

Meri-Marika Aho

KYMENLAAKSON TERVEYSLIIKUN-
TASTRATEGIAAN POHJAUTUVAN
KAAKOSEN KUNTOASKELEET -
LEHTISEN VAIKUTUKSET TYÖIKÄIS-
TEN MIESTEN LIIKUNTATOTTUMUK-
SIIN

Opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma / terveydenhoitotyö

Huhtikuu 2016



Tekijä	Tutkinto	Aika
Meri-Marika Aho	Terveystenhoitaja	Huhtikuu 2016
Opinnäytetyön nimi		53 sivua 8 liitesivua
Kymenlaakson terveystliikuntastrategiaan pohjautuvan Kaakkosen kuntoaskeleet -lehtisen vaikutukset työikäisten miesten liikuntatottumuksiin		
Toimeksiantaja		
Kymenlaakson Liikunta ry		
Ohjaaja		
Lehtori Satu Sällilä		
Tiivistelmä		
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten Kymenlaakson terveystliikuntastrategian 2014–2020 pohjalta tuotetun Kaakkosen kuntoaskeleet -lehtinen vaikuttaa työikäisten miesten liikuntakäyttäytymiseen, ja miten miehet kokevat lehtisen toimivan liikunnan tukemisen välineenä. Tästä oltiin kiinnostuneita, koska Kaakkosen kuntoaskeleet -lehtinen (2014) on ilmiönä melko uusi. Lehtisestä ei ollut myöskään aikaisempaa tutkimustietoa.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisen tutkimuksen menetelmin teemahaastattelujen avulla. Opinnäytetyötä varten haastateltiin neljää (4) kymenlaaksolaista työikäistä miestä tammikuussa 2016. Haastatteluaineiston analyysi toteutettiin sisällönanalyysillä. Opinnäytetyön tulosten mukaan Kaakkosen kuntoaskeleet -lehtinen ei tavoita kohderyhmäänsä toivotulla tavalla, koska lehtisestä ei ollut kuultu aikaisemmin. Lehtinen saa lukijansa miettimään omia liikuntatottumuksiaan sekä liikunnan terveyshyötyjä, ja vähän liikkuvien kohdalla liikunnan lisäämistä arkeensa. Liikunnallisesti aktiiviset eivät niinkään koe sarjakuvasta olevan apua omalla kohdallaan ajatellen liikunnan monipuolistamista.</p> <p>Opinnäytetyön tulokset antavat tietoa lehtisen tunnettavuudesta ja siitä, millaiselle kohderyhmälle lehtistä kannattaisi markkinoida. Tulosten pohjalta voidaan jatkossa miettiä, millä keinoin lehtinen tulisi tunnetummaksi ja tavoittaisi kohderyhmänsä parhaiten.</p>		
Asiasanat		
terveystliikunta, työikäiset, teemahaastattelut		

Author	Degree	Time
Meri-Marika Aho	Bachelor of Health Care	April 2016
Thesis Title		
Effects of Kaakkosen kuntoaskeleet -Brochure on Exercise Habits of Men of Working Age		53 pages 8 pages of appendices
Commissioned by		
Kymenlaakson Liikunta ry		
Supervisor		
Satu Sällilä, Lecturer		
Abstract		
<p>The purpose of this Bachelor's thesis was to find out how Kaakkosen kuntoaskeleet -brochure, produced on the basis of the health-related exercise strategy of Kymenlaakso 2014–2020, affects workingage men's physical activity behavior and also, how men experience the brochure working as an instrument to support physical activity. This was studied because Kaakkosen kuntoaskeleet -brochure (2014) is quite a new phenomenon. There was no earlier research information of the brochure.</p> <p>The study was implemented by qualitative methods as theme interviews. Four working-age men from Kymenlaakso were interviewed in January 2016. The analysis of the interview material was done by a content analysis. The results of the thesis conclude that Kaakkosen kuntoaskeleet -brochure does not reach its target group as hoped, because among the target group, the brochure has not been heard of before. The brochure helps the reader to think about his exercise habits and also the health benefits of exercise as well as encourages the less exercising people to add exercising in their daily life. The ones who actively exercise, hardly experience any help from the cartoon about making exercising more diverse.</p> <p>The results of the thesis give information about the awareness about the Kaakkosen kuntoaskeleet -brochure and also point out what kind of target group the brochure should be marketed to. Based on the results, it is possible to think of ways to raise awareness about the brochure and also to make it reach its target group the best possible way in the future.</p>		
Keywords		
health enhancing physical activity, working age people, focused interviews		

SISÄLLYS

1	TAUSTA JA TARKOITUS	6
2	LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN	7
2.1	Terveysliikunta.....	7
2.2	Arkiaktiivisuus	7
2.3	Terveysliikuntasuositukset.....	9
2.4	Terveysliikunnan vaikutukset terveyteen	11
3	LIIKUNNAN TUKEMINEN	13
3.1	Liikuntamotivaatio	13
3.2	Liikuntaneuvonta.....	16
3.3	Liikuntapalvelut.....	17
4	TERVEYSLIIKUNTASTRATEGIAN TAUSTAT	19
4.1	Kymenlaaksolaisten liikuntakäyttäytyminen	19
4.2	Kymenlaakson terveysliikuntastrategia 2014–2020	19
4.3	Kaakkosen kuntoaskeleet.....	21
5	TUTKIMUSONGELMAT	22
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	22
6.1	Tutkimusote	22
6.2	Teemahaastattelu	23
6.3	Aineiston hankinta ja kohderyhmä	25
7	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	26
7.1	Aineiston analyysi	26
7.2	Tutkimusongelma 1 – Sarjakuvan vaikutus lukijan liikuntakäyttäytymiseen.....	28
7.2.1	Sarjakuvan herättämät ajatukset.....	28
7.2.2	Terveysliikunnan ymmärtäminen sarjakuvassa.....	30
7.3	Tutkimusongelma 2 – Sarjakuva liikuntaa tukevana välineenä.....	33
7.3.1	Liikuntaneuvonta	33
7.3.2	Liikuntapalvelut	35
7.3.3	Liikuntamotivaatio	36

8	POHDINTA	38
8.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	38
8.2	Luotettavuus ja eettisyys	42
8.3	Jatkotutkimus- ja kehittämisideat	44
	LÄHTEET	45

LIITTEET

Liite 1. Teemataulukko

Liite 2. Teemahaastattelurunko

Liite 3. Saatekirje 1

Liite 4. Saatekirje 2

Liite 5. Teoriataulukko

1 TAUSTA JA TARKOITUS

Teknologian kehittymisen myötä ihmisten liikunta-aktiivisuus on vähentynyt ja istumiseen käytetty aika lisääntynyt. Työn laatu määrittelee istumiseen käytettävän ajan, suomalaiset käyttävät eniten aikaa työpäivästä toimistossa istumiseen. Tämän myötä liikunta-aktiivisuuskin on vähentynyt. Vapaa-ajan liikuntaa harrastavien määrä on lisääntynyt, kun taas työmatkaliikunta vähentynyt. (THL 2015b.)

WHO:n mukaan liikkumattomuus on neljänneksi suurin riski kuolemaan johtavista syistä. Suurimpia riskejä ovat kohonnut verenpaine ja kohonnut veren-sokeri. Fyysinen aktiivisuus taas vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin sekä tyyppin 2 diabetekseen. (WHO 2009.)

Liikunta on oleellisena osana työ- ja toimintakyvyn ylläpitämisessä. Fyysisten ja psyykkisten voimavarojen vahvistuminen liikunnan myötä vähentää näin ollen sairauslomia työstä. (TTL 2011.) Kymenlaaksolaisten sairastavuus on keskitasoa maakuntien välisen vertailun perusteella. Sairastavuus on viime vuosien aikana mennyt huonompaan suuntaan. Noin kolmasosa aikuisista Kymenlaaksossa ilmoittaa, ettei harrasta lainkaan vapaa-ajan liikuntaa. Vähiten vapaa-ajan liikuntaa harrastavat 25–64-vuotiaat keskiasteen koulutuksen suorittaneet miehet 40,3 %, naisilla sama luku on 26,8 %. Kaakkois-Suomessa harrastetaan myös työmatkaliikuntaa selvästi vähemmän kuin muualla Etelä-Suomessa. (Holmberg & Kiiskinen 2014, 12 – 13.)

Liikunnalla on tärkeä osa terveyden edistämistä ja toimintakyvyn ylläpitämistä. Ihmisten käyttäytymistä pyritään edistämään niin, että liikuntaa tulisi harrastetua terveyden kannalta riittävästi. Terveysliikunnan edistämisen tehostamiseksi on ryhdytty valtakunnallisiin toimiin. Useissa kunnissa on laadittu terveystliikuntastrategia terveystliikunnan edistämiseksi. Kymenlaaksossa terveystliikuntastrategia on laadittu vuosille 2014–2020. Strategiaa pyritään jalkauttamaan väestön tietoisuuteen strategian pohjalta ilmestyneen Kaakkosen kuntoaskeleet -lehtisen avulla. Kaakkosen kuntoaskeleet -lehtinen on opinnäytetyönä toteutettu esite, jonka tarkoitus on tuoda Kymenlaakson terveystliikuntastrategian 2014–2020 idea asukkaille helpommin lähestyttäväksi ja tutustuttavaksi.

Tässä opinnäytetyössä on tarkoituksena selvittää, miten Kaakkosen kuntoaskeleet -lehtinen vaikuttaa lukijaansa liikuntakäyttäytymiseen sekä miten Kaak-

kosen kuntoaskeleet -lehtinen toimii liikuntaa tukevana välineenä. Tarkoituksena on kerätä monipuolisesti tietoa terveystoimintastrategiaan liittyvistä aiheista ja muodostaa niistä kattava teoriaosuus. Terveystoimintastrategia on tarkoitus tuoda kaikkien ikäryhmien tietoisuuteen, mutta aiheen laajuuden ja teoriasta nousseiden faktatietojen perusteella, tässä työssä keskityn ainoastaan työikäisiin miehiin.

2 LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN

2.1 Terveystoiminta

Terveystoiminnalla tarkoitetaan fyysistä aktiivisuutta (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 27). Terveystoiminnan avulla tavoitellaan hyvää terveystoimintaa. Hyvän terveystoiminnan kannalta tärkeitä asioita ovat matala verenpaine ja veren kolesteroli, ihannepaino, tuki- ja liikuntaelimestön terveystoiminta ja nivelten liikkuvuus. (Huttunen 2012b.) Terveystoimintatavoista toiminnalla on selvä yhteys ihmisen hyvinvointikokemuksiin (Fogelholm ym. 2011, 43). Terveystoiminnan vaikutuksista terveystoimintaan on perehdytty tarkemmin luvussa Terveystoiminnan vaikutukset terveystoimintaan.

Liike on tahdonalaista, hermoston säätelemää lihasten toimintaa, jonka seurauksena syntyy liikettä ja liikkumista. Liikkeen aikaan saamiseksi tarvitaan energiaa ja liikkumassa myös kulutamme sitä. (Vuori 2003, 12.) Monet elinjärjestelmät osallistuvat liikunnan aikaan saamiseen. Oleellinen tekijä tahdonalaisten liikkeiden syntymisessä on keskushermosto, josta välittyy sähköimpulsseja ääreishermoston välityksellä lihaksiin. Tämä tapahtumaketju mahdollistaa lihasten supistumisen ja saa aikaan liikettä. (Fogelholm ym. 2011, 12.)

2.2 Arkiaktiivisuus

Hyötyliikunta toteutuu arjessa päivittäisten toimintojen ohessa. Jo tällä voidaan saavuttaa monet liikunnan tuomat terveystoimintatavoitukset. (Heinonen 2014a.) Arkiaktiivisuutta katsotaan kaikki päivän aikana tapahtuva liikunta ja liikehdintä, mikä ei ole tietoisesti vapaa-ajan liikuntaa (UKK-instituutti 2014c). Hyötyliikunta toteutuu jo pienillä elämäntapamuutoksilla, hissien sijasta valitaan portaan ja työmatkat kuljetaan esimerkiksi pyörällä sekä pyritään liikkumaan aina, kun mahdollista. Arkiaktiivisuuden mittaamisen välineenä voi käyttää askelmit-

taria. Päivän aikana 7500 - 10 000 askelta on merkki hyvästä päivittäisestä aktiivitasosta. (Majamäki 2016.)

Fyysinen aktiivisuus voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen, vapaa-ajan liikuntaan, työhön ja arkisiin askareisiin. Vapaa-ajan liikuntaan kuuluvat harrastukset, ja arkiset askareet esim. asioinnit ja kodinhoito. Riippuen työn laadusta, voi työpäivän aikana aktiivisuus vaihdella passiivisesta aktiiviseen. (Fogelholm ym. 2011, 27.)

Työhön ja arkisiin toimintoihin liittyvä fyysinen aktiivisuus on vähentynyt Suomessa viimevuosien aikana. Vuonna 2013 miehistä 28 % ilmoitti käyttävänsä 15 min kävellen tai pyörällä työmatkoihin, naisista samaa sanoi 42 %. Verrattuna vuoteen 2009 miehistä 30 % ja naisista 39 % ilmoitti käyttävänsä 15 min työmatkoihin pyörällä tai kävellen. Miesten työmatkaliikunta-aktiivisuus on siis muutamien vuosien aikana laskenut ja naisten noussut. (Helldán ym. 2013; Helakorpi ym. 2009.)

Kansallinen liikuntatutkimus kartoittaa suomalaisten 19 – 65-vuotiaiden liikuntatottumuksia neljän vuoden välein. Vuosien 2009–2010 tulosten mukaan liikuntaa 2–3 kertaa viikossa harrastavien osuus vastanneista oli 35 % ja vähintään 4 kertaa viikossa liikuntaa harrastavien osuus oli 55 %. Liikunnan olevan laadultaan ripeää ja reipasta ilmoitti 62 %. Enemmistö vastanneista harrastaa liikuntaa omatoimisesti yksin ja vähiten liikuntaa harrastetaan työpaikan järjestämänä. Suosituimpia lajeja olivat kävelylenkkeily, pyöräily ja sauvakävely. (TNS Gallup oy 2010.)

Maija Kuoppala selvitti pro gradu -tutkimuksessaan työikäisten EVI-hankeeseen osallistuneiden liikunta-aktiivisuutta. Lisäksi tutkimuksessa kartoitettiin liikuntaan liittyvää muutoshalukkuutta. Tutkimukseen osallistuneista terveysliikuntasuosittelun mukaisesti liikkui naisista melkein puolet ja miehistä kolmasosa. Kuntoliikunnan määrä ei ollut riittävää suosituksiin nähden. Vähäisellä arkiaktiivisuudella oli yhteys ylipainoon. Tutkimuksen tulosten mukaan ylipainoiset henkilöt ovat tietoisia liikunnan tärkeydestä hyvinvoinnille ja ovat halukkaita tekemään muutoksia liikuntatottumuksissaan. Vyötärön ympärysmittalla todettiin olevan merkitystä muutoshalukkuuteen. Suuremman ympärysmittan omaavat olivat halukkaampia tekemään muutoksia liikuntakäyttäytymisensä. (Kuoppala 2009.)

Suomalaisen aikuisväestön terveystietäytyminen ja terveys, kevät 2014 raportin mukaan vapaa-ajan liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa harrastavansa ilmoittaa 54 % miehistä ja 60 % naisista (Helldán & Helakorpi 2015). Melkein puolet vastanneista miehistä ei siis liiku suositusten mukaisesti.

Liiallisella istumisella on monia terveyteen epäsuotuisasti vaikuttavia asioita, kuten haitalliset muutokset aineenvaihdunnassa (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 66). Pitkäkestoinen istuminen on syynä monien tuki- ja liikuntaelimestön vaivoihin. Yksi yleisimpiä ylipainon syitä on jatkuva istuminen, lisäksi riski metabolisen oireyhtymän ja tyypin 2 diabeteksen syntyyn kasvaa. (UKK-instituutti 2014d.) Metabolisen oireyhtymän tekijät koostuvat keskivartalolihavuudesta, kohonneesta verenpaineesta, ongelmista rasva-aineenvaihdunnassa sekä häiriintyneestä sokeriaineenvaihdunnasta (Syväne 2013). Liikunnalliselle ihmisellekin istuminen on haitallista, jos suurin osa muusta ajasta kuluu istumiseen. Istumisesta aiheutuvia terveyshaittoja on mahdollista vähentää istumisen vähentämisellä ja tauottamisella. Nuorilla liiallisen istumisen on katsottu olevan yhteydessä alaselän ja niska- ja hartiaseudun oireiluun. (Jaakkola ym. 2013, 66.) Istumiseen käytetty aika on runsasta ja yleistä kaikissa ikäryhmissä. Suomessa istumiseen päivittäin vähintään 6 tuntia käyttää aikaa miehistä 51 % ja naisista 46 %. (UKK-instituutti 2014d.)

2.3 Terveysliikuntasuosituksien

Terveysliikuntasuosituksien pohjautuvat tieteelliseen näyttöön liikunnan ja terveyden annos-vastesuhteista. Asiantuntijat ovat laatineet suositukset ajantasaisen ja mahdollisimman oikean tiedon perusteella. Lisäksi suosituksiin vaikuttavat keskeiset kansansairaudet ja niiden vaikutus terveyteen sekä tutkimusnäytön vahvuus. (Fogelholm ym. 2011, 67.)

Suosituksissa tulee huomioida myös viestinnälliset seikat tieteellisen näytön lisäksi. Liikuntasuosituksien tavoitteena on ohjata tavallisia ihmisiä liikunnallisempaan elämään ja auttaa liikunnan ohjaajia työssään. Jotta suositukset ajaisivat tämän asian, tulee niiden olla selkeät, ymmärrettävät ja toteutettavissa. (Jaakkola ym. 2013, 63.)

