

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Terveydenhoitajakoulutus

Esa Antikainen

KEHOPOSITIIVISUUS JA KEHON HYVINVOINTI LIIKUNNAN KEI-
NOIN – LUENTODIASARJA OUTOKUMMUN SYDÄNYHDISTYK-
SELLE

Opinnäytetyö
Maaliskuu2021

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Kehopositiivisuus	6
2.1	Kehopositiivisuus käsitteenä	6
2.2	Kehopositiivisuusliikkeen historiaa	7
3	Liikunnan merkitys kehon hyvinvoinnissa	8
3.1	Liikuntasuosituksset	9
3.2	Ikäihmisten liikkuminen	12
3.3	Liikunnan merkitys painonhallinnassa	13
4	Kehittämistyön tarkoitus ja tehtävä	15
5	Kehittämistyön toteutus	15
5.1	Toiminnallinen kehittämistyö.....	15
5.2	Toimeksiantaja ja kohderyhmä.....	16
5.3	Luentodiasarjan suunnittelu ja toteutus	16
6	Pohdinta	18
6.1	Luentodiasarjan arviointi	18
6.2	Luotettavuus ja eettisyys	18
6.3	Ammatillinen kasvu	20
6.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet.....	20
	Lähteet.....	21



KEHITTÄMISTYÖ
Maaliskuu2021
Terveydenhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä(t)
Esa Antikainen

Nimeke
KEHOPOSITIIVISUUS JA KEHON HYVINVOINTI LIIKUNNAN KEINAIN – LUENTO-
DIASARJA OUTOKUMMUN SYDÄNYHDISTYKSELLE
Toimeksiantaja
Outokummun Sydänyhdistys

Tiivistelmä
Kehopositiivisuudella tarkoitetaan sitä, ettei ketään syrjitä kehon muodon, koon, sukupuolen, seksuaalisen suuntautumisen, rodun tai jonkun muun vastaavan asian takia. Tarkoituksena on saada kaikille ihmisille positiivinen kuva omasta kehostaan. Kehopositiivisen ajattelun tarkoitus on haastaa yhteiskuntaa ja valtavirta kulttuuria hyväksymään kaikki ihmiset osaksi yhteiskuntaa.

Ihmiset Suomessa harrastavat melko paljon vapaa-ajan liikuntaa. Terveiden kannalta riittävästi päivittäistä fyysistä aktiivisuutta ei aina saavuteta, koska arkiliikunta varhaiskasvatuksessa, koulussa, työssä ja vapaa-ajalla on vähäistä. Fyysisen aktiivisuuden lisäksi huolenaiheena on liiallinen istuminen ja passiivinen elämäntyyli. Terveysriskejä fyysisellä passiivisuudella on paljon, kuten ylipaino, diabetes ja tuki- ja liikuntaelinten sairaudet. Fyysisesti passiivinen elämäntyyli on yksi maailmanlaajuinen terveysongelma tupakoinnin, alkoholin ja lihavuuden ohella.

Kehittämistyön tarkoitus on tuottaa Sydän piirin asiakkaille ja kerholaisille tietoa kehopositiivisuudesta ja edistää terveyttä liikunnan avulla. Tarkoituksena on saada jokainen kerholainen tai yhdistyksen jäsen pohtimaan arkiliikuntaa, jonka avulla voi parantaa kehon hyvinvointia. Pyysin palautetta luentodiasarjasta sähköpostitse. Sain palautetta luentodiasarjasta Sydänyhdistyksen puheenjohtajalta kootusti sähköpostilla. Kehittämistyön jatkumahdollisuutena on jatkaa aihetta stressin tai unen vaikutuksesta kehon hyvinvointiin.

Kieli
suomi

Sivuja 22
Liitteet 1
Liitesivumäärä 8

Asiasanat
Kehopositiivisuus, liikunta, kehon hyvinvointi



DEVELOPMENT ASSIGNMENT
March 2021
Degree Programme in Public Health
Nursing
Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +350 13 260 600 (switchboard)

Author(s)
Esa Antikainen

Title
Body Positivity and Body Well-Being Through Exercise – Lecture Slideshow for Outokummun Sydänyhdistys
Commissioned by Outokummun Sydänyhdistys

Abstract

Body positivity means that no one would be discriminated because of their body shape, size, gender, sexual orientation, race, or anything else. The aim would be to get all people a positive image of their own body. Body-positive thinking is meant to challenge society and mainstream culture to accept all people as part of society.

People in Finland do daily exercise quite a lot on leisure time. However, in terms of health, adequate daily physical activity is often not achieved because daily exercise in early childhood education, school, work, and leisure is limited. In addition to physical activity, there are concerns about excessive sitting and a passive lifestyle. There are many health risks to physical inactivity, such as overweight, diabetes, and musculoskeletal disorders. A physically passive lifestyle is emerging as one of the global health problems with smoking, alcohol, and obesity.

The purpose of the development assignment is to bring awareness of body positivity to the customers and club members of the hearth association and to promote health through exercise. The purpose is to get every club member or member of the association to think about everyday things about exercise that can improve the well-being of the body. I asked for feedback on the lecture slideshow by email. I received feedback on the lecture slideshow from the chairman of the Heart Association by e-mail. An opportunity for further development assignment would be to continue the topic of body well-being under the influence of stress or sleep.

Language
Finnish

Pages 22
Appendices 1
Pages of Appendices 8

Keywords
body positivity, exercise, body well-being

1 Johdanto

Kehopositiivisuuden tarkoitus on se, että kaikilla ihmisillä voisi olla positiivinen kuva omasta kehostaan. Kehopositiivisuuden ajatuksena on haastaa yhteiskuntaa ja valtavirta kulttuuria ymmärtämään se, että kaiken muotoiset ja kokoiset ihmiset voivat olla niin sanotusti sinut itsensä kanssa ja heidät tulee hyväksyä osana yhteiskuntaa. Yleensä ihmisten välinen arvostelu ja syrjintä perustuu ihmisten koon ja muodon lisäksi rotuun, sukupuoleen, seksuaaliseen suuntautumiseen tai johonkin vajavaisuuteen, kuten kehitysvammaisuuteen tai erilaisuuteen. Erilaisia käsitteitä mitä kehopositiivisuus tarkoittaa esimerkiksi ”Hyväksy oma kehosi, puutteista huolimatta”, ”Rakasta itseäsi sellaisena kuin olet” tai ”Ole itsellesi armollinen”. (Cherry 2020.)

Suomalaiset harrastavat nykyisin melko paljon vapaa-ajan liikuntaa. Kuitenkin terveyden kannalta riittävästi päivittäistä fyysistä aktiivisuutta ei saavuteta useinkaan, koska arkiliikunta varhaiskasvatuksessa, koulussa, työssä ja vapaa-ajalla on vähäistä. Fyysisen aktiivisuuden vähäisyyden lisäksi huolta aiheuttaa liiallinen istuminen. Lapset ovat paikallaan 60 prosenttia ajastaan päivähoitossa ja aikuisväestö 80 prosenttia hereillä olo ajastaan. Terveysriskejä fyysisestä passiivisuudesta johtuen on useita, kuten esimerkiksi ylipaino, tyypin 2 diabetes ja tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Maailmanlaajuisesti yleisimpiä terveysongelmia on tupakointi, alkoholi ja lihavuus, näiden lisäksi kansanterveydelliseksi ongelmaksi on nousemassa fyysisesti passiivinen elämäntyyli. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 10.)

