

Oikotie Optimaaliin

elämäntapamuutosvalmennuksen omaksuminen

Anni Romo

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

2014



<p>Tekijä tai tekijät Anni Romo</p>	<p>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi LOT 11</p>
<p>Raportin nimi Oikotie Opimaaliin elämäntapamuutosvalmennuksen omaksuminen</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 32 + 10</p>
<p>Opettajat tai ohjaajat Pekka Pitkälä</p>	
<p>Tämän työn tarkoituksena oli selvittää Oikotie Optimaaliin osallistuneiden henkilöiden ryhmävalmennuksessa opitut asiat ja käytäntöön jääneet opit. Kyseessä on Optimal Performance yrityksen elämäntapamuutos ryhmävalmennus, jossa opitaan uusia elämäntapoja puolen vuoden ajan, pääosin internetin välityksellä. Uudet elämäntavat koskevat mm. ruokailutottumuksia sekä lihaskuntoharjoittelua. Vaihtoehtona oli valita joko Basic tai Vip – valmennus. Työ oli ajankohtainen, koska toimeksiantaja halusi selvittää kuinka hyvin muutokset pysyvät arjessa valmennuksen päätyttyä, jotta valmennusta voitaisiin kehittää asiakkaille toimivammaksi.</p> <p>Opittuja asioita ja käytäntöön jääneitä asioita selvitettiin kahdella kyselyllä, jotka toteutettiin Webropol 2.0 – ohjelmalla. Ensimmäinen kysely lähetettiin Oikotie Optimaaliin – valmennukseen osallistuneille helmikuussa 2014. Toinen kysely lähetettiin kuusi kuukautta tämän jälkeen, elokuussa 2014.</p> <p>Tämän tutkimuksen päälöydöksenä voidaan pitää sitä, että valmennukseen osallistuneista 90 prosenttia koki, että valmennuksella oli vaikutusta heidän tämän hetkiseen hyvinvointiin. Toisena löydöksenä voidaan pitää sitä, että 80 prosenttia koki oppineensa syömään ja harjoittelemaan optimaalisesti kuuden kuukauden valmennuksen ansiosta. Kehittämisen kannalta huomion arvoista oli opittujen asioiden sekä tavoitteiden saavuttamisen riippuvuus siitä, otettiinko osaa Basic vai Vip – valmennukseen.</p>	
<p>Asiasanat Muutos, kuntoliikunta, elämäntapa, motivaatio</p>	

Degree Programme in Sports and Leisure Management

<p>Authors Anni Romo</p>	<p>Group or year of entry LOT 11</p>
<p>The title of thesis Oikotie Optimaaliin – Adapting a lifestyle change coaching method</p>	<p>Number of pages and appendices 32+10</p>
<p>Supervisor(s) Pekka Pitkälä</p>	
<p>The purpose of this thesis was to determine the impact of Oikotie Optimaaliin group coaching method by surveying the learned skills and skills used later in practice by the participants. Oikotie Optimaali is a lifestyle transformation group designed by a company called Optimal Performance. In this group the participants learn new, healthier eating habits and strength training mainly through web coaching either on level Basic or Pro. To improve the methods used in the group coaching and make it more customer-oriented, Optimal Performance required up to date data on the success of people who had succeeded in maintaining the changes after the Oikotie Optimaali coaching.</p> <p>The research method included two questionnaires carried out using the Webropol 2.0 software. The first questionnaire was conducted among the Oikotie Optimaali group members at the beginning of the coaching in February 2014 and the second six months later, in August 2014.</p> <p>The main result of this study was that 90% of the participants in Oikotie Optimaali felt the coaching had had an impact on their current well-being. The second result was that 80% of the participants felt that, due to the 6-month-coaching, they had learned how to eat and train in the correct and optimal way. The most important finding concerning the developing of the Oikotie Optimaali was the correlation between the effectiveness of the coaching and participating either in the Basic or in the Pro coaching.</p>	
<p>Key words lifestyle change, fitness, lifestyle, motivation</p>	

Sisällysluettelo

1	Johdanto	2
2	Trendinä terveys	4
3	Oikotie Optimaaliin- valmennus	7
4	Valmennuksen sisältö	9
4.1	Ravinto	9
4.2	Liikunta	10
4.3	Unen ja levon merkitys	11
5	Motivaatio	13
5.1	Tavoitteiden merkitys	14
5.2	Muutoksen vaiheet	16
5.3	Aikuisiällä oppiminen	17
6	Ohjaajan merkitys elämäntapamuutoksessa	19
7	Tutkimuksen tarkoitus sekä tutkimusongelmat	21
8	Tutkimusmenetelmät	22
8.1	Kohderyhmä	22
8.2	Tutkimuksen kulku	23
8.3	Kyselyiden sisältö	24
8.4	Tilastolliset tarkastelut	24
9	Tulokset	25
9.1	Valmennuksen sisältö	25
9.2	Opitut asiat	26
9.3	Opittujen asioiden hyödyntäminen arjessa	27
10	Pohdinta	28
10.1	Validiteetti ja reliabiliteetti	28
10.2	Kehitysehdotuksia	29
10.3	Ammatillinen kehittyminen ja yhteenveto	31
	Lähteet	33
	Liitteet	36
11.1	Liite 1.	36
11.2	Liite 2	40

11.3 Liite 3. 42

1 Johdanto

Omasta terveydestä on tullut nykysuomalaisten yksi tärkeimmistä arvoista. Tampereen yliopiston tuottamassa tutkimuksessa (Suhonen, 2007) 60 prosenttia vastanneista ilmoitti terveyden kolmen tärkeimmän arvon joukkoon. Henkilökohtainen terveys on ohittanut aiempina vuosina tärkeimmäksi arvoksi mielletyn rauhan. Hyviä ihmissuhteita arvostetaan lähes yhtä paljon kuin terveyttä. Professori Pertti Suhonen arvioi terveyden ihanteiden vahvistuneen suomalaisessa kulttuurissa ja yhteiskuntaelämässä. (Järvi 2008, 82.) Minäkeskeisten, sekä yksilöllisten arvojen myötä terveyden merkitys on noussut uudelle tasolle. Terveys on tärkeä pääoma sekä työ-, että yksityiselämässä. Ihanteet aiheuttavat kilpailua. Hyvinvoinnin, sekä terveyden korostaminen on tapa tehdä eroja kurinalaisten yksilöiden ja vähemmän kurinalaisten välillä.

Liikunta ja ylipaino ovat tämän päivän trendisanoja. Media on pullollaan erilaisia liikunnan ja laihduttamisen eri menetelmiä ja mikä parasta, toinen toistaan helpompia käyttää, juoda tai noudattaa. Lehdet julistavat kapinoita läskien taltuttamiseksi. Riittämättömästi liikkuvia on silti aiempaa enemmän. Miksi? Valloillaan oleva liikuntauskonto ja liikkumattomuuden todelliset syyt eivät kohtaa. Asettuminen liikkumattomien saappaisiin voisi helpottaa ymmärrystä. Ilmapiiirin luominen sen kaltaiseksi, jossa hetken pystyisimme ymmärtämään riittämättömästi liikkuvien asemaa ja kysyä miksi suhtautuminen liikuntaan on sitä mitä se on. Se on kipeä ja arka aihe, josta monelle on tullut luontainen osa identiteettiä. Liikkumattomuus on itseään ruokkiva noidankehä, josta harvoin löytyy tietä ulos omin avuin. Uudet toisiaan paremmat liikuntaohjelmat ja ruokavaliot toimivat tehokkaina syyllistäjinä. Olisi aika antaa tilaa rehelliselle keskustelulle miksi näin on ja miten liikunnasta voisi tulla elämäntapa, eikä ainainen ongelma ja itse-tuntoa laskeva tekijä. Liikkujillehan se on juuri päinvastainen tekijä! Liikuntaväki tuntee liikkujansa, mutta miten käsitellä liikkumattomia, noita kaukaisia outoja olentoja keskuudessamme? Perinteiseen tapaan päivittelisimme vähän liikkuvien elintapoja liikuntaväen omassa maanantai-illan hikijumpassa, laitisimme lisää suosituksia ja sitten laittaisimme sormet ristiin toivoaksemme, että joku liikahtaa jossain. Ehkä tämä riittää, ainakin voimme sanoa tehneemme asialle jotain. Tai ehkä sittenkin kannattaisi lähestyä noi-

ta hien karttajiä liikkumattomuus ihmisiä kuuntelemalla heidän tarinaansa liikkumattomuuden taustalla. (Rovio & Pyykkönen 2011,4- 5.)

Terveyden seuranta kiinnostaa suomalaisia yhä enemmän. Moni on juuri tehnyt tai on tekemässä elämäntapamuutoksen. Päätös liikunnan aloittamisesta tai tupakoinnin lopettamisesta on useamman ihmisen ajatuksissa tai jo käytännössä. Verkosta tietoa haetaan yhä useammin. Diacorin 2014 alkuvuodesta toteuttama asiakaskysely keräsi noin 2 000 vastaajaa. Tuloksista paljastui, että 88 prosenttia vastaajista on kiinnostunut tai erittäin kiinnostunut terveydestään, ja että 78 prosenttia noudattaa tarkasti tai erittäin tarkasti lääkärin asettamia suosituksia. Vastanneista 67 prosenttia harrastaa säännöllisesti liikuntaa ja 78 prosenttia hakee ainakin jossain määrin tietoa sairauksista verkosta. 52 prosenttia vastaajista on juuri tehnyt tai tekemässä elämäntapamuutoksen ja vielä suurempi joukko suhtautuu elämäntapamuutokseen myönteisesti. (Diacor, 2014.)

Elämäntaparemontit ovat vuosi vuodelta suosituimpia ja niitä löytyy monissa eri muodoissa. Usein pimentoon kuitenkin jää, opittiinko kyseisissä valmennuksissa mitään ja vielä tärkeämpää, jäikö osallistujille mitään käytännön työkaluja terveempään elämään valmennuksen päätyttyä. On helppo sanoa miten liikkua ja kuinka syödä teoriassa, mutta käytännössä asiat eivät aina mene niin. Elämässä sattuu ja tapahtuu, eikä kahdeksan tuntisen työpäivän jälkeen ensimmäisenä ajatuksen ole kiskaista lenkkitrikoita jalkaan ja suunnata vuoristoteema spinningiin. Etenkin isoja massoja samanaikaisesti valmentaessa, saattaa yksilölliset tarpeet jäädä ison jyrän alle. Jokaisen olisi itse löydettävä punainen lanka omaan tekemiseen ja niihin arjen asettamiin haasteisiin. Oli kyseessä sitten uusi työpaikka ja uudet toimintatavat tai omaa elämää koskeva muutos. Opinnäytetyössäni selvitän Oikotie Optimaaliin valmennuksen onnistumista kyseisissä asioissa. Mitä on opittu ja mitkä asiat ovat jääneet valmennuksen myötä käytäntöön.

2 Trendinä terveys

Median esittämät hyvän elämisen vinkit ja identtisinä toistuvat muodonmuutosohjelmat siivittävät omalla panoksellaan ihannekansalaisen normia. Markkinoituminen ja medioituminen synnyttävät entistään kapeampia ideaaleja elämän hallinnasta. (Honkasalo 2014, 120–121.) Anna-Maria Mäki-Kuutti on kehittänyt käsitteen terveyskuri. Käsite nostaa esiin terveyden kulttuurisen aseman sekä sitoo yhteen yksityiset ja julkiset, subjektiiviset ja sosiaaliset terveydet. Käsite ottaa kantaa myöhäismoderniseen paradoksiin, jossa kohtaavat yksilöiden vapautta korostava suostuttelu ja mediassa rakentuvat entistään kapeammat terveyskäyttämisen vaihtoehdot. Yksilöitä kannustetaan vapaachtoisesti pitämään huolta itsestään ja terveydestään, toisaalta hyvän terveellisen elämän normit ovat muuttuneet kaavamaisemmiksi ja yhdenmukaisemmiksi. Median antama kuva esimerkiksi sallitusta kehon muodosta antavat yksilölle tietyn rajan vapauksille ja kutsuu samanaikaisesti sisäistämään vallitsevaa terveysnormistoa. (Honkasalo 2014, 119–120.)