Liikunnan Käypähoito - suositukset määrittelevät yleiset liikuntasuosituksien 18–64 -vuotiaille. UKK-instituutti on terveys- ja liikunta-alalla toimiva tutkimus- ja asiantuntijakeskus, jonka toiminnan tavoitteena on väestön terveyden ja

toimintakyvyn ylläpitäminen. UKK-instituutti on kehittänyt 18–64 -vuotiaille liikuntapiirakan, joka havainnollistaa terveystuoksituksia. (Käypä hoito -suositus 2012; UKK-instituutti 2014.)



Kuva 1. Liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2014b)

Kuvan 1 liikuntapiirakan tarkoituksena on auttaa hahmottamaan terveystuoksituksia. Lähtökohtana kuvallisen mallin kehittämiseksi oli suositusten esittäminen erityisesti liikuntaneuvonnan tueksi. Liikuntapiirakkaa käytetään siis samaan tapaan kuin lautasmallia, ruokapyramidia ja ruokaympyrää. Liikuntapiirakassa liikunta on jaettu kahteen kuormitustasoon, kohtuullisesti kuormittavaan ja rasittavaan. Piirakan keskelle on sijoitettu lihaskuntoa ja liikehallintaa käsittelevä liikunta. (Fogelholm ym. 2011, 73.)

Suositusten mukaisesti 18–64 -vuotiaiden tulisi viikossa harrastaa vähintään 2,5 tuntia kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa tai 1,5 tuntia raskasta liikuntaa. Kohtuukuormitteinen kestävyysliikunta voi olla esimerkiksi reipasta kävelyä, ja raskas liikunta hölkkäämistä. Lihasten voimaa ja kestävyyttä harjoittavaa liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kahtena päivänä viikossa. Suorituksia ei tarvitse toteuttaa yhtäjaksoisesti vaan ne voi jakaa pienempiin osiin useammalle päivälle viikossa. Yli 64-vuotiaiden tulisi harrastaa kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa vähintään viitenä päivänä viikossa ja lihasvoimaa harjoittavaa liikuntaa kahdesti viikossa lisäksi suositellaan liikkuvuutta ja tasapainoa harjoittavaa liikuntaa. (Käypä hoito -suositus 2012.) Jotta liikunnan tuomat

myönteiset terveysvaikutukset säilyisivät, pitäisi liikuntakertoja viikonaikana olla vähintään kolme (Koskinen, Lundqvist & Ristiluoma 2011).

2.4 Terveysliikunnan vaikutukset terveyteen

Terveysliikunnalla on monia hyviä vaikutuksia elimistön toiminnoille. Säännöllisellä terveystoiminnalla voidaan vaikuttaa kohonneeseen verenpaineeseen ja kolesteroliin, huonontuneeseen sokeriaineenvaihduntaan ja ylipainoon. (Huttunen 2012b.) Ihmisillä, jotka liikkuvat säännöllisesti on pienempi riski sairastua yli 20 sairauteen, kuin vähän tai satunnaisesti liikkuvilla ihmisillä (Fogelholm ym. 2011, 12).

Liikunnalla on keskeinen osa monien kansansairauksien ennaltaehkäisyssä ja niiden hoidossa, kuten sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen, keuhkosairauksien, tuki- ja liikuntaelinsairauksien ja mielenterveysongelmien hoidossa (Käypä hoito - suositus 2012). Liikunta on myös tärkeä osa kuntoutusta ja toimintakyvyn ylläpitämistä (Fogelholm ym. 2011, 12).

Tavallisesti hyvinvointi jaetaan kolmeen osaan terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun (THL 2015a). Terveystottumusten yhteydessä hyvinvointia kuvataan psykofyysiseksi tilaksi, jolloin ihminen kokee itsensä eläväksi ja toimintakykyiseksi ilman häiritseviä tunteita. Terveystottumuksista liikunnalla on selvä yhteys ihmisen hyvinvointikokemuksiin. (Fogelholm ym. 2011, 43.)

Maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) on määrittänyt terveyden tilaksi, joka koostuu täydellisestä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilasta. Tämä määritelmä on saanut paljon kritiikkiä, koska tällaista tilaa on mahdoton kenenkään saavuttaa. Omaan arvioon terveydestä vaikuttavat muun muassa ympäristö sekä henkilökohtaiset tavoitteet. Mitä paremmin ihminen tuntee hallitsevansa omaa elämäänsä, sitä paremmaksi hän terveytensä kokee. Koettuun terveyteen vaikuttavat autonomia eli itsemääräämisoikeus ja kyky huolehtia itsestään. (Huttunen 2012a.)

Koetun terveyden on todettu heikkenevän iän myötä. Tämä käy ilmi Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011 -raportissa. Terveytensä hyväksi tai melko hyväksi 30–44-vuotiaista miehistä koki 88,1 % ja naisista 86,4 %, yli 75 vuotiaista miehistä vain 46,3 % ja naisista 42,6 %. Näiden 30–75-vuoden

iän välillä terveyden kokeminen hyväksi tai melko hyväksi laski järjestelmällisesti. (Koskinen, Lundgvist & Ristiluoma 2011, 77–78.)

Sairauksien ilmenemiseen vaikuttaa myös vahvasti perinnöllinen alttius, mutta se ei itsessään aina aiheuta sairastumista. Terveellisillä elämäntavoilla ja liikunnalla voidaan ehkäistä näiden sairauksien puhkeamista. Tyypin 2 diabetes on yksi sairauksista, jonka puhkeamiseen vaikuttaa perinnöllinen alttius. Sairauden puhkeamiseen vaikuttavat muun muassa epäterveelliset elämäntavat ja liikkumattomuus. Tyypin 2 diabetes on viimeaikoina yleistynyt useissa maissa kuten myös suomen väestössäkin. (Vuori 2003, 21–23.) Säännöllisesti toteutettu kestävyysliikunta ja lihasvoimaharjoittelu parantavat sokeritasapainoa sekä hapenottoa (Käypä hoito - suositus 2012). Säännöllisesti toteutettuna (n. 3–5 kertaa viikossa) liikunta myös lisää insuliiniherkkyyttä ja parantaa glukoosinsietokykyä eli elimistön kykyä säilyttää verensokerin normaalitaso, henkilöillä, joilla on tyypin 2 diabetes. Lisäksi liikunta vähentää sydän- ja verisuonisairauksien kokonaiskuolleisuutta kaikilla diabeetikoilla. (Rinne 2014; Terveyskirjasto 2015.) Suomessa diagnosoidusti diabetesta sairastaa 300 000 henkilöä joista 250 000 sairastaa tyypin 2 diabetesta. Tämän lisäksi n. 200 000 henkilöä sairastaa tyypin 2 diabetesta tietämättään. (Diabetesliitto 2013.)

Kestävyysliikunnan ja lihasvoimaharjoittelun on todettu ehkäisevän myös sydän- ja verisuonisairauksien sekä sepelvaltimotaudin ilmaantumista. Kävely, hölkkä, pyöräily ja uinti ovat hyviä kestävyysliikunnan muotoja. (Rinne 2014.) Kohonnut verenpaine on merkittävin enneaikaisten kuolemien aiheuttaja maailmanlaajuisesti ja sillä on vaikutuksia munuais- ja silmäsairauksien syntyyn. Suositusten mukaan normaalin verenpaineen tulisi olla alle 130/85 mmHg. Terveysliikuntasuositusten mukainen liikunta, varsinkin kestävyystyyppinen liikunta, laskee verenpainetta keskimäärin 7/5 mmHg henkilöillä, joilla verenpaine on koholla. Liikunnalla saavutetut muutokset verenpaineessa ovat lähes yhtä suuria kuin yhden verenpainelääkkeen vaikutus. (Käypä hoito - suositus 2012; Käypä hoito - suositus 2014.)

Suomessa tuki- ja liikuntaelämistön ongelmat ovat tavallisin syy työstä sairautensa oloille. Ne ovat myös yksi syy työkyvyttömyydelle varsinkin ikääntyvässä väestöryhmässä. Aina liikuntaelämistön vaivat eivät johda työkyvyttö-

myyteen, mutta ne häiritsevät paljon työssä suoriutumista ja heikentävät elämänlaatua. (TTL 2015.)

Tuki- ja liikuntaelimistön perustana ovat notkeus, lihasvoima ja lihaskestävyys. Liikunta vaikuttaa positiivisesti näiden toimintaan mm. vahvistamalla ja parantamalla niiden toimintakykyä. Säännöllinen liikunta edistää liikkumiskykyä sekä niska-hartiaseudun ja selän toimintakykyä. Liikkumattomuudella on yhteyksiä lihasjäykkyyteen ja iän myötä myös notkeus vähenee. Venyttelemällä säännöllisesti pystytään ylläpitämään ja parantamaan notkeutta. Tulokset ovat huomattavissa jo parin viikon harjoittelun jälkeen. (UKK-instituutti 2014e; UKK-instituutti 2014f.)

Huonon unenlaadun ja päiväsaikaisen väsymyksen syyt ovat yhteydessä liian vähäiseen liikuntaan. Liikunta auttaa myös stressinhallinnassa. (Huttunen 2012b.) Depression hoidossa liikunnalla on positiivisia vaikutuksia, ja ne ovat usein verrattavissa lääkehoitoon. Kun ihminen liikkuu, hänellä on vähemmän masennustaipumusta ja huomio kääntyy pois negatiivisista ajatuksista. Ryhmissä toteutettu liikunta tuo myös sosiaalista tukea. Vaikutukset kuitenkin edellyttävät säännöllistä liikuntaa. (Käypä hoito - suositus 2012.)

Liikunnan tuomista terveyshyödyistä huolimatta suomalaiset liikkuvat suosituksiin verraten liian vähän. Tämä käy ilmi Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen tuottamasta raportista *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011*. Tuloksien mukaan suomalaisista aikuisista noin joka kolmas ei harrasta lainkaan liikuntaa vapaa-ajallaan. Miehet ovat tulosten mukaan naisia passivisempia liikunnan harrastajia. (Koskinen ym. 2011.) Vuonna 2013 tehdyn tutkimuksen mukaan vapaa-ajanliikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa ilmoittaa harrastavansa miehistä 53 % ja naisista 56 %. Kyselyn mukaan miehet harrastavat suositusten mukaista vapaa-ajanliikuntaa naisiin verrattuna vähemmän. Vapaa-ajanliikunnan harrastaminen on kuitenkin ollut nousussa molemmissa sukupuoliryhmissä viimevuosien aikana. (Helldán ym. 2013.)

3 LIKUNNAN TUKEMINEN

3.1 Liikuntamotivaatio

Sana motivaatio on lainaus latinankielisestä sanasta *movere* ”liikkua” (Jaakkola ym. 2013, 145). Ilmiönä motivaatio on jatkuvasti ympärillämme sekä sisällemme. Motivaatiossa keskeisenä kysymyksenä on, miksi joku toimii jonkin ta-

van mukaan. Motivaatio vaikuttaa suoraan tai tiedostamatta käyttäytymisemme osallistuessamme johonkin toimintaan. Motivaatiossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus, tunteenomaiset ja järkiperäiset tekijät sekä sosiaalinen ympäristö. Motivaatiota luonnehditaan toiminnan ärsykkeeksi, joka saa ihmiset tavoittelemaan joko omia, ryhmän tai yhteisön tavoitteita. (Liukkonen & Jaakkola 2002, 13–14.)

Motivaation voidaan ajatella kokonaisuutena, joka koostuu kiinnostuksesta ja kyvykkyyden tunteesta, onnistumisen kokemuksesta sekä mielihyvästä. Ihmisen kiinnostus omaehtoisesta liikunnasta on yksi edellytys motivoitumiselle fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiseen. (Heinonen 2014b.)

Motivaatio jaetaan kolmeen eri osa-alueeseen, jotka määrittelevät ihmisen käyttäytymistä. Ensinnäkin motivaatio toimii käyttäytymisen energian lähteenä, mikä saa ihmisen toimimaan tietyllä tavalla. Toisena motivaatio suuntaa käyttäytymistä tiettyjen tavoitteiden saavuttamiseen. Kolmantena motivaatio säätelee käyttäytymistä, joka saa ihmisen arvioimaan omaa pätevyyttään kaikissa tilanteissa sekä toimintaympäristön ja tilanteen merkitystä itseensä. Tutkimusten mukaan motivaatio vaikuttaa toiminnan intensiteettiin (kova yrittäminen), pysyvyyteen (sitoudutaan toimintaan), tehtävien valintaan (haasteelliset tehtävät) sekä itse suorituksen laatuun. (Liukkonen & Jaakkola 2002, 14–15.) Kun ihminen on motivoitunut, kokee hän itsensä onnistujaksi (Heinonen 2014b).

Liikuntamotivaatio pohjautuu pysyväluonteisiin motiivituloihin joita ovat yleismotivaatio ja tilannemotivaatio. Yleismotivaatiolla tarkoitetaan toiminnan pysyväluonteista tavoitteellisuutta tai tiettyyn toimintaan kohdistuvaa pysyvää kiinnostusta. Yleismotivaatiosta voidaan ottaa esimerkkinä ihmisen halu liikunnan harrastamiseen terveydellisistä syistä. Tilannemotivaatio määrittelee sen, millaisia päätöksiä ihminen tekee eri toimintatilanteissa. Tilannemotivaatioon vaikuttavia tekijöitä ovat ihmisen yleinen kiinnostus toimintaan eli yleismotivaatio, tilanteessa vaikuttavat yllykkeet ja toimintamahdollisuudet. Ihmisen haluun lähteä harrastamaan liikuntaa vaikuttavat paljon sen hetkiset tilannetekijät esimerkiksi säätila, liikuntavälineiden helppo saatavuus, seura ja liikuntakaverin kannustus sekä liikuntapaikan etäisyys. (Telama 1986, 151.)

Motivaatio liittyy ihmisen osallistumiseen johonkin toimintaan, millä on jokin tavoite (Jaakkola ym. 2013, 145). Viljamaa (2001) on määritellyt motivaation niin, että se on syy ponnistella tiettyjen tavoitteiden saavuttamiseksi. Omaa

motivaatiota voi vahvistaa muistuttamalla itseään tavoitteista, joiden takia toimii sekä antamalla itsellensä myönteistä palautetta. Mitä selvempi on toiminnan tavoite, sitä helpompaa tavoite on saavuttaa. (Viljamaa 2001, 33–34.)

Liikuntamotivaatioon liittyy myös ihmisen tarpeet. Tarve toimii käyttäytymistä liikkeellepanevana voimana. Tarve esimerkiksi kohentaa kuntoa liikunnan avulla saa ihmisen aloittamaan liikuntaharrastuksen, jolloin siitä tulee liikuntaharrastuksen motiivi. (Telama 1986, 152.) Liikunnan jääminen pysyväksi osaksi henkilön elämää on kiinni siitä, kokeeko ihminen liikunnan oleelliseksi osaksi elämänlaatunsa kannalta (Heinonen 2014b).

Eveliina Korkiakangas (2010) oli tutkinut aikuisen liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Kohderyhmänä tutkimuksessa oli Oulun liikuntaseurassa käyviä naisia. Tutkimuksessa naisvoimistelijat kokivat liikunnan helpottavan sairauksien oireita, joka motivoi jatkamaan liikunnan harrastamista. Liikunta oli koettu aiemmin tärkeäksi monista syistä esimerkiksi ulkonäön vuoksi. Nykyisin liikunta koettiin tärkeäksi terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. (Korkiakangas 2010.)

Liikuntaan liittyy vahvasti tunnetilojen syntyminen. Liikunnan harrastamisen motivoivana tekijänä voikin olla tavoite jonkin halutun tunnetilan saavuttamisesta tai välttämisestä, ei niinkään pohdiskelua liikunnan merkityksestä. (Telama 1986, 153.)

Malk ja Taponen (2009) selvittivät pro gradu -tutkimuksessaan suomalaisten vapaa-aika- ja yrityspalvelutuotteisiin osallistuvien aikuisten liikuntamotiiveja. Tutkimuksen keskeisenä tehtävänä oli tutkia taustatekijöiden kuten iän, painoindeksin ja koetun kunnon yhteyksiä liikuntamotiiveihin sekä vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen ja intention liikkua tulevaisuudessa. Tutkimukseen osallistui 288 täysi-ikäistä henkilöä joista naisia oli 182 ja miehiä 106.

Varsinkin fyysinen hyvinvointi liikunnan kautta nousi tärkeimmäksi liikuntamotiivitekiäjäksi, sen jälkeen tärkeimpinä olivat viihtyminen ja psyykinen hyvinvointi. Fyysisen hyvinvoinnin osalta keskeisimpiä motivoivia tekijöitä olivat terveys, liikunnan virkistävä vaikutus, hyvä olo, fyysinen hyvä kunto ja fyysisen kunnon ylläpitäminen. Stressin hallinta oli psyykkisen hyvinvoinnin keskeisin motivoiva tekijä. Viihtymisen osalta motivoivia tekijöitä olivat muun muassa liikunnan hauskuus ja innostavuus sekä liikunnasta nauttiminen. Naisien kohdalla ulkonäkö sekä psyykinen ja fyysinen hyvinvointi korostuivat, kun taas

miesten kohdalla muiden odotukset olivat keskeisimpänä vaikuttajina liikuntamotivaatioon. Koetun kunnon todettiin olevan yhteydessä liikuntaaktiivisuuteen ja liikunnan harrastamisen jatkamiseen tulevaisuudessa 5:n ja 10 vuoden ajan. (Malk & Taponen 2009.)

3.2 Liikuntaneuvonta

Yhteiskunnan keskeisenä tavoitteena on terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävän liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Tähän tavoitteeseen pyritään pääsemään erilaisten suositusten ja ohjelmien avulla. (Hirvensalo & Leinonen 2007, 234.)

Sosiaali- ja terveysministeriö vastaa liikunnan ohjauksesta ja valvonnasta erilailla kansalaisilla suosituksilla ja ohjelmilla. Sosiaali- ja terveysministeriö on perustanut yhdessä opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmän, jonka tavoitteena on väestön fyysisen aktiivisuuden edistäminen. (STM 2015).

