



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Liikuntaharrastuksen mahdollisuudet merkittävästi ylipainoiselle

2018 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Juhana Vallas  
Sosiaali- ja Terveysalan  
koulutusohjelma,  
sairaanhoitaja AMK  
Helmikuu 2018

Juhana Vallas

### Liikuntaharrastuksen mahdollisuudet merkittävästi ylipainoiselle

Vuosi	2018	Sivumäärä	38
-------	------	-----------	----

---

Lihavuus on kehittyneissä maissa yksi merkittävimmistä kansanterveyden ongelmista. Liikunta on suuressa roolissa lihavuuden ja muiden kansansairauksien ehkäisyssä ja terveyden ylläpitämisessä. Tutkitusti laihduttajilla, jotka liikkuvat riittävästi, painon nousu laihdutuksen jälkeen on vähäisempää. Erilaisten kokeilujen avulla voidaan luoda potilaille kuva monipuolisen liikunnan avusta painonhallintaan. Myös voimavarojen merkitys painonhallintaan ja isoihin elämäntapamuutoksiin on suuri. Ohjauksen onnistuminen ja voimavaroja lisäävä vaikutus edellyttää sitä, että potilas itse on aktiivinen ja motivoitunut.

Opinnäytetyön tavoitteena on edistää painonhallintaa ja lihavuuden hoitoa antamalla positiivisia ja kannustavia esimerkkejä liikuntaharrastuksista, joissa ylipaino ei ole este. Tarkoituksena oli tuottaa liikuntaan motivoiva videosarja Painonhallintatalolle, joka on Helsingin ja Uudenmaan Sairaanhoitopiirin tuottama, merkittävän ylipainon hoitoon tarkoitettu eTerveyspalvelu. Opinnäytetyön kehittämismenetelmiä ovat kohderyhmän ohjaaminen ja innostaminen liikuntaan, voimavarakeskeinen ohjaus ja video-ohjauksen hyödyntäminen motiivoinnissa ja painonhallintaohjauksessa.

Aineiston keruu tapahtui siten, että valikoitu kohdehenkilö kävi suunnitelman mukaan tutustumassa kokeneen ohjaajan kanssa fyysiseltä rasitusasteeltaan erilaisiin liikuntamuotoihin. Tutustumiskäynnit kuvattiin, ja jokaisesta käynnistä koostettiin esittelyvideo, jossa koehenkilö sai analysoida kokemustaan, sekä kertoa kyseisen lajin tai harrastuksen hyviä ja huonoja puolia. Videoissa ylipaino ei ole esillä muuten kuin lopussa, jossa kohdehenkilö kertoo, vaikutiko ylipaino kyseisen lajin suorittamiseen. Projektissa näytettävät harrastukset käytiin läpi helpoimmasta vaikeimpaan. Mukana olevat laji olivat frisbeegolf, jooga ja kuntonyrkkeily.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena, ja kuvattu videosarja toimii opinnäytetyön tuotokseksi. Tuotoksesta kerättiin palautetta kyselylomakkeen avulla. Kyselyssä selvisi, että videot toimivat innostavana esimerkkinä liikuntaharrastuksesta. Vastaavanlaisia videoita toivottiin Painonhallintataloon lisää. Videosarjan avulla voidaan purkaa liikuntaan liittyvää häpeää ja näyttää liikkumattomalle henkilölle, että liikuntaharrastus on yksilöllistä, ja jokainen voi nauttia siitä. Videoiden voidaan todeta olevan toimiva tapa motivoida potilaita, ja videoiden tuottaminen jatkossa niin liikunnasta, kuin muistakin lihavuuden hoidon teemoista voisi olla kannattavaa.

Asiasanat: Liikunta, lihavuuden hoito, motivaatio, video-ohjaus

Juhana Vallas

**Possibilities of Physical Activities for Obese**

Year	2018	Pages	38
------	------	-------	----

---

Obesity is one of the most significant public health problems in developed countries. Exercise and physical activities play a major role in prevention of public health issues and maintaining health. Studies show that people who have a sufficient amount of physical activity during weight loss, are less likely to gain weight after the weight loss. It is important to create an example of versatile exercises for the benefit of weight loss. Personal resources are a significant factor on accomplishing a lifestyle change. The success of the guidance and the potential for increasing the resources require that the patient himself is active and motivated.

The primary aim of the thesis is to promote weight management and obesity by providing positive and encouraging examples of exercise activities where overweight is not an obstacle. The purpose of this thesis was to produce a video series that motivates patients to physical activity. Videos are produced for HUS Painonhallintalo, which is an eHealth service for treating obesity in The Hospital District of Helsinki and Uusimaa. The development methods used in the thesis are target group guidance and motivation to physical exercise, resource-based guidance, and utilizing video guidance in motivation and weight control.

To collect the material for the thesis, the selected target person got acquainted with the physical exercises of different physical exertion, with an experienced instructor. Tutorial visits were filmed, and a demo video was produced of each visit. There the subject could analyze his experience and tell the pros and cons of that type of activity or exercise. In the video, overweight as a subject is only present at the end where the target person tells if the weight has any effect on the activity at all. The activities included in the thesis were sorted from the easiest to the most difficult. The activities included were Disc Golf, Yoga and Fitness Boxing.

The thesis was implemented as a functional one, and the described video series works as the product of the thesis. Feedback on the output was collected through a questionnaire. According to the survey the videos worked as a motivational example of physical activity. Similar videos were hoped to be added to the Painonhallintalo selection. The series of videos can be used to relieve sport-related shame and to show the immobile person that the sporting experience is personal and everyone can enjoy it. It can be said that the videos are a good way to motivate patients, and video production in the future, both from exercise and from other topics of obesity management, could be profitable.

Keywords: Physical activity, obesity treatment, motivation, video guidance

## Sisällysluettelo

1	Johdanto .....	6
2	Merkittävästi ylipainoisen potilaan ohjaus .....	7
2.1	Lihavuus ilmiönä Suomessa .....	7
2.2	Liikuntaharrastuksen tukeminen osana elintapaohjausta .....	8
2.3	Motivointi ja ohjaus videon avulla .....	11
3	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus .....	12
4	Painonhallintatalon liikunnanohjausvideosarjan tuottaminen .....	13
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	13
4.2	Yhteistyökumppani .....	14
4.3	Liikuntaharrastukset .....	14
4.4	Kohdehenkilön valinta .....	15
4.5	Käsikirjoitus, ohjaus ja kuvaus .....	15
5	Tulokset .....	18
5.1	Opinnäytetyön tuotoksen arviointi .....	18
5.2	Tulosten analysointi .....	20
5.2.1	Videoiden toimivuus ohjausmateriaalina .....	20
5.2.2	Videoiden innostavuus .....	20
5.2.3	Kokonaisuus .....	22
5.2.4	Kohdehenkilön palaute .....	22
6	Pohdinta .....	23
6.1	Opinnäytetyön luotettavuus .....	23
6.2	Opinnäytetyön eettisyys .....	24
6.3	Oman toiminnan pohdinta .....	24
	Liitteet .....	30

## 1 Johdanto

Ylipaino on Suomessa ja maailmalla kasvava ja vakava terveysongelma (Mustajoki ym. 2005, s.2). Painonhallinta vaatii potilaalta usein ponnisteluja ja suurta elämäntapamuutosta. Henkilökunnalta lihavuuden hoito vaatii voimavara-lähtöistä ja motivoivaa työtettä, jolla edesautetaan potilaan sitoutumista muutokseen, ja siten nostetaan onnistumisen todennäköisyyttä.

Ylipainon mittarina käytetään yleisesti painoindeksiä eli BMI:tä (Body Mass Index). BMI mitataan jakamalla paino (kg) pituuden (cm) neliöllä ( $PAINO/PITUUS^2$ ) Ylipainon raja painoindeksillä mitattuna on 25, ja merkittävän ylipainon raja 30. BMI 35 tarkoittaa vaikeaa lihavuutta. Mittarina käytetään lisäksi vyötärön ympärysmittaa. Vyötärölihavuuden raja on miehillä 100 cm ja naisilla 90 cm. (Mustajoki 2017.)

Motivaatio määrittelee ihmisen toimintaa. Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio tarkoittaa sitä, että ihminen saa esimerkiksi mielihyvää tai onnistumisen tunteen tekemällä jotain palkitsevaa. Ulkoinen motivaatio taas tarkoittaa sitä, että motivaation luo jokin muu kuin ihminen itse. Esimerkiksi hyvä arvosana, palkinto tai herkut voivat olla ulkoisen motivaation lähde. Ulkoinen motivaatio ei yleensä ole niin tehokasta kuin sisäinen motivaatio, ja siitä saadut palkinnot ovat kestoaltaan lyhyempiä. (Painonhallintatalo 2018.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on edistää painonhallintaa ja lihavuuden hoitoa luomalla positiivisia ja kannustavia esimerkkejä liikuntaharrastuksesta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata videosarja, joka motivoisi Painonhallintatalon asiakkaita liikkumaan, kuitenkin kiinnittämättä ylipainoon sen kummempaa huomiota, vaan tarjoamalla rehellisen ja objektiivisen, mutta kuitenkin mielenkiintoisen kuvan liikuntaharrastuksesta ja liikunnan mielekkyydestä. Painonhallintatalo.fi on Helsingin ja Uudenmaan Sairaanhoidopiirin HYKS-Vatsakeskuksen kehittämä eTerveyspalvelu tukemaan painonhallintaa ja laihtumista (Painonhallintatalo 2018). Sivusto sisältää niin vapaaseen käyttöön tarkoitettua materiaalia kuin lähetteellä avautuvaa, potilaille suunnattua materiaalia.

Tämä opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu jokin tuotos. Tämän opinnäytetyön tuotoksella halutaan luoda merkittävästi ylipainoisille ihmisille positiivinen ja ennakkoluuloton kuva liikunnasta sekä edistää tiedeviestinnän keinoin kansanterveyttä. Lisäksi projektissa pyritään toteuttamaan voimavarakeskeistä ohjaustapaa, jossa potilaan paino ei ole ongelma, ja liikuntaa voi harrastaa siitä huolimatta. Tuotos tukee Painonhallintatalon Terveyslaihutusvalmennus -etävalmennusohjelmaa, joka

tähtää pitkäaikaiseen elämäntapamuutokseen sisältäen ohjausta ruokavalion, tietoisuus- ja mielentaitojen harjoittelun sekä liikunnan osalta (Painonhallintatalo 2018).

Keskeisiä kehittämismenetelmiä opinnäytetyön toteuttamisessa ovat kohderyhmän ohjaaminen ja innostaminen liikuntaan, voimavarakeskeinen ohjaus ja video-ohjauksen hyödyntäminen motivoinnissa ja painonhallintaohjauksessa.

## 2 Merkittävästi ylipainoisen potilaan ohjaus

### 2.1 Lihavuus ilmiönä Suomessa

Lihavuus on kehittyneissä maissa yksi merkittävimmistä kansanterveyden ongelmista. Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan lihavuus on yksi kymmenestä kokonaan ehkäistävissä olevasta taudinaiheuttajasta. Lihavuus kuluttaa kansantaloutta vuosittain yli 300 miljoonan euron verran. Lihavuuden hoidolla vaikutetaan siten kansanterveyden lisäksi myös kansantalouteen. Terveystieteiden ja Hyvinvoinnin laitoksen mukaan työikäisistä naisista lähes puolet ja miehistä kaksi kolmasosaa on ylipainoisia tai lihavia. Myös lasten lihavuus on huolestuttavasti nousussa. Yksi merkittävimmistä lasten ja nuorten lihavuuden riskitekijöistä on vanhempien lihavuus osittain perinnöllisistä ja osittain ympäristöstä johtuvista syistä. Usein aikuisen ruokailu- ja liikuntatottumukset ovat lähtöisin jo lapsuudesta. Onkin tärkeää, että lihavuuden ehkäisy alkaa jo kotoa ja varhaiskasvatuksen piiristä, ja että kotona tuetaan ja esimerkiksi vahvistetaan koko perheen terveellisiä elämäntapoja. Aikuisena ylipainoisen henkilön paino helposti jatkaa nousuaan, mikä puolestaan altistaa monelle kansansairaudelle, kuten sydän- ja verisuonitaudeille, diabetekselle sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksille. (Mustajoki ym. 2005.)

