ja elämäntilanteen mukaan. Neuvoja voi olla lääkäri, liikunnanohjaaja tai -opettaja, fysioterapeutti tai terveydenhoitaja. (Manner & Parvi 2009:31)

Neuvonnassa on tärkeätä, että neuvojalla ja ohjattavalla on tasa-arvoinen suhde. Tämä tarkoittaa, että neuvoja ei jaa kehotuksia, ohjeita tai luennoi ohjattavalle, vaan neuvoja ja ohjattava keskustelevat yhdessä asioista. Tämä tasa-arvoisuus on mahdollista, jos neuvoja kunnioittaa ohjattavaa ja tämän elämäntilannetta. Positiivinen näkemys elämästä ja ihmisistä sekä positiivinen näkemys epäonnistumisesta ovat tärkeitä neuvojan ominaisuuksia. Neuvojan ei tarvitse olla roolihahmo ohjattavalle, sillä neuvonnassa edetään ohjattavan ehdoilla. Neuvojan tulee kuunnella, kannustaa sekä tukea ohjattavaa. (Granbom 1998:41–42)

Neuvonta saa ohjattavan ajattelemaan ja kehittämään omia tietojaan ja taitojaan omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Neuvojan tehtävä on kysymysten avulla saada esiin ohjattavan näkemykset liikunnasta ja ravinnosta. Neuvoja yhdistää ohjattavan näkemykset ja elämäntilanteen toisiinsa. Neuvoja ei anna omia mielipiteitään tai näkemyksiään liikunnasta tai ravinnosta, vaan hän käyttää aina neutraalia lähdettä, esimerkiksi Valtion ravitsemusneuvottelukunnan näkemystä ravinnosta. (Granbom 1998:42-43)

Neuvonta voi kestää kauan. Neuvonnan voi lopettaa sitten, kun ohjattava on itse tietoinen eri asioiden vaikutuksesta eri elämän osa-alueisiin. (Granbom 1998:98)

5.3 Aikaisemmat tutkimukset

Neuvonnan vaikutuksesta liikuntatottumuksiin ja ravintokäyttäytymiseen on tehty monta tutkimusta. Tässä luvussa esitämme kolme opinnäytetyötä, joissa on tutkittu liikunta-neuvonnan vaikutusta liikuntakäyttäytymiseen. Valitsimme kolme opinnäytetyötä siksi,

koska niitä on helppo verrata meidän tutkimukseemme. Esitämme myös Liikkumisresepti-hankkeesta tehdyn tutkimuksen, jossa tutkittiin liikuntaneuvonnan tarvetta.

5.3.1 Lääkärien toteuttaman liikuntaneuvonnan yleisyys ja tarve

Terveydenhuollon mahdollisuuksia liikuntaneuvonnassa ja motivoinnissa ei tämän vuosituhannen alussa hyödynnetty riittävästi. Tämän perusteella kehitettiin hanke nimeltä Liikkumisresepti, jonka tavoitteena oli lisätä terveydenhuollon, erityisesti lääkärien valmiuksia liikuntaneuvonnan toteuttamisessa. Liikkumisreseptillä tarkoitetaan liikuntaneuvonnan toteuttamista käyttäen apuna kirjallista lomaketta, jonka lääkäri täyttää samalla, kun hän neuvoo potilasta suullisesti. Tutkimuksessa selvitettiin lääkärien toteuttamaa liikuntaneuvontaa sekä väestön suhtautumista liikuntaneuvontaan ja liikuntaneuvonnalle koettua tarvetta. (Ståhl et al. 2004:1)

”Liikunnasta on selkeää hyötyä monien kansansairauksien ehkäisyssä ja hoidossa. Terveydenhuolto tavoittaa myös fyysisesti passiiviset henkilöt eli ne, joille liikunnasta olisi eniten hyötyä. Tutkimuksessa selvitettiin lääkärien toteuttamaa liikuntaneuvontaa sekä väestön suhtautumista siihen.” (Ståhl et al. 2004:1)

Lääkärien toteuttamalla liikuntaneuvonnalla oli selkeä väestön tuki ja tarve. Kaksi kolmesta lääkäristä kysyi joka kolmannen potilaan liikuntatottumuksista, mutta ainoastaan 13 % lääkäreistä antoi kirjallisen liikkumisohjeen. Potilaista 40–80 %:ia unohtaa välittömästi suulliset ohjeet, joten kirjallisten ohjeiden antaminen on tärkeätä. (Ståhl et al. 2004:3-5)

Liikuntaneuvontasovellusten käyttökelpoisuus ja vaikuttavuus avoterveydenhuollossa - väitöskirjassa Minna Aittasalo (2008) tutki Liikkumisresepti-hankkeen liikuntaneuvonnan vaikuttavuutta liikuntakäyttäytymisen muutoksella. Liikkumisresepti sai ihmiset liikkumaan enemmän. Liikuntaneuvonta vaikuttaa liikuntakäyttäytymiseen myönteisesti ainoastaan, jos neuvonta on pitkäaikaista ja paikallista. Aittasalon mukaan yksi neuvontasessio ei riitä muutokseen. (Aittasalo 2008:99–101)

5.3.2 Neuvonnan vaikutus liikuntakäyttäytymiseen

Eva Antilan ja Laura Kataisen (2008) opinnäytetyön tavoitteena oli edistää virolaisten terveyttä Virtaa Virolaisiin - hankkeen avulla. Antila ja Katainen tutkivat terveyttä edistävän ohjauksen toteutusta ja teemapäivän aikana toteutettavan terveysneuvonnan vaikuttavuutta. Teemapäivän tarkoitus oli herättää osallistujissa ajatuksia liikunnasta, ravitsemuksesta ja painonhallinnasta sekä motivoimaan heitä huolehtimaan omasta terveydestään (Antila & Katainen 2008:2–4). Teemapäivän luento-osio oli tunnin kestävä esitys liikunnasta, ravinnosta ja painonhallinnasta (Antila & Katainen 2008:47).

Tutkimuksen johtopäätös oli, että yhden päivän kestävä terveyttä edistävä teemapäivä voi herättää osanottajissa kiinnostusta. Yhdellä tapaamiskerralla ei kuitenkaan saada aikaan suurta muutosta terveyskäyttäytymisessä. (Antila & Katainen 2008:61)

Samppa Pasasen (2009) opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Terveyttä edistävä liikunta- ja ravitsemusneuvontamalli (TELIRANE) 2008–2010 – hankkeen vaikutusta asiakkaiden liikuntakäyttäytymiseen ja liikuntamotivaatioon (Pasanen 2009:1–2). Hankkeen liikuntaneuvontaprosessi koostui viidestä tai kolmesta tapaamiskerrasta, jotka ajoittuivat puolen vuoden ajalle (Pasanen 2009:16).

Tutkimuksen johtopäätös oli, että vastaajien liikuntamotivaatio parani liikuntaneuvontaprosessin aikana. Hankkeen aikana tehdyt terveystmittaukset osoittautuivat tehokkaaksi neuvontamenetelmäksi. (Pasanen 2009:34–35)

Mia Mäkivaaran (2010) opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Terveysliikunnan palveluketju terveyssektorilla – projektin tehostettuun terveystliikuntaneuvontaan vuonna 2008 osallistuneiden henkilöiden liikuntakäyttäytymistä ja liikunnallista aktiivisuutta puoli vuotta neuvonnan päättymisestä ja verrata tuloksia neuvonnan puolivälissä tehtyyn kyselyyn (Mäkivaara 2010:5). Neuvontaprosessi koostui 13 tapaamiskerrasta ja kolmesta terveystmittauksesta (Mäkivaara 2010:16).

Tutkimuksen johtopäätös oli, että projektiin osallistuneiden liikuntakäyttäytymisessä ei ollut tapahtunut suuria muutoksia. Osa henkilöistä koki, että tehostettu terveystliikuntaneuvonta oli vaikuttanut muihin elintapoihin, erityisesti ruokailutottumuksiin. (Mäkivaara 2010: 41–42)

5.3.3 Metrimies

Työterveyslaitos, UKK-instituutti sekä Tutkimuskeskus Vitalmedin tekevät yhteistyönä “Metrimies – ammattikuljettajien laihdutuksen vaikutus työvireyteen”-tutkimusta. Tutkimus on alkanut vuonna 2009 ja tulokset valmistuvat vuonna 2012. Tutkimuksen tavoitteena on vuoden kestävä ravitsemukseen, liikuntaan ja uneen kohdistettuun henkilökohtaisen neuvonnan avulla saada muutoksia kuljettajien elintavoissa ja aikaansaada 10 %:n laihtuminen ja niiden välityksellä työaikaisen vireyden paraneminen. Tulosten perusteella laaditaan työterveyshuoltoon laihdutusneuvontaohjelma, joka perustuu yksilöneuvontaan epäsäännöllistä työaikaa tekeville kuljetustyöntekijöille, minkä lisäksi työterveyshuollon työntekijöille järjestetään koulutusta laihdutusohjauksesta. (Puhkala et al. 2009)

6 TUTKIMUS

Tutkimuksen avulla selvitettiin hyvinvointiluentoihin osallistuneiden mielipiteitä luennoista. Kuntoliikuntaliitto voi saada tietoa, jonka avulla se voi kehittää hyvinvointiluentoja jatkossa. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää luentojen vaikutusta osanottajien liikuntatottumuksiin tai ravintokäyttäytymiseen.

6.1 Tutkimuskysymykset

Asetimme seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Oliko hyvinvointiluentojen sisältö osanottajien mielestä ajankohtaista ja hyödyllistä?
2. Oliko luennoilla vaikutusta osanottajien liikuntatottumuksiin ja/tai ravintokäyttäytymiseen?

6.2 Valittu tutkimusmenetelmä

Tutkimuksemme oli kyselytutkimus, eli aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla. Kyselytutkimus on tilastollinen tutkimus eli kvantitatiivinen tutkimus, joka voi sisältää kvalitatiivisia piirteitä (Valli 2001:9–12). Kyselytutkimuksen etuna on, että sen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto helposti ja siinä voidaan kysyä monta kysymystä samalla tavalla jokaiselta osanottajalta. Jos vastausprosentti jää alhaiseksi, voidaan aina tehdä uusintakysely. Osanottaja voi myös vastata kysymyksiin missä järjestyksessä tahansa, mikä voi muuttaa osanottajan vastauksia, kun hän tietää jo seuraavan kysymyksen. (Valli 2001:28, 30–32)

Kyselylomakkeen teko kannattaa aloittaa vasta sitten, kun tutkimusongelma ja tavoitteet ovat selvillä. Kyselylomakkeen pituuteen ja kysymysten lukumäärään tulee kiinnittää huomiota. Kyselyn onnistumisen kannalta on nimittäin tärkeää, että vastaajan mielenkiinto säilyy lomakkeen loppuun asti. Lomakkeen tulee olla selkeä ja ulkoasun miellyttävä. Kysymysten järjestys tulee olla looginen. (Valli 2001:29–30)

6.3 Kyselylomakkeet

Tutkimuksessa käytimme kahta kyselylomaketta. Ensimmäisen kyselylomakkeen (liite 4) jaoimme osanottajille 27. elokuuta 2010 Kuntofestivaaleilla, heti hyvinvointiluentojen päätyttyä ja toisen kyselylomakkeen (liite 5) lähetimme sähköpostitse 3. marraskuuta 2010. Osanottajilla oli viikko aikaa vastata toiseen kyselylomakkeeseen sähköpostitse.

Näimme parhaaksi jakaa ensimmäisen kyselylomakkeen heti luennon jälkeen, jotta saisimme vastaukset ja mielipiteet heti tuoreeltaan. Lomake sisälsi viisi monivalintakysymystä ja yhden avoimen kysymyksen. Lomakkeessa oli myös valmiit vastausvaihtoehdot sukupuolesta, iästä ja hyvinvointiluennosta. Lomakkeen lopussa pyysimme lupaa lähettää toinen kyselylomake sähköpostitse kuukauden kuluttua.

Luvan antaneille osanottajille lähetimme sähköpostitse toisen kyselylomakkeen kahden kuukauden kuluttua Kuntofestivaaleista. Lomake sisälsi kuusi avointa kysymystä. Sukupuolen ja iän sai vastata lomakkeeseen vapaasti. Hyvinvointiluentoja koskeviin kysymyksiin oli valmiit vastausvaihtoehdot.

