

Perheiden elintavat ja motivoituminen

Marja Kinnunen

Toiminnanjohtaja (VTT)

Tuki- ja liikuntaelinliitto TULE ry

Perinteinen lähestymistapa:

- tietotankkaus pitkän aikavälin hyödyistä

- Liikunta suojaa “elintapasairauksilta”
- Liikkuva aikuinen antaa liikkuvan mallin myöhempään elämään
- Murrosiän liikunnan harrastamisella iso vaikutus luuston muodostumiselle
- Liikuntaan osallistuneiden lasten polvinivelen rusto kehittyi paksummaksi kuin ei liikkuneilla.

**TÄRKEÄÄ, MUTTA RIITTÄÄKÖ
MOTIVOIMAAN LIIKKUMAAN TÄNÄÄN?**



Terveellisesti elävät ihmiset eivät joudu paljoakaan ponnistelemaan, sanoo psykologian dosentti – Nämä pienet muutokset toimivat tehokkaammin kuin uusi ruokavalio

Elämäntavoista puhuttaessa keskitytään liikaa yksilöön, sanoo psykologian tohtori, dosentti ja Itä-Suomen yliopiston tutkimusjohtaja Pilvikki Absetz.



TILAAJILLE

Ympäristö & Rutiinit

Jos nämä kannustavat liikkumaan,
motivaation merkitys on vähäinen



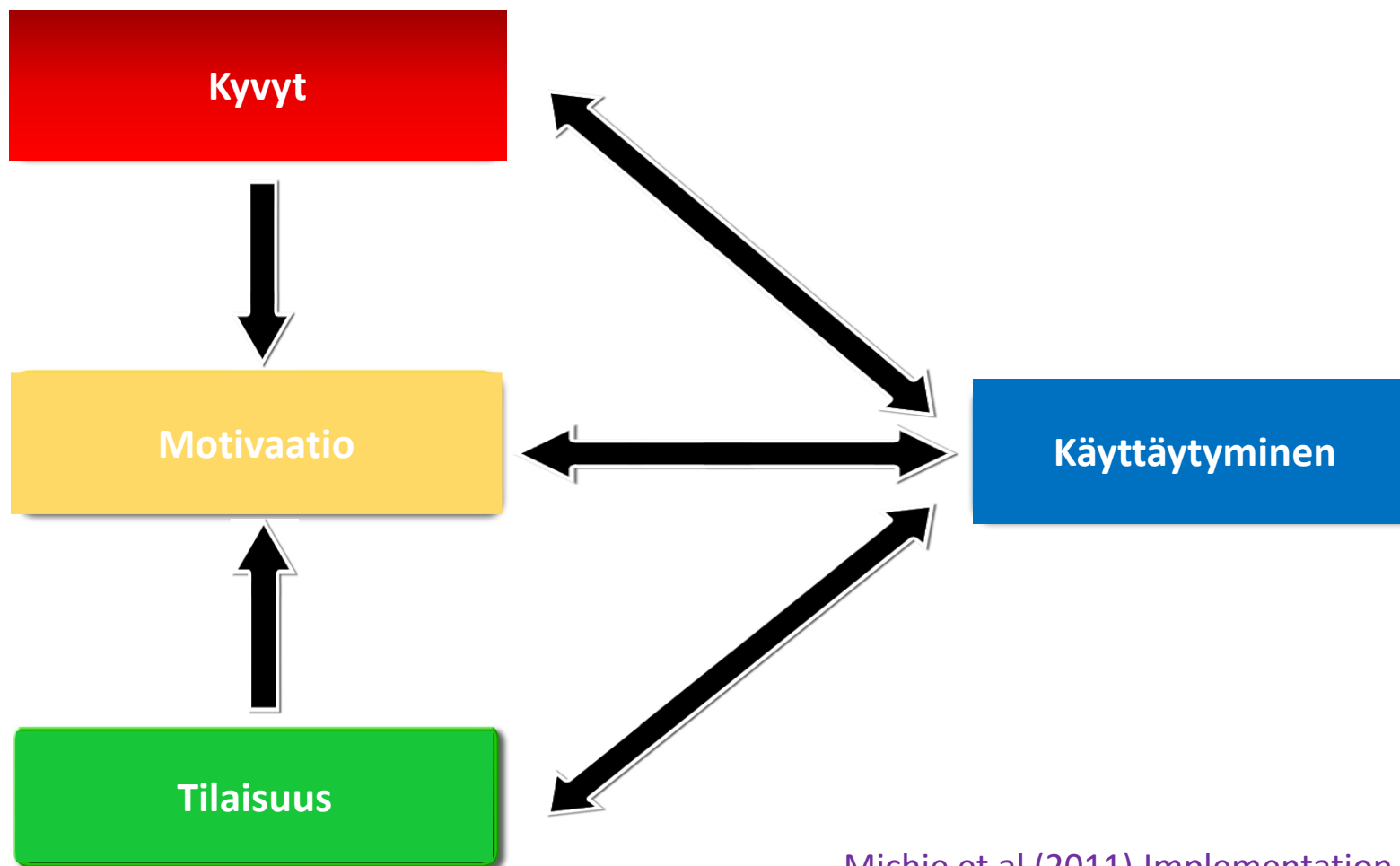
Tottumuksia voi luoda tietoisesti

- Valitse teko, jonka koet hyödylliseksi, muuta joka ei vaadi pinnistelyä
- Istuta teko aina samaan kontekstiin (fyysinen tai sosiaalinen ympäristö)
- Pohdi toiminnan laukaiseva ärsyke
- Harjoittele noin 10 viikon ajan
- (seuraa päiväkirjalla)
- Älä välitä repsahduksista, vaan palaa taas harjoittelemaan

(dian sisältö Pilvikki Absetz)



The COM-B malli: Käyttäytymisen kolme välttämätöntä ja yhteensopivaa olettamusta



ARVOT



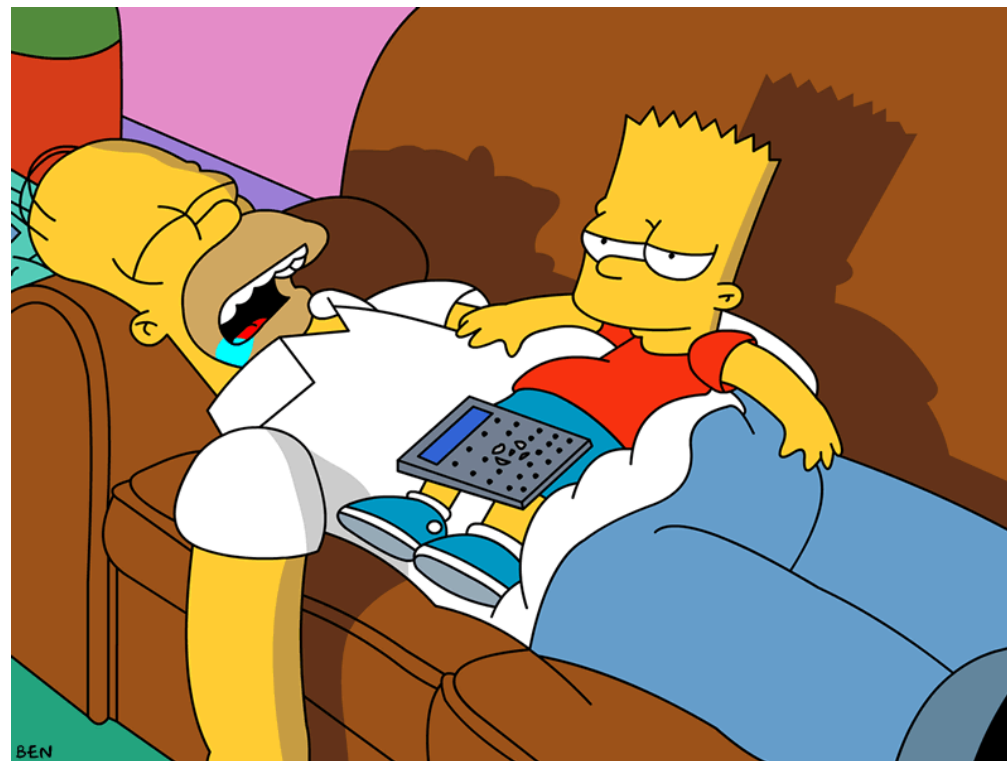
[Tämä kuva](#), tekijä Tuntematon tekijä, käyttöoikeus: [CC BY-NC-ND](#)

ARVOT



[Tämä kuva](#), tekijä Tuntematon tekijä, käyttöoikeus: [CC BY-NC-ND](#)

TODELLISUUS



[Tämä kuva](#), tekijä Tuntematon tekijä, käyttöoikeus: [CC BY-SA](#)



No, miten auttaa motivaation synnyssä?



