

Liikumisnõustamise sisu ja vorm



Aave Hannus
TÜ spordipedagoogika ja
treeninguõpetuse instituut

Sissejuhatus

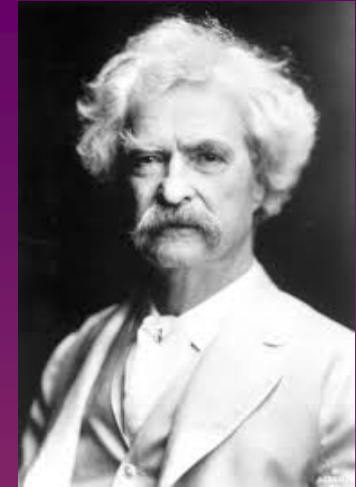
Käitumis-
kavatsus

Käitumuslik
Muutus

Liikumis-
nõustamine



Golf is a good walk spoiled.
(Mark Twain)



Twain obviously did not have the benefit of a good golfing companion or teacher who provided the correct motivational environment for him to enjoy both the golf and the walk.

(Nanette Mutrie)

Sissejuhatus

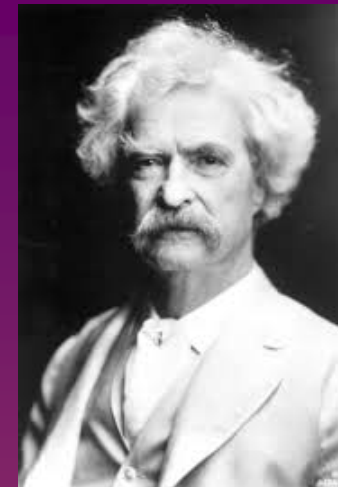
Käitumis-
kavatsus

Käitumuslik
Muutus

Liikumis-
nõustamine



Golf is a good walk spoiled.
(Mark Twain)



Twain obviously did not have the benefit of a good golfing companion or teacher who provided the correct motivational environment for him to enjoy both the golf and the walk.

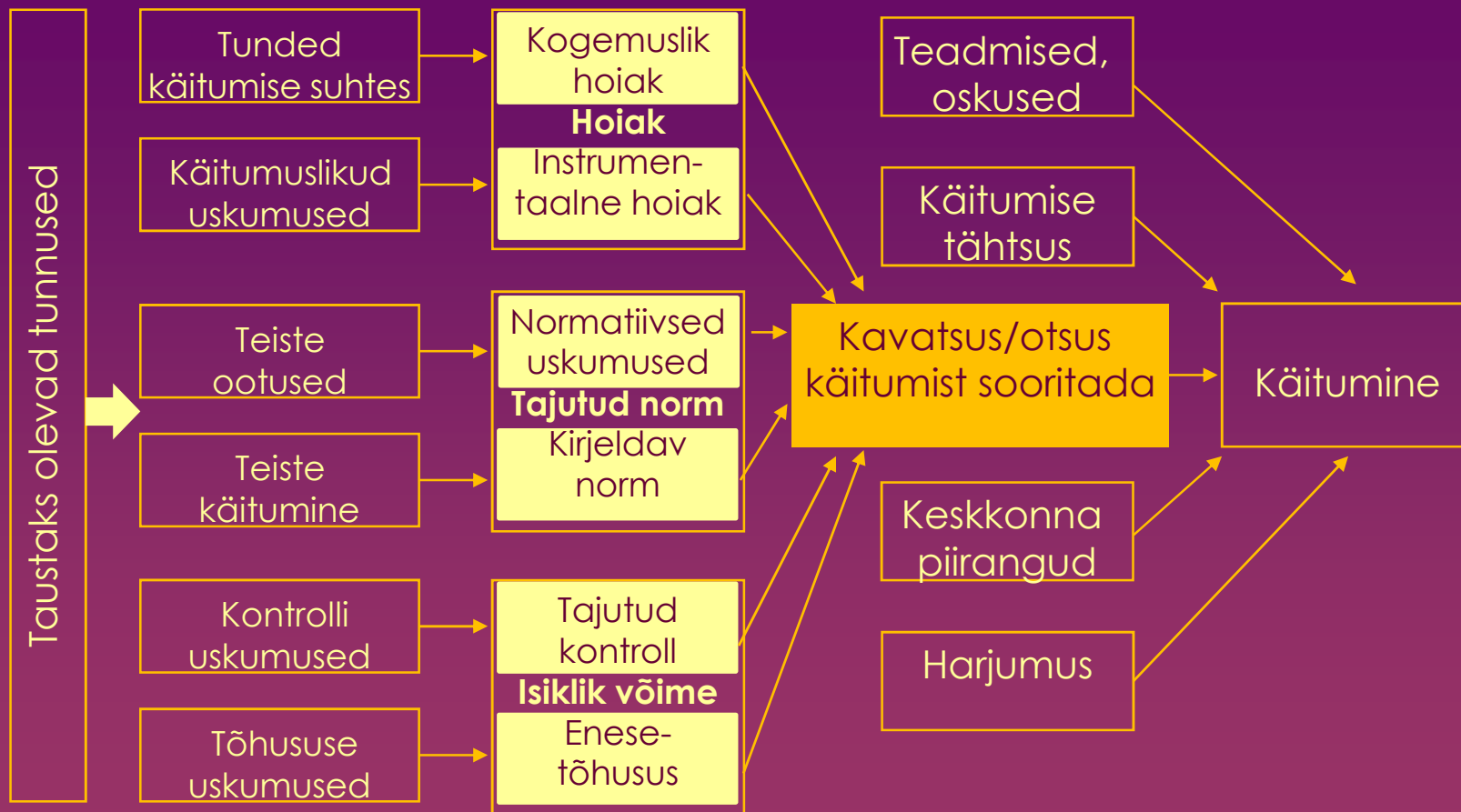
(Nanette Mutrie)