Terveyskuri-käsitteenä voidaan määritellä kulttuuriseksi ja yhteiskunnalliseksi kutsuksi, jonka avulla yksilöitä suostutellaan ja pakotetaan noudattamaan tiettyjä terveyskäyttämisen muotoja. Käsitteen avulla voidaan tarkastella myös sitä, kuinka yksilön elämässä terveys toimii yksityisen ja julkisen tiedon sekä tunteen välisten määrittelykamppailujen areenana. (Honkasalo 2014, 106.) Ulla Järvisen väitöskirjassa media terveyden lähteillä käsittelee asiaa laajemmin. Järvinen toteaa, että tutkittua tietoa suomalaisten tiedotusvälineiden terveyttä käsittelevistä jutuista on tarjolla niukasti. Tiedetutkija Sanna Kivimäki (2010) on tutkinut median julkaisemia jutunaiheita. Ajalta 15.1.–3.2.2010 Helsingin Sanomat, Aamulehti, Ilta-Sanomat sekä Iltalehti julkaisi yhteensä 514 tiedeuutista, joista suurin osa käsitteli ihmistieteitä, mutta tässäkin tapauksessa ei eroteltu terveysaiheita erikseen. Suurimman palstatilan lehtien tiedekiinnostuksesta saivat erilaiset ruumiin, mielen ja erityisesti ylipainon hallintaa koskevat jutut. (Järvi 2011, 25.) Lehtien lukijatutkimuksissa terveysaiheet nousevat kärkisijoille. Levikkitutkimusten mukaan etenkin erikoislehdet ovat kasvattaneet suosiotaan ja niiden joukossa on useita terveydestä kirjoittavia aikakauslehtiä. Sairaanhoidopiirit ovat alkaneet julkaista omia ”suuren yleisön” lehtiään, samoin yksityiset terveysasemat sekä apteekketjut. Median toimesta terveyttä on edistetty mm. Helsingin Sanomien ”Läskikapinan” ja Yleisradion TV1:n

Elämä pelissä -sarjan avulla. Kaupallisten tv-kanavien ”Suurin pudottaja” tai ”Olet mitä syöt” – tyyppiset ohjelmat keräävät suuria katsojalukuja. Kilpailuun perustuvia tosi-TV ohjelmia on kuitenkin vaikea mieltää varsinaisena terveystaloudena. Liikunnanohjauksen kannalta ohjelmat ovat tuottaneet osittain myös realistista kuvaa siitä, mitä muutoksen tekeminen vaatii. Sarjoissa tulee ilmi miten tärkeää asiantunteva valmennus sekä ohjaus elämänhallinnan haasteissa ovat. Toisaalta hyvin pelkistetyt ruokavaliot sekä ylenpalttinen liikunnan määrä voivat antaa epärealistisen kuvan pysyvästä muutoksen tekemisestä. Lukuisten lihavuuden hoitotutkimusten perusteella tiedetään, että pitkäaikaisesta painonpudotuksesta ja sen ylläpitoa edistää parhaiten valmennus joka sisältää riittävän pitkäaikaisen elämäntapaohjauksen.

Matti Vanhasen kakkoshallituksen ohjelmassa todetaan, että terveys on ihmisen tärkeimpiä arvoja ja vaikuttaa keskeisesti yksilön elämän laatuun. Lisäksi muistutetaan, että terveys on suomen menestyksen kilpailutekijä, sillä hyvinvointi ja tuottavuus kulkevat käsikkäin. Terveystalouden edistäminen on saanut jopa oman politiikkaohjelmansa. Lisäksi valtioneuvosto on julkistanut periaatepäätöksen terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämissuunnitelmista. Valtioneuvoston mielipide on seuraavanlainen: ”Menestyksellä terveyden edistämällä sekä tautien ehkäisyllä voidaan saada suoria säästöjä ja jopa hillitä terveydenhuoltomenojen kasvua. Merkittävimmät taloudelliset vaikutukset saadaan kuitenkin, kun väestön kohentuneen terveyden myötä työvoiman saatavuus sekä suorituskyky paranevat.” 2000-luvulla media on hallitusohjelman trendinä toistaen alkanut käsitellä terveyttä ja sairautta entistä useammin talousargumentoinnein. Terveystalouden ei olekaan enää tärkeää ihmisarvoisen elämän vuoksi, vaan kyseessä on myös kansantaloudellinen hyve. (Järvi 2008, 82–84.)

2010-luvulla liikunta on yhteiskunnallisesti näkyvää ja laajalti hyväksyttyä toimintaa. Vuonna 2000 voimaan tulleeseen perustuslakiin se on kirjattu sivistyksellinen perusoikeus, jonka toteuttamisesta kunnat sekä valtio vastaavat yhdessä. Liikuntapolitiikka on liittynyt hyvinvointi- ja terveystalouden kanssa. Julkinen valta haluaa saada koko kansan liikkumaan itsensä terveemmiksi. (Kokkonen 2013, 181.) Liikunnan puolestapuhujien ja toimijoiden vuosikymmenien takainen työ näkyy koko yhteiskunnan liikunnallistumisena. Tämä ilmenee liikuntaan ja urheiluun pohjautuvan puheen selkeänä lisäänty-

misenä. Media kaikissa muodoissaan pursuaa liikuntaa sekä urheilua. Liikuntapuheen lisääntyminen vaikuttaa ihmisten käsityksiin itsestään. Pelkistetysti ihminen on 2010-luvulla sitä mitä hän suuhunsa laittaa sekä miten sen kuluttaa. Internet on mahdollistanut myös samankaltaisesti ajattelevien yhteisöjen kasvun myös liikuntakulttuurissa. Yhteiskunnan muuttuminen yksilöllisyyttä korostavammaksi on monen elämästä tullut koko ajan päivitettävä projekti. Liikuntatarjonnan kasvu on helpottanut omaan elämäntapaan sopivan liikuntamuodon löytämisen. Kaupallisille liikunta- ja hyvinvointipalveluiden kasvulle tämänkaltainen ihanne-minän tavoittelu tarjoaa erinomaiset edellytykset. (Kokkonen 2013, 237–238.)

3 Oikotie Optimaaliin- valmennus

Valmennuksen toteuttaa opinnäytetyön toimeksiantaja Optimal Performance. Vuonna 2014 firma työllistää yksitoista työntekijää, osa-aikaisia, täyspäiväisiä sekä omalla toiminnalla toimivia alihankkijoita. Yritys on toiminut vuodesta 2010. Opinnäytetyö perehtyy kahdeksatta kertaa järjestettävään Oikotie Optimaaliin- valmennukseen. Kyseistä ryhmävalmennusta on järjestetty 2011 vuodesta lähtien. Oikotie optimaaliin – valmennus toteutetaan kuuden kuukauden ajan pääsääntöisesti verkkovalmennuksena. Viikoittain osallistujat saavat valmennustehtäviä selainpohjaiseen valmennusohjelmaan ja oppivat tätä kautta uusia elämäntapoja yksi kerrallaan. Tehtävät liittyvät liikuntaan, ravintoon, rentoutumiseen ja muihin elämänhallintaan vaikuttaviin tekijöihin. Valmennuksen tavoitteena on parantaa unen laatua, hoitaa vatsaa, syödä herkullista ruokaa ja saada näillä keinoilla tsemppiä kestäväan muutokseen. Tällä tavoin muutosten tulisi soluttautua arkeen helposti ja hauskasti.

Valmennus toteutetaan pääosin Internetin välityksellä. Osallistujat kirjautuvat nettiohjelmaan josta he saavat käyttöönsä työkalupakin, mikä täydentyy valmennuksen edetessä. Viikoittain sivulle ilmestyy uusia tapoja, tehtäviä tai liikuntaan liittyvää opastusta. Esimerkiksi kuntosaliohjelman liikkeitä opastetaan videoiden avulla. Valmennuksesta voi valita joko Vip tai Basic version. Molempiin valmennuksiin sisältyy yksilövalmennus sisältäen BioSignature/etävalmennuksen, esimerkkiruokavalion, viikkotehtävät, tavat kahden viikon välein, keskustelufoorumien sekä treeniohjelmat kuukausittain ja videolinkit liikkeisiin. Vip- valmennukseen osallistuvat saavat lisäksi treenikoulut kuukausittain ohjelman vaihtuessa, hormonitasapainoillan, kehonhuolto- ja venyttelykoulun, kahvakuulakoulun, Minna Immosen motivaatiovalmennuksen ryhmässä ja aarre-karttaillan. Valmennuksessa painotetaan jokaisen yksilön terveyttä, ruokavalion sisäistämistä, valmennuksen yksilöllisyyttä ja valmennuksessa opittujen asioiden pysyvyyttä. (Optimal Performance, 2014.)

Valmennus perustuu osittain Precision Nutrition yrityksen lanseeraamaan pienin askelein kohti pysyviä muutoksia –ajattelutapaan sekä Keystone Habit-teoriaan, jonka mukaan pienellä vaivalla saavutetaan suuria tuloksia. Teoksessa Power Of Habit käsitellään parempien tapojen opettelua sekä huonojen pois oppimista. Keskeisin viesti on, että

jokaisen on löydettävä omat avaintapansa, jotta muutos suuntaan tai toisen on mahdollinen. Kirjoittajan mukaan tapojen muuttamisessa pätee eräs ehdoton sääntö. Muuta yksi tapa kerrallaan. Elämäntaparemonttia tai muutakaan isoa muutosta ei saa tehdä ahnehtien. Usein onnistumisen edellytys on keskittyminen vain yhteen asiaan. Lyhyesti: aloita yksi hyvä tapa ja toista sitä niin monta kertaa, että siitä muodostuu rutiini johon ryhdyt automaattisesti. (Sinclair, 2-3.)

Ohjeet uuden tavan opetteluun saavuttamiseksi:

1. Valitse yksi tapa per kuukausi. Se voi olla mikä tahansa tapa, mikä tahansa minä luulet tekevän suurimman vaikutuksen elämääsi.
2. Kirjoita ylös suunnitelmasi. Tarvitset joka päivälle tavoitteen, milloin toteutat sen, mikä laukaisee toimintasi ja kenelle raportoit asiasta.
3. Viestitä tavoitteesi julkisesti. Kerro mahdollisimman monelle uudesta tavastasi. Suosituksena jokin online foorumi, mutta tärkeintä, että tiedotat asiasta mahdollisimman montaa ystävää, perheenjäsentä, työkaveria tms.
4. Raportoi edistymisestäsi päivittäin. Kerro samalla ryhmälle edistymisestäsi tai epäonnistumisestasi.

Vielä muutama sääntö, joita teorian mukaan tulee noudattaa uuden tavan opettelussa:

- Vain yksi tapa kerrallaan.
- Valitse yksi helppo päämäärä
- Valitse jotakin mitattavissa olevaa
- Ole johdonmukainen
- Raportoi päivittäin
- Pidä positiivinen asenne!

(Precisionnutrition 2014.)

4 Valmennuksen sisältö

Kyseisessä valmennuksessa tavoitteena on lisätä osallistujien kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kokonaisvaltainen hyvinvointi on elämän mielekkyyden ylläpitämistä omaa toimintaa ohjaamalla. Tämä edellyttää voimavarojen tunnistamista ja jatkuvaa kehittämistä. Voimavaroihin lukeutuu henkinen ja fyysinen hyvinvointi, ravitsemus, lepo ja palautuminen sekä itselleen soveltuva työ. Nämä osa-alueet vaikuttavat aktiivisesti toisiinsa. (Leskinen 2010, 13.) Valmennuksessa näistä keskitytään lähinnä ravitsemukseen fyysiseen aktiivisuuteen, lepoon ja näiden merkityksiin.

