

**Henna Ahonen ja Tiina Syrjämäki**

Liikunta hyvinvoinnin avaimena

Opinnäytetyö

Syksy 2011

Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön sv



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## OPINNÄYTETYÖN TIIVISTELMÄ

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Koulutusohjelma: hoitotyön ko

Suuntautumisvaihtoehto: terveydenhoitotyön sv

Tekijä(t): Henna Ahonen & Tiina Syrjämäki

Työn nimi: Liikunta hyvinvoinnin avaimena

Ohjaaja(t): Else Vierre TtM ja Liisa Lähdesmäki LitL, Liikuntaneuvos

Vuosi: 2011

Sivumäärä: 50

Liitteiden lukumäärä: 11

Liikunta edistää tutkitusti terveyttä. Fyysisen kunnon ohella liikunta lisää henkistä hyvinvointia. Liikunta tunnustetaan lääkkeeksi, jonka avulla kansanterveyttämme pyritään parantamaan erityisesti terveydenhoitotyössä. Terveydenhoitaja voi osallistua lisätä liikuntamyönteisyyttä. Liikunta olisi helpompi ottaa elämäntavaksi, jos ihmiset tiedostaisivat sen myönteiset vaikutukset. Samalla he löytäisivät ennen kaikkea liikunnan ilon ja innon monipuoliseen harrastamiseen.

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen. Työssä esitetään liikunnan kokonaisvaltainen ja positiivinen vaikutus ihmiseen. Opinnäytetyön tavoitteena on jakaa tietoa liikunnasta terveyden edistäjänä. Tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti sekä ihmisten ajattelutapaan liikunnasta että saada heidät liikkumaan. Lisäksi tavoitteena on tuoda tietoa liikunnasta terveydenhoitotyön tueksi. Tarkoituksena on esitellä Food & Life Expo- hyvinvointimessuilla aihetta kuvakansion, posterin ja liikunta- paikkaesitteen avulla. Jatkossa on myös tarkoitus tehdä kehittämistehtävä terveydenhoitajakoulutuksen syventävissä opinnoissa liikuntatiedon lisäämiseksi terveydenhoitotyöhön. Toiminnallista osiota varten toteutettiin terveys- ja hyvinvointikysely Seinäjoen liikuntatoimen aikuisille liikuntaryhmäläisille. Kyselystä esiin nostetut liikuntamotivaatiotekijät esitettiin posterina Seinäjoki Areenan hyvinvointimessuilla helmikuussa 2011. Oheismateriaaliksi laadittiin Seinäjoesta liikuntapaikkaesite, jota jaettiin messuvieraille. Esitteen visuaaliseksi tueksi tehtiin kuvakansio, jossa mukana liikuntatoimen kuvapankin elämyksellisiä liikuntakuvia. Messut tukivat tavoitetta liikuntamyönteisyyden lisäämisestä.

Kotimaisten ja ulkomaisten tutkimusten ja artikkeleiden tiedonkeruussa hyödynnettiin korkeakoulukirjaston Plari-, Aleksis- ja Cinalhi-aineistotietokantoja. Lähteissä käytettiin myös monipuolisesti tietokirjallisuutta sekä verkkolähteitä, joista esimerkkinä käypähoitosuositus ja kansanterveysohjelma.

Avainsanat: terveyden edistäminen, henkinen hyvinvointi, liikunta, terveydenhoitajat, ohjaus, neuvonta.

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **THESIS ABSTRACT**

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Public Health Nursing

Specialisation: Registered Public Health Nurse

Authors: Henna Ahonen & Tiina Syrjämäki

Title of thesis: Exercise as a key to wellness

Supervisors: Else Vierre MNSc & Liisa Lähdesmäki Lic.Sc. (Sports).

Year: 2011 Number of pages: 50 Number of appendices: 11

Research has shown that exercise is beneficial to health. In addition to contributing to physical fitness it also improves mental health. Exercise is acknowledged as medicine that can be used as a tool to enhance public health. Health care providers such as public health nurses are able to encourage physical activity. People could adapt a more physically active lifestyle if they understood the benefits of exercise and above all, if they could find it enjoyable and be inspired to exercise in a variety of ways.

This thesis was based on action. It shows the holistic and positive effect exercise has on individuals and aims to portray the benefits of exercise to the physical health. The purpose of the thesis is to share information about the benefits of exercise and its aim is to influence and motivate people to exercise. Another aim was to gather information supporting health care. The topic was presented for the public using a picture file, poster and brochure on exercise facilities during the Food & life expo -exhibition. We are also planning a development project to increase knowledge of physical activity in health care work. For the action-based section of the work, we carried out a survey on health and overall wellness among an adult exercise group coordinated by the sports and exercise department of Seinäjoki. The factors that motivated individuals to exercise were drawn from the survey and presented in a poster displayed in Seinäjoki Arena during Food and Life Expo in February 2011. Leaflets portraying the sports and exercise facilities in Seinäjoki were handed out to visitors. A file with pictures of enjoyable activities was also on display as a visual support. The Expo contributed to the goal of increasing awareness of the benefits of exercise. The data for this thesis consist of studies, articles, public health programmes from the Seinäjoki Academic Library databases. recommendations for treatment, web sources and national and international research.