Huomaa pienetkin taidot ja tavat. Rakenna niiden päälle.

Kerro lyhyen aikavälin hyödyistä

- Kotimaisissa tutkimustuloksissa säännöllisen liikunnan, erityisesti reippaan liikunnan määrän, on havaittu olevan yhteydessä **parempaan koulumesteykseen** (Syväoja ym. 2013, Kantomaa ym. 2013).
- Toiminnallinen matematiikan harjoitus edisti oppilaiden **toiminnanohjausta** enemmän kuin istuen tehty harjoitus (Vazou & Smiley-Oyen ym. 2014).
- Alkuopetuksessa runsaan välituntiliikunnan on havaittu olevan yhteydessä **hyvään lukutaitoon** ja urheiluseuran harjoituksiin osallistumisen **hyviin matemaattisiin taitoihin** (Haapala ym. 2014).

Lähde: <https://www.muutostaliikkeella.fi/miksi-liikkuminen-edistaa-oppimista/>



Kerro välittömistä hyödyistä!

- Mieli kirkastuu
- Keskittymiskyky paranee
- On kivaa!



HELPOMPI TAPA...

SAVUTTOMUUTEEN



HELPOMPI TAPA...

KOHTUUTEEN



HELPOMPI TAPA...

TERVEELLISEEN



HELPOMPI TAPA...

LIIKUNNAN



www.suomentule.fi/helpompitapa

Löydä itsellesi sopiva, helpompi tapa

LISAAMISEEN
Löydä itsellesi sopiva, helpompi tapa

Miten innostaa ylipainoisia lapsia liikkumaan?

Focus on strength! -tutkimus

- Yhä useampi lapsi on ylipainoinen tai lihava.
- Yksi syy ylipainoisten vähäisempään liikuntaan on, että normaalipainoisille on helpompaa onnistua
- Toisaalta liikunnan vähäisyys lisää ylipainoa
- Voisiko voimaharjoittelun avulla saada tuloksia?

Lähde: Gill ten Hoor, väitöskirja "FOCUS ON STRENGTH"



Focus on strength! Mitä tehtiin?

- Tarkoituksena parantaa 11-13 –vuotiaiden kehonkoostumusta ja sitä kautta perimmäinen tavoite kohentaa näiden lasten elämänlaatua
- Opettajat toteuttivat intervention:
 - 15-30 min voimaharjoittelua liikuntatunneilla (2 x vko)
 - Toinen osa perustui motivoivaan haastatteluun —kuukausittain oppilaiden autonomisen motivation kohotusta, jotta liikunta koulun ulkopuolellakin lisääntyisi
 - Kehonkoostumusmittaus ja päivittäin askelmittaus

Lähde: Gill ten Hoor, väitöskirja "FOCUS ON STRENGTH" <http://focusonstrength.net/>

Focus on Strength! — tulokset 12kk jälkeen

- Interventioryhmällä 0.9kg suurempi rasvaton massa
- Interventioryhmällä 0.7 kg vähemmän rasvamassaa
- Molemmissa ryhmissä aktiivisuus laski vuodessa, **mutta interventioryhmässä vähemmän**
- Ei eroja sedentaarisessa ajassa
- Interventioryhmässä hieman enemmän kohtalaista tai raskasta liikuntaa ($p=.046$).
- Johtopäätös: 15-30 minuutin yhdistelmä voimaharjoittelua liikuntatunneilla ja tutkittuun näyttöön perustuva motivointi vaikuttavat kehonkoostumukseen



Yhteenveto

- Motivaatiota ei voi istuttaa tai kaataa ulkoa
- Löydä vahvuuksia ja rakenna niiden päälle
- Suunnitelma ja rutiinit auttavat
- Hyvää ja mukavaa on helpompi lisätä kuin huonoa poistaa –pikaratkaisut eivät yleensä kannata pitkälle



Kiitos!

marja.kinnunen@suomentule.fi