4.1 Ravinto

Ruokavalintojen ja terveyden välinen yhteys tunnetaan aikaisempaa paremmin. Liikunnallisesti aktiiviset henkilöt ymmärtävät ravinnon merkityksen suorituskyvyllä, vireystilallaan sekä yleiseen hyvinvointiin. Etenkin ruoan terveellisyydestä on muodostunut yksi vaikuttavimmista valintaperusteista. Kuluttajien ymmärrys ruoan ja terveyden yhteydestä kasvattaa kysyntää, johon elintarviketeollisuuden on vastattava entistä laajemmalla tuotevalikoimalla. Kaikki elimistön tarvitsemat ravintoaineet on mahdollista saada tavallisista elintarvikkeista. Ruokavalioiden suunnittelun ideana on koostaa sellainen kokonaisuus, josta saadaan sopiva määrä kaikkia tarvittavia ravintoaineita. Tehtävä on haasteellinen, jotta energiansaanti pysyy kontrollissa, mutta ei ole liian niukka. Lisäksi hyvän ruuan tulee olla maukasta ja tuottaa nautintoa. Joka päivä tehdään kymmenittäin ravintoon liittyviä valintoja, jotka vaikuttavat kokonaisenergian saantiin ja siihen mistä se koostuu. Valinnat vaikuttavat suoraan elimistöön sen toimintaan ja terveyteen. (Ilander 2006, 20.) Pelkkä päivittäisen energiansaannin tarkkailu ja laskeminen ei takaa ruokavalioiden terveellisyyttä. Jotta ruokavalio olisi terveysttä sekä suorituskykyä tukevaa tulee liikkujan perehtyä nauttimansa ravinnon ravintoainesisältöön. Aktiiviliikkuja tarvitsee harrastamatonta enemmän proteiineja hiilihydraatteja ja eräitä vitamiineja ja kivennäisaineita. (Niemi 2008, 319.)

Ravinnonsaannilla on myös suuri merkitys fyysiseen kehittymiseen, oli kyseessä sitten elämäntapamuutoksen tehnyt alkaja tai huippu-urheilija. Yksittäiset valinnat vaikuttavat

vain vähän, mutta huonojen tai hyvien valintojen toistua viikosta ja kuukaudesta toiseen ovat niiden vaikutukset joko myönteisiä tai kielteisiä. Kokonaisuus ratkaisee. On monia tapoja koostaa ruokavalio. Kuitenkin tietyt periaatteet toistuvat, joita kannattaa noudattaa saavuttaakseen terveellisemmän kokonaisuuden: monipuolisuus ja kohtuullisuus. Yksipuolinen ruokavalio voi johtaa tiettyjen ravintoaineiden liialliseen saantiin ja taas toisaalta, toisten niukkaan saantiin. Kohtuu kaikessa pätee myös ruokavalion koostamiseen. Toisena periaatteena on ravintoainetiheys. Se kertoo ruoan ravintoainesisällöstä suhteessa sen sisältämään energiamäärään. Hyvän ravintoainetiheyden ruoista on helpompaa saada riittävä määrä tarvittavia ravintoaineita ilman, että energiansaanti ylittää tarpeen. Kolmantena tärkeänä tekijänä ruokavalion koostamisessa on rytmitys. Säännöllinen ateriarytmi on terveyden kannalta suositeltavaa. Säännöllisyys pitää veren sokerin tasaisena, eikä nälkä ehdi kasvaa hallitsemattomaksi. Kuntoilijalle rytmitys on tärkeää lähinnä riittävän energiansaannin turvaamiseksi, sopivan harjoitteluvireen ylläpitämiseksi sekä harjoittelusta palautumisen optimoimiseksi. Aktiivisen liikkujan tulisi syödä keskimäärin 2-3 tunnin välein eli noin 5-7 kertaa päivässä. (Ilander 2006, 20-22.)

4.2 Liikunta

Ihmisen normaaliin elämään kuuluu kyky liikkua. Liikumme monin eri tavoin harrastusten ja töiden parissa. Nykyisin monet työt ovat istumatyötä ja sitovat ihmiset istumaan saman työpisteen ääreen moneksi tunniksi. Tämä ei ole tietenkään optimaalista ihmiskeholle. Töiden yksipuolistuminen on luonut vaaran terveydelle; liikkumattomuuden. Tämän lisäksi stressi ja kestoajankäyttö ovat yleistyneet. Kun tilanteeseen ei ole näkyvissä muutosta osa ratkaisua on, että ihminen vapaa-ajallaan korvaa puuttuvan liikkumisensa ja yrittää tällä paikata työstä aiheutuneet terveydelliset haitat tai puutteet. Liikunnan tuottamat asentotuntemukset, liikeaistimukset, havainnot sydämen sykkeestä, kiihtynyt hengitys sekä hikoilu ovat istumatyön vastakohtia. Aistimukset ja havainnot voivat olla outoja, jopa tuntua epämiellyttäviltä. Lisäksi liikunta aiheuttaa väsymystä ja lihaskipua. Tuntemukset liikunnan jälkeen voivat olla negatiivisia, eikä liikunta tuotakaan toivottua mielihyvää. Nämä tekijät voivat johtaa siihen, ettei liikunnasta muodostu arkista rutinaa. (Sandström 2011, 1-23.)

Fyysisen kunnan ollessa hyvä työn kuormittavuus on pienempi tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä elämäntapasairauksien aiheuttamat rajoitteet ja esteet vähenevät. Palautumiskyky stressistä on nopeampaa ja helpompaa. Aktiivisesti fyysiseen hyvinvointiin panostavalla yksilöllä on paremmat mahdollisuudet voida kokonaisvaltaisesti hyvin ja sitä kautta myös menestyä elämässä ja työssä vaivattomammin. Käytännössä fyysinen hyvinvointi näkyy parhaiten hyvänä toimintakykynä ja terveytenä arjessa. Fyysiset rasitteet eivät vaadi niin suuria voimavaroja. Arki on kevyempää eikä normaalit ponnistelut hengästytä. Aktiivisuus parantaa myös kehonaineenvaihduntaa ja rasva-aineenvaihduntaa. Näillä on suora vaikutus hyvään oloon, sekä kansansairausriskeihin. Muita suoria vaikutuksia fyysisellä aktiivisuudella on mm. verenpaineeseen painonhallintaan sekä vastustuskykyyn. (Leskinen 2010, 39–40.)

4.3 Unen ja levon merkitys

Unen merkitystä ei tule väheksyä puhuttaessa kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Suuri osa suomalaisista aikuisista nukkuu joko liian vähän tai huonoa unta. Hyvän sekä tarpeeksi pitkän unen noin 7-9 tunnin aikana aikana kasvuhormonin erityis kiihtyy, joka auttaa lihaksistoa palautumaan. Unen aikana tapahtuva stressihormonien lasku aiheuttaa keholle ns. rakentavan tilan. Liian vähäisestä yöunesta aiheutuu haittaa koko keholle. Edellä mainittu palautuminen ja lihaskudoksen uusiutuminen häiriintyy, samoin uuden oppiminen vaikeutuu. Väsymys heijastuu myös arjessa tehtäviin valintoihin. Väsyneenä retkahtaminen sokeripitoisiin ruokiin on todennäköisempää, kuin hyvin levänneenä. Unella on siis myös vaikutusta painonhallintaan. Hyvin levänneenä se on helpompaa, eikä vaadi niin suuria ponnisteluja kuin väsyneenä. Elimistö työskentelee öisin etenkin suolisto ja maksa mm. tämän takia iltapalaa ei kannata jättää väliin. (Jaakkola, 2012, 254–264.) Jokapäiväiset haasteet vaativat ponnisteluja, joista seuraa kuormitusreaktio. Jos kuormituksen ja levon suhde ei ole tasapainossa voi kuormitustila kasvaa liian suureksi. Tällöin arki alkaa tuntua haasteellisemmalta sekä jatkuva kuormitus aiheuttaa stressiä, väsymystä ja univaikeuksia. Pikkuhiljaa näkemys elämästä ja työstä voi muuttua negatiiviseksi. (Leskinen 2010, 58.) Kasaantuvan paineen- ja stressin sietokyky on hyvin yksilöllistä. Ylikuormitustila voi ilmetä monin eri tavoin. Ärtynisyys, väsymys, lihasjännitykset sekä päänsärky ovat yleisimpiä varoitusmerkkejä. Stressinhallinnan kannalta mikä tahansa liikuntalaji on hyödyllinen. Oli liikuntalaji mikä tahansa pääasia

on, että siitä nauttii. Nämä liikunnassa koetut positiiviset kokemukset heijastuvat koko elämään. Hyväkuntoinen ihminen kestää painetta ja stressiä paremmin kuin huonompi-kuntoinen. (Silvola 2000, 31-33.)

5 Motivaatio

Liikuntamotivaatiossa on olennaista se, että ihminen kokee liikunnan hyödyt sen haitto- ja suurempana. Koetut hyödyt antavat syyn liikkumiselle ja tekevät liikunnasta tavoitteellista toimintaa. Motivoitunut liikunta on päämääräsuuntautunutta ja tavoitteellista. Liikuntaan motivoivat tekijät vaihtelevat kaikilla eri elämänvaiheissa. Motivaatio on yksilöllistä, mutta motivoituminen noudattaa kuitenkin kaikilla samaa prosessia, johon kuuluvat kokemukset sekä tavoitteet. Tavoitteen ollessa riittävän merkityksellinen liikunta kiinnostaa enemmän. Ihmisen ollessa kiinnostunut liikunnasta voidaan sen hyödyt nähdä selvemmin. Vastaavasti kun kiinnostusta ei ole, liikunnan haitat ja esteet voivat korostua. Näin ollen sopivat tavoitteet motivoivat liikkumaan. Luottamus siihen, että kykenee liikkumaan, liikunnan koetut edut sekä koettu terveydentila ovat tärkeitä tekijöitä työikäisten liikuntaan osallistumisessa. (Korkiakangas 2010, 16–18.)

Väestön liikuntatottumuksissa on viime vuosina tapahtunut monia muutoksia. Hyöty- ja arkiliikunnan määrä on vähentynyt kaupungistuneessa, teknologisessa yhteiskunnassa. Nämä muutokset ovat tuoneet haasteita riittävän fyysisen aktiivisuuden ja toimintakykyisyyden ylläpitämiselle. (Ponto ym. 2010, 11.) Ihmisen liikuntakäyttäytymistä aivan kuten muutakin käyttäytymistä ohjaavat tekijät, joita kutsutaan motivaatiotekijöiksi. Nämä tekijät ovat käyttäytymiselle suuntaa antavia sekä sitä ylläpitäviä ja vahvistavia voimia. Lähtökohtana on joko ihmisen biologinen perustarve ja sen tyydyttäminen tai ympäristön tuottamat uudet opitut tarpeet, joiden täyttämiseen motivoitunut käyttäytyminen johtaa. (Achtè 1983, 1553.) Useampien tutkimusten mukaan aikuisiän liikuntaharrastuksen motiiveista tärkeimpiä ovat sosiaaliset, vähäisimpiä kilpailulliset motiivit. Ponton (2010, 12–13) mukaan aikuisten liikuntamotiivit voidaan jakaa joko tunnevaltaisiin tai rationaalisiin tekijöihin. Tunnevaltaisiin lukeutuvat virkistys, rentoutus, luonnon kokeminen ja jännityksen poistaminen. Rationaalisiin kuuluvat kunto, painon säätely, ajan säästäminen, terveys, harrastuksen suunnitelmallisuus ja hyöty. (Ponto ym. 2010, 12–13)

Kuntoliikunnan varjolla aikuinen ihminen voi terveellisellä tavalla leikkiä. Elämämme on yleisesti ottaen kiireellistä sekä kovin vakavaa. Kuntourheilu on aikuisten leikkiä, joka piristää. Ihminen pyrkii leikin ja liikunnan avulla tyydyttämään onnistumisen ja hyväksytyksi tulemisen tarpeita. Siksi jokaisen on tärkeää valita laji omien kykyjensä mukaisesti. Suomalainen yhteiskunta ei kuitenkaan tunnusta leikin merkitystä. Leikki halutaan kieltää jopa lapsilta. Siksi kuntoliikunnassa tulisi aina olla mukana leikkiä. Kuntourheilun tulisi antaa voimia arkipäivään ja vapauttaa muusta elämästä hetkellisesti. (Achtè 1983,1553.)