Liikuntaneuvonnan tavoitteena on auttaa ihmistä vahvistamaan kykyjään ja taitojaan, jotta hän pystyy tekemään itsenäisiä valintoja liikuntaan ja terveyteensä liittyen. Parhaimmillaan liikuntaneuvonta on yksilöllisesti toteutettua ja pitkäjänteistä työtä. (Hirvensalo 2007, 235.) Asiakkaita ohjattaessa liikunnan harrastamiseen, pitäisi terveydenhuollon ammattilaisella olla riittävät tiedot ja taidot liikuntaan liittyen. Terveydenhuollon ammattilaisien, jotka ohjausta antavat, tulisi olla tietoisia oman paikkakuntansa tarjoamista liikuntamahdollisuuksista, esim. paikallinen liikunnan ohjaukseen erikoistunut liikuntaneuvoja. (Käypä hoito - suositus 2012.)

Tavallisimmin neuvontaa toteutetaan kertaluonteisena kasvokkain tapahtuvana neuvontana, kirjallisin ohjein tai puhelinneuvontana. Henkilökohtaisesti annettu neuvonta ja neuvonnan jälkeinen jatkoseuranta kannustavat asiakasta jatkamaan aktiivista elämäntapaa. (Hirvensalo & Leinonen 2007, 239.) Keskeistä liikuntaneuvonnassa on tukea asiakasta tekemään myönteisiä muutoksia liikuntatottumuksissaan. Tarkoituksena on edetä muutoksien teossa askel kerrallaan. Aluksi liikuntaneuvonta voi olla liikunnan harrastamisen kiinnostuksen herättelyä tai liikuntaa kohtaan olevien asenteiden muokkaamista. Jokaisen asiakkaan kohdalla tavoitteet määritellään yksilöllisesti, huomioiden asiakkaan lähtötilanne. (Aittasalo 2013.)

Wickström tutki pro gradu -tutkimuksessaan vuonna 2005 kahden vuoden ajan liikuntaintervention vaikutusta työkykyyn, fyysiseen suorituskykyyn ja liikunnan harrastamiseen. Tutkimuksesta tulee ilmi, että vähän liikkuvien henkilöiden motivointiin tulee keskittyä enemmän kuin fyysisesti aktiivisten ja liikunnasta kiinnostuneiden henkilöiden ohjaukseen. Keinoina mainitaan yksilöllisempi neuvonta ja ohjaus tavoitteiden asettamisessa, ohjattu liikunta, tarpeeksi laaja seuranta sekä positiivinen palaute joka motivoi. Lisäksi henkilö tarvitsee riittävästi tietoa liikunnan hyvistä vaikutuksista terveydelle, jotta hän motivoituisi omasta terveydestä huolehtimiseen. (Wickström 2005, 92–93.)

Kunnissa liikuntaneuvontaa asukkaille tarjoaa liikuntatoimi. Liikuntaneuvonnan kehittämisessä erikoissairaanhoido tekee yhteistyötä kuntien kanssa. Työterveyshuollossa liikuntaneuvontaa tarjoavat fysioterapeutit ja myös yksityisiltä tahoilta on mahdollista saada liikuntaneuvontaa. (Holmberg & Kiiskinen 2014, 21.)

Liikuntaneuvonnan tehostamisessa voidaan käyttää erilaisia esitteitä, joissa on tietoa liikunnan hyödyistä, liikuntasuosituksista ja liikunnan laadusta. Neuvonnassa voidaan käyttää esim. liikkumisreseptiä, joka täytetään yhdessä asiakkaan kanssa, askelmittaria, joka antaa välitöntä palautetta, ja kuntotestausta. (Aittasalo 2013.)

3.3 Liikuntapalvelut

Kaakkosen kuntoaskeleet -esitteessä on mukana erilaisia kunnassa tarjolla olevia liikuntapalveluja kuten Neuvokas perhe -malli, kuntien terveystioskit ja hyvinvointipisteet sekä sähköisesti toimiva Hyvis.fi-portaali.

Neuvokas perhe on Suomen sydänliiton tarjoama menetelmä edistämään perheiden liikunnan harrastamista. Malli on käytössä neuvoloissa ja kouluterveydenhuollossa, ja sen tarkoituksena on edistää perheiden hyvinvointia ja kannustaa yhdessä toimimista. Neuvokas perhe -mallin avulla liikunnan puheeksi ottaminen perheiden kanssa helpottuu ja neuvonta on havainnollisempaa sekä yksilöllistä. Työvälineenä ohjauksessa on Neuvokas perhe -kortti, joka sisältää väittämiä perheen terveystottumuksista. Tarkoituksena on, että perheen täyttäessä korttia he miettivät omia terveystottumuksiaan, koettavat löytää muutosta vaativat kohdat ja miettiä, miten niitä lähdeittäisiin muuttamaan. Perheet voivat tutustua Neuvokas perhe -malliin myös internetissä

osoitteessa www.neuvokasperhe.fi. Sivustolla on paljon vinkkejä, kuinka perheet voivat lisätä yhdessä liikkumistaan. (Suomen Sydänliitto ry 2015.)

Terveyskioskit ovat matalankynnyksen terveyspalvelupisteitä, joissa neuvonta on maksutonta eikä ajanvarausta tarvita. Ohjaus on painottunut omahoitoon ja ennaltaehkäisyyn. Lisäksi saa neuvonnasta, ravitsemuksesta ja painonhallinnasta. Hoitajat suorittavat myös erilaisia mittauksia terveyskioskissa muun muassa verenpaineen, verensokerin ja hemoglobiinin mittausta. (Kotkan kaupunki 2015.) Kotkassa toimivan terveyskioskin asiakkaista kolmasosa on miehiä ja loput naisia. Vuosina 2011–2012 suurin kävijämäärä koostui 50–74-vuotiaista. Vuonna 2012 Kotkan terveyskioskissa kuukausittain asioi keskimäärin reilu 500 asiakasta. Kyselyiden perusteella suurin osa terveyskioskissa asioivista oli tullut terveyskioskiin omasta aloitteestaan. Osa oli tullut jonkun terveydenhuollon ammattilaisen kehotuksesta. (Engelhard, Selenius & Pekkola, 2013.)

Hyvinvointipisteet ovat myös matalankynnyksen henkilökohtaista terveys- ja liikuntaneuvontaa antavia paikkoja. Palvelut hyvinvointipisteissä ovat maksuttomia ja paikalle voi tulla ilman ajanvarausta. Hyvinvointipisteissä suoritetaan erilaisia pieniä mittauksia kuten verenpaineen mittaaminen. Liikuntavälineiden lainaaminen on myös mahdollista. Kouvolassa hyvinvointipiste toimii ydinkeskustassa. (Hyvinvointipiste 2015.)

Hyvis.fi-portaali on tietotekniikassa hyödynnetty virtuaalinen liikuntaneuvontapalvelu. Sivuilta löytyy asiantuntijoiden varmistamaa luotettavaa tietoa hyvinvoinnista ja terveydestä. Käyttäjällä on mahdollisuus sivujen kautta seurata omaa terveyttään ja etsiä tietoa sosiaali- ja terveyspalveluista. Sivustot on painotettu Etelä-Karjalan, Etelä-Savon, Itä-Savon, Keski-Suomen, Kymenlaakson ja Päijät-Hämeen asukkaille. (Hyvis.fi-sivusto 2015.)

Liikkujan Apteekki -malli on KKI-ohjelman (Kunnossa kaiken ikää), Hengitysliiton, Suomen Apteekkariliiton sekä Liikunnan aluejärjestön yhdessä kehittämä toimintamalli. Liikkujan Apteekin tavoitteena on tarjota asiakkailleen tietoa liikunnan terveyshyödyistä sekä liikunta mahdollisuuksista kunnassa, antaa maksutonta liikunta- ja painonhallintamateriaalia ja kannustaa ihmisiä liikunnallisempaan elämään mm. erilaisten liikuntatapahtumien avulla. (KKI 2015.)

4 TERVEYSLIIKUNTASTRATEGIAN TAUSTAT

4.1 Kymenlaaksolaisten liikuntakäyttäytyminen

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen julkaiseman uuden alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen 2013–2015 raportissa ilmenee, että Kymenlaaksossa harrastetaan liikuntaa vakituisesti useita tunteja viikossa vähiten kaikkien maakuntien vertailussa. Tutkimukseen osallistuneista n. 15 % ilmoittaa täyttävänsä em. kriteerit. (Kaikkonen, Murto, Pentala, Koskela, Virtala, Härkänen, Koskenniemi, Ahonen, Vartiainen & Koskinen 2015.) Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys -raportin (2014) mukaan vapaa-ajalla harrastetun liikunnan määrä on lisääntynyt Kaakkois-Suomessa. Miehistä n. 70 % ja naisista n. 78 % ilmoittaa harrastavansa liikuntaa vapaa-ajalla vähintään kaksi kertaa viikossa. Miehet harrastavat siis vähemmän suositusten mukaista liikuntaa kuin naiset. (Heldán & Helakorpi 2014.)

Vaikka liikunnan harrastaminen on lisääntynyt, silti ylipaino on pitkällä aikavälillä yleistynyt niin miesten kuin naistenkin osalta Kaakkois-Suomessa (Heldán & Helakorpi 2014). Liikkumattomuus ja vähentynyt arkiliikunta ovat syitä muun muassa ylipainolle (Mustajoki 2015). Lihavien osuus (BMI eli kehon painoindeksi yli 30 kg/m²) Kymenlaaksossa on n. 21 %, joka sijoittuu maakuntien välisessä vertailussa kuudenneksi. Liikkumattomien osuus on n. 23 %, joka on kärkipäässä maakuntien välisessä vertailussa. Raportista ilmenee myös, että Kymenlaaksossa on eniten n. 52 % riittämättömästi liikuntaa harrastavia suositukseen verrattuna. (Kaikkonen ym. 2015.)

4.2 Kymenlaakson terveysliikuntastrategia 2014–2020

Kymenlaakson terveysliikuntastrategia toteutetaan vuosina 2014–2020. Strategian tavoitteena on Kymenlaakson asukkaiden liikunnan lisääminen sekä liikunnallisesti passiivisten henkilöiden löytäminen. Strategialla pyritään vaikuttamaan positiivisesti asukkaiden asenteisiin ja mahdollisuuksiin omien liikuntatottumuksien muuttamisessa, sekä saada asukkaat liikkumaan aktiivisemmin. Tarkoituksena olisikin, että Kymenlaaksolaiset ymmärtäisivät liikunnan myönteiset vaikutukset omaan terveyteensä ja omaksuisivat liikunnan terveyttä edistäväksi tekijäksi. (Holmberg & Kiiskinen 2014, 17.)

Strategia huomioi eri ikäryhmät ja ne ovat luokiteltu strategiassa seuraavasti: lapset ja perheet, työikäiset ja ikääntyneet. Strategisten linjausten tavoitteena

on lasten ja heidän perheidensä, ja työikäisten terveyden ja hyvinvoinnin lisääminen ja tukeminen. Lisäksi tavoitteena on ikääntyvien terveyden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukeminen. (Holmberg & Kiiskinen 2014, 15.)

Strategia on rakennettu viiden kärkiteeman ympärille: liikuntakasvatus, liikuntatoiminta, vertaisohjaus, liikuntaolosuhteet ja terveyslääkitys osana koulutusta. Kärkiteemat tähtäävät johonkin tiettyyn tavoitteeseen, joille on laadittu toimenpide-ehdotukset sekä toimenpiteistä vastaava taho. Strategisten tavoitteiden totuttaminen tapahtuu maakunnan kuntien välisenä yhteistyönä, johon osallistuvat kunnat, koulut, neuvolat, erilaiset seurat ja yhdistykset sekä sosiaali- ja terveystieteiden tahot.

Strategiassa liikuntakasvatus pyrkii edistämään lasten ja kasvavien nuorten liikunnallista elämäntapaa, lisäämään aktiivisuuden ja liikkumisen osaamista arjessa ja edistämään liikkumista varhaiskasvatuksessa. Liikuntakasvatukseen keskitytään varhaisessa vaiheessa tarjoamalla perheille jo neuvolassa tietoa terveyslääkityksestä muun muassa Neuvokas perhe -mallin avulla. Kunta ja yhteistyötahot tulevat tarjoamaan liikuntavälineiden lainausmahdollisuutta, jonka tavoitteena on tukea arkiaktiivisuutta sekä lisätä liikkumista. (Holmberg & Kiiskinen 2014, 18.)

Liikuntatoimintaa pyritään kehittämään, jotta liikuntaneuvonta tulee maakunnan laajuiseksi. Tavoitteena on, että kaikissa kunnissa olisi tarjolla liikuntaneuvontaa. Työikäiset pyritään saamaan liikkumaan riittävästi terveytensä kannalta muun muassa motivoimalla ihmisiä työmatkaliikuntaan. Työikäisten liikunnan lisäämisen päävastuu on työpaikoilla sekä työterveyshuollossa. Työpaikoilla liikunnan harrastamisen tueksi voidaan tarjota esim. liikuntaseteleitä, mahdollisuus taukoliikuntaan tai työajasta pienen ajan käyttäminen liikkumiseen. Työterveyshuollon käyntien yhteydessä tavoitteena on, että terveyslääkitys otettaisiin puheeksi. Ikääntyvien toimintakykyä edistetään erilaisilla toimenpiteillä ja huomioidaan kuntouttava työote ikääntyvien kanssa työskennellessä. Yhdistysten liikuntatoimintaa tullaan lisäämään tarjoamalla enemmän liikuntaryhmätoimintaa. (Holmberg & Kiiskinen 2014, 18.)

Vertaisohjauksen kehittämisen myötä tavoitteena on, että vertaisohjauksen arvostus kasvaa ja vertaisohjaajia koulutetaan kunnissa enemmän. Terveyslääkitystahojen tarve tulee kasvamaan tulevaisuudessa väestön ikääntyessä, ja tämän kautta ohjaajien tarve lisääntyy. (Holmberg & Kiiskinen 2014, 22–23.)

Liikuntaolosuhteet huomioidaan niin, että arkiympäristö kannustaa aktiiviseen toimintaan sekä liikuntapaikkojen kunnossapitoa ja kehittämistä parannetaan. Kymenlaaksossa on paljon erilaisia mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen kuten kansallispuistot, vaellusreitit ja vesistöt. Tavoitteena on, että liikuntapaikkoihin on hyvät kuntarajojen yli menevät kulkuyhteydet sekä esteetön pääsy. (Holmberg & Kiiskinen 2014, 24.)

Terveysliikunnan tärkeys osana koulutusta korostuu, koska Kymenlaaksossa ei ole liikunta- tai fysioterapialan koulutusta. Terveysliikunnan vahvistamista koulutuksen sisällössä tullaan lisäämään sisällyttämällä opintoihin terveystieteiden kursseja. Lisäksi tavoitteena on lisätä tietoutta terveystieteistä varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa ja ammatillisessa koulutuksessa sekä työ- ja toimintakyvyn edistämiseksi. (Holmberg & Kiiskinen 2014, 26.)

Strategian ovat kirjoittaneet työfysioterapeutti TtM Kirsi Kiiskinen, joka toimii Kymenlaakson Liikunta ry:ssä sekä työfysioterapeutti TtK Mia Holmberg (KymLi 2015). Strategian toteuttamisesta tulee vastaamaan Kymenlaaksoon perustettava maakunnallinen terveyttä edistävän liikunnan asiantuntijaryhmä. Ryhmän tehtävänä on seurata strategian etenemistä sekä tavoitteiden ja toimenpiteiden toteutumista. Strategiaan on tulossa päivitystä tämän ryhmän toimesta vuosina 2015 ja 2019. Aikataulunmukaisesti toimenpide-ehdotukset pyritään toteuttamaan vuoteen 2020 mennessä. (Holmberg & Kiiskinen 2014, 27.)

4.3 Kaakkosen kuntoaskeleet

Kaakkosen kuntoaskeleet -lehtinen on tehty sarjakuvan muotoon ja sen tarina pohjautuu Kymenlaakson terveystieteiden strategiaan 2010–2014. Kaakkosen kuntoaskeleet -lehdisten tarkoituksena on tuoda Kymenlaakson terveystieteiden strategia kuntalaisten tietoon mielenkiintoisella tavalla sekä toimia välineenä kymenlaaksolaisten liikunnan lisäämisessä. Sarjakuvassa on esitetty faktatietoa liikunnan vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin sekä tuotu esille eri tahojen tarjoamia liikuntamahdollisuuksia ja palveluita. Sarjakuvan päähenkilö on kuvattu keski-ikäiseksi perheelliseksi mieheksi, joka ei harrasta liikuntaa. Liikkumattomuuden terveyshaitat ovat näkyvissä päähenkilön elämässä.

Kaakkosen kuntoaskeleet on Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa opinnäytetyönä (2013) toteutettu esite. Esitteen kuvituksen ja taiton on suunnitellut

opinnäytetyönään Noora Kuusela. Faktaosiot esitteeseen on luonut Elisa Jauhiainen. Kirsi Kiiskinen on toiminut Jauhiaisen työelämänohjaajana, ja osallistunut faktaosioden toteutukseen. Käsikirjoituksesta vastaa Petri Hurme, Virkeä Desing oy. Sarjakuva on ollut jaettavissa muun muassa uimahalleissa, Kymenlaakson alueen apteekeissa sekä hyvinvointipisteissä. (Holmberg & Kiiskinen 2014, 27; Jauhiainen 2013.) Sarjakuva on luettavissa KymLi Ry:n internetsivuilla ja löytyy sähköisesti osoitteesta <http://www.kymli.fi/terveysliikuntastrategia/aineisto/>

5 TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millä tavoin Kaakkosen kuntoaskeleet -lehtinen vaikuttaa lukijansa ajatuksiin liikunnasta ja miten lehtisen sisältö motivoi liikunnan ottamiseen osaksi jokapäiväistä elämää. Tutkimuksella halutaan myös selvittää, miten lukija on ymmärtänyt Kaakkosen kuntoaskeleet -lehtisen yhteyden Kymenlaakson terveysliikuntastrategian kanssa.