Kehittämistyö on tehty yhteistyössä Outokummun Sydän yhdistyksen kanssa ja toimeksiantajana toimii Outokummun Sydän yhdistys. Kehittämistyö tehtiin Sydän yhdistyksen käyttöön ja työhön kirjallisen teoksen lisäksi kuului luentodiasarja Sydän yhdistyksen käyttöön kerhoissa tai luennoilla. Aiheeksi valittiin Sydän yhdistyksen kanssa kehopositiivisuus ja kehon hyvinvointi nimenomaan liikunnan näkökulmasta katsottuna. Kehittämistyön tarkoitus on tuoda Sydän piirin asiakkaille ja kerholaisille tietoutta kehopositiivisuudesta ja edistää terveyttä liikunnan kautta. Tarkoituksena on saada jokainen kerholainen tai yhdistyksen jäsen miettimään arkisia asioita liikunnan suhteen, joilla voi kehon hyvinvointia parantaa. Lisäksi tarkoituksena on lisätä tietoutta kehopositiivisuudesta ja siitä mitä se tarkoittaa.

2 Kehopositiivisuus

2.1 Kehopositiivisuus käsitteenä

Kehopositiivisuuden tarkoitus on se, ettei ketään saa syrjiä tai arvostella heidän kokonsa tai muotonsa takia. Jokaisella ihmisellä on jokin käsitys omasta kehonkuvasta ja kehopositiivisuuden tarkoitus on tuoda yhteiskunnallisella ja yksilöllisellä tasolla sellainen positiivinen näkemys kaiken kokoisista ja näköisistä kehoista. Se miten oman kehonkuvan näkee vaikuttaa merkittävästi mielenterveyteen ja siihen, miten sinä itseäsi kohtelet. Negatiivinen tai heikko kehonkuva altistaa monille mielenterveysongelmille, masennukselle, heikolle itsetunnolle ja syömishäiriöille. (Cherry 2020.)

Kehopositiivisuus mielletään naisten asiaksi, mutta koskee myös miehiä ihan samalla tavalla. Miehiä puhumaan kehopositiivisuudesta ei meinaa löytyä, syitä tälle voi vain arvailla, yksi näistä voisi olla toksinen maskuliinisuus. Miesten kesken ei löydy kannustusta puhua tunteistaan samalla tavalla kuin naisten kesken. Miesten odotetaan olevan hiljaa eikä heitä kannusteta puhumaan tunteistaan, tuomituksi tai arvostelun kohteeksi joutumisen pelossa. Yhteiskunnassa on vallalla haitallisia käsityksiä jo poikien kasvatuksesta lähtien kuten, ”pojat ei itke” tai ”pojat ovat poikia”. Nämä käsitteet opettavat pojille tukahduttamaan tunteensa ja välttämään tulemasta leimatuksi ”nössöksi”. Näilläkin käsitteillä on vaikutusta siihen, miten yhteiskunnassa miehet puhuvat asioista, kuten tunteistaan tai kehonkuvastaan. (Diaz 2016.)

Yleisesti yhdistetään terveys ja kehopositiivisuus yhteen tai toisiaan poissulkevaksi. Nämä ovat kaksi eri asiaa, eikä kehopositiivisuudella ole mitään tekemistä terveyden kanssa. Kehopositiivisuuden tarkoitus on saada ihmiset tulemaan kohdatuksi tai kohdelluiksi tasavertaisina riippumatta kehon koosta, muodosta, väristä tai kyvykkyydestä. Jos ihminen arvostaa omaa kehoaan ja omaa positiivisen kehonkuvan koostaan huolimatta, on hänen helpompi tehdä omalle keholleen ja terveydelleen aidosti hyviä tekoja. (Syömishäiriöliitto - Syli ry 2019.)

2.2 Kehoposiivisuusliikkeen historiaa

Kehoposiivisuutta on ollut erimuodoissa todella pitkään, ainakin 1850-luvulta asti. Erona on ollut aihe edestä puhutaan tai taistellaan. Viktoriaanisella ajalla 1850 naisten pukeutuminen oli murroksessa, saavatko naiset käyttää housuja ja pitääkö naisten käyttää kehoa muokkaavaa korsettia. Näistä ajoista voidaan katsoa alkaneen nykyajan kehoposiivisuus aktivismin juuret. (Alptraum 2017.)

1960-luvulla alkunsa sai kehoposiivisuutta edeltävä NAAFA (The National Association to Advance Fat Acceptance). Kehoposiivisuuden perimmäinen idea on se, että kaikki kehot ovat kauniita. NAAFA-yhdistyksen tarkoitus on puolustaa lihaviin ihmisten oikeuksia. (Alptraum 2017.)

NAAFA-yhdistyksen toiminta on vapaaehtoistyötä ja yhdistys on perustettu 1969. Yhdistyksen tavoitteena on yhteiskunta, jossa ei syrjitä ja kohdellaan kaikkia ihmisiä ihmisarvoisesti ja tasa-arvoisesti kaikilla elämän osa-alueilla. Yhdistys tarjoaa lihaville ihmisille työkaluja itsensä voimaannuttamiseen julkisen koulutuksen, asianajon ja tuen voimin. (NAAFA 2020.)

Fat acceptancen yhtenä osa-alueena 1960-luvulla alkoi ilmaantua lihavuus aktivismia (fat activism). Lihavuus aktivismin tarkoitus on purkaa yleinen käsitys siitä, että lihavat ovat sääliittäviä, moraalittomia, sairaita, ahneita, laiskoja tai arvottominta alaluokkaa. Lihavuus aktivistit ovat sitä mieltä että, vallitsevan mallin mukaan lihavat ovat ongelma yhteiskunnassa, joka pitää hoitaa tai estää. (Cooper 2008.)

Kehoposiivisuus terminä ilmaantui ensimmäisen kerran vuonna 1996, jolloin perustettiin thebodypositive.org nettisivut. Sivustolla tarjotaan opetuksellisia materiaaleja ja resursseja, joissa autetaan ihmisiä hyväksymään kehonsa sellaisena kuin on ja pääsemään eroon pakonomaisesta laihduttamisesta ja epäterveellisistä dieeteistä. (Cherry 2020.)

Nykyinen kehoposiivisuus liike sai alkunsa 2012, jonka tarkoituksena on purkaa epärealistiset kauneuskäsitteet naisten kehoista. Liikkeen kasvaessa käsitteet ovat muuttuneet vain naisia koskevista kauneuskäsitteistä kaikkia kehoja koskeviin. (Cherry 2020.)

3 Liikunnan merkitys kehon hyvinvoinnissa

Liikkumisessa lisääntyä ihmisten vanhetessa erilaiset ongelmat, kuten nivelten liikerajoitukset ja lihasten jäykkyys. Alaraajojen liikerajoitukset ovat yhteydessä liikkumisvaikeuksiin. Tasapainoon vaikuttaa nilkkanivelen jäykkyys ja pohjelihasten jäykkyys voimantuottoon. Pohjelihaksen voiman ja voimantuottonopeuden heikkeneminen on suurin selittävä tekijä ikäihmisten tyypillisistä ongelmista kävelyyn liittyen, kuten askelpituuden lyhenemisessä ja vauhdin hidastumisessa. Tasapainon hallintaan kävellessä ja paikoillaan seisossa vaikuttaa selkärangan liikkeiden jäykistyminen ja ryhtimuutokset. Nämä kaikki edellä mainitut ongelmat lisäävät kaatumisen riskiä huomattavasti ja vaikeuttavat jokapäiväistä arkea pukemisesta lähtien. (Suni & Vuori 2010, 47–48.)