Keywords: health promotion, mental health, exercise, public health nurse, guidance, counselling

## SISÄLTÖ

OPINNÄYTETYÖN TIIVISTELMÄ .....	2
THESIS ABSTRACT .....	3
SISÄLTÖ .....	4
JOHDANTO .....	5
TAVOITE JA TARKOITUS .....	7
1 TERVEYS JA LIIKUNTA HYVINVOINNIN EDISTÄJINÄ .....	8
1.1 Yksilön kokema terveys .....	8
1.2 Henkistä mielihyvää liikunnasta .....	9
1.3 Motivaation merkitys .....	11
1.4 Liikunnan fysiologiset vaikutukset elimistölle .....	14
2 TERVEYDENHOITAJAN OHJAUS JA NEUVONTA .....	17
2.1 Hyvän ohjaamisen taito .....	17
2.2 Terveystenhoitaja liikunnallisuuden tukena .....	18
2.3 Liikuntapiirakka ja liikkumisresepti apuvälineinä .....	20
3 LIIKUNTA TERVEYSSUOSITUSTEN NÄKÖKULMASTA .....	22
3.1 Terveysliikunnan perusteet .....	22
3.2. Terveysvaikutusten tutkiminen .....	23
3.3 Terveysliikuntasuositukset suunnannäyttäjiksi .....	24
3.4 Aikuisille sopiva liikunta .....	26
4 TOIMINNALLINEN OSIO FOOD AND LIFE MESSUILLA .....	28
4.1 Toiminnallisen opinnäytetyön sekä käytetyn tutkimuksen kuvaus .....	28
4.2 Toiminnallisen osuuden suunnittelu ja toteutus .....	30
4.3 Food and Life Expo-hyvinvointimessut .....	33
4.4 Arviointia messuilta .....	34
5 TOIMINNALLISEN OSION POHDINTA .....	36
6 OPINNÄYTETYÖN POHDINTA .....	39
7 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	44
LÄHTEET .....	46
LIITTEET .....	51

## JOHDANTO

Nykypäivänä ihmiset tiedostavat hyvin terveyden merkityksen ja terveysasiat ovat aina ajankohtaisia. Liikunnan tiedetään edistävän terveyttä ja lisäävän hyvinvointia. Vasta viime vuosina asiaan on alettu kiinnittää enemmän huomiota johtuen osaksi kansanterveydellisistä syistä. Valtioneuvoston laatimassa Terveys 2015-kansanterveysohjelmassa (2001) esitetään suomalaisille kansanterveyttä koskevia tavoitteita. Ohjelma ottaa kantaa myös liikuntaan, joka nähdään yhtenä terveyttä edistävästä tekijöistä aikuisten terveydessä. (Valtioneuvoston periaatepäätös... 2001, 24.)

Liikuntalain mukaan (L 18.12.1998/1054) valtio vastaa yhdessä kuntien kanssa yleisten edellytysten luomisesta liikunnalle sekä samalla pyrkii lisäämään väestön hyvinvointia ja terveyttä liikunnan keinoin. Suosituksissa liikunnan edistämiseksi kunnissa (2010, 7-8) Sosiaali- ja terveysministeriö esittää huolenaiheen liikkumattomuuden tuomista kansantaloudellisista seurauksista. Parannuskeinoksi nähdään, että terveydenhuollossa panostettaisiin liikuntaan osana muuta elintapaohjausta. (Suositukset liikunnan.. 2010, 7-8.) Haaralan, Honkasen, Mellinin ja Tervaskanto-Mäentaustan (2008, 52-53) mukaan yksilötasolla terveydenhoitaja on tärkeässä roolissa. Terveyttä edistävä työ vaatii ymmärrystä siitä, mitä kaikkea terveydellä käsitetään ja kuinka tiedon saa parhaiten tuotettua ja sovellettua yksilöllisesti asiakkaalle. Terveydenhoitaja voi työssään merkittävästi vaikuttaa asiakkaiden liikuntamyönteisyyden lisäämiseen. (Haarala ym. 2008, 52-53.)

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen, jossa teoriaa tukeva toiminnallisuusosio esitettiin Food and Life Expo- hyvinvointimessuilla helmikuussa 2011. Jatkossa tässä työssä asiasta käytetään lyhennettä messut. Opinnäytetyön tavoitteena on jakaa tietoa liikunnasta terveyden edistäjänä. Tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti sekä ihmisten ajattelutapaan liikunnasta että saada heidät liikkumaan. Lisäksi tavoitteena on tuoda tietoa liikunnasta terveydenhoitotyön tueksi. Tarkoituksena on esitellä messuilla aihetta kuvakansion, posterin ja liikuntapaikkaesitteen avulla.

Jatkossa on myös tarkoitus tehdä kehittämistehtävä terveydenhoitajakoulutuksen syventävissä opinnoissa liittyen liikuntatiedon lisäämiseksi terveydenhoitotyöhön.

