



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Myönteistä kehonkuvaa tukevan liikuntaohjelman suunnittelu, toteutus ja arviointi

Hanna-Kaisa Raninen & Taru Lintunen

Kuntotestauspäivät 21.-24.3.2019
Liikuntatieteellinen seura, Helsinki



Tutkijasta

- Hyvinvointivalmentaja, PT, alan yrittäjä v. 2012
- Optimal Performance Center
- Firstbeat Technologies
- Tuottava Terveys
- Kauppatieteen maisteri, Master of Arts in Economic sciences
- Liikuntapsykologian maisteriopiskelija, Sport and Exercise Psychology



Tutkimukset, joissa pyritään tukemaan myönteistä kehonkuvaa:

→ Tutkimusten mukaan kuntoilijoilla:

- ◆ Painoharjoittelu, aerobinen harjoittelu ja/tai jooga vaikuttivat myönteisesti kehonkuvaan
- ◆ Naiset hyötyivät kehon toiminnallisuuteen keskittyvästä harjoittelusta enemmän kuin kehon muokkaukseen keskittyvästä treenistä.

(Santabarbara, Whitworth, & Ciccolo 2017; Prichard and Tiggemann, 2007; Hausenblas ja Campbell 2009)



→ Tutkimusten mukaan naisurheilijoilla:

Valmentajan malli myönteisestä kehonkuvasta (Coppola, Ward ja Freysinger 2014 & Becknera ja Record 2016)

- ◆ Valmentaja ei vertaile kehon ulkonäköä muihin urheilijoihin tai kritisoi ulkonäköä.
- ◆ Valmentaja antaa mahdollisuuden valita osallistuuko punnitukseen ja rasvaprosentin mittauksiin.
- ◆ Valmentajan oma käytös ja puhe itsestään ja muista arvostavaa

Terveellisiä elämäntapoja tukeva ja kehomyönteinen ilmapiiri
(vanhemmat ja valmentajat) urheiluseurassa (Buchholz, Mack, McVey, & Feder 2008)



Tutkimusten mukaan myönteistä kehonkuvaa tukee:

- Kehon toiminnallisuuteen keskittyvät kirjoitusharjoitukset (Alleva, Martinj, Van Breukelen, Jansen, & Karos 2015; Alleva, Diedrichs, Halliwell, Martinj, Stuijzand, Treneman-Evans, & Ramsey 2018; Mulgrewa, Stalleya & Tiggemann 2017)
- Personal training -kontekstissa myönteisen kehonkuvan edistämistutkimuksia ei ole tehty



Tutkimuksen tavoite

1. Suunnitella kehonkuvaa tukeva liikuntaohjelma naisille
2. Toteuttaa ohjelma
3. Arvioida ohjelman toteutettavuutta ja hyväksyttävyyttä
 - Saada tietoa ohjelman hyväksyttävyydestä osallistujille ja valmentajalle (mittari: Renko ym. 2019)
 - Tutkijan oma oppiminen ja ohjelman parantaminen (tutkijanpäiväkirja)



Metodit

1. Toimintatutkimus (uuden ohjelman kehittäminen)
2. Tapaustutkimus (tapauksena yksi painoilla harjoitteleva ryhmä)
3. Monimenetelmätutkimus (tutkijanpäiväkirja, palautekyselyt, osallistujien haastattelut, video- ja kuvamateriaali)



Tutkimuksen toteutus

- Painoharjoitteluun ja kirjoitusharjoitukseen keskittyvä ohjelma
 - 10 viikkoa, 1 alkutapaaminen, 8 painoharjoittelusessiota á 50-55 min 1x/vko ohjatusti, 2 kirjoitus- ja keskustelukertaa á 90 min keskellä ja lopussa
 - 4 naisen pienryhmä
 - keski-ikä 35,5 vuotta
 - kaipasivat tukea painoharjoitteluun
 - 1 valmentaja (Jaakko Savolahti) vastuussa painoharjoittelusta, tutkija observoi ja ohjasi kirjoitus- ja keskusteluharjoitukset