6.4 Tutkimuksen kohde

Tutkimuksen kohteena olivat vuoden 2010 Kuntoliikuntaliiton Kuntofestivaalien hyvinvointiluennot. Osanottajia luennoilla oli 72, joista 42 vastasi ensimmäiseen kyselylomakkeeseen. Heistä 24 antoi luvan lähettää toisen kyselylomakkeen ja luvan antaneista kahdeksan vastasi toiseen kyselylomakkeeseen.

6.5 Aineiston analysointi

Ensimmäisen kyselylomakkeen vastaukset kirjattiin SPSS-ohjelmaan. Toisen kyselylomakkeen vastauksia ei kirjattu SPSS-ohjelmaan. Vastaukset kerättiin yhteen ja niistä tehtiin yhteenveto.

Aineiston analysointi suoritimme lokakuussa 2010 ja toisen kyselylomakkeen vastauksien analysointi suoritettiin tammikuussa 2011.

6.6 Tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys

Reliabiliteetilla eli luotettavuudella tarkoitetaan tutkimustulosten tarkkuutta. Tutkimuksella saadut tulokset eivät saa olla sattumanvaraisia vaan niiden on oltava toistettavissa milloin, missä ja kenen tahansa tekeminä. Tulosten voidaan katsoa olevan sattumanvaraisia, mikäli otoksen koko on hyvin pieni tai tutkimuksen kohderyhmä hajanainen. Kohderyhmä on hajanainen, jos otos ei edusta riittävästi tutkittavaa perusjoukkoa, vaan sisältää vain joitakin siihen kuuluvia ryhmiä. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa otoksen lisäksi tutkimuksen toteuttamisen tarkkuus. Tietoja kerätessä, syötettäessä, käsiteltäessä ja analysoitaessa tulee pyrkiä välttämään virheitä. (Heikkilä 2008:30–31)

Tutkimuksemme kohderyhmä ja otos on sama. Tutkimuksen luotettavuuden takaamiseksi pyrimme välttämään virheitä tietojen keruussa, syötössä, käsittelyssä ja analysoinnissa. Tietojen syöttöön käytimme riittävästi aikaa ja tarkistimme tietojen syötön jälkeen annetut vastaukset uudestaan virheiden välttämiseksi. Analysointivaiheessa pyrimme tutkimuksen luotettavuuteen jättämällä pois yhden henkilön vastaukset, sillä hän ei ilmoittanut sukupuoltaan eikä antanut yleisarvosanaa hyvinvointiluennolle. Tutkimuksen luotettavuus kärsi eniten alhaisen vastausprosentin takia. Hyvinvointiluennolle osallistuneiden määrä on otettu Kuntoliikuntaliiton Kuntofestivaalien ilmoittautumisjärjestelmästä. Luentojen aikana emme kirjanneet ylös osanottajamäärää. Luennoille eivät kuitenkaan osallistuneet kaikki, jotka olivat ilmoittautuneet ennakkoon. Luennoille osallistui myös henkilöitä, jotka eivät olleet ilmoittautuneet ennakkoon.

Tutkimuksen validiteetilla eli pätevyydellä tarkoitetaan systemaattisen virheen puuttamista. Tutkimuksella tulee mitata sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Tutkimuksen validiteetin kannalta on olennaista, että mitattavat käsitteet ja muuttujat on määritelty tarkasti. Tutkimuslomakkeen kysymykset kysyvät oikeista asioista, joiden avulla saadaan vastauksia tutkimusongelmaan. Validin tutkimuksen toteutusta edesauttaa myös perusjoukon tarkka määrittely, edustavan otoksen saaminen ja korkea vastausprosentti. (Heikkilä 2008:29–30)

Lomakkeen kysymykset pyrittiin suunnittelemaan niin, että niissä keskityttiin tutkimuskysymyksien selvittämiseen eli kysyttiin nimenomaan tutkimuskysymyksien kannalta olennaisia ja tärkeitä asioita. Kuntoliikuntaliiton tapahtumakoordinaattori Anu Salokangas auttoi meitä kysymysten ja kyselylomakkeen suunnittelussa.

6.7 Tutkimuksen eettisyys

Ensimmäistä kyselylomaketta jakaessamme ilmoitimme, että vastaaminen on vapaaehtoista. Ilmoitimme myös, että vastaajien henkilöllisyys ei missään vaiheessa tule esiin tässä tutkimuksessa. Lisäksi ilmoitimme, että tutkimuksesta tehdään opinnäytetyö ja että tutkimus on Kuntoliikuntaliiton ja Arcadan yhteistyö. Sähköpostiosoitetta kysyimme, jotta pystyisimme lähettämään toisen kyselylomakkeen. Kuntoliikuntaliiton pyynnöstä meillä oli vaitiolovelvollisuus kaikesta materiaalista, joka koski Kuntoliikuntaliittoa.

7 TULOKSET

Vuoden 2010 Kuntofestivaalin hyvinvointiluennoille osallistui 72 ihmistä. Luku perustuu Kuntoliikuntaliiton Kuntofestivaalien ilmoittautumisjärjestelmään ilmoittautuneista. Liikunnan evoluutio – luennolle osallistui neljä henkilöä (kolme miestä, yksi nainen). Liikkujan ravinto – luennolle osallistui 29 henkilöä (24 naista, viisi miestä). Viisi henkilöä (kolme naista, kaksi miestä) osallistui Kuntosaliharjoittelun alkeet – luennolle. Liikunnasta apua stressinhallintaan – luennolle osallistui 34 henkilöä (27 naista, seitsemän miestä). Kaikista osanottajista 76 % (55 henkilöä) oli naisia, loput 24 % (17 henkilöä) oli miehiä. Ensimmäiseen kyselylomakkeeseen vastasi 42 henkilöä. Näistä 42 henkilöstä 24 henkilöä antoivat luvan lähettää toisen kyselylomakkeen sähköpostitse. Ainoastaan kahdeksan henkilöä vastasi toiseen kyselylomakkeeseen.

7.1 Ensimmäinen kyselylomake

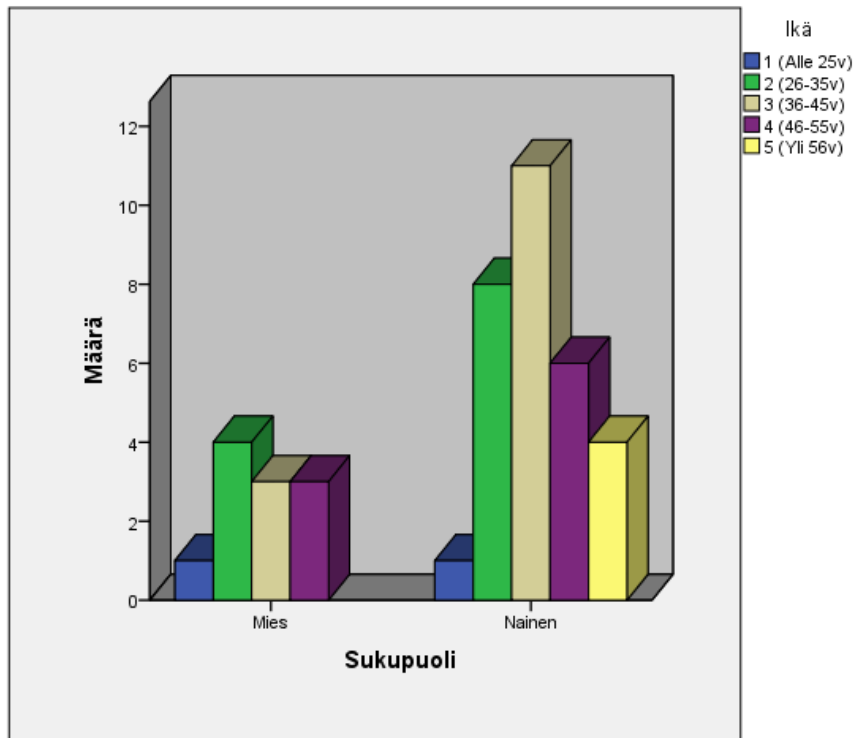
Kyselylomakkeen kysymykset olivat monivalintakysymyksiä, jotta hyvinvointiluennoille osallistuneet pystyisivät nopeasti vastaamaan kysymyksiin. 72 osallistujasta 42 vastasi ensimmäiseen kyselylomakkeeseen.

Liikkujan ravinto – luennolle osallistuneista 29 henkilöstä 25 henkilöä vastasi ensimmäiseen kyselylomakkeeseen, heistä 19 oli naisia ja kuusi miehiä. Liikunnasta apua stressinhallintaan – luennolle osallistuneista 34 henkilöstä ainoastaan 13 henkilöä vastasi kyselyyn, 11 naista ja kaksi miestä. Liikunnan evoluutio – luennolle osallistuneista neljästä henkilöstä kolme vastasi kyselyyn, heistä kaksi oli miehiä ja yksi nainen. Kuntosaliharjoittelun alkeet – luennolle osallistuneista viidestä henkilöstä vain kaksi vastasi kyselyyn, mies ja nainen. Kaksi naishenkilöä osallistui sekä Liikkujan ravinto- että Liikunnasta apua stressinhallintaan -luennolle.

7.1.1 Tutkimukseen vastanneiden taustatiedot

Kysyimme ensimmäisen kyselylomakkeen alussa osanottajan ikää ja sukupuolta. Tutkimukseen vastanneista 42 henkilöstä suurin osa oli naisia, yhteensä 30 (71,4 %) ja miehiä oli puolestaan 11 (26,2 %). Yksi henkilö (2,4 %) oli jättänyt vastaamatta tähän

kysymykseen. Kaksi (yksi nainen, yksi mies) vastanneista (4,8 %) oli alle 25-vuotiaita. Vastaajista 12 (kahdeksan naista, neljä miestä) eli 28,6 % oli 26–35-vuotiaita. Vastaajista 14 (11 naista, kolme miestä) eli 33,3 % oli 36–45-vuotiaita ja yhdeksän (kuusi naista, kolme miestä) eli 21,4 % oli 46–55-vuotiaita. Yksi vastaajista oli 46–55-vuotias, mutta hän ei kertonut sukupuoltaan. Neljä (kaikki naisia) vastanneista (9,5 %) oli yli 56-vuotiaita. (kuvio 3)



KUVIO 3. Vastaajien sukupuoli ja ikä (n=41)

Hyvinvointiluennoille osallistui selvästi enemmän naisia kuin miehiä. Suurin ikäryhmä oli 36–45-vuotiaat.

7.1.2 Yleisarvosana hyvinvointiluennoista

Kysyimme osanottajilta, minkä yleisarvosanan he antaisivat hyvinvointiluennoille, johon he osallistuivat. Vastausvaihtoehdot olivat 4-10.

Kaikkien neljän hyvinvointiluentojen keskiarvosana oli 8,47. Liikunnan evoluutio – luennon keskiarvosana oli 9,67. Liikkujan ravinto – luento sai keskiarvosanaksi 8,28.

Kuntosaliharjoittelun alkeet – luennon keskiarvosanaksi tuli 8,5. Liikunnasta apua stressinhallintaan – luento sai keskiarvosanan 8,54. Taulukossa tulokset esitetään kappalemäärissä, eli kuinka monta arvosanaa kyseinen luento on saanut. (taulukko 1)

TAULUKKO 1. Yleisarvosanat hyvinvointiluennoista (n=43)

<i>Hyvinvointiluento</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>Keskiarvo</i>
Liikunnan evoluutio (n=3)	-	-	-	-	-	1	2	29/3= 9,666...
Liikkujan ravinto (n=25)	-	-	1	4	9	9	2	207/25= 8,28
Kuntosaliharjoittelun alkeet (n=2)	-	-	-	-	1	1	-	17/2= 8,5
Liikunnasta apua stressinhallintaan (n=13)	-	1	-	2	1	6	3	111/13= 8,538...
Yleisarvosana hyvinvointiluennoista (n=43)	-	1	1	6	11	17	7	364/43= 8,465...