5.1 Tavoitteiden merkitys

Ihmisen on hyvä asettaa itselleen realistisia tavoitteita, joiden saavuttaminen laukaisee ja suo tyydytystä. Toisaalta taas epäreaalisten liian suurten tavoitteiden asettaminen voi aiheutua oman alemmuudentunteen pohjalta reaktiivisesti. Epärealististen tavoitteiden asettaminen voi myös vaikuttaa negatiivisesti edellisissä kappaleissa käsitellyyn motivaatioon. Kuntourheilun kilpailuluonnetta ei ole kuitenkaan syytä korostaa, mutta siitä saatavaa hyötyä voi jokainen käyttää hyväksi. Keski-ikässä sekä vanhemmalla iällä ihmisen on vaikeampaa saada urheilun kautta arvostusta. Tällöin lopetetaan liikunta ja käytetään muita keinoja arvostuksen tunteen saavuttamiseksi. Usein kyseessä on elin-, sekä tulos-tason parantaminen. Liikunnan ja urheilun parissa on helppo asettaa itselleen tavoitteita. Tavoitteita voi itse kontrolloida ja niitä voidaan saavuttaa liikuntaa harrastamalla. Liikunta opettaa tällä tavoin mahdollisuuden oppia luottamaan omiin kykyihin. Aktiivinen kuntoliikunta lisää sekä turvallisuuden, että itsevarmuuden tunnetta. Jo tämän pohjalta ihminen tarvitsee harrastuksen. (Achtè 1983, 1553–1555.)

Tavoitteet elämäntapamuutoksessa tarkoittavat yleisiä sekä konkreettisia tavoitteita. Esimerkiksi yleinen tavoite voi olla liikunnan lisääminen ja konkreettinen tavoite päivittäisen aktiivisuuden lisääminen esimerkiksi 1000 askeleella. Edellä mainittu toimii suunnitelmana toiminnalle ja samoin konkreettisena toimintana. Tavoitteet voidaan siis jakaa yleisiin sekä konkreettisiin, mutta myös lyhyen- ja pitkän aikavälin tavoitteisiin. Tavoitteiden tulee olla asiakkaan itsensä määrittelemiä. Vastavuoroisena keskusteluna asetetut tavoitteet edistävät sitoutumista tavoitteisiin, mitä puolestaan ei tapahdu, jos neuvot ovat ylhäältä annettuja epärealistisia tai asiakkaan omiin tarpeisiin ja

elämäntilanteeseen sopimattomia. (Korkiakangas 2010, 18–19.) Itselle tuntemattomalla ns. mukavuusalueen ulkopuolella tavoitteiden asettaminen voi olla haasteellista. Alue on tuntematon, eikä välttämättä ymmärretä mikä on realistista saavuttaa ja tavoitella. On tavallista asettaa tavoitteet heti alkuun liian korkealle ja muuttaa esimerkiksi ruokailutottumukset täydellisesti uudestaan. (Leskinen 2010, 73.)

Motivaation syntymiseen vaikuttavat motiivit eli vaikuttimet. Vaikutin voi olla elimistön tila tai ympäristön tapahtuma joka käynnistää, ylläpitää sekä säätelee ihmisen toimintaa. Yksilö kokee motiivit haluina, tarpeina tai tunteina. (Sandström 2011, 71.) Sisäsyntyinen motivaatio pohjautuu siihen, että liikunta on itsessään motivoivaa, kun taas ulkosyntyisellä motivaatiolla tarkoitetaan liikkumista jonkin palkinnon tai sanktion vuoksi. Vaikka tavoite olisi miten ulkosyntyinen tahansa, se voi kuitenkin johtaa sisäsyntyiseen motivaatioon myönteisen kokemuksen kautta. (Korkiakangas 2010, 18.) Ulkoisen motivaation kääntäminen sisäsyntyiseksi vaatii sosiaaliselta ympäristöltä kolme perustarvetta. Ne ovat autonomia eli tarve toimia yksilönä, pätevyden tunne ja tarve näyttää se sekä tulla toisten hyväksymäksi, arvostamaksi ja saada huolenpitoa. (Sandström 2011,71.) Ulkoinen säätely pyrkii motivoimaan rangaistuksen, palkkion tai sosiaalisen hyväksynnän kautta. Ulkoinen säätely ja siihen perustuvat motivoinnin keinot eivät tue elämänmittaista harrastusta tai tuota kestäväää elämäntapaa. Sisäistetty säätely perustelee toimintaa sen välinearvolla tai samaistumisen kautta. Sisäinen säätely ja motivaatio lähtevät arvoista ja nautinnosta.

Tarjoamalla matalan kynnyksen mahdollisuuksia monipuolisiin liikuntakokemuksiin jotka tyydyttävät yhteenkuuluvuuden, omaehtoisuuden ja pystyvyyden tunteita luodaan parhaat edellytykset sisäisen motivaation syntymiselle. Näillä keinoilla muodostetaan pysyviä liikuntatottumuksia. (Absetz 2013, 6-7.) Ohjattavan usko omaan kykyihinsä sekä mahdollisuuksiin synnyttää sisäistä motivaatiota. Ohjaaja voi omalla ohjaustyyllillään ohjata kohti sisäisen motivaation syntyä. Pelottelun ja uhkailun sijaan ohjaukseen voidaan sisällyttää positiivisuutta mm. palautteen sekä ilmapiirin avulla, joka tasapainottaa negatiivisia tosiasioita. (Turku 2007, 35–39.) Uinuva motivaatio lähtee löytymään kun ihmistä ohjataan tunnistamaan hänellä jo olemassa olevaa hyvää ja keskitytään ensisijaisesti vahvistamaan sitä. Ohjattavalla herää tunne, että hän on oman elämänsä asiantun-

tija. Rohkeus ja halu uuden kokeiluun kasvavat. Valitsemalla kokeiluja, jotka vanhan hyvän vahvistamisen lisäksi täyttävät ihmisen tarpeita tuntea yhteenkuuluvuutta, omaehtoisuutta ja pysyvyyttä, löytyy sisäinen motivaatio ja tätä kautta tie kestävään muutokseen on mahdollinen. (Absetz 2013,8.)

Motivoiminen on ennen kaikkea ilmapiirin rakentamista, jossa saadaan rakennetuksi vastaanottotilanne, joka mahdollistaa vuorovaikutuksen sekä tätä kautta motivoitumisen. Ohjaajan edetessä liian nopeasti voi ohjattava kokea tilanteen manipuloivaksi. Tämä saattaa romuttaa jo rakennetun luottamuksen ohjaajan ja ohjattavan välillä. Ohjaajan on osattava tukea itsemääräämisen kokemusta alusta loppuun asti. Ohjaustilanteessa ohjaaja voi toiminnallaan vaikuttaa, joko negatiivisesti tai positiivisesti ohjattavan motivaatioon. Puitteiden säätäminen mahdollisimman optimaaliseksi on yksi keino herättää motivaatiota. Kun ohjattava arvioi, että hänellä on mahdollisuuksia, sekä kykyä tehdä muutoksia on todennäköisempää, että hän löytää tarvittavat voimavarat ja keinot tavoitteiden saavuttamiseksi. (Turku 2007, 34-35).

5.2 Muutoksen vaiheet

Muutosvaihemalli (Prochaska & DiClemente 1983, 1994.) on yleisesti käytetty teoria erilaisissa elämäntapamuutoksissa. Kyseisessä teoriassa on yleisesti hyväksytty kuusi muutoksen eri tasoa. Tasot kuvaavat vaiheita tai tapoja, joiden kautta henkilö oman tahtonsa kehittymisen voimalla pyrkii jollakin tavalla muuttamaan käyttäytymistään. Kuusi muutoksen tasoa ovat:

- esiharkinta= muutos ei ole harkinnassa
- harkinta= muutos on harkinnassa, muttei osallistu
- valmistelu= vakava aikomus muutokseen, valmistautuu tekemään muutosta, sekä kokeilee pieniä muutoksia
- aloitus= aloittanut uudenlaisen käyttäytymisen, tottuu, sekä oppii pitämään uudesta käyttäytymisestä
- repsahdus= palaaminen entisiin tapoihin, paluu harkinta vaiheeseen

- ylläpito= ylläpitää uudenlaista käyttäytymistä yli kuuden kuukauden ajan, repsahdukset eivät enää huoleta.

Alun perin teoriaa on käytetty erilaisten tupakka-, alkoholi- ja huumevieroitusohjelmien seuranta- ja vaikuttavuustutkimusten viitekehyksenä. Sovellettuna teoriaa on hyödynnetty painonhallintaohjelmien suunnitteluun ja seurantaan antamaan selkeän viitekehyksen tulosten tulkinnalle sekä johtopäätösten teolle. Liikunnallista elämäntapaa tavoittelevan yksilön elämäntapamuutosprosessissa teoriaa voidaan soveltaa seuraavanlaisesti: Liikkumaton on liikunnallisesti passiivinen eikä edes mieti erilaista liikunnallista elämäntapaa. Havahtuu vasta lääkärin suosituksesta, painonnoususta tms.

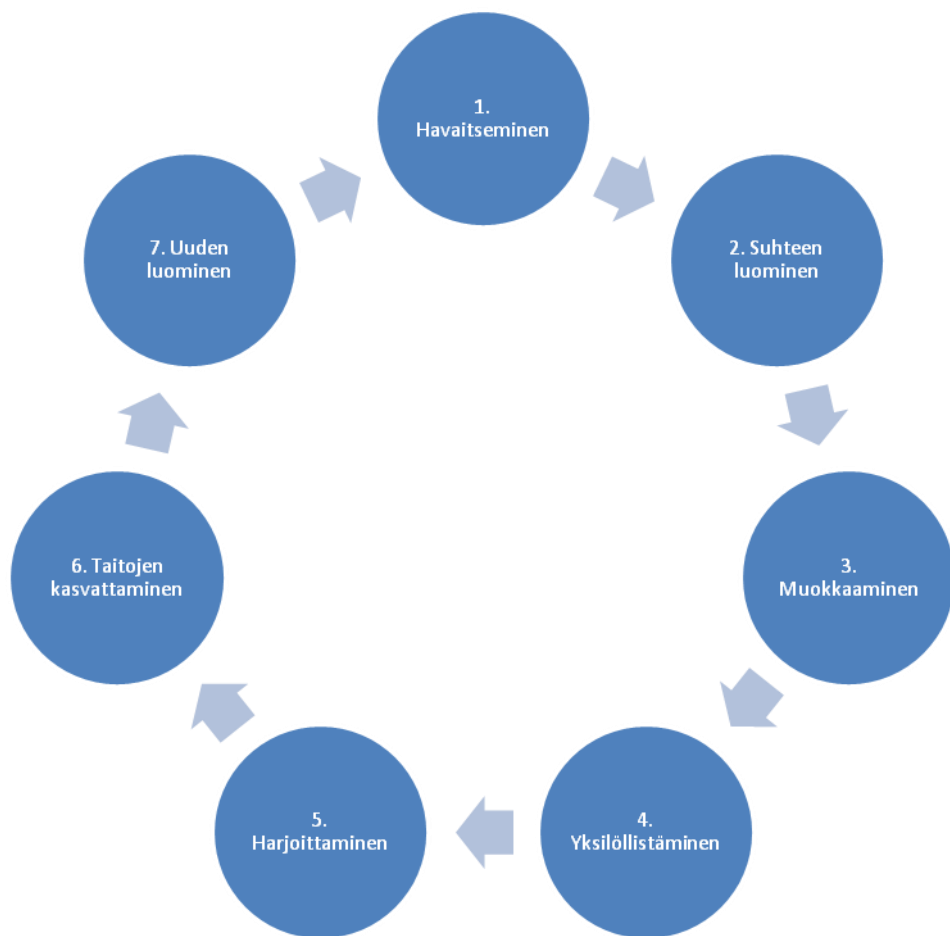
Harkitsija ei liiku, mutta suunnittelee liikunnan aloittamista odottaen oikeaa hetkeä. Toiminta voidaan käynnistää jollakin vanhalla tutulla liikuntamuodolla tai rohkaistua kokeilemaan jotakin uutta. Valmistautuja liikkuu satunnaisesti ja suunnittelee systemaattiseen liikuntaan siirtymistä ja tätä kautta valmistautuu muutoksen tekemiseen.

