

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN LIIKUNTARYHMÄN JÄRJESTÄMINEN - VINKKEJÄ TOIMINTATUTKIMUKSESTA

Linnea Remes, Jyväskylän yliopisto 2013

Tutkimustieto osoittaa, että liikunnalla ja masennuksen lievittymisellä on kausaalinen yhteys. Säännöllisen liikunnan mielialaa ylläpitävä vaikutus voi olla auttava tekijä masennushäiriössä. Liikunnan on todettu auttavan masennus- ja ahdistuneisuusoireissa osassa tutkimuksista jopa yhtä paljon kuin lääkehoito ja muut tavanomaiset hoitokeinot, kuten psykoterapia. Jo yksittäinen liikuntakerta vaikuttaa myönteisesti tunteisiin ja mielialaan. Silti liikuntaa hyödynnetään harmillisen vähän psykiatrisessa hoidossa ja kuntoutuksessa. Avohoitopotilaiden liikkumisen ohjaus on jäänyt tutkimusraporteissa vähemmälle ja itse ohjausprosessi on usein jäänyt täysin kuvaamatta liikuntainterventioiden raporteissa.

Päätin tarttua tähän aukkoon liikunnan ja mielenterveyden tutkimuksessa ja tein pro gradu - tutkielmani liikuntakurssin järjestämisestä nuorille masennusta kokeville aikuisille. Tutkielman tarkoituksena oli kuvata koko opetusprosessi: kurssin suunnittelu, toteutus ja arviointi. Arvioinnissa eriteltiin ryhmäläisten kokemuksia kurssista ja arvioitiin tutkijaopettajan pedagogisia toimenpiteitä sekä valittuja liikuntasisältöjä. Tämän perusteella koostettiin ohjenuoria tulevia liikuntaryhmiä järjestäville tahoille mielenterveystyöhön. Tämän artikkelin tavoitteena on välittää tutkielmasta nousseet oivallukset ja vinkit eteenpäin. Kurssi toteutettiin mahdollisimman vähin kustannuksin hyödyntäen jo olemassa olevia tiloja ja välineresursseja, jotta se vastaisi tavanomaisia liikkumisolosuhteita Suomessa.

HUOMIOITA LIIKUNNAN HYÖDYNTÄMISESTÄ MIELENTERVEYSTYÖSSÄ

Odotusten virittäminen: lähtökohdaksi hyvän olon voimistaminen

Aina kun liikunnalla tavoitellaan fysiologisten vaikutusten lisäksi vaikutuksia mieleen, on muistettava, että liikunnan ”psykykinen merkitys” yksilölle perustuu hänen subjektiivisiin kokemuksiinsa liikunnasta. Olennaista on, mitä vaikutuksia henkilö uskoo liikuntaharrastuksel-

laan olevan, mitä elämyksiä ja kokemuksia hän liikunnasta saa sekä miten hän voi toteuttaa itseään liikunnassa. Psykologista vaikutusta ei myöskään synny, jollei sitä viritetä. Niinpä muutokset lisääntyvät luomalla tilanteita, joissa virittyy odotuksia muutoksista. Liikuntakurssillani teemaksi otettiin hyvän olon saaminen liikunnasta. Omaa olotilaa ja sen mahdollista muutosta seurattiin ohjatusti esimerkiksi määrittelemällä oma tunnetila liikuntatuokion alussa ja lopussa.

Liikunnan ehdoton valtti interventiomuotona on se, että jo vähäisenkin liikunnan vaikutukset ovat välittömiä ja selvästi havaittavia. Ohjelmiin osallistuvien odotukset kasvavat kehon aistimusten myötä. Liikuntaan tottumattoman odotukset ovat usein kokenutta epämääräisempiä. Odotuksena voi esimerkiksi olla, että liikuntamuoto tulee olemaan liian raskas, jolloin ensimmäinen kerta saattaa osoittaa odotuksen todeksi, eikä toista kokeilua ikinä tapahdu. Jos taas odotuksena on voimakas virkistyminen liikunnasta eikä riittävän selviä vaikutuksia heti synny, tuntee pettymystä. Yritin voimistaa kehon aistimusten myönteistä kehää ottamalla kurssille ensisijaisen tavoitteen kehittää ryhmäläisten kehonkuuntelutaitoja ja painottamalla turvallista, ergonomista liikkumista, jotta epämiellyttäviltä tuntemuksilta vältyttäisiin. Yksi ryhmäläinen koki erityisen myönteisenä kurssin painotuksen, jossa liikkuen *pitää tuntua kivalta* ja hän epäili tämän voimistaneen hänen liikunnasta saamaansa hyvää oloa.

Muutokset mielialassa ovat riippuvaisia monista tekijöistä, kuten liikkujan odotuksista, seurasta ja liikunnan tarkoituksesta (harrastus, kilpailu, työmatka). Mielenkiintoista on, että ihmiset odottavat mielialan kohenevan nimenomaan vapaa-ajan liikunnan avulla, eivätkä esimerkiksi hyötyliikunnan. Kurssilaiseni viittasivat kuitenkin myös omien hyötyliikuntatottumustensa vaikuttavan selvästi omaan mielialaan, joten hyötyliikunnan mahdollisuuksia ei tule unohtaa.

Halusin ennen kaikkea opettaa ryhmäläisiäni pitämään huolta itsestään liikunnan avulla – niin kehostaan kuin mielestään. Tämän takia kurssilla oli kehonhuollollinen painotus, jotta liikunnan avulla saataisiin nimenomaan terveyttä ja hyvinvointia. Aloitimme kehonhuoltojaksolla, jossa opeteltiin kehon kuuntelutaitoa – tunnistamaan, miten keho voi, mikä sille on hyväksi ja omia asento- ja liiketottumuksia. Tavoitteena oli liikkeen kokeminen sen suorittamisen sijaan. Piti keskittyä siihen, miltä liike tuntuu; ei siihen, miltä se näyttää. Opettelimme luonnollista ja terveellistä ryhtiä sekä haimme rentoutta kehon oikean linjauksen kautta. Nämä tavoitteet muodos-

tivat lähtökohdan hyvinvoinnille liikunnassa ja kaikessa olemisessä. Hyvinvointia lisäävään liikuntaan kuuluu olennaisena oikeaoppinen harjoituksen kaava lämmittelyineen ja jäähdyttelyineen (kts. **liikuntatuokion kaava** s. 11). Kurssin liikuntasisällöt olivat monipuolisia, kokonaisvaltaisia ja vaihtelevia, jotta kuormitus olisi sopiva ja tasapuolinen koko keholle.