7.1.3 Hyvinvointiluentojen palaute

Kysyimme kyselylomakkeessa osanottajien mielipidettä luennon ajankohtaisuudesta, hyödyllisyydestä, luennoitsijan roolista ja ammattitaidosta sekä luennon etukäteisinfosta. Vastausvaihtoehdot olivat kiitettävä, hyvä ja tyydyttävä. Analysoidessa tuloksia tyydyttävä oli yksi, hyvä kaksi ja kiitettävä kolme, tällä tavoin pystyimme laskemaan keskiarvon palautteesta. Tulokset esitetään kappalemäärissä, eli kuinka monta kiitettävää tai hyvää kyseinen luento on saanut. Yksi osanottaja Kuntosaliharjoittelun alkeetluennolta ei vastannut kysymykseen luennon hyödyllisyydestä.

Luentojen ajankohtaisuus oli keskiarvoltaan 2,5 eli kiitettävä. Luentojen hyödyllisyys oli keskiarvoltaan 2,15 eli hyvä. Luennoitsijan rooli ja ammattitaito oli keskiarvoltaan 2,71 eli kiitettävä. Luentojen etukäteisinfo oli keskiarvoltaan 1,69 eli hyvä. (taulukko 2)

TAULUKKO 2. Palaute hyvinvointiluennosta (n=42)

<i>Liikunnan evoluutio</i>	<i>Kiitettävä</i>	<i>Hyvä</i>	<i>Tyydyttävä</i>	<i>Keskiarvo</i>
Luennon ajankohtaisuus	3	-	-	3
Luennon hyödyllisyys	3	-	-	3
Luennoitsijan rooli ja ammattitaito	3	-	-	3
Etukäteisinfo	1	1	1	2
<i>Liikkujan ravinto</i>	<i>Kiitettävä</i>	<i>Hyvä</i>	<i>Tyydyttävä</i>	<i>Keskiarvo</i>
Luennon ajankohtaisuus	12	11	1	2,458...
Luennon hyödyllisyys	4	14	6	1,916...
Luennoitsijan rooli ja ammattitaito	17	7	-	2,708...
Etukäteisinfo	-	16	8	1,666...
<i>Kuntosaliharjoittelun alkeet</i>	<i>Kiitettävä</i>	<i>Hyvä</i>	<i>Tyydyttävä</i>	<i>Keskiarvo</i>
Luennon ajankohtaisuus	2	-	-	3
Luennon hyödyllisyys	-	1	-	2
Luennoitsijan rooli ja ammattitaito	2	-	-	3
Etukäteisinfo	-	-	2	1
<i>Liikunnasta apua stressinhallintaan</i>	<i>Kiitettävä</i>	<i>Hyvä</i>	<i>Tyydyttävä</i>	<i>Keskiarvo</i>
Luennon ajankohtaisuus	6	6	1	2,384...
Luennon hyödyllisyys	6	6	1	2,384...
Luennoitsijan rooli ja ammattitaito	9	3	1	2,615...
Etukäteisinfo	1	8	4	1,769...

Liikunnan evoluutio sai parhaan palautteen, luennon keskiarvo palautteesta oli 2,75 eli arvosanan kiitettävä. Liikkujan ravinto sai keskiarvoksi 2,19 eli arvosanan hyvä. Kuntosaliharjoittelun alkeet – luennon keskiarvo oli 2,25 eli arvosanaksi tuli hyvä. Liikunnasta apua stressinhallintaan – luennon palautteen keskiarvo oli 2,29 eli luennon arvosanaksi tuli hyvä.

7.1.4 Kommentoitavaa hyvinvointiluennoista

Ensimmäisen kyselylomakkeen lopussa osanottajat saivat kommentoida hyvinvointiluentoja omin sanoin. 42 vastaajasta 17 kommentoi hyvinvointiluentoja. (taulukko 3)

TAULUKKO 3. Kommentteja hyvinvointiluennoista (n=17)

<i>Hyvinvointiluento</i>	<i>Yleisarvosana</i>	<i>Kommentti</i>
Liikunnan evoluutio	10	Tykö otsikko, vähän porukkaa
Liikunnan evoluutio	9	Tieto heti käytäntöön!
Liikunnan evoluutio	10	Loisto luento
Liikkujan ravinto	8	Ei tullut juuri uutta asiaa
Liikkujan ravinto	9	Ihan hyvä, olisi voinut olla ehkä 30 min pidempi
Liikkujan ravinto	8	Liikunnanohjaajana en saanut luennolta juuri mitään uutta
Liikkujan ravinto	6	Tiedot olivat hyvin yleisiä, olisin toivonut lisää erikoista, vähemmän yleistä
Liikkujan ravinto	7	En saanut juuri mitään uutta irti luennosta
Liikkujan ravinto	8	Hyviä vinkkejä
Liikkujan ravinto	7	En valitettavasti saanut luennosta paljoa irti, ehkä lyhyen luentoajan takia, idea hyvä kuitenkin
Liikkujan ravinto	9	Tuttuakin asiaa paljon, mutta silti napakka ja hyödyllinen tietopaketti
Liikkujan ravinto ja Liikunnasta apua stressinhallintaan	7	Urheilijana odotin ehkä enemmän liikkujan ravinnosta. Liikunnasta apua stressinhallintaan oli HYVÄ!!
Kuntosaliharjoittelun alkeet	8	Käytännön harjoittelu sopisi perään
Kuntosaliharjoittelun alkeet	9	Ihan hyvä idean tästä sain. Tavoitteellinen saliharjoittelu
Liikunnasta apua stressinhallintaan	9	Olisi voinut kuulla vähän pidempään ja lisää aiheesta
Liikunnasta apua stressinhallintaan	5	Huono luento, henkistä puolta ja pehmeitä stressinhoitokeinoja ei käsitelty lainkaan, käytännöllisyys puuttui
Liikunnasta apua stressinhallintaan	7	Aihe mielenkiintoinen mutta liian lyhyt

7.2 TOINEN KYSELYLOMAKE

Lähetimme toisen kyselylomakkeen ensimmäiseen kyselylomakkeeseen vastanneille 3.11.2010 sähköpostitse. Kyselylomake koostui yhdeksästä kysymyksestä, jotka koskivat hyvinvointiluentoja. Kysymysten avulla oli tarkoitus selvittää hyvinvointiluentojen vaikutus osanottajien liikunta- ja ravintokäyttäytymisiin. Tulosten perusteella selvitetään, miten hyvinvointiluentoja voidaan kehittää osanottajien antaman palautteen avulla.

7.2.1 Toisen kyselylomakkeen vastaukset

Lähetimme toisen kyselylomakkeen 24 henkilölle, joista kahdeksalta saimme vastauksen. Heistä neljä oli naisia ja neljä miehiä. Kyselyyn vastanneet olivat iältään 24–58-vuotiaita. Naisten keski-ikä oli 42,25 ja miesten 36,75 vuotta. Hyvinvointiluennoilla oli mahdollisuus valita neljästä eri luentovaihtoehdosta mieleisin, toki sai osallistua useammallekin luennolle. Vastanneista yksi (12,5 %) osallistui Liikunnan evoluutio – luennolle, neljä (50 %) Liikkujan ravinto – luennolle ja kolme (37,5 %) vastanneista osallistui Liikunnasta apua stressinhallintaan – luennolle. Kaksi vastanneista osallistui kahdelle luennolle, Liikkujan ravinto sekä Liikunnasta apua stressinhallintaan – luennoille.

7.2.2 Uutta tietoa luennoilta

Kyselylomakkeen neljännessä kysymyksessä kysyttiin, saiko osanottaja luennoilta uutta tietoa, ja jos sai, niin mitä tietoa. Vastaukset näkyvät alla olevasta taulukosta. (taulukko 4.)

TAULUKKO 4. Kyselyyn vastanneiden mielipiteet koskien ”Saitko luennoilta uutta tietoa? Mitä?” (n=8)

Sukupuoli	Ikä	Osallistui luennolle	4. Saitko luennoilta uutta tietoa? Mitä?
Nainen	40	Liikkujan ravinto & Liikunnasta apua stressinhallintaa	Luennoista on sen verran pitkä aika, että ihan tarkkaan en muista, mutta ainakaan Liikkujan ravintoluennosta ei mitään uutta tietoa tullut.
Mies	41	Liikkujan ravinto	Maitohappobakteerit tärkeitä myös vuorotyössä
Mies	51	Liikkujan ravinto & Liikunnasta apua stressinhallintaan	Sain uuttakin tietoa ja erityisesti vahvistusta joihinkin asioihin. Tärkeimpiä nyt mieleen tulevia: – rasva-aineenvaihdunta ja rasvaa polttava liikunta – hyvällä mielellä tehdyn liikunnan terveystvaikutukset – vähähiilihydraattisen ruokavalion soveltuvuus aktiiviseen liikkumiseen
Nainen	26	Liikkujan ravinto	En
Mies	31	Liikunnan evoluutio	Hyvää kertausta fysiologiasta/anatomiasta liitettyinä evoluutiotekeijöihin. Toimii motivointina itselle ja omille asiakkaille!!!
Mies	24	Liikkujan ravinto	Ei tullut mitään uutta, opiskellut jo laajemmin kyseiset asiat
Nainen	58	Liikunnasta apua stressinhallintaan	Mikä liikunta on tärkeää ja mille se rakentuu
Nainen	45	Liikunnasta apua stressinhallintaan	En

7.2.3 Luentojen puutteet

Viidennessä kysymyksessä kysyimme, mitä osanottaja jäi kaipaamaan luennoilta. Vastaukset näkyvät alla olevasta taulukosta. (taulukko 5)

TAULUKKO 5. Kyselyyn vastanneiden vastaukset koskien ”Mitä jäit kaipaamaan luennoilta?” (n=6)

Sukupuoli	Ikä	Osallistui luennolle	5. Mitä jäit kaipaamaan luennoilta?
Nainen	40	Liikkujan ravinto & Liikunnasta apua stressinhallintaan	Liikkujan ravinto-luennolta kaipasin ehkä syvempää paneutumista aiheeseen, nyt tuntui aika pintaraapaisulta. Tosin aikakaan ei kovin pitkä ollut, joten ehkä senkään takia ei kovin syvälle voitu mennä?
Nainen	26	Liikkujan ravinto	Jotain yksityiskohtaisempaa tietoa liikkujan ravitsemuksesta ja siihen liittyvistä erityiskysymyksistä, esim. miten erityyppinen liikunta (kestävyys vs. voimalajit) vaikuttavat ravitsemukseen jne...
Mies	31	Liikunnan evoluutio	Luennon tieteellinen pohja, en muista tuliko todistettua tutkimustietoa asiasta.. Olisin tosin voinut kuunnella pidempään, hyvä luennoitsija ja mielenkiintoinen aihe!
Mies	24	Liikkujan ravinto	Luento oli nyt mielestäni hieman turhankin pelkistetty pintakosketus, olisi ollut mukavaa kuulla yksityiskohtaisempaa tietoa alan ammattilaiselta
Nainen	58	Liikunnasta apua stressinhallintaan	Ehkä enemmän keskustelua
Nainen	45	Liikunnasta apua stressinhallintaan	Vinkkejä uusimmasta tutkimustiedosta ja siitä, kuinka ei-liikkuvia voisi yrittää motivoida. vastaus: pakottaminen ei auta ei ollut ihan riittävä

7.2.4 Syy osallistumiseen

Kyselyn kuudennessa kysymyksessä kysyimme osanottajilta, miksi he osallistuivat hyvinvointiluennolle. Vastaukset näkyvät alla olevasta taulukosta. (taulukko 6)

TAULUKKO 6. Kyselyyn vastanneiden vastaukset kysymykseen ”Miksi osallistuit kyseiselle luennolle/kyseisille luennoille?” (n=8)

Sukupuoli	Ikä	Osallistui luennolle	6. Miksi osallistuit kyseiselle luennolle/kyseisille luennoille?
Nainen	40	Liikkujan ravinto & Liikunnasta apua stressinhallintaan	Liikunta ja ravitseminen aiheina kiinnostavat.
Mies	41	Liikkujan ravinto	Tiedon saannin lisääminen
Mies	51	Liikkujan ravinto & liikunnasta apua stressinhallintaan	Otsikot vain olivat kiinnostavia ja itseäni lähellä
Nainen	26	Liikkujan ravinto	Aihe kuulosti kiinnostavalta
Mies	31	Liikunnan evoluutio	Hyvä aihe
Mies	24	Liikkujan ravinto	Aihe on kiinnostava sekä lähellä omaa työtäni (liikunnanohjaus) ja ajattelin, että saisin sieltä jotain uutta tietoa
Nainen	58	Liikunnasta apua stressin hallintaan	Toimin työpaikkani työsuojelutoimikunnassa. Lisäksi olen aina ollut kiinnostunut liikunnasta.
Nainen	45	Liikunnasta apua stressinhallintaan	Aihe. mikä määrä liikuntaa ennaltaehkäisee stressiä

Kaikki vastasivat luennosta riippumatta, osallistuneensa luennoille, koska aihe oli kiinnostava tai lähellä itseään. Osa vastanneista kertoi myös aiheen olevan lähellä omaa työtään. Uuden tiedon saannin kerrottiin myös olleen yksi niistä syistä, miksi luentoja tulisi kuulemaan.

