

Liikumisharjumuse kujundamise võimalikkusest tomatiefekti ja paigalpüsimise kiusatuse kiuste



Aave Hannus

Tartu Ülikool
Tervise Arengu Instituut
Soorituspsühholoogia praksis PeaTreener
2024

“



*Ka kõige pikem teekond
algab esimesest sammust.*

- Laozi

Daodejing, pt 64

⚙️ TOMATI EFEKT

- » Mõjusate teraapiate ignoreerimine või kõrvalejätmine (Goodwin & Goodwin, 1984).
 - » Ei tundu tavamõtlemise seisukohast loogiline.
 - » Lihtsalt ignoreeritakse või ei tegutseta olemasolevate tõendite kohaselt.



KAS LIIKUMINE ON MEILE TÕESTI HEA?

- » Sisuliselt iga kehaline süsteem saab kasu regulaarsest kehalisest treeningust.
- » “*Exercise is medicine*”: Kehaline treening ei ole küll ravim, ent sel on mitmeid tugevatoimelisele ravimile sarnaseid tunnuseid.
- » „Kavatsuse ja käitumise vaheline lõhe“
- » Võrreldes ravimitega on KA säilitamise aluseks teistsugune motivatsiooniline protsess; see ei ole sama lihtne nagu ravimi võtmine.

Täiskasvanutel tugevad tõendid sageduse vähenemise kohta:

- Üldsuremus
- Südame isheemiatõbi
- Kõrge vererõhk
- Insult
- Metaboolne sündroom
- II tüüpi diabeet
- Rinnavähk
- Jämesoolevähk
- Depressioon
- Kukkumine/vigastused/

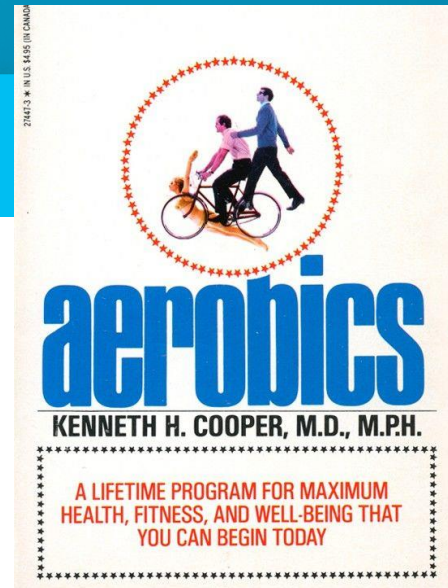
Tugevad tõendid:

- Suurenenud kardiorespiratoorne ja lihastöövõime
- Tervislikum kehamass ja –koostis
- Parem luude tervis
- Parem funktsionaalne tervis
- Paremad kognitiivsed funktsioonid



KAS TÕESTI INIMESTELE MEELDIB LIIKUDA?

- » „'normaalsed' inimesed teatavad alati, et nad tunnevad end pärast füüsilist tegevust paremini“ (Morgan, Roberts, & Feinerman, 1971, p. 423)
- » „kuigi olulisi psühholoogilisi muutusi ei täheldatud, teatas enamik nendes uuringutes osalenutest, et treeningharjutused olid ergutavad ja nad "tundsivad end pärast treeningut paremini“ (ibid, p. 425)
- » „... tavatingimustes teatab enamik inimesi, et nad "tunnevad end hästi" või "tunnevad end paremini" pärast intensiivset treeningut“ (Morgan, 1985, p. 94)
- » “... ei ole vaja täiendavaid uuringuid või ülevaateid, mis käsitleksid küsimust, kas keheline aktiivsus parandab meeleolu või mitte” (Morgan, 1997, p. 230)



Morgan, W. P., Roberts, J. A., & Feinerman, A. D. (1971). Psychologic effect of acute physical activity. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 52, 422–425.

Morgan, W.P. (1985). Affective beneficence of vigorous physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 17, 94–100.

Morgan, W. P. (1997). Conclusion: State of the field and future research. In W. P. Morgan (Ed.). *Physical activity and mental health* (pp. 227–232). Washington, DC: Taylor & Francis.