Motivaation myötä sitoutumisen tukeminen

Liikunnan säännöllisyys on ensisijaisen tärkeää sen vaikutusten kannalta. Liikunnan mielialaa nostavat vaikutukset ilmenevät nopeimmin, oireet saattavat lieventyä seuraavana, mutta toimintakyvyn kohentuminen vaatii jo kuukausien mittaisen ohjelman. Tämä ei aina ehdi tapahtua, koska liikunnan harrastaminen koetaan haasteellisen aikaa ja yritystä vaativaksi. Tyypillisesti puolet amerikkalaisista liikuntainterventioon osallistujista putoaa ohjelmasta intervention ensimmäisten kuuden kuukauden aikana ja vähäinen liikunta-aktiivisuuden lisääntyminen häviää viikoissa. Siksi yksi liikuntainterventioiden suurimmista haasteista on kehittyä liikunnan omaksumisen ja ylläpitämisen suuntaan.

Minäpystyyvyys on yksi tärkeimmistä psykososiaalisista yksilötekijöistä, jotka vaikuttavat käyttäytymiseen sitoutumiseen. Se tarkoittaa lyhykäisyydessään uskosta omista kyvyistä suhteessa tilanteen vaatimuksiin. Se vaikuttaa uusien toimintojen aloittamiseen, siihen, kuinka paljon ja kuinka kauan jaksaa yrittää tehtävän parissa vaikeuksista huolimatta sekä emotionaaliin reaktioihin. Tämän takia liikuntakurssin tulee tarjota optimaalisia haasteita (vaatimukset ovat sopivassa suhteessa taitoihin) ja ohjaajan tulee antaa runsaasti kannustavaa palautetta. Optimaalisten haasteiden myötä osallistujat saavat pätevyyden kokemuksia. Taitotasoltaan heterogeenisessä ryhmässä niiden tarjoaminen edellyttää opetussisällön tarkkaa tuntemusta ja pedagogisia toimenpiteitä, joilla sisällöt eriytetään sopimaan vaihtelevalle taitotasolle.

Kielteinen kuva itsestä liikkujana aiheuttaa usein liikunnasta vetäytymisen. Kokemus omasta kunnosta on usein jopa todellista fyysistä kuntoa tärkeämpää. Fyysinen minäkuva on suorassa yhteydessä myös itsearvostukseen ja itsearvostuksen kohottaminen on avainasemassa etenkin silloin, kun ihmiset pyrkivät muuttamaan käyttäytymistään. Vaikutukset ovat todennäköisemmin suurempia yksilöillä, joilla on alun perin alhainen itsetunto. Useat liikunnan muodot ovat tehokkaita minäkuvien parantamiseen, mutta eniten näyttöä on aerobisen liikunnan ja voimaharjoitte-

lun vaikutuksista. Huomasin, että useilla kurssilaisillani oli itsetunto-ongelmia. Jatkossa kokeilisin kehonkuvan parantamiseen tähtääviä harjoitteita. On kuitenkin muistettava, että mitä tärkeämpi asia liikunta henkilölle on, sitä enemmän juuri fyysisen pätevyyden lisääminen lisää itsearvostusta. Eli jotta ihminen jatkaa liikuntaharrastustaan, hänen on lisäksi koettava tärkeäksi se, että tuntee itsensä liikunnallisesti päteväksi.

Liikunnasta vetäydytään usein myös siksi, ettei tottumaton liikkija ehdi ylittää kynnystä, jolloin liikuntakokemuksen aiheuttamat aistimukset muuttuvat miellyttäväiksi ennen lopettamistaan. Tämän takia liikuntakurssillani painotettiin koko ajan sitä, että liikunnan tulee tuntua hyvältä. Kannattaa korostaa, että alkuun maltti on valttia. Yksi ryhmäläiseni erittelikin oppineensa, että kun aloittaa varovasti, pystyy tekemään ilman, että keho kipeytyy haitallisesti.

Liikuntamotivaation kannalta on hyödyllistä seurata omia tuntemuksia liikunnassa. Liikunta on ainoa terveystottumus, jolla on johdonmukaisia yhteyksiä hyvinvointikokemuksiin. *Koetulla hyvinvoinnilla* tarkoitetaan terveystottumuksista puhuttaessa psykofyysistä tilaa, jota ihminen voi kuvata sanoilla 'hyvä olo' – keho tuntuu elävältä ja toimintakykyiseltä, eikä siinä ilmene häiritseviä tuntemuksia. Liikunta vähentää ruumiin epämieluisia tuntemuksia ja lisää mielihyvän, virkistymisen ja rentoutumisen elämyksiä liikuntakerran aikana sekä muutamaksi tunniksi sen jälkeen. Myönteiset kokemukset riippuvat yksilöstä ja ne voimistuvat liikuntaan tottumisen myötä. Joskus kyseessä on hyvinvoinnin puutteiden häviämistä. Puutteista yleisimpiä ovat ahdistuneisuus, masentunut mieliala, ärtyvyys ja yleinen psyykkinen kuormittuneisuus, ”stressaantuneisuus”. Annan vinkkejä tämän ”hyvinvointivaikutuksen voimistamiseen” tuntemusten ohjaamisella osiossa **Ohjeita ohjaamiseen** (s. 13).

Motivaation syntyyn vaikuttavat itsemääräämisteorian mukaan yksilön autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset liikuntatilanteessa. Edellä mainitut ovat *sisäisiä motiiveja* ja olennaisia liikuntamotiiveja lasten ja nuorten kohdalla, mutta aikuisuuden myötä *ulkoiset motiivit* korostuvat. Fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin sekä terveyden edistäminen ovat muun muassa ulkoisia motiiveja, koska niissä liikunta toimii välineenä jonkin saavuttamiseen. Etenkin harrastuksen aloittamisvaiheessa nämä ulkoiset kannustimet korostuvat, mutta harrastuksen jatkaminen edellyttää yleensä myös sisäisten motiivitekijöiden mukana olemista. Seu-

raavassa taulukossa erittelen, miten autonomian, pätevyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteita pyrittiin synnyttämään liikuntakurssillani. Lisättyä ovat myös oivallukseni toimenpiteistä, joita olisi kannattanut tehdä.