Toimija pyrkii aktiivisesti muutokseen liikuntakäyttäytymisessä ja oppii tai tottuu pitämään uudesta käyttäytymisestään. Liikkuja on pitänyt yllä säännöllistä liikunnallista käyttäytymistä vähintään kuusi kuukautta, keskittyy harrastuksen pysyvyyden säilyttämiseen sekä välttelee taantumaa. (Aura 2006, 68–69.) Riippuen asiakkaan muutosvaiheesta voidaan rinnakkain käyttää liikuntaan ohjaamiseen soveltuvaa kuuden K:n mallia, jossa edetään kysymisen, keskustelun, suunnitelman kirjaamisen, kehottamisen, kannustamisen ja kontrolloinnin kautta motivoivaan elintapamuutokseen. (Korkiakangas 2010, 19.)

5.3 Aikuisiällä oppiminen

Aikuisiällä oppiminen eroaa lapsena oppimisesta mm. siten, että pelkkä ajattelu ja tieto eivät riitä käyttäytymisen muutokseen. Vasta kun tunteet ovat ajattelun rinnalla sekä päätöksenteossa mukana, tapahtuu sitoutuminen muutokseen. Aikuisiällä oppimiseen on muotoiltu seitsemän vaiheen malli (kuvio 1.) johon kuuluvat havaitseminen, suhteen luominen, muokkaaminen, yksilöllistäminen, harjoittaminen, tietojen kasvattaminen ja uuden luominen. Eriyttäminen ja yksilöllistäminen ovat oppimisen kannalta merkittävintä ja vaatii myös eniten aikaa prosessoida. Yksilöllistämisen tuloksena muodostuu opitusta asiasta osa oppijaa. Itselle keskeisin asia sisäistetään. Kun asia on tällä tavalla sisäistetty, syntyy halu ymmärtää, kehittää ja parantaa omaksuttua asiaa. Edellisen kolmen oppi-

misvaiheen tulisi luoda edellytykset tälle oivallukselle. Kyseinen opittu asia on voinut jo aikaisemmin uinua, mutta nyt yksilöllistämisen myötä sille on löytynyt muoto, jolla sitä toteutetaan ja sitä voidaan hyödyntää. Jos muutosta ei näy käytännössä, ei myöskään todellista oppimista ole vielä tapahtunut. Kyseessä on kynnysvaihe jossa itseluottamuksen puute voi johtaa siihen, että oppija ei usko omiin kykyihinsä. Tällöin yksilöllistäminen ei toteudu, eikä todellista oppimista tapahdu. Uuden syntyminen edellyttää aina hämmennystä ja sekavia tuntemuksia. Oppijan on uskallettava kohdata itsensä. Kehitymättömiä piirteitä ja ominaisuuksia on tarkasteltava rehellisesti silmästä silmään. Tässä vaiheessa tapahtuu myös koulutuksesta irtaantumista.



Kuvio 1. Oppimisen seitsemän elämänprosessia. (Petäjä 2002, 73–86.)

6 Ohjaajan merkitys elämäntapamuutoksessa

Keskinäisen yhteistyön korostaminen ja luottamus ovat avaintekijöitä ohjattavan ja ohjaajan välillä. Ohjaajan tulisi pyrkiä luomaan luottamuksellinen ilmapiiri sekä niin sanotusti liittoutumaan ohjattavan kanssa. Ohjattavan pystyvyyden ja itsemääräämisen tunteen säilyttäminen ovat tärkeitä peruskokemuksia motivaation tukemisessa. Valinnan vapaus ja itsenäinen tavoitteiden asettaminen tukevat itsemääräämisen kokemusta. Vastareaktiona ohjattava voi puolestaan vetäytyä jos hän aistii, ettei valinnan vapautta ole, tai tavoitteet asetetaan jonkun muun toimesta.

Ohjaustilanteen rauhoittaminen, positiivisen palautteenanto sekä taito olla korostamatta omaa asiantuntijuutta ovat pieniä tekoja, jotka mahdollistavat ohjattavan voimaantumisen. Voimaantuminen voidaan määritellä prosessiksi, jossa tunnistetaan kyky määritellä omat tarpeensa, ratkaista ongelmiaan sekä saada käyttöönsä tähän tarvittavia voimavaroja. Parhaassa tapauksessa voimaantumisen näkökulmasta ohjattava kokee elämäntapamuutokset mahdollisuutena vaikuttaa omaan terveyteen ja motivoitumiseen tähdätään mahdollisuuden, ei pakon kautta. Ohjaajan tehtävänä on toimia mahdollistajana, joka rohkaisee asiakasta itse ratkaisemaan eteen tulevat ongelmat sekä ottamaan tätä kautta vastuun omasta hyvinvoinnista. (Turku 2007, 21–35.)

Yksi ohjaajan tärkeimmistä taidoista on antaa ohjattavalle tarvittava määrä informaatiota, eikä kaataa kymmenen vuoden ajan hankittua asiantuntijuutta kerralla aloittelevan muutoksentehtäjän niskaan. Uusia elämäntapoja omaksuttaessa on uusien taitojen oppiminen avainasemassa. Esimerkiksi teoriaoppi rasvojen laadun merkityksestä veren kolesteroliarvoihin ei automaattisesti muuta ravinnon rasvakoostumusta tai tekoja, jotka johtaisivat parempien rasvojen valintoihin. Konkreettinen teko edellyttää tiedon soveltamiskykyä toiminnan tasolla. Miten tietoa sovelletaan esimerkiksi ruokataavaroita valitessa, ruoanvalmistuksessa tai ravintolassa annosta valittaessa? Konstruktiiivisen oppimiskäsityksen mukaan ohjaajan tehtävänä on mahdollistaa oppiminen, sen sijaan, että hän pelkästään jakaisi tietoa. Käytännössä tämä tarkoittaa, että ohjaaja toimii oppimista tukevan tilanteen järjestäjänä. Oppiminen määritellään oppijan aktiiviseksi toiminnaksi, jossa tapahtuu jatkuvaa uusien toimintatapojen päivittämistä sekä rakentamista. Oppi-

minen on jatkuvaa tiedon ja omakohtaisten merkitysten rakentelua. Faktat opitaan kun ne liitetään aitoihin arkielämän tilanteisiin sekä kokemuksiin.

Taidon oppiminen voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen, jonka kautta sen ajatellaan kehittyvän täyteen mittaansa. Jokaisella vaiheella on oma kehitystehtävänsä. Vaiheet ovat kognitiivinen, assosiatiivinen ja autonominen. Ne käydään läpi tässä järjestyksessä. Varhaisessa eli kognitiivisessa vaiheessa oppijan on luotava kuva taitoon sisältyvistä menettelytavoista ja erityisesti kiinnitettävä huomiota tavoitteisiin, joihin menettelyllä pyritään. Täten ymmärretään tehtävä ja sen vaatimukset. Kognitiivisen vaiheen tehtävänä on luoda sisäiset mallit sekä tavoitteista, että menettelytavoista toiminnan toteuttamiseksi. Tavoite on saada oppija viemään toiminta läpi tietoisien ohjauksen varassa. Mahdollisiin ensimmäisiin käytännön kokeiluihin ryhdytään tässä vaiheessa. Välivaiheessa eli assosiatiivisessa vaiheessa pyritään liittämään osataidot toisiinsa, jolloin taidosta muodostuu kokonainen. Taito ei kuitenkaan ole vielä automatisoitunut. Harjoittelun myötä osataidot liittyvät yhä saumattomammin yhteen ja suorituksen virhemarginaali kutistuu. Kyseisen vaiheen kesto vaihtelee tehtävän haastavuuden sekä oppijan yksilöllisistä ominaisuuksista riippuen. Lopullisessa eli autonomisessa vaiheessa osataidot seuraavat saumattomasti toisiaan. Tietoinen kontrolli on vähäistä sekä suoritustaso säilyy olosuhteista huolimatta. Kuvaus taitojen eri vaiheista auttaa ymmärtämään mitä tietoa ja millaisia harjoituksia eri oppimisen vaiheissa tarvitaan. (Keskinen 1990, 76–77.)

Ohjaajan tehtävänä on pysäyttää ohjattava tilanteeseen ja arvioida yhdessä erilaisia toiminta- ja ratkaisumalleja. Oppiminen ei enää lähdekään kantapään kautta vaan päin. Käytännössä tämä tarkoittaa mm. keskustelua, jossa molemmat osapuolet vuorollaan kysyvät ja vastaavat eli käyvät keskenään avointa dialogia. Ihminen joka pystyy vuoropuhelun sekä jatkuvan itsearvioinnin kautta arvioimaan omaa käyttäytymistään ja kokemuksiinsa, onnistuu sopeutumaan muuttuviin olosuhteisiin muita paremmin. Kyseessä on uudistava oppiminen, jossa korostuu muuttuvan maailman tietokäsitys. Tämän oppimiskäsityksen mukaan elämäntapaohjaus on ohjaajan ja ohjattavan yhteinen tutkimus- ja oppimisprosessi, jossa tuotetaan myös kokonaan uutta tietoa molemmille osapuolille. (Turku 2007, 17–35.)

7 Tutkimuksen tarkoitus sekä tutkimusongelmat

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Oikotie Optimaaliin valmennuksessa opitut asiat ja käytäntöön jääneet opit. Valmennuksen sisällöllisistä asioista sekä valmentajien ammattitaidosta haluttiin myös tietoa. Olennaisimpana oli selvittää, mitä valmennukseen osallistuneet oppivat kuuden kuukauden valmennuksessa ja mitkä asiat opituista asioista jäivät käytäntöön. Kaiken kaikkiaan tutkimusongelmia oli kolme.

1. Miten osallistujat kokivat valmennuksen sisältämät asiat?
2. Mitä valmennuksessa opittiin?
3. Mitkä asiat opituista asioista jäivät käytäntöön ja säilyivät arjessa?

8 Tutkimusmenetelmät

Kyselytutkimus soveltuu hyvin muutoksen mittaamiseen, silloin kun halutaan mitata mielipidettä. Tutkimuksessa ratkaistaan ongelma, joka muutetaan tutkimuskysymyksiksi. Kvantitatiivisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmänä käytetään kyselylomaketta, joka koostuu ilmiön muuttujia ja muuttujien ominaisuuksia koskevista kysymyksistä. Menetelmästä voidaan käyttää myös nimitystä survey eli lomakekysely. (Kananen 2012 121-122.) Kyselytutkimuksessa tutkija esittää vastaajille kysymyksiä lomakkeen välityksellä. Lomake toimii mittausvälineenä, jonka soveltuvuus ulottuu yhteiskunta- ja käyttäytymistieteellisestä tutkimuksesta mielipidetiedusteluihin, katukyselyihin yms. (Vehkalahti 2008, 11.) Kyselytutkimus on suurilta osin määrällistä tutkimusta, jossa voidaan soveltaa tilastollisia menetelmiä. Aineistot koostuvat pääosin mitatuista luvuista ja numeroista. Vaikka kysymykset esitetään sanallisesti, ilmaistaan vastaukset kuitenkin numeerisesti. Sanallisesti annetaan ainoastaan täydentäviä tietoja tai vastauksia kysymyksiin, joiden esittäminen numeroin olisi epäkäytännöllistä. Kyselytutkimuksessa mittarit koostuvat kysymyksistä sekä väitteistä. Mittaus itsessään tapahtuu kyselylomakkeella. (Vehkalahti 2008, 13–17.)

8.1 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä oli joukko eri-ikäisiä naisia ja miehiä, jotka osallistuivat Oikotie Optimaaliin-ryhmävalmennukseen loppuvuodesta 2013. Oikotie Optimaaliin – valmennus toteutetaan kuuden kuukauden ajan pääsääntöisesti verkkovalmennuksena. Tavoitteena on parantaa osallistujien kokonaisvaltaista hyvinvointia muun muassa kuntosaliharjoittelun ja terveempien elämäntapojen avulla. Kaiken kaikkiaan valmennukseen otti osaa 90 henkilöä. Ensimmäisessä kyselyssä vastanneista 8 prosenttia oli miehiä ja 91 prosenttia naisia. Vastanneista 46 prosenttia (N= 45) oli valinnut Vip-valmennuksen ja 54 prosenttia Basic-valmennuksen. Ikäjakauma vastanneiden kesken oli 21–59-vuotta. Kokonaisuudessaan ensimmäiseen kyselyyn vastasi 45 osallistujaa. Toinen kysely lähetettiin elokuussa 2014, jolloin vastaajia kertyi 32. 93 prosenttia naisia ja 7 prosenttia miehiä. Vastanneista 40 prosenttia osallistui Vip-valmennukseen ja 60 prosenttia Basic-valmennukseen.