KAS INIMESTELE MEELDIB LIIKUDA?



Kui suur osa britte ei tegeleks liikumisharrastusega isegi mitte siis, kui sellest sõltuks nende elu?

62%

Kui suur osa britte leiab, et liikumisharrastus on lõbus?

4%



PARADOKS?

- » Tulemuste valikuline interpreteerimine – tähelepanu treeningujärgsel positiivsel, mitte treeninguaegsel negatiivsel afektiivsel reaktsioonil.
- » Mõõtmise metodoloogilised probleemid (nt. positiivse reaktsiooni vähenemine ei peegelda negatiivseid tundmusi reaktsioonina kehalisele aktiivsusele).
- » Mõõtmine enne ja peale treeningut, mitte selle ajal.
- » Kuigi enamus tunneb ennast peale liikumist hästi, tunneb suur osa ennast liikumise ajal halvasti.

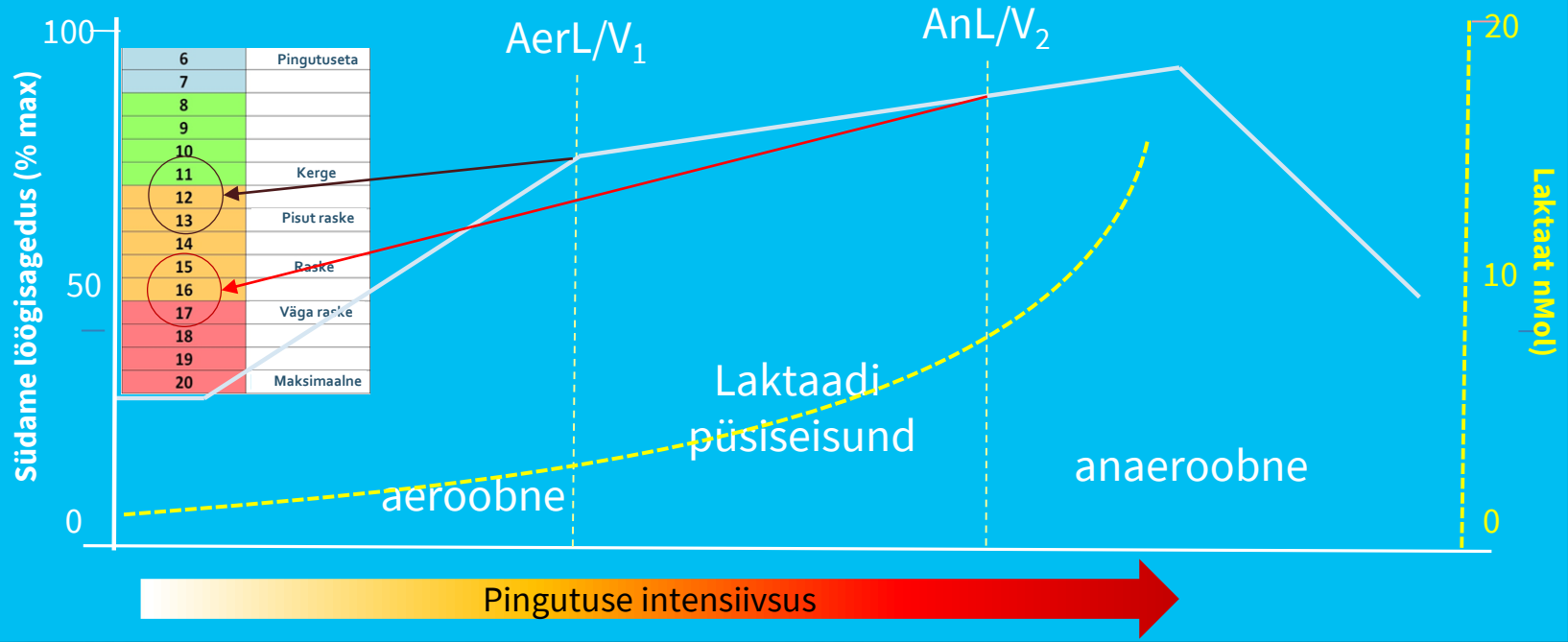