TAULUKKO 1. Vinkkejä liikuntamotivaation vahvistamiseen

Pätevyden kokemusten takaaminen	Optimaalisten haasteiden tarjoaminen (eriyttäminen, hidas tempo) Myönteinen ja kannustava palaute Ilmapiiri, jossa ennen kaikkea yrittämistä ja myönteistä asennetta arvostetaan Riittävästi toistoja, oman kehityksen seuraaminen
Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen lisääminen	Ryhmäytymistehtäviä ja tutustumista usean viikon ajan Vuorovaikutuksellisia opetustyyliä: mm. palloilu ja vertaisopetus Ryhmä mukana välineiden järjestelyssä yms. Riittävästi aikaa keskustelulle Ohjaaja astuu välillä taka-alalle ja antaa ryhmän toimia
Autonomian tunteen takaaminen	Kurssiohjelman suunnittelu yhteissuunnittelulla Ryhmäläisille ei kannata suoda valinnanvapautta tapaamisten suhteen! Autonomian tunne syntyy myös pienistä asioista liikuntatuntien sisällä, kuten siitä, että ohjaaja tiedustelee, mistä ryhmäläiset pitävät, mistä eivät ja ottaa palautteen huomioon tunteja suunnitellessaan.

Pyrin edistämään liikuntaryhmään sitoutumista muun muassa yhteisesti suunnitellulla kurssiohjelmalla, viittaamalla jokaisella tunnilla aina edelliseen ja seuraavaan tapaamiseen sekä ohjaamalla ryhmäläisten havaintoja oman kehityksen seurantaan ja arviointiin. Kysyin ryhmäläisiltäni, mikä kannusti palaamaan ryhmään. Vastauksien perusteella kannustan siihen, että opettajan tulee suunnitella tunnit huolella, olla innostunut, panostaa hyvän ilmapiirin rakentamiseen, virittää odotuksia ja toiveita kehityksestä, lisätä tietoisuutta harjoituksen tarpeesta, kannustaa omaan tahtiin tekemiseen sekä aikatauluttaa kurssi selkeästi. Viihtyisä ilmapiiri on tutkitusti motivaatioilmastoltaan tehtäväsuuntautunut. Ohjaaja voi edistää tätä muun muassa pitämällä huolta siitä, että ohjattavat osallistuvat toimintaa koskevaan päätöksentekoon ja yhteistyötä, omaa kehittymistä sekä yrittämistä arvostetaan. Jokaisella osallistujalla tulee myös olla tärkeä rooli toiminnan

kannalta. Viihtymisen lisäksi tehtäväsuuntautuneisuus on yhteydessä myönteisiin kokemuksiin liikunnassa. Henkilökohtaista kehitystä, yrittämistä ja määräysvaltaa painottava tavoite liikunnassa liittyy keskimääräisesti/vahvasti myönteisiin tunteisiin.

Esteet ja rajoittavat tekijät ovat vähintään yhtä tärkeitä pohdinnanaiheita liikuntakäyttäytymisen lisäämispyrkimyksissä. Mielenterveyskuntoutujista puhuttaessa väsymys ja tahdonvoiman sekä ystävien puute nousevat ensisijaisiksi liikuntaa rajoittaviksi tekijöiksi. Kannustukseksi voin kertoa sen, että yksi ryhmäläiseni kertoi oppineensa, että väsyneenäkin kannattaa liikkua, koska sen jälkeen on parempi olo. Useilla ryhmäläisilläni oli somaattisia ongelmia tai liikuntavammoja, jotka koettiin sekä liikuntaa rajoittaviksi tekijöiksi että (niiden kuntoutus) kannustimeksi. Moni koki saaneensa kurssilta lisärohkeutta liikuntaan, koska he saivat turvallisesti ja ohjatusti kokeilla rajojaan. Osallistumisen esteeksi nousi yllättävän usein se, ettei ryhmäläinen ollut syönyt koko päivänä ja koki voimattomuutta. Ehdottaisin tuleville liikuntakursseille keskustelua liikunnan toteuttamista helpottavista tekijöistä (kuten säännöllinen ruokailurytmi) ja ongelmanratkaisuideoita omien liikuntaa hankaloittavien tekijöiden ennakointiin. Kannattaa muun muassa ennakoida tilanteita, jolloin liikuntatuokion aihe ei ole oman mielenkiinnon suuntainen tai minäpystyvyys uskomukset tietyn lajin suhteen ovat alhaiset. Sain ryhmäläisiltäni mukavia kommentteja siitä, kuinka liikuntakokemus olikin usein hauska, vaikka ei ollut hyvä kyseisessä lajissa. Uskon, että juuri systemaattisemmalla ryhmäliikuntaneuvonnalla kurssini olisi saattanut saada aikaan enemmän pysyvää käyttäytymisen muutosta.

Liikuntaintervention on tutkitusti mahdollista lisätä kohderyhmän liikunnasta nauttimista ja tämä puolestaan parantaa heidän sitoutumistaan liikuntaan. Pyrin muokkaamaan liikuntatuokioita nautinnollisiksi kehittämällä niitä jatkuvasti ryhmäläisiltä pyytämäni palautteen perusteella. Puhuin kurssillani kuitenkin liikaa tästä nauttimisen tavoitteesta liikuntaan, koska yksi ryhmäläinen koki tämän ristiriitaisena itsensä kohdalla. Hänelle liikunta oli enemmän suorittamista ja suorittaminen sai aikaan tyytyväisyyttä itseän. Siksi kertaankin seuraavaksi tavoitteen asetteluun liittyviä ohjenuoria. Tavoitteita voisi hyödyntää ryhmäliikuntaneuvonnassa, jos pyritään lisäämään omaehtoista liikkumista.