Toiminnallinen osio sisältää laatimamme liikunta- ja terveystieteiden kyselyn, mistä esiin nostettiin liikuntamotivaatiotekijät. Kysely tehtiin Seinäjoen kaupungin liikuntaryhmien aikuisjäsenille, yhteistyössä liikuntatoimen kanssa. Lisäksi suunnitelimme messuvieraita varten Seinäjoen liikuntamahdollisuuksista esitteen sekä siihen visuaaliseksi tueksi elämyksellisen kuvakansion. Tässä työssä käsitellään eri näkökulmista liikuntaa ja siitä saatavaa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sekä motivaation merkitystä. Ihmisiä tulisi innostaa liikkumaan ja kokemaan ihania liikunnallisia elämyksiä esimerkiksi luonnon keskelle. Tässä riittää vielä terveydenhoitotyöhön haastetta.

Tiedonkeruussa sekä kotimaisten että ulkomaisten tutkimusten ja artikkeleiden etsimisessä hyödynnettiin korkeakoulukirjaston Plari-, Aleksi- ja Cinalhi-aineistotietokantoja. Lähteissä käytettiin myös monipuolisesti tietokirjallisuutta sekä verkkolähteitä, joista esimerkkinä käypähoitosuositus ja kansanterveysohjelma.

## TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoitteena on jakaa tietoa liikunnasta terveyden edistäjänä. Tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti sekä ihmisten ajattelutapaan liikunnasta että saada heidät liikkumaan. Lisäksi tavoitteena on tuoda tietoa liikunnasta terveydenhoitotyön tueksi. Tarkoituksena on esitellä messuilla aihetta kuvakansion, posterin ja liikuntapaikkaesitteen avulla. Jatkossa on myös tarkoitus tehdä kehittämistehtävä terveydenhoitajakoulutuksen syventävissä opinnoissa liittyen liikuntatiedon lisäämiseksi terveydenhoitotyöhön.

# 1 TERVEYS JA LIIKUNTA HYVINVOINNIN EDISTÄJINÄ

## 1.1 Yksilön kokema terveys

Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan terveys perusmääritelmässään sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin. Myöhemmin määritelmää on tarkennettu korostamalla sekä henkisten arvojen osuutta että terveyttä edistävien elämäntapojen merkitystä. Terveysteen vaikuttavat jatkuvasti sairaudet ja fyysinen sekä sosiaalinen elinympäristö, mutta tärkeää on myös suhtautuminen omaan itseensä. Olennaista on koettu terveys ja itsenäinen, muista riippumaton päätösvalta omista asioista. Ihmisen näkemys omasta terveydestään perustuu hänen omiin kokemuksiin, arvomaailmaan ja asettamiinsa tavoitteisiin. (Huttunen & Mustajoki 2007, 11-13.)

Jokainen ihminen pystyy omien päätöksien sekä valintojen avulla vaikuttamaan omaan terveydentilaansa. Tietojen ja taitojen ohella tärkeä terveyden taustatekijä on perheen keskinäinen tuki ja huolenpito. Päätökset terveyden suhteen liittyvät usein ympäristöön, hyvinvointipalveluihin, koulutukseen, työelämään, sosiaaliseen turvallisuuden tunteeseen sekä tasa-arvoon. Terveyden tärkeys vaihtelee eri-ikäisten elämän aikana. Terveys on itseisarvo, mutta sillä on myös vahva välinearvo. Hyvä terveys mahdollistaa tasapainoisen elämän. Riittävän tiedon saaminen ja omaksuminen mahdollistaa arkielämässä soveltamaan terveyttä edistäviä valintoja. Lisäksi vaaditaan itsestä lähtöisin oleva halu muuttaa oma elämä terveelliseen suuntaan. (Huttunen ym. 2007, 15-16.) Vuoren (2003, 106) mukaan esimerkiksi liikunnan edistäminen edellyttää yksilöltä monivaiheisia ja -tasoisia valintoja ja oikeat ratkaisut onnistuvat vain riittävän teoriatiedon pohjalta.

Terveyden lukutaidolla (Nutbeam 1998; Leskinen & Koskinen-Ollonqvist 2000; Nutbeam 2000, Savolan ja Koskinen-Ollonqvistin 2005, 84-85 mukaan) tarkoite-



taan tiedollisia ja sosiaalisia taitoja, jotka määrittävät yksilön motivaation ja kyvyt tiedonsaannin ymmärtämiseen. Siten yksilö pyrkii tiedon käyttämiseen terveyttä edistävällä ja ylläpitävällä tavalla. Terveydenlukutaitoinen ihminen tiedostaa terveyden merkityksen itselleen ja muille sekä kykenee sen perusteella vaikuttamaan elämätyyliinsä ja tekemään myös oikeita ratkaisuja. Kyseessä on jatkuva, elinikäinen kehitysprosessi, joka on yhteydessä yksilön elinympäristöön ja kulttuuriin. (Savola ym. 2005, 84-85.) Poskiparta, Kaasalainen ja Kasila (2009, 47) näkevät vuorovaikutuksellinen terveyden lukutaitokyvyn mahdollistavan henkilökohtaisten taitojen kehittymistä arkielämän terveysvalinnoissa. Tällainen taito oman kehon tuntemisesta ja kuuntelemisesta on erinomainen lähtökohta itsensä kehittämiseen. Samalla yksilö luo valmiuksia esimerkiksi suunnitella ajankäyttö siten, että liikunnan harrastaminen on mahdollista. (Poskiparta ym. 2009, 47.)