Sissejuhatus

Käitumis- kavatsus

Käitumuslik
muutus

Liikumis-
nõustamine



Käitumusliku ennustuse integratiivne mudel Fishbein & Ajzen (2010)

Sissejuhatus

Käitumis-
kavatsus

**Käitumuslik
muutus**

Liikumis-
nõustamine

Tervisesõnum peab teenima auditooriumi vajadusi (Yzer, 2010)

Efektive tervisesõnumi koostamine:

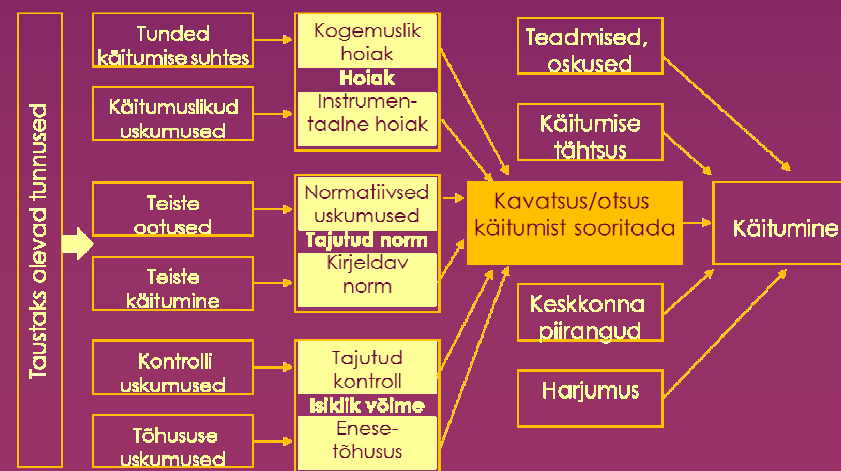
1. Samm

Defineeritakse käitumine, mida soovitakse muuta:

- tegevus - mida?
- sihtmärk – millele suunatud?
- kontekst – kus, kellega?
- aeg – millal?

Tõhususe uskumuste tähtsus suurem lühikese ajalise perspektiiviga käitumise puhul, hoiakud ja normatiivsed uskumused suurema tähtsusega pikema ajalise perspektiivi puhul.

Lutchyn and Yzer (2011)