Ensimmäisessä kyselyssä kartoitettiin osallistujien lähtötilannetta elämän eri osa-alueilla asteikolla 1-5, 1=heikko ja 5= hyvä. Valmennuksen alussa eniten parannettavaa vastaajien mielestä löytyi fyysisestä kunnosta, yleisestä vireystilasta sekä elämänrytmin säännöllisyydestä. (Taulukko 2.)

	1	2	3	4	5	Yht.	keskiarvo
Ruokailutottumukset	3	5	27	10	0	45	2,98
Terveydentila	2	6	18	16	3	45	3,27
Fyysinen kunto	3	10	22	10	0	45	2,87
Yleinen vireystila	3	15	17	10	0	45	2,76
Elämänrytmin säännöllisyys	5	11	13	16	0	45	2,89
Yhteensä	16	47	97	62	3	225	2,95

Taulukko 1. Ensimmäisen kyselyn alkukartoitus osallistujien lähtötilanteesta elämän eri osa-alueilla asteikolla 1-5.

8.2 Tutkimuksen kulku

Tutkimus toteutettiin Webropol 2.0 Internet-ohjelmaa käyttäen. Tutkimus koostui kahdesta eri kyselystä (liitteet 1 ja 2) 1. kysely lähetettiin valmennukseen osallistuneille helmikuussa 2014, jolloin kuuden kuukauden valmennusjakso päättyi. Aikaa kyselyn vastaamiseen annettiin kaksi viikkoa. Toinen kysely lähetettiin kuusi kuukautta ensimmäisen kyselyn jälkeen, elokuussa 2014. Viimeisestä kyselystä lähetettiin muistutus kyselyn oltua avoinna viikon ajan. Kyselyt lähetettiin sähköpostitse.

8.3 Kyselyiden sisältö

Ensimmäisessä kyselyssä (liite 1.) vastattiin valmennuksen sisältöä koskeviin väittämiin sekä valmennuksessa opetettuihin aiheisiin. Ensimmäisessä kyselyssä kysymyksiä oli yhteensä kaksitoista. Näistä yhdeksän oli likert-asteikko kysymyksiä. Osaa vastauksista pystyi täydentämään tai perustelemaan vapailla kysymyksillä. Avoimia kysymyksiä oli kolme. Ensimmäinen kysely painottui valmennuksen sisällöllisiin asioihin sekä siihen mitä valmennuksessa oli opittu. Toisessa kyselyssä (liite 2) selvitettiin, mitkä asiat olivat jääneet käytäntöön valmennuksen päätyttyä ja mitä asioita edelleen hyödynnettiin arjessa. Valmennuksesta annettiin mahdollisuus antaa palautetta vielä avoimissa kysymyksissä, joita oli kolme. Likert-asteikko kysymyksiä oli neljä. Yhteensä kysymyksiä oli seitsemän.

8.4 Tilastolliset tarkastelut

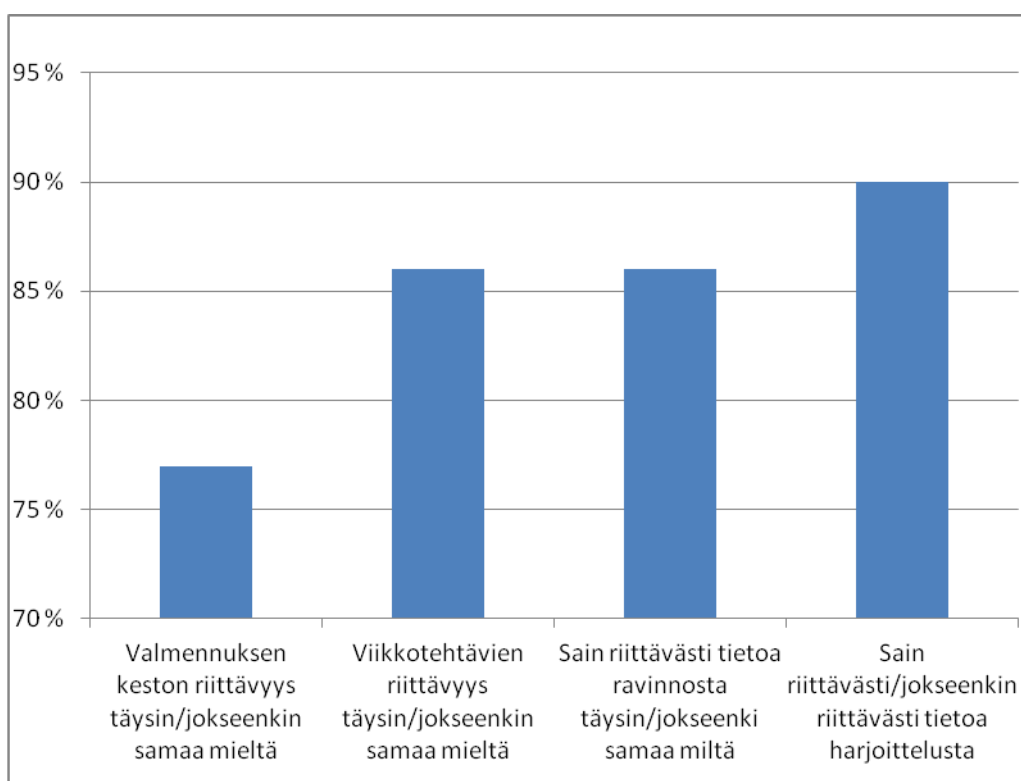
Tuloksia tarkasteltiin asteikkokysymyksien osalta keskiarvona ja eri asteikko vaihtoehtojen osalta suhteellisina frekvensseinä. Alaryhmiin kuulumisen yhteyttä vastausten jakaantumiseen tarkasteltiin ristiintaulukoinnilla ja Khin neliötestillä. Kaikissa tilastollisissa tarkasteluissa tilastollisen merkitsevyyden rajana pidettiin $P < 0,05$. Khiin neliö - testissä määritetään khiin neliö – todennäköisyysjakaumasta niin kutsuttu p-arvo, joka vastaa seuraavaan kysymykseen: Kuinka todennäköistä on saada havaitun suuruinen tai vielä suurempi khiin neliö -testimuuttujan arvo ilman riippuvuutta tai eroa perusjoukossa? Mitä pienempi p-arvo on, sitä enemmän riippuvuuden tai eron yleistäminen perusjoukkoon saa tukea. Toisaalta, mitä suurempi p-arvo on, sitä todennäköisemmin havaitut erot johtuvat otantavirheestä. Vakiintuneen tavan mukaan alle 0,05 (5 %) suurista p-arvoa pidetään riittävänä näyttönä perusjoukossa olevan riippuvuuden tai eron puolesta. (Akin menetelmäblogi 2013).

9 Tulokset

Ensimmäiseen kyselyyn vastasi 45 (50 %) vip ja basic valmennukseen osallistunutta. Vastausaika oli helmikuussa 2014. Toinen kysely lähetettiin elokuussa 2014, johon vastasi 32 osallistunutta (35 %). Kokonaisuudessaan valmennukseen osallistuneita oli 90 henkilöä.

9.1 Valmennuksen sisältö

Valmennuksen sisällöllisiin asioihin oltiin tyytyväisiä. Valmennuksen keston riittävyydestä täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä oli 77 prosenttia vastanneista. Asetettujen viikkotehtävien riittävyydestä täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä oli 86 prosenttia vastanneista. Ainoastaan yksi oli jokseenkin eri mieltä. Ravinnosta riittävästi tai jokseenkin riittävästi tietoa koki saaneensa 86 prosenttia vastanneista. Riittävästi harjoittelusta tietoa koki saaneensa yli 90 prosenttia vastanneista, ainoastaan yksi oli täysin eri mieltä harjoittelun riittävästä tiedonsaannista.

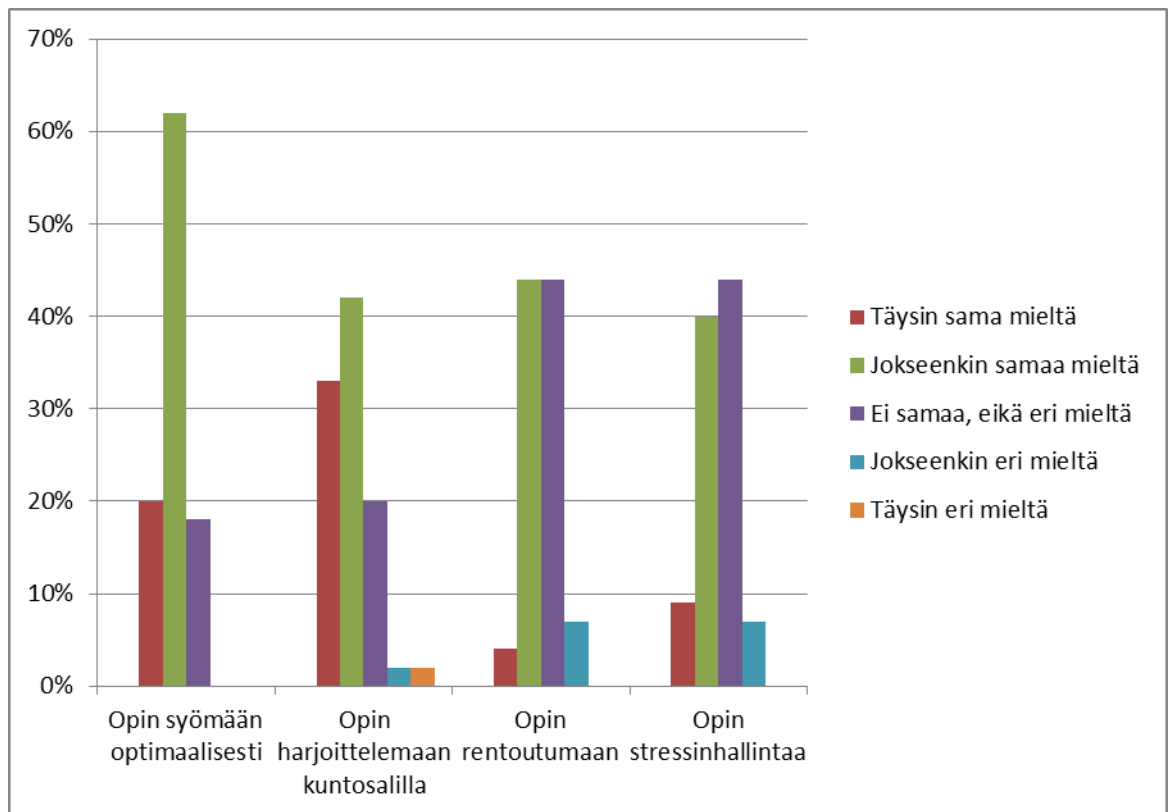


Kuvio 2. Ensimmäisen kyselyn tuloksia valmennuksen sisällöllisistä asioista.

Valmentajien ammattitaitoon oltiin pääosin tyytyväisiä. Vastanneista 95 prosenttia oli täysin samaa mieltä valmentajien ammattitaidosta tai jokseenkin samaa mieltä. Valmennuksen etenemiseen oltiin erittäin tyytyväisiä. Yli puolet (51 %) oli täysin samaa mieltä ja 49 prosenttia oli jokseenkin samaa mieltä valmennuksen loogisesta etenemisestä. Avoimissa kysymyksissä koskien valmennuksen sisältöä, puheenaiheet painottuivat Basic- valmennuksen sekä Vip-valmennuksen eroihin. Osa toivoi Basic versioon enemmän seuranta valmennuksen aikana sekä sen päätyttyä. Kuitenkin valmennuksen laatua keuhuttiin. Viikkotehtävissä nopea eteneminen häiritsi muutaman osallistujan mukana pysymistä. Keskustelupalstan toimivuus oli joidenkin mielestä kyseenalainen. Kuntosaliharjoittelusta ja liikunnasta kaivattiin lisää tietoa kokonaisuudessaan. Esim. perusteluja miksi jotakin kuntosaliliikettä tehdään ja mihin lihaksiin se vaikuttaa.