ketopurediets.com/



KAHE MODAALSUSE MUDEL

Koormustesti ideaaltüüpiline kulg. AerL/V₁ – aeroobne lävi, I ventilatsioonilävi, AnL/V₂ – anaeroobne lävi, II ventilatsioonilävi
Kohandatud allikast Schlich, W. & Reicherz, A. (2012). Sportliche Aktivität und affective Reaktionen. R. Fichs & W. Schlicht (Eds.)
Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität (pp. 12-22). Göttingen: Hogrefe, .



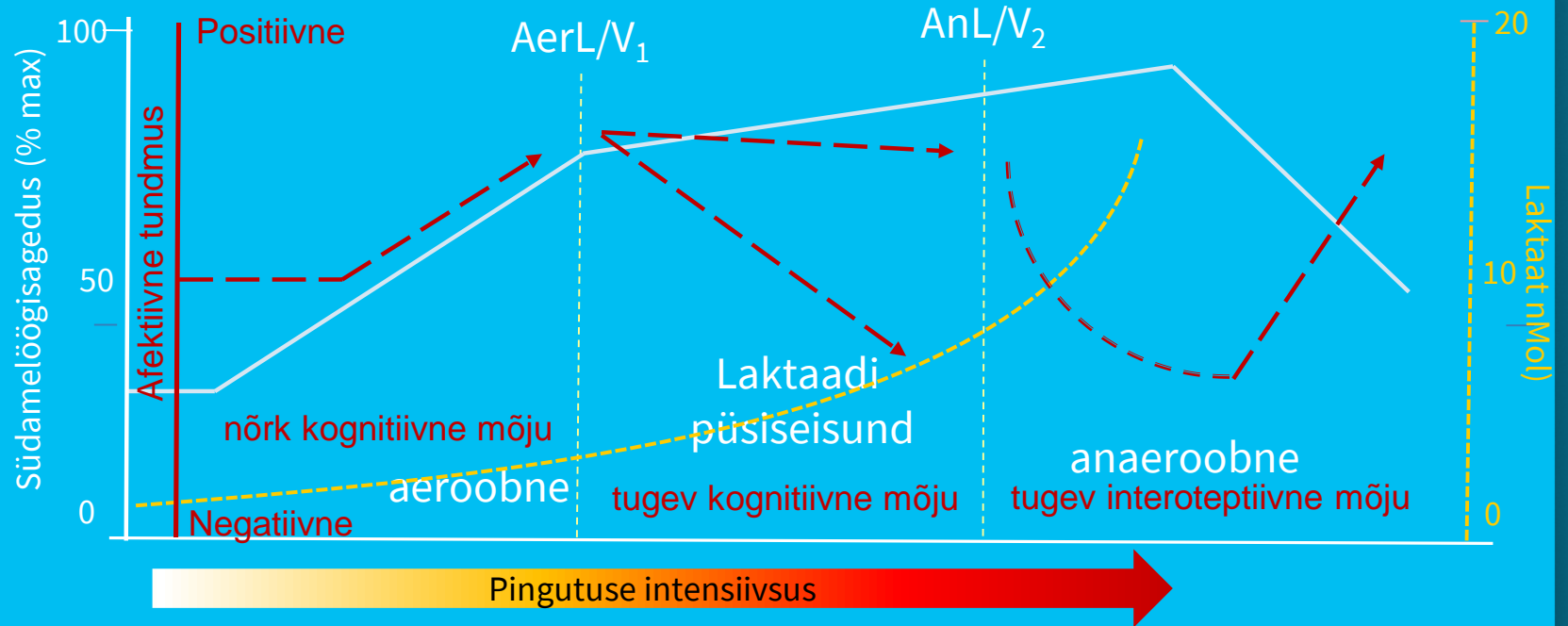
Ekkekakis, P., & Brand, R. (2019). Affective responses to and automatic affective valuations of physical activity: Fifty years of progress on the seminal question in exercise psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 130-137.