Nivelien terveyttä voidaan edistää liikunnalla, erityisesti painoa kannattelevat nivelet tarvitsevat säännöllistä kohtuullista liikuntaa. Kuormituksen puute voi aiheuttaa nivelissä ja rustoissa rappeumaa ja pehmenemistä. Nivelten terveyttä edistävää liikuntaa on kaikki liikuntamuodot, joissa kuormitus säilyy kohtalaisena. Kohtuullisena kuormituksena pysyvä liikunta ilman virheasentoja ei lisää terveiden nivelten nivelrikon riskiä missään vaiheessa elämää. Hyvä lihasvoima suojaa nivelrustoa iskuvoimilta, kuten esimerkiksi tärähdykseltä juostessa, lisäksi lihasvoima suojaa niveliä virheasunnoilta. (Suni & Vuori 2010, 49.)

Liikunnalla voidaan ehkäistä, kuntouttaa ja hoitaa monia sairauksia. Liikunnalla ehkäistävät sairaudet jaetaan pääryhmiin sydän- ja verisuonisairaudet, tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet, aineenvaihdunnan sairaudet ja muut sairaudet. Sydän- ja verisuonisairauksia on aivoverenkiertohäiriöt, rytmihäiriöt, sepelvaltimotauti, sydämen vajaatoiminta ja verenpaine. Tuki- ja liikuntaelimistön sairauksia on niska- ja hartiaseudun vaivat, nivelreuma, nivelrikko, osteoporoosi ja selkävaivat. Aineenvaihdunnan sairaudet ovat esimerkiksi metabolinen oireyhtymä, rasvamaksa, tyypin 1 ja 2 diabetekset. Muihin sairauksiin kuuluu astma, keuhkohtaumatauti, infektiot, mielenterveyden häiriöt, muistisairaudet, Parkinsonin tauti ja syöpä. (UKK-instituutti 2020.)

3.1 Liikuntasuositukset

Vuonna 2018 World Health Organization laati maailmanlaajuisen toimintasuunnitelman fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi vuosille 2018–2030. Toimintasuunnitelman tarkoitus on varmistaa se, että kaikilla ihmisillä on mahdollisuus turvallisiin ympäristöihin, joissa on mahdollista harrastaa liikuntaa turvallisesti ja monipuolisesti jokapäiväisessä elämässä. Toimintasuunnitelman tavoite on liikkumisen keinoin parantaa yksilön ja yhteisöjen terveyttä ja täten myötävaikuttaa kaikkien kansojen sosiaaliseen, kulttuuriseen ja taloudelliseen kehitykseen. (World Health Organization 2018.)

Aikuisten liikuntasuositus (Kuva 1) 18–64-vuotiaille suunnattu ja kertoo viikoittaisen terveyden kannalta riittävän liikunnan määrän. Suosituksessa suositellaan lihaskuntoa ja liikehallintaa toimintakyvyn tueksi ainakin kaksi kertaa viikossa. Tällaista liikuntaa on esimerkiksi porraskävely, raskaat pihatyöt, ryhmäliikunta, kuntosali ja pallopelit. Lihaskuntoharjoittelun lisäksi tulisi olla viikoittain reipasta liikuntaa 2 tuntia ja 30 minuuttia. Tällaista liikuntaa on esimerkiksi uinti, sauvakävely, jumppa, tanssi ja retkeily. Reippaaksi liikunnaksi käy kaikki sellaiset liikuntamuodot ja lajit, joissa sydämen sykettä nostatetaan. Reippaan liikunnan voi korvata viikoittain tapahtuvalla rasittavalla liikunnalla, jota tulisi harrastaa vähintään 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa. Rasittavaksi liikunnaksi luokitellaan esimerkiksi juokseminen, pyöräily, hiihto ja pallopelit. Reippaan ja raskaan liikunnan ero tulee esille siinä, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta, tällöin liikunta on reipasta. Liikunta on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia. (UKK-instituutti 2021a.)

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

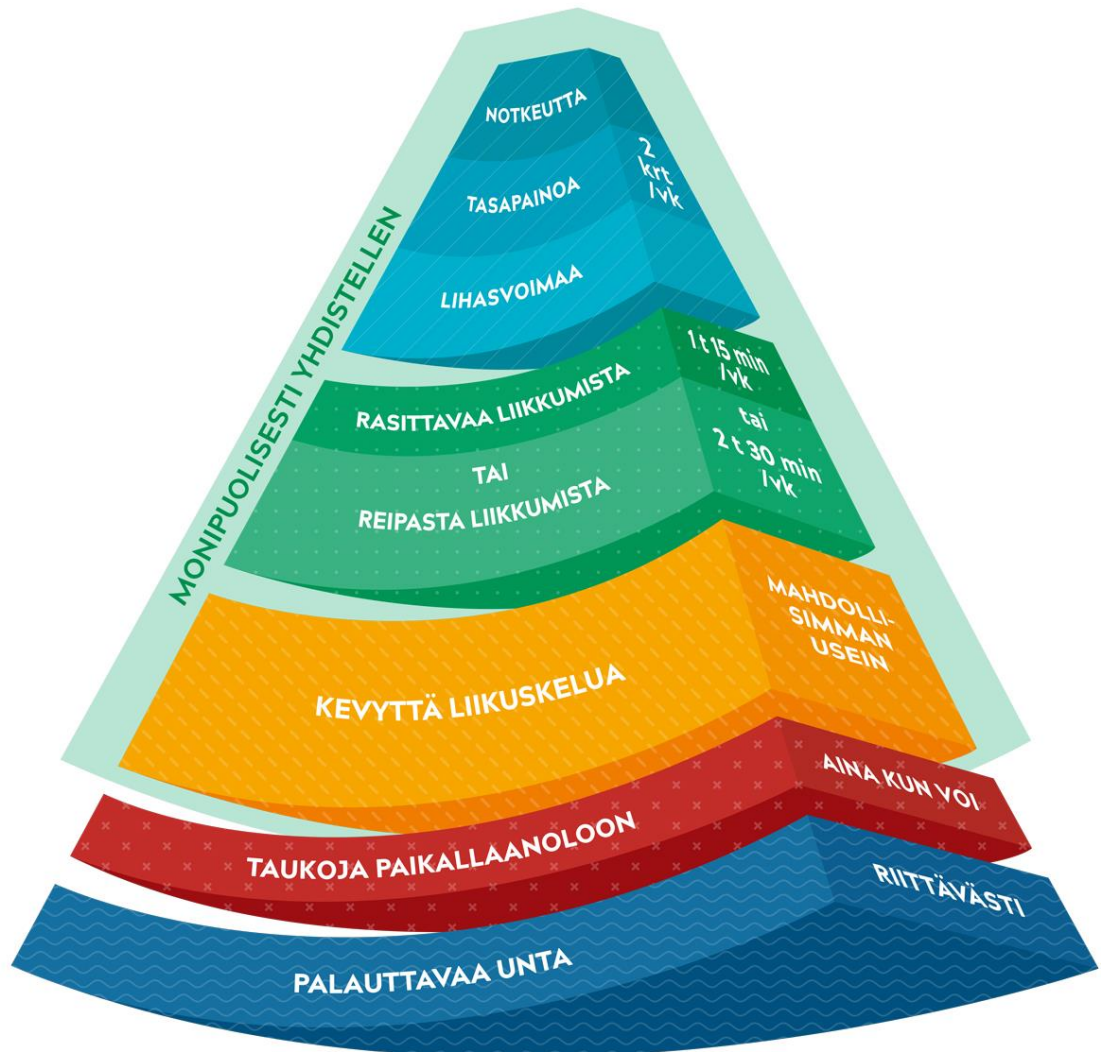
 UKK-instituutti

Kuva 1. Aikuisten liikuntasuositus (UKK-instituutti 2021b)