9.2 Opitut asiat

Optimaalisesti syömään sekä kuntosalilla harjoittelemaan koki oppineensa yli 80 prosenttia vastanneista. Yli puolet (51 %) koki saavuttaneensa asettamansa tavoitteen/tavoitteet. Tavoitteiden saavuttaminen näytti myös riippuvan valmennusryhmästä ($P < 0.05$). Vip ryhmäläiset kokivat saavuttaneensa asettamansa tavoitteet Basic ryhmää paremmin. Rentoutumista ja stressinhallintaa koki oppineensa alle puolet vastanneista (48 %). Kuitenkin levon ja unen oppimisen merkitys mainittiin useasti avoimessa kysymyksessä, jossa kysyttiin merkittävimpiä opittuja asioita.



Kuvio 3. Tuloksia osallistujien oppimiskokemuksista valmennuksessa opetetuista asioista.

9.3 Opittujen asioiden hyödyntäminen arjessa

Yli 90 prosenttia vastanneista koki, että valmennuksella oli merkitystä tämän hetkiseen hyvinvointiin. 62 prosenttia vastanneista hyödyntää valmennuksessa opittuja asioita treeneissä päivittäin tai miltei päivittäin. Kuntosaliharjoittelun omaksuminen näytti kuitenkin riippuvan siitä, kumpaan valmennusryhmään vastaaja oli osallistunut. ($P < 0,05$) Vip-valmennukseen osallistuneet kokivat oppineensa kuntosaliharjoittelun Basic ryhmää paremmin. Yli 90 prosenttia (93 %) hyödyntää oppeja päivittäin tai miltei päivittäin ruokailu tottumuksissaan. Lähes 90 prosenttia (87 %) koki, että opittujen asioiden ylläpito arjessa on helppoa. 46 prosenttia koki kaivanneensa ulkopuolista apua valmennuksen päätyttyä.

10 Pohdinta

Työn tarkoituksena oli selvittää mitä asioita Oikotie Optimaali – valmennukseen osallistujat koki oppineensa kuuden kuukauden ryhmävalmennuksessa sekä mitkä näistä opituista asioista jäivät käytäntöön. Tämän tutkimuksen päälöydöksinä voidaan pitää seuraavia tuloksista esiin nousseita asioita. Yli 80 prosenttia vastanneista koki, oppineensa syömään sekä harjoittelemaan kuntosalilla optimaalisesti. 90 prosenttia vastanneista koki, että valmennuksella oli vaikutusta heidän tämän hetkiseen hyvinvointiin. Miltei 90 prosenttia koki, että valmennuksessa opittuja asioita oli helppo ylläpitää arjessa. Valmennuksen sisällöllisiin asioihin sekä valmentajien ammattitaitoon oltiin myös tyytyväisiä. Avointen kysymysten perusteella osa Basic-ryhmäläisistä kaipasi lisää konkreettista tukea harjoitteluun ja kehityksen seurantaan.

10.1 Validiteetti ja reliabiliteetti

Vastausprosentti on eräs tutkimuksen luotettavuuden ilmaisin. Se kertoo, kuinka moni otokseen valituista vastasi kyselyyn. Mikäli vastausprosentti jää kovin alhaiseksi, perusjoukon edustavuus voi jäädä kyseenalaiseksi. (Vehkalahti 2008, 40–44.) 50 prosenttia valmennukseen osallistuneista vastasi ensimmäiseen kyselyyn. Kysymykset käsittelivät valmennuksen järjestelyjä ja osallistujien lähtötilannetta sekä opittuja asioita. (liite 1.) Toiseen kyselyyn vastasi 35,5 prosenttia osallistuneista. Se käsitteli opittujen asioiden käytäntöön jäämistä (liite 2.) Matalampi vastausprosentti voi johtua siitä, että toinen kysely lähetettiin kuusi kuukautta valmennuksen päätyttyä. Tulosten positiiviseen sävyyn voin myös vaikuttaa se, ketkä henkilöt ottivat osaa kyselyihin. Voi olla, että he ketkä kokivat hyötynensä valmennuksesta eniten, antoivat positiivista palautetta ja olivat vielä innokkaita vastaamaan toiseen kyselyyn puoli vuotta valmennuksen päätyttyä. Validiteetiltaan eli pätevyydeltään toinen kysely onnistui ensimmäistä paremmin. Ensimmäisessä kyselyssä olisi voinut kysyä ainoastaan opittuja asioita. Validiteetti heikentyy, jos kysymykset eivät mittaa sitä, mitä niiden oli tarkoitus mitata. (Taanila 2014.) Olisin voinut jättää osan kysymyksistä pois ja näin selkeyttää kyselyä. Toinen kysely oli kokonaisuudessaan selkeämpi. Kyselyä tehdessä kysymyksiä valmennuksen sisällöllisistä asioista tuli mukaan puoli vahingossa ja näin tutkimusongelmia muodostui alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen kolme. Tämä ei kuitenkaan laajentanut työtä kokonai-

suutta tarkastellen liian suureksi. Toisessa kyselyssä parempi onnistuminen voi johtua osittain siitä, että ensimmäisessä kyselyssä mitattiin kolmea eri asiaa, kun taas viimeisessä kyselyssä vastauksia kerättiin ainoastaan käytäntöön jääneistä asioista. Tutkimuksen luotettavuutta voi osittain heikentää kyselyiden epäselvät Likert-asteikkokysymykset. Esimerkiksi ensimmäisen kyselyn neljäs kysymys antaa ainoastaan ykköselle ja vitoselle sanallisesti selitetyn arvon. Tällöin luvut 4-3 jäävät vastaajalle merkitykseltään epäselviksi. Asteikkokysymyksien yhdenmukaistaminen olisi tuonut selkeyttä kokonaisuuteen. Nyt vastausvaihtoehtoja oli asteikolla 1-4 sekä 1-5. (Liite 1.) Mittaamisen reliabiliteettia voi heikentää vastauksissa esiintyvät satunnaiset virheet. Esimerkiksi vastaajat ymmärtävät kysymykset eri tavoin, kaikki ei vastaa kysymyksiin rehellisesti, vastaajat eivät muista vastausta oikein (kysyttäessä mennyttä koskevia kysymyksiä) tai vastaus kirjataan vahingossa väärin. (Taanila 2014.)

Kyselyitä ei testattu ennen niiden lähettämistä, joka voi heikentää osaltaan toistettavuutta sekä luotettavuutta. Kyselytutkimuksen vastaajat eivät välttämättä ole aina selvillä tutkimuksen kartoittavasta aiheesta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195). Vastaajia informoitiin sähköpostitse kyselyistä (liite 3.) Tällä heitä pohjustettiin kyselyiden sisällöstä ja tutkimuksen tarkoituksesta ja aiheesta.

10.2 Kehitysehdotuksia

Vaikka valmennukseen kokonaisuudessaan oltiin tyytyväisiä, nousi esille muutamia kehityskohtia. Osalle etenemisvauhti oli liian nopea ja osalla taas sopiva. Jotkut toivoivat jopa lisää sisältöä kokonaisuuteen. Tämänkaltainen jakautuminen nopeiden sekä hie-
man hitaampien oppijoiden kesken on tuttua edetessä ryhmänä. Vaikka Basic ja Vip-valmennuksien ideana on jakaa ryhmä kahtia, voitaisiin harkita jotakin toisenlaista mallia jaottelulle. Toisekseen kuntosaliharjoittelun osalta toivottiin lisää konkreettista opastusta. Vip-ryhmäläisillä on enemmän lähiopetusta ja tapaamisia koskien kuntosaliharjoittelua. Kehitysideana voitaisiin Basic-ryhmäläisille tarjota lisämaksusta kuntosaliharjoittelulle lisäopetusta yhteisillä treenikouluilla. Tällä tavoin päästäisiin parempiin lopputuloksiin Basic-ryhmäläisten osalta. Valmennuksessa keskitytään myös lepoon ja rentoutumiseen. Kuitenkin tuloksien perusteella rentoutuminen oli heikoimpia käytäntöön jääneitä asioita. Moni kuitenkin mainitsi oppineensa riittävän unen merkityksen val-

mennuksen ansiosta ja mainitsi sen käytäntöön jääneeksi tavaksi. Rentoutumisen ja stressin hallinnan vastauksissa täytyy mielestäni ottaa huomioon muutama seikka. Niiden koettu oppiminen voi olla vaikea arvioida ja toisekseen kysymysmuoto jollakoettua oppimista selvitettiin, ei ollut muodoltaan niin pätevä. Vastaajilla oli mahdollista valita ”ei samaa, eikä eri mieltä”, joka vastausvaihtoehtona on vaikea tulkittava. Valmennuksen kehittämisen kannalta voitaisiin huomioida nämä kyselyissä esiin nousseet seikat ja keskittyä esim. pelkästään unen ja levon merkitykseen. Toisena vaihtoehtona on kehittää rentoutumista ja stressin hallintaa koskevaa valmennuksen osaa siten, että osallistujat kokisivat hyötynensä siitä enemmän.

Asioiden oppimattomuuteen on varmasti monia syitä. Taustassa käyn läpi muutamaa eri teoriaa, joissa selvitetään mitä vaiheita uuden opetteleminen vaatii. Selitys voi osaksi löytyä näistä vaiheista ja niiden puuttumisesta. Opetteluun, asioiden sisäistämiseen ja yksilöllistämiseen ei käytetä tarpeeksi aikaa itsenäisesti. Jokin oppimista edellyttävä vaihe voi jäädä käsittelemättä. Joillain lähtökohdat sen hetkisessä elämässä ovat paremmat lähteä tekemään muutosta ja onnistua siinä. Kun annetun tiedon ja opastuksen käsittelemiseen ei ole riittävästi aikaa tai sitä ei osata suhteuttaa omaan oppimisvauhtiin, voi muutos jäädä vähäisemmäksi kuin toisilla. Selitys voi löytyä myös tavoitteista tai motivaatiosta.

Lähtökohtaisesti esim. Vip-valmennuksen valinneet voivat olla jo lähtötilanteessa henkisesti valmiimpia tekemään muutoksia ja sitoutumaan niihin sekä taloudellisesti, että ajankäytöllisesti. Työn tarkoituksena oli löytää kehityskohtia, jotta valmennusta voitaisiin kehittää asiakkaille toimivammaksi ja käytännönläheisemmäksi. Näitä tavoitteita silmällä pitäen työ onnistui mielestäni hyvin. Vaikka valmennukseen oltiin pääosin tyytyväisiä, löytyi myös kehitettävää sekä ratkaisuja, miten valmennusta voitaisiin kehittää näin ulkopuolisen näkökulmasta. On hienoa huomata, että tämänkaltaisista valmennuksista on hyötyä osallistujille. Oli kyseessä sitten terveystrendin aiheuttama innostus, jossa hyvinvointiin kiinnitetään huomiota vain tietyn aikaa, on hyvä ymmärtää, että siitä voi jäädä eväitä oman hyvinvoinnin parantamiseen sekä muutama työkalu sen ylläpitoon tulevaisuudessa.