7.2.5 Vaikutus liikuntatottumuksiin

Lomakkeemme seitsemännessä kysymyksessä kysyttiin, olivatko luennot vaikuttaneet osanottajien liikuntatottumuksiin ja jos ovat, niin miten. (taulukko 7)

TAULUKKO 7. Kyselyyn vastanneiden mielipiteet luentojen vaikuttavuudesta liikuntatottumuksiin (n=7)

Sukupuoli	Ikä	Osallistui luennolle	7. Ovatko luennot vaikuttaneet liikuntatottumuksesi? Jos ovat, niin miten?
Nainen	40	Liikkujan ravinto & Liikunnasta apua stressinhallintaan	Eivät ole.
Mies	51	Liikkujan ravinto & liikunnasta apua stressinhallintaan	Ei oikeastaan... ehkä kuitenkin sen, että pyrin tekemään sitä mikä milloinkin hauskaa liikuntaa niin, ettei ole pakko mennä tiukan ohjelman mukaan, kun tavoite on kuitenkin enemmän hyvä vointi kuin kovat tulokset
Nainen	26	Liikkujan ravinto	Ei
Mies	31	Liikunnan evoluutio	Mmmm, ehkä vähän, mutta liikun muutenkin suht paljon
Mies	24	Liikkujan ravinto	No ei erityisemmin, motivaatio on kyllä tarpeeksi korkealla työnkuvasta johtuen
Nainen	58	Liikunnasta apua stressin hallintaan	Ehkä ei pelkästään luento, vaan koko kuntofestivaali antoi sysäyksen säännöllisempään liikuntaan
Nainen	45	Liikunnasta apua stressinhallintaan	Ei, liikun muutenkin

Suurin osa vastanneista ei kokenut hyvinvointiluentojen vaikuttaneen heidän liikuntakäyttäytymiseensä. Puolet vastanneista kertoi liikkuvansa luennoista riippumatta muutenkin. Yksi vastanneista kertoi luennon ja koko Kuntofestivaalin antaneen sysäyksen säännöllisempään liikuntaan.

7.2.6 Vaikutus ravintokäyttäytymiseen

Seitsemännessä kysymyksessä kysyimme, miten luento vaikutti osanottajien ravintokäyttäytymiseen. Vastaukset näkyvät alla olevasta taulukosta. (taulukko 8)

TAULUKKO 8. Kyselyyn vastanneiden mielipiteet luentojen vaikuttavuudesta ravintokäyttäytymiseen (n=8)

Sukupuoli	Ikä	Osallistui luennolle	8. Ovatko luennot vaikuttaneet ravintokäyttäytymiseesi? Jos ovat, niin miten?
Nainen	40	Liikkujan ravinto & Liikunnasta apua stressinhallintaan	Eivät ole
Mies	41	Liikkujan ravinto	Nautin nyt maitohappobakteerijuomia
Mies	51	Liikkujan ravinto & Liikunnasta apua stressinhallintaan	Olen uskaltanut pitää kiinni vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta, vaikka sitä monesti liikunnan yhteydessä (ja muutenkin) pidetään vääränä ratkaisuna.
Nainen	26	Liikkujan ravinto	Ei
Mies	31	Liikunnan evoluutio	Mmmm, ehkä vähän, mutta liikun muutenkin suht paljon
Mies	24	Liikkujan ravinto	Pyrin seuraamaan kohtalaisen tarkasti omia ravintotottumuksia, kyseinen luento ei kuitenkaan niihin tuonut mitään lisävaikutusta.
Nainen	58	Liikunnasta apua stressin hallintaan	Syön vähemmän kerralla ja säännöllisemmin.
Nainen	45	Liikunnasta apua stressinhallintaan	Ei, syön muutenkin terveellisesti.

Neljä vastanneista kertoi, että luennot eivät ole vaikuttaneet heidän ravintokäyttäytymiseensä. Heistä kaksi oli osallistunut Liikkujan ravinto – luennolla ja yksi Liikkujan ravinto sekä Liikunnasta apua stressinhallintaan – luennoille. Yksi osallistui Liikunnasta apua stressinhallintaan – luennolle ja kertoi lisäksi syövänsä muutenkin terveellisesti. Muut vastanneet olivat saaneet luennoista vaikutteita ravintokäyttäytymiseensä. Yksi vastanneista kertoi nauttivansa maitohappobakteerijuomia, joista Hanna Partanen kertoi Liikkujan ravinto-luennolla. Eräs vastanneista kertoi uskaltaneensa pitää kiinni vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta, johon oli saanut idean luennoilta. Liikunnan evoluutio-luennolle osallistunut kertoi luennon vaikuttaneen hiukan hänen ravintokäyttäytymiseensä, vaikka liikkuu muutenkin suhteellisen paljon. Eräs Liikunnasta apua stressinhal-

lintaan -luennolla ollut kertoi parantaneensa ateriarytmiään, nykyään hän syö vähemmän kerrallaan ja säännöllisemmin.

7.2.7 Ehdotuksia uusista aiheista

Yhdeksännessä ja viimeisessä kysymyksessä kysyimme osanottajilta, mikä aihe sopisi hyvinvointiluennoksi Kuntofestivaaleille ja miksi. (taulukko 9)

Taulukko 9. Kyselyyn vastanneiden ehdotukset hyvinvointiluentojen aiheiksi (n=7)

Sukupuoli	Ikä	Osallistui luennolle	9. Mikä aihe sopisi hyvinvointiluennoksi Kuntofestivaaleille? Miksi?
Nainen	40	Liikkujan ravinto & Liikunnasta apua stressinhallintaan	??
Mies	51	Liikkujan ravinto & Liikunnasta apua stressinhallintaan	Ikääntyvän ihmisen kestävyysurheilu (maratonit ym.)
Nainen	26	Liikkujan ravinto	Lihahuolto ja venyttely (uusia venytysmenetelmiä/liikkeitä)
Mies	31	Liikunnan evoluutio	Sama aihe, perusteellisempi/laajempi luento+ enemmän ihmisiä kuuntelemaan!!!!!!!!!!!!!!
Mies	24	Liikkujan ravinto	Aiheet ovat kyllä hyviä, samoilla linjoilla kannattaa mielestäni pysyä. Liikunnan/harjoittelun vaikutus elimistöön voisi kenties olla myös yksi aihe
Nainen	58	Liikunnasta apua stressinhallintaan	Miten liikunta vaikuttaa uneen. Yleensä liikunta vaikuttaa positiivisesti uneen mutta joskus se aiheuttaa myös unettomuutta
Nainen	45	Liikunnasta apua stressinhallintaan	Ei nyt tule äkkiä mieleen

Kaksi vastaajaa, jotka olivat osallistuneet Liikkujan ravinto ja Liikkujan evoluutio- luennoille, kertoivat tämän vuotuisien aiheiden olleen hyviä. Toinen heistä haluaisi jatkossa kuulla perusteellisemmin ja laajemmin aiheesta sekä toivoi enemmän kuuntelijointa luennolle. Toinen taas kehui aiheita ja kannatti samoilla linjoilla pysymistä, mutta ehdotti lisäksi aiheeksi Liikunnan/Harjoittelun vaikutusta elimistöön. Liikunnasta apua stressinhallintaan – luennolla osallistunut henkilö ehdotti tulevaksi aiheeksi Liikunnan vaikutusta uneen. Eräs Liikkujan ravinto ja liikunnasta apua stressinhallintaan – luennoilla ollut ehdotti vielä aiheeksi ikääntyvän ihmisen kestävyysurheilua, esimerkiksi

maraton ym. Lisäksi yksi ehdotus uudeksi aiheeksi saatiin Liikkujan ravinto – luennolla olleelta henkilöltä, hän ehdotti aiheeksi lihashuoltoa ja venyttelyä.

7.3 Yhteenveto

Tutkimuksen tarkoitus oli kysyä osanottajien mielipiteitä hyvinvointiluennoista ja kysyä hyvinvointiluentojen vaikutuksesta heidän liikuntatottumuksiin ja ravintokäyttäytymisiin. Osanottajilta kysyttiin myös palautetta luennoista. Palautteen avulla Kuntoliikuntaliitto pystyy kehittämään hyvinvointiluentoja.

Vuoden 2010 Kuntofestivaalien hyvinvointiluennoille osallistui ainoastaan 72 ihmistä. Perinteiset aiheet, ravinto ja stressi, olivat suosittuja, kun taas uudet aiheet, evoluutio ja kuntosaliharjoittelu, eivät yltäneet samoihin osanottajamääriin. Naisia (76 %) hyvinvointiluennot kiinnostivat huomattavasti enemmän kuin miehiä (24 %). Suurin ikäryhmä oli 36–45-vuotiaat, sitten 26–35-vuotiaat ja sen jälkeen 46–55-vuotiaat.

Ensimmäiseen kyselylomakkeeseen vastasi 42 henkilöä. Kyselylomakkeessa kysyimme, minkä arvosanan osanottajat antaisivat heidän osallistumalleen hyvinvointi-luennolle. Kaikkien neljän hyvinvointiluentojen keskiarvosana oli 8,47. Kyselylomakkeessa kysyimme myös osanottajien mielipidettä luennon ajankohtaisuudesta, hyödyllisyydestä, luennoitsijan roolista ja ammattitaidosta sekä luennon etukäteisinfosta. Vastausvaihtoehdot olivat kiitettävä, hyvä ja tyydyttävä. Luennot olivat kiitettävän ajankohtaisia, samoin myös luennoitsijan rooli ja ammattitaito. Luentojen hyödyllisyys oli hyvä ja etukäteisinfo oli myös hyvä.

Ensimmäisen kyselylomakkeen lopussa osanottajat saivat kommentoida hyvinvointiluentoja omin sanoin. Kyselyyn vastanneista 42 vastaajasta 17 kommentoi hyvinvointiluentoja. Luennot saivat hyvää palautetta, mutta myös huonoa. Osallistuneiden mielestä Liikkujan ravinto – luennolla ei tullut mitään uutta tietoa, siksi luento sai myös huonon arvosanan luennon hyödyllisyydestä. Liikunnan evoluutio sai hyviä kommentteja, mutta otsikko olisi saanut olla houkuttelevampi. Kuntosaliharjoittelun alkeet -luentoon voisi tulevaisuudessa yhdistää teorian ja harjoittelun. Kaikki luennot olisivat saaneet olla pidempiä.

Toinen kyselylomakkeen avulla oli tarkoitus selvittää, oliko luennoilla ollut mahdollisia vaikutuksia osanottajien liikunta- ja ravintokäyttäytymisiin. Vastaukset saimme kahdeksalta osanottajalta, neljältä naiselta ja neljältä mieheltä. Vastaaajien keski-ikä oli 39,5 vuotta. Naisten keski-ikä puolestaan oli 42,25 ja miesten 36,75 vuotta. Eniten vastauksia saatiin Liikkujan ravinto – luennolle osallistuneilta, joita oli neljä henkilöä. Liikunnasta apua stressinhallintaan – luennolle osallistuneista vastasi kolme ja Liikunnan evoluutio – luennolta yksi. Kuntosaliharjoittelun alkeet – luennolla olleista kukaan ei vastannut.