Suomalaisten pitkäkestoisten interventiotutkimusten mukaan tehostettua ravitsemus- ja liikuntaohjausta saanut koeryhmä laihtui keskimäärin viisi prosenttia, mikä puolestaan vähensi heidän riskiään sairastua diabetekseen 58 % kontrolliryhmään verrattuna (THL 2013). Ravitsemus- ja liikuntaohjauksen vaikutuksia oli mahdollista havaita vielä 13 vuoden jälkeen. Tärkein askel painon pudotuksessa on painon nousun pysäyttäminen. Lihavuuden hoidon lähtökohta on elämäntapaohjaus ja motivointi. Ohjauksella pyritään vaikuttamaan ruokavalioon, liikuntaan ja muuttamaan epäterveellisiä elintapoja (Männistö 2012). Ohjauksen tavoitteena on vähentää energian saantia ruokavalion avulla, ja lisätä energian kulutusta liikuntaa lisäämällä. Ohjauksella tavoitellaan noin 5-10 prosentin painonpudotusta, jolla on jo suuria vaikutuksia terveyteen. Painonpudotustavoitteen pitäminen maltillisena ja realistisena auttaa tavoitteen saavuttamisessa.

## 2.2 Liikuntaharrastuksen tukeminen osana elintapaohjausta

Lisääntyvien elintapasairauksien myötä sairaanhoitajalta vaaditaan tulevaisuudessa yhä enemmän ohjausosaamista (Sirviö ym. 2016). Sairaanhoitaja on tulevaisuudessa terveydenhuollon asiantuntija, jonka pitää hallita monimuotoisen ammatin tehtävät. Sairaanhoitajan tulee osata motivoida potilasta ja tukea potilaan omahoitoa. Liikunta ja liikunnan ohjaus on merkittävässä roolissa kansansairauksien ehkäisyssä ja terveyden ylläpitämisessä.

Tutkimustiedon perusteella on luotu liikuntasuosituksia 18–64 -vuotiaille (UKK-Instituutti 2017). Suositusten tarkoituksena on ohjata ihmisiä liikkumaan riittävä määrä liikunnan terveyshyötyjen saavuttamiseksi. Suositusten mukaan riittävä fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärä terveyshyötyjen saavuttamiseksi on:

- Vapaa ajan liikunnan aikana kulutetaan vähintään noin 1000 kcal viikossa.
- Liikkumisen kuormittavuus vastaa vähintään reipasta kävelyä eli syke on noin 100 lyöntiä minuutissa tai enemmän.
- Kerralla liikutaan vähintään 10 minuutin ajan.
- Liikunta on säännöllistä eli päivittäistä tai lähes päivittäistä. Terveydelle riittävä fyysisen aktiivisuuden minimimäärä on:
  - o vähintään 30 minuuttia reipasta kävelyä vastaavalla teholla, mielellään joka päivä tai
  - o vähintään 3 kertaa viikossa vähintään 20 minuuttia raskasta ”hikiliikuntaa”.
- Kohtuullisen kuormittavan ja raskaan liikunnan voi myös yhdistää, esimerkiksi 2 kertaa 30 minuuttia kävelyä ja 2 kertaa 20 minuuttia juoksua viikossa.
- Kohtuullisen kuormittavan liikunnan voi jakaa lyhempiin, kuitenkin vähintään 10 minuutin jaksoihin.

Liikunta soveltuu parhaiten painonhallintaan, ei niinkään painon pudotukseen. Usein painon pudotus aloitetaan pelkällä liikunnalla. Sillä voi päästä alkuun, mutta keskimäärin pelkästään liikuntaa lisäämällä paino putoaa vain 2–3 kiloa. Tutkimusten mukaan pelkän liikunnan vaikutukset laihtumukseen jäävätkin vähäiseksi, mikäli ruokavalio pysyy ennallaan. Suurempi painon pudotus vaatii myös sitä, että saatu energiamäärä putoaa. Kuitenkin on erittäin tärkeää, että painoa pudottava henkilö liikkuu riittävästi. Laihduttamisen haastavin osuus ei ole painon pudotus, vaan saadun tuloksen säilyttäminen. Tässä vaiheessa liikunta tuo suuren hyödyn. Tutkitusti laihduttajilla, jotka liikkuvat riittävästi, painon nousu laihtumisen jälkeen on vähäisempää. (Mustajoki 2011.)

Liikunta tekee painon pudotuksesta myös laadukkaampaa. Laihdutus on laadukasta silloin, kun ylimääräistä painoa voidaan vähentää ilman, että lihasmassaa häviää liikaa. Säännöllinen liikunta ja riittävä voimaharjoittelu voivat puolittaa lihasmassan häviämisen. Liika lihasmassan



häviäminen heikentää toimintakykyä ja sitä kautta myös terveyttä, ja vaikeuttaa painon pysymistä laihtumisen jälkeen. Liikunnan avulla saatua energiamäärää voidaan pitää korkeana, mikä edesauttaa sitä, että keho polttaa lihaksen sijaan rasvaa. Täten liian nopeasta, määräkeskeisestä, vähäisen liikunnan laihdutuksesta saattaa olla jopa haittaa. (UKK-instituutti 2015.)

Liikuntaharrastuksen aloittaminen omin päin voi olla vaikeaa (UKK-instituutti 2015). Kokemattoman henkilön voi olla hankala löytää itselleen sopivaa harrastusta, ja liikunta voi tuntua ”pakkopullalta”. Myös fyysisen koon aiheuttamat liikkuvuusrajoitteet, häpeä sekä huono lihas- ja peruskunto syövät liikuntamotivaatiota. Tässä opinnäytetyössä pyritään esimerkkien avulla vaikuttamaan Painonhallintatalon asiakkaiden liikuntamotivaatioon. Erilaisten liikuntakokeilujen avulla voidaan luoda kuva monipuolisen liikunnan avusta painonhallintaan (UKK-instituutti 2015).

Voimavarojen merkitys painonhallintaan ja isoihin elämäntapamuutoksiin on suuri (THL 2015). Jokaisella ihmisellä on elämässään sekä voimavaroja antavia, että niitä kuluttavia tekijöitä. Esimerkiksi mahdollisuus saada tukea ja apua perheeltä ja ystäviltä antaa voimavaroja ja helpottaa muutosta. Toisaalta jos henkilö on juuri muuttanut uuteen asuntoon vieraalle paikkakunnalle, jossa ei vielä ole turvaverkostoa, saattaa pienenkin muutoksen tekeminen olla mahdotonta. Voimavaroja kuormittavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi:

- lapsuuden kokemukset
- terveys ja elämäntavat
- parisuhde
- vanhemmuus
- lapsen hoito ja kasvatus
- perheen tukiverkosto
- työllisyys ja taloudellinen tilanne
- asuminen
- tulevaisuuden näkymät.

Jokainen kokee voimavarat eri tavalla. Sen lisäksi miten ne koetaan, myös voimavaroja antavien ja kuormittavien tekijöiden suhteella on merkitystä. Jos voimavaroja antavia tekijöitä on runsaasti, on vastoinkäymisetkin helpompi käsitellä. Omiin voimavaroihin on mahdollista vaikuttaa ne tiedostamalla, ja se helpottaa muutoksen tekemistä. (THL 2015.)

Voimavaralähtöinen ohjaus on keskiössä myös painonhallinta- ja liikuntaohjauksessa (THL 2015). Muutosta toteutetaan asiakkaan ehdoilla, ja asiakasta autetaan huomaamaan muutoksen tarpeet ja siitä koituvat hyödyt. Ohjauksella tuetaan asiakkaan voimavaroja, ja siten an-

netaan työkaluja muutoksen tekemiseen. Vertaisryhmätoiminta koetaan usein painonhallinnassa voimavaraistavaksi, sillä ryhmässä on mahdollista saada vertaistukea ja reflektoida omaa tilannetta muiden kautta. Tämä opinnäytetyö osittain tähtääkin siihen, että näyttämällä potilaille mihin isokokoinen ihminen pystyy, saisi siitä voimavaroja oman liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Ohjauksen onnistuminen ja voimavaroja lisäävä vaikutus edellyttää, että asiakas itse on aktiivinen ja motivoitunut (Häkkiä & Keränen 2010).

Painonhallintatalon Terveyslaihduksenvalmennuksessa tähdätään siihen, että ohjaus tukee asiakkaan autonomiaa ja vähentää riippuvuutta itse ohjaajaan. Mitä vähemmän asiakas on riippuvainen ohjaajasta, sitä enemmän hän pystyy itsenäisesti vaikuttamaan muutokseen. Asiakkaan ymmärrys siitä, että hän on itse vastuussa ja kykeneväinen suureen elämäntapamuutokseen, on itsessään voimavaroja lisäävä tekijä. Kun asiakas onnistuu tavoitteissaan ja alkaa luottaa kykyynsä selvitä haasteista, saadaan hänelle luotua vahva sisäinen motivaatio, joka on tärkein tekijä suurissa muutoksissa. Sisäinen motivaatio tarkoittaa sitä, että esimerkiksi liikunta itsessään motivoi liikkumaan. Ulkoinen motivaatio taas tarkoittaa sitä, että ihminen liikkuu jonkin palkinnon tai sanktion vuoksi. (Painonhallintatalo 2018.)

Liikunta voi yhdessä muiden tekijöiden kanssa toimia sekundääripreventiona lihavuuden liitännäissairauksille (Huttunen 2015). Sekundääripreventio tarkoittaa sairauden pahenemisen pysäyttämistä pienentämällä riskitekijöitä tai poistamalla niitä (Peda.net 2018). Käytännössä se voi tarkoittaa jo sairauden hoitoa. Liikunnan lisäämisellä yhdessä ruokavaliomuutosten kanssa pyritään pysäyttämään painonnousu, ja sen jälkeen saamaan paino laskemaan (THL 2013). Pelkkä painonnousun pysäyttäminen ehkäisee sairauksia merkittävästi. Liikunnan terveysvaikutukset ovat merkittävät, ja tästä syystä on myös kehitetty kansalliset liikuntasuosituksia (UKK-Instituutti 2017).

Liikunnan lisääminen väestön keskuudessa on edullinen keino parantaa kansanterveyttä ja ehkäistä monia kansansairauksia. Riittävällä liikunnalla voi parantaa vastustuskykyä, alentaa verenpainetta ja korkeaa kolesterolia, parantaa sokeriaineenvaihduntaa, tukea painonpudotusta ja painonhallintaa, hallita stressiä paremmin, ehkäistä tuki- ja liikuntaelinsairauksia, sydän- ja verisuonisairauksia sekä aikuisiän diabetesta. Vanhemmalla iällä liikunta voi ehkäistä lihas- ja luukatoa, pienentää kaatumisriskiä sekä pidentää huomattavasti kotona pärjäämistä. Liikunnan on myös todettu pienentävän riskiä sairastua dementiaan ja Alzheimerin tautiin. Liikunnan puute taas voi olla syynä huonoon unenlaatuun, väsymykseen ja henkiseen uupumukseen. Riittävä liikunta voi parantaa psyykkistä hyvinvointia ja ehkäistä masennusta. Liikunnasta on hyötyä ilman laihduttamistakin, ja monia lihavuuden haittoja voidaan torjua liikkumalla tarpeeksi. (Huttunen 2015.)

Lisäämällä asiakkaan tietoisuutta erilaisten liikuntaharrastusten mahdollisuuksista lasketaan kynnystä kokeilla liikuntaa. Matalan kynnyksen lajit antavat helpommin onnistumisen tunteen, joka on jo itsessään voimavaroja lisäävä tekijä. Lisäksi asiakkaan tulee olla kiinnostunut muutoksesta. Kiinnostusta liikuntaan voidaan lisätä esimerkiksi purkamalla asiakkaan fyysisen olemuksen luomia psyykkisiä rajoitteita osoittamalla, ettei fyysinen koko ole este liikunnalle.

### 2.3 Motivointi ja ohjaus videon avulla

Ohjauksen tärkein tehtävä elämäntapamuutoksissa on motivaation rakentaminen. Liikuntaharrastuksissa varsinkin sellaiselle henkilölle, joka ei ole aiemmin juuri liikuntaa harrastanut, on ensisijaisen tärkeää, että ohjaaja pyrkii kasvattamaan ohjattavan motivaatiota jatkuvasti. Ylipainoiselle liikuntaharrastuksen aloittaminen voi olla vaikeaa, ja syitä sen lopettamiseen on paljon. Olennaista liikuntamotivaatiossa on, että liikkuja kokee liikunnan hyödyt suurempina kuin sen haitat. Positiiviset vaikutukset antavat liikunnalle tarkoituksen sekä tekevät liikkumisesta johdonmukaista ja tavoitteellista toimintaa. Motivaatioon vaikuttavat myös arvot, asenteet ja tunteet. Yleisimmät aikuisia liikkumaan motivoivat tekijät ovat mielihyvä, ilo, painonhallinta ja sosiaalisuus. Harrastuksen löytäminen auttaa painonhallinnassa ja tuo sisältöä elämään. Liikuntaan motivoituminen on kuitenkin kaikilla jotakuinkin samanlaista sisältäen kokemukset ja tavoitteen. Hyvät kokemukset ja tarpeeksi merkittävä tavoite tekevät liikunnasta kiinnostavaa. Liikuntamotivaatioon negatiivisesti voivat vaikuttaa esimerkiksi eri elämänvaiheet, stressi tai vaikeat elämäntilanteet. (Korkiakangas 2010.)