Tutkimusongelmat on jaettu kahteen eri osaan. Ensimmäisen tarkoituksena on selvittää lehtisen vaikutusta yksittäisen henkilön liikuntakäyttäytymiseen. Toinen tutkimusongelma selvittää, miten sarjakuva toimii välineenä liikunnan tukemisessa.

1. Miten lukija kokee sarjakuvan vaikuttavan omaan liikuntakäyttäytymiseensä?
2. Miten sarjakuva toimii liikuntaa tukevana välineenä?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimusote

Kvalitatiivista eli laadullista tutkimustapaa käytetään, kun halutaan tutkia asioita joita ei voida mitata määrällisesti. Laadullisen tutkimustavan tarkoituksena on kuvata todellista elämää ajatuksena elämän moninaisuus. Lisäksi pyritään kuvaamaan tutkittavaa asiaa mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 152.) Laadullista tutkimustapaa käytetään varsinkin, kun ollaan kiinnostuneita asioiden yksityiskohtaisista rakenteista ja kun halutaan saada tietoa luonnollisista tilanteista joita ei voida selvittää kokeiden avulla (Metsämuuronen 2006, 88).

Laadullisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmät jakautuvat kahteen kategori-
aan, sekundäärisiin ja primäärisiin tiedonkeruumenetelmiin. Sekundäärisiä
tiedonkeruumenetelmiä ovat erilaiset dokumentit kuten kirjat, tutkimukset,
muistiot ja tilastot, jotka ovat tärkeässä roolissa laadullisessa tutkimuksessa.
Primääriset tutkimusmenetelmät ovat havainnointi, haastattelu ja kyselyt. (Ka-
nanen 2014, 64.) Haastattelu valitaan tutkimustavaksi yleensä silloin, kun aihe
on vähän tunnettu (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 205). Tämän opinnäy-
tetyön tiedonkeruumenetelmäksi valikoitui teemahaastattelu.

Laadullisessa tutkimuksessa yleensä käytetään tiedon keruun välineenä ih-
mistä, jolloin tutkija luottaa enemmän omiin havaintoihinsa ja keskusteluihin
tutkittavana olevien henkilöiden kanssa kuin mittausvälineisiin (Hirsjärvi ym.
2009, 164). Haastattelutilanteessa valituille yksilöille tai ryhmille esitetään
avoimia kysymyksiä (Metsämuuronen 2006, 88).

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia millaisia ajatuksia Kaakkosen kuntoas-
keleet -lehtinen herättää liikunnasta lukijassa sekä millaisia vaikutuksia lehti-
sellä on lukijansa liikuntakäyttäytymiseen, joten laadullinen tutkimusote oli pa-
ras vaihtoehto opinnäytetyön toteuttamiselle.

6.2 Teemahaastattelu

Laadullisen tutkimuksen menetelmistä työn toteutustavaksi valittiin teema-
haastattelu. Teema-alueet eli aihepiirit teemahaastattelussa ovat haastatteluti-
lanteessa tiedossa, mutta kysymyksiä ja niiden muotoa ei ole tarkkaan määri-
tely (Hirsjärvi ym. 2009, 208). Tämä mahdollistaa sen, että haastattelu toteu-
tuu tutkittavana olevan näkökulmasta, ei niinkään haastattelijan. Oleellista on
kuitenkin, että aihepiirit ovat kaikille haastateltaville samat. (Hirsjärvi & Hurme
2009, 48.) Tutkimuksen tavoitteena oli saada kerättyä tietoa haastateltavien
ajatuksista ja kokemuksista ennakkoon päätetyistä aiheista, johon teemahaas-
tattelu sopii hyvin.

Teemahaastattelun tarkoituksena on, että tutkittavana oleva kohde saa ilmais-
ta omia ajatuksiaan ja tulee kuulluksi. Lisäksi haastattelutilanteessa haastatte-
lijalla on mahdollisuus nähdä haastateltavan ilmeet ja eleet sekä tarvittaessa
ohjata haastattelutilanteen kulkua, jotta pysytään annetuissa teemoissa.
Haastattelun yhteydessä tutkittavalla on mahdollisuus tuoda mielipiteitään va-
paammin julki, ja saatavia vastauksia pystytään tarvittaessa selventämään,

esimerkiksi voidaan pyytää perusteluja saaduille mielipiteille. (Hirsjärvi ym. 2009, 205.) Haastattelut etenivät pääasiassa tutkimukseen laaditun teema-haastattelurungon mukaisesti jokaisen haastateltavan kohdalla. Haastattelujen nauhoittaminen mahdollisti sen, että tutkija pystyi keskittymään myös haastateltavien eleisiin haastattelujen edetessä. Tarvittaessa joidenkin mielipiteiden ja vastausten kohdalla tuli tarpeelliseksi pyytää tarkempia perusteluja haastateltavilta, jotta saatiin vastaukset siihen, mitä oli kysytty.

Haastattelun suunnitteluvaihetta kuvataan tutkimuksen tärkeimmäksi vaiheeksi. Kun tutkimustapana on teemahaastattelu, niin tarkka haastatteluteemojen suunnittelu nousee tärkeäksi. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 65.) Haastatteluteemojen tueksi haastattelijalla voi olla teema-alueita tarkentavia apukysymyksiä, jotka toimivat haastattelijan apuna (Hirsjärvi & Hurme 2009, 66). Haastattelurungon ja haastatteluteemojen muodostaminen aloitettiin teoriasta nousseiden tutkimusongelmien ympärille muodostaen teemaluettelo (liite 1). Teema-alueiden tueksi laadittiin haastattelurunko (liite 2) teemojen mukaan joiden pohjalta haastattelut etenivät jokaisen haastateltavan kohdalla.

Tutkijan tulisi suorittaa esihaastattelu ennen varsinaisen haastattelun toteuttamista. Tarkoituksena on testata haastattelurunkoa. Esihaastattelun jälkeen varsinaisen haastattelurungon muotoilu on vielä mahdollista muuttaa (Hirsjärvi & Hurme 2009, 72). Haastattelurunko testattiin esihaastattelulla ennen varsinaisia haastatteluja. Esihaastatteluun valikoitui tutkimuksen viiteryhmään kuuluva työikäinen perheellinen mies. Esihaastattelun aikana ilmeni, että jotkin kysymykset aiheuttivat toistoa, jonka tutkija huomasi ja joista haastateltavana oleva myös mainitsi. Esihaastattelun jälkeen haastattelurunkoon tehtiin tarvittavat muutokset, ja haastattelurungosta jätettiin pois ne kysymykset jotka aiheuttivat toistoa. Esihaastattelulla tutkijan on myös mahdollista valmistautua varsinaiseen haastattelutilanteeseen, joka vähentää virheitä varsinaisissa haastatteluilissa (Hirsjärvi & Hurme 2009, 72–73).

Ennen varsinaista haastattelua tulisi miettiä haastattelun ajankohta, haastattelupaikka, haastatteluihin varattava aika ja millaisia välineitä haastattelutilanteessa tarvitaan (Hirsjärvi & Hurme 2009, 73). Haastattelua varten laadittiin haastatteluun osallistuville saatekirjeen (liite 3), jossa oli kerrottuna tutkittava aihe sekä haastatteluun liittyvät yksityiskohdat. Saatekirjeen lisäksi haastatteluun osallistuville jaettiin Kaakkosen kuntoaskeleet -lehtinen, johon heidän toi-

vottiin tutustuvan ennen varsinaista haastattelua, koska Tuomen ja Sarajärven (2009, 73) mukaan haastattelujen onnistumisen varmistamiseksi olisi hyvä, jos haastateltavat saavat tutustua ennen haastatteluja materiaaliin. Teemahaastattelujen sujumuuden ja luontevuuden vuoksi olisi hyvä, että haastattelut nauhoitetaan. Tämä mahdollistaa myös sen, ettei haastatteluun tule katkoja. Haastateltava voi joissakin tapauksissa kieltäytyä haastattelujen nauhoittamisesta. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 92.) Haastattelujen nauhoittamisesta mainittiin saatekirjeessä, jolloin varmistettiin tutkimukseen osallistuvien suostumus haastattelujen nauhoittamiseen.

6.3 Aineiston hankinta ja kohderyhmä

Opinnäytetyön teoriaosuudesta käy ilmi, että vaikka fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan monia hyviä vaikutuksia terveydelle, silti suomalaiset liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Tämä käy ilmi tutkimuksista, joihin tutustuin tehdessäni opinnäytetyön teoriaosuutta. Tämän opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoituivat työikäiset perheelliset miehet, koska tutkimusten mukaan tämä ryhmä liikkuu terveytensä kannalta vähiten. Lisäksi Kaakkosen kuntoaskeleet -lehtisen päähenkilö on kuvattu juuri tämän ryhmän kriteerien mukaisesti.

Saatekirjeet ja Kaakkosen kuntoaskeleet -lehtiset toimitettiin Kouvolan hyvinvointipisteen terveydenhoitajalle, johon oltiin oltu yhteydessä lokakuussa 2015. Hän oli tuolloin lupautunut esittelemään kohderyhmään kuuluville asiakkailleen mahdollisuutta osallistua tutkimukseen. Tarkoituksena oli, että halukkaat haastatteluihin osallistujat jättäisivät yhteystietonsa hyvinvointipisteelle. Heihin otettaisiin yhteyttä joulukuussa 2015 ja sovittaisiin tarkemmin haastattelun toteutuksesta.

Tavoitteena oli saada haastatteluihin 4–5 henkilöä. Haastateltavien määrää pohdittaessa mietittiin, kuinka montaa henkilöä tulisi haastatella, jotta määrä olisi riittävä. Hirsjärvi ja Hurme (2009, 58) ovat määritelleet tähän vastauksen: ”Haastattele niin monta kuin on välttämätöntä, jotta saat tarvitsemasi tiedon.” Koska Kaakkosen kuntoaskeleet -lehtinen on ilmiönä melko uusi, tultiin siihen tulokseen, että tämä määrä haastateltavia antaisi tutkimusta varten tarvittavat tiedot. Lehtinen ei ole ollut jaettavana niin kauan, että sen vaikuttavuutta olisi hyödyllistä tutkia laajalla otannalla.

Hyvinvointipisteen kautta haastatteluun kertyi osallistujia yksi henkilö. Loput haastateltavat hankittiin yhden päivän aikana Kouvolan keskustassa joulukuussa 2015. Henkilöt valikoituivat satunnaisotannalla kyselemällä viiteryhmään kuuluvien näköisiltä henkilöiltä halukkuutta osallistua haastatteluun. Satunnaisesti valikoiduille henkilöille kerrottiin opinnäytetyön taustoja ja tarkoitus ja esiteltiin Kaakkosen kuntoaskeleet -lehtinen. Ne henkilöt, jotka halusivat osallistua haastatteluun, saivat lisäksi saatekirjeen (liite 4), josta kävi ilmi haastattelujen toteutuksen kannalta oleelliset asiat.

Haastattelujen alussa haastateltavilta kysyttiin esitietoja, joita käytettiin tulostentulkintavaiheessa. Esitiedoissa oltiin kiinnostuneita haastateltavien iästä, perhetilanteesta ja siitä millaiseksi liikkujaksi itsensä kokee. Esitietojen pohjalta saatiin selville, että haastateltavista yksi koki olevansa normaalia enemmän liikkuva, yksi koki liikkuvansa liian vähän ja kaksi haastateltavista koki liikuntaaktiivisuutensa huonoksi. Haastateltavien ikähaitari oli 28–51 vuotta. Jokaisen haastateltavan perhetaustaan kuului lapsia vauvaikäisistä aikuisiin.

Haastattelujen toteutusajankohdat sovittiin jokaisen haastateltavan kanssa erikseen huomioiden haastateltavien toiveet ajankohdasta. Lisäksi otettiin huomioon, missä haastattelujen toteutus sopisi haastateltaville parhaiten. Haastattelujen toteutusta varten varattiin neuvotteluhuone Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta, missä haastateltiin kaksi haastatteluun osallistuvaa. Neuvotteluhuone mahdollisti haastattelun toteutuksen ilman ulkopuolisia häiriötä tai keskeytyksiä. Kaksi muuta haastattelua sovittiin haastateltavien työpaikalle. Työpaikoilla haastatteluja varten oli haastateltavien toimesta järjestetty rauhalliset tilat, jotta välttyttäisiin ulkopuolisilta häiriöiltä.

7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

7.1 Aineiston analyysi

Haastatteluista kertyi nauhoitettua aineistoa yhteensä noin yksi tunti ja 50 minuuttia. Aineisto purettiin aina heti haastattelujen jälkeen, ja aineiston analysointi alkoi heti, kun kaikki haastattelut oli pidetty tammikuun 2016 lopulla. Tavoitteena on abstrahoida aineisto, jolloin haastatteluissa ilmenneet yksittäiset johtopäätökset siirretään yleisemmälle tasolle (Metsämuuronen 2006, 122). Tämän vuoksi nauhoitetut haastattelut litteroitiin, eli kirjoitettiin sanasanalta

tekstiksi. Aineiston litteroinnin jälkeen käytiin aineistoa läpi, jotta aineistoista saataisiin muodostettua mahdollisimman kokonaisvaltainen kuva.

Aineiston analyysitavaksi valikoitui sisällönanalyysi, koska Tuomen ja Sarajärven (2009, 91) mukaan sisällönanalyysiä voidaan käyttää kaikessa laadullisessa tutkimuksessa perusanalyysimenetelmänä, jonka tarkoituksena on saada tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiiviissä ja yleisessä muodossa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103).

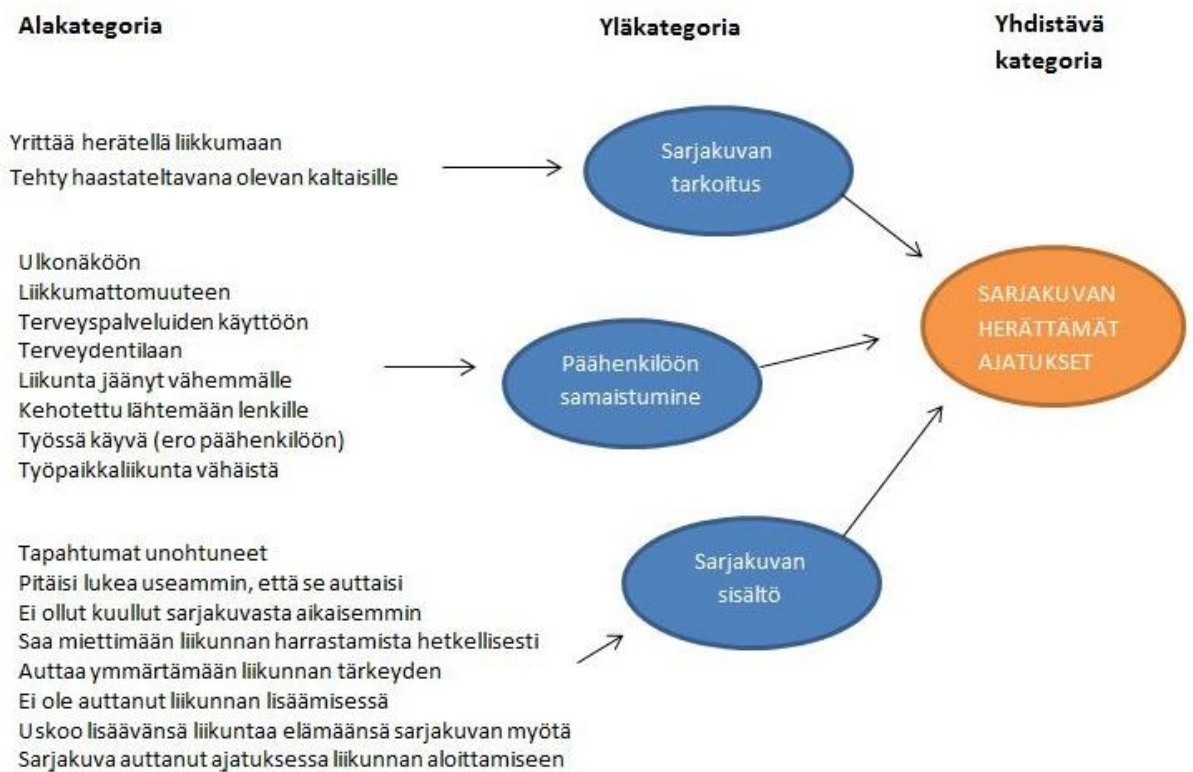
Aineiston analyysitapaa on hyvä miettiä etukäteen ennen haastattelujen toteuttamista, jolloin sitä voidaan käyttää apuna haastattelun ja sen purkamisen suunnittelussa (Hirsjärvi & Hurme 2008, 135). Aineiston analyysimenetelmä päädyttiin tarkentamaan aineistolähtöiseksi sisällönanalyysiksi, koska lähtökohtana oli työikäisten miesten haastatteluista koottu aineisto.

Tuomi ja Sarajärvi (2009) ovat esitelleet teoksessaan Tutkija Timo Laineen kuvauksen sisällönanalyysirungosta ja sisällönanalyysin etenemisestä laadullisessa tutkimuksessa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92):

- Ensin tehdään päätös, mikä aineistossa kiinnostaa.
- Toisessa kohdassa käydään läpi aineisto, erotellaan ja merkitään ne asiat, jotka sisältyvät siihen, mikä kiinnostaa, ja jätetään kaikki muu tutkimuksen ulkopuolelle. Tästä käytetään nimitystä aineiston litterointi tai koodaaminen. Tämän jälkeen kerätään yhteen merkityt asiat ja ne eritellään muusta aineistosta.
- Kolmanneksi aineisto luokitellaan, teemoitetaan tai tyypitellään.
- Neljäntenä aineistosta kirjoitetaan yhteenveto

Ennen kuin analyysi aloitetaan, tulee määrittää analyysiyksikkö (Kyngäs & Vanhanen 1999). Analyysiyksiköksi muodostui käsite Sarjakuvan herättämät ajatukset. Analyysiyksikön määrittämisen jälkeen aineisto luettiin läpi ja samalla aineistoon merkittiin huomioita. Apuna ilmaisujen etsinnässä käytettiin värikoodeja, joilla tehtiin merkinnät aineistoon. Tämän jälkeen aineistoa pelkistettiin, jotta sen lukeminen olisi helpompaa. Pelkistämisen jälkeen aineistoa tiivistettiin, niin että samaa tarkoittavat asiat listattiin tutkimuskysymysten pohjalta muodostuneiden kategorioiden alle.