## **1.2 Henkistä mielihyvää liikunnasta**

Hiltusen (2001, 119) mukaan liikunnan harrastajan on tärkeä löytää sellainen liikuntalaji, joka tuottaa mielihyvää. Koetussa hyvinvoinnissa ihminen kokee oman ruumiinsa elävänä ja toimintakykyisenä. Tietoa hyvästä olostä ja sen puutteesta saadaan vain ihmiseltä itseltään. Liikuntakerran tuottamia hyvinvointielämyksiä on tutkittu pääasiassa liikunnan aikana tai heti sen jälkeen heräävien tunteiden avulla. Hyvinvointielämyksiä on havaittu virkeyden, energisyyden, sekä yleisen mielihyvän voimistumisen kokemuksilla. Kuitenkin mielialan kokemukset vaihtelevat liikkujan omien odotusten, sukupuolen, iän, kunnon, sekä rasituksen mukaan. Lisäksi siihen vaikuttavat seura, ympäristötekijät sekä liikkumisen tarkoitus. Säännöllisellä liikunnalla on tutkimusten mukaan todettu olevan yhteys mielialaan, hyvinvointiin sekä ahdistuksen vähenemiseen. Useat liikuntaharrastuksen aloittaneet mieltävät liikunnan terveysvaikutukset ja pitävät niitä tavoittelemisen arvoisina. Tästä huoli-

matta moni kuitenkin lopettaa harjoittelun ennen kuin hyötyjä on saavutettu tai varsinainen liikuntatottumus syntyy. (Fogelholm ym. 2005, 49, 52-55.)

Psyykkeen tarkastelu on tärkeää, kun pohditaan miksei ihmiseltä löydy innostusta kuntoiluun kohtaan. Psyykkeen rooli liikunnassa ei näy ulospäin, mutta ihmisen mieli on ratkaisevassa asemassa. Sen avulla jokainen liikkuja voi löytää motivaation omalle kuntoilulle. Kuntoilun hallintaan tarvitaan tahtoa. Se ei yksin vielä riitä kuntoilun käynnistämiseen, lisäksi tarvitaan muitakin tekijöitä. Niitä ovat taustatiedot, kehon tuntemukset, urheiluvälineet sekä treenitekniikka. Nämä yhdessä psyykkeen kanssa toimivat kuntoilun ohjaajina. Jokaisen prosessin onnistuminen on riippuvainen sen hallittavuudesta. Kuntoiluun on useimmiten haettu ulkoista hallintaa valmiista kunto-ohjelmista tai ulkonäköihanteista. Oma sisäinen motivaatio toimii kuitenkin parhaiten erityisesti aloittelevilla kuntoilijoilla. (Tukiainen 2005, 39, 43-44.)

Positiivisen asenteen omaksuminen on osa vastuullista ja tietoista käyttäytymistä. Myönteisyys liikuntaa ja terveyden edistämistä kohtaan antaa lisäpotkua yksilön pyrkiessä kohti tavoitteita ja auttaa häntä muuttamaan myönteistä energiaa toiminnaksi ja tekemiseksi. Myönteinen asenne ohjaa tekemään oikeita päätöksiä sekä selviytymään vaikeiden aikojen yli ja panostamaan epäonnistumisen sijaan onnistumisen mahdollisuuksiin. (Hiltunen 2001, 24.)

Tunteet ovat mukana ohjaamassa sitä, mihin ihminen suuntaa kiinnostuksensa ja mitä asioita pitää tärkeänä. Tunteiden merkitys on suuri kaikissa tärkeissä elämän valinnoissa. Tunteiden tiedostaminen ja hallitseminen on tärkeä yksilön hyvinvoinnin edistäjä, jotta hän osaa tehdä oikeita ratkaisuja terveytensä kannalta. Positiivisista tunteista esimerkiksi onnellisuus ja ilo ovat kannustavia motivaationlähteitä saaden aikaan myönteistä toimintaa. (Kinnunen 2009a, 95.)

Urheilu ja liikunta ovat voimakkaita tunteita liikuttavia elämän osa-alueita ja moni urheilija kuvaakin omalle urheilu-uralleen syyksi juuri urheilusta saadun ilon. Huolimatta vaativasta itsekurista ja uhkaavasta pettymyksestä tuottaa urheilu niin paljon iloa että uravalintaa haluaa ehdottomasti jatkaa. Urheilun ja liikunnan avulla

voivat aikuiset omassa arjessaan harjoitella ilon taitoja ja käsitellä ilon merkitystä. Iloitseminen omista ja toisen saavutuksista sekä kannustuksen ilmaisu vahvistavat henkistä energiaa. (Venkula 2000, 26-27.)

Liikunta hoitaa kehoa niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Liikkuminen saa verenkierron vilkastumaan, jolloin aivojen hapensaanti lisääntyy. Tällä on merkitystä muun muassa keskittymiskyvyn sekä unen laadun paranemiselle. Jo 20 minuuttia kevyttä tai keskiraskasta liikuntaa kohottaa mielialaa useiden tuntien ajaksi. Tämä perustuu osin endorfiinityyppisten mielihyvähormonien lisääntymiseen liikkumisen aikana. Tällaista terapiaa saa esimerkiksi hölkätessä, mutta kaikenlainen liikkuminen on hyödyksi ja on kannattavaa kokeilla eri lajeja. (Kivinen, Keränen & Ruuti 2010, 120,123.) Venyttely rentouttaa kireitä lihaksia ja sillä on samalla mielialaa kohottava ja rauhoittava vaikutus. Venyttely vilkastuttaa aineenvaihduntaa ja lisää verenkiertoa. Samalla sisäelimet saavat hierontaa, nivelten liikeradat laajenevat ja niiden liikkuvuus paranee, aivot rentoutuvat ja kivut hellittävät. (Kivinen ym. 2010, 124-125.)