TAVOITTEIDEN ASETTELU

1. Tavoitteen tulee lähteä ryhmäläisestä itsestään.
2. Tavoite ei saa olla epärealistinen tai rönsyillä. Eli sen tulee olla saavutettava ja konkreettinen.
3. Tavoite tulee jakaa konkreettisiin lyhyentähtäimen välitavoitteisiin, jotka kirjataan ylös.
4. Lisäksi ohjataan ryhmäläistä suunnittelemaan ja aikatauluttamaan tavoitteiden toteutuksen (kirjallisena toteutusajat ja -paikat viikko kerrallaan) sekä seuraamaan ja arvioimaan tavoitteiden saavuttamista.

MITÄ LIIKUNTAA? KUINKA USEIN? KUINKA PALJON?

Stressinpoistoon:

Yksittäinen liikuntatuokio voi vähentää lyhytaikaista fysiologista reaktiivisuutta lyhytkestoisiin psyykkisiin stressitekijöihin ja parantaa niistä palautumista. Optimaalisin vaikutus saadaan rytmikkästä aerobisesta liikunnasta, joka kestää vähintään 30 minuuttia kerrallaan. Aerobisen liikunnan lisäksi myös rentoutumisryhmä on osoittautunut hyväksi liikuntamuodoksi vähentämään yleistä ärtyvyyttä tai hermostuneisuutta ja parantamaan akuutin stressin sietokykyä.

Mielialan kohottamiseen:

Mielialan kohottamiseen käy niin aerobinen kuin anaerobinen liikunta. Jo kymmenen minuutin matalatehoinen liikunta toimii. Suosituksissa kannustetaan kuitenkin liikkumaan vähintään 20 minuuttia kerralla. Optimaalista olisi liikkua useana päivänä viikossa, edes kahdesta kolmeen kertaan.

Ahdistukseen:

Liikuntajakso (vähintään kymmenen viikkoa, mieluiten yli viisitoista viikkoa) voi heikentää ahdistuneisuuspiirrettä ja yksittäinen liikuntatuokio alentaa ahdistustilaa. Liikuntajakson psykkinen vaikutus ei edellytä muutoksia fyysisessä kunnossa. Aerobinen liikunta toimii parhaiten.

Masennukseen:

Kolmesti viikossa 30–45 minuutin juoksulenkki kymmenen viikon ajan vähensi masennusta yhtä tehokkaasti kuin psykoterapia. Aerobisen liikunnan ohella myös voimaharjoittelu on tuottanut hyviä tuloksia, yleensä lisähoitona lääkityksen ohella. Vapaa-ajan liikunta on säännöllistä fyysistä aktiivisuutta tehokkaampaa masentuneisuuden ja psyykkisen kuormittuneisuuden vähentämisessä, etenkin keski-ikäisillä ja sitä vanhemmilla. Mielenkiintoista on myös se, ettei ainakaan fyysisen kunnan taso ole se tekijä, joka saa liikunnan harrastajat oireilemaan vähemmän. Iäkkäiden henkilöiden tutkimuksissa fyysinen kunto on kuitenkin ylläpitänyt myönteistä mielialaa.

Aerobinen liikunta on varma valinta!

Arazin työryhmä toteutti Iranissa liikuntaintervention yliopiston naisopiskelijoille kvantitatiivisin mittarein. Siinä mitattiin muutoksia koetussa stressissä, ahdistuksessa ja masennuksessa. Koehenkilöt (n=20) osallistuivat kahdesti viikossa aerobiseen harjoitukseen kymmenen viikon ajan ja kaikki mielialamuuttajat (stressi, ahdistus, masennus) vähentyivät. Kontrolliryhmällä (n=20), joka ei liikkunut, ei tapahtunut muutoksia mitatuissa muuttujissa.

USEUS

Liikuntakurssini tavoitteena oli, että ryhmäläiset liikkuisivat kahdesti viikossa, mutta vain viikon ensimmäisellä tapaamisella oli kiinteä aika ja paikka. Yritin luoda kurssista omaehtoisen liikunnan omaksumiseen tähtäävän tarjoamalla useita toteutusvaihtoehtoja viikon toiseksi liikuntakeraksi, jotta jokainen voisi heti alusta suuntautua omiin mielenkiinnon kohteisiinsa. Toinen liikuntakerta liian monine vaihtoehtoineen aiheutti kuitenkin hämmennystä, aikataulujen yhteensovittamisen mahdottomuutta sekä motivaation puutetta, eikä tuottanut tulosta. Osa olisi halunnut sen olevan pakollinen ja aina ohjattu – he epäilivät, että se olisi lisännyt kurssin hyvinvointivaikutusta ja vaikutusta omaan liikuntaharrastukseen kurssin jälkeen.

KESTO

Yksittäinen liikuntatuokiomme olisi saanut olla 90-, jollei jopa 105-minuuttinen. Usein jäimmekin tunnin jälkeen keskustelemaan yliajalle. Olisi ollut todella mukavaa keskustella alkupiirissä kuulumisista ja omien liikuntajuttujen edistymisestä, liikkua rauhassa kokonainen tunti optimaalisen liikuntaharjoituksen kaavan mukaisesti sekä saada rauha loppukeskustelulle. Tämän allekir-

joittavat niin minä opettajana kuin ryhmäläisetkin. Kiireen tunne koetaan kielteisenä, eikä se voi edistää hyvinvointivaikutusta. Kurssi kesti kaksitoista viikkoa. Valtaosa ryhmäläisistä olisi toivonut sen jatkuvan pidempään.

INTENSITEETTI

Useissa kokeissa mielialan kannalta optimaalisin liikunnan intensiteetti on ollut hieman rasittava, toisin sanoin kohtalainen (noin 30–70 prosenttia maksimisykkeestä). Liian intensiivinen liikunta voi jo horjuttaa elimistön tasapainotilaa liiallisesti. Niinpä liikuntakurssilla ei tarvinnut rehkiiä hurjilla sykkeillä, mutta liikunta pyrittiin toteuttamaan suhteellisen taukoamattomana suorituksena.