Aineiston analyysi jatkui aineiston ryhmittelyllä, jolloin pelkistetyistä ilmaisuista etsittiin erilaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Tämän jälkeen aineisto abstrahoitettiin eli käsitteellistettiin yhdistämällä saman sisältöiset kategoriat toisiinsa tarkoituksena muodostaa niistä yläkategorioita. Yläkategorioista muodostettiin vielä niitä yhdistävä kategoria. Tutkimuksessa kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko on tutkimuksen keskeisin asia. Analyysivaihe antaa tutkijalle vastaukset ongelmiin, joita lähdettiin alussa selvittämään. (Hirsjärvi ym. 2005, 209.) Kuvassa 2 ilmenee, aineiston abstrahoinnin vaiheet.



Kuva 2. Esimerkki kategorioiden abstrahoinnista

7.2 Tutkimusongelma 1 – Sarjakuvan vaikutus lukijan liikuntakäyttäytymiseen

7.2.1 Sarjakuvan herättämät ajatukset

Sarjakuvan sisältö

Haastateltavista kukaan ei ollut kuullut sarjakuvasta aikaisemmin. Haastateltavista yksi oli kiinnostunut, missä sarjakuva on ollut jaettavissa. Sarjakuvan ulkoasu koettiin hienoksi, ja yksi haastateltavista kuvaili sarjakuvan sisältöä selkeäksi. Eräs haastateltavista koki hyviksi asioiksi sarjakuvassa päähenkilön perheliikunnan lisääntymisen, isovanhempien kanssa yhdessä tekemisen ja kiinnostuksen työpaikkaliikunnasta.

Tutkimuksesta käy ilmi, että sarjakuvan sisältö unohtuu nopeasti ja että sarjakuva herättää mielenkiinnon liikunnan harrastamista kohtaan vain hetkellisesti. Haastateltavista kolme pyysi saada selata sarjakuvaa haastattelun aikana, palauttaakseen mieleensä sarjakuvan tapahtumia. Eräs haastateltava totesi, että sarjakuva pitäisi lukea useammin, jotta siitä olisi apua liikunnan harrastamisen aloittamisessa:

”Olis pitäny vaa tää lukee niiku nyt tähä vähän, mie luin kyl tän, mutta ei enää oikein muista miten tää menee. Sillon kun tän sai niin oli mielessä taas liikkuminen vähän aikaa, mut sit se pikkuhiljaa unohtu.”

Sarjakuva oli kuitenkin saanut kaksi haastateltavista miettimään liikunnan lisäämistä elämäänsä, joista toinen uskoi aloittavansa liikunnan harrastamisen jälleen haastattelun jälkeen. Yhdelle haastateltavista sarjakuva oli herättänyt ajatuksia omista liikuntatottumuksista. Sarjakuvan koettiin myös auttavan ymmärtämään liikunnan tärkeyden.

Kokemus sarjakuvan tarkoituksesta

Tutkielman tuloksissa käy ilmi, että miehet kokevat sarjakuvan tärkeimmäksi tarkoitukseksi herättää mielenkiintoa liikuntaa kohtaan ja saada lukijan harrastamaan liikuntaa:

”Herättää siihen liikkumiseen liittyviä kysymyksiä. Kyl siin oli mun mielestä vähän sellasii puhekuplamaisesti, että yritettiin vähän herättää mielenkiintoa ja niit omii asioita, et kannattaisko täs nyt liikkuu vähä enemmän vai, just se hyötyliikunta esimerkiksi, se olis sellainen monelle ihmiselle parantamisen arvoinen asia.”

Yksi haastateltavista löysi sarjakuvasta yhtäläisyyden sarjakuvan kohdealueen kanssa ensimmäisellä aukeamalla olevan kuvituksen perusteella ja totesi sarjakuvan olevan Kymenlaakson alueelle tehty:

”No ensimmäisel sivul heti tuli voikkaan paperitehas mieleen, kun täs on nää savupiiput taustal ja lukuisa joukko irtisanottuja, et tää on ihan tälle alueelle tehty sitten.”

Yksi haastateltavista uskoi sarjakuvan taustalla olevan huolen väestönvähäisestä liikkumisesta, ja tämän myötä sarjakuvan tarkoituksena oli saada väestö liikkumaan paremmin. Esille tuli myös, että sarjakuvan tavoite on auttaa ym-

märtämään liikunnan tuomat hyvät puolet ja auttaa lukijaa motivoitumaan liikunnan harrastamista kohtaan.

Päähenkilöön samaistuminen

Tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että kolme haastateltavista koki jollakin tavalla pystyvänsä samaistumaan päähenkilöön, joista yksi kuitenkin koki vaikeaksi verrata itseään päähenkilön tilanteeseen. Yksi haastateltavista mainitsi samankaltaisuuksia päähenkilön ulkonäön, liikuntatottumusten ja terveydentilan kanssa. Toinen taas pystyi samaistumaan päähenkilön lähtötilanteeseen. Syyksi mainittiin liikunnan aloittamisen vaikeus, ja liikunnan harrastamisen aloittamiseen helposti keksittävät tekosyyt. Kolmas haastateltavista samaistui päähenkilön vähäiseen hyötyliikuntaan, syyksi mainittiin tilanteet, joissa auton käytön sijaan voisi kulkuvälineenä toimia esimerkiksi polkupyörä:

”Kyl mie tät kattelin, et vähän tän näkönenhän mie oon.”

”No varmaan toi lähtökohta on aika samantyyppinen kyllä. Et on niinku hirmu hankala päästä liikkeelle, ja keksii niit tekosyitä ettei tarvis tehdä yhtään mitään.”

Miehistä yksi ei kokenut lainkaan samankaltaisuuksia päähenkilön kanssa. Esille tuli päähenkilön työttömyys ja työttömyydestä aiheutuva liikkumattomuus. Haastateltavan mielestä oma työttömyys mahdollistaisi liikunnan lisäämisen arkeen. Työttömyyden myötä olisi enemmän aikaa ja energiaa liikkua. Haastateltava toi ilmi myös erona päähenkilön kanssa sen, ettei käytä autoa yhtä paljon kuin päähenkilö:

”Ku se kaveri irtisanotaa ja sit se vaa rupee lihomaa ni ite aattelin melkein sillee, et jos mult loppuis työt nii sit ois vihdoinkin aikaa liikkua enemmän.”

Yksi haastateltavista mainitsi eroavansa päähenkilön lähtötilanteessa perheen kanssa yhdessä harrastetun liikunnan osalta. Syyksi haastateltava perusteli, että tykkää tehdä liikuntaan liittyviä asioita ja pyrkii liikkumaan mahdollisimman paljon perheen kanssa.

7.2.2 Terveysliikunnan ymmärtäminen sarjakuvassa

Oman liikunta-aktiivisuuden kokeminen sarjakuvan lukemisen jälkeen

Tutkimuksesta käy ilmi, että kaksi haastateltavista koki oman liikunta-aktiivisuutensa olevan hyvällä tasolla. Toinen haastateltavista perusteli asiaa sarjakuvasta löytämiensä terveysliikuntasuositusten perusteella. Haastateltava oli kuullut suosituksista aikaisemmin, mutta sarjakuvan myötä sai tarkat suositukset viikoittaisesta terveysliikunnan määrästä. Haastateltava koki terveysliikunta suositukset realistisiksi ja toteutettavissa oleviksi, koska vapaa-ajalla harrastamansa liikunta ylittää suositukset. Toinen haastateltavista vertasi itseään sarjakuvasta välittyneeseen tunnelmaan, että sarjakuvassa joudutaan vähän liikaa innostamaan liikunnan harrastamiseen. Haastateltava koki eroavansa tästä, koska liikkuminen tulee hänelle itselleen luonnostaan eikä liikkumaan tarvitse patistaa. Lisäksi haastateltava kertoi liikkuneensa aina paljon ja uskoi tulevansa jatkossakin liikkumaan.

Kaksi haastateltavista koki liikunta-aktiivisuutensa vähäiseksi. Yhdelle haastateltavista sarjakuva oli herättänyt ajatuksia liikunnan harrastamisen aloittamisesta uudelleen oman itsensä vuoksi. Liikuntaa ei ollut kuitenkaan vielä lisätty elämään. Haastateltava toi esille, että on helppo keksiä tekosyitä ettei tarvitsisi lähteä liikkumaan. Haastateltava koki elämäntilanteensa hektisyyden myös olevan syynä liikunnan vähyydelle, koska liikunnalle ei ole ollut aikaa. Toinen haastateltavista oli ymmärtänyt, että ei liiku lainkaan, mutta oli harkinnut liikunnan lisäämistä elämäänsä sarjakuvan luettuaan. Liikuntaa haastateltava ei ollut vielä lisännyt elämäänsä. Haastateltava perusteli liikkumattomuutta ajanpuutteella ja sillä, että liikkumattomuus lisää haluttomuutta liikunnan harrastamista kohtaan:

”No mä vähän kattelin sitä (sarjakuvaa) tossa ja huomasin, että minä en liiku ollenkaan. Olen mie nyt taas harkinnu lähtee hiihtämään... mut nyt ei oo ollut lunta, hyvä syy.”

Tutkimuksen tuloksista ilmeni, että kolme haastateltavaa koki sarjakuvan luettuaan hyötyliikunnan harrastamisen kohdallaan vähäiseksi. Yhdelle haastateltavista hyötyliikunta oli elämäntapa. Hyötyliikunnan lisäämiseen koettiin olevan vähäisiä mahdollisuuksia. Syyksi kerrottiin pitkät välimatkat, joiden vuoksi auton käyttö on välttämätöntä mm. työmatkoilla. Hyötyliikunnan lisäämiseksi arkeen yksi haastateltavista mietti, että voisi ennemmin käyttää rappusia kuin hissiä. Kolme haastateltavista toi esille, että kauppamatkat voisi kulkea pyörällä, mutta esteenä koettiin olevan kauppakassien kuljetusongelmat:

”Kyl sitä (hyötyliikuntaa) jonkun verran, mut ehkä just liian vähän. Kun luin sitä (sarjakuvaa), niin ehkä sitä tulee nyt vähän liian vähän, vois olla enemmänkin.”

Sarjakuvasta esille nousseet liikunnan terveyshyödyt

Tutkimuksen tuloksissa korostuvat fyysiset terveyshyödyt, joita liikunnan avulla on mahdollista saavuttaa. Jokainen haastateltava oli löytänyt sarjakuvasta laihtumisen sekä lihavuuden välttämisen. Esille nousi myös diabetesriskin välttäminen liikunnan avulla. Muita fyysisiä terveyshyötyjä olivat eliniän nousu, helpompi liikkua, sairauksien riskin väheneminen ja kunnon kohentuminen liikunnan myötä:

”Siin ainaki laihtuis, helpompi liikkuu ja mahdollisesti nää muutkin sairaudet vähän vaimenis. Et kylhän täl liikunnal aika paljon pystyis tekemään, jos vaan tekis.”

Kaksi haastateltavaa toi esille toisena terveyshyötynä psyykkisen hyvinvoinnin paraneminen liikunnan myötä. Yhdelle haastateltavista sarjakuvasta oli välitynyt hyötyinä mielialan kohentuminen, joka vaikuttaa koko elämän helpottumiseen. Lisäksi haastateltava oli huomannut päähenkilössä saamattomuuden katoamisen ja sen, että erilaisiin asioihin tarttuminen on helpompaa. Tätä perusteltiin sillä, että aiemmin liikkumaton päähenkilö lähti hakemaan maitotölkin kaupasta kävellen:

”Mielialan kohentuminen. Et alkuun on mielialat suht alaspäin ja loppuu kohti ku menee nii mielialat selkeesti kaikilla parantunu.”

”Täs just tää maitokauppa -juttu vaikka, että lähtee hakemaan sen maidon, ettei aina keksi siihen jotain tekosyitä.”

Yksi haastateltava mainitsi sosiaalisten suhteiden paranemisen, joka ilmeni perhesuhteiden parantumisena sekä yhdessäolon lisääntymisenä. Työllistymismahdollisuuksien koettiin myös paranevan, jonka myötä työssä olisi parempi olla. Aktiivisesti arkiliikuntaa harrastava haastateltava oli sitä mieltä, että sarjakuvasta esille tulleet terveyshyödyt ovat yleisesti tiedettävissä, ja hän koki, että ymmärtää liikkua ilman lehtisestä saatavaa infoa.

Kokemus liikunnan vaikutuksista omaan terveyteen ja hyvinvointiin

Tutkimuksen tuloksissa painottui kokemus liikunnan tuomista fyysisistä hyödyistä terveydelle. Liikunnan koettiin auttavan kunnan ylläpitämisessä, painon hallinnassa ja sairauksien ehkäisyssä. Kaksi haastateltavista mainitsi riskin sairastua diabetekseen vähenevän. Yksi haastateltavista koki liikunnan vaikuttavan oman unenlaatunsa paranemiseen. Liikunnan koettiin vaikuttavan parantavasti myös vastustuskykyyn. Yksi haastateltavista uskoi liikunnan lisäämisen vähentävän sairauksiin käyttämiensä lääkkeiden tarvetta, ja ikääntyisi terveenä.

Haastateltavista kolme nostivat esille vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin. Kaksi mainitsi liikunnan vaikuttavan oman vireystilan ja jaksamisen parantamiseen. Toisella liikunta vaikutti mielialan kohentumiseen jonka myötä on pirteämpi ja aikaansaavempi olo. Yleisesti kaikki kolme kokivat liikunnan vaikuttavan myönteisesti olotilaansa.

7.3 Tutkimusongelma 2 – Sarjakuva liikuntaa tukevana välineenä

7.3.1 Liikuntaneuvonta

Kokemukset sarjakuvan riittävydestä apuna itsenäisten valintojen tekemiseen liikuntaan ja terveyteen

Tutkimuksesta tulee ilmi, että haastateltavat eivät koe sarjakuvan olevan riittävä apuna itsenäisten valintojen tekemiseen liikuntaan ja terveyteen liittyen. Yksi haastateltavista piti sarjakuvaa kuitenkin hyvänä pohjana paremman elämänlaadun saavuttamisessa. Lisää tietoa olisi toivottu erilaisista liikuntavaihtoehdoista sekä monipuolisemmin eri ihmisiä kiinnostavia asioita. Yksi haastateltavista uskoi, että sarjakuva voisi auttaa, jos sen lukisi useammin, mutta ei ollut kokenut sarjakuvasta olevan vielä apua itselleen. Haastateltavista kolme oli sitä mieltä, että valintojen tekeminen on pääkohtaisesti lähtöisin ihmisestä itsestään, ja yksi haastateltavista koki ymmärtävänsä liikkua ilman sarjakuvaa.

Kokemukset sarjakuvan informatiivisuudesta liikunnan terveyshyödyistä

Informatiivisuuden liikunnan terveyshyödyistä sarjakuvassa riittäväksi koki haastateltavista kolme. Näiden joukossa oli niin aktiiviliikkuja kuin liikkumattomia henkilöitä. Yksi haastateltavista mainitsi, että sarjakuva on riittävä aloittelevalle liikkujalle. Haastateltavat olivat löytäneet sarjakuvasta liikunnan tuo-

mia terveyshyötyjä fyysisen hyvinvoinnin parantumisen myötä. Yksi haastateltavista koki, että sarjakuvassa ei ollut riittävästi tietoa, miten liikunta auttaa ylipainoon ja millaisia hyötyjä liikunnasta olisi ylipainoiselle. Yhden haastateltavan kokemus sarjakuvan terveyshyödyistä oli, että ne olivat yleisesti tiedossa olevia, ja että normaali ihminen tietää mitä hyötyä liikunnasta on.

Sarjakuvan innostavuus liikunnan harrastamista kohtaan

Haastateltavista kolme kokivat sarjakuvan innostavan jollakin tapaa liikunnan harrastamista kohtaan. Yksi haastateltava ei kokenut, että sarjakuvassa olisi mitään, mikä innostaisi liikkumaan. Syyksi ilmeni sarjakuvan sisällön rajoittuneisuus ja liikunnan harrastamista pidettiin lähtöisin ihmisestä itsestään. Kolmesta haastateltavasta, jotka pitivät sarjakuvaa innostavana, yksi toi esille sairauksien välttämisen ja näin diabetesriskin pienenemisen. Innostavia asioita olivat myös repovesikuva ja se, että työpaikat tukevat liikuntaa:

”Kyl tääki herättää paljon ajatuksia, että lähteny vähän vyötärönympärystä, ettei oookkaa enää niin suuri vaara saada sitä diabetesta tai muita sairauksia, mitä voi tulla.”

Yksi haastateltavista toi esille innostavana asiana sen, että on samassa tilanteessa sarjakuvan päähenkilön kanssa. Lisäksi haastateltava mainitsi, että sarjakuvassa on ohjeet, mitä pitäisi alkaa tekemään. Innostus liikunnan harrastamista kohtaan lisääntyi tämän haastateltavan mielestä myös sarjakuvasta välittyvän kuvan perusteella, että liikunnan myötä tulee virkeämmäksi ja jaksaa töissä paremmin. Yksi haastateltavista lisäsi tähän vielä liikunnasta tulevan iloisuuden ja perusjaksamisen lisääntymisen, joka sarjakuvasta välittyi.