Williams DM. (2008). Exercise, affect, and adherence: an integrated model and a case for self-paced exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30 (5):471-96.



KAHE MODAALSUSE MUDEL

Koormustesti ideaaltüüpiline kulg. AerL/V₁ – aeroobne lävi, I ventilatsioonilävi, AnL/V₂ – anaeroobne lävi, II ventilatsioonilävi
Kohandatud allikast Schlich, W. & Reicherz, A. (2012). Sportliche Aktivität und affective Reaktionen. R. Fichs & W. Schlicht (Eds.)
Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität (pp. 12-22). Göttingen: Hogrefe, .



Ekkekakis, P., & Brand, R. (2019). Affective responses to and automatic affective valuations of physical activity: Fifty years of progress on the seminal question in exercise psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 130-137.

Williams DM. (2008). Exercise, affect, and adherence: an integrated model and a case for self-paced exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30 (5):471-96.



HARJUMUS

- » ... **õpitud tegevuste jada**, mis on muutunud automaatseks **reaktsiooniks teatud märkidele** ja aitab saavutada teatud **lõppseisundi**.
- » Poolautomaatne tegevus.



Nt külmkapi ukse avamine köök astudes, karastusjoo*gi* joomine

Vastus

Käivitaja

Kinnitaja



HARJUMUSE KUJUN MIEGAMISEL

Harjumus

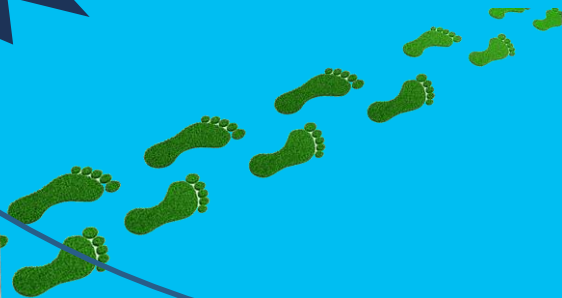
Tulemus

11

ivlõõnus!

Tajusisend

Klops!



Harjumuslik
vastus



HARJUMUSE KUJUN MIEGAMISEL

Harjumus

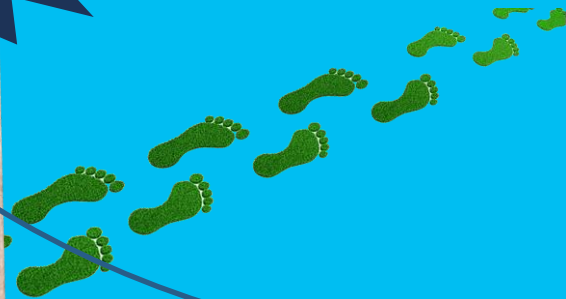
Tulemus

12

ivlõnus!

Tajusisend

Klops!



Harjumuslik
vastus



» Kiusatus iseloomustab **harjumusliku tegevuse sooritamise soovi intensiivsust** keerulises olukorras:

» **Tugeva emotsiooni foonil**

- » vihane
- » rahulolev
- » üksi
- » stressis
- » vormist väljas

» **Võistlevate nõudmiste foonil**

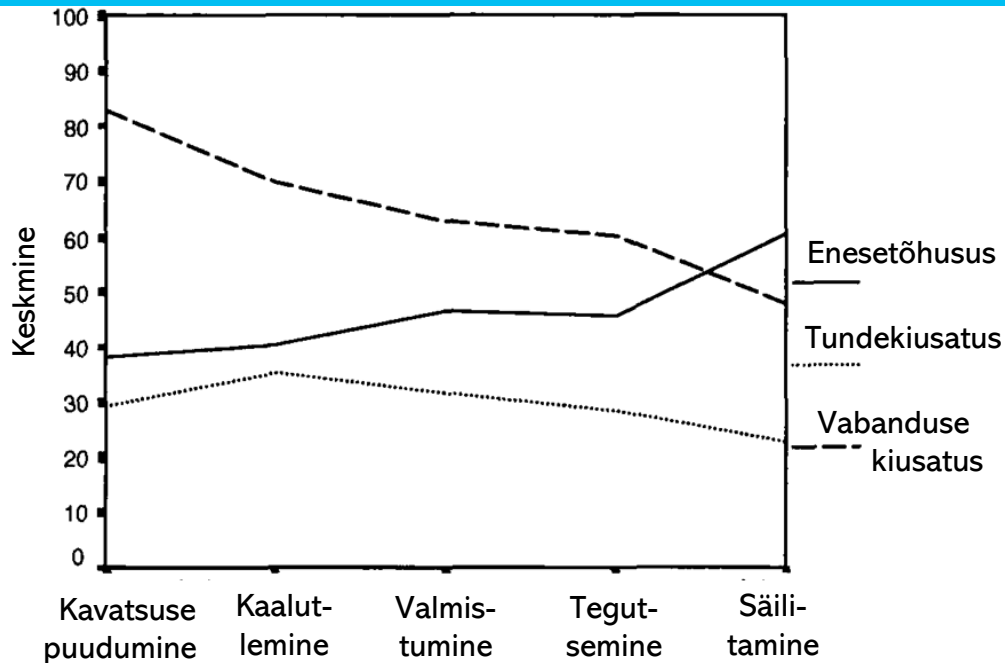
- » laisk
- » pole aega
- » peresündmused/olukorrad segavad
- » kiire
- » töö vajab tegemist

Grimley, D., Prochaska, J.O., Velicer, W.F., Blais, W.F., and DiClemente, C.C. (1994) The transtheoretical model of change. In: T.M. Brinthaup and R.P. Lipka (Eds.), *Changing the sell: Philosophies, rechniyues and experiences* (pp. 201-227). Albany, NY: State University of New York.

Hausenblas, .A., Nigg, C.R., Dannecker, E.A., Symons Downs,D.,Ellis Gardner, L., Fallon, E.A., Focht, B.C., & Loving, M.G. (2001). A missing piece of the transtheoretical model applied to exercise: Development and validation of the temptation to not exercise scale, *Psychology and Health*, 16:4, 381-390.



» **Hinnang** enda suutlikkusele tegevust sooritada selleks, et eesmärk saavutada.



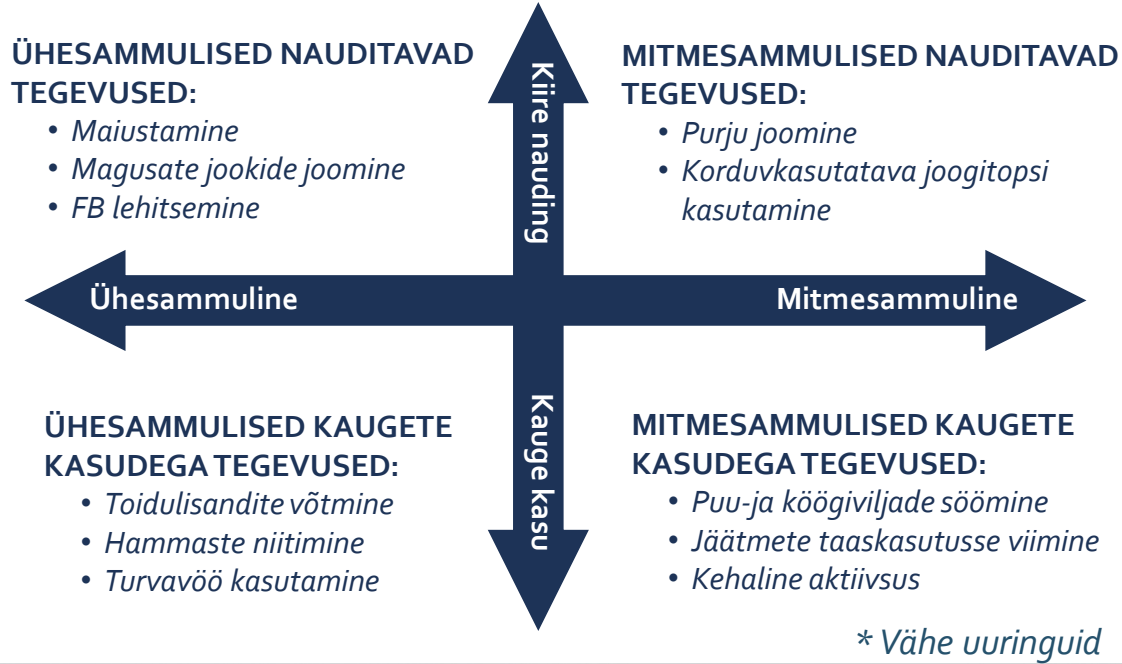
Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), 191–215.