LIIKUNTAMUODOT

Liikuntakurssin ohjelma oli jaettu kolmeen osa-alueeseen tai teemaan: kehonhuoltoon, lihaskuntoon ja kestävyYTEEN. Teemat koettiin jälkihaastattelujen perusteella mukavina ja kurssia selkeyttävänä tekijänä, mikä voidaan nähdä siis myönteisenä pedagogisena ratkaisuna. Seuraavalle saman teeman tunnille oli ryhmäläisten mielestä kiva tulla, koska osasi orientoitua hieman siihen, mitä tuleman pitää. Pieni jatkuvuus tekemisessä sai välillä aikaan kehityksen huomaamista. Kehonhuollossa tämä onnistui parhaiten; toistoja syntyi eniten ja sisällön pystyi omaksumaan parhaiten. Niinpä teemojen tulee onnistuakseen sisältää riittävän monta kertaa peräkkäin ja olla katkeamattomia kokonaisuuksia. Jos kurssi olisi jatkunut pidempään, oltaisi eri osa-alueita yhdistelty kokonaisvaltaisiksi harjoituksiksi. Tätä ehdotti yksi kurssilainenkin.

Kehonhuollon valttikortiksi osoittautui apuvälineiden avulla aikaansaatu välitön mielihyväväikutus. Pyrin voimistamaan tätä pyytämällä ryhmäläisiä tunnustelemaan tuntemuksia rentoutettavasta kehonosasta ennen harjoitusta ja välittömästi tämän jälkeen. Mielihyväväikutusta tehosti lisäksi muiden ajatusten kaikkoaminen mielestä tehtäessä liikkeitä, jotka haastavuudessaan vaativat kaiken keskittymisen onnistuakseen. Tarkkaavaisuus siirtyy pois mieltä häiritsevistä asioista sitä varmemmin, mitä enemmän taitoa ja keskittymistä vaativasta liikunnasta on kyse (Haavisto 1997). Tämä tuli ilmi useissa kommentteissa ja oli muutamalle uusi myönteinen kokemus sekä lähestymistapa mielen rauhoittumiseen. Yksi ryhmäläinen olisi toivonut kurssille yhtä kokonaista venyttelytuntia.

Lihaskuntoharjoittelu vaati ryhmäläisiltä myös tiukkaa keskittymistä, joten häiritsevät ajatukset poistuivat mielestä. Ryhmäläiset kokivat miellyttävinä työmuodot, joissa tehdään omaan tempo. Epämiellyttävyyttä aiheutti liian suuret painot, joita ei päässyt hankalan tilan takia vaihtamaan kesken tunnin. Kestävyysosuus jäi kurssillani harmillisen olemattomaksi. Kestävyyttä olisi kannattanut ehdottomasti kehittää läpi interventiojakson, koska juuri aerobisen liikunnan vaikutuksista masennuksen hoitomuotona on eniten näyttöä aiemmissa tutkimuksissa. Retkeily/luontoliikunta osoittautui tälläkin kurssilla menestykseksi, sillä vertaistuellinen keskustelu ahdistuneisuuteen liittyen alkoi vasta päätösretkellämme. Tästä olisi ollut todella antoisaa jatkaa.

KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ LIIKUNTARYHMÄN JÄRJESTÄMISEEN

Ryhmän kokoaminen

Alkuperäinen tavoitteeni oli selvittää keino saada liikuntaryhmään myös arimmat ja liikuntaa karttavat mielenterveyskuntoutujat, mutta yhteistyöyritykseni terveydenhuollon kanssa epäonnistuivat. Yksi haaste mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin edistämiseen liikunnan avulla tuntui kohdallani olevan mielenterveystyöntekijöiden kielteinen asenne liikuntaa kohtaan. Jää yhä selvitettäväksi, miten passiivisimmat kuntoutujat tavoitettaisiin liikuntaryhmiin. Tämä on olennainen kysymys, josta puuttuu tutkimustietoa.

Ryhmäkoko

Ryhmääni osallistui kuusi henkilöä. Pieni ryhmäkoko toi sekä hyötyjä että haittoja. Ryhmäläisten näkökulmasta haitaksi osoittautui se, että monet toivoivat löytävänsä kurssilta liikuntakavereita ryhmän ulkopuoliseen liikuntaan, mutta näin harvoista henkilöistä ei koettu löytyvän toista, joka olisi samankuntoinen tai kiinnostunut samoista asioista. Pieni ryhmäkoko sai aikaan kuitenkin myös olennaisia hyötyjä tälle kohderyhmälle. Pari ryhmäläistä kertoi joskus, etenkin ahdistavana tai masentavana hetkenä, ihmisten ilmoille menemisen olevan ahdistavaa. Tämä ei koitunut ongelmaksi tällä kurssilla, minkä yksi ryhmäläinen oletti johtuvan juuri pienestä ryhmäkoosta. Pieni ryhmä sopi myös erityisen hyvin fyysisistä vammoista kärsivälle osallistujalle – uskallus tehdä kasvoi, koska tiesi, että turvallisuuteen kiinnitettäisiin huomiota ja apua saisi nopeasti mahdollisesti loukatessaan. Yksi ryhmäläinen eritteli ryhmäkoon sopivuuden lajiriippuvaiseksi. Hän tote-

si palloilupelien toimivan helpommin isommalla porukalla, mutta toisaalta mukavaksi sen, että saa paljon yksilöllistä palautetta tekemisestään. Ehdottaisin tuleviin liikuntaryhmiin 8–10 hengen osallistujamäärää.

Tapaamisajankohta

Yksi konkreettisimmista oivalluksista liikuntakurssin aikana oli maanantain yhteisen tapaamisen onnistunut ajankohta. Ajattelin tilaa pyytäessäni, että yhteinen ohjattu liikuntakerta voisi tulla viikon alkuun ja omaehtoisempi viikon loppupuolelle, mutta oli vahinko, että yhteinen ohjattu kerta osui juuri maanantai-illalle klo 19.30–20.30. Ryhmäläiset ihastuivat maanantain myöhäisillan ajankohtaan, koska:

- Viikko lähtee hyvin käyntiin, eikä maanantai tunnu niin vaikealta.
- Viikon ensimmäinen treeni tulee helpommin tehtyä ja loputkin paremmalla mielellä, ilman painetta niiden toteutumisesta tai vihaa toteutumattomuudesta.
- Illalla oli jo ehtinyt palautua työpäivästä ja olikin kiva taas tehdä jotain.