Suomalaisessa tutkimuksessa, jossa tutkittiin aktiivisten ja inaktiivisten ihmisten liikuntamotivaatiota, huomattiin, että siinä missä kumpaakin ryhmää ajaa liikunnasta saatava mielihyvä, inaktiivisilla ihmisillä suuremmaksi tekijäksi osoittautui muiden odotukset koehenkilön liikunnasta (Aaltonen 2014). Lihavalla ihmisellä saattaa olla mielikuva siitä, että hänen odotetaan tekevän asialle jotain ja alkavan liikkua, mikä taas voi laskea motivaatiota.

Vastaavasti samantapaisessa ranskalaistutkimuksessa, jossa tutkittiin aktiivisten ja inaktiivisten tyyppin 2 diabeteksen ja korkean verenpaineen omaavien ihmisten motivaatiota ja kynnystä liikuntaan, huomattiin, että inaktiivisilla ihmisillä suurin este liikuntaan oli negatiivinen omakuva (Duclos ym. 2015). Lisäksi kynnystä liikkua nostivat tuen ja rohkaisun puute sekä loukkaantumisen ja sairastumisen pelko. Tutkimuksessa huomattiin myös, että lääkärin suosituksilla ja terveystalustuksella saatiin motivoitua koehenkilöitä liikkumaan. Suosituksena olisi, että lääkärit määräisivät liikuntaa yhtä ponnekkaasti kuin lääkkeitä.

Tanskalaistutkimuksessa, jossa verrattiin tanskalaisten aikuisten syitä liikuntaan, selvisi että terveys on liikkumisen suurin motiivi (Skov-Ettrup ym. 2014). Ylipainoisilla sekä inaktiivisilla

ihmisillä tärkein syy liikkua oli painon pudottaminen. Naisille painon pudottaminen oli tärkeämpää kuin miehille.

WHO:n mukaan terveysviestintä on keskeinen väline terveystiedon välittämisessä suuryleisölle sekä keskustelun nostamisessa ja ylläpidossa merkittävistä terveyskysymyksistä (Torkkola 2007). Terveysviestintä käsittelee terveyden ja sairauden hoitoa ja tutkimista kaikilla viestinnän alueilla. Terveysviestinnällä pyritään vaikuttamaan terveyskulttuuriin, ja sitä kautta valtaväestön elintapoihin. Esimerkkinä tästä voi mainita tupakkakulttuurin. Tupakointi on laskeutunut Suomessa pitkäaikaisen valistuksen ja rajoitusten myötä. Video-ohjauksella voidaan saada aikaiseksi positiivisia muutoksia potilaan käyttäytymiseen (Abed ym. 2014). Parhaiten potilaan ohjauksessa toimii esimerkki, jossa oikea ihminen suorittaa oikeita asioita.

Lihavuuteen ja ylipainoisena liikkumiseen liittyvä häpeä rajoittaa niin potilaiden jokapäiväistä elämää, kuin lihavuuden hoitoa. Häpeän ja lihavuuteen liittyvän syrjinnän on tutkittu vaikuttavan painon nousuun, sekä merkittävän ylipainon todennäköisyyteen (Jackson, Beeken & Wardle 2014). Englantilaisessa tutkimuksessa havaittiin, että ihmiset, jotka kokivat painonsa takia syrjintää, lihoivat herkemmin ja enemmän, kuin ihmiset jotka eivät painonsa takia olleet kokeneet syrjintää. Lisäksi syrjintä lisäsi todennäköisyyttä lihoa ylipainoisesta lihavaksi. Syrjintää koki tutkimuksen aikana viisi prosenttia ylipainoisista, sekä kolmekymmentä prosenttia sairaalloisen ylipainoisista. Tutkimuksen aikana syrjintää kokeneet lihoivat keskimäärin lähes kilon verran. Ne koehenkilöt jotka eivät syrjintää kokeneet, laihtuivat keskimäärin 0,7 kiloa (Jackson, Beeken & Wardle 2014).

Tällä opinnäytetyöllä pyritään vaikuttamaan merkittävästi ylipainoisten henkilöiden liikuntatottumuksiin luomalla terveysviestinnän keinoin positiivista ajattelutapaa liikuntaharrastuksesta ja saamalla heidät pohtimaan omia ajatuksiaan ja uskomuksiaan liikunnasta. Tässä opinnäytetyössä liikuntaharrastusten valinta pohjautui sille idealle, ettei ylipaino ole este liikunnalle. Näyttämällä videolla konkreettisia esimerkkejä pyritään karsimaan liikuntaan ja ylipainoon liittyviä ennakkoluuloja sekä rohkaisemaan Painonhallintatalon asiakkaita kokeilemaan useita eri liikuntaharrastuksia ylipainosta huolimatta ja oman hyvinvoinnin lisäämiseksi. Eräs tämän opinnäytetyön keskeisistä tarkoituksista on vähentää lihavuuteen liittyvää häpeää.

### 3 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on edistää painonhallintaa ja lihavuuden hoitoa luomalla positiivisia ja kannustavia esimerkkejä liikuntaharrastuksesta, jossa paino ei ole este, ja näyttää liikunnan hyötyjä merkittävän suurikokoiselle henkilölle. Painonhallintatalo.fi on Helsingin ja Uudenmaan Sairaanhoidopiirin HYKS-Vatsakeskuksen kehittämä eTerveyspalvelu tukemaan

painonhallintaa ja laihdutusta (Painonhallintatalo 2018). Sivusto sisältää niin vapaaseen käyttöön tarkoitettua materiaalia kuin lähetteellä avautuvaa, potilaille suunnattua materiaalia. Lääkärin lähetteen avulla potilas pääsee osaksi Terveyslaihdutusvalmennus -etävalmennusohjelmaa, jossa hän saa sivustolla olevista tehtävistä sekä valmentajana toimivalta terveydenhuollon ammattilaiselta työkaluja elämäntapamuutokseen ja laihdutukseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Painonhallintatalon asiakkaille videosarja, jossa kohdehenkilö kokeilee erilaisia liikuntamuotoja painostaan huolimatta ja kertoo sitten mietteitään kyseisen liikuntamuodon soveltuvuudesta merkittävästi ylipainoiselle ihmiselle. Tällä tavoin motivoidaan Painonhallintatalon asiakkaita kokeilemaan avoimesti erilaisia liikuntamuotoja. Samalla materiaali on tehty tukemaan asiakkaiden valmennusta.

#### 4 Painonhallintatalon liikunnanohjausvideosarjan tuottaminen

##### 4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kehitettävästä tuotteesta tai tapahtumasta sekä kehityksen raportoinnista (Liukko 2012). Raportointi suoritettiin kirjallisena kertoen, miten tuotos on suunniteltu, toteutettu ja arvioitu. Raporttiin laadittiin myös eritelty lista lähteistä, joista raportin tietoperusta on koostettu. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu tuottaa konkreettinen tuote, joka tässä opinnäytetyössä on videosarja liikintaharrastuksen mahdollisuuksista merkittävästi ylipainoisille.

Opinnäytetyön tarve huomattiin tarkkailemalla nykyistä Painonhallintatalon etävalmennusohjelmaa. Ohjelman nykyinen video-ohjattu liikunta on yksipuolista, eikä anna kuvaa monipuolisen liikunnan mahdollisuuksista ylipainoiselle. Opinnäytetyön tuotos tehtiin tukemaan Painonhallintatalon etävalmennusohjelmaa ja merkittävästi ylipainoisten painonhallintaa, sekä lisäämään ohjelman käyttäjien kiinnostusta liikintaharrastusta kohtaan.

Hoidon perustana on vastaanotolla ja Painonhallintatalon etävalmennusohjelmassa annettava ohjaus painonpudotuksesta ja painonhallinnasta. Säännöllinen ja monipuolinen liikunta tukee painonhallintaa, ja on hyvä lisä myös painonpudotukseen. Kattavaa esimerkkiä merkittävästi ylipainoiselle soveltuvista urheilulajeista ei ole Painonhallintatalossa valmiina, joten projektissa päätettiin rakentaa mahdollisimman suureen osaan Painonhallintatalon asiakkaista ve-toava videosarja, joka motivoisi kohderyhmää aloittamaan terveyttä edistävän liikintaharrastuksen. Painonhallintatalon etävalmennus pyrkii tukemaan potilaiden liikuntamotivaatiota, johon opinnäytetyön tuotos antaa apua. Videosarjan avulla Painonhallintatalon etävalmennuksessa oleva asiakas motivoituu kokeilemaan uusia liikintaharrastuksia, ja saa sitä kautta apua painonhallintaan ja painonpudotukseen, joka taas tukee ohjauksen tavoitteita.

Projektin tekemiseen käytetyt keinot raportoitiin yksityiskohtaisesti ja ymmärrettävästi niin, että projektista kiinnostunut lukija pystyy ymmärtämään projektin kulun. Projektin avulla pyritään myös luomaan ideoita Painonhallintatalon palveluntuottajille ja ohjaajille materiaalin tarpeesta ja motivointikeinoista.

#### 4.2 Yhteistyökumppani

Painonhallintatalo.fi on Helsingin ja Uudenmaan Sairaanhoidopiirin HYKS-Vatsakeskuksen kehittämä eTerveyspalvelu tukemaan painonhallintaa ja laihdutusta. Palvelu sisältää niin vapaaseen käyttöön tarkoitettua materiaalia, kuin lääkärin läheteellä avautuvaa, potilaille suunnattua materiaalia. Läheteen avulla potilas pääsee osaksi etävalmennusohjelmaa, jossa hän saa sivustolla olevista tehtävistä sekä ohjaajalta työkaluja elämäntapamuutokseen ja laihdutukseen.

#### 4.3 Liikuntaharrastukset

Alun perin projektin tarkoitus oli tuottaa kymmenkunta lyhyempää noin 2–3 minuutin pituista videota eri tasoista liikuntaharrastuksista. Projektin nollabudjetti, vapaaehtoisvoimin toteutettu kuvaus ja editointi sekä mahdollisten yhteistyökumppanien vähyys kuitenkin muokkasivat projektin tuotosta siten, että videoita tehtiin kolme. Videot ovat pituudeltaan alun perin ajateltua pidempiä eli noin 5–7 minuuttia. Lajivalinnat tehtiin osin mahdollisuuksien mukaan, mutta kuitenkin siten, ettei lajien sopivuudesta tai ohjaajien laadusta tingitty. Tarkoituksena oli videoiden tuottamisen lisäksi antaa kohdehenkilölle mielekäs ja avartava kokemus liikuntaharrastusten moninaisuudesta sekä mahdollisimman laaja kokeilu kustakin lajista.

Lajeiksi valikoituivat frisbeegolf, jooga sekä kuntonyrkkeily. Lajivalinnat pyrittiin tekemään siten, että ne olisivat erilaisia vaatimustasoltaan, fyysisiltä ominaisuuksiltaan sekä tyyliltään. Lajivalinnan kriteereitä olivat aloittamisen helppous, harrastamisen edullisuus, vaatimustason säätely oman osaamisen ja toimintakyvyn mukaan sekä lajien sopiminen mahdollisimman suurelle osalle Painonhallintatalon asiakkaista. Pyrkimys oli löytää ohjaajia, joilla on kokemusta ylipainoisten asiakkaiden ohjauksesta ja jotka osaavat ottaa huomioon ylipainon tuomat rasitteet nivelille niin, ettei ylipainosta muodostu estettä tai hidastetta itse harrastamiselle.

Frisbeegolf oli lajeista ensimmäinen. Laji sisältää paljon kävelyä ulkona sekä jonkin verran vartalon kiertoliikkeitä heittämisen yhteydessä. Laji on matalan kynnyksen liikuntaharrastus, jonka aloittaminen on edullista ja harrastaminen ilmaista. Frisbeegolf on helppo tapa viettää aikaa ja socialisoitua samalla kun ulkoilee ja harrastaa.

Toisena lajina projektissa oli jooga. Joogan tyyli suunnista kävimme tutustumassa Yin-joogaan, joka perustuu pitkiin venytyksiin ja rentoutumiseen. Laji ei vaadi juurikaan fyysisiä ominaisuuksia, ja sen vaikeusastetta voi säädellä oman liikuntakyvyn mukaan. Joogaa voi harrastaa ohjatuilla tunneilla tai vaikka kotona video-ohjauksen avulla. Joogan aloittamisen helppous lisääkin sen vetovoimaa harrastuksena. Lisäksi jooga auttaa moniin fysiologisiin ongelmiin, kuten erilaisiin lihasjumeihin ja jäykkyyteen.