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122–147.

Hausenblas, .A., Nigg, C.R., Dannecker, E.A., Symons Downs, D., Ellis Gardner, L., Fallon, E.A., Focht, B.C., & Loving, M.G. (2001). A missing piece of the transtheoretical model applied to exercise: Development and validation of the temptation to not exercise scale, *Psychology and Health*, 16:4, 381-390.

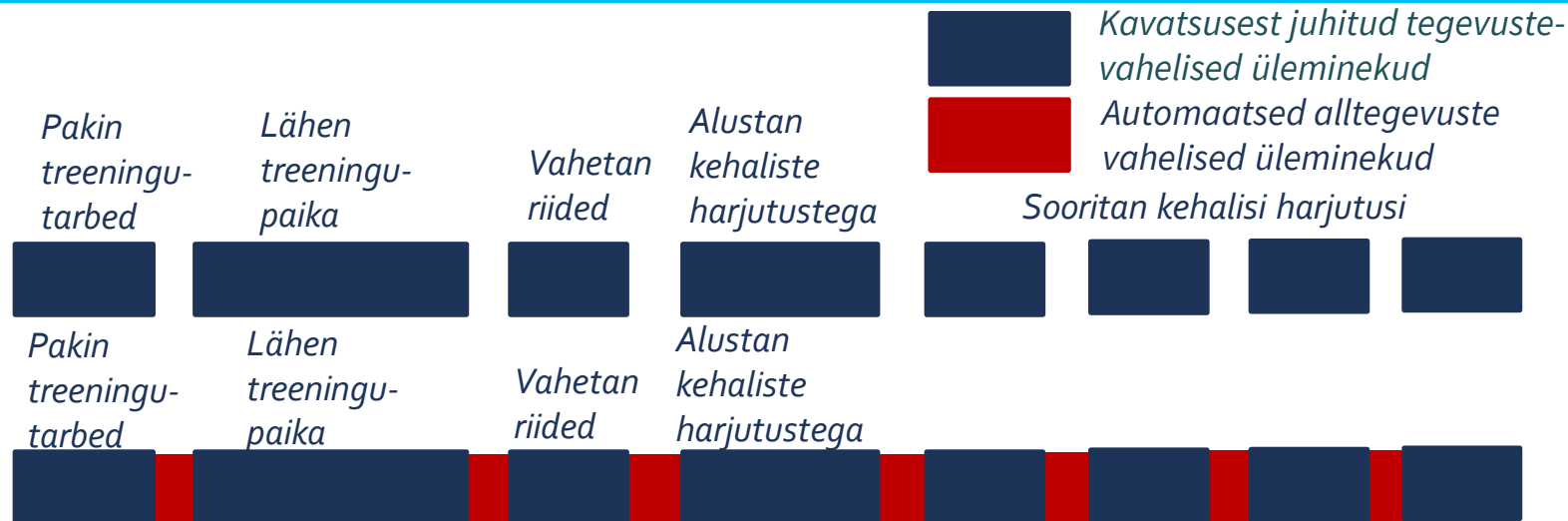


HARJUMUSTE LIIGID





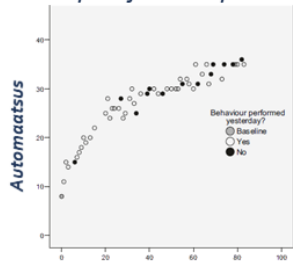
KEHALINE TREENING - AUTOMAATSETE JA KAVATSUSEST JUHITUD TEGEVUSTE JADA



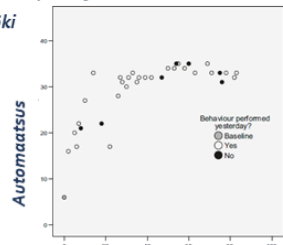
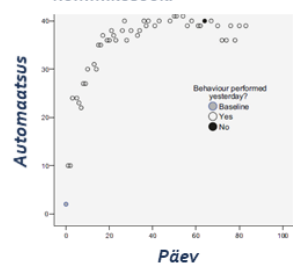
Erinevalt paljudest teistest harjumuslikest tegevustest võtab kehalise aktiivsuse harjumuse kujunemine enam **aega**, toob kaasa **intensiivseid tundeid** – nii emotsioone kui aistinguid – ja on **kompleksne** .

Ühe puuvilja söömine õhtul TV/ arvuti kõrvale

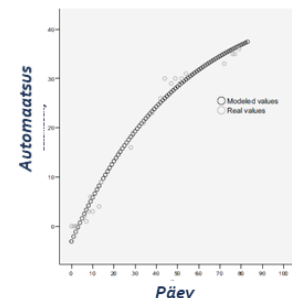
Ühe puuvilja söömine peale lõunasööki



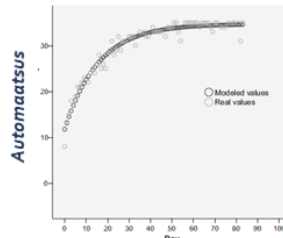
Klaasi vee joomine peale hommikusööki



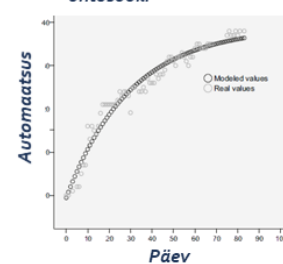
50 istesse tõusu tegemine peale hommikukohvi



10 min jalutamine peale hommikusööki



15 min võimlemine enne õhtusööki



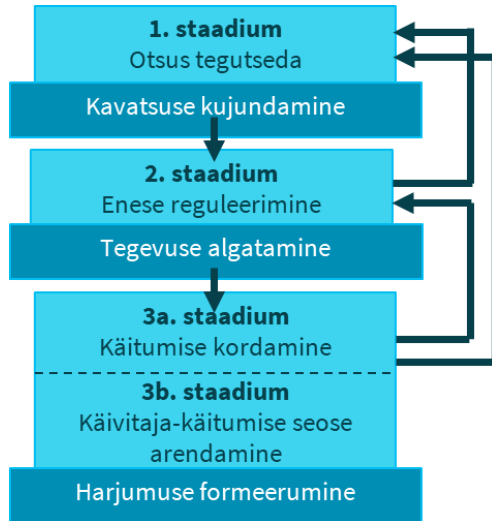
- Harjumuse kujunemine võttis 85-254 päeva.
- Ühe sooritamise korra vahelejätmisel ei ole olulist mõju automaatsuse tugevnemisele.



HARJUMUSE KUJUNEMISE KIIRUS



HARJUMUSE KUJUNDAMISE TÄHTSAIMAD PÕHIMÕTTED



- » Igapäeva inventuur. **Piisava aja leidmine** liikumiseks koos üleminekutega: **Millal?**
- » **Meeldiva** (mitte kasuliku!) **liikumiseviisi väljavalimine:** **Mida? Kus? Kellega?**
- » **Preemia väljavalimine:** Kinnitus peab olema! **Kuidas premeerin?**



- » **Realistlik ootus:** Realistlik on 6-9 kuud, 60-70 kordust.
- » **Korduste olulisus:** Mitte üle ühe vahelejätu
- » **Istumisharjumuste kustutamine:** Liikuma käivitamise plaan kiusatuse hetkedeks
- » **Kaaslaste toetuse olulisus??**

Tänan

Aave Hannus

Tartu Ülikool

Tervise Arengu Instituut

Soorituspsühholoogia praksis PeaTreener

aave@peatreener.ee