Kuten jo aikaisemmin mainitsin, joillain osallistujilla voi olla paremmat lähtökohdat osallistua ja omaksua uusia tapoja mm. rauhallisemman elämäntilanteen vuoksi. Tällaiset henkilöt eivät välttämättä tarvitse sen enempää opastusta, kun valmennus alun perin tarjoaa ja menestyvät uusien tapojen sekä treenien omaksumisessa helposti alusta loppuun asti. Nämä ovat luultavasti niitä, jotka ovat tyytyväisimpiä valmennukseen. Asiat hoituvat omalla painollaan. Tähän ryhmään ei tarvitse sen kummemmin kiinnittää huomiota. Ryhmä johon tulisi kiinnittää huomiota ovat he, joka tuntevat tarvitsevansa apua esim. lihaskuntoharjoittelussa. Taustalla voi olla esim. omat epärealistiset tavoitteet, jolloin henkilö tarvitsee konkreettista tukea lihaskuntoharjoittelussa sekä faktoja mihin tuloksiin on mahdollista yltää missäkin ajassa. Tämä on suurin ero hyvän asiakaspalvelun ja huonon asiakaspalvelun välillä. Kiinnitetään huomiota niihin, jotka kokevat tarvitsevansa opastusta eikä niihin, jotka ovat jo hyviä. Hyvänä elävänä esimerkkinä ryhmäliikuntatunnit, joissa mennään kovaa ja korkealta eikä se takarivin ensikertalainen pysy millään mukana, eikä hänelle anneta siihen myöskään mahdollisuutta ohjaajan keskittyessä eturivin jo varmasti osaaviin jumppareihin. Ne eturivin jumppaajat tulevat ihan varmasti seuraavalla viikolla uudestaan, mutta voi olla että tuo ensimmäinen kerta riittää vähemmän kokeneelle vakuudeksi siitä, että ei kannata uudestaan vaivautua. Toivottavasti juuri näihin yksilöihin kiinnitetään huomiota tulevaisuudessa, koska he ovat se ryhmä joille kerta viikkoon jumppa voisi olla terveyden kannalta jo merkittävä tekijä tarkastellen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

10.3 Ammatillinen kehittyminen ja yhteenveto

Oma ammatillinen kehittyminen on kulkenut työn kanssa rinta rinnan. Työjakso on ollut pitkä ja koetellut pitkäjänteisyyttä. On täytynyt myös osata tauottaa työn tekoa vaihe vaiheelta: työn taustan etsintä, kyselyiden teko, niiden lähettäminen, vastausten odottaminen sekä niiden tulkitseminen. Olen joutunut monesti toteamaan, että ensimmäinen suunnitelma ei toimi ja on täytynyt keksiä seuraava. Koko ajan olen tehnyt töitä luonteenpiirteeni kanssa, joka haluaisi kaiken valmiiksi nyt ja mieluiten heti. Opettavaisinta on ollut tehdä työtä monen eri tahon kanssa, toimeksiantajan, ohjaavan opettajan sekä itseni kesken. Nyt ymmärrän miksi opinnäytetyön aihetta valittaessa painotetaan työelämälähtöisyyttä. Kun työlle on toimeksiantaja, on oma motivaatio helpompi löytää, silloinkin kun se on tuntunut itselle vaikealta.

Kokonaisuutta tarkastellen onnistuin työssä hyvin. Tein alussa suunnitelman, jota noudatin pääpiirteittäin alusta loppuun asti. Missään vaiheessa ei aika loppunut kesken. Korjattavaa toki löytyy, mutta kokonaisuuteen olen tyytyväinen. Taustan etsiminen oli työläin osio, mutta tulosten lisäksi palkitsevin. Mielestäni erityisen kiinnostavaa on median vaikutus ihmisten liikuntakäyttäytymiseen sekä se, miten mediassa esiintyvät trendit muokkaavat valtaosan liikuntatottumuksia ja käyttäytymistä. Tulokset vastasivat haluttuihin kysymyksiin ja työ vastasi tarvetta. Valmennuksessa parhaiten opitut asiat olivat myös niitä, jotka jäivät käytäntöön. Esin nousi korjattavia seikkoja sekä asioita joihin oltiin jo tyytyväisiä. Näin hyvistä tuloksista oli haastavaa löytää kehitettävää. Kehityskohtia kuitenkin löytyi ja toivottavasti niiden pohjalta toteutetaan korjauksia valmennuksen sisältöön.

Lähteet

Absetz, P. 2013. Liikkumattomasta liikkujaksi, mutta miten? Liikunta ja tiede, 50, 6, s. 6-8.

Achtè, K. 1983. Säännöllinen kuntoliikunta, psykologiset vaikutukset. Suomen lääkäri-lehti, 17, 38. s.1553.

Aura, O. Sahi, T. 2006. Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Edita Prima Oy. Helsinki.

Berardi, J. Precision nutrition blog. Luettavissa:

<http://www.precisionnutrition.com/one-habit> Luettu: 18.3.2014.

Diacor. Elämäntapamuutokset houkuttelevat. Lehdistötiedote. 13.5.2014.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Tammi. Helsinki.

Honkasalo, M-L., Salmi, H. 2014. Terveyttä kulttuurin ehdoilla. Näkökulmia kulttuuriin terveystutkimukseen. Painosalama Oy. Turku.

Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Marniemi, A., Mursu, J., Pethman, K., Ray, C. 2008. Liikuntaravitsemus. 2. painos. Gummerus Oy. Jyväskylä.

Jaakkola, K. Hormonitasapaino. Opas energiseen elämään. 2012. Tammi. Helsinki.

Järvi, U. 2011. Media terveyden lähteillä. Väitöskirja. Miten sairaus ja terveys rakentuvat 2000-luvun mediassa. Jyväskylä.

Järvi, U. 2008. Media kannustaa, mutta myös syyllistää. Liikunta & Tiede, 45,6, s. 82-84.

Kananen, J. 2011. Kvantti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Tampereen Yliopistopaino Oy- Juvenis Print. Jyväskylä.

Keskinen, Hypèn, Kinnunen, Niemi, Vauras. 1990. Aikuisen oppimisen psykologiset perusteet. Yleisradion offsetpaino. Helsinki.

Kokkonen, Jouko. 2013. Liikuntaa hyvinvointivaltiossa. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Juvenes print. Tampere.

Leskinen, T., Hult, H. Kokonaisvaltainen hyvinvointi. 2010. Tammi. Helsinki.

Neimi, A. Menestyjän kuntosaliharjoittelu & ravitseminen. 2. painos. WS Bookwell. Porvoo.

Optimal Performance. Oikotie Optimaaliin- ryhmävalmennus. Luettavissa: <http://optimalperformance.fi/optimal-health/oikotie-optimaaliin/> Luettu 18.3.2014.

Petäjä, M., Koponen, E. Muutosprosessin ohjaaminen. Aikuiskouluttajan opas. 2002. Hakapaino Oy. Helsinki.

Ponto, E. Pehkonen, M. Penttinen, S. Nupponen, H. 2010. Nuoren aikuisen liikunnan motiivina hyvä olo- esteenä kiireinen arki. Liikunta & tiede, 47, 4, s. 11.

Precisionnutrition, 2014. Real Coaching real research real results. Luettavissa: <http://www.precisionnutrition.com/about> Luettu: 18.3.2014.

Prochaska & DiClemente. 1983. Elämäntapamuutoksen vaiheet. EPSHP, Dehkon 2D-hanke. 2006. Luettavissa: <http://www.hyvis.fi/lan/fi/terveysteemat/teemana-painonhallinta/Documents/El%C3%A4m%C3%A4ntapamuutoksen%20vaiheet.pdf> Luettu: 18.10.2014.

Roivio, E., Pyykkönen, T. 2011. Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 26. Helsinki. Tammerprint Oy. Tampere.

Sandström, M., Ahonen, J. Liikkuva ihminen- aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. 2011. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Silvola, K. 2000. Liikunta purkaa paineita. Hyvä terveys, 9, s. 31-33.

Sinclair, J. Onnistunut muutos alkaa yhdestä tavasta. Luettavissa:

http://www.ilmarinen.fi/Production/fi/ilmarinen/015_ajankohtaista/026_asiakaslehti/01_liitteet/ilmarinen_0413_Charles_Duhigg.pdf Luettu: 18.3.2013.

Suhonen, P. 2007. Suomalaisten eriytyvät ja muuttuvat arvot. Borg, S. & Ketola, K. & Kääriäinen, K. & Niemelä, K. & Suhonen, P. Uskonto, arvot ja instituutiot. Suomalaiset World Values -tutkimuksissa 1981-2005. Yhteiskuntatieteellisen tietoaarkiston julkaisu 4, 2007.

Taanila, A. 2014. Akin menetelmäblogi. Luettavissa:

<http://tilastoapu.wordpress.com/2012/03/13/kyselytutkimuksen-luotettavuus/>.

Luettu: 14.11.2014.

Taanila, A. 2013. Akin menetelmäblogi. Luettavissa:

<https://tilastoapu.wordpress.com/tag/ristiintaulukointi/>. Luettu: 14.11.2014.

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa. Valmentava elämäntapaohjaus. 2. painos. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Tammi. Helsinki.

Liitteet

Liite 1. Kysely valmennuksen päätyttyä

1. Tiedot *

Nimi

Ikä

2 merkkiä jäljellä

2. Sukupuoli *

Nainen Mies

Sukupuoli

3. Valmennus johon osallistuit *

Vip Basic

Osallistuin

4. Arvioi omaa tilannettasi ENNEN valmennusta kyseisillä osa-alueilla. *

1 Heikko...5 Hyvä

1 2 3 4 5

Ruokailutottumukset ○○○○○

Terveydentila ○○○○○

Fyysinen kunto ○○○○○

Yleinen vireystila ○○○○○

Elämänrytmin säännöllisyys ○○○○○

Valmennuksen sisältö

5. Valmennuksen kesto oli riittävä *

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä ○○○○○ Täysin samaa mieltä

6. Viikkotehtäviä oli riittävästi *

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä ○○○○○ Täysin samaa mieltä

7. Sain riittävästi tietoa ravinnosta *

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä ○○○○○ Täysin samaa mieltä

8. Sain riittävästi tietoa harjoittelusta *

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä ○○○○○ Täysin samaa mieltä

9. Vapaa sana. Kerro mielipiteesi valmennuksen sisällöllisistä puutteista? *

Järjestelyt

10. Valmennus eteni loogisesti *

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä ○○○○○ Täysin samaa mieltä

11. Valmentajat olivat mielestäni ammattitaitoisia? *

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä ○○○○○ Täysin samaa mieltä

12. Parannusehdotuksia valmennuksen järjestelyihin? *

Opitut asiat

13. Valmennuksessa opitut asiat *

1 2 3 4 5

Opin syömään optimaalisesti ○○○○○

Opin harjoittelemaan kuntosalilla ○○○○○

Opin rentoutumaan ○○○○○

Opin stressinhallintaa ○○○○○

14. Saavutin asettamani tavoitteen/tavoitteet? *

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä ○○○○○ Täysin samaa mieltä

15. Vapaa sana. Esim. Miksi pääsit/et päässyt tavoitteeseen? Miksi opit/et oppinut valmennuksessa käsiteltyjä asioita? Opitko jotakin muuta, mitä kysymyksessä 13. ei mainita? *

Liite 2. Kysely kuusi kuukautta valmennuksen päätyttyä

1. Tiedot

Nimi

Ikä _____

2. Sukupuoli *

Nainen

Mies

3. Valmennus johon osallistuin? *

Vip

Basic

4. Hyödynnän edelleen valmennuksessa opittuja asioita *

	1 en ikinä	2 sil- loin tällöin	3 miltei päivittäin	4 päivit- tän
Treeneissä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruokailutottumuksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressin hallinnassa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jossakin muussa, _____ missä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Arvioi

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Opittujen asioiden ylläpito arjessa oli helppoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Arvioi

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Valmennuksella oli merkitystä tämän hetkiseen hyvinvointiini.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Arvioi *

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Pärjäsin ilman ulkopuolista apua viimeiset 6kk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Jälkikäteen muuttaisin valmennuksessa.. (mainitse 1-3 parannettava asiaa)

9. Suurin yksittäinen valmennuksen ansioista tapahtunut muutos elämäntavoissasi?

10. Palautetta valmennuksesta

Liite 3. Osallistujille lähetetty tiedote kyselyistä

Hei,

olen 3. vuosikurssin liikunnanohjaaja opiskelija Haaga-Helian ammattikorkeakoulusta. Optimal Performance toimii toimeksiantajana opinnäytetyössäni. Toteutan lopputyöni tutkimuksena, joka kohdistuu tähän kyseiseen Oikotie Optimaali valmennusryhmään, johon otat osaa.

Työn ideana on ottaa selvää siitä, mitä opit valmennuksessa, miten opitut asiat jäivät käytäntöön ja miten tätä kautta voisimme kehittää kyseistä valmennusta osallistujien antaman informaation perusteella.

Sinun tehtäväksi jää vastata kahteen kyselyyn, jotka lähetän sähköpostitse valmennuksen loputtua, sekä kuusi kuukautta valmennuksen päätyttyä.

Hienoa, että olet valinnut kyseisen valmennuksen. Tehdään tästä yhdessä matka, jota tarkastelet kanssani alusta loppuun asti kehityksen näkökulmasta!

Terveisin Anni Romo

Haaga-Helia AMK

anni_romo@hotmail.com