Kolmantena lajina oli fyysisesti vaativin laji eli kuntonyrkkeily. Kuntonyrkkeilyssä saa varmasti sykkeet nousemaan, ja lajin vetovoima onkin sen tehossa. Harrastamiseen ei vaadita kuin tunteja järjestävä sali ja mahdollisesti nyrkkeilyhanskat. Kuntonyrkkeily on suosittua painonpudottajien keskuudessa, sillä ohjatut tunnit menevät nopeasti ja kunnon kasvaessa lajista saa haastavampaa. Kaikki tekniikat tehdään seisaaltaan, joten suurta liikkuvuutta ei vaadita. Lisäksi kuntonyrkkeily auttaa monilla laukaisemaan hartiajumeja ja lisää rintarangan liikkuvuutta, mikä houkuttelee toimistotyöläisiä lajin pariin.

#### 4.4 Kohdehenkilön valinta

Projektin kohderyhmä ovat Painonhallintatalon asiakkaat eli merkittävästi ylipainoiset henkilöt, jotka ovat saaneet lääkäriltä lähetteen Terveyslaihutusvalmennukseen. Projekti kohdennettiin erityisesti henkilöille, joiden painoindeksi (Body Mass Index, BMI) on 35 tai suurempi. Kohdehenkilön tuli olla kohderyhmälle mahdollisimman samaistuttava, jolloin olikin loogista etsiä kohdehenkilöä Painonhallintatalon asiakaskunnasta. Kohdehenkilönä videoilla toimii 37-vuotias mieshenkilö, jonka pituus on 173 cm, paino 120,7 kg ja BMI 40,3. Kohdehenkilö valittiin Painonhallintatalon valmentajan avulla. Kohdehenkilöltä haluttiin fyysisten vaatimusten lisäksi ennakkoluulottomuutta ja avointa asennetta sekä rohkeutta lähteä kokeilemaan erilaisia liikuntaharrastuksia. Kohdehenkilön valinta vastasi hyvin kriteereitä ja oli siksi onnistunut, ja paljon projektin onnistumisesta oli myös tästä kiinni.

#### 4.5 Käsikirjoitus, ohjaus ja kuvaus

Videosarjasta tulee osa Painonhallintatalon läheteellä avautuvan valmennusohjelman liikuntaa käsittelevää sivustoa. Videosarjan avulla voidaan purkaa liikuntaan liittyvää häpeää ja näyttää liikkumattomalle henkilölle, että liikuntaharrastus on yksilöllistä, ja jokainen voi nauttia siitä. Liikunta yksin ei ole tehokas laihdutuskeino, mutta uusi harrastus antaa sisältöä elämään ja edistää Painonhallintatalon perustanakin olevia tavoitteellisuuden ja onnistumisen periaatteita. Uusi liikuntaharrastus motivoi muihinkin terveellisiin elämäntapoihin ja tukee

siten esimerkiksi ruokavaliomuutosta. Projektin näkökulma on voimavaralähtöinen ohjaus. Videot pyrkivät antamaan positiivisen vaikutelman ja samaistuttavan esimerkin ylipainoisena liikkumisesta.

Videon tekeminen aloitettiin sopivien lajien arvioinnilla. Sopivia lajeja valikoitui alkuperäiseen suunnitelmaan kymmenen kappaletta. Nämä olisivat haastavuudeltaan ja ominaisuuksiltaan olleet hyviä liikuntaharrastuksia merkittävästi ylipainoiselle henkilölle. Lajivalinnan jälkeen tavoitteena oli etsiä urheiluseuroja ja valmentajia, jotka voisivat pitää joko yksityistunnin, tai ryhmäliikuntatunnin kohdehenkilölle, joka sitten kuvattaisiin. Tämä osoittautui suuremmaksi haasteeksi kuin opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa osattiin laskea, eikä halukkaita ohjaajia löytynyt kuin kolme.

Suurimman ongelman aiheutti kuvausryhmän löytäminen. Yrityksenä oli löytää kuvaaja, editoija sekä ohjaaja, jotka yhdessä olisivat vastuussa videon tuotannosta. Asian tiimoilta otettiin yhteyttä useaan ammattikorkeakouluun sekä ammattikouluun ympäri Uudenmaan aluetta. Tarkoituksena oli tarjota opiskelijoille yhteistyön mahdollisuutta ja opinnäytetyöpaikkaa HUS-Terveyskylästä. Yhdestäkään oppilaitoksesta ei kuitenkaan löytynyt halukkaita projektin toteutukseen. Kommunikaation hitauden ja aikataulullisten haasteiden takia videot tehtiin lopulta vapaaehtoisvoimin. Videoiden kuvauksen ja editoinnin teki pääasiassa Niko Waenerberg, ilman mitään sidonnaisuutta projektiin. Ohjaus ja käsikirjoitus tapahtuivat opinnäytetyön tekijän toimesta.

Käytännön järjestelyiden selvittyä oli aika aloittaa käsikirjoituksen tekeminen. Koska palautetta kerättäisiin kuitenkin, ja viimeinen editointi tehtäisiin palautteiden pohjalta, tehtiin käsikirjoituksesta suurpiirteinen ohjenuora, jonka avulla videoille rakennettiin raamit. Videon lopullinen pituus kuitenkin poikkesi käsikirjoituksen alkuperäisestä noin 2–3 minuutista. Tämä johtui budjetin ja kuvausryhmän puutteesta sekä siitä, että editoidessa hyvää, videoon sopivaa materiaalia olikin paljon enemmän kuin aluksi ajateltiin. Täten videoiden lopullinen pituus on noin 5–7 minuuttia.

Ohjaus ja kuvaus olivat prosesseja, joista opittiin matkan varrella paljon. Pieniä käytännön asioita pystyttiin parantamaan jo ensimmäisen videon jälkeen. Haasteita loi yhteisen aikataulun löytäminen kuvauspäiville. Ensimmäinen video oli tarkoitus kuvata jo 9.10.2017. Kuitenkin sairastapausten, sääolosuhteiden sekä muiden aikataulutusongelmien takia kuvaukset päästiin aloittamaan vasta 4.11. Toisen videon kanssa aikataulutus onnistui paremmin, ja se päästiinkin kuvaamaan 5.12. Kolmas video oli tarkoitettu kuvattavaksi toisena, mutta jälleen aikatauluongelmien takia kuvaukset jouduttiin siirtämään 17.12. asti, jolloin viimein kuvaus onnistui.



Ohjauksen kannalta kuvaukset sujuivat helposti. Valmentaja ja kohdehenkilö käyttäytyivät täysin normaalisti, ja kamera kuvasi koko ajan. Täten varmistettiin mahdollisimman monipuolisen kuvamateriaalin kerääminen, sekä rehellinen kuvakulma koko opetuksesta. Tarkoitus ei ollut saada mitään lajia tai ohjausta näyttämään erilaiselta kuin mitä se on, ja oli myös kuvausten kannalta edullista, ettei kohdehenkilöllä ollut juurikaan aiempaa kokemusta mistään lajista.

Kuvauksen kannalta haasteita toivat sää, valotus ja taustakohina. Ensimmäisellä kuvauspai- kalla lähistöllä oleva valtatie tuotti niin paljon kohinaa taustalle, että osa kuvamateriaalista oli käyttökelvotonta puheen epäselvyyden takia. Aluksi oli myös hieman pelkoa siitä, että sade yllättäisi kuvaukset, mutta sää oli pääosin selkeä, eikä vaikeuttanut kuvausten suju- mista.

Ensimmäisestä videosta opittuna seuraaviin haastattelut tehtiin kysymys kerrallaan, jotta haastateltavien olisi helpompi keskittyä kysymykseen, ja kysymykset olisi helpompi editoida omiksi osikseen. Kaikki ylimääräiset äänet pyrittiin karsimaan kuvauspaikalta, kuitenkin ra- joittuen kuvauskaluston yksinkertaisuuteen. Äänen laatua olisi saanut parannettua parem- malla kalustolla. Lisäksi kameralle esiintyvät henkilöt pyrittiin asemoimaan siten, että puhe suuntautuisi suoraan kameraan, vähentäen näin puheen epäselvyyttä ja lisäten kuuluvuutta.

Editointi tehtiin pääasiassa ohjaajan visioiden mukaan, mutta editointia muokattiin hieman saadun palautteen perusteella. Videoista tehtiin hieman lyhyempiä, niissä käytettiin enem- män materiaalia kohdehenkilöstä harrastamassa, ja vähemmän valmentajan tekniikasta. Li- säksi haastattelun kysymykset muutettiin tekstimuotoon plansseille niiden ollessa siten pu- hetta selkeämpiä. Kaikkiaan videoiden valmistamiseen kului projektin tekijöiltä henkilötyö- tunteja yhteensä noin 50. Käytännön järjestelyihin kului kahdeksan tuntia, editointiin 32 tun- tia sekä kuvauksiin ja matkoihin yhteensä 10 tuntia.

Opinnäytetyön tuotoksena tuotetut liikuntamotivaatiovideot luovutetaan Painonhallintatalolle tukemaan merkittävästi ylipainoisten liikunnan ohjausta. Videoiden on tarkoitus avustaa mer- kittävästi ylipainoisten liikunnan ohjauksessa, sekä antaa ideoita tuleville palveluille. Mikäli näin halutaan tai koetaan tarpeelliseksi, voi Painonhallintatalo tuottaa videosarjaan lisäosia. Painonhallintatalolla on myös oikeus muokata videoita tarpeensa mukaiseksi. Jokaisen vide- olla esiintyvän henkilön kanssa on tehty esiintyjäsopimus, jonka allekirjoittamalla he luovutti- vat Painonhallintatalolle oikeuden käyttää ja julkaista heidän esiintymisensä sisältävää mate- riaalia.

## 5 Tulokset

### 5.1 Opinnäytetyön tuotoksen arviointi

Opinnäytetyön arviointi suoritettiin opinnäytetyön tekijän laatiman Painonhallintatalon etävalmennusohjelman asiakkaille ja valmentajille suunnatun kyselyn avulla sekä opinnäytetyön tekijän itsearviointina. Kysely sisälsi strukturoituja kysymyksiä ja yhden avoimen kysymyksen. Kysymyksillä pyrittiin selvittämään videon toimivuutta ohjauksessa (kysymykset 2-4), sekä videon innostavuutta (kysymykset 5-10). Kysely löytyy liitteistä 2-4. Arviointi suoritettiin ensimmäisen videon perusteella, jonka jälkeen palautetta sovellettiin jäljelle jääneisiin videoihin siten, että ne parhaiten palvelisivat käyttötarkoitustaan. Opinnäytetyön vaikuttavuutta analysoitiin saadun palautteen perusteella (Anttila 2008).

Palautelomake saatettiin jakeluun Painonhallintatalon valmentajille sekä osalle etävalmennusohjelman potilaista. Kyselyyn vastasi kaiken kaikkiaan 13 henkeä, joista valmentajia oli viisi ja palvelun käyttäjiä kahdeksan. Lomake tehtiin Google Forms -palvelussa, ja jaettiin siten sähköpostitse eteenpäin. Kyselylomakkeeksi valittiin internetin kautta täytettävä Google Forms -alusta sen helppokäyttöisyyden vuoksi. Lisäksi internetin kautta täytettävää lomaketta oli helpompi levittää kohderyhmälle. Myös vastausten seuraaminen reaaliajassa onnistui.

Kysely tehtiin anonyymisti, eikä vastauslomake kerännyt henkilötietoja. Tällä tavoin toteutettu kysely takasi myös sen, ettei tutkijalla ollut mahdollisuutta vaikuttaa vastauksiin (Vilka 2007, s. 63, 64, 78, 79). Kysymykset esitettiin kaikille vastaajille samassa muodossa. Nämä seikat vahvistavat kyselyn luotettavuutta. Kyselylomakkeen heikkous on se, että kysymykset voi ymmärtää väärin. Tätä pyrittiin ehkäisemään kysymysten selkeällä muotoilulla ja vastauslomakkeella. Lisäksi kysely esitettiin erään lihavuuden hoitoon erikoistuneen terveydenhuollon ammattilaisen toimesta. Henkilö ei osallistunut varsinaiseen kyselyyn. Myös tämä vahvisti kyselyn luotettavuutta. Esitestauksen myötä voitiin muokata kysymyksiä selkeämmiksi ja toimivammiksi. Lisäksi esitöiden perusteella voitiin tehdä kyselystä pidempi.

Vastaajilla oli kaksi viikkoa aikaa vastata kyselyyn. Vastausaika ilmoitettiin vastausohjeissa. Kahden viikon vastausajan määrittämisellä pyrittiin varmistamaan se, että projekti pysyisi aikataulussa ja että kyselylomakkeeseen muistettaisiin vastata. Lomakkeessa oli kymmenen monivalintakohtaa, joilla pyrittiin selvittämään videon editoinnin toimivuutta, musiikkivalinnan mielekkyyttä, aihevalinnan mielenkiintoisuutta sekä videon innostavuutta toimivuutta ylipainoiselle suunnatuksi liikunnanohjausvideoksi. Kyselylomake sisälsi myös lopussa kohdan vapaalle sanalle. Avoin kysymys lopussa antoi tietoa, jota ei kyselyllä muutoin olisi saatu sekä parannusehdotuksia, jotka lisäsivät videoiden käytettävyyttä (Vilka 2007, s. 68-69). Lomakkeen perusteella tehtiin videoon muutoksia, sekä suunniteltiin tulevia videoita.