Arkiliikunnassa on tärkeää ensisijaisesti kuunnella omaa kehoaan sekä seurata sen tuntemuksia ja palautetta. Kannattaa keskittyä siihen, mitä on tekemässä ja antaa liikunnan ilon vapauttaa arkirutiineista ja huolista. Säännöllinen ja monipuolinen liikunta pitää mielen virkeänä ja laukaisee stressiä. (Hiltunen 2001, 120-121.)

### **1.3 Motivaation merkitys**

Motivaatio on kannustava ja eteenpäin vievä voima, se tekijä, jonka avulla ihminen saa muutoksia aikaan pyrkiessään tavoitteisiinsa. Tähän vaikuttaa voimakkaasti se, kuinka tärkeä tavoite on ja onko se saavutettavissa. Motivaation muodostuminen on yksilöllinen prosessi, johon vaikuttavat omat arvot, asenteet ja erityisesti tunteet. Mitä suurempi innostus asiaan, sitä enemmän saa tuloksia aikaan. Tulokset puolestaan kannustavat jatkamaan sekä antavat positiivista energiaa. (Kinnunen 2009b, 109.) Motivaatio vaihtelee yksilöstä riippuen, mutta itse motivoituminen

prosessina on samanlainen kaikilla sisältäen tavoitteet ja kokemuksen. Liikunnan kiinnostavuuteen vaikuttaa tavoitteen merkitys motivaation luojana, esimerkiksi aito kiinnostus edesauttaa liikunnan hyötyjen näkemistä, kun vastaavasti kiinnostuksen puuttuessa painottuvat enemmän liikunnan haitat ja esteet. (Sansone & Thoman 2006, Korkiakankaan 2010, 17-18 mukaan.)

Myönteinen suhtautuminen muutokseen on motivaation kannalta vahvistava tekijä sekä edistää elintapamuutosten onnistumista (Alahuhta ym. 2009, 155). Keskeinen tekijä elintapamuutokseen motivoitumisessa on se, että yksilö mieltää muutoksen hyödyt suuremmiksi kuin siitä koituvat haitat (Korkiakangas 2010, 19). Elintapamuutokset käsittävät sekä yleisiä että konkreettisia tavoitteita, joista ensimmäinen voi tarkoittaa esimerkiksi liikunnan lisäämistä ja jälkimmäinen tietyn askelmäärän sisällyttämistä jokaiselle päivälle. Askelmäärät nähdään jo muutoksen konkreettisena toimintana. (Bodenheimer & Handley 2009, Korkiakankaan 2010, 18 mukaan.)

Motivoitua voi sekä ulkoisesti että sisäisesti. Ulkoisessa motivaatiossa ihmistä ohjaa usein joku ulkoinen syy, esimerkiksi palkkio tai toinen ihminen eikä tällöin motivaatio synny ihmisen omasta aloitteesta. Innostus asiaan voi syttyä nopeasti, mutta sammua herkästi. Sisäisen motivaation syntyminen lähtee ihmisestä itsestään, hänen omista arvoistaan ja valinnoistaan eikä hän ohjaudu ulkoapäin. Sisäisen motivaation omaavalla ihmisellä on suurempi mahdollisuus onnistua tavoitteissaan, koska hän on valmistautunut henkisesti muutokseen. (Kinnunen 2009b, 110.) Ryan & Deci (2000), Korkiakankaan (2010,18) mukaan sisäisen motivaation merkitys säännöllisessä liikunnassa on ulkoista motivaatiota voimakkaampaa, koska sisäisessä motivaatiossa liikunta on itsessään motivoivaa. Liikunnasta saatu myönteinen kokemus voi johtaa sisäisen motivaation syntymiseen, vaikka tavoitteet liikunnasta olisivat alun perin ulkoisia. (Sansone & Thoman 2006; Buckworth ym. 2007, Korkiakankaan 2010, 18 mukaan.)

Motiivit ovat toiminnan psyykkisiä syitä, joihin vaikuttavat yksilön halut, toiveet ja tarpeet. Motiiveista muodostuu monitasoinen kokonaisuus, motivaatio. Alinta tasoa

kuvaavat tilannesidonnaiset motiivit, kuten esimerkiksi tarve lähteä heti lenkille. Keskitason motiivit ovat jokaisen itselleen asettamia selkeitä tavoitteita. Tavoite voi olla esimerkiksi halu juosta maratonmatka. Ylimmän tason motiivit liittyvät arvoihin ja elämässä tärkeänä pidettäviin asioihin. (Eronen ym. 2005, 39.)