Muuttaisin kuitenkin tapaamisen keston 90- tai 105-minuuttiseksi, jotta välttyttäisiin kiireeltä seuraavaksi esittelemäni liikuntatuokion kaavan toteuttamisessa.

Liikuntatuokion kaava

1. Alkupiiri

- Alkupiiri antaa tilaisuuden kuulumisten vaihtoon ja tuntiin orientoitumiseen.
- Piiri toimii otollisena muodostelmana ryhmäytymiselle, koska kaikki näkevät ja kuulevat helposti toisensa.
- Kurssin alkuun kannattaa ottaa paljon tutustumiseen ja ryhmäytymiseen tähtääviä harjoituksia.

2. Alkulämmittely

- Perusteellisella alkulämmittelyllä (harjoituksen ensimmäiset kymmenestä viitentoista minuuttia) valmistetaan keho vastaanottamaan harjoitus turvallisesti ja tehokkaasti.
- Nivelet pyöritellään lämpimiksi samalla avaten niiden liikelaajuudet. Erityisen tärkeä nivelkokonaisuus lämmittää on selkäranka. Selkärankaa ei voi luonnollisesti pyöritellä, jo-

ten sen kohdalla käydään läpi kaikki mahdolliset liikesuunnat: pyöritys, ojennus, kierto ja sivutaivutus.

- Suurten lihasryhmien liikkeillä kiihdytetään verenkiertoa sekä tuotetaan lämpöä. Hyppyjä vältetään.
- Suurille lihasryhmille ja niille, joita etenkin käytetään tulevan liikunnan aikana, tehdään avaavat venytykset: mieluiten dynaamisesti 1–10 sekuntia kerrallaan, 3–6 kertaa.

3. Toimintaosuus

- Monipuolisia ja kiinnostavia liikunnan sisältöjä, jotka on suunniteltu yhdessä kurssilaisien kanssa kurssin alussa.
- Valitse kunnan eri osa-alueita kehittäviä sisältöjä liikunnan mielenterveydellisen tavoitteen perusteella – kts. **MITÄ LIIKUNTAA? MITEN USEIN? KUINKA PALJON?** (s. 7.)
- Monipuoliset välineet kannustavat. Painoja käytettäessä on tärkeää, että paljon erikokoisia painoja on helposti saatavilla kesken tunninkin ja opettajan tulisi kannustaa kokeilukerran tekemiseen mahdollisimman pienillä painoilla.
- Kaikessa harjoittelussa kehon asteittainen kehittäminen ja sopiva, muttei liiallinen haastaminen on olennaista, jotta harjoittelija motivoituu jatkamaan.
- Pelit ja leikit olisivat paikallaan läpi kurssin (ryhmytymisen takia). Omalla kurssillani vertaisopetus oli mahdollista ja se koettiin myönteisenä.

4. Jäähdyttely

- Jäähdyttelyllä nopeutetaan kehon ja mielen palautumista sekä jätetään keho hyvään oloon.
- Siinä lasketaan sykettä asteittain lähemmäs lähtötasoa laskemalla toiminnan intensiteettiä. Tämä edistää kuona-aineiden poistumista elimistöstä ja hermostollista palautumista, parasympaattinen hermosto aktivoituu sympaattisen kustannuksella.
- Lopuksi palautetaan käytetyt lihakset lepopituuteensa staattisilla lyhytkestoisilla venytyksillä, 5–10 sekuntia kerralla kahdesta kolmeen kertaan venytystä kohden.
- Yritin voimistaa liikunnan hyvinvointivaikutusta tekemällä myös loppurentoutuksia, jotta miellyttävät tuntemukset voimistuisivat tunnin loppuun ja jäisivät päällimmäiseksi olotilaksi. Yksi ryhmäläinen oli alkuhaastattelussa kertonut vaikeudestaan osallistua rentou-

tusharjoituksiin niiden ahdistavuuden takia, joten pyrin ”hämäämään” nämä aktiivisiksi harjoituksiksi ja välttämään passiivisempia rentoutuksia, joissa maataan, hengitellään ja hiljennytään. En myöskään paljastanut, että rentoutuminen oli harjoituksen tarkoitus. Aktiivisista rentoutuksista esimerkiksi pilates-pallolla tehty rentoutus sai monta hyvää palautetta. Se oli tuntunut palkitsevalta selkää konkreettisesti rentouttaessaan.

- Päätin kaikki rentoutukset niin sanottuun energian keräykseen, jossa noustiin yhtäaikaista musiikin tahdissa lattialta ylös, hengitellen keuhkot täyteen ilmaa ja venyttäen kyljet sekä hartiat pystyasennossa. Pystyasentoon lopettaminen ja ”energiankeräys” tuntui toimivan, koska ryhmäläisille jäi tunnista yleensä virkistynyt eikä väsynyt olo.

5. Loppupiiri

- Loppupiirissä voidaan reflektoida kokemuksia ja pohtia olotilan muutoksia.
- Ohjaaja voi pyytää palautetta tunnista ja kertoa, mitä on tulossa seuraavalla tunnilla sekä kysellä, mitä ryhmäläiset toivoisivat. Näinkin hän varmistaa, että ryhmäläiset haluavat saapua vastaisuudessa.

OHJEITA OHJAAMISEEN

Yksilöllinen huomiointi

Ryhmäläisten yksilöllinen huomiointi on yksi Markku Ojasen kriteereistä liikuntaintervention onnistumiselle. Pieni ryhmäkoko teki tämän suhteellisen helpoksi. Alkuhaastattelun avulla pystyin tukemaan jokaista ryhmäläistä mahdollisimman paljon heidän yksilölliset, poikkeuksellisetkin olosuhteet huomioiden ja kohtaamaan heidät heidän lähtökohdistaan mahdollisimman kannustavalla tavalla. Yksi ryhmäläinen ei esimerkiksi kaivannut lainkaan opettajan tsemppaamista kovempaan yrittämiseen, kun taas osa koki vastaavan kannustamisen myönteisenä. Hänelle oli tärkeintä liikkua rauhallisesti omaan tempoonsa ja edetä ehdottoman omaehtoisesti. Yksilöllisyyden kunnioittaminen on tärkeää turvallisen ilmapiirin luomiseksi. Sain kiitosta siitä, että kannustin omaan tempoon tekemiseen ja omien tuntemuksien kuuntelemiseen. Runsasta palautetta ja henkilökohtaista ohjeistusta pidettiin tärkeänä oppimisessa.