Palautelomakkeen kysymykset ja vastaukset voi koota seuraavasti:

Ensimmäinen kohta selvitti, onko vastaaja Painonhallintatalon valmentaja vai asiakas. Vastajista 61,5 % oli asiakkaita. Painonhallintatalon valmentajia puolestaan oli 38,5 % vastaajista.

Toinen kohta selvitti, onko videon pituus vastaajan mielestä liian pitkä, sopiva, vai liian lyhyt. 61,5 % vastaajista piti ensimmäistä yli 7 minuutin videota liian pitkänä. 38,5 % vastaajista piti videon pituutta sopivana. Yhdenkään vastaajan mielestä video ei ollut liian lyhyt.

Kolmannessa kohdassa pohdittiin, onko videon editointi onnistunut hyvin, melko hyvin, melko huonosti vai huonosti. Kohdassa oli myös vaihtoehto "en osaa sanoa". Kyselyyn vastanneista 53,8 % oli sitä mieltä, että videon editointi oli onnistunut melko hyvin. Vastajista 23,1 % piti editointia melko huonosti onnistuneena. Hyvin onnistuneena editointia piti 15,4 %. Vastajista 7,7 % piti videon editointia huonona.

Neljännän kohdan tehtävä oli tarkastella videon musiikkivalintaa. Vastajista 66,7 % piti valittua musiikkia hyvänä. Noin kolmas osa (33,3 %) vastaajista ei pitänyt musiikkivalintaa sopivana.

Viides kohta mittasi videon innostavuutta lauseella "Video innosti minua liikkumaan ei ollenkaan - erittäin paljon". Asteikolla 1-5 vastaajista 46,2 % valitsi innostavuudeksi 4. Kohdat 2 ja 3 saivat yhtä paljon vastauksia (23,1 %) ja kohta 1 sai vastauksista 7,7 %. Kohta 5 ei saanut yhtään vastausta.

Kuudes kohta mittasi frisbeegolfin mielenkiintoisuutta aiheena. Kyselyyn vastanneista 92,3 % piti aihetta mielenkiintoisena. 7,7 % vastaajista ei pitänyt aihetta mielenkiintoisena.

Seitsemäs kohta selvitti, herättikö video mielenkiintoa frisbeegolfia kohtaan. Vastajista 76,1 % oli sitä mieltä, että video herätti mielenkiintoa frisbeegolfia kohtaan. 23,1 % vastaajista taas oli sitä mieltä, että video ei toiminut mielenkiinnon herättäjänä frisbeegolfia kohtaan.

Kahdeksannessa kohdassa otettiin selvää voisiko vastaajat suositella videota läheisilleen. 69,2 % kyselyyn vastanneista voisi suositella videota läheisilleen. 30,8 % vastaajista ei voisi suositella videota.

Yhdeksäs kohta selvitti, toivoisivatko vastaajat lisää vastaavanlaisia liikuntavideoita Painonhallintataloon. Kaikki (100%) vastaajista toivoivat Painonhallintataloon lisää samanlaisia videoita.

Viimeisessä kohdassa vastattiin väittämään ”Video toimii mielestäni hyvänä esimerkkinä yli-painoisen liikuntaharrastuksesta”. Väittämän kanssa samaa mieltä oli 53,8 % vastaajista. Väittämän kanssa osittain samaa mieltä oli 30,8 %. Osittain eri mieltä väittämän kanssa oli 15,4 %. Täysin eri mieltä ei ollut kukaan vastanneista.

## 5.2 Tulosten analysointi

Palautelomake sisälsi kymmenen strukturoitua kysymystä sekä vapaa sana -osion, jossa vastaajat saivat omin sanoin antaa palautetta videon tuotannosta ja ehdottaa parannuksia. Vapaa sana -osion antama informaatio oli arvokasta, ja sitä voitiin hyödyntää kuvaus- ja suunnitteluprosessin kehittämisessä.

### 5.2.1 Videoiden toimivuus ohjausmateriaalina

Myös strukturoiduista kysymyksistä saatiin arvokasta tietoa. Kysymysten avulla selvisi, että valtaosa piti videoita liian pitkänä, minkä myötä tulevista videoista editoitiin hieman lyhyempiä. Tämä helpottaa videon seuraamista ja keskittymisen ylläpitoa videon loppuun asti. Editointi oli vastaajista valtaosan mielestä onnistunut, mutta sitä pyrittiin parantamaan myöhemmissä videoissa muun muassa kuvaustilanteen suunnittelulla ja järjestämisellä. Vapaa sana -osiosta eniten palautetta keräsivät videon pituus, esiintyjien puheen epäselvyys, taustakohinan määrä sekä musiikkivalinta. Videoille toivottiin enemmän kohdehenkilön tekemistä ja vähemmän tekniikkaharjoittelua. Palautteessa tuli myös esille asioita, joihin ei budjettivajeen tai opinnäytetyön luonteen takia voitu vaikuttaa, kuten äänenlaatu, tekstitysten puute, videoiden soveltuminen liikuntarajoitteisille sekä videolla esiintyvien henkilöiden sukupuoli.

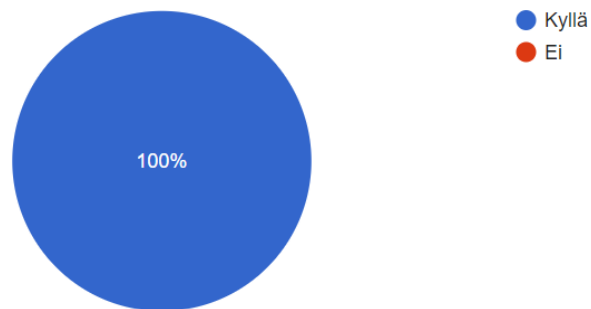
### 5.2.2 Videoiden innostavuus

Yleisimmät tekijät, jotka motivoivat aikuisia liikkumaan, ovat mielihyvä, ilo, painonhallinta ja sosiaalisuus (Korkiakangas 2010). Myös kohdehenkilö piti hyvänä asiana palautteessaan lajien sosiaalisuutta, viihdyttävyyttä, sekä tehokkuutta painonhallinnan keinona. Videon innostavuus oli kohtalaisen hyvä, mutta siihen kiinnitettiin myöhemmissä editoinneissa huomiota lisäämällä lajiharjoitusmateriaalia sisältöön ja vähentämällä tekniikkamateriaalia. Myös vapaa sana -osiossa ilmeni, että vastaajat halusivat nähdä enemmän materiaalia kohdehenkilön liikuntasuorituksista. Lajivalinta videolla oli onnistunut, sillä frisbeegolfia pidettiin mielenkiintoisena. Video myös lisäsi vastaajien mielenkiintoa frisbeegolfia kohtaan. Suurin osa suosittelisi videota läheisilleen, ja kaikki vastaajista toivoivat samanlaisia videoita Painonhallintata-

loon (kuvio 1). Tämä kertoo projektin onnistumisesta, ja siitä, että vastaavanlaisille projekteille on kysyntää. Abedin ym. (2014) mukaan video-ohjauksella voidaan saada aikaiseksi positiivisia muutoksia potilaan käyttäytymiseen. Vaikka videon suosio on subjektiivista, selkeä tarve vastaavanlaiselle materiaalille kuitenkin on, mikä lisää projektin arvoa.

### Toivoisin Painonhallintataloon lisää vastaavanlaisia videoita

13 vastausta

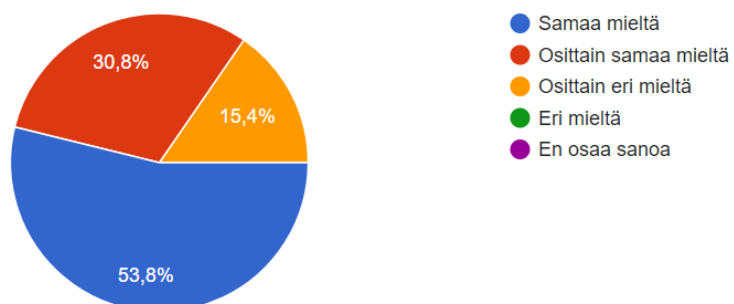


Kuvio 1. Kyselyyn vastaajien toiveet vastaavanlaisten videoiden tuottamisesta palveluun

Lähes kaikki vastaajat olivat samaa mieltä tai osittain samaa mieltä siitä, että video toimii esimerkkinä merkittävästi ylipainoisen liikuntaharrastuksesta (kuvio 2). Kun vastaajina toimivat kohderyhmään kuuluvat sekä aiheen asiantuntijat, viimeisen kysymyksen myötä projektia voidaan pitää onnistuneena.

### Video toimii mielestäni hyvänä esimerkkinä ylipainoisen liikuntaharrastuksesta

13 vastausta



Kuvio 2. Videon toimivuus esimerkkinä ylipainoisen liikuntaharrastuksesta.

### 5.2.3 Kokonaisuus

Palaute videosta oli monipuolista ja pääosin positiivista. Videon liikunnallista asennetta pidettiin positiivisena ja kohdehenkilön haastattelua videon lopussa mielenkiintoisena. On tutkittu, että inaktiivisilla ihmisillä muiden odotukset henkilön liikunnasta ovat suuri liikuntamotivaatioon vaikuttava tekijä (Aaltonen 2014). Lihavalla ihmisellä saattaa olla mielikuva siitä, että hänen odotetaan tekevän asialle jotain ja alkavan liikkua, mikä taas voi laskea motivaatiota. Kaksi Painonhallintatalon valmentajaa toi esille kohdan, jossa videolla kysytään ylipainon vaikutuksesta suoritukseen. Kohdehenkilön kanssa käyty keskustelu kuitenkin vakuutti opinnäytetyön tekijän siitä, että kysymys kuuluu olennaisesti videoon ja sopii opinnäytetyön henkeen. Kysymys osaltaan pitää videon objektiivisen ja informatiivisen luonteen sekä vähentää lihavuudesta koituvaa häpeää, koska siitä ei tehdä tabua. Lisäksi kysymyksellä pyrittiin tuomaan ilmi, että ylipainosta huolimatta kaikkia lajeja pystyi harrastamaan, eikä ylipaino ollut este liikkumiselle.

Negatiivista palautetta keränneet asiat olisi mahdollista tehdä laadukkaammin, mikäli videon tuottamiseen olisi käytetty rahaa. Esimerkiksi erillinen mikrofoni ja sitä käyttävä henkilö sekä parempi kamera olisivat tuoneet huomattavasti paremman äänen- ja kuvanlaadun videoihin.

Olosuhteisiin nähden palautteeseen voi olla tyytyväinen. Videolla onnistuttiin saavuttamaan vastaajien mielestä riittävä mielenkiinto, esimerkiksi innostavuus ja innostavuus. Näin videota voitaisiin tulevaisuudessa hyvinkin hyödyntää lihavuuden hoidossa ja liikuntaan motivoimisessa.

### 5.2.4 Kohdehenkilön palaute

Myös kohdehenkilön antama palaute videoille voidaan hyödyntää analyysissä. Palaute oli subjektiivista perustuen kohdehenkilön omiin kokemuksiin. Opinnäytetyön tekijä ei pyrkinyt vaikuttamaan palautteen laatuun millään tavalla. Kohdehenkilö sai antaa niin positiivista kuin negatiivista palautetta opinnäytetyöhön valituista lajeista, joita hän pääsi kokeilemaan. Palaute oli pääosin positiivista. Asioita, joihin kohdehenkilö kiinnitti huomiota, olivat lajien helppous, viihdyttävyyt, aloittamisen vaatimukset, sekä fyysiset vaatimukset.

Frisbeegolfissa lajin alhainen vaatimustaso niin fyysisesti kuin taloudellisesti sai positiivisen maininnan. Lajia harrastetaan ulkona, joten harrastaminen on hieman keliriippuvaista. Toisaalta lajia on helppo harrastaa seurassa, eikä radalla kävely tunnu juuri liikunnalta.

Joogassa positiivista oli mahdollisuus harrastaa lajia oman fyysisen suorituskyvyn ja sen hetki-  
sen mielentilan mukaan. Joogan rauhoittava vaikutus toi kohdehenkilön mielestä vastapainoa

hektiseen elämään ja stressaavaan työhön. Negatiivista sanottavaa kohdehenkilö ei joogasta keksinyt.

Kuntonyrkkeilyssä positiivisia ajatuksia herätti lajin tehokkuus. Aika kului nopeasti ja energiaa kului lajikokeilun aikana paljon. Kohdehenkilön mielestä kuntonyrkkeily oli paljon mielekkäämpää kuntoilua kuin esimerkiksi lenkkeily. Kohdehenkilön mukaan laji vaatii hieman tasapainoharjoittelua, joka lisää lajin fyysistä haastavuutta. Muuta negatiivista sanottavaa hänellä ei lajista ollut.