Motivoiva ohjaus

Haastatteluista nousee esille, että kaksi haastateltavista ei koe henkilökohtaisesti ohjauksen motivoivan liikunnan harrastamiseen. Yksi haastateltavista perusteli tätä liikunnan omaehtoisuuden tärkeydellä. Yksi taas sillä, että liikuminen on lähtöisin ihmisestä itsestään ja omasta motivaatiosta. Yksi haastateltavista mainitsi, että televisiosta nähty ohjaus motivoisi paremmin harrastamaan liikuntaa kuin sarjakuva. Yksi haastateltavista koki, että jonkun ulkopuolisen tahon ohjaus voisi toimia itsellään motivoivana tekijänä, jotta tekisi liikuntasuoritukset oikein. Haastateltava uskoi, että liikunnan ohjausta olisi tarjolla.

7.3.2 Liikuntapalvelut

Sarjakuvan terveys- ja liikuntapalvelut

Tutkimuksesta tuli ilmi, että sarjakuvassa esitetyt liikuntapalvelut olivat haastateltaville ennestään tuntemattomia. Kaksi haastateltavista ei ollut löytänyt terveysterveys- ja liikuntapalveluita ollenkaan sarjakuvasta tai niitä ei ollut huomattu. Kaksi haastateltavista oli löytänyt sarjakuvasta tietoa terveysterveyskioskista, joka oli entuudestaan tuntematon molemmille. Lisäksi toinen haastateltavista oli huomannut liikkujanapteekin ja toinen haastateltavista liikuntaneuvojan, jotka olivat entuudestaan tuntemattomia molemmille haastateltavista. Terveyspalveluiden sijainnista oltiin kiinnostuneita. Sarjakuvasta esille tulleille liikunta- tai terveysterveyspalveluille ei koettu olevan henkilökohtaista kiinnostusta tai tarvetta. Yksi haastateltava perusteli asiaa niin, että liikkuu riittävästi ja tulee jatkossakin liikkumaan ilman motivointia.

Tietoisuus oman paikkakunnan liikuntapalveluista

Haastateltavista kolme koki olevansa tietoisia, millaisia liikuntapalveluita ja mahdollisuuksia oma kunta tarjoaa. Heistä yksi käyttää kunnan tarjoamia liikuntapalveluita. Kaksi muuta ei juurikaan tai ei ollenkaan käytä kunnan tarjoamia liikuntapalveluita. Haastateltavista yksi ei ollut tutustunut kunnan tarjoamiin liikuntapalveluihin. Liikuntapalveluista esille nousi kunnan tarjoamat kuntosalit sekä sisäliikuntahallit, ulkoilumahdollisuudet, uimahallit, eri liikuntaryhmät sekä koirapuistot.

7.3.3 Liikuntamotivaatio

Sarjakuvassa liikunnan harrastamiseen motivoivat asiat

Neljästä haastateltavasta kolme koki sarjakuvassa olevan asioita, jotka motivoivat harrastamaan liikuntaa. Yksi haastateltavista ei mieltänyt sarjakuvan olevan motivoiva liikunnan harrastamista kohtaan. Sarjakuvassa motivoivia tekijöitä yhden haastateltavan mielestä olivat sairauksien ehkäisy sekä positiivisen mielialan saavuttaminen liikunnan avulla. Haastateltavista kaksi luetteli motivoivia asioita, jotka olivat lähtöisin sarjakuvan päähenkilöstä. Päähenkilö koettiin motivoivaksi, koska päähenkilö oli liikunnan avulla saavuttanut paremman kunnon, voi yleisesti paremmin ja oli kehittynyt. Lisäksi mainittiin päähenkilön asenteen muutos, jonka huomasi päähenkilön halukkuutena liikunnan harrastamista kohtaan. Motivoivaksi asiaksi nousivat myös päähenkilön tekemät hyvät valinnat, jonka myötä päähenkilö oli saavuttanut edellä mainittuja asioita:

”Ne vois motivoida itteäki ku näkee et toinen on tehny asiat jotenkin hyvin ja voi paremmin. Kyl ku näkee et joku toinen ihminen on kehittyny tai tehnyt asioita oikein nii kyl sekii motivoi.”

Sarjakuvassa esiintyvät ikäihmiset ”mummo ja pappa” motivoivat yhtä haastateltavista, koska haastateltava koki mummon ja papan olevan hyvässä kunnossa liikunnan harrastamisen myötä:

”Täs on just näist mummoist ja papoist, et ne on suht hyväs kunnos ja ei täs kauaa mee ku on tos vanhuusiäskii... noi vuodet menee niin äkkiä.”

Liikuntamotivaatiota ylläpitäviä asioita

Tutkimuksessa tulee ilmi, että kolme haastateltavista pitää liikuntaa tärkeänä osana oman elämänlaatunsa kannalta ja yksi haastateltavista ei koe liikunnalla olevan tällä hetkellä suurta merkitystä oman elämänlaatunsa kannalta. Päällimmäisenä tuloksista nousee, että motivoivana tekijänä liikunnan harrastamiseen on liikunnasta tuleva hyvä olo, joka on tulos fyysisistä muutoksista. Yksi haastateltavista mainitsi liikunnan tuomien terveyshyötyjen toimivan motivoivana tekijänä. Kaksi haastateltavista koki motivoivana tekijänä peruskunnon parantumisen sekä ylläpitämisen, minkä myötä vapaa-ajalla ja työssä jaksaminen paranee. Sairauksien ehkäisyn motivoivana tekijänä mainitsi haasta-

teltavista kaksi. Yksi haastateltavista ei tällä hetkellä harrastanut liikuntaa vapaa-ajalla, mutta uskoi, että liikunnan lisäämisen myötä paino putoaisi ja se voisi motivoida jatkamaan liikunnan harrastamista. Lisäksi haastateltava mainitsi liikkumattomuudesta aiheutuneet fyysiset esteet, jotka toimivat motivoivana tekijänä aloittamaan liikunnan harrastamisen. Myös ikääntyminen terveenä motivoi aloittamaan liikunnan harrastamisen.

Kolme haastateltavaa koki, että itsessään liikuntaharrastus toimii jollakin tavalla motivoivana tekijänä. Kaksi haastateltavista piti omaehtoista liikuntaa motivoivana ja yksi koki ryhmäliikunnan motivoivan itseään. Ryhmäliikunnassa motivoivaa oli nimenomaan hyvä ryhmähenki ja sosiaalinen kanssakäyminen. Toinen haastateltavista koki yksinliikkumisessa motivoivana asiana olevan itse asetut tavoitteet ja liikuntaharrastukseen käytetty raha. Toisen haastateltavan mielestä liikunta, josta itse nauttii, motivoi jatkamaan liikkumista.

Liikunnallisten asioiden näkemisen motivoivana tekijänä mainitsi kaksi haastateltavaa. Molemmat haastateltavat mainitsivat, että televisiosta näytettävät urheiluaiheiset ohjelmat motivoivat liikkumaan. Toinen haastateltavista koki ohjelmien herättävän halun lähteä liikkumaan, kun taas toinen koki uuden lajin näkemisen jossakin urheiluohjelmassa herättävän mielenkiintoa kokeilla kyseistä lajia. Lisäksi motivoivana asiana toinen haastateltavista lisäsi, kun näkee muiden ihmisten liikkuvan. Yksi haastateltava toi esille tietynlaisen musiikin herättävän halun lähteä harrastamaan liikuntaa. Yksi haastateltavista sanoi koiran ulkoiluttamisen toimivan motivoivana tekijänä, koska koira piti ulkoiluttaa päivittäin:

”Tää lehtinenkin, jos olis mainoksena, niin kyl se minuu enemmän iskis siinä vaiheessa, kun että mie lukisin”

”Tällain lehtinenhän on kuitenkin vähä rajotettu siihe verrattuun johkuu televisio-ohjelmaa, jossa voidaa enemmäkii näyttää jotain lajii sitte.”

Yksi haastateltavista kertoi fyysisten ongelmien ilmenemisen motivoivan liikkumaan. Halu liikkua aiheutui nimenomaan fyysisten ongelmien kuntouttamisesta. Tähän apuna mainittiin ammattilaisen antamat henkilökohtaiset jump-paohjeet, jotka tehostivat motivaatioita. Yksi haastateltavista koki, että jos olisi joku, jonka kanssa hän voisi liikkua yhdessä, liikunnan harrastaminen olisi mielekkäämpää.

8 POHDINTA

8.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tutkimusongelma 1. Miten lukija kokee sarjakuvan vaikuttavan omaan liikuntakäyttäytymiseensä?

Kaakkosen kuntoaskeleet sarjakuvan tarkoituksena on tuoda Kymenlaakson terveystuotantastrategia 2014–2020 kuntalaisten tietoon ja auttaa liikunnan lisäämisessä elämään. Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella miehet ymmärtävät sarjakuvan tarkoituksena olevan herättää mielenkiinto liikuntaa kohtaan sekä saada lukija liikkumaan enemmän. Vaikka sarjakuva on ollut jaettavissa jo vuodesta 2014 asti, kukaan haastateltavista ei ollut kuullut sarjakuvasta entuudestaan, joten sarjakuva ei opinnäytetyön tulosten perusteella tavoita kohderyhmäänsä toivotulla tavalla. Jotta lehtinen tavoittaisi kohderyhmänsä paremmin, sen markkinointia tulisi jatkossa kehittää.

Opinnäytetyön tuloksista ilmenee, että sarjakuva saa lukijansa miettimään omia liikuntatottumuksiaan ja liikunnan vaikutuksia terveyteen. Kiinnostus ja innostus liikuntaa kohtaan sarjakuvan myötä osoittautuivat kuitenkin hetkelliseksi ja tuloksissa ilmeni, että sarjakuvan tapahtumat unohtuvat nopeasti. Ne miehet, jotka kokivat liikkuvansa liian vähän, olivat sitä mieltä, että sarjakuva saa ajattelemaan liikunnan lisäämistä tai miettimään liikunnan harrastamisen aloittamista uudelleen. Varsinkin liikkumattomien mielestä lehtinen antaa tietoa, miten pääsee alkuun liikunnan lisäämisessä. Liikuntaa ei kuitenkaan ollut vielä lisätty arkeen hektisen elämäntilanteen tai tekosyiden vuoksi. Syynä esille nousi muun muassa ajanpuute. Lisäksi liikkumattomuuden koettiin nostavan kynnystä aloittaa liikunnan harrastamista. Liikunnallisesti aktiivisissa miehissä lehtinen herätti ajatuksia liikunnan terveyshyödyistä, mutta lehtisen ei koettu antavan lisätietoa liikunnan harrastamisen mahdollisuuksista.

Sarjakuvassa on annettu tarkat Käypä hoito -suositusten mukaiset terveystuotantasuositukset viikoittaisesta liikunnan määrästä (ks. Käypä hoito -suositus, 2012; Kaakkosen kuntoaskeleet 2013). Sarjakuvassa olevat terveystuotantasuositukset tulivat esille yhden haastateltavan vastauksissa. Kyseinen haastateltava koki oman liikunta-aktiivisuutensa olevan hyvällä tasolla sarjakuvan luettuaan, koska koki ylittävänsä suosituksissa mainitun liikunnan määrän vii-

kossa. Muut haastateltavat eivät maininneet sarjakuvassa esille tulleita terveysliikunta suosituksia.

Hyötyliikunnan harrastaminen sekä fyysinen aktiivisuus niin työssä kuin vapaa-ajalla on vähentynyt Suomessa ja miesten työmatkaliikunta on muutaman vuoden aikana laskenut. (Helldán ym. 2013; Helakorpi ym. 2009.) Opinnäytetyön tuloksista ilmenee, että kolme neljästä haastatteluun osallistuneesta miehestä kokee harrastavansa hyötyliikuntaa liian vähän ja työmatkat kuljetaan autolla. Tuloksista tulee ilmi, että sarjakuvasta on löydettävissä keinoja liikunnan lisäämiseen arkeen, mutta haastateltavat toivat ilmi, että hyötyliikunnan lisäämiseen arkeen ei ole paljon mahdollisuuksia. Tätä perusteltiin muun muassa pitkillä välimatkoilla työhön ja kouluun, jolloin auton käyttö työmatkoilla oli perusteltua.

Käypä hoito -suositusten mukaan (2012) liikunta on keskeisenä osana monien kansansairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa, sekä vaikuttaa monin hyvin tavoin elimistön toimintaan. Sarjakuvan tavoitteena on tuoda lukijalle tietoa liikunnan terveyshyödyistä. Tutkimuksessa ilmeni, että lukija löytää sarjakuvasta liikunnan tuomia terveyshyötyjä, jotka jakautuivat fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin terveyshyötyihin. Päälimmäisinä terveyshyötyinä haastateltavat löysivät sarjakuvasta laihtumisen ja liikapainon välttämisen sekä diabetesriskin vähenemisen liikunnan harrastamisen myötä.

Omakohtainen kokemus liikunnan vaikutuksista terveyteen painottui haastatteluun osallistuneilla miehillä fyysisiin hyötyihin. Hyödyt olivat pitkälle samoja, mitä sarjakuvasta nousi esille. Sarjakuvassa oli tuotu faktaosioissa esille diabetesriskin pieneneminen liikunnan avulla. Tämän hyödyn mainitsi kaksi haastateltavista. Tärkeimpinä terveyshyötyinä haastateltavat kokivat, että liikunta auttaa kunnon ylläpitämisessä, painon hallinnassa ja sairauksien ehkäisyssä. Vaikka ne miehet, jotka kokivat, etteivät ole liikunnallisesti aktiivisia, löysivät sarjakuvasta liikunnan tuomia terveyshyötyjä sekä kokivat omakohtaisesti, että liikunnasta olisi hyötyä terveydelle, eivät kuitenkaan sarjakuvan myötä olleet lisänneet sillä hetkellä liikuntaa elämäänsä. Tuloksissa selviää kuitenkin, että eräs haastateltavista, joka ei harrasta liikuntaa vapaa-ajallaan lainkaan, uskoo aloittavansa liikunnan harrastamisen luettuaan sarjakuvan ja viimeistään haastattelun jälkeen.

Tutkimusongelma 2. Miten sarjakuva toimii liikuntaa tukevana välineenä?

Hirvensalon ja Leinosen (2007) mukaan yhteiskunnan keskeinen tavoite on terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävän liikunnallisen elämäntavan tukeminen, jonka saavuttamisen tukena käytetään erilaisia suosituksia ja ohjelmia. Kymenlaakson terveystuella strategia tähtää siihen, että Kymenlaaksoilaiset ymmärtäisivätkin liikunnan hyvät puolet omaan terveyteensä nähden ja omak-suisivat liikunnan osaksi elämäänsä (Holmberg & Kiiskinen 2014). Kaakkosen kuntoaskeleet -lehtisen tavoitteena on tukea Kymenlaaksoilaiden liikunnan li-säämistä.

Aittasalon (2013) mukaan liikuntaneuvonta voi aluksi olla liikunnan harrasta-misen kiinnostuksen herättelyä tai liikuntaa kohtaan olevien asenteiden muok-kaamista. Jotta neuvonta olisi mahdollisimman tehokasta, voidaan apuna käyttää erilaisia esitteitä, joista tulevat ilmi liikunnan hyödyt, liikuntasuosituksset ja liikunnan laatu. Kaakkosen kuntoaskeleet -lehtisessä on tuotu tietoa liikun-nan hyödyistä, liikuntasuosituksista sekä liikunta- ja terveystuista.

Liikuntaneuvonnan tavoitteena Hirvensalon (2007) mukaan on auttaa ihmistä vahvistamaan kykyjään ja taitojaan, jotta hän pystyy tekemään itsenäisiä va-lintoja liikuntaan ja terveyteen liittyen. Tämän tutkimuksen tuloksissa ilmeni, että sarjakuvaa ei koettu tarpeeksi riittäväksi, jotta siitä olisi apua itsenäisten valintojen tekemiseen liikuntaan ja terveyteen liittyen. Haastatellut kaipasivat enemmän tietoa eri liikuntavaihtoehdoista ja monipuolisemmin eri ihmisiä kiin-nostavista asioista. Esille nousi myös, että valintojen tekeminen on ennen kaikkea lähtöisin ihmisestä itsestään. Mainittavaa on se, että tutkimuksen tu-losten mukaan sarjakuvasta voisi olla apua liikkumattomalle henkilölle, mikäli sarjakuvan lukisi useamman kerran.

Opinnäytetyön tuloksissa tulee ilmi, että sarjakuvan terveys- ja liikuntapalvelut eivät olleet riittävän selkeästi tuotu esille sarjakuvassa, koska osa haastatelta-vista ei ollut löytäneet niitä ollenkaan. Kymenlaakson terveystuellastrategian yksi kärkiteemoista on liikuntatoiminnan tehostaminen, jonka tavoitteena on tuoda kuntalaisten tietoon erilaisia terveys- ja liikuntapalveluita kunnassa. Opinnäytetyön tulosten valossa voidaan ajatella, että sarjakuva ei toimi täysin tämän kärkiteeman eduksi. Osa haastateltavista oli löytänyt sarjakuvasta ter-veyspalveluita ja niistä oltiin kiinnostuneita. Henkilökohtaista tarvetta sarjaku-van terveyspalveluille eivät kokeneet varsinkaan liikunnallisesti aktiiviset hen-kilöt.