Ingledeu ja Markland (2008) ovat tehneet tutkimusta motivaation merkityksestä liikuntaharrastuksen osana. Tutkimuksen lähtökohtana oli oletamus, että motiivit vaikuttavat liikunnan harrastamiseen vaikuttamalla käyttäytymisen säätelyyn ja että ihmisen luonteenpiirteet puolestaan vaikuttavat motiiveihin. Tutkimuksen perusteella on tultu johtopäätökseen, että liikunnan edistämishojelmien tulisi keskittyä ulkönäkö- ja painonhallintamotiivien sijaan muihin motiiveihin, joiden todettiin edistävän sisäsyntyistä motivaatiota enemmän. (Ingledeu & Markland 2008, 807.)

Bulley, Donaghy, Payne ja Mutrie (2007) ovat tutkineet tarkemmin aiemmin kehitettyä transteoreettista mallia. Kyseessä on 5-portainen malli ihmisen käyttäytymisen muutoksesta, joka kuvaa valmiuksia omaksua terveempiä elämäntapoja portaalta toiselle siirryttäessä. Portaat on numeroitu muutoksen mukaan. (LIITE 1) Tutkimuksella yritetään löytää tarkennusta olemassa olevaan malliin ja siihen, miten ihminen portaissa etenee. Mallia voi soveltaa harjoituskäyttäytymiseen. Tutkimuksessa havaittiin, että eri ihmisten fyysistä aktiivisuutta ja harjoittuneisuutta on vaikea verrata tutkimuksissa yleisten mittareiden puuttuessa. Itse raportoidut aktiivisuuden tasot vaihtelevat henkilöittäin. Samalla työmäärällä toinen voi kokea itsensä superaktiiviseksi, kun toinen kokee olevansa laiska. Ongelmia esiintyi erityisesti neljännen ja viidennen portaan eron tunnistamisessa. Tutkijoiden johtopäätelmän mukaan tarvittaisiin standardoitu toimintatapa eri fyysisen aktiviteetin ja harjoituksen mittaamiseksi (Bulley ym. 2007,17, 26-30.) Nämä ulkomaiset tutkimukset sopivat mielestämme työmme tueksi hyvin ja niissä on kiinnostavia näkökohtia. Tutkimuksia ei käsitellä tässä työssä tarkemmin.

Liikuntamotivaatioon vaikuttavat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät. Ihmisen psyykkeelle ja mielihyvän kokemiselle on merkitystä, kuinka myönteinen käsitys itsestään liikunnan harrastajana on ja saako liikunnasta myönteistä palautetta muilta. Mieluisa liikkumistapa lisää motivaatiota jatkaa harrastusta. Hyvä fyysinen terveys lisää hyvinvointia ja on yhteydessä henkiseen hyvinvointiin. Liikkumalla

voidaan pysyä terveenä ja lievittää eri sairauksien oireita. Myös paino saadaan pysymään hallinnassa. Liikunta vahvistaa sosiaalista hyvinvointia ja vertaistuki voi olla tärkeä vahvistava motivaatiotekijä. Osallistuminen liikuntaan voi olla helpompaa kannustavassa seurassa ja samalla saa tukea ja neuvoja muilta ihmisiltä. (Korkiakangas 2010, 49.)

#### **1.4 Liikunnan fysiologiset vaikutukset elimistölle**

Keuhkot ovat hengityselimien tärkeä osa. Keuhkoissa tapahtuu hiilidioksidin ja hapen vaihtoprosessi, jossa soluhengityksen tuloksena syntynyt hiilidioksidi poistuu elimistöstä uloshengityksen mukana ja tilalle hengitetään uutta, puhdasta happea solujen käytettäväksi. Happea kuluu erityisesti rasvan polttamiseen elimistön työskennellessä liikuntasuorituksen aikana. (Hiltunen 2001, 64.)

Liikunnan kannalta tärkeimpiä verisoluja ovat punasolut, joiden punainen väri on peräisin hemoglobiinista. Hemoglobiini sitoo itseensä happimolekyylejä, joita punasolut verenkierrossa kuljettavat keuhkoista elimistön eri osiin. Säännöllinen liikunta lisää verinesteen määrää, joka yhdessä lihasten lisääntyneen myoglobiinin kanssa parantaa hapen kuljetusta lihaksiin. Punasolujen määrä on sidoksissa veren hemoglobiinimäärään. Kuntoilijalla saattaa olla matalammat hemoglobiiniarvot, kuin liikuntaa harrastamattomalla. Tämä on normaali ilmiö, koska rauta on hemoglobiinin osa ja liikkuminen kuluttaa enemmän rautaa ja siksi hemoglobiiniarvo saattaa hieman madaltua. Kuntoilija voi tarvita joskus ravintoon rautalisää. (Hiltunen 2001, 64-65.)

Liikuntaelimistön toimintakyvyn kannalta erittäin tärkeän kokonaisuuden muodostaa hermo-lihasjärjestelmä. Liikkeiden laadusta ja fyysisen suorituksen kestosta riippuu millaista lihasten koordinaatiota, vartalon tasapainoa, nivelten notkeutta, lihasten voimantuottoa ja aineenvaihduntaa tarvitaan. Tuki- ja liikuntaelimistön tär-

keimmät peruspilarit ovat notkeus, lihasvoima ja lihaskestävyys. Näillä on yhteys lihas- ja tukikudosten rakenteisiin, toimintaan sekä sairauksiin. Selkävaivaisten selkärangan ja alaraajojen nivelien jäykkyys ja yliliikkuvuus aiheuttavat kipua ja toimintakyvyn heikkenemistä ja saattavat estää liikunnan harrastamisen. Lisäksi niska- ja hartiasseudun alueella olevat vaivat voivat aiheuttaa kaularangan ryhti- muutoksia ja hartiasseudun lihasten tukitoiminnan heikentymistä ja edelleen uhata liikkumista. Liikuntaelimistön toimintakykyä voidaan ylläpitää ja edistää esimerkiksi erilaisilla lihaskunto-ohjelmilla. Tasapainon ja reaktiokyvyn harjoittaminen, venyttely ja nivelten liikkuvuuden ylläpitäminen sekä lihasten voimantuoton harjoittaminen muodostavat hyvän perustan liikkumiselle (Fogelholm ym. 2005, 33-34, 37, 42-44.)