Sissejuhatus

Käitumis-
kavatsus

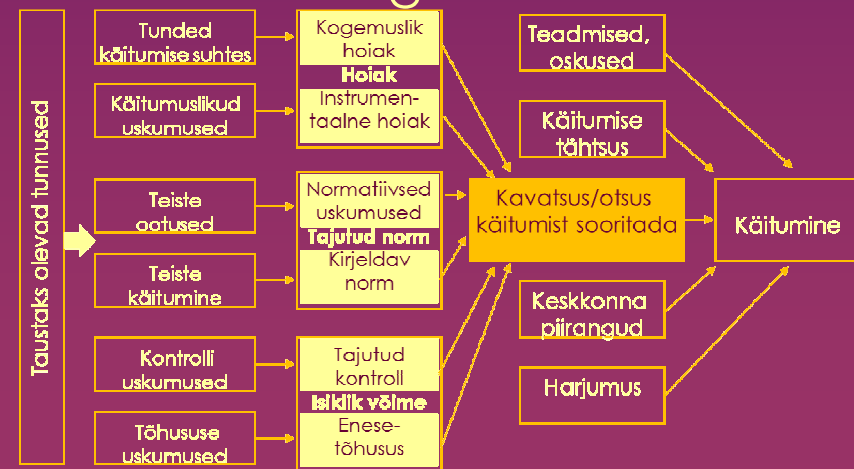
**Käitumuslik
muutus**

Liikumis-
nõustamine

2. Samm

Selgitatakse välja käitumise aluseks olev uskumuste süsteem:

- avatud küsimused
- käitumusliku tasakaalu meetod (*pro/contra*)
- kes kiidaks heaks, kes laidaks maha?
- kes teeb ise, kes ei tee ise?
- mis soodustaks, mis takistaks tegemist?



		ei ole oluline takistus	pigem ei ole oluline takistus	ei oska öelda	pigem oluline takistus	väga oluline takistus
Sissejuhatus	1. Mul on liiga palju tööd	1	2	3	4	5
	2. Olen liiga väsinud	1	2	3	4	5
Käitumis- kavatus	3. Treening nõuab liigselt distsipliini	1	2	3	4	5
	4. Treeningul käimine on tüütav	1	2	3	4	5
Käitumuslik muutus	5. Olen liiga laisk	1	2	3	4	5
	6. Mul ei ole piisavalt aega	1	2	3	4	5
Liikumis- nõustamine	7. Treeningu järel on minu lihased valusad	1	2	3	4	5
	8. Mul esineb koordinatsiooniprobleeme	1	2	3	4	5
	9. Tunnen ennast ebamugavalt	1	2	3	4	5
	10. Olen peale treeningut liiga väsinud	1	2	3	4	5
	11. Mulle ei meeldi üksi treenida	1	2	3	4	5
	12. Perekond ei julgusta	1	2	3	4	5
	13. Sõbrad/sõbrannad ei treeni	1	2	3	4	5
	14. Halb ilm	1	2	3	4	5
	15. Puudub mugav treeningukoht	1	2	3	4	5
	16. Meditsiinilised / tervise probleemid	1	2	3	4	5
	17. Takistab sotsiaalset elu	1	2	3	4	5
	18. Perekondlikud takistused	1	2	3	4	5
	19. Töölased kohustused	1	2	3	4	5
	20. Spordiklubi pääse/spordivarustus/harrastus on liiga kallis	1	2	3	4	5

Sissejuhatus

Käitumis-
kavatsus

**Käitumuslik
muutus**

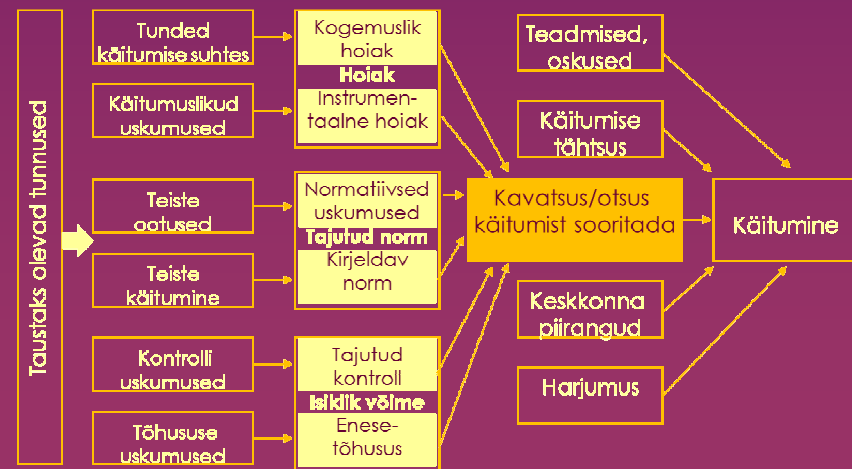
Liikumis-
nõustamine

3. Samm

Määratakse kindlaks, millist olulist uskumust peaks sõnumiga sihtima.