Ikäihmisille on olemassa omat suositukset (Kuva 2) viikoittaisen liikkumisen suhteen. 65+ liikkumisen suosituksessa painotetaan aikuisten suosituksia enemmän lihasvoimaa ja tasapainoa. Lihasvoimalla ja tasapainolla on tärkeä rooli arjessa pärjäämisessä, liikkumiskyvyn säilymisessä ja kaatumisten ehkäisyssä. Yli 65-vuotiaiden suosituksessa keskeisimmät asiat ovat lihasvoiman ja tasapainon harjoittelu ainakin 2 kertaa viikossa. Reipasta 2 tuntia ja 30 tai rasittavaa liikuntaa 1 tunti ja 15 minuuttia. Kevyttä liikkumista tulisi olla päivän aikana niin paljon kuin mahdollista. (UKK-instituutti 2021c.)



VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

 **UKK-instituutti**
ukkinstituutti.fi

Kuva 2

Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositus (UKK-instituutti 2021d)

3.2 Ikäihmisten liikkuminen

Ikäikäillä liikunnan merkitys on todella tärkeää, tällä voidaan ehkäistä sairauksia, parantaa toimintakykyä ja parantaa merkittävästi itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua. Liikunnalla ei pystytä estämään iän tuomia muutoksia, mutta sillä pystytään näitä hidastamaan. Liikunnan aloittaminen ei milloinkaan ole myöhäistä ja pienilläkin muutoksilla voidaan saada aikaan myönteisiä muutoksia elämänlaadun ja toimintakyvyn kannalta. (UKK-instituutti 2021e.)

Liikunnalla voidaan vaikuttaa positiivisesti todella moneen kehon toimintaan aina unenlaadusta ja psyykkisestä hyvinvoinnista, hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa aina 80-vuotiaanaikin. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia myös ravitsemustilaan, sillä liikkuminen lisää ruokahalua. (UKK-instituutti 2021e.)

Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen ja liikkumattomuus ikäihmisillä lisää merkittävästi kaatumisen ja kaatumisvammojen vaaraa. 65-vuotta täyttäneistä joka kolmas henkilö kaatuu vuosittain ja iän myötä kaatumisriski vain kasvaa. Säännöllinen liikuntaharjoittelu vähentää ikäihmisten kaatumisenriskiä. Erityisen ongelmallista kaatumisen kannalta on kävelyvaikeudet, heikko lihasvoima ja tasapaino. Ikäihmisten on erittäin tärkeää pitää huoli fyysisestä aktiivisuudesta, tasapainosta ja lihasvoimasta. Tapaturman esimerkiksi kaatumisen johdosta iäkkäillä voi menettää itsenäinen toimintakyky kokonaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 14–17.)

Vapaa-ajan liikuntaa Suomessa vuonna 2017 harrasti 73 prosenttia miehistä ja 71 prosenttia naisista. Kaikkiaan Suomalaisista 2,6 miljoonaa ihmistä liikkuu vapaa-aikana. Vapaa-ajan liikunta on yleistä kaikissa ikäryhmissä aina 79-vuotiaisiin asti. Yli 80-vuotiaissa vain puolet miehistä raportoi vapaa-ajan liikuntaa ja naisista vain reilu neljännes. Iän myötä vapaa-ajan liikunta väheni enemmän naisilla kuin miehillä. (Koponen, Borodulin, Lundqvist, Sääksjärvi & Koskinen 2018.)

Yli 65-vuotiailla fyysinen toimintakyky ja elämänlaatu voivat parantua, jos yhdistetään terveyttä edistävä liikunta ja ruokavalio painonhallinnassa. Terveyttä edistävällä ruokavaliolla ja liikunnalla on merkitystä myös lihas- ja luumassan säilymiseen. Ylipainon vähentäminen yli 65-vuotiailla voi tulla kyseeseen, jos BMI on yli 35 kg/m². Tällöinkin tulee

terveydenhuollon ammattilaisen arvioida laihduttamisen hyödyt sairauksien tuomien toimintavajauksien haittojen kesken. Laihduttaminen tulee aloittaa hitaasti ja tulee ottaa huomioon jokaisen yksilöllinen toimintakyky ja sairaudet. Ikäihmisillä laihduttaminen tulee aina tehdä rauhallisesti ja hitaasti, mahdollisen lihas- ja luumassan vähenemisen takia. (Käypä hoito 2020.)

Terveyden kannalta parasta liikuntaa on sellainen, joka on harrastajalle mieluisaa ja mahdollista suorittaa säännöllisesti. Pelkästään arkiliikuntaa lisäämällä voi saada aikaan muutoksia kehossa. Säännöllinen liikkuminen vähentää vatsaontelon sisäisen rasvan määrää, alentaa verenpainetta ja verensokeri- ja rasva-aineenvaihdunta häiriöitä. Arkiliikuntaa pystyy lisäämään pienillä valinnoilla, kuten portaiden suosiminen hissien sijasta, liikkuminen pyörällä tai jalan. Istumista ja paikallaan oloa tulisi välttää pitkäaikaisesti ja pitää taukoja pakollisten istumisten välissä tai jos mahdollista tehdä asioista seisten istumisen sijasta. (Tarnanen ym. 2020.)

3.3 Liikunnan merkitys painonhallinnassa

Vuoden 1975 jälkeen maailmanlaajuisesti liikalihavuus on kasvanut lähes kolme kertaiseksi. Vuonna 2016 yli 1.9 miljardia ihmistä oli ylipainoisia ja näistä lihavia oli 650 miljoonaa. Yhteensä koko maailman väkiluvusta 13 % oli lihavia vuonna 2016. (World Health Organization 2020.)

Yleisten suositusten mukaan kehon rasvakudoksen määrää voidaan arvioida kehon painoindeksin (BMI) mukaan. Kehon painoindeksin kaava on: $\text{paino} / \text{pituus} \times \text{pituus}$. Aikuisilla ylipainon alaraja on 25 kg/m^2 ja 30 kg/m^2 on jo lihavuuden alaraja. Näiden arvojen ylittäminen suurentaa riskiä sairastua moneen eri sairauteen. Vaikealla lihavuudella tarkoitetaan, kun kehon painoindeksi on yli 35 kg/m^2 ja sairaalloinen lihavuus jos BMI on yli 40 kg/m^2 . Yli 65-vuotiailla normaali BMI on $23\text{-}29 \text{ kg/m}^2$ (Tarnanen, Pietiläinen, Komulainen & Kukkonen-Harjula 2020.)