Osallistujia kannattaa luonnollisesti rohkaista kysymään neuvoa aina tarvittaessa, mutta tämän toteutuminen edellyttää riittävän rauhallista ohjauksen tempo. Itse pyrin välillä olemaan turhan

aika-tehokas. Yksi ryhmäläinen kertoi, että välillä tuntui siltä, että jos putosi liikkeestä, ei auttanut edes kysyä neuvoa, koska olimme jo pari liikettä edellä. Tämä ongelma ilmeni etenkin kommentotyylillä toteutetussa ryhmäliikuntatyypissä työskentelytavassa, jossa ohjaaja on edessä ja näyttää liikkeitä. Muissa opetustyyliissä suoritustempo on luontevammin yksilöllinen, yhtä liikettä tehdään kauemmin ja ryhmäläisten kysymyksillekin jää paremmin aikaa ja tilaa.

Kerro mitä tapahtuu ja perustelee, mutta ole välillä myös hiljaa

Ryhmäläiset kokivat myönteisenä sen, että kerroin tapaamisen alkuun nopeasti tunnin kaavan: mitä tulemme tekemään ja miten etenemään. Myös sitä arvostettiin, että perustelin miksi jotakin tehdään ja annoin tietoa liikunnasta tekemisen lomassa. ”On hyvä tietää, mitä yrittää,” ryhmäläiset totesivat. Yksi ryhmäläinen totesi kuitenkin, että välillä opettaja voisi olla myös hiljaa. Tällöin on helpompi myös kuulla kehoaan.

Tuntemuksien ohjaaminen: kehonkuuntelutaidon opettaminen

Ohjaajan tulee aktiivisesti ohjata tuntemusten aistimista, jos hän haluaa, että liikkuja oppii tuntemaan liikkeen kehossaan ja tarkentuneen kehonkuuntelutaidon myötä aistimaan paremmin myös liikunnan vaikutusta kehoon. Tässä vinkkejä tuntemuksien ohjaamiseen:

- Kun näytät liikkeitä, kerro verbaalisesti, mitä liikkeissä tapahtuu ja miltä niiden piti tuntua.
- Kehonhuoltoliikkeiden kannattaa olla riittävän yksinkertaisia, jotta ensimmäisillä toistoilla aistittaisiin, mikä kehonosa liikkeessä liikkuu. Sen jälkeen voi ohjata hengityksen yhdistämisen liikkeeseen. Lopulta painotetaan, mikä kehonosa pysyy paikallaan ja missä liike etenkin tuntuu.
- Pyri tarjoamaan useita vaihtoehtoja liikkeiden toteuttamiseen ja osoittamaan kriteerejä, joiden perusteella ryhmäläiset pystyvät arvioimaan omaa tekniikkaansa ja löytämään sen vaihtoehdon, jossa tekniikka säilyy täysin puhtaana.

Toistojen kautta voittoon: oman kehityksen seuraamisen ohjaaminen

Yksi ryhmäläinen eritteli ikäväksi tasapainoharjoitukset, jotka tuntuivat ikäviltä ja vaikeilta. Nämä harjoitukset tehtiin kuitenkin kolmena viikkona peräkkäin ja kannustin ryhmäläisiä tarkkailemaan, oliko kehitystä tapahtunut. Ryhmäläinen, jolle ne aluksi tuntuivat epämiellyttäviltä ja

liian haastavilta, oli nyt mielissään, koska koki niiden tuntuvan paljon helpommilta. Tämä oli palkitsevaa ja hän eritteli keskusteluissamme, kuinka lyhyessäkin ajanjaksossa saa huomata kehitystä.

Kaikista sisällöistä ei kuitenkaan saatu tarpeeksi toistoja kehityksen seuraamiseksi, koska kurssi-ohjelmamme oli niin monipuolinen. Ryhmäläiset kiittelivät kokemuksia erilaisista lajeista, mutta toistojen puuttuminen realisoitiin oppimista heikentävänä tekijänä, minkä todettiin vaikeuttavan lajien omaehtoista jatkamista vastaisuudessa. Ryhmäläiset olisivat lisäksi halunneet päästä tekemään mieluisina kokemiaan juttuja uudelleen, mutta ymmärsivät, ettei se näin lyhyen kurssin puitteissa ollut mahdollista. Olisi tärkeää, että ryhmän mielijuttuja voitaisiin toistaa. Se onnistuu, jos kurssi-ohjelmaan suunnitellaan toistoille tilaa. Myös yksittäisen tunnin suunnittelussa kannattaa keskittyä siihen, että sisältöä on sopivasti, muttei liikaa. Näin tunnin kulussa voi joustaa ja jatkaa rauhassa jotakin erityisen mieluisaa osa-aluetta.

Myönteinen energia ja suunnitteluun panostaminen

Ryhmäläisten palautteen perusteella oma myönteinen energiani ja asenteeni välittyi heihin ja se koettiin kannustavana. Toiseksi kannustimeksi saapua ryhmään mainittiin huolellisesti valmistellut tunnit. Edellisen tunnin sisällöt saivat odottamaan, mitä seuraava tunti pitää sisällään.

JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSIA

Kurssilaiseni kokivat kurssin myönteisenä ja hyödyllisenä, mutta se ei saanut aikaan pidempiaikaista masennuksen vähentymistä kuukausi sen päättymisen jälkeen toteutettujen jälkihaastattelujen perusteella. Siksi puollan liikunnan yhdistämistä muihin terapiamuotoihin ja moniammatillista yhteistyötä. Tämä tarve on tullut esiin lukuisissa tutkimuksissa maailmalla. Olisi mielenkiintoista testata kustannus-hyötysuhteeltaan tehokasta vertaistukiryhmää, jolle tarjotaan psykologin toimesta ryhmäpsykoterapiaa ja liikunta-alan ammattilaisen opettamaa liikuntaa. Tässä ihminen kohdattaisiin psyykkis-fyysis-sosiaalisena kokonaisuutena. Terveystuhoon tarvittaisiin siis kokonaisvaltaisempia lähestymistapoja.