## 6 Pohdinta

### 6.1 Opinnäytetyön luotettavuus

Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuus koostuu reliabiliteetista ja validiteetista. Yhdessä näistä käsitteistä muodostuu tutkimuksen kokonaisluotettavuus. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimustulosten pysyvyyttä ja toistettavuutta. Kun tutkimus on tarkka ja luotettava, voidaan saada täsmälleen sama tulos tutkimus toistettaessa. Reliabiliteetilla mitataan myös toteutuksen tarkkuutta. Tarkassa tutkimuksessa ei ole satunnaisvirheitä. Tutkimuksen validius tarkoittaa, että tutkimuksessa onnistutaan mittaamaan sitä, mitä on tarkoituskin mitata. (Vilka 2007, 149 - 153.)

Tässä opinnäytetyössä reliabiliteetti ja validiteetti toteutuivat. Kysymysten asettelu oli selkeä, eikä vastauksista ilmennyt väärinkäsityksiä tai sekavuutta. Systemaattisia virheitä ei ilmennyt. Systemaattinen virhe voi johtua siitä, että vastaaja ei vastaa todenmukaisesti, vaan esimerkiksi kaunistelee tai vähättelee asioita (Vilka 2007, 149 - 153). Lomakkeeseen vastauksista ilmenee kriittinen ajattelu, ja kuitenkin avoin asenne. Systemaattiset virheet voivat olla sekä reliabiliteetin että validiteetin kannalta harhaan johtavia (Vilka 2007, 149 - 153.)

Vilka (2007, 152 - 153) puhuu tutkimuksen kokonaisluotettavuudesta. Tämän opinnäytetyön kokonaisluotettavuutta osoittavat seuraavat seikat. Palautelomakkeen vastaajiksi valittiin kohderyhmää kuvaava otos. Otos oli riittävän suuri mitattavaksi. Lomakkeen sisältö suunniteltiin kohderyhmälle sopivaksi ja siten, että se tuotti tietoa tutkittavaan asiaan. Lomakkeella tutkittiin sitä, mitä sillä oli tarkoitus tutkia eli Liikuntaharrastus Osana Elämää - Frisbeegolf -videon editoinnin mielekkyyttä, aiheen mielenkiintoisuutta, innostavuutta liikuntaan, vastaavanlaisten videoiden tarvetta, sekä videon toimivuutta esimerkkinä ylipainoisen liikuntaharrastuksesta.

## 6.2 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyössä tulee noudattaa sairaanhoitajien ammattietiikkaa. Tällä opinnäytetyöllä pyritään vaikuttamaan Terveyslaihhdutusvalmennukseen osallistuvien asiakkaiden liikuntamotivaatioon sekä antamaan työkaluja valmennusta suorittavien ammattilaisten liikunnanohjaukseen. Opinnäytetyön luotettavuuden ja uskottavuuden takia on tärkeää, että se tehdään huolellisesti ja tarkasti. On myös tärkeää, että lähteitä tarkastellaan kriittisesti, ja myös niiden luotettavuus otetaan huomioon. Lähteiden tulisi olla myös mahdollisimman tuoreita, mikä lisää niiden luotettavuutta. Opinnäytetyössä käytetään asianmukaisia lähdeviittauksia. Hyvää tieteellistä käytäntöä ja muiden tutkijoiden työtä kunnioitetaan (Tutkimuseettinen Neuvottelukunta 2012). Opinnäytetyössä käytetään Laurea Ammattikorkeakoulun lähdeviittaus-, ja raportointiohjeita. Opinnäytetyön tuotoksen käsikirjoitus annettiin kohdehenkilön tarkastettavaksi. Yhteistyössä olevien urheiluseurojen ja ammattilaisten kanssa käytiin läpi projektin laajuus ja levitys, eikä ketään kuvata vastoin tahtoa. Jokaisen videolla esiintyvän henkilön kanssa on tehty esiintyjäsopimus, jolla he antavat suostumuksensa materiaalin käyttöön Painonhallintatalolle.

## 6.3 Oman toiminnan pohdinta

Olen opintojen aikana ollut erittäin kiinnostunut lihavuuden hoidosta ja ravitsemuksesta. Myös pitkä kilpailu-ura kamppailu-urheilun parissa ja liikunnallinen elämäntapa tukivat liikuntapainotteisen opinnäytetyöaiheen valintaa. Sain idean opinnäytetyöstäni ollessani harjoittelussa HUS Jorvin sairaalan Obesiteettiklinikalla. Pääsin tutkimaan Painonhallintatalon potilas-materiaalia ja huomasin, että kaikki liikunnanohjausmateriaali keskittyi potilaan ylipainon ympärille. Potilas oli videoilla ikään kuin kykenemätön mihinkään muuhun, kuin videoilla esitettyihin liikkeisiin. Pyrin vaihtoehtojen rajaamisen sijaan näyttämään sitä, mihin kaikkeen merkittävästi ylipainoinen ihminen voi pystyä. Halusin tuoda videoille voimavaralähtöisen näkökulman, joka toisi esille liikunnan mielekkyyttä ja mielenkiintoisuutta sekä pienentäisi kynnystä liikkua. Videoiden avulla halusin viestittää, että ylipainosta huolimatta liikuntaharrastus kannattaa ja että urheilla voi aina omalla tasollaan ja omalla tavallaan. Elämäntapamuutoksessa ei ole niinkään tärkeää miten sen toteuttaa, vaan se että aloittaa jostain.

Aihe on myös yhteiskunnallisesti merkittävä, sillä lihavuus ja lihavuuden hoito ovat yhteiskunnassamme kasvava terveydenhuollon kulu, ja silti asenteet lihavuutta kohtaan ovat monin paikoin hyvin vanhanaikaiset (Männistö 2012, s.1). Opinnäytetyölläni halusin omalta osaltani vaikuttaa lihavuuden hoitoon, sekä tehdä suuresta elämäntapamuutoksesta ihmisille mielekkäämpää. Painonpudotuksen terveyshyödyt merkittävästi ylipainoiselle ovat kiistattomat,



mutta halusin myös tuoda esille sen, että pelkästään liikuntaharrastuksen löytäminen voi olla terveyden kannalta edullista ylipainoiselle, vaikkei paino putoaisikaan (Huttunen 2015). Lisäksi liikuntaharrastuksen löytäminen voi lisätä sosiaalisten kanssakäymisten määrää ja mielihyvää, ja sillä tavalla ehkäistä syrjäytymistä ja eristäytymistä (Aaltonen ym. 2014).

Aiheen rajaus oli lopulta yksinkertainen tehtävä. Aiheen valittuani mietin valmiiksi noin kymmenkunta liikuntaharrastusta, joista sitten jouduin käytännön ongelmien takia karsimaan valikoiman kolmeen. Kriteereinä liikuntaharrastuksille oli niiden sopivuus fyysisyydeltään mahdollisimman monelle merkittävästi ylipainoiselle. Esimerkiksi paljon ylösnousemista sisältävä tai liikkuvuutta vaativa laji ei välttämättä sovi suurikokoiselle henkilölle. Lisäksi oli tärkeää, että harrastuksen tason pystyy päättämään itse, ja fyysistä ja taidollista tasoa pystyy nostamaan progressiivisesti. Lisäksi lajin tuli tarjota mielekkyyttä ja mielenkiintoa perinteisen lenkin sijaan.

Sairaanhoidajan työssä potilasohjaus on yksi näkyvimmistä tehtävistä, ja siten potilasohjauksen työkaluksi tehty liikuntamotivaatiovideo sopikin sairaanhoitajatutkinnon lopputyön aiheeksi hyvin. Kun tiesin aiheen ja olin suunnitellut projektin pääpiirteittäin, otin yhteyttä Painonhallintatalon edustajaan ja esittelin idean hänelle. Idea otti heti tuulta alleen, ja sovimme opinnäytetyön toteuttamisesta Painonhallintatalossa. Sain myös motivaatiota siitä, että aiheeni ja yhteistyökumppanini olivat omasta aloitteestani alusta loppuun asti hankittuja, ja opinnäytetyöni saattaisi päättyä potilasmateriaaliksi asti. Ajattelen myös, että opinnäytetyölläni olen tehnyt jotain edistääkseni kansanterveyttä ja parantaakseni joidenkin ihmisten elämänlaatua. Siitä syystä koen aitoa iloa ja ylpeyttä työtäni kohtaan.

Ongelmia opinnäytetyön tekemisessä tuottivat budjetin puuttuminen sekä aikataulujen sovittaminen yhteen kohdehenkilön, kuvaajan ja valmentajan kanssa. Halusin tehdä opinnäytetyön yksin, sillä tiesin, että siten saan aikataulut parhaiten sopimaan. Lisäksi visioni videoiden lopputuloksesta oli selvä, enkä halunnut luopua siitä. Alkuperäinen ideani oli sopia yhteistyötä eri media-alan oppilaitosten kanssa, mutta kommunikaatio- ja aikatauluongelmien takia päätin turvautua ystävieni apuun.

Opin opinnäytetyön tekemisen aikana paljon kirjoittamisesta, lähteiden hakemisesta, ajankäytöstä, kommunikoinnista, kirjoitustyöskentelystä sekä audiovisuaalisesta työskentelystä. Lisäksi mielenkiintoni potilasohjaukseen ja liikunnanohjaukseen lisääntyi, ja koen siitä olevan hyötyä tulevassa ammatissani. Koin opinnäytetyötä tehdessäni aitoa innokkuutta ja mielekkyyttä kehittämistyöstä ja ihmisten auttamisesta, ja uskon projektin kasvattaneen minua.

Opinnäytetyön aikana pyrin selvittämään kyselylomakkeella tuotokseni tarpeellisuutta. Vastausten mukaan Painonhallintatalon asiakkaat ja valmentajat pitivät tuotosta hyvänä lisänä

Painonhallintatalon tarjontaan. Tuotoksen arvioinnin perusteella moni vastaajista piti videon aihetta mielenkiintoisena ja kiinnostui videolla kuvatusta urheilulajista. Painonhallintatalon kautta liikunnanohjausvideot tavoittavat paljon ihmisiä, jotka kaipaavat ideoita ja motivaatiota liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Opinnäytetyön tuotoksella voidaan rohkaista ihmisiä liikkumaan rajoitteista huolimatta. Sain vastauksista myös arvokasta tietoa videoiden kehittämiseksi, ja tietoa voidaan hyödyntää Painonhallintatalon tulevilla projekteilla.

Jatkossa voisi tutkia liikunnanohjausvideoiden toimivuutta liikunnan lisäämisessä ja mitä onnistunut motivaatiovideo vaatii. Lisäksi olisi kannattavaa kehittää lisää liikunnanohjausvideoita, joiden avulla liikunta saataisiin osaksi erilaisten ihmisten elämää rajoitteista huolimatta. Näiden merkittävästi ylipainoisille suunnattujen videoiden lisäksi videoita voisi tehdä useammasta eri lajista. Jatkossa voisi tutkia myös, miten video toimii liikuntaan motivoinnin välineenä muissakin kohderyhmissä, kuten liikuntarajoitteisilla henkilöillä, raskaana olevilla, vanhuksilla tai muilla, joille fyysisten haasteiden takia liikunnan harrastaminen on vaikeaa.

Toivon, että opinnäytetyöni voi tarjota esimerkkiä Painonhallintatalon liikunnanohjausvideoiden tarjonnan mahdollisuuksista ja että tulevaisuudessa videoita tuotettaisiin lisää. Videoiden voidaan todeta olevan toimiva tapa motivoida potilaita, ja videoiden tuottaminen jatkossa niin liikunnasta, kuin muistakin lihavuuden hoidon teemoista voisi olla kannattavaa.