Ohjelman osa-alueet

1. Painoharjoittelua, lihaskuntoharjoittelua kehonpainolla
2. Kehon toiminnallisuuteen keskittyvät kehotietoisuutta ja hyväksyvää suhtautumista kehittävät kirjoitusharjoitukset 2x
3. Valmentajan perehdytys
 - a. Puheessa keskittyminen kehon toimintaan, ei ulkonäköön
 - b. Myönteisen kehonkuvan mallintaminen (puhe itsestä ja muista)
 - c. Kannustaminen ja onnistumisiin keskittyminen
4. Kehon mittaaminen vapaaehtoista



Ohjelman osa-alueet

5. Itsereflektointi: hyvinvointimittaristo, päiväkirja ja treenipäiväkirja oman voinnin ja edistymisen seuraamiseen
6. Tavoitteiden asettaminen alussa ja lopussa
7. Treeniympäristö peilitön ja rauhallinen
8. Hengitysharjoitukset osana harjoittelua
9. Team building-osiot turvallisen harjoitusympäristön luomiseksi ja ryhmädynamiikan vahvistamiseksi
 - tutustumisharjoitukset
 - ryhmän sääntöjen luominen alussa



Alustavia tuloksia ja huomioita

- Ohjelma toteutui suunnitelman mukaan ja harjoitukset onnistuivat ja toimivat
- Valmentaja onnistui tehtävässään hyvin
- Valmentajan luoma turvallinen ilmapiiri koettiin tärkeäksi
 - Otti kaikki huomioon tasapuolisesti, kannusti ja keskittyi vahvuuksiin.
 - Puuttui kielteiseen (keho)puheeseen ja muistutti itsemyötätunnosta. Kuunteli aktiivisesti. Siirsi huomiota onnistumisiin.
 - Saliympäristö oli rauhallinen ja ryhmään kehittyi keskinäinen luottamus



Alustavia tuloksia ja huomioita

- Osallistujien keskinäinen vertaistuki ja keskustelu
 - Kannustus, avoin keskusteluilmapiiri, ryhmän sääntöjen ylläpitäminen
- Oma ryhmä vertailukohteena:
 - omien vahvuuksien parempi ymmärtäminen
 - vertailut tulivat armollisemmiksi ja realistisemmiksi
- Tavoitteen asettaminen tärkeää
 - Osallistuja itse asettaa valmentajan avustamana
 - Miksi / miten tämä tavoite? Valmentajan rooli tavoitteiden realismissa ja uskomusten moderoinnissa.



Osallistujien kokemus ohjelmasta (n=4)

	Ka
1. Pidin valmennuksesta	7,00
2. Osallistuminen oli liian vaivalloista	2,00
3. Valmennuksen sisältö oli helppo ymmärtää ja seurata	6,25
4. Valmennus onnistui lisäämään kyvykkyyttäni harjoitella itsenäisesti	6,50
5. Valmennus onnistui opettamaan lempeämpää suhtautumista itseeni ja kehooni	6,75
6. Aion hyödyntää valmennuksessa oppimiani asioita jatkossa	6,75
7. Voisin suositella osallistumista muille	7,00

1–7 (1= täysin eri mieltä, 7= täysin samaa mieltä)



Kehittämiskohteita

- Yhdessä reflektoinnille ja keskustelulle lisää aikaa
- Osallistujat olisivat mielellään jatkaneet pidempään
- Taloudellisen kannattavuuden parantaminen valmentajalle



Suosituksia valmentajille ja personal trainereille

- Keskity kehon toimintaan, ei ulkonäköön
- Keskity vahvuuksiin ja edistymisen esille tuomiseen
- Kannusta ja muistuta itsemyötätunnosta
- Mieti miten itse mallinnat tervettä kehonkuvaa. Miten puhut itsestäsi ja muista?
- Avoin keskusteluilmapiiri kehon mittaamisesta. Huomioi yksilö ja tilanne
- Konsultoi psykologia/psykoterapeuttia ja ohjaa tarpeen vaatiessa asiantuntijalle.

Kiitos!