Jatkotutkimuksissa voitaisiin lisäksi yhdistellä monipuolisemmin laadullisen ja määrällisen tutkimuksen keinoja. Osa ryhmäläisistä olisi nimittäin toivonut, että kurssilla oltaisi perusteellisemmin mitattu esimerkiksi mielialan muutoksia. Tämä olisi edellyttänyt alku- ja lopputilanteen arvioimista standardoituja mittareita käyttäen, kuten iranilaistutkimuksessa tehtiin. Tällä kurssilla hyvinvointivaikutus asetettiin kurssin tavoitteeksi (”liikunnasta haetaan hyvää oloa”) ja se oli keskustelun aiheena läpi kurssin, mutta kehitystä koetussa hyvinvoinnissa ei mitattu järjestelmällisesti. Mittareiden käyttö saattaisi voimistaa liikunnan hyvinvointivaikutusta, koska silloin ryhmäläisten odotukset kasvaisivat entisestään ja he saisivat palautetta kehityksestään vielä konkreettisemmin. Kuten jo mainitsin, tulisi etsiä myös väylä, jolla tavoitettaisiin arimmatkin mielen-terveyskuntoutujat ryhmiin.

LÄHTEET

- Alfermann, D. & Stoll, O. 2000. Effects of physical exercise on self-concept and well-being. *International Journal of Sport Psychology* 31, 47–65.
- Arazi, H., Benar, N., Esfanjani, R. M. & Yeganegi, S. 2012. The effect of an aerobic training on perceived stress, anxiety and depression. *Acta Kinesiologica*, 6 (2), 7–12.
- Biddle, S. J. H. 2000. Emotion, Mood and Physical activity. Teoksessa S. J. H. Biddle, K. R. Fox & S. H. Boutcher (toim.) *Physical activity and psychological well-being*. London: Routledge, 63–87.
- Blumenthal, J., Smith, P. & Hoffman, B. 2012. Opinion and evidence: is exercise a viable treatment for depression? *ACSM’s Health & Fitness Journal*. 16 (4), 14–21.
- Buckworth, J. & Dishman, R. K. 2002. *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Clark, H. L. 2005. Exercise treatment for depression: efficacy and dose response. *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (1), 1–8.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist* 55, 68–78.
- Dishman, R. K. & Buckworth, J. 1997. Adherence to Physical Activity. Teoksessa W. P. Morgan (toim.) *Physical Activity and Mental Health*. Bristol, PA: Taylor & Francis, 28–64.

- Donaghy, M. E. 2007. Exercise can seriously improve your mental health: Fact of Fiction? *Advances in Physiotherapy* 9, 76–88.
- Dunn, A. L. & Weintraub, P. 2008. Intervention Exercise in the Prevention and Treatment of adolescent depression: a promising but little researched. *American Journal of Lifestyle Medicine* 2, 507.
- Fox, K. R. 1997. The physical self and processes in self-esteem development. Teoksessa K. R. Fox (toim.) *The physical self: from motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics, 111–141.
- Haavisto, S. 1997. Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä selittäviä malleja. Teoksessa T. Lintunen, K. Koivumäki & H. Säilä (toim.) *Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielen-terveyden tukena*. Suomen mielenterveysseura ry. Tammissaaren Kirjapaino, 28–31.
- Hagberg, L. A., Lindalh, B., Nyberg, L. & Hellénus M.-L. 2008. Importance of enjoyment when promoting physical exercise. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 19, 740–747.
- Harter, S. 1987. The determinants and meditational role of global self-worth in children. Teoksessa N. Eisenberg (toim.) *Contemporary topics in developmental psychology*. Wiley series on personality processes. John Wiley & Sons, 217–242.
- Lintunen, T. 2007. Pätevyyskokemukset liikunnassa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 152–156.
- Liukkonen, J. 2006. Syitä mielenterveyskuntoutujien liikkumattomuuteen – motiivien merkitys. Teoksessa S. Turhala & S. Kettunen (toim.) *Liiku mieli hyväksi. Malleja ja kokemuksia liikuntatoiminnan kehittämistä*. Helsinki: SMS-tuotanto, 46–47.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 157–159.
- Marcus, B. H. & Forsyth, L. 2009. *Motivating People to be Physically Active*. 2. painos. Physical Activity Intervention Series. Champaign, IL: Human kinetics.
- Mutrie, N. 2000. The relationship between physical activity and clinically defined depression. Teoksessa S. J. H. Biddle, K. R. Fox & S. H. Boutcher (toim.) *Physical activity and psychological Well-being*. London: Routledge, 46–62.

- Nupponen, R. 2005a. Liikunta ja hyvinvointi. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim. UKK-instituutti, 48–59.
- Nupponen, R. 2005b. Masennus ja ahdistuneisuus. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim. UKK-instituutti, 150–158.
- Ojanen, M. 1994. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Liikuntatieteellisen seuran moniste nro 19. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki: Hakapaino.
- Ojanen, M. 2001. Ihmisarvoiseen elämään. Johtopäätökset ja suositukset. Teoksessa H. Svennevig, M. Nyman & J. Halme (toim.) Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 153, 191–195.
- Saari, M., Lumio, M., Asmussen, P. D., Montag, H.-J., Appelqvist, S. & Vaismaa, H. 2009. Käytännön lihahuolto – warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Spence, J. C. & Lee, R. L. 2002. Toward a comprehensive model of physical activity. *Psychology of Sport & Exercise* 4, 7–24.
- Strohle, A. 2008. Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission* 116 (6), 777–784.
- Taylor, A. H. 2000. Physical activity, Anxiety and Stress. Teoksessa S. J. H. Biddle, K. R. Fox & S. H. Boutcher (toim.) Physical activity and psychological Well-being. London: Routledge, 10–45.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama, & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 151.
- Vuori, I. 2005. Suomalaisten liikunta. 2005d. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 618–627.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 2007. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 4. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ylén, H. & Ojanen, M. 1999. Liikunta on hyväksi – jos siltä tuntuu. Liikunta mielenterveyspotilaiden avohoidon tukena –projekti. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 145. Helsinki: PaintMedia.