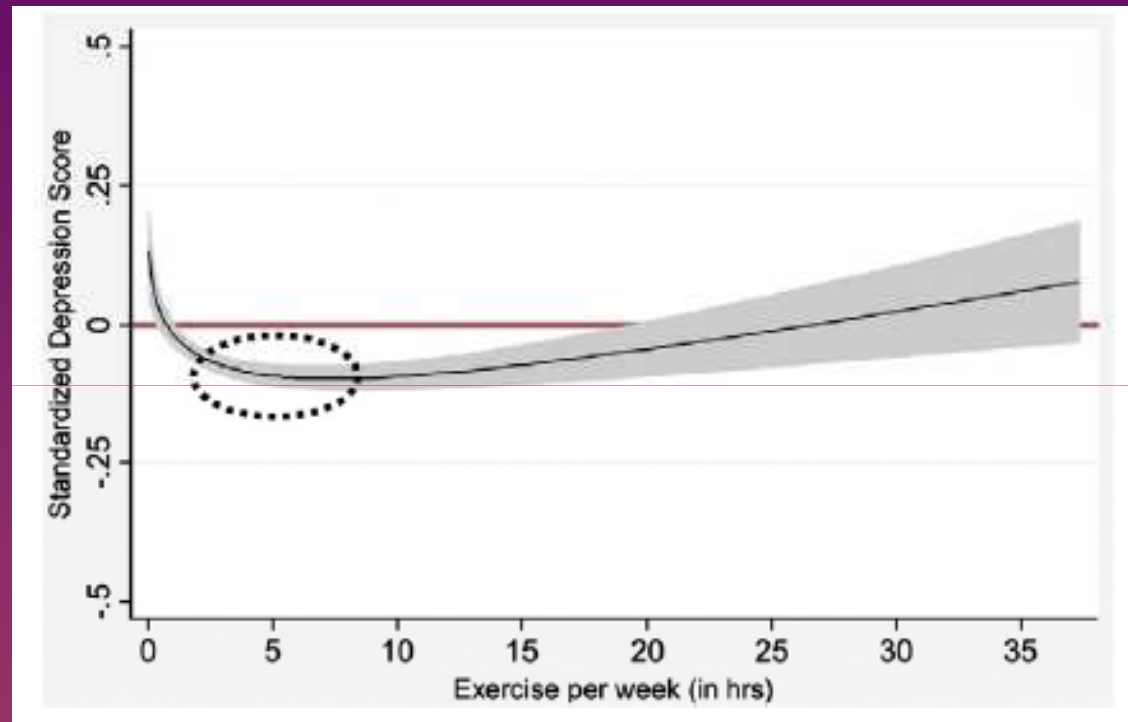
Hea sihtuskumus:

1. käitumiskavatsusega tugevalt seotud uskumus
2. on meelestatud soovitava käitumise poolt või ebasoovitava häitumise vastu



	Etapp	Sisu
Sissejuhatus	1 samm: KA ajaloo väljaselgitamine	Aruta läbi selle isiku põhjused, miks ta soovib KA suurendada. Märki üles, millal ta oli viimati aktiivne, millised tegevused võiks talle praegu meeldida ja mõõda viimase aja KA, nt 7 päeva meenutusega
Käitumis- kavatsus	2. samm: aruta läbi käitumuslik tasakaal	Küsi, mis on tema arvates KA suurendamise plussid ja miinused. Kui miinuseid on rohkem kui plusse, palu mõelda, kuidas neid saaks vähendada.
Käitumuslik muutus	3. samm: taga sotsiaalne toetus	Selgita koos isikuga välja, millist laadi toetust ta võiks vajada ja kes saab seda pakkuda.
Liikumis- nõustamine	4. samm: räägi läbi eesmärgid	Aita seada realistlikud ja ajaliselt piiratud eesmärgid KA järkjärguliseks suurendamiseks kuni sellele tasemele, mis on kokku lepitud, nt 4 nädala pärast tahaksin ma kõndida 30 minutit päevas vähemal 3 päeval nädalas . Kirjutage need eesmärgid üles.
	5. samm: räägi läbi tagasilanguse ennetamine	Kui on aega või isik on juba aktiivne, aruta läbi, kuidas regulaarsest KA-st tagasilangusi vältida.
	6. samm: paku infot kohalike võimaluste kohta	Saadaval peab olema kogu olemasolev info kohalike liikumisvõimaluste kohta, nt liikumisrajad, matkarajad, ujulad ja liikumistunnid, et vajadusel neid tutvustada.

Kim et al(2012). Relationship between physical activity and general mental health.
Preventive Medicine, 55, 458-463.



Üldine vaimne tervis sõltuvalt nädala kehalise aktiivsuse hulgast (h).