Tuki- ja liikuntaelinsairauksien lisäksi liikunnalla on tärkeä rooli myös muiden toimintakykyä uhkaavien sairauksien hoidossa, joihin kuuluvat esimerkiksi sydän- ja verenkiertoelimistösairaudet. Liikkumista aloitteleville vanhemmille ikäryhmille sekä fyysisesti sairaille suositellaan liikuntakelpoisselvitystä, jonka olennaisena osana ovat fysiologiset rasitustestit. Kansainvälisten suositusten ohjeistuksissa (Gibbons ym 1997; 2003; ACSM 2006, Uusitalon 2007 mukaan) rasitustestejä tulisi tehdä ennen harjoittelun aloittamista erityisesti niille, joilla on useita sepelvaltimotaudin riskitekijöitä. Joskus liikunnan harrastamista tulee rajoittaa, jos henkilöllä on tuoreita tai selvittämättömiä sairaustapauksia, leikkauksien jälkitiloja, laajoja tulehduksia tai oireita joita ilmenee liikunnan yhteydessä. (Uusitalo 2007, 22,25.)

Wickströmin (2008, 55) mukaan liikunta ehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa muun muassa kohonnutta verenpainetta, sepelvaltimotautia, sydämen vajaatoimintaa, lihavuutta, tyypin 2 diabetesta, polvinivelrikkoo, niska- ja alaselän vaivoja sekä masennusta. Tukiaisen (2005, 19) mielestä tasapainoisen liikunnan harrastaminen on tärkeää. Kaikki kehossa tapahtuvat toiminnot vaativat onnistuakseen oikeaa ajoitusta, kehon oikeaa lämpötilaa, tasaista hengitystä, rasva- ja lihaskudoksen tasais- ta koostumusta sekä tasapainoista nesteen ja ravinnon saantia. (Tukiainen 2005,19.) Liikunta tehostaa ja nopeuttaa aineenvaihduntaa. Reipas kävely tai juoksu on hyvä tapa saada kehon nesteet liikkeelle, kuona-aineet virtaamaan sekä

ravintoaineet hyötykäyttöön. Kestävyysliikunta lisää aivojen verenkiertoa, joka vaikuttaa suotuisasti muistitoimintoihin, erityisesti työmuistin teho paranee. Säännöllisellä liikunnan harrastamisella ehkäistään myös dementiaa. (Kivinen ym. 2010, 120-122.)



## 2 TERVEYDENHOITAJAN OHJAUS JA NEUVONTA

### 2.1 Hyvän ohjaamisen taito

Ohjaaminen on ohjauksen antamista jollekin, esimerkiksi käytännön opastuksena, myös jonkin suuntaamista tai johdattamista, usein ohjaajakeskeistä. Hoitotieteessä ohjaus kuuluu osaksi ammatillista toimintaa, hoito- tai opetusprosessia. Keskeistä ohjauksessa on aktiivinen merkitysten luominen, tavoitteellinen ongelmanratkaisu tai kokemuksista oppiminen. Ohjattavaa autetaan ja tuetaan omissa ratkaisuisaan. Neuvonnassa autetaan ohjattavaa tekemään omaan elämään vaikuttavia valintoja. Neuvonnasta on kyse silloin kun esimerkiksi ohjaaja päättää mitä asioita opetellaan, jolloin ollaan eriarvoisessa asemassa. Ohjauksen ja neuvonnan ero on se, että ohjauksessa ei anneta suoria neuvoja. Ohjaustilanteessa korostuvat sekä ohjaajan että ohjattavan fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset että ympäristölliset tekijät, jotka mahdollistavat kaksisuuntaisen vuorovaikutuksen. Ohjattava on vastuullinen omista valinnoistaan kun taas ohjaajaa sitoo ammatillinen vastuu. Hyvällä ohjauksella mahdollistetaan oppiminen ja lisätään itseohjautuvuutta, edistetään terveyttä sekä elämänlaatua. (Kääriäinen & Kyngäs 2005, 250-257.)

Kysy, keskustele, kirjaa, kehota, kannusta ja auta sekä kontrolloi muodostavat kuuden K:n mallin, joka soveltuu hyvin liikunnan ohjaamisen välineeksi ammattilaiselle selvitellessä asiakkaan liikuntatottumuksia (Käypä hoito –suositus 2008, 4). Liikuntaryhmissä keskeistä on liikunnan edistämisen kohteena olevien henkilöiden tai ryhmän riittävä tunteminen. Näin on paremmat mahdollisuudet vaikuttaa yksilöihin kuuntelemalla heidän toiveita ja tarpeita sekä siten ohjata toimintatapojen valinnassa. (Vuori 2003, 107.)