Wickströmin (2005) tutkimuksessa liikuntaintervaaation vaikutuksista työkykyyn, fyysiseen suorituskykyyn ja liikunnanharrastamiseen tulee ilmi, että vähän liikkuvien henkilöiden motivointiin tulee kiinnittää enemmän huomiota kuin liikunnallisesti aktiivisten henkilöiden motivoimiseen. Lisäksi henkilö tarvitsee riittävästi tietoa liikunnan hyvistä terveysvaikutuksista motivoituaakseen huolehtimaan omasta terveydestään. Tämän opinnäytetyön tuloksista tuli ilmi, että miehet kokivat sarjakuvan informatiivisuuden liikunnan terveyshyödyistä riittäväksi. Sarjakuva ei kuitenkaan terveyshyötyjen osalta ehkä ole tarpeeksi riittävä aktiivisesti liikuntaa harrastaville, sillä liikunnallisesti aktiivisen haastateltavan kohdalla esille nousi, että sarjakuva on riittävä nimenomaan aloittelevalle liikkujalle ja terveyshyödyt koettiin yleisesti tiedossa oleviksi. Vaikka terveyshyödyt koettiin riittäväksi, joissakin asioissa kaivattiin kuitenkin lisätietoa.

Sarjakuvan sisältöä pidettiin motivoivana aloittamaan ja harrastamaan liikuntaa. Korakiangaksen (2010) tutkimuksessa liikuntamotivaatioon vaikuttavia asioita oli sairauksien oireiden helpottuminen ja ulkonäölliset seikat sekä liikunnan kokeminen tärkeäksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Malkin ja Taposen (2009) tutkimuksessa liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä olivat muun muassa fyysinen ja psyykinen hyvinvointi liikunnan avulla, joihin sisältyi terveys, liikunnan virkistävä vaikutus, hyvä olo, fyysinen hyvä kunto, fyysisen kunnon ylläpitäminen sekä stressin hallinta. Sarjakuvasta esille nousseet motivoivat tekijät olivat samansuuntaisia näiden tutkimusten tulosten kanssa. Pääasiat, jotka sarjakuvassa motivoivat tutkimukseen osallistuneita, olivat sarjakuvasta esille tulleet liikunnan terveyshyödyt sekä sarjakuvan päähenkilön elämässä tapahtuneet hyvät muutokset liikunnan harrastamisen aloittamisen myötä. Ikääntyville henkilöille sarjakuva toimii motivoivana tekijänä sarjakuvassa esiintyvien ikäihmisten vuoksi, joiden koettiin ikääntyneen terveinä liikunnan avulla. Myös omakohtaiset kokemukset liikunnan harrastamiseen motivoivista tekijöistä olivat samansuuntaisia aikaisempien tutkimusten kanssa. Tärkeimpänä motivoivana tekijänä pidetään liikunnan tuomaa hyvää oloa, joka aiheutuu fyysisistä muutoksista. Huomioitavaa on, että jotkut haastatteluun osallistuneet henkilöt toivat esille, että näkeminen motivoi paremmin kuin lukeminen. Opinnäytetyön tulosten perusteella sarjakuvan sisältö voisi toimia paremmin, mikäli se esitettäisiin esimerkiksi televisiossa.

8.2 Luotettavuus ja eettisyys

Haastatteluaineiston laatu määrittelee sen luotettavuuden (Hirsjärvi & Hurme 2008, 185). Kun tarkastellaan tutkimuksen luotettavuutta, nousevat esille käsitteet reliaabelius ja validius (Hirsjärvi & Hurme 2009, 185). Näitä käsitteitä käytetään yleensä, kun puhutaan jonkin asian mittaamisesta, joten niiden käyttö kvalitatiivisessa tutkimuksessa tuo mukanaan haasteita.

Reliaabelius tarkoittaa tulosten pysymistä samana. Muuttuvissa tilanteissa tutkimusta ei kuitenkaan pystytä toistamaan saaden samanlaisia vastauksia. Muuttuvilla tilanteilla tarkoitetaan haastattelijan vaihtumista, ajan kulumista ja olosuhteiden muuttumista. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 185.) Reliaabeliuden käsitettä laadullisessa tutkimuksessa voidaan kuvailla aineiston laadun arvioimisella, jolloin huomio kiinnittyy tutkijan analyysiin aineistosta. Tähän vaikuttavat muun muassa se, että koko aineisto on huomioitu tulkintoja tehdessä. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 189.) Luotettavuuden varmistamiseksi aineiston analyysi pyrittiin toteuttamaan huolellisesti sen jokaisessa vaiheessa. Haastatteluista kertyneet nauhoitteet litteroitiin sanasanalta tarkasti, jotta saataisiin talteen kaikki materiaali, mitä haastatteluista oli kertynyt. Luettaessa aineistoa talteen otettiin vain tutkimuksen kannalta oleelliset vastaukset, jotta saataisiin vastaukset tutkimusongelmiin. Validius tavallisesti vastaa siihen, onko tutkimuksessa tutkittu niitä asioita, joita on luvattu tutkia (Hirsjärvi & Hurme 2009, 186–187). Opinnäytetyö antaa vastaukset ennalta asetettuihin tutkimusongelmiin, mikä tukee opinnäytetyön validiutta.

Tutkimuksen validiontitapaan liittyy oleellisesti myös lähteiden luotettavuuden osoittaminen (Hirsjärvi & Hurme 2009, 189). Tiedon haku käynnistyy tiedon tarpeen määrittelyllä. Nykypäivänä tietoa on paljon tarjolla, minkä vuoksi tiedon valinnassa täytyy arvioida tietoa lähdekriittisesti, eli onko haettu tieto luotettavaa. Tärkeintä lähdekriittisyydessä on arvioida lähteen aitoutta, riippumattomuutta, alkuperää ja puolueettomuutta. Pääasia on keskittyä tutkimuksen kannalta olennaiseen tietoon. Haun onnistumisen takaamiseksi tulee määritellä käsitteet, eli avainsanat, joilla hakua lähtee tekemään. (Mäkinen 2005, 62–64, 85–86.) Tässä opinnäytetyössä luotettavuutta lisäävät siinä monipuolisesti eri lähteistä käytetyt tutkimukset, artikkelit sekä aiheeseen oleellisesti liittyvä kirjallisuus. Aiheeseen liittyvistä aikaisemmista tutkimuksista muodostettiin tutkimustaulukko (liite 5) selkeyttämään, millaisia tutkimuksia teorian tueksi on

käytetty. Opinnäytetyössä on käytetty suomenkielisten lähteiden lisäksi englanninkielisiä lähteitä. Opinnäytetyön lähteitä valittaessa huomiota kiinnitettiin ennen kaikkea niiden julkaisuvuosiin, jotta saataisiin mahdollisimman ajantasaista tietoa aiheesta.

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta lisää, kun tutkija on tarkasti selostanut, miten tutkimus on toteutettu kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Kun kyseessä on haastattelututkimus, kerrotaan selvästi ja totuudenmukaisesti olosuhteista ja paikoista, joissa tutkimuksen aineistoa on kerätty. Luotettavuutta lisää, kun selvitettyä on myös haastatteluun käytetty aika, mahdolliset häiriötekijät ja virhetulkinnat haastatteluissa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 232.) Tämän opinnäytetyön luotettavuutta lisää, että tutkimuksen eteneminen ja siihen käytetyt keinot on kuvattu tarkasti kappaleessa 7. Aineiston hankintaan ja kohderyhmään liittyvät asiat tulevat myös selkeästi esille kappaleessa 6 Aineiston hankinta ja kohderyhmä.

Tutkimuksen aineiston analyysin vaiheet on kuvattu mahdollisimman tarkasti perustellen, miten aineiston luokittelu on toteutettu, koska Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2007, 227) mukaan tämä lisää luotettavuutta laadullisessa tutkimuksessa. Tulosten tulkintavaiheessa tutkijalta vaaditaan kykyä arvioida saatuja tuloksia ja saattaa niitä teoreettisen tarkastelun tasolle eli kerrotaan perusteet esitetyille tulkinnoille, mihin tutkijan päätelmät perustuvat. Tutkimuksesta saatuja tuloksia on perusteltu teoriassa ja niiden tueksi on esitetty aikaisempia tutkimuksia. Lisäksi tutkimuksen tuloksia on täydennetty suorilla haastattelulainauksilla, joilla on pyritty selventämään tutkimuksessa esille nousseita tuloksia. Tarkasteltaessa tutkimustulosten yleistettävyyttä puhutaan ulkoisesta validiudesta, jossa huomio kiinnittyy erilaisiin tilanteisiin ja henkilöihin (Hirsjärvi & Hurme 2009, 188). Opinnäytetyön tuloksia ei voida yleistää koskemaan kaikkia kymenlaaksoalaisia työikäisiä miehiä, koska haastateltavia oli yhteensä neljä. Kun tuloksilta ei odoteta yleistettävyyttä vaan todetaan tuloksiin vaikuttavan yksilöiden erilaisuus, ei yleistettävyys ole tärkeässä osassa (emt., 188). Haastattelut pyrittiin toteuttamaan huomioiden jokaisen haastateltavan yksilöllisyys sekä se, että haastattelut toteutuivat luonnollisessa tilassa.

Tutkimuseettiset kysymykset nousevat esille jo ennen tutkimusta. Tärkeimpiä eettisiä periaatteita ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa ovat informointiin perustuva suostumus, luottamuksellisuus, seuraukset ja yksityisyys. (Hirsjärvi &

Hurme 2009, 19–20.) Eettiset periaatteet opinnäytetyössä huomioitiin haastattelvien informoimisella opinnäytetyön tarkoituksesta sekä tavoitteesta saatekirjeellä (liite 3; liite 4). Haastatteluihin osallistuneiden henkilöiden anonymiteettiä pidettiin salassa koko tutkimuksen teon ajan. Haastatteluista saatuja aineistoja käytettiin ainoastaan tämän tutkimuksen tarkoituksiin ja aineisto hävitettiin, kun aineiston analyysi oli valmistunut.

8.3 Jatkotutkimus- ja kehittämisideat

Opinnäytetyö antaa vastaukset siihen, miten Kaakkosen kuntoaskeleet -lehtinen vaikuttaa miesten liikuntakäyttäytymiseen ja, miten miehet kokevat Kaakkosen kuntoaskeleet -lehtisen toimivuuden liikuntaa tukevana välineenä. Työ antaa myös tietoa siitä, miten ajatukset eroavat liikunnallisesti aktiivisten ja vähän liikkuvien miesten välillä. Opinnäytetyön tuloksia voidaan käyttää hyväksi mietittäessä, millainen liikuntataustan omaava henkilö saisi lehtisestä irti parhaan mahdollisen hyödyn ja miten lehtinen tavoittaisi kohderyhmänsä paremmin.

Kaakkosen kuntoaskeleet -lehtisen tarkoitus on tuoda Kymenlaakson terveysliikuntastrategia 2014–2020 kaikkien kymenlaaksolaisten tietoisuuteen, joten olisi mielenkiintoista saada selville, millaisia vaikutuksia lehtisellä on naisten liikuntakäyttäytymiseen ja, miten naiset kokevat lehtisen toimivuuden liikuntaa tukevana välineenä. Samalla voitaisiin selvittää, miten naiset pystyvät samaisumaan sarjakuvan päähenkilönä esiintyvään keski-ikäiseen mieheen. Yksi jatkotutkimusaihe voisi selvittää, miten ammattihenkilö kokee lehtisen toimivuuden liikuntaneuvonnan tehostamisen työvälineenä

LÄHTEET

Aittasalo, M. 2013. Liikuntaneuvonta. Lääkärin käsikirja. Terveysportti. Päivitetty 28.2.2013. Duodecim oy. Saatavissa: http://www.terveysportti.fi.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt01442&p_haku=liikuntaneuvonta [viitattu 1.2.2015].

Diabetesliitto. 2013. Tilastotietoa. Saatavissa: http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/yleista_diabeteksesta/tilastotietoa [viitattu 17.3.2015].

Engelhardt, S., Salenius, M. -L. & Pekkola, J. 2013. HYVÄN TUULEN PALVELU – KOTKAN TERVEYSKIOSKI HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ KOTKAN TERVEYSKIOSKIKOKEILUN ARVIOINTI 2011–2012. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69541/Kyamk_B91_sisus.pdf?sequence=1 [viitattu 17.3.2015].

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) 2011. Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Heinonen, K. 2014a. Hyötyliikunta, terveystoiminta ja kuntoliikunta. Terveysportti. Saatavissa: http://www.terveysportti.fi.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/dtk/shk/koti?p_artikkeli=shk00491&p_haku=terveysliikunta [viitattu 8.2.2015].

Heinonen, K. 2014b. Liikuntamotivaation moninaisuus. Terveysportin internet-sivut. Kustannus: Oy Duodecim. Saatavissa: http://www.terveysportti.fi.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/dtk/pit/koti?p_artikkeli=dbs00809&p_haku=liikuntamotivaatio [viitattu 6.2.2015].

Helakorpi, S., Laitalainen, E. & Uutela, A. 2009. Suomalaisen aikuisväestön terveystilanteen ja terveys, kevät 2009. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80291/ce5ee5c1-6df4-44c2-bcd7-c3b735019570.pdf?sequence=1> [viitattu 15.4.2015].

Helldán, A., Helakorpi, S., Virtanen, S. & Uutela, A. 2013. Suomalaisen aikuisväestön terveystilanteen ja terveys, kevät 2013. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja. Saatavissa:

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110841/URN_ISBN_978-952-302-051-1.pdf?sequence=1 [viitattu 15.4.2015].

Helldán, A. & Helakorpi, S. 2015. Suomalaisen aikuisväestön terveystietämyksen ja terveyskäyttäytymisen ja terveys, kevät 2014. Raportti 6/2015. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126023/URN_ISBN_978-952-302-447-2.pdf?sequence=1 [viitattu 27.9.2015].

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Kustannus: Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus, HYY yhtymä. Helsinki 2009.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. 11. painos. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hirvensalo, M. & Leinonen, R. 2007. Liikuntaneuvonta. Teoksessa Vanheneminen ja terveys, toim. Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. Tampere 2007. Tammer-Paino Oy.

Holmberg, M. & Kiiskinen, K. 2014. Kymenlaakson terveystuolistrategia 2014 - 2020. Kustannus: Kymenlaakson Liitto ja Kymenlaakson Liikunta ry.

Huttunen, J. 2012a. Mitä terveys on? Terveyskirjasto. Päivitetty 15.8.2012.

Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903 [viitattu 20.1.2015].

Huttunen, J. 2012b. Terveystuoli - kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Terveyskirjasto. Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=tta00008&p_haku=terveysliikunta [viitattu 26.1.2015].

Hyvinvointipiste. 2015. Kouvola kaupunki. Päivitetty 4.8.2015. Saatavissa:

<http://www.kouvola.fi/index/sosiaali->

jaterveyspalvelut/ravitsemusterapeutti/hyvinvointipiste.html [viitattu 27.10.2015].

Hyvis.fi-sivusto. 2015. Tietoa Hyvis.fi-sivustosta. Päivitetty 6.2.2015. Saatavissa: <http://www.hyvis.fi/lan/fi/Sivut/kayttoehdot.aspx> [viitattu 6.2.2015].

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä : PS-kustannus.

Jauhiainen, E. 2013. "Lähde liikkeelle!" – Työikäisten terveystuella ja sen tukeminen osana Kymenlaakson terveystuella strategiaan jalkauttamista. Opinnäytetyö 2013. Saatavissa:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/65814/Jauhiainen_Elisa.pdf?sequence=1 [viitattu 22.3.2016].

Kaakkosen kuntoaskeleet 2013. Opinnäytetyöt 2013. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Kymenlaakson Liiton julkaisusarja A:50.

Kaikkonen R., Murto J., Pentala O., Koskela T., Virtala E., Härkänen T., Koskeniemi T., Ahonen J., Vartiainen E. & Koskinen S. Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen perustulokset 2010-2015. Verkkojulkaisu: www.thl.fi/ath [viitattu 25.2.2016].

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 176.

KKI. 2015. Liikkujan Apteekki. Kunnossa kaiken ikää -ohjelma. Saatavissa: http://www.kkiohjelma.fi/tapahtumat_ja_kampanjat/liikkujan_apteekki [viitattu 15.4.2015].

Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Tampere: Juvenes Print. Saatavissa: <http://herkules oulu.fi/isbn9789514263767/isbn9789514263767.pdf> [viitattu 11.11.2015].

Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. 2011. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Terveystuella ja hyvinvoinninlaitos. Tampere 2012. Saatavissa:

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf?sequence=1 [viitattu 27.1.2015].

Kotkan kaupunki. 2015. Terveyskioskit palvelevat Kotkansaarella ja Karhulassa. Saatavissa: <http://www.kotka.fi/asukkaalle/terveyspalvelut/terveyskioski> [viitattu 17.3.2015].

Kuoppala, M. 2009. Keskisuomalaisten EVI-hankkeeseen osallistuneiden työikäisten liikunta-aktiivisuus vuonna 2007. Terveyskasvatuksen Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto. Kevät 2009. Saatavissa:

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/21266/URN_NBN_fi_jyu-200906281754.pdf?sequence=1 [viitattu 30.10.2015].

KymLi. 2015. Kymenlaakson Liikunta ry. Saatavissa: <http://www.kymli.fi/kymli-ry/> [viitattu 15.1.2015].

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede Vol. 11, no 1/99, 3–11.

Käypä hoito -suositus. 2012. Liikunta. Saatavissa:

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus;jsessionid=0282D490A57B358934A3DBD6E1A02FCC?id=hoi50075#s4> [viitattu 12.1.2015].

Käypä hoito -suositus. 2014. Kohonnut verenpaine. Saatavissa:

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi04010#s4> [viitattu 25.11.2015].

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2002. Mitä tarkoitamme puhuessamme motivaatiosta? Teoksessa Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi?, toim. Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, A. Jyväskylä: Jyvässeudun Paino Oy.

Majamäki, K. 2016. Liikunta osaksi jokaista päivää. Diabetesliitto. Saatavissa: http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/tyyppi_2/tyypin_2_hoidon_abc/liikunta_osaaksi_jokaista_paivaa [viitattu 22.3.2016].

Malk, S. & Taponen, R. 2009. Hymyä ja hyvinvointia hakemassa – aikuisten vapaa-aika- ja yrityspalvelutuotteisiin osallistuvien liikuntamotiivit ja liikuntaharrastuneisuus. Liikuntapedagogiikan Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yli-

opisto. Saatavissa: file:///C:/Users/Mertsu/Downloads/URN_NBN_fi_jyu-200909253946.pdf [viitattu 11.11.2015].