Kehonpainoindeksin lisäksi voidaan lihavuuden arvioinnin täydentämisessä käyttää vyötärön ympäryksen mittausta. Vyötärön mittaamisella saa käsityksen keskivartalolihavuu-

desta. Keskivartalolihavuus altistaa monille sairauksille ja tulos kertoo viitteitä sisäelinten ympärillä olevan rasvan määrästä. Vyötärön ympäröityksen pystyy mittaamaan mittanauhalla lonkkaluun korkeimman kohdan ja kylkiluiden välisen pehmeän kohdan kohdalta. Mittaus on oikea, kun mittanauha kulkee molempien pehmeiden kohtien kautta vyötärön ympäri. Mittauksen tuloksen mukaan vyötärölihavuus on kyseessä, jos miehillä ylittyy 100 cm ja naisilla 90 cm. (Mustajoki 2021.)

Vyötärölihavuudella tarkoitetaan sitä, kun suurin osa liikaravasta kertyy vyötärölle. Vyötärörasvaa kutsutaan myös sisälmysrasvaksi tai viskeraaliseksi rasvaksi. Vyötärörasva kertyy vatsaonteloon sisäelinten ympärille, kuten suolten ja muiden vatsalla sijaitsevien sisäelinten ympärille ja maksan sisälle. Tästä johtuen vyötärölihavuuteen liittyy yleensä maksan rasvoittuminen. (Mustajoki 2019.)

Vyötärölihavuuteen vaikuttaa perimä siinä määrin, että se määrittelee, kertyykö henkilön lihoessa ylimääräinen rasva vatsaonteloon vai muualle. Miehillä on suurempi alttius vyötärölihavuuteen kuin naisilla. Naisilla sukupuolihormoni vaikuttaa suojaavasti siihen, että ylimääräinen rasva kertyy muualle kuin vatsaonteloon. Tietyt elintavat altistavat rasvan kertymiselle vatsaonteloon näitä on erityisesti tupakointi, runsas alkoholin käyttö ja liikumattomuus. (Mustajoki 2019.)

Lihomisen päällimmäinen syy on se, että kaloreita nautitaan enemmän pitkän ajan kuluessa, kuin niitä tarvitaan. Ihmisen elimistö varastoi ylimääräiset kalorit rasvakudokseksi elimistöön. Ajan saatossa ihmisten luontainen energian kulutus on pienentynyt huomattavasti, kun taas ruokatarjonta on laajempaa ja helpommin saatavilla. Kalorien saantia on lisännyt erityisesti monien ruokien suuri rasvan määrä, napostelukulttuuri ja perheen yhteisten kotiaterioiden väheneminen. (Mustajoki 2021.)

Liikunta itsessään on heikkotehoinen laihdutuksen keino, jos ruokavalio ei ole kunnossa. Keinoja painonhallintaa edistävään liikuntaan on monia, helpoimpana keinona on lisätä päivittäistä liikkumista arkiliikunnan keinoin, kuten työmatkat kävellen tai pyörällä ja portaat hissien sijaan. Suosituksen mukaan liikuntaa tulisi olla 30–60 minuuttia päivässä, eikä tätä määrää tarvitse kerätä kerralla. Käveleminen tai reipas kävely askelmittarilla mitattuna painonhallinnan keinona tarkoittaa 7000–8000 askeleen päivätavoitetta. Ylläpitotavoitteena voi pitää 10000 askeleen päivätavoitetta. (Mustajoki 2021.)

Ikäihmisten yleisin tapaturmatyyppi on kaatuminen tai putoaminen ja nämä tapaturmat sattuvat yleisimmin kotona. On erittäin tärkeää pyrkiä ennaltaehkäisemään kaatumisia tai putoamisia, sillä iäkkäillä seuraukset ovat vakavampia kuin nuoremmilla. Liikunta on yksi tehokkaimmista keinoista ehkäistä näitä tapaturmia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

4 Kehittämistyön tarkoitus ja tehtävä

Kehittämistyön tarkoitus on tuoda Sydän piirin asiakkaille ja kerholaisille tietoutta keho-positiivisuudesta ja edistää terveyttä liikunnan kautta. Tarkoituksena on saada jokainen kerholainen tai yhdistyksen jäsen miettimään arkisia asioita liikunnan suhteen, joilla voi kehon hyvinvointia parantaa. Lisäksi tarkoituksena on lisätä tietoutta keho-positiivisuudesta ja siitä mitä se tarkoittaa.

5 Kehittämistyön toteutus

5.1 Toiminnallinen kehittäminen

Terveydenhoitajakoulutukseen Karelia-ammattikorkeakoulussa yhtenä osana kuuluu 5 opintopisteen kehittäminen. Kehittämistyön tavoitteena on hyödyntää ja soveltaa näyttöön perustuvaa tietoa työelämälähtöisessä kehittämistoiminnassa. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2021.)

Ammattikorkeakouluissa tutkimuksellisen opinnäytetyön voi toteuttaa toiminnallisena. Toiminnallisella opinnäytetyöllä pyritään vaikuttamaan käytännön toimintaan luomalla esimerkiksi tapahtuma, ohjeistus tai opastus. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu produkti ja kirjallinen raportti. Toiminnallinen toteutus voi olla opas, tapahtuma, kirja tai vihko. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10.) Tässä työssä toiminnallisen osuuden toteutus on suoritettu luentodiasarjana Power point ohjelmalla videon muodossa ja ilman videota

pelkän diasarjan muodossa toimeksiantajan käyttöön kerhoissa tai heidän itsensä määrittämässä tapahtumissa. Diasarjassa käytettyjen tietojen ja aineistojen luotettavuus on tarkistettu lukemalla ja perehtymällä niihin ennakkoon.

5.2 Toimeksiantaja ja kohderyhmä

Toimeksiantajana kehittämistyölle toimii Outokummun sydänyhdistys Ry. Työ on tarkoitettu toimeksiantajalle vapaaseen käyttöön heidän valitsemissaan tilaisuuksissa, kuten kerhoissa tai tapahtumissa. Outokummun sydänyhdistys on osa Suomen Sydänliittoa, jonka toiminta on valtakunnallista (Sydänliitto 2021).

Outokummun sydänyhdistys järjestää toimintaa jäsenilleen kuten kävelytapahtumia, erilaisia vesijumppia uimahallilla ja järjestää sydänkerhoa. Toiminnan tarkoitus on edistää terveyttä ja tukea sairastuneita. (Outokummun sydänyhdistys Ry 2021.)

Kohderyhmä on valittu toimeksiantajan kanssa yhdessä sisältäen aikuiset ja ikäihmiset. Kohderyhmään kuuluu paljon henkilöitä, joilla on jokin sydänsairaus tai ovat hyvin iäkkäitä ja tämä on otettu huomioon tuotosta tehdessä.

5.3 Luentodiasarjan suunnittelu ja toteutus

Luentodiasarjan suunnittelu alkoi heti joulukuussa 2020, kun sovittiin toimeksiantajan kanssa aihe kehopositiivisuus ja kehonhyvinvointi liikunnan keinoin. Toimeksiantajan toiveena oli erityisesti kehopositiivisuus ja tulimme yhdessä siihen tulokseen, että lisätään aiheeseen vielä kehon hyvinvointi liikunnan keinoin. Tarkoitus olisi ollut järjestää kerhossa luento aiheesta paikalle tulleille, mutta maailman korona tilanne ei siihen mahdollisuutta antanut. Tästä syystä päätettiin, että teen luentodiasarjan Powerpoint-ohjelmalla, josta teen vielä erillisen Powerpoint videon. Toimeksiantajalle toimitan Powerpoint videon ja diasarjan vapaaseen käyttöön kerhoissa tai tapahtumissa. Tuotoksen ulkoasuun ja sisältöön sain vapaat kädet. Sovittiin toimeksiantajan kanssa yhteydenpidosta, joka tapahtui koko prosessin ajan sähköpostilla.

Kehittämistyön tiedonhakua ja teoria osuuden työstämistä aloin suorittaa heti aiheen varmistumisen jälkeen. Tammikuun 2021 aikana toimeksiantajan kanssa oli sovittu miten tuotoksen teen ja milloin sen toimitan toimeksiantajalle. Luentodiasarjan tekeminen alkoi teoria osuuden tullessa valmiiksi huhtikuun 2021 alussa. Jaottelin luentodiasarjaan aiheet alkavaksi kehopositiivisuudella, jota seurasi liikunnan osio. Diasarjasta pyrin tekemään mahdollisimman selkeän, ytimekkään ja mielenkiintoisen. Tarkoituksena on tehdä diasarjasta sellainen, että videota ei ole pakko katsoa vaan, että ne toimivat erilläänkin.

Diasarjan värimaailmaksi tummaa sävyä kehopositiivisuuden osioon ja liikunnan suosittukset, hyödyt ja merkitys kehon hyvinvoinnissa oli värimaailmaltaan siniset. Liikunnan osion ikäihmisille suunnatun osion värimaailmaan valitsin oranssin ja keltaisen sävyjä. Diasarjan lopussa on liikunnasta painonhallinnan apuna vinkkejä, keinoja ja ohjeita, tämä osio on tummasävyinen. Viimeisellä sivulla kiitos teksti ja taustakuvana maisema vuorenrinteestä ja joesta. Tämän kuvan kohdalla toimeksiantajan palauteen mukaan olisi parempi, jos taustakuva olisi paikallinen nähtävyys Outokummusta. Viimeisen osion kuva vaihdettiin viimeiseen versioon.

Palautetta pyysin melkein valmiin tuotoksen hetkellä ja sen mukaan korjasin viimeisen sivun kuvan erilaiseksi. Palaute oli sydänyhdistyksen hallituksen jäseniltä positiivista ja kannustavaa, muutosehdotuksena tuli vain yksi ja se oli kuvaan liittyvä. Koen, että diasarja toimii hyvin ja siitä välittyy mietteitä aiheista. Uskon diasarjan saavan aikaan keskustelua ja mietteitä kehopositiivisuudesta, kehon hyvinvoinnista ja liikunnasta. Kehopositivisuus aiheena oli toivottu ja uskon diasarjasta saavan aiheeseen lisää tietoutta. Kehonhyvinvointi ja liikunta osiot ovat varmasti kaikille tuttuja ja ei täten mitään uutta varmaan tule esille diasarjasta. Toivottavasti diasarja herättää kehon hyvinvoinnin ja liikunnan osiosta mielenkiintoa aiheeseen. Kaikki palaute diasarjaan liittyen tuli kootusti toimeksiantajalta sähköpostilla, jos olisin pitänyt luennon aiheesta, olisin pyytänyt kaikilta kirjallista palautetta aiheesta ja esityksestä.

6 Pohdinta

6.1 Luentodiasarjan arviointi

Diasarjan arviointia varten käytin yhden kerran melkein valmiin tuotoksen toimeksiantajan yhteyshenkilöllä ja häneltä tullut palaute oli hyvää. Tämän jälkeen valmiin tuotoksen palaute tuli kootusti yhteyshenkilön toimittamana sähköpostiini ja sen mukaan tein toivotut muutokset valmiiseen tuotokseen. Palautetta ei osallistujilta voida saada työstä, koska yhtäkään kerhoa ei olla voitu järjestää Koronan takia. Palaute jää siltä osin suppeaksi ja vain toimeksiantajan Outokummun sydänyhdistyksen hallituksen jäsenet antavat palautetta tuotoksesta.

6.2 Luotettavuus ja eettisyys

Kehittämistyössä luotettavuuden määrittelee tiedon ja lähteiden valinnan kohdalla se, onko käytetty tieto luotettavaa tietoa. Tietolähteiden valitsemiseen tulee käyttää huolellisuutta ja lähteet tulee valita harkiten ja kriittisesti, jotta kehittämistyön luotettavuus varmistuu. Teoksessa käytettyjen lähteiden tulisi mieluiten olla alkuperäisiä ja mahdollisimman tuoreita (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara 2007, 109-110.) Koen, että kehittämistyössä on vankka teoriapohja käsiteltävistä aiheista. Lähteiden ja teorian tiedon tarkistamiseen olen käyttänyt aikaa ja varmistanut niiden luotettavuuden. Lähteet ovat mahdollisimman tuoreita ja alkuperäisiä, olen pyrkinyt käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä teoriapohjassa. Koen, että kehittämistyön tulokset ja johtopäätökset tulevat selkeästi esille, eli liikunnan vaikutuksista kehon hyvinvoinnissa ja sairauksien ehkäisyssä.

Luotettavuuden kriteereitä Kylmän ja Juvakan (2007, 127) mukaan on uskottavuus, vahvistettavuus, reflektiivisyys ja siirrettävyys. Uskottavuudella tarkoitetaan tuotoksen ja kirjallisen kehittämistyön uskottavuutta. Kehittämistyön uskottavuutta tukee ja vahvistaa esimerkiksi päiväkirjan pitäminen kehittämistyön etenemisestä ja kehittämistyöhön osallistuvien väliset keskustelut tuotoksen prosessien eri vaiheissa. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Prosessin ajan pidin muistivihkoa, jossa oli vapaamuotoisia muistiinpanoja, tieto-

lähteitä ja päivämääriä. Keskustelua on käyty toimeksiantajan kanssa koko toimintaprosessin ajan. Kaikki keskustelu toimeksiantajan kanssa on käyty sähköpostilla kaikissa ei prosessin vaiheissa.

Vahvistettavuudella tarkoitetaan tutkimustyön tutkimusprosessia ja sitä, että raportointi on niin tarkkaa, jotta toinen tutkija pystyy seuraamaan prosessin kulkua ja tarvittaessa toistamaan prosessin. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tässä kehittämistyössä on raportointiin kuvattu prosessit, johtopäätökset ja vaiheet tarkasti.

Reflektiivisyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tekijä tunnistaa omat lähtökohdat tutkijana ja kykenee arvioimaan omaa vaikutustaan tutkimusprosessissa ja -aineistossa. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Kehittämistyön tietoperusta on tehty mahdollisimman objektiiviseksi ja sen sisältöön ei ole tekijän mielipiteet vaikuttaneet. Tietoperustassa käytetyissä lähteistä on tarkistettu, että ne on tutkittua tietoa ja asiantuntijoiden tuottamaa tietoa.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, että kehittämistyön tuotosta on siirrettävissä myös muihin samanlaisiin tilanteisiin (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Kehittämistyön tuotoksena tehty diasarja on suunniteltu siten, että sen käyttäminen muille kohderyhmille tai vastaaviin tilanteisiin on mahdollista. Tuotoksen sähköinen muoto antaa mahdollisuuden siirtää tuotosta muihin vastaaviin tilanteisiin ja tarvittaessa laajempaankin jakoon.

Plagioinnilla tarkoitetaan jonkun toisen tekemän tekstin, ajatusten tai ideoiden luvaton käyttämistä omista nimissään ilman asianmukaisia lähdemerkintöjä. Lähteet tulee merkitä huolellisesti ja asianmukaisin lähdemerkinnöin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julku-nen 2013, 224.) Kehittämistyössä on kaikki lähdeviitteet tekstiin ja lähdemerkinnät lähdeluetteloon merkitty tarkasti ja opinnäytetyönohjeiden mukaan.

6.3 Ammatillinen kasvu

Kehittämistyön toteutin yksin ja sen tekeminen on tukenut ammatillista kasvua ja kehitystä. Terveydenedistäminen on tärkeä osa terveydenhoitajan työtä, ja kehittämistyön tekeminen on tukenut terveydenedistämisen näkökulmaa. Kehittämistyön prosessia on hidastanut oma aikataulut ja muut koulutyöt ja työharjoittelun päällekkäisyys loppuvaiheessa. Prosessin aikana on vahvistunut lähteiden ja tiedon etsiminen, sekä näiden oikeellisuus. Teoriapohjan tekeminen auttaa tulevassa terveydenhoitajan ammatissa nimenomaan terveydenedistämisen kannalta. Kehittämistyön aihe oli todella mielenkiintoinen ja olin tyytyväinen siihen.

Prosessin tuotoksen tekeminen Powerpoint videona oli uusi asia minulle ja tästä varmasti on hyötyä jatkossa. Työn rajaaminen oli haasteellista, koska tietoa löytyy liikunnan osiosta todella paljon, jossain vaiheessa piti katkaista tiedon lisääminen teoriapohjaan ja mennä sillä mitä jo on.

6.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Kehittämistyön tuotos on hyödynnettävissä sähköisessä muodossa. Sähköinen tuotos on Outokummun Sydänyhdistyksen käytettävissä. Kehittämistyötä voidaan hyödyntää muidenkin kohderyhmien kesken terveydenedistämisen keinona ja terveysneuvonnassa. Liikunnan tärkeyden ja merkityksen terveydenedistämässä tuomiseksi ilmi kaikille.

Jatkokehitysmahdollisuuksia on paljon kehon hyvinvoinnissa, vaikka opinnäytetyöksi esimerkiksi stressin, unen/levon, ravitsemuksen tai päihteiden vaikutuksesta kehon hyvinvointiin.

Lähteet

- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Työhyvinvointi. <https://stm.fi/tyohyvinvointi>. 14.5.2020.
- Alptraum, L. 2017. A short history of "body positivity". <https://fusion.tv/story/582813/a-short-history-of-body-positivity/>. 22.3.2021.
- Cherry, K. 2020. What is body positivity?. <https://www.verywellmind.com/what-is-body-positivity-4773402>. 20.3.2021.
- Cooper, C. 2008. What´s Fat Activism?. <http://ulsites.ul.ie/sociology/sites/default/files//Whats%20Fat%20Activism.pdf>. 3.4.2021.
- Diaz, M.J. 2016. Where are all the body positive men?. <https://ravishly.com/2016/12/28/where-are-all-body-positive-men>. 21.3.2021.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi
- Kankkunen, P & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2021. Opetussuunnitelmat. Terveydenhoitajakoulutus. <https://opinto-opas.karelia.fi/fi/47/fi/128>. 2.5.2021.
- Koponen, P. Borodulin, K. Lundqvist, A. Säaksjärvi, K & Koskinen, S. 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa FinTerveys 2017-tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 10.4.2021.
- Kylmä, J & Juvakka, T.2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita
- Käypä hoito -suositus. 2020. Lihavuus (Lapset, nuoret ja aikuiset). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lihavuustutkijat ry:n ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50124#K1>. 5.4.2021.
- Mustajoki, P. 2019. Vyötärölihavuus (keskivartalolihavuus, omenalihavuus). Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00890/vyotarolihavuus-keskivartalolihavuus-omenalihavuus>. 5.4.2021.
- Mustajoki, P. 2021. Lihavuus. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00042#s4>. 4.4.2021
- NAAFA. 2020. About us. <https://naafa.org/aboutus>. 22.3.2021
- Outokummun sydänyhdistys Ry. 2021. Tervetuloa mukaan sydänyhdistyksen toimintaan!. <https://sydanliitto.fi/outokumpu>. 2.5.2021.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Muutosta liikkeellä!. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74509/JUL2013_10_Muutosta_liikkeella_verkko.pdf. 20.3.2021.
- Suni, J. Vuori, I. 2010. Terve tuki- ja liikuntaelimestö. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80329/d1fa552c-8d7b-4450-92df-2b9605f85604.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 11.4.2021
- Sydänliitto. 2021. Sydän tekee hyvää. <https://sydanliitto.fi/>. 2.5.2021.
- Syömishäiriöliitto – Syli ry. 2019. Kehopositivisuus on tasa-arvo- ja ihmisoikeuskysymys. <https://syomishairioliitto.fi/ajankohtaista/kehopositivisuus-on-tasa-arvo-ja-ihmisoikeuskysymys>. 21.3.2021.
- Tarnanen, K. Pietiläinen, K. Komulainen, J & Kukkonen-Harjula, K. 2020. Lihavuus aikuisilla. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/khp00017>. 3.4.2021.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Kaatumiset ja putoamiset. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy/iakkaiden-tapaturmat/kaatumiset-ja-putoamiset>. 10.4.2021.
- UKK-instituutti. 2020. Liikunta ja sairaudet. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/>. 17.4.2021.
- UKK-instituutti. 2021a. Aikuisten liikkumisen suositus. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. 17.4.2021.
- UKK-instituutti. 2021b. Liikkumissuositus aikuisille kuva. <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/aikuisten-liikkumisen-suositus-kuva/>. 25.4.2021.
- UKK-instituutti. 2021c. Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>. 17.4.2021.
- UKK-instituutti. 2021d. Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille kuva. <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/yli-65-vuotiaiden-liikkumisen-suositus-kuva/>. 25.4.2021.
- UKK-instituutti. 2021e. Liikunta ja ikääntyminen. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-ikaantyminen/>. 17.4.2021.
- World Health Organization. 2018. More active people for a healthier world. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>. 5.4.2021.
- World Health Organization. 2020. Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. 5.4.2021.
- Vilka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Liite 1 Luentodiasarja



Kehopositiivisuus ja kehon hyvinvointi liikunnan keinoin

Tekijä: Esa Antikainen



Kehopositiivisuus tarkoittaa

- Syrjinnästä vapaata olemista
- Positiivista suhtautumista omaan kehoon
- Kun ihminen arvostaa omaa kehoaan, on hänen helpompi tehdä terveydelleen aidosti hyviä tekoja
- Ketään ei syrjitä tai arvostella muodon, koon, rodun, sukupuolen, seksuaalisen suuntautumisen tai muun vastaavan takia