Kyselylomakkeessa oli kuusi kysymystä koskien luentoja. Kun osanottajilta kysyttiin, saivatko he luennoilta uutta tietoa, näkyi vastauksista lähinnä, että osanottajat eivät olleet oppineet paljon uutta. Varsinkaan Liikkujan ravinto – luennolta saatiin vähän uutta tietoa, yli puolet eli kolme viidestä ei ollut saanut mitään uutta tietoa. Luento lienee sisältänyt lähinnä perusasioiden kertausta, etenkin niille, jotka jo tiesivät asiasta jonkin verran. Liikunnasta apua stressinhallintaan – luennolla olleiden mielipiteet menivät tasan. Liikunnan evoluutio – luennolla olleista vain yksi vastasi kyselyyn ja hänestä luennolla kuultiin hyvää kertausta fysiologiasta ja anatomiasta liitettynä evoluutiotekijöihin. Mitä jäit kaipaamaan luennoilta? – kysymykseen vastanneiden mielipiteet Liikkujan ravinto – luennosta oli, että luento olisi voinut käsitellä yksityiskohtaisemmin aihetta, kun luennotsija oli ammattilainen. Osanottajat kuvailivat luentoa muun muassa ”pintaraapaisuksi” ja ”turhankin pelkistetyksi pintakosketukseksi”. Liikunnan evoluutio – luennolla ollut jäi kaipaamaan aiheen tieteellistä pohjaa, mutta kehui luentoa ja aihetta mielenkiintoiseksi. Liikunnasta apua stressinhallintaan – luennolla olleet jäivät myös kaipaamaan neuvoja uusimmista tutkimustiedoista sekä siitä, miten ei-liikkuvia ihmisiä voisi yrittää motivoida. Myös enemmän keskustelua luennon aikana kaivattiin. Miksi osallistuit kyseiselle luennolle/kyseisille luennoille? – kysymykseen osanottajat vastasivat osallistuneensa, koska aihe oli kiinnostava tai lähellä itseään ja koska he halusivat saada uutta tietoa aiheista.

Kun kysyimme luentojen vaikuttavuutta liikuntakäyttäytymiseen, vastasivat kaikki paitsi yksi, että luennot eivät olleet erityisemmin vaikuttaneet liikuntatottumuksiin. Puolet vastanneista liikkuu jo ennestään. Poikkeuksena oli yksi vastanneista, joka kertoi luennon ja koko Kuntofestivaalin antaneen sysäyksen säännöllisempään liikuntaan. Tämä oli yksi luentojen tarkoituksista, mutta se ei toteutunut kuin yhden osanottajan kohdalla. Kysyimme myös vaikutusta ravintokäyttäytymiseen, tässäkin kysymyksessä mielipiteet

menivät tasan. Neljä oli saanut vaikutteita ja neljä ei ollut saanut minkäänlaista vaikutusta. Tulevaisuudessa hyvinvointiluentojen aiheiksi saatiin muutamia hyviä ehdotuksia. Tämän vuotuisia aiheita keuhuttiin ja osa toivoikin, että tulevaisuudessa käsiteltäisiin samoja aiheita perusteellisemmin. Uusia ehdotuksia oli esimerkiksi: liikunnan/harjoittelun vaikutus elimistöön, liikunnan vaikutus uneen ja ikääntyvän ihmisen kestävyysurheilu, esimerkiksi maraton.

7.4 Johtopäätökset

Tutkimuksen tulosten perusteella esitetään seuraavat johtopäätökset:

1. Hyvinvointiluennot käsittelivät tärkeitä aiheita, mutta liian pinnallisesti
2. Hyvinvointiluentojen tulisi jatkossa olla pidempiä ja aiheeltaan rajatumpia
3. Hyvinvointiluennoilla voi olla vaikutusta liikuntatottumuksiin ja ravintokäyttäytymiseen

Hyvinvointiluennot käsittelivät tärkeitä aiheita, liikunta ja ravinto ovat tärkeä osa jokapäiväistä elämää. Luentojen aiheet olivat kiinnostavia ja ajankohtaisia. Liikunnan evoluutio käsitteli hyvin rajattua aihetta, kun taas Liikkujan ravinto ja Liikunnasta apua stressinhallintaan olivat niin laajoja aiheita, että puoli tuntia ei riittänyt aiheen käsitteelyyn. Hyvinvointiluentojen tulisi jatkossa olla esimerkiksi tunnin pituisia. Aihealue tulisi rajata niin kapeaksi, että sitä pystyisi käsittelemään yksityiskohtaisemmin. Tällä tavoin osanottajat saisivat syventävämpää ja mielenkiintoisempaa tietoa. Vastausten perusteella hyvinvointiluennoilla ei ollut suurta vaikutusta liikuntatottumuksiin ja/tai ravintokäyttäytymiseen.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoite oli selvittää hyvinvointiluento-
osanottajien mielipiteitä hyvinvointiluennoista. Tutkimus oli Kuntoliikuntaliiton ja Arcadan yhteistyö. Tuloksia ja lomakkeita voidaan käyttää apuna tulevissa Kuntofestivaaleissa ja muissa tapahtumissa. Mielestämme hyvinvointiluento-
järjestäminen oli hauskaa ja opettavaista työtä. Opinnäytetyön avulla saimme itse tutkia miten onnistuneita meidän suunnittelemamme hyvinvointiluennot olivat.

Tämän opinnäytetyön tekeminen kehitti ryhmätyöskentelytaitojamme, tutkimusosaamis-
tamme sekä ammatillista osaamistamme. Aihe osoittautui odotustemme mukaisesti mie-
lenkiintoiseksi, mutta haastavammaksi kuin olimme osanneet odottaa. Toivomme, että
työstämme on paljon hyötyä niin meille kuin toimeksiantajallekin.

Kyselylomakkeet tehtiin hyvässä yhteistyössä Kuntoliikuntaliiton kanssa. Osanottajia ei
pakotettu vastaamaan kyselylomakkeisiin ja heille kerrottiin mihin heidän vastauksia
tullaan käyttämään. Jakamalla ensimmäisen kyselylomakkeen heti hyvinvointiluennon
jälkeen saimme osanottajien mielipiteet tuoreeltaan. Luotettavuutta olisi parantanut, jos
kaikki osanottajat olisivat vastanneet kyselylomakkeisiin. Toisen kyselylomakkeen uu-
delleen lähettäminen nostaisi vastausprosenttia ja tutkimuksen luotettavuutta. Uudel-
leenlähettämisen avulla olisimme saaneet enemmän vastauksia luento-
vaikutuksista sekä ehdotuksia uusista hyvinvointiluento-
aiheista. Tutkimus on toistettavissa, koska
saman lomakkeen avulla voidaan tehdä sama kysely seuraavan vuoden hyvinvointiluen-
noista, kunhan vaihtaa hyvinvointiluento-
jen nimet.

Tutkimuksen tarkoitus ei ollut verrata hyvinvointiluento-
materiaalia muihin materi-
aaleihin. Liikunnasta ja ravinnosta kirjoitimme, koska nämä ovat tärkeitä aiheita ja niis-
tä ihmisten tulisi yleisesti tietää enemmän. Motivaatiosta kirjoitimme, koska halusimme
tutkia tällaisten luento-
vaikutusta ihmisten liikuntatottumuksiin ja/tai ravintokäyttä-
ytymiseen. Kirjoitimme myös neuvonnasta, sillä se kuvastaa parhaiten hyvinvointiluento-
ja.

Kuntoliikuntaliitto on tehnyt aikaisemmin kyselytutkimuksia koko Kuntofestivaaleista,
mutta niissä ei ole mitään tuloksia hyvinvointiluennoista. Kuten aikaisemmin kerroim-
me, neuvonta kuvastaa parhaiten hyvinvointiluento-
ja. Yritimme löytää tutkimuksia jot-

ka ovat tutkineet neuvonnan vaikutusta liikuntakäyttäytymiseen. Rajasimme haun tutkimuksiin, jotka on tehty vuoden 2007 jälkeen. Valitsimme kolme opinnäytetyötä jotka ovat tutkineet neuvonnan vaikutusta liikuntakäyttäytymiseen. Löysimme myös yhden käynnissä olevan tutkimuksen, Metri-mies, joka tutkii liikunta- ja ravintoneuvonnan vaikutusta ammattikuljettajien työkykyyn. Vertaamme aikaisempien tutkimusten tuloksia meidän tutkimuksen tuloksiin.

Hyvinvointiluento on ulkoinen motivaattori, se voi herättää kiinnostusta mutta se ei takaa muutosta, tämä tulee esiin Antilan ja Kataisen (2008) tekemässä tutkimuksessa. Ulkoisen motivaation avulla voidaan saada nopeasti aikaan muutosta ihmisen liikuntatottumuksissa ja ravintokäyttäytymisessä. Ulkoisesti syntynyttä motivaatiota pitää usein pitää yllä ulkopuolisin voimin, mutta parhaassa tapauksessa se herättää sisäistä kiinnostusta. Neuvonta on ulkoista motivointia, mutta lopputulos on sisäinen motivaatio. Jos hyvinvointiluennon avulla haluaa vaikuttaa ihmisten liikuntatottumuksiin ja/tai ravintokäyttäytymiseen, tulisi luentoja olla enemmän kuin yksi kerta. Yksi kerta ei riitä muutoksen aikaansaamiseksi, Aittasalo (2008) ja Anttila ja Katainen (2008) tukevat väitettä. Luentojen tai ohjausten suuri määrä ei kuitenkaan takaa hyviä tuloksia, vaan laatu. Viisi tapaamiskertaa (Pasanen 2009) vaikutti paremmin liikuntakäyttäytymiseen kuin 13 tapaamiskertaa (Mäkivaara 2010). Erilaiset mittaukset neuvonnan aikana ovat osoittautuneet tehokkaiksi motivaattoreiksi. Mäkivaaran (2010) tuloksissa tuli myös esiin, että terveysterveystieteiden neuvonta voi vaikuttaa muihin elintapoihin, kuten ruokailutottumuksiin. Se, miten neuvonta toteutetaan, vaikuttaa paljon neuvonnan tehokkuuteen. Lääkärien toteuttamassa liikuntaneuvonnassa (Ståhl et al. 2004) tultiin siihen tulokseen, että kirjallisten ohjeiden antaminen on tärkeää. Suulliset ohjeet unohtuvat nopeasti.

8.1 Tulospohdinta

Asetimme tutkimuksellemme kaksi tutkimuskysymystä, joiden avulla pyrimme selvittämään hyvinvointiluentojen osanottajien mielipiteitä hyvinvointiluennoista. Tutkimuskysymyksemme oli: Oliko hyvinvointiluentojen sisältö osanottajien mielestä ajankohtaista ja hyödyllistä? ja Oliko luennoilla vaikutusta osanottajien liikuntatottumuksiin ja ravintokäyttäytymiseen.

Tuloksien perusteella hyvinvointiluennot käsittelivät kiitettävän ajankohtaisia aiheita. Osanottajat vastasivatkin tullessaan luennoille, koska aiheet tuntuivat kiinnostavilta ja mielenkiintoisilta. Luentojen hyödyllisyyskin sai osanottajilta arvosanan hyvä. Tuloksista voi päätellä, että luennoitsijoina toimineet alan ammattilaiset osasivat hyvin tuoda haluamansa aiasat esiin luennoilla ja, että osanottajat saivat ajankohtaista sekä hyödyllistä tietoa. Vaikka osa osanottajista antoikin huonoa palautetta luentojen sisällöstä ja olisi kaivannut syventävämpää tietoa.

Toisen tutkimuskysymyksemme tarkoitus oli selvittää oliko luennoilla vaikutusta osanottajien liikuntatottumuksiin ja ravintokäyttäytymiseen. Tutkimustuloksemme kertoo, että luennoilla voi olla vaikutusta osanottajien liikuntatottumuksiin. Yksi vastanneista kertoi hyvinvointilunnon ja koko Kuntofestivaalin antaneen sysäyksen säännöllisempään liikuntaan. Luentojen tavoite toteutui siis yhden osanottajan osalta. Hän osallistui Liikunnasta apua stressinhallintaa – luennoille ja kertoi saaneensa myös uutta tietoa luennoilta, kuten sen mikä liikunta on tärkeää ja mille se rakentuu. Hän kertoi myös lunnon vaikuttaneen ravintokäyttäytymiseensä, nykyään hän syö vähemmän kerralla ja säännöllisemmin. Tämänkaltaisia vaikutuksia olisimme toivoneet luentojen tuovan muillekin osanottajille. Kuitenkin jo yksi kahdeksasta, jotka vastasivat toiseen kyselylomakkeeseen, on hyvä saavutus. Näin ollen tiedämme, että luennoilla on ollut jonkinlainen vaikutus osanottajien liikuntatottumuksiin ja ravintokäyttäytymiseen. Ei voida kuitenkaan sanoa, että luennoilla olisi ollut suuri vaikutus osanottajiin sillä prosentti (12,5 %) on kuitenkin melko pieni.