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. 1. painos. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä 2006.

Mustajoki, P. 2015. Lihavuus. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00042 [viitattu 25.2.2016].

Mäkinen, O. 2005. Tieteellisen kirjoittamisen ABC. Olli Mäkinen ja Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki 2005.

Rinne, M. 2014. Terveysliikunta. Sairaanhoidajan käsikirja. Terveysportti. 2015 Kustannus Oy Duodecim. Saatavissa: http://www.terveysportti.fi.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=shk00491 [viitattu 25.11.2015].

STM. 2015. Liikunta. Sosiaali- ja terveysministeriö. Päivitetty 8.1.2015. Saatavissa: http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen/liikunta_ja_ravinto/liikunta [viitattu 1.2.2015].

Suomen sydänliitto ry. 2015. Neuvokas perhe. Saatavissa: http://www.sydanliitto.fi/neuvokas-perhe#.VQgNQ_ysX4Y [viitattu 17.3.2015].

Syvänne, M. 2013. Metabolinen oireyhtymä. Terveysportti. Lääkäriin käsikirja. Saatavissa: http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00565&p_haku=metabolinen%20oireyhtym%C3%A4 [viitattu 30.10.2015].

Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa Näin suomalaiset liikkuvat, toim. Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Terveyskirjasto. 2015. Glukoosinsieto. Lääketieteensanasto. Kustannus Oy Duodecim. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt00976 [viitattu 25.11.2015].

THL. 2015a. Hyvinvointi. Päivitetty 8.5.2013. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: <http://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> [viitattu 27.1.2015].

THL. 2015b. Vain harva suomalainen liikkuu tarpeeksi. Päivitetty 3.12.2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/liikunta/vain-harva-suomalainen-liikkuu-tarpeeksi> [viitattu 5.10.2015].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

TTL. 2011. Liikunta työhyvinvoinnin tukena. Työterveyslaitos. Päivitetty 20.6.2011. Saatavissa: http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ja_tyokyky/liikunta/Sivut/default.aspx [viitattu 25.2.2016].

TTL. 2015. Sopivasti kuormittava työ tukee terveyttä. Työterveyslaitos. Päivitetty 16.1.2012. Saatavissa: http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/liikuntaelimet_terveys/liikuntaelimet_ja_tyo/sivut/default.aspx [viitattu 6.2.2015].

UKK-instituutti. 2014a. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäiselle. Päivitetty 15.12.2014. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituksset [viitattu 12.1.2015].

UKK-instituutti. 2014b. Liikuntapiirakka. Päivitetty 16.12.2014. Saatavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka> [viitattu 1.2.2015].

UKK-instituutti. 2014c. Arkiliikunta, hyötyliikunta, perusliikunta. Päivitetty 10.12.2014. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta [viitattu 8.2.2015].

UKK-instituutti. 2014d. Liiallinen istuminen on terveydelle vaarallista. Päivitetty 31.8.2015.. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuuden_haittoja [viitattu 30.10.2015].

UKK-instituutti. 2014e. Tuki- ja liikuntaelimityn kunto koostuu notkeudesta, lihasvoimasta ja lihaskestävyydestä. Päivitetty 3.12.2014. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki-ja_liikuntaelimityn/tuki-ja_liikuntaelimityn_kunto [viitattu 25.11.2015].

UKK-instituutti. 2014f. Venyttely ylläpitää ja parantaa notkeutta. Päivitetty 3.12.2014. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki-ja_liikuntaelimityn [viitattu 25.11.2015].

Viljamaa, J. 2001. Sohvaperunasta IKILIIKKUJAKSI. Helsinki: Edita Oyj.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki.

WHO. 2009. Global health risks. Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. World Health Organization. Saatavissa: http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf [viitattu 17.10.2015].

Wickström, M. 2005. Kahden vuoden liikuntaintervention vaikutus työikäisten koettuun työkykyyn, fyysiseen suorituskykyyn, liikunnan harrastamiseen ja painoindeksiin. Jyväskylän yliopisto. Liikuntabiologian laitos. Liikuntafysiologia. Pro gradu-tutkielma. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9289/URN_NBN_fi_jyu-2005342.pdf?sequence=1 [viitattu 15.4.2015].

TEEMATAULUKKO

Tutkimusongelmat	Teemat	Teoreettinen tarkastelu
1. Miten lukija kokee sarjakuvan vaikuttavan omaan liikuntakäyttämiseen?	<ul style="list-style-type: none">- Sarjakuvan herättämät ajatukset- Terveysliikunta	s. 21 – 23 s. 8 – 14
2. Miten sarjakuva toimii liikuntaa tukevana välineenä?	<ul style="list-style-type: none">- Liikunnan tukeminen- Liikuntaneuvonta- Liikuntapalvelut- Liikuntamotivaatio	s. 15 – 20 s. 17 – 18 s. 19 – 20 s. 15 – 17

TEEMAHAASTATTELURUNKO

Taustatiedot:

Ikä, perhetilanne, millainen liikkuja kokee olevansa

Sarjakuvan herättämät ajatukset (Tutkimusongelma 1):

Mikä sai sinut kiinnostuneeksi osallistumaan tähän tutkimukseen?

Onko sarjakuva sinulle entuudestaan tuttu jostakin yhteydestä?

Mikä on mielestäsi sarjakuvan tarkoitus?

Miten koet päähenkilön elämän suhteessa omaan elämääsi? Millaisia eroja tai samankaltaisuuksia päähenkilön elämässä on omasi kanssa?

Terveysliikunta (Tutkimusongelma 1):

Miten koet oman liikunta-aktiivisuutesi luettuasi sarjakuvan?

Minkälaisia terveydellisiä vaikutuksia terveysliikunnan hyödyistä löysit sarjakuvasta?

Mitä muutoksia sarjakuvan päähenkilö saavutti terveydentilassaan liikunnan avulla?

Miten ajattelet liikunnan vaikuttavan omaan terveyteesi ja hyvinvointiin?

Minkälaisia muutoksia olisit valmis tekemään lisätäksesi liikuntaa arkeesi?

Minkälaisia vaikutuksia mielestäsi hyötyliikunnalla on terveyteen?

Liikunnan tukeminen (Tutkimusongelma 2):

Liikuntaneuvonta

Miten koet esitteiden riittävyyden apuna itsenäisten valintojen tekemiseen terveyteen ja liikuntaan liittyen?

Millainen ohjaus motivoisi sinua parhaiten liikunnan harrastamiseen?

Miten riittäväksi koet esitteiden informatiivisuuden liikunnan tuomista terveyshyödyistä?

Mitkä asiat esitteessä innostavat harkitsemaan liikunnan lisäämistä elämääsi?

Liikuntapalvelut

Mitä tiedät kuntasi tarjoamista liikuntapalveluista?

Millaisia liikunta- ja terveystapalveluita sarjakuvassa oli esiteltynä, ja oliko jotkin niistä sinulle entuudestaan tuntemattomia?

Mitä aikaisemmin käyttämiäsi liikunta- tai terveystalvaeluita sarjakuvassa oli, ja millaisissa tilanteissa olet niitä käyttänyt?

Liikuntamotivaatio

Mitä terveystalvaelunta merkitsee sinulle?

Millaiset asiat motivoivat sinua harrastamaan liikuntaa?

Miten tärkeäksi osaksi koet liikunnan oman elämänlaatusi kannalta?

Millaiset tekijät vaikuttavat haluusi lähteä harrastamaan liikuntaa?

Mitkä asiat esitteessä lisäävät omaa henkilökohtaista motivaatiotasi liikunnan harrastamista kohtaan?

SAATEKIRJE 1

Hyvä asiakas!

Olen Terveystieteiden ja terveyskasvatustieteen opiskelija Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta, ja teen opinnäytetyötä yhteistyössä Kymli Ry:n (Kymenlaakson liikunta Ry) kanssa. Opinnäytetyössäni tutkin saamane Kaakkosen kuntoaskeleet -lehtisen vaikuttavuutta työikäisiin perheellisiin miehiin. Kaakkosen kuntoaskeleet -lehtinen on tehty Kymenlaakson terveysliikuntastrategian 2014–2020 pohjalta. Lehtisen tarkoituksena on tuoda terveysliikuntastrategia väestön tietoisuuteen.

Opinnäytetyö toteutetaan teemahaastatteluna joulukuussa 2015, johon kutsun teidät osallistumaan. Haastatteluun varataan aikaa n. ½ - 1 h ja haastattelupaikasta ja -ajankohdasta sovitaan jokaisen haastatteluun osallistuvan kanssa erikseen.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja halutessanne sen voi keskeyttää. Haastattelujen luotettavan käsittelyn vuoksi ne nauhoitetaan, mutta aineisto hävitetään asianmukaisesti heti sen analysoinnin jälkeen ja haastateltavien henkilöllisyys ei tule missään vaiheessa esille.

Jos olette halukas osallistumaan yksilöhaastatteluun, voitte jättää yhteystietonne - Hyvinvointipisteelle, mistä ne toimitetaan minulle. Otan teihin yhteyttä viimeistään joulukuun aikana.

Olen kiitollinen haastatteluun osallistumisestanne ja toivon, että ennätätte tutustua Kaakkosen kuntoaskeleet -lehtiseen ennen haastattelua. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan internetissä osoitteessa www.theseus.fi keväällä 2016.

Opinnäytetyötäni ohjaa lehtori Satu Sällilä Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta satu.sallila@kyamk.fi

Ystävällisin terveisin terveydenhoitajaopiskelija

Meri-Marika Aho

meri-marika.aho@kyamk.student.fi

SAATEKIRJE 2

Hyvä tutkimukseen osallistuja!

Olen Terveystenhoitajaopiskelija Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta, ja teen opinnäytetyötä yhteistyössä Kymli Ry:n (Kymenlaakson liikunta Ry) kanssa. Opinnäytetyössäni tutkin saamanne Kaakkosen kuntoaskeleet -lehtisen vaikuttavuutta työikäisiin perheellisiin miehiin. Kaakkosen kuntoaskeleet -lehtinen on tehty Kymenlaakson terveystuokuntastrategian 2014–2020 pohjalta. Lehtisen tarkoituksena on tuoda terveystuokuntastrategia väestön tietoisuuteen.

Opinnäytetyö toteutetaan teemahaastatteluna joulukuussa 2015, johon kutsun teidät osallistumaan. Haastatteluun varataan aikaa n. ½ - 1 h ja haastattelupaikasta ja -ajankohdasta sovitaan jokaisen haastatteluun osallistuvan kanssa erikseen.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja halutessanne sen voi keskeyttää. Haastattelujen luotettavan käsittelyn vuoksi ne nauhoitetaan, mutta aineisto hävitetään asianmukaisesti heti sen analysoinnin jälkeen ja haastateltavien henkilöllisyys ei tule missään vaiheessa esille.

Olen kiitollinen haastatteluun osallistumisestanne ja toivon, että ennätätte tutustua Kaakkosen kuntoaskeleet -lehtiseen ennen haastattelua. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan internetissä osoitteessa www.theseus.fi keväällä 2016.

Opinnäytetyötäni ohjaa lehtori Satu Sällilä Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta satu.sallila@kyamk.fi

Ystävällisin terveisin terveydenhoitajaopiskelija

Meri-Marika Aho

meri-marika.aho@kyamk.student.fi

TUTKIMUSTAULUKKO

Tekijä ja tutkimus	Tarkoitus	Osallistujat ja aineisto	Keskeiset tulokset
<p>Kuoppala, M. 2009. Keskisuomalaisten EVI-hankkeeseen osallistuneiden työikäisten liikuntaaktiivisuus vuonna 2007. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.</p>	<p>Tarkoituksena oli selvittää keskisuomalaisten Elintapojen varhaistunnistaminen ja interventio -hankkeeseen (EVI-hanke) osallistuneiden työikäisten ihmisten liikuntaaktiivisuutta vuonna 2007. Lisäksi tutkimuksessa kartoitettiin muutoshalukkuutta liikuntaan liittyen.</p>	<p>Aineistoa kerättiin EVI -hankkeen vuoden 2006 kyselyihin vastanneilta henkilöiltä, jotka suostuivat jatkotutkimukseen. Syksyllä 2007 lomakkeita lähetettiin 1020 kappaletta, joista palautui 557 kappaletta. Kyselyyn vastanneista valittiin työikäiset 20 – 64-vuotiaat henkilöt. Heistä 265 oli naisia ja 97 miehiä. Lisäksi tutkimuksessa käytettiin taustamuuttujina tutkimukseen vastanneiden sukupuolta, ikää, asuin- aluetta, vastaajien itse ilmoittamaa pituutta ja painoa ja näistä määrättyä painoindeksiä sekä vyötärön ympärysmittaa.</p>	<p>Noin kaksi kolmasosaa naisista ja melkein puolet miehistä harrasti kevyttä liikuntaa lähes päivittäin. Sukupuolten välinen ero oli tässä asiassa merkitsevä. Henkilöt joiden painoindeksi oli pieni, harrastivat sekä kevyttä- että kuntoliikuntaa enemmän kuin suuremman painoindeksin omaavat henkilöt. Miehet joiden vyötärön ympärysmitta oli pienempi, viikoittainen sekä kevyen että kuntoliikunnan määrä oli suurempaa. Naisien liikuntaan sisältyi miehiä useammin sekä perus- että kuntoliikuntaa. Naiset olivat halukkaampia muuttamaan liikuntatottumuksiaan ja olivat myös miehiä pidemmällä liikuntatottumustensa muutoksessa. Miesten kohdalla korkealla painoindeksillä ja suurella vyötärön ympärysmittalla oli yhteys motivoituneempaan liikuntakäyttäytymisen muutoshalukkuuteen. Korkean iän todettiin olevan yhteydessä vakiintuneisiin liikuntatottumuksiin.</p>
<p>Wickström, Mia 2005. Kahden vuoden liikuntaintervention vaikutus työikäis-</p>	<p>Tarkoituksena oli arvioida kaksi vuotta kestäneen liikuntaintervention vai-</p>	<p>Alussa koehenkilöitä oli 641. Tutkimuksen aikana osallistujista jättäy-</p>	<p>Tutkimuksessa ilmitulleiden tulosten perusteella, tutkimuksessa käytetty liikuntain-</p>

<p>ten koet-tuun työkykyyn, fyysiseen suorituskyykyyn, liikunnan harrastamiseen ja painoindexiin. Pro gradu -tutkimus. Jyväskylän yliopisto.</p>	<p>kuttavuutta työikäisen väestön koettuun työkykyyn, fyysiseen suorituskyykyyn, liikunnan harrastamiseen sekä painoindexiin.</p>	<p>tyi pois 74 %. Osallistuneita oli tämän jälkeen 168. Naisia oli 75 % ja miehiä 25%. Tutkimukseen osallistuneiden keski-ikä tutkimuksen alussa oli vastaavasti 41,7 (±10) ja 36,8 (±10) vuotta. Aineisto kerättiin kolmella kyselytutkimuksella ja kolmella kuntotestillä. Kyselytutkimuksissa kartoitettiin koehenkilöiden työkykyindexi, viikoittaista liikuntaaktiivisuutta, liikuntakerran kestoja ja liikuntakerran tehoa. Kuntotesteissä oli 2 km:n kävelytesti, istumaannoutestesti, isometrinen selkälihastesti, toistokyykistystesti sekä puristusvoimatesti.</p>	<p>terventio ylläpitää koettua työkykyä, lisää liikunnallisesti aktiivisten ja vähentää liikunnallisesti passiivisten määrää. Interventiolla oli vaikutusta fyysiseen suorituskyykyyn parantavasti. Koetun työkyvyn ja fyysisen suorituskyyvyn todettiin olevan yhteydessä toisiinsa. Tutkimuksen tärkeimmäksi tulokseksi osoittautui yhdistetyn kuntotestauksen, palautteen, liikuntaohjeiden sekä kuntokortin käytön olevan riittäviä välineitä liikunnan harrastamisen motivoimisessa työikäisillä henkilöillä. Ne henkilöt jotka omaavat heikomman liikuntamotivaation tarvitsevat kuitenkin yksilöllisempiä keinoja liikuntamotivaation ylläpitämiseen kuin liikunnallisesti aktiiviset henkilöt.</p>
<p>Malk, S. & Taponen, R. 2009. Hymyä ja hyvinvointia hake-massa – aikuisten vapaa-aika- ja yritys-palvelutuotteisiin osallistuvien liikuntamotiivit ja liikuntaharrastuneisuus. Liikuntapedagogiikan Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto.</p>	<p>Tarkoituksena oli selvittää suomalaisen vapaa-aika- ja yrityspalvelutuotteisiin osallistuvien aikuisten liikuntamotiiveja. Keskeistä oli tutkia taustatekijöiden, kuten iän, painoindexin (BMI) ja koetun kunnan yhteyksiä liikuntamotiiveihin sekä vapaa-ajan liikuntaaktiivisuuteen ja intention liikkuu tulevaisuudessa.</p>	<p>Tutkimukseen osallistui yhteensä 288 henkilöä, joista naisia oli 182 ja miehiä 106. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena kesä-heinäkuun 2007 aikana. Kyselyyn vastanneet olivat täysi-ikäisiä Liikuntakeskus Pajulahden vapaa-aika- ja yrityspalvelutuotteisiin osallistuneet henkilöt.</p>	<p>Merkittävimmät liikuntamotiivit olivat fyysinen hyvinvointi, viihtyminen ja psyykinen hyvinvointi. Psyykinen ja fyysinen hyvinvointi motivaatiotekijöinä oli alhaisempi niillä naisilla joiden BMI oli korkea. Ulkonäkö liikuntamotivaatiotekijänä väheni iän myötä. Koettu kunto määritteli liikuntaaktiivisuutta sekä viiden ja kymmenen vuoden liikuntaintentiontiota.</p>