Liikunnan merkitys vaihtelee aikuisten elämän eri vaiheiden mukaan. Aikuisten liikunnallisuutta voidaan myös tarkastella niissä elämän vaiheissa, joissa liikuntaa ei juuri harrasteta. Ohjauksen kannalta on olennaista, että vahvistetaan kaikkia

niitä tekijöitä, joilla on vaikutusta liikuntamotivaation syntymiseen. Näin voidaan aikuista kannustaa lisäämään liikunnan harrastamista ja kokemaan liikunnan mielekkääksi eri elämäntilanteissa. Oman elämäntilanteen miettiminen ja läpikäyminen lisää tietoisuutta liikkumista rajoittavista ja myös sitä tukevista tekijöistä. (Kor-kiakangas 2010, 55.)

Ihmisille suunnattu viestintä on vaikuttavaa, jos sen tukena järjestetään liikunta-neuvontaa, tukiryhmiä, koulutuspäiviä, seulontaa, ja erilaisia tapahtumia. Kohde-ryhmille suunniteltu ja asiakkaan mielipiteet huomioiva henkilökohtainen neuvonta vahvistaa yksilön hallinnan tunnetta ja sitoutumista toimintaan sekä vahvistaa psyykkistä kokemusta. Kohderyhmänä voi olla esimerkiksi liikunnan vasta aloitta-neet tai ylipainoiset ihmiset, joilla muutosvalmius on hyvä. Suullisen neuvonnan lisäksi jaettu kirjallinen materiaali tukee fyysistä aktiivisuutta. Myös viestintäkana-villa voi olla innostava vaikutus liikuntakäyttäytymisen muutosprosessin tukemi-nessä. (Poskiparta ym. 2009, 48,49.)

## **2.2 Terveystenhoitaja liikunnallisuuden tukena**

Terveystenhoitotyö on ammatillisen koulutuksen ja pätevyyden saaman terveysten-  
hoitajan tekemää työtä. Terveystenhoitaja on oman alansa asiantuntija terveyden  
edistämiseksi, terveystenhoitotyössä sekä kansanterveystyössä. Keskeistä työssä  
on kannustaa asiakkaita osallistumaan oman terveytensä ylläpitoon ja edistämi-  
seen. Lisäksi terveystenhoitajan työhön sisältyy eri sairauksien ennalta ehkäisevä  
työ, jolla vahvistetaan asiakkaan voimavaroja ja kannustetaan itsehoitoon. Työssä  
korostuvat kyvyt kriittiseen-, reflektiiviseen eli heijastavaan ajatteluun sekä vas-  
tuullisten ja itsenäisten päätösten tekemiseen. (Haarala ym. 2008, 23-24.)

Terveystenhoitaja voi esimerkiksi työterveyshuollossa terveystarkastusten yhtey-  
dessä huomioida asiakkaan liikunnallisuuden tukemisen. Varsinaisesti jokaisella

työpaikalla tulisi järjestää työterveyshuollon palveluja kaikille työntekijöille. Työterveyshuollossa voidaan aikuisen terveyttä edistää muun muassa työpaikka-ergonomia selvityksillä, ammatillisen koulutuksen ohjauksella, suunnittelemalla työkykyä ylläpitävää toimintaa, sekä terveystarkastusten tarpeen määrittelyllä ja niiden säännöllinen toteuttamisella. (Työterveyshuolto [viitattu 12.4.2011].)

Terveydenhoitajan työkaluja ovat hyvä ohjaus ja neuvonta, joilla on merkitystä asiakkaan valintoihin. Ohjauksen avulla voidaan asiakasta auttaa jäsentämään omaa elämäntilannettaan sekä suunnittelemaan ja toteuttamaan siihen tarvittavia muutoksia, kuten liikunnallisuuden lisäämistä. Ohjauksen ja neuvonnan tarkoituksena on myös auttaa asiakasta ymmärtämään tietoja, taitoja, asenteita ja toimintatapoja, joilla on merkitystä hänen terveydelleen ja turvallisuudelleen. Terveydenhoitotyössä on tärkeää kunnioittaa asiakkaiden itsemääräämisoikeutta sekä tukea heidän omatoimisuuttaan. Olennaista on myös vahvistaa terveyskäyttäytymisen taustalla olevia tekijöitä, kuten esimerkiksi liikunnan merkitystä. (Haarala ym. 2008, 22-23, 405, 414-417.)

Aikuisiässä on erilaisia siirtymävaiheita, joita voivat esimerkiksi olla perheen perustaminen tai perhe-elämässä tapahtuvat muutokset. Siirtymävaiheessa oleva aikuinen jäsentää oman elämänsä tärkeysjärjestystä uudelleen. Hän pohtii elämänarvojaan sekä tekee niihin vaikuttavia valintoja. Tällöin hänellä on myös mahdollisuus tehdä muutoksia omaa terveyttä ja hyvinvointiaan ajatellen. Terveydenhoitaja ei painosta asiakasta muutokseen vaan auttaa häntä löytämään ratkaisuja ongelmiin. Olennaista on että terveydenhoitaja tunnistaa ja vahvistaa asiakkaