

---

LIIKUNTAFYSIO

Tietoa, taitoa, tunnetta, tuloksia



# SISÄISEN MOTIVAATION TUKEMINEN LÄHTEE YMMÄRTÄMISESTÄ

---

Liikkujan polku -verkostotilaisuus 4.5.2017

LitT LO Kati Kauravaara  
Fyteko Oy / Suomen Liikuntafysio

[kati.kauravaara@liikuntafysio.fi](mailto:kati.kauravaara@liikuntafysio.fi)



---

”Huomaan, että minulla on taipumus tarjota **kaikille** liikuntaa lääkkeeksi erilaisiin vaivoihin tai ennaltaehkäisyksi mahdollisiin tuleviin vaivoihin.

Tarjoukseni toimii tiettyyn pisteeseen saakka ja etenkin silloin, **kun vastaanottaja on samaa mieltä**. Jos taas **henkilö ei sisäistä liikuntaa omakseen eikä ole motivoitunut liikkumaan**, valistus menee hukkaan ja turhauma iskee sekä valistajaan että valistettavaan.

Tämä on ikään kuin ylhäältä ohjattu ”minä ammattilainen tiedän, mikä on sinulle hyväksi” -ajattelumalli, joka ei kunnioita ihmisen omaa itsemääräämisoikeutta.”

- Pauli Rintala (Rintala 2015, 29)



---

”Itse pystyin lähtemään kuntosalille vasta laihduttuani ensin normaalipainoon. Silloinkin **häpesin** omaa olemustani ja kuvittelin "kaikkien" katsovan ja **naureskelevan kömpelyydelleni**. Mihinkään ryhmäliikuntoihin en edelleenkään osallistu, sillä ryhmässä aktivoituvat vuosilta kivi-ja-keppi ovat koululiikuntakokemukseni.”

Nimimerkki ”Ruru” (Aineisto 1)



---

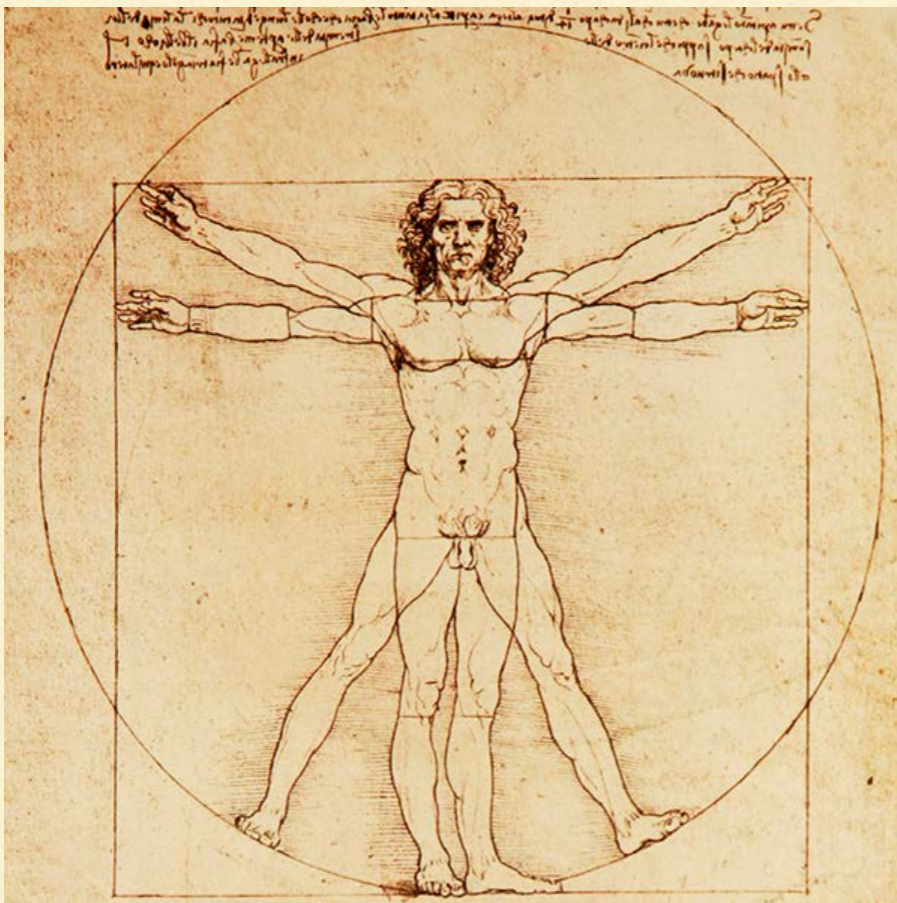
---

Liikkumisen ilo ja hyvä olo  
liikunnan jälkeen.



# KUKA ON KESKIÖSSÄ,

**toiminnan järjestäjä**      vai      **kohderyhmä?**



---

# Lähteet ja sitaatit

Rintala, Pauli. 2015. Vammaiset ja pitkäaikaissairaat liikkumaan – Miksi, kuka päättää, mitä ja kenen puolesta? Teoksessa: Hannu Itkonen & Kati Kauravaara Liikunta kansalaisten elämänculussa. Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnanedistämistä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 296. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 29–32. Luettavissa: [https://www.likes.fi/filebank/1620-Liik\\_kans\\_elamank\\_verkkoversio.pdf](https://www.likes.fi/filebank/1620-Liik_kans_elamank_verkkoversio.pdf)

**Jos ei muuta erikseen mainittu, sitaatit on seuraavasta lähteestä:**

Helsingin Sanomissa 29.3.2015 julkaistua Anna-Stina Nykäsen artikkelia ”Lihavien salille kehtaa mennä kuka tahansa” verkkoversiota oli kenen tahansa mahdollista kommentoida nimimerkillä. Sitaatti on poimittu artikkelin yhteydestä osoitteessa <http://www.hs.fi/sunnuntai/a1427432691805> (27.4.2015).



---

# RUPATTELUTUOKIO

---

Mikä voisi olla edellisten puheenvuorojen valossa  
oman tahosi uusi teko tai kehittämistoimi, joka toisi lisää liikettä?