Hyvinvointiluentojen vaikutus osanottajien ravintokäyttäytymiseen oli suurempi kuin vaikutus liikuntatottumuksiin. Puolet vastanneista kertoi saaneensa vaikutteita luennoilta. Tämä on jo aika hyvä prosentti, vaikka vastausprosentti kaikista osanottajista olikin

hyvin pieni. Voidaan siis todeta, että luennoilla on ollut jonkinlainen vaikutus myös osanottajien ravintokäyttäytymiseen.

Antilan ja Kataisen (2008) tekemässä tutkimuksessa, joka myös oli päivän pituinen, tuli ilmi, että yhden päivän kestävä terveyttä edistävä teemapäivä voi herättää osanottajissa kiinnostusta. Kuitenkaan yhdellä tapaamiskerralla ei saada aikaan suurta muutosta terveyskäyttäytymisessä. Myös Mäkivaaran (2010) tutkimuksessa, joka käsitteli neuvontaprosessia ja koostui 13 tapaamiskerrasta ja kolmesta terveystutkimuksesta, tultiin siihen tulokseen, että projektiin osallistuneiden liikuntakäyttäytymisessä ei ollut tapahtunut suuria muutoksia. Osa henkilöistä kuitenkin koki, että tehostettu terveystuontaneuvonta oli vaikuttanut muihin elintapoihin, erityisesti ruokailutottumuksiin. Pasasen (2009) tutkimuksessa liikuntaneuvontaprosessi puolestaan koostui viidestä tai kolmesta tapaamiskerrasta, jotka ajoittuivat puolen vuoden ajalle. Tämän tutkimuksen johtopäätös oli, että vastaajien liikuntamotivaatio parani liikuntaneuvontaprosessin aikana. Tutkimuksen aikana tehdyt terveystutkimukset osoittautuivat tehokkaaksi neuvontamenetelmäksi.

Näiden kolmen aikaisemman tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että päivän kestävä tapahtuma tai neuvontatilaisuus voi herättää kiinnostusta osanottajissa, mutta ei kuitenkaan takaa suurta muutosta terveyskäyttäytymisessä. Tämä johtopäätös tukee hyvin myös meidän tutkimustuloksiamme. Tutkimuksessamme tuli ilmi, että hyvinvointiluennot olivat vaikuttaneet enemmän osanottajien ravintokäyttäytymiseen kuin liikuntatottumuksiin. Samaan tulokseen oli tultu myös Mäkivaaran (2010) tutkimuksessa, jossa projektiin osallistuneiden liikuntakäyttäytymisessä ei ollut tapahtunut suuria muutoksia, mutta neuvonta oli vaikuttanut muihin elintapoihin, kuten ruokailutottumuksiin.

Saamiemme vastauksien perusteella luentojen aiheet Kuntofestivaalilla vuonna 2010 olivat hyviä ja ajankohtaisia. Saimme vastanneilta myös hyviä ideoita tuleville luunnoille. Mielestämme saimme tutkimuskysymyksiimme vastaukset, joista on paljon hyötyä Kuntoliikuntaliitolle.

8.2 Hyvinvointiluentojen kehittäminen

Kuntofestivaalin hyvinvointiluentoja voisi jatkossa mielestämme kehittää muutamalla eri tavalla. Etukäteisinfot voisi tulevaisuudessa olla luennoitsijoiden itsensä tekemiä, näin luentojen sisältö vastaisi paremmin etukäteisinfossa mainittuja asioita. Luentoaikaa

voisi myös pidentää puolesta tunnista esimerkiksi tuntiin. Tällöin luentojen aiheita pystyttäisiin käsittelemään syvemmin ja yksityiskohtaisemmin. Luentojen aiheet voisi myös olla rajatumpia.

Yksi keino parempaan ja tehokkaampaan tapaan vaikuttaa ihmisten liikuntatottumuksiin ja ravintokäyttäytymiseen voisi olla luentojen muuttaminen kurssimuotoon. Tässä muodossa se ei ehkä soveltuisi päivän kestävään tapahtumaan, mutta se voitaisiin toteuttaa esimerkiksi erillisenä, kokonaan omana tapahtumana. Tällöin neuvonta olisi pitkäaikais- ta ja tapaamiskertoja olisi useampia. Näin osanottajilla olisi enemmän aikaa sisäistää asiat ja oppia enemmän. Yksi neuvontakerta harvoin riittää muutoksen saamiseen, neuvonnan tulisi olla pitkäaikaista ja paikallista, jotta neuvonta vaikuttaa myönteisesti liikuntakäyttäytymiseen. (Aittasalo 2008:99–101)

LÄHTEET

Absetz, Pilvikki. 2010. *Mistä motivaatio käyttäytymisen muutokseen?* THL.

Luettavissa:

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/794bfabf-cc30-4546-b0b4-091a7a1ee6dd>

Haettu 8.2.2011

Antila, Eeva & Katainen, Laura. 2008. *Terveyttä edistävä teemapäivä aikuisväestön hyvinvoinnin tukena*. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Luettavissa:

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/19022/jamk_1205924827_1.pdf?sequence=2

Haettu 2.5.2011

Aittasalo, Minna. 2008. *Promoting physical activity of working aged adults with selected personal approaches in primary health care - Feasibility, effectiveness and an example of nationwide dissemination*. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.

Luettavissa:

<http://www.tsr.fi/tsarchive/files/TietokantaTutkittu/2004/104448Loppuraportti.pdf>

Haettu 23.5.2010

Granbom, Anna-Karin. 1998. *Att motivera till hälsa*. Studentlitteratur.

Hakola, Tarja; Hublin, Christer; Härmä, Mikko; Kandolin, Irja; Laitinen, Jaana & Sallinen, Mikael. 2007. *Hyvän ruokavalion periaatteet*. Terveyskirjasto.

Luettavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00047&p_teos=onn&p_selaus=

Haettu 21.12.2010

Heikkilä, Tarja. 2008. *Tilastollinen tutkimus*. Edita.

Korhonen, Olli; Kukkonen, Ritva; Louhevaara, Veikko & Smolander, Juhani. 1995. *Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia – periaatteita ja käytännön esimerkkejä*. Työterveyslaitos.

Kuntoliikuntaliitto (A). 2010. *Kuntofestivaali – Käsiohjelma – Kartat – Info*.

Luettavissa:

<http://kunto-fi-bin.directo.fi/@Bin/13804a48defd0ab7b532e94abd11d02b/1302869881/application/pdf/308729/festariohjelma2010.pdf>

Haettu 27.9.2010

Kuntoliikuntaliitto (B). 2010. *Toimintakertomus 2009*. Kunto ry.

Luettavissa:

http://kunto-fi-bin.directo.fi/@Bin/58ab3d12099c7aefd3488779c65db65d/1302870947/application/pdf/285460/2009_toimintakertomus_kevyt.pdf

Haettu 15.1.2011

Kuntoliikuntaliitto (C). 2010. *Hyvinvointiluennot*.

Luettavissa:

<http://www.kunto.fi/kuntofestivaalit/liikuntalajit/hyvinvointiluennot/>

Haettu: 15.1.2011

Kuntoliikuntaliitto (D). *Liiton säännöt ja toimintastrategia*.

Luettavissa:

http://www.kunto.fi/etusivu/liiton_saannot_ja_toimintastrate/

Haettu: 27.9.2010

Kuntoliikuntaliitto (E). 2010. *Työpaikkaliikunnan festivaalista Kuntofestivaaliin*.

Luettavissa:

http://www.kunto.fi/kuntofestivaalit/festarin_tarina/

Haettu 19.1.2011

Manner, Teemu & Parvi, Jussi. 2009. *Henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan merkitys – lukiolaispoikien liikuntakäyttämiseen ja liikuntamotivaatioon*. Opinnäytetyö. Jyväskylän yliopisto.

Luettavissa:

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22386/URN_NBN_fi_jyu-200911064394.pdf?sequence=1

Haettu 10.5.2010

Mäkivaara, Mia. 2010. *Tehostettuun liikuntaneuvontaan osallistuneiden henkilöiden liikuntakäyttämisen ja koettu elämänlaatu ½ vuotta neuvonnan päättymisestä*. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Luettavissa:

http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/17354/2010_samk_makivaara_mia.pdf?sequence=1

Haettu 2.5.2011

Niemi, Aleks. 2009. *Terveysliikuntaa – helppoa, hauskaa, tehokasta*. Serus Oy.

Nikula, Simon; Pursiainen, Jouko; Kinnunen, Vesa & Tuovila, Esko. 2009. *Avaimet Elämään – kirja, joka ei vanhene*. ET RYHMÄ OY.

Opetusministeriö. 2008. *Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla - Ehdotus kansalliseksi liikuntaohjelmaksi julkisen ohjauksen näkökulmasta*.

Luettavissa:

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/tr14.pdf?lang=fi>

Haettu 6.12.2010

Pasanen, Samppa. 2009. *Liikuntaneuvonnan vaikutus liikuntakäyttämiseen ja -motivaatioon TELIRANE -hankkeen asiakkailla*. Opinnäytetyö. Kajaanin ammattikorkeakoulu.

Luettavissa:

http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5384/Pasanen_Samppa.pdf?sequence=1

Haettu 2.5.2011

Puhkala, Jatta; Kukkonen-Harjula, Katriina; Olkkonen, Seppo & Partinen, Markku. 2009. *Metrimies – ammattikuljettajien laihdutuksen vaikutus työvireyteen*. Työterveyslaitos; UKK-instituutti; tutkimuskeskus Vitalmed.

Luettavissa:

http://www.rty.fi/tmp/vrp_31.doc

Haettu 10.5.2010

Salokangas, Anu. 2010. *Työpaikkaliikunnan Kuntofestivaali, tapahtumajärjestäjän opas*. Opinnäytetyö. HAAGA-HELIA.

Luettavissa:

<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/15325/Salokangas%20Anu.pdf?sequence=1>

Haettu 14.4.2011

Ståhl, Timo; Borodulin, Katja; Kujala, Santero & Jousilahti, Pekka. 2004. *Lääkärien toteuttaman liikuntaneuvonnan yleisyys ja tarve*. Suomen Lääkärilehti 40.

Luettavissa:

<http://www.liikkumisresepti.net/stahl.pdf>

Haettu 17.4.2010

Suominen, Risto. 2007. Kirjassa: Aura, Ossi & Sahi, Timo. 2007. *Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt*. Edita.

Valli, Raine. 2001. *Johdatus tilastolliseen tutkimukseen*. PS-kustannus.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. *Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon*. VRN.

Luettavissa:

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fin.pdf>

Haettu 11.11.2010

Viljamaa, Janne. 2001. *Sohvaperunasta ikiliikkujaksi*. Edita.

Vuori, Ilkka. 2007. Kirjassa: Aura, Ossi & Sahi, Timo. 2007. *Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt*. Edita.