Outokummun Sydänyhdistys ry



Karelia
ammattikorkeakoulu



Kuva: Pixabay

Liite 1 Luentodiasarja



- Kaikilla ihmisillä olisi hyvä olo ja positiivinen kuva omasta kehostaan
- Haastaa yhteiskuntaa hyväksymään kaikki sellaisena kuin he ovat
- Kehopositivisuus kuuluu kaikille, myös miehille
- Ei ole mitään tekemistä terveyden kanssa vaan tarkoittaa oman kehonkuvan hyväksymistä

Kehopositivisuuden historiaa

- Juuret ainakin 1850 viktoriaaniselta ajalta asti housut ja korsetit
- 1960-luvulla NAAFA (The National Association to Advance Fat Acceptance). Perimmäinen idea oli se, että kaikki kehot ovat kauniita.
- 1960-luvun jälkeen alkoi ilmaantua enemmän lihavuusaktivismia (fat activism)
- Aktivismiin tarkoituksena purkaa yhteiskunnan käsitteitä lihavista ihmisistä
- Termi kehopositivisuus ilmaantui ensimmäisen kerran vuonna 1996
- Nykyinen kehopositivisuusliike sai alkunsa 2012

Liite 1 Luentodiasarja**Kehopositivisia
ajatuksia**

- Se, miten kukin näkee oman kehonsa vaikuttaa merkittävästi mielenterveyteen ja siihen, miten ihminen kohtelee itseään
- Jos ihminen arvostaa omaa kehoaan ja omaa positiivisen kehonkuvan, on hänen helpompi tehdä omalle keholleen ja terveydelleen aidosti hyviä tekoja
- ”Rakasta itseäsi sellaisena kuin olet”
- ”Ole itsellesi armollinen”
- ”Hyväksy oma kehosi puutteista huolimatta”

**Liikunnalla
voidaan
ehkäistä,
kuntouttaa ja
hoitaa**

- 1. Sydän- ja verisuoniperäisiä sairauksia
- 2. Tuki- ja liikuntaelimestön sairauksia
- 3. Aineenvaihdunnan sairauksia
- 4. Muita sairauksia
- 1. Aivoverenkiertohäiriöt, rytmihäiriöt, sepelvaltimotauti, sydämen vajaatoiminta ja verenpaine
- 2. niska- ja hartiasseudun vaivat ja selkävaivat
- 3. Metabolinen oireyhtymä, rasvamaksa, tyyppin 1 ja 2 diabetekset
- 4. Astma, keuhkohtaumatauti, infektiot, mielenterveyden häiriöt, muistisairaudet, Parkinsonin tauti ja syöpä

Liite 1 Luentodiasarja

Liikunnan merkitys kehon hyvinvoinnissa

- Nivelet toimivat terveemmin
- Hyvä lihasvoima suojaa niveliä virheasentoilta
- Toimintakyky ja arjessa pärjääminen on parempaa
- Hyvä lihasvoima ja tasapaino harjoittelu estävät parhaiten kaatumisista johtuvia tapaturmia
- Elämänlaatu paranee
- Unen laatu paranee
- Psykkinen hyvinvointi paranee
- Ravitsemustila paranee, koska liikunta lisää ruokahalua
- Säännöllinen liikkuminen vähentää vatsaontelon sisäisen rasvan määrää
- Alentaa verenpainetta ja verensokeri- ja rasva-aineenvaihdunnan häiriöitä

Liikkumisen tilastoa

- Yli 65-vuotiaista joka kolmas kaatuu vuosittain ja iän myötä riski lisääntyy.
- Vuonna 2017 tutkimuksen mukaan vapaa-ajan liikuntaa harrasti miehistä 73% ja naisista 71%
- Vapaa-ajan liikunta on yleistä kaikissa ikäryhmissä 79-vuotiaaksi asti
- Yli 80-vuotiaista; 50% miehistä ja 25% naisista kertoi harrastavansa vapaa-ajan liikuntaa
- Iän myötä vapaa-ajan liikunta väheni enemmän naisilla kuin miehillä

Liite 1 Luentodiasarja

Liikuntasuositus aikuisille

Aikuiset 18-64-vuotiaat:

Suosituksessa suositellaan lihaskuntoa ja liikehallintaa toimintakyvyn tueksi ainakin kaksi kertaa viikossa. Tällaista liikuntaa on esimerkiksi porraskävely, raskaat pihäyöt, ryhmäliikunta, kuntosali ja pallopelit.

2 tuntia ja 30 minuuttia reipasta liikuntaa tai 1 tunti ja 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa.

Reipasta liikuntaa on esimerkiksi uinti, sauvakävely, jumppa, tanssi ja retkeily. Reippaaksi liikunnaksi käy kaikki sellaiset liikuntamuodot ja lajit, joissa sydämen sykettä nostatetaan.

Rasittavaksi liikunnaksi luokitellaan esimerkiksi juokseminen, pyöräily, hiihto ja pallopelit.

Reippaan ja raskaan liikunnan ero tulee esille siinä, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta, tällöin liikunta on reipasta. Liikunta on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.

Liikuntasuositus aikuisille

**LIIKKUMALLA TERVEYTTÄ
– askel kerrallaan**

Viikoittainen liikumisen suositus 18-64-vuotiaille UKK-instituutti

Kuva: UKK-instituutti

Liite 1 Luentodiasarja



- Yli 65-vuotiaille suosituksissa painotetaan aikuisten suosituksia enemmän lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta
- Lihasvoimalla ja tasapainolla tärkeä rooli arjessa pärjäämisessä, liikkumiskyvyn säilymisessä ja kaatumisten ehkäisyssä.
- Suosituksessa 1 tunti ja 15 minuuttia viikoittain rasittavaa liikuntaa tai 2 tuntia ja 30 minuuttia reipasta liikuntaa



Liite 1 Luentodiasarja

Liikunta ja painonhallinta

- BMI (painoindeksi) rajat aikuisilla 25-30 on normaali, yli 35 on vaikea lihavuus ja yli 40 sairaallosainen lihavuus
- Yli 65-vuotiailla normaalin rajat on 23-29
- Vyötärön ympäryksen rajat miehet 100 cm ja naiset 90 cm
- Vyötärölihavuus on yleisempää miehillä kuin naisilla
- Keskivartalolihavuus altistaa monille sairauksille
- Keskivartalolihavuudelle ja rasvan kertymiselle vatsaonteloon altistaa erityisesti tupakointi, runsas alkoholin käyttö ja liikkumattomuus
- Yleisesti energian kulutus on vähentynyt, mutta ruuasta saatavien kalorien määrä on kasvanut
- Napostelukulttuuri

Keinoja painonhallintaan liikunnan avulla

- **Liikunnan tulee olla mieluisaa!**
- Liikuntasuosituksia ei tarvitse tehdä kerralla, tee suositukset pienissä erissä
- Lisää liikkumista vähitellen
- Helpoin keino on lisätä arkiliikuntaa, kävele/pyöräile kauppareissut, nouse portaat hissien sijasta
- Vältä paikallaan oloa, tee asioita seisoen. Lue lehteä tai kudo sukkia seisten, jos mahdollista
- Pelkästään arkiliikunnan lisäämisellä voi saada aikaan muutoksia
- Painonhallinnan kannalta 7000–8000 askelta päivässä
- 10 000 askeleen päivätavoite toimii ylläpitona
- Kevyttä liikkumista tulisi olla mahdollisimman paljon

Liite 1 Luentodiasarja

KIITOS

- Kuvan ottanut Esa Antikainen