## Lähteet

- Aaltonen, S., Rottensteiner, M., Kaprio, J. & Kujala, U.M. 2014. Motives for Physical Activity among Active and Inactive Persons in Their Mid-Thirties. *Scand J Med Sci Sports* 24, 727-735. Viitattu 3.1.2018 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3646077/>
- Abed, M.A., Himmel, W., Vormfelde, S. & Koschack, J. 2014. Review Video-assisted patient education to modify behavior: A systematic review. *Patient Education and Counseling*. Viitattu 17.1.2018 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25043785>
- Anttila, P. 2008. Onko opinnäytetyöstä kehittämistyöksi?, Ammattikorkeakoulujen Opinnäytetyö ja ohjaus -seminaari. Viitattu 10.1.2018 <https://www.chydenius.fi/pdf/anttilan-kalvot>
- Duclos, M., DeJager, S., Postel-Vinay, N., di Nicola, S. & Quéré, S., Fique, B. 2015. Physical activity in patients with type 2 diabetes and hypertension - insights into motivations and barriers from the MOBILE study. *Vascular Health and Risk Management* 11, 361-371. Viitattu 8.1.2018 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4492639/>
- Huttunen, J. 2015. Terveysliikunta - kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. *Duodecim*. Viitattu 5.1.2018 [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00934](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934)
- Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettinen Neuvottelukunta. 2012. Helsinki. Viitattu 18.2.2018 [http://www.etiikanpaivat.fi/sites/etiikanpaiva.fi/files/htk\\_ohje\\_verkko14112012.pdf](http://www.etiikanpaivat.fi/sites/etiikanpaiva.fi/files/htk_ohje_verkko14112012.pdf)
- Häkkilä, M. & Keränen, L. 2010. Voimavaraistava potilasohjaus polikliinisessä hoitotyössä - Kirjallisuuskatsaus. Laurea Otaniemi. Espoo. Opinnäytetyö Viitattu 5.1.2018 [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/13268/Hakkila\\_Keranen.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/13268/Hakkila_Keranen.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Jackson, S. E., Beeken, R. J. & Wardle, J. 2014. Perceived Weight Discrimination and Changes in Weight, Waist Circumference, and Weight Status. *Obesity*, DOI: 10.1002/oby.20891 Viitattu 7.1.2018 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/oby.20891/pdf>
- Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät, Oulun yliopisto. Viitattu 10.1.2018 <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514263767.pdf>
- Lihavuus laskuun Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta Kansallinen lihavuusohjelma 2012-2015. THL. 2013. Viitattu 20.3.2018. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110503/URN\\_ISBN\\_978-952-245-948-0.pdf](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110503/URN_ISBN_978-952-245-948-0.pdf)
- Liikunta parantaa laihdutuksen laatua. UKK-Instituutti. 2015. Viitattu 10.1.2018 [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunta\\_ja\\_painonhallinta/liikunta\\_parantaa\\_laihdutuksen\\_laatua](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_painonhallinta/liikunta_parantaa_laihdutuksen_laatua)
- Liikuntapiirakka aikuisille. UKK-Instituutti. 2017. Viitattu 10.1.2018 <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka-aikuisille>
- Liukko, S. 2012. Opinnäytetyön raportointi, Jyväskylän Ammattikorkeakoulu, Jyväskylä. Viitattu 1.2.2018 <https://oppimateriaalit.jamk.fi/raportointiohje/tag/toiminnallinen-opinnaytetyo/>
- Mustajoki, P. 2017. Painoindeksi (BMI). *Terveyskirjasto*.

Viitattu 3.1.2018 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01001](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01001)

Mustajoki, P. 2011. Laihduttaminen ja painonhallinta - Liikunta. Terveyskirjasto.  
Viitattu 3.1.2018 [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=pah00006](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=pah00006)

Mustajoki, P., Kaukua, J., Hasunen, K., Kostiainen, T., Kukkonen-Harjula, K., Kurunmäki, S., Lahti-Koski, M., Lampisjärvi, T., Lindqvist, M., Pyykkö, M., Pääkkönen, M., Risikko, P., Rissanen, A., Räikkönen, K., Rönnemaa, T., Simell, O. & Strid, O. 2005. Lihavuus - painavaa asiaa painosta - Konsensuslausuma. Duodecim. Espoo.  
Viitattu 3.1.2018 <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2016/02/konsensuslausuma.2005-net.pdf>

Männistö, S., Laatikainen, T. & Vartiainen, E. 2012. Suomalaisten lihavuus ennen ja nyt. Tutkimuksesta tiiviisti 4. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.  
Viitattu 8.1.2018  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90885/TutkimuksestaTiiviisti4\\_lihavuus.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90885/TutkimuksestaTiiviisti4_lihavuus.pdf?sequence=1)

Painonhallintatalo. 2018.  
Viitattu 15.1.2018 [www.painonhallintatalo.fi](http://www.painonhallintatalo.fi)

Peda.net. 2018.  
Viitattu 20.1.2018 [https://peda.net/siikalatva/siikalatvan-lukio/oppiaineet/terveystieto/tk/tv11/vita1-1601152/kuka-on-terve2/terv\\_maar](https://peda.net/siikalatva/siikalatvan-lukio/oppiaineet/terveystieto/tk/tv11/vita1-1601152/kuka-on-terve2/terv_maar)

Sirviö, P., Fors, R., Meriläinen, M., Koivisto, K. & Sandelin, P. 2016. Sairaanhoidajan työn tulevaisuus. Teoksessa Koivisto K. & Sandelin, P. (toim.) Sairaanhoidajakoulutusta 120 vuotta Oulussa - Aputyöstä asiantuntijaksi -juhlaulkaisu.  
Viitattu 21.2.2018 <http://www.oamk.fi/epooki/index.php?CID=891>

Skov-Ettrup, L.S., Petersen, C.B., Curtis, T., Lykke, M., Christensen, A.I. & Tolstrup, J.S. 2014. Why do people exercise? A cross-sectional study of motives to exercise among Danish adults. Public Health.  
Viitattu 12.1.2018 [http://www.publichealthjrnl.com/article/S0033-3506\(14\)00038-9/abstract](http://www.publichealthjrnl.com/article/S0033-3506(14)00038-9/abstract)

Torkkola, S. 2007. Terveysviestinnän tutkimus ja siihen liittyvät käsitteet, Tampere.  
Viitattu 14.1.2018 <http://www.bmf.fi/file/view/2007kevatseminaariTorkkola.pdf>

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet, Jyväskylä: Tammi.  
Viitattu 14.1.2018 <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

Voimavaralähtöiset menetelmät. THL. 2015.  
Viitattu 6.1.2018 [https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/menetelmat/voimavaralahtoiset\\_menetelmat](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/voimavaralahtoiset_menetelmat)

## Kuviot

Kuvio 1: Kyselyyn vastaajien toiveet vastaavanlaisten videoiden tuottamisesta palveluun.....	21
Kuvio 2: Videon toimivuus esimerkkinä ylipainoisen liikuntaharrastuksesta.....	21

## Liitteet

Liite 1: Tutkimustaulukko.....	29
Liite 2: Ensimmäisen videon käsikirjoitus.....	31
Liite 3: Palautelomake osa 1 .....	32
Liite 4: Palautelomake osa 2 .....	33
Liite 5: Palautelomake osa 3 .....	34
Liite 6: Kyselyn vastaukset .....	34

## Liitteet

## Liite 1: Tutkimustaulukko

Tekijät	Aihe	Menetelmät	Tulokset	Linkki
Rintala A., Hakala S. & Sjögren T. 2017. Etäteknologian vaikuttavuus liikunnallisessa kuntoutuksessa.	Etäteknologian vaikuttavuus liikunnallisessa kuntoutuksessa	Kirjallisuuskatsaus, Meta-analyysi	Etäteknologiaa hyödyntävä liikunnallinen kuntoutus oli vaikuttavaa  fyysisen aktiivisuuden ja elämänlaadun lisäämisessä sekä painonpudotuksessa.	<a href="https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/180932/Tutkimuksia145.pdf?sequence=1">https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/180932/Tutkimuksia145.pdf?sequence=1</a>
Stanczyk, N. E., Vries, H. de Candel, M.J.J.M, Muris, J.W.M. & Bolman, C.A.W. 2016. Effectiveness of video-versus text-based computer-tailored smoking cessation interventions among smokers after one year.	Effectiveness of video- versus text-based computer-tailored smoking cessation interventions among smokers after one year	A randomized controlled trial.	Increased prolonged abstinence with video-based condition compared to text-based condition or control group.	<a href="https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743515003291?via%3Dihub">https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743515003291?via%3Dihub</a>
Maneesriwongul, W., Prajanket, O. & Saengcharnchai, P. 2012. Effects of Motivational Interviewing or an Educational Video on Knowledge about HIV/AIDS, Health Beliefs and Antiretroviral Medication Adherence among Adult Thais with HIV/AIDS	Effects of Motivational Interviewing or an Educational Video on Knowledge about HIV/AIDS, Health Beliefs and Antiretroviral Medication Adherence among Adult Thais with HIV/AIDS	This intervention study used a pretest/posttest design with three groups (motivational interviewing, along with counseling, group; educational video group; and, usual care group).	For within-group comparisons between pre-test and post-test average scores, for the motivational interviewing, along with counseling, group and the educational video group, post-test scores were significantly better from pre-test scores, regarding knowledge about HIV/AIDS, health beliefs and adherence to ART.	<a href="http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.101.0.8167&amp;rep=rep1&amp;type=pdf">http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.101.0.8167&amp;rep=rep1&amp;type=pdf</a>
Statens beredning for medicinsk utvärdering (SBU). 2013. Mat vid fetma. En systematisk litteraturoversikt..	Mat vid fetma. En systematisk litteraturoversikt..	Kirjallisuuskatsaus, toimenpide: ruokavalio.	Lyhyellä aikavälillä vähähiilihydraattinen ruokavalio on tehokkaampaa kuin vähärasvainen. Pitkällä aikavälillä ei merkitystä onko ruokavalio VHH, vähärasvainen vai välimeren dieetti. Välimeren dieetissä pienempi riski sydänsairauksille vähärasvaiseen verrattuna.	<a href="https://meko.thl.fi/ohtanen/ViewReport.aspx?id=4996&amp;q=lihavuus&amp;i=1&amp;f=903&amp;rp=2&amp;o=A0&amp;Resultp=1&amp;Result-s=0">https://meko.thl.fi/ohtanen/ViewReport.aspx?id=4996&amp;q=lihavuus&amp;i=1&amp;f=903&amp;rp=2&amp;o=A0&amp;Resultp=1&amp;Result-s=0</a>
Skov-Ettrup LS., Petersen CB., Curtis T., Lykke M., Christensen Al., Tolstrup JS., 2014. Why do people exercise? A cross-sectional study of motives to exercise among Danish adults.	Why do people exercise? Studying motives to exercise will give a better understanding of how to engage people in physical activity.	A cross-sectional study of motives to exercise among Danish adults.	Tanskalaistutkimuksessa, jossa verrattiin tanskalaisten aikuisten syitä liikuntaan, selvisi että terveys on liikunnan suurin motiivi. Ylipainoisilla sekä inaktiivisilla ihmisillä tärkein syy liikkua oli painon pudottaminen. Naisille painon pudottaminen oli tärkeämpää kuin miehille.	<a href="http://www.publhealthjrn.com/article/S0033-3506(14)00038-9/abstract">http://www.publhealthjrn.com/article/S0033-3506(14)00038-9/abstract</a>
Korkiakangas, E. 2010. Aikuisen liikuntamotivaation vaikuttavat tekijät.	Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa tietoa aikuisten liikuntamotivaation vaikuttavista tekijöistä eri elämänvaiheissa.	Metodooginen triangulaatio. Tutkimusaineistokerättiin neljästä osa-aineistosta: Oulun Voimisteluseuran liikuntaryhmissäkävyltä naisvoimistelijoilta, pienten lasten vanhemmilta, Elvira counseling-tutkimushankkeeseen osallistuneilta työikäisiltä tyypin	Liikuntamotivaatio muodostui liikunnallisesta pääomasta, jossa on neljä toisiinsa vaikuttavaa osa-aluetta: liikunta-aktiivisuus, liikunta tottumuksena, liikunta voimavarana sekä elämäntilanteen kokeminen liikkumiselle suotuisana. Liikkumiseen motivoivat tekijät ja liikkumista rajoittavat tekijät ilmenivät fyysisinä, psyykkisinä ja sosiaalisina tekijöinä.	<a href="http://jul-tika oulu.fi/files/isbn9789514263767.pdf">http://jul-tika oulu.fi/files/isbn9789514263767.pdf</a>