1

**Liikunta ja ihmisen kehitys
lajina**

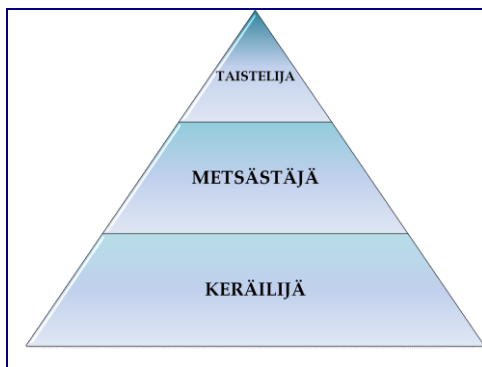
Kuntoliikuntaliitto
Pentti Hiltunen

2

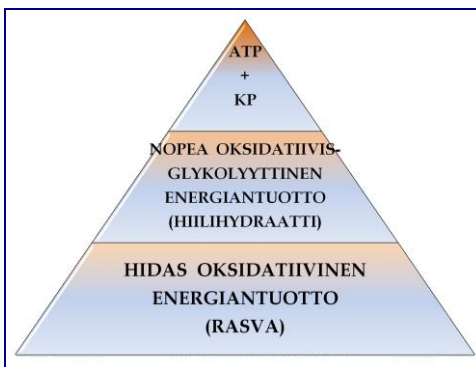
Liikunnan merkitys

- Liikunta on hyvin pitkälle muovannut ihmiselämisen toiminnot sellaisiksi kuin ne nyt ovat
- Huomattavasti suurin osa ihmisen aivoista on tarkoitettu liikunnan ohjaamiseen
- Ihminen liikkuu yleensä vaistonvaraisesti. Liikkeet ovat automaattisia, ilman tietoista käskyystä

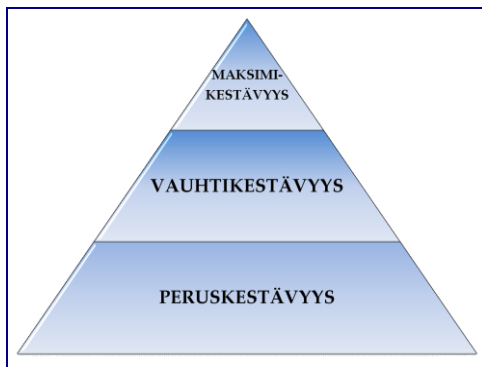
3



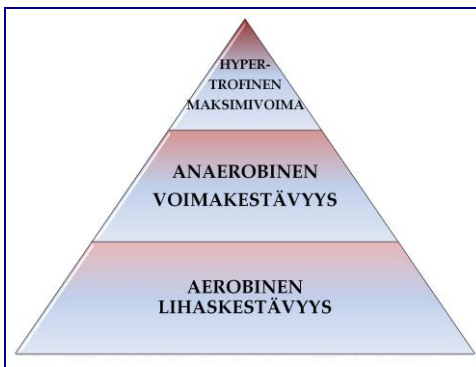
4



5



6



7

Vanhenemisopin vallankumous

- Poikkiteollinen tutkimus: solujen fysiologia, proteiinien koostumus, biokemia, evoluutiobiologia, liikuntatieteet, antropologia, kokeileva psykologia, ekologia, vertaileva neuroanatomia
- Lopullisia päätelmiä odotellessa pitäisi alkaa toimia perussanoman pohjalta heti!

8

Kehon koodikieli

1. Ihmiskeho koostuu pääasiassa soluista, joiden perusrakenteen ja toimintatavan bakteerit kehittivät miljardeja vuosia sitten ja näitä soluja ohjaavat viestit ovat alkukantaisia sähköisiä ja kemiallisia impulsseja, joita on ollut olemassa kauan ennen tietoisuuden heräämistä
2. Keholle täytyy puhua oikealla koodikielellä ja tiettyjä muuttumattomia sääntöjä noudattaen

9

Kolmet aivot

- Fyysiset aivot (matelijan aivot) eli aivorunko
- Emotionaaliset aivot (nisäkkään aivot) eli limbiset aivot
- Ajattelevat aivot eli aivokuori
- Kaikilla on eri tehtävät, jotka kytkeytyvät kiinteästi toisiinsa
- Niitä ei ole suunniteltu nykyaikaista elämää varten

10

Täsmätyökalut

- Keho ja mieli on suunniteltu yhteensopiviksi luonnollisen ympäristönsä kanssa
- Ihmisen fyysiset mekanismit eivät ole sopeutuneet nykymaailmaan eikä niillä ole aikomustakaan sopeutua
- Ilman ihmisen omaa tietoista panosta keho tulkitsee nykymaailman signaali jatkuvasti väärin

11

Use it or loose it!

- Liikkumattomuus on tärkein rappeutumissignaali keholle: joka päivä on noustava 'keräilemään ja metsästäämään'
- Fyysiset aivot tietävät vain sen, minkä ihminen elämäntavoillaan niille kertoo
- Ihmisen tapa elää arkea määrittää hänen terveydentilansa
- Ihminen ei voi irtautua evoluutioprosessista

12

Kehon tietoliikenne

- Ihmisen miljardit solut kommunikoivat keskenään kemiallisesti ja sähköisesti joka hetki syntymästä kuolemaan
- Solut eivät puhu ihmisten kieltä, ne lukevat kehon koodikieltä
- Fyysiset aivot säätelevät kehoa ja aineenvaihduntaa automaattisesti joka hetki, ne ovat kehon tärkein ohjauskeskus

13

Kehon tietoliikenne

- Fyysisten aivojen näkökulmasta on vain kasvua tai rappeutumista
- Tunteeton tietokone pyrkii täydelliseen tasapainoon vastaanotettujen ja lähetettyjen signaalien välillä
- Tietokone on toiminnassa jokaisen päivän jokaisena sekuntina

14

Ulos evoluutioprosessin upokkaasta

- Ihminen on osa luontoa, ei sen ulkopuolella
- Ihminen on unohtanut oman menneisyytensä ja sen, miten keho ja mieli on rakennettu ja omaksunut elämäntavan, joka meidän tavallamme suunnitellulle lajille on yhtä kuin sairaus
- Ihmisen tulee jäljitellä henkiinjäämiskamppailua!

15

Kasvun ja rappeutumisen biologia

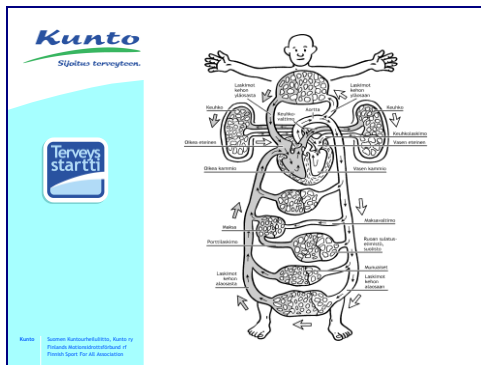
- Solujen elinkaari , jatkuva hajoaminen ja uusiutuminen
- Lihakset kontrolloivat kasvua kaikkialla kehossa ja lähettävät toimiessaan kasvusignaaleja
- Liikunnan aiheuttama adaptiivinen mikrotrauma, tulehdustila ja sen korjaus

16

Kaksi tietoliikennejärjestelmää

- Hermosto
- Verenkierto
- Plasma on täynnä tuhansia kemikaaleja ja proteiineja, jotka lähettävät signaaleja ja ohjailevat lähes kaikkia kehon toimintoja
- Kasvu, rappeutuminen, mielialan muutokset, immuunijärjestelmä, syövän valvonta, rasvojen aineenvaihdunta, seksuaalisuus, nivelten terveydentila jne.

17



18

Liikunnan biologia

- Lihakset ovat pitkälle kehittyneitä koneita, jotka polttavat rasvoja ja glukoosia miljoonissa mitokondrioissa
- Mitokondriot ovat avainasemassa sekä lihasten supistumisessa että liikunnan kehittämisessä maapallolla
- Kaiken elollisen liikkeen perustana ovat bakteereilta perityt mitokondriot

Aerobinen liikunta

- Elimistön täytyy ensin kuljettaa rasva lihaksiin verenkierron avulla = triglyserideissä
- Tarvitaan laajoja hiussuoniverkostoja, jotka kehittyvät säännöllisen ja riittävän aerobisen liikunnan kautta
- Tehokkaassa liikunnassa lisäenergia saadaan glukoosin polttamisesta = glykogeeni + glukoosi
- Jatkuva, kuukausia ja vuosia kestävä aerobinen liikunta parantaa ratkaisevasti verenkiertojärjestelmää

Voimaharjoittelun biologia

- Harjoittelun avulla voimaa ja hermostollista koordinaatiota
- Ongelmat alkavat, kun lihakset, aivopolut ja selkärangan refleksiradat laiskistuvat ja heikenevät
- Voimaharjoittelu kehittää tiiviin yhteyden aivojen ja muun ruumiin välille
- Sadattuhannet hermosolut ohjailevat satojamiljoonia lihassoluja

Toiminnallisuuden "358 -koodi"

3 = Kolme liikkeen tasoa tai suuntaa

Toiminnallinen harjoittelu korostaa liikkeen harjoittelua useammassa tasossa suunnassa. Nämä tasot ovat sagittaaliso, frontaaliso ja transversaaliso.

Sagittaaliso = Eteen-takaise suunta
 Frontaaliso = Sivulta-sivulle suunta
 Transversaaliso = Vasemmalta-oikealle suunta

Itäisillä on aina yhdeksän tasokkia näitä tasoja ja siis harjoittelu tulisi aina huomioida toimintavyyri ja suorituskyvyn parantamisen monisuhteisesti.

Toiminnallisen koodin ensimmäinen numero siis muistuttaa meitä harjoitella harjoitustoimen suuntatelemme elämän, urheilun ja harjoittelun liikuvuudesta.

Oinko omien harjoitusohjelmiesi säädö oikessa suhteessa näihin kolmeen tasoon?

Mikä taso näistä mielestäsi vähiten hyödynnetty harjoittelussa?

Mikä toiminto tai suorituskyvye harjoittelu ja liikettä harjoitellaan vain yhdessä suunnassa?



Moviment

Kolme tapaa tuottaa energiaa

- Keräilyliikunta = peruskestävyys
- Metsästysliikunta = vauhtikestävyys
- Taistelu = maksimaalinen kestävyys

Proprioseptiikka

- Ruumis on selvillä missä mikin raaja milläkin sekunnilla on, koska jokaisesta lihaksesta, jännteestä, nivelseestä ja nivelestä lähtee tuhansittain hermosäikeitä selkäytimen kautta aivoihin
- Toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu pitää viestipolut ja yhteydet aivojen ja lihasten välillä kunnossa!
- 3 - 6 - 8

Toiminnallisuuden "358 -koodi"

5 = Viisi tärkeää anatomista asemaa

Toiminnallissa harjoittelussa on olennaista ymmärtää kehon osien rooli toiminnassa sekä niiden sijainti ja toiminta suhteessa toisiinsa. Optimaalinen suoritus vaatii usein useavaiheen anatomisten osien perustamintajien harjoittelua ja parantamista.

Tärkein tavoite näiden osien osalta on **liikkuvuuden ja stabiiliteetin** integroitu kehittäminen.

1. **Nilkka/alkare:** Tarvitsee monisuhteista **liikkuvuutta** ja dynaamista **stabiiliteettiä**
2. **Pöytä:** Tarvitsee ehjään **stabiiliteettiä** (osa asemaa 1) ja 3. **aivot.**
3. **Lantio/lonkat:** Tarvitsee **liikkuvuutta** kaikissa tasossa.
4. **Lantionrakka/Vatsalihhaselän:** Vaatii **stabiiliteettiä** alitseeseen väliä keuhkun oia.
5. **Rintaranka/avat:** Tärkeää tarvitsee ensisijaisesti **liikkuvuutta**.

Kenokäytännön lähestymisen ihmiskehon toiminnalliseen anatomiaan auttaa meitä kehittämään tehokkaita ja funktionaalisia harjoittelun. Pääasiallan näiden osien optimaalinen auttaa useampia toimintavyyri, suorituskyvyn ja jopa laadun kehittämistä.

Oikeita ja arvokkaita näiden osien läheisiä ja toiminnallisuuden tasot? Mitä lause muuta asemaa harjoittelu, ja esimerkiksi olennaisia asemaa toiminta on puutteellista? Kuinka anatomisten osien kertymistä voi hyödyntää kuntosaliharjoittelussa?



Moviment

Toiminnallisuuden "358 -koodi"

8 = Kahdeksan lihastoimintakeljuu


Erineillisen keuhkun anatomiaa voidaan kuvata lihastoimintakeljuilla. Lihakset, lihaskalvat, jänneet, ligamentit ja muut pehmytkudokset muodostavat yhden koko kehoa kattavan viesti- ja voimansiirtokäytelmän.

Tämä järjestelmä toimii kuin yhtenä "osmitta vapaisiin ulottuvana yksikönä". Toiminnallisen harjoittelun näkökulmasta tämä tarkoittaa keskittymistä liikemallien ja lihastoimintakeljujen toiminnan parantamiseen. Näitä liikemalleja tuottavia lihastoimintakeljuja on tässä 358-konseptissa kuvattu yhteensä **kahdeksan**.

- A) **Etukehje** (punainen)
- B) **Kakohkehje** (punainen)
- C) **Sivokehje** x 2 (keltaisen)
- D) **Diagonaalikehje** edessä x 2 (musta)
- E) **Diagonaalikehje** takana x 2 (violetti)

Lihastoimintakeljujen paljontamisen ja perustamallisen tunteutumisen kautta toiminnallisen harjoittelun suorittelu ja toteuttaminen toteutuu ja tehostuu huomattavasti. Nyit harjoitusväline ja -muoto voidaan valita lihastoimintakeljujen, anatomisten osien ja toimintavyyriin vaatimusten perusteella.

Äläkä ei kuvaa lihastoimintakeljujen tarkkaa anatomista sijaintia.



Moviment

1

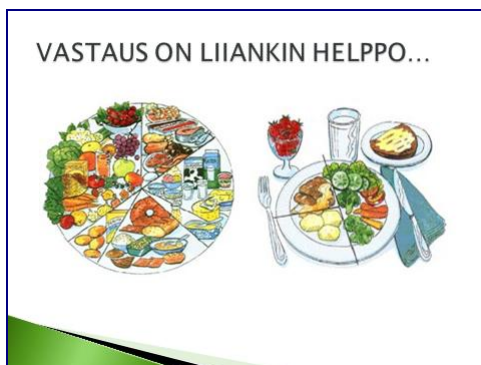


2

LIIKUNNAN MERKITYS TERVEYTEEN

- ▶ Arki- ja hyötyliikunta
 - parantaa yleistä jaksamista ja lisää energian kulutusta
- ▶ Kuntoliikunta
 - parantaa lihaskuntoa, kestävyyttä ja liikehallintaa
- ▶ Piiloliikunta

3



4

AJOITUS ON KAIKEN A JA O

- ▶ Suunnittele päiväytymisi ruokailuineen jo etukäteen
- ▶ Iso ateria mieluusti noin 1,5-2 h ennen urheiluvoitusta
- ▶ Pieni välipala noin puolta tuntia ennen suoritusta
- ▶ Muista erityisesti välipalan laatu, jos lähdet liikkumaan heti työpäivän jälkeen!

5

PROTEIINIA RIITTÄVÄSTI

- ▶ Erilaisia suosituksia lajista riippuen (0,8-2,0/kg)
- ▶ Yli 2 g/painokilosta ei hyötyä
- ▶ Suomalaisten proteiinin saanti yleensä riittävää ja monipuolista
- ▶ Proteiinin lähteet: maitovalmisteet, liha, kala, kana, kananmuna, palkokasvit

6

HIILIHYDRAATIT

- ▶ Liikkuessa lihaksen ja maksan glykogeenivarastot hupenevat
- ▶ Keveyeen liikuntaan riittää hh-pitoinen ateria 1-2 h suorituksen jälkeen
- ▶ Raskaan suorituksen jälkeen maksimaalinen palautuminen 1-1,5 g/kg seuraavan tunnin aikana (jopa heti pukuhuoneessa pieni tankkaus)

7

LIIKKUJAN ON MUISTETTAVA...

- ▶ Riittävä nesteen saanti 1–2 l/ vrk, kovissa suorituksissa helteellä jopa 4–5 l
- ▶ Hiilihydraatteja sekä proteiineja, joita peruskuntoilija saa ihan normaali ruoasta
- ▶ Säännöllinen ateriarytmi ja syöminen riittävän ajoissa ennen treeniä

8

TEHOA JA ENERGIAA JUOMISTA?



9

LIIKKUJAN ON MUISTETTAVA...

- ▶ Kova treenaaminen saattaa herkistää erilaisille infektiosairauksille => maitohappobakteerit
- ▶ Tankkausruoka kannattaa testata etukäteen
- ▶ Jos käyttää urheilujuomia, niin nekin testattava etukäteen! Muista maito!
- ▶ Harkitusti purkkikamaa!!!

10

LIIKUNNAN MERKIYS TERVEYTEEN

- 1 Liikunta lisää energiankulutusta ja erityisesti rasvojen käyttöä energianlähteenä
- 2 Liikunta nopeuttaa perusaineenvaihduntaa eli se lisää myös siten energiankulutusta
- 3 Liikunnan avulla voi muokata kehon muotoa
- 4 Liikunta estää lihasmassan häviämistä laihduttaessa
- 5 Liikunta laskee verenpainetta

11

LIIKUNNAN MERKITYS TERVEYTEEN

- 6 Liikunta laskee veren kolesterolipitoisuuksia
- 7 Oikeantyyppinen liikunta suojaa osteoporoosilta
- 8 Liikunta parantaa sokeriaineenvaihduntaa eli suojaa tyypin 2 diabetekselta
- 9 Liikunta parantaa mielialaa ja ehkäisee masennusta
- 10 Liikunta auttaa pysymään toimintakykyisenä myös vanhuksena

12

MUISTETTAVA MYÖS, ETTÄ...

- ▶ Hampaat irveessä tehdyllä liikunnalla ei välttämättä ole terveysvaikutuksia
- ▶ Laukaise stressiä liikunnan keinoin älä ota liikunnasta stressiä! (säätöliekki)
- ▶ Etsi itsellesi sopiva laji ja muista että liikunnassakin pätee sama sääntö kuin ruokavaliossakin: mitä monipuolisemmin, sen parempi!

13

KIITOS MIELENKIINNOSTA!

1

Liikunta ja stressi

Kuntoliikuntaliitto
Pentti Hiltunen

2

Stressi

- "Stressi on elimistön tila, joka syntyy, kun suorituskyky ei vastaa vaatimustasoa."
- "Stressi voidaan määritellä yksilön ympäristöön kohdistamaksi uhkaksi tai vahingolliseksi vaikutukseksi tai yksilön vastineeksi tällaisiin tekijöihin."
- "Stressi on kiihtymistila, joka alkaa usein psyykkisenä ja johtaa myös elimistön kiihtymiseen."

3

Stressin vaikutuksia

- Lyhytaikainen stressi (akuutti stressivaste) voi lisätä tarkkaavaisuutta sekä keskittymis- ja suorituskykyä – sympaattisen hermojärjestelmän aktivoituminen
- Taistele tai pakene

4

Stressin vaikutuksia

- Pitkäaikaisella stressillä (krooninen stressivaste) on paljon epäedullisia vaikutuksia: verenpaineen ja sykkeen nousu, rytmihäiriöt, unettomuus, niskalihasten kiristyminen, yleinen jännittyneisyys, päänsärky jne.

5

Ihmisen kehityshistoria

- Liikunta on hyvin pitkälle kehittänyt ihmisen elimistön toiminnot nykyiseen muotoon
- Ihminen on aerobinen, rasvaa ensisijaisena energiana käyttävä eläin
- Geenit ja elintoiminnot lähes täysin samat kuin kymmeniä tuhansia vuosia sitten

6

Perusrakenteita

- Kolmet aivot: matelijan aivot, nisäkkään aivot, aivokuori
- Infrastrukturi: hiussuoniverkosto ja solujen energiatehtaat
- Proprioseptiikka: kehon liikkeiden hallinta kolmessa eri tasossa

7

Fyysiset aivot

- Fyysiset aivot elävät edelleen luonnon tilassa
- Ihminen keskustelee ruumiinsa kanssa joka hetki koko elämänsä ajan
- Fyysiset aivot käsittelevät joka hetki miljoonia saapuvia viestejä
- Fyysiset aivot säätelevät aineenvaihduntaa
- Ihmisen tulee jäljitellä elonjäämiskamppailua päivittäin
- Ihmisen tapa elää arkeaan määrittää hyvin pitkälle hänen terveydentilansa

8

Lyhytaikainen stressi

- Ihmisen elimistö rakentunut vain lyhytaikaisia stressitilanteita varten
- Pitkään jatkuva stressi on luonnon tila ja johtaa vääjäämättömästi sairauden kierteeseen
- Stressihormonit ovat elimistön elintärkeitä viestinviejiä
- Stressihormonien vaikutuksen tulee olla lyhytaikaista
- Koko järjestelmä on rakentunut vain hätätilanteita eikä pysyvää olotilaa varten

9

Nykyinen tilanne

- Psykkinen ja sosiaalinen stressi: ympäristön ja omat paineet
- Fyysinen stressi: liikkumattomuus, huonot työasennot ja -tottumukset
- Kemiallinen stressi: ympäristö ja ravinto

10

Käsittely

- Omat arvot, asenteet ja henkinen joustavuus
- Liikunnallinen elämäntapa ja sen ymmärtäminen oikein
- Rakenna tai rappeudu!

11

Liikunta

- Oman arkipäivän aktivointi: elpymis- ja huoltoliikunta
- Täydentävä täsmäliikunta: kestävyyskunto, lihashallinta ja –voima ja liikkuvuus



Kuntoliikuntaliiton Kuntofestivaalien Hyvinvointiluennot –Kysely

Sukupuoli Mies Nainen

Ikä Alle 25v 26-35v 36-45v 46-55v Yli 56v

Osallistuin luennolle:

- Liikunnan evoluutio
- Liikkujan ravinto
- Kuntosaliharjoittelun alkeet
- Liikunnasta apua stressinhallintaan

1. Yleisarvosana luennosta 4 5 6 7 8 9 10

2. Luennon ajankohtaisuus kiitettävä hyvä tyydyttävä

3. Luennon hyödyllisyys kiitettävä hyvä tyydyttävä

4. Luennoitsijan rooli ja ammattitaito kiitettävä hyvä tyydyttävä

5. Etukäteisinfo kiitettävä hyvä tyydyttävä

6. Kommentoitavaa

Annan Kuntoliikuntaliitolle luvan lähettää minulle toisen kyselylomakkeen

kuukauden kuluttua

Sähköpostiosoite: _____



Kiitos ajastanne!

Hyvä Kuntofestivaalien osanottaja!

Muistatko, kun osallistuit perjantaina 27.8.2010 Kuntofestivaalien Hyvinvointiluennoille?

Vastasit silloin kyselylomakkeeseen, jossa annoit meille luvan lähettää sinulle toisen kyselylomakkeen. Nyt on tullut tämän toisen kyselylomakkeen aika. Pyydämme, että vastaat omin sanoin ja lyhyesti kysymyksiin, jotka koskevat tuota em. hyvinvointiluentoa. Kun vastaat kysymykseen 3, laita X sen luennon perään, jolle osallistuit. Jos osallistuit kahdelle luennolle, laita molempien perään X.

Voit vastata kysymyksiin joko suoraan osana vastausviestiäsi tai voit kirjoittaa vastauksesi erilliselle tekstitiedostolle (esim. Word) ja lähettää sen liitetiedostona meille.

Mikäli et halua vastata oheisiin kysymyksiin, pyydämme, että ystävällisesti vastaisit kuitenkin tähän viestiin ja ilmoittaisit kieltäytymisesi. Näin emme vaivaa sinua uudella yhteydenotolla.

Muistutamme vielä, että tämä tutkimus on Kuntoliikuntaliiton ja Arcadan yhteistyö.

Tutkimuksesta tehdään opinnäytetyö. Sinun nimesi sekä sähköpostiosoitteesi eivät tule julki työssä, ainoastaan vastauksesi.

Tässä ovat varsinaiset kysymykset; aloita vastaaminen tästä:

1. Sukupuoli

Vastaus:

2. Ikä

Vastaus:

3. Osallistuin luennoille:

Liikunnan evoluutio

Liikkujan ravinto

Kuntosaliharjoittelun alkeet

Liikunnasta apua stressinhallintaan

4. Saitko luennoilta uutta tietoa? Mitä?

Vastaus:

5. Mitä jäit kaipaamaan luennoilta?

Vastaus:

6. Miksi osallistuit kyseiselle luennolle/kyseisille luennoille?

Vastaus:

7. Ovatko luennot vaikuttaneet liikuntatottumukseesi? Jos ovat niin miten?

Vastaus:

8. Ovatko luennot vaikuttaneet ravintokäyttäytymiseesi? Jos ovat niin miten?

Vastaus:

9. Mikä aihe sopisi hyvinvointiluennoksi Kuntofestivaaleille? Miksi?

Vastaus:

Lähetä vastauksesi osoitteeseen mari.perasto@arcada.fi, 11.11.2010 mennessä.
Kuntoliikuntaliitto ja Arcada kiittää vastauksestasi, sinun avullasi pystymme tekemään Kuntofestivaalien Hyvinvointiluennot entistä paremmiksi!

Kiitos!

Tutkimuksen tekijät,

Mari Perasto, mari.perasto@arcada.fi, Liikunnanohjaajaopiskelija, Arcada

Tommy Mikkonen, tommy.mikkonen@arcada.fi, Liikunnanohjaajaopiskelija, Arcada

Anu Salokangas, anu.salokangas@kunto.fi, Tutkimusvastaava, Kuntoliikuntaliitto

Topi Taskinen, topi.taskinen@arcada.fi, Tutkimusvastaava, Arcada