		2 diabeteksen korkean-riskin henkilöitä sekä Suomalaiseen diabeteksen ehkäisytytkimukseen osallistuneilta ikääntyneiltä tyyppin 2 diabeteksen korkean riskin henkilöiltä. Aineistoa kerättiin ja analysoitiin sekä määrällisin että laadullisin metodein.		
Jackson S. E., Beeken R. J. & Wardle J. 2014. Perceived Weight Discrimination and Changes in Weight, Waist Circumference, and Weight Status.	To examine associations between perceived weight discrimination and changes in weight, waist circumference, and weight status.	Data were from 2944 men and women aged 50 years participating in the English Longitudinal Study of Ageing. Experiences of weight discrimination were reported in 2010-2011 and weight and waist circumference were objectively measured in 2008-2009 and 2012-2013.	Perceived weight discrimination was associated with relative increases in weight and waist circumference. There was also a significant association with odds of becoming obese over the follow-up period but odds of remaining obese did not differ according to experiences of weight discrimination	<a href="http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/oby.20891/pdf">http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/oby.20891/pdf</a>
Duclos M., Dejager S., Postel-Vinay N., di Nicola S. & Quéré S., Figue B. 2015. Physical activity in patients with type 2 diabetes and hypertension - insights into motivations and barriers from the MOBILE study. Vascular Health and Risk Management.	The primary objective of the study was to evaluate the percentage of patients achieving both their individualized glycemic target and their BP goal in the two cohorts of active and inactive patients.	Cross-sectional, observational study.	Active patients, those with fewer barriers to PA, with lower treatment burden, and with an active physician, were more likely to reach targets. The physician's role emerged in the motivations (reassurance on health issues, training on hypoglycemia risk, and prescription/monitoring of the PA by the physician). A negative self-image was the highest ranked barrier for the inactive patients, followed by lack of support and medical concerns.	<a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4492639/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4492639/</a>
Abed M.A., Himmel W., Vormfelde S. & Koschack, J. 2014. Review Video-assisted patient education to modify behavior: A systematic review. Patient Education and Counseling.	To evaluate the efficacy of video-assisted patient education to modify behavior.	A systematic review. Fourteen databases were searched for articles published between January 1980 and October 2013, written in English or German. Behavioral change as main outcome had to be assessed by direct measurement, objective rating, or laboratory data.	Ten of the 20 reviewed studies reported successful behavioral modification in the treatment group. Seven of the ten studies reporting a behavioral change applied a practice presentation or narrative presentation format. The effectiveness of video-assisted patient education is a matter of presentation format. Videos that only provide spoken or graphically presented health information are inappropriate tools to modify patient behavior. Videos showing real people doing something are more effective.	<a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25043785">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25043785</a>
Aaltonen S., Rottensteiner M., Kaprio J. & Kujala U.M. 2014. Motives for Physical Activity among Active and Inactive Persons in Their Mid-Thirties.	The purpose of this study was to examine the motives for leisure time physical activity among active and inactive men and women in their mid-thirties.	Both cross-sectional and longitudinal designs were used.	The motive "be physically fit" was the most frequently reported motivation, followed by "improve psychological state". Next in order was enjoyment of physical activity, followed by cultivation of skills and willingness to improve appearance and body shape, highlighted in particular by the active group. The active participants scored higher on all the motivation items except one, "conform to other peoples' expectations".	<a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3646077/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3646077/</a>

## Liite 2: Ensimmäisen videon käsikirjoitus

## VIDEON KÄSIKIRJOITUS

Videon nimi: Liikuntaharrastusten mahdollisuudet merkittävästi ylipainoiselle - 1	Arvioitu kokonaispituus: 2,5 min	
Kuvausaika:	Kuvauspaikka:	
Yhteyshenkilö ja yhteystiedot:		
Videon tavoite: Innostaa kokeilemaan liikuntaa		
Videon ydinviesti: Ylipaino ei ole este liikkumiselle		
Videon käyttötapa: Painonhallintatalo / Terveyskylä,		
Tekninen toteutus (mediatuottaja täyttää)		

Kohtaus -nro	Kohtauksen kuvaus	Mitä kuvassa näkyy	Audio (spiikki), mitä puhutaan	Tekstit (mitä kuvassa lukee esim., esiintyjän nimi, titteli tai sanoja kerronnan tueksi)	Arvio kestosta
1	Aloitusplassi	aloitusplassi		Liikuntaharrastus osana elämää	
2		Kuvataan puhujaa	Marko Ylitalo kertoo Frisbeegolfista harrastuksena	Nimi Titteli Seura	40sek
3		Väliplanssi		Frisbeegolf	
4		Kuvataan valmentajaa näyttämässä tekniikkaa			50sek
5		Väliplanssi		Esim. yleistietoa lajista	
6		Kuvataan kohdehenkilöä tekemässä harjoituksia			60 sek

7		Kuvataan kohdehenkilöä lajin parissa			60
8		Väliplanssi		Esim. yleistietoa lajista	
9		Kuvataan kohdehenkilöä	Kohdehenkilö kertoo mietteitään lajista harrastuksena	Mietteitä lajista	20 sek
10		Kuvataan Kohdehenkilöä	Kohdehenkilö kertoo lajin harrastamisen hyvät ja huonot puolet	Hyvät ja huonot puolet	20 sek
11		Kuvataan kohdehenkilöä	Kohdehenkilö kertoo mitä laji tuntui ylipainoisena, ja voisiko kokeilla lajia uudestaan.	Vaikuttiko ylipaino? Voisitko kokeilla uudestaan?	20 sek
12		Hidastettua kuvaa kohdehenkilöstä harrastuksen parissa			10s
13		Loppuplanssi		Kohdehenkilö: Matti Hämäläinen  Valmentaja: Marko Ylitalo  Käsikirjoitus: Juhana Vallas  Kuvaaja: Niko Waernerberg	



Liite 3: Palautelomake osa 1

## Liikuntaharrastus osana elämää

Kyselyllä kerätään palautetta Liikuntaharrastus osana elämää – Frisbeegolf- videosta. Video on osa sairaanhoitajatutkimuksen opinnäytetyötä, jolla pyritään kehittämään video-ohjaus materiaalia merkittävästi ylipainoisten liikuntamahdollisuuksista. Palautetta käytetään tulevien videoiden laadun parantamiseen. Kysely on tarkoitettu Painonhallintatalon käyttäjille sekä valmentajille. Vastaathan kyselyyn 24.11.2017 mennessä. Kiitos vastauksestasi!

### Olen Painonhallintatalon

- Asiakas
- Valmentaja

### Videon pituus on mielestäni

- Liian lyhyt
- Liian pitkä
- Sopivan pituinen

### Editointi on mielestäni onnistunut

- Hyvin
- Melko hyvin
- Melko huonosti
- Huonosti
- En osaa sanoa

## Liite 4: Palautelomake osa 2

Musiikki sopii mielestäni videoon

Kyllä

Ei

Video innosti minua liikkumaan

	1	2	3	4	5	
Ei ollenkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin paljon

Frisbeegolf on videon aiheena mielenkiintoinen

Kyllä

Ei

Video herätti mielenkiintoa frisbeegolfia kohtaan

Kyllä

Ei

Voisin suositella videota läheiselleni

Kyllä

Ei

## Liite 5: Palautelomake osa 3

Toivoisin Painonhallintataloon lisää vastaavanlaisia videoita

Kyllä

Ei

Video toimii mielestäni hyvänä esimerkkinä ylipainoisen liikuntaharrastuksesta

Samaa mieltä

Osittain samaa mieltä

Osittain eri mieltä

Eri mieltä

En osaa sanoa

Vapaa sana

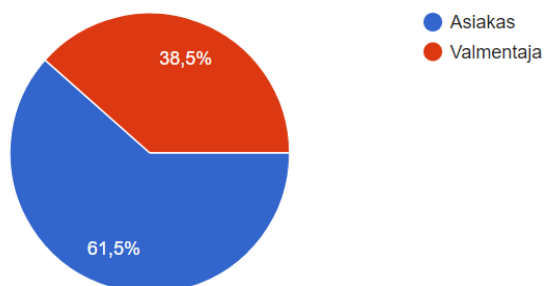
Oma vastauksesi

---

## Liite 6: Kyselyn vastaukset

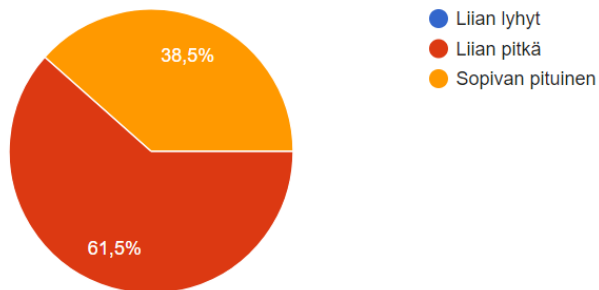
Olen Painonhallintatalon

13 vastausta



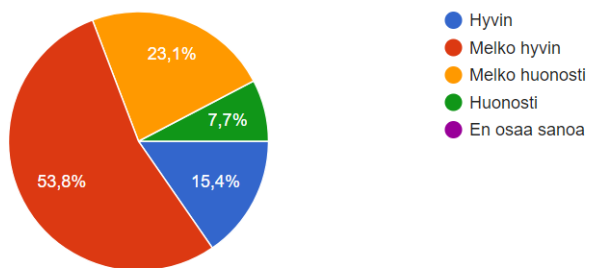
## Videon pituus on mielestäni

13 vastausta



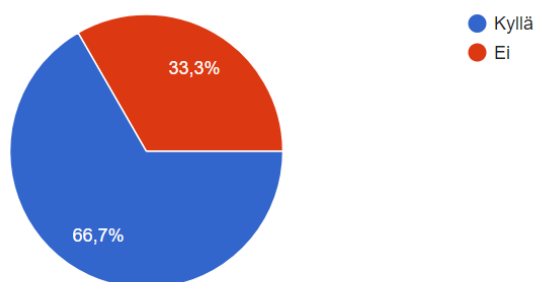
## Editointi on mielestäni onnistunut

13 vastausta



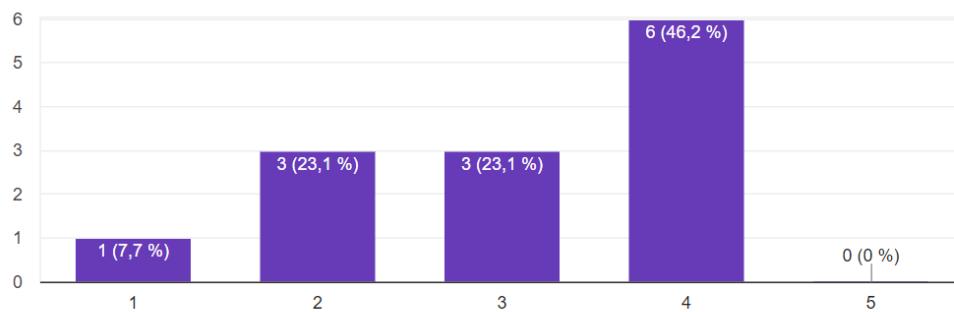
## Musiikki sopii mielestäni videoon

12 vastausta



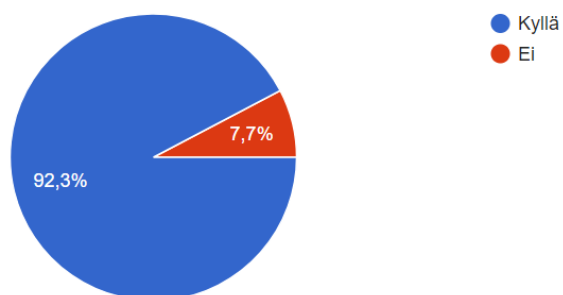
### Video innosti minua liikkumaan

13 vastausta



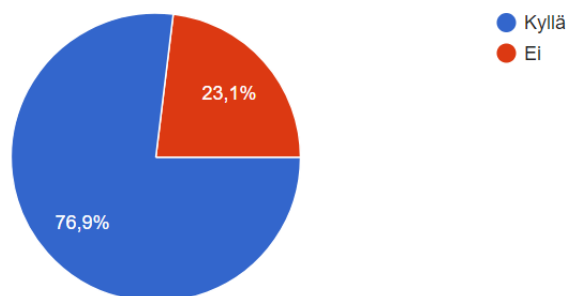
### Frisbeegolf on videon aiheena mielenkiintoinen

13 vastausta



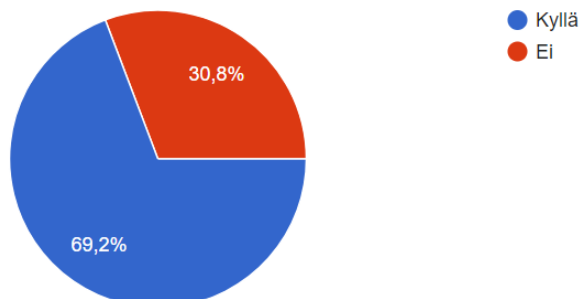
### Video herätti mielenkiintoa frisbeegolfia kohtaan

13 vastausta



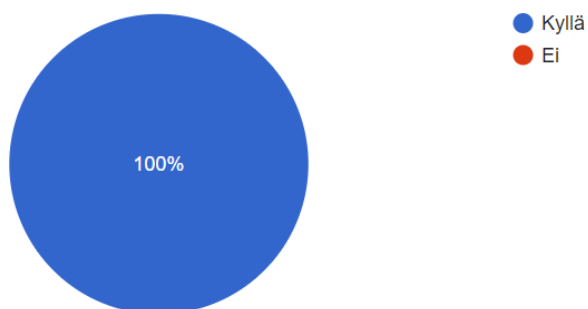
### Voisin suositella videota läheiselleni

13 vastausta



### Toivoisin Painonhallintataloon lisää vastaavanlaisia videoita

13 vastausta



### Video toimii mielestäni hyvänä esimerkkinä ylipainoisen liikuntaharrastuksesta

13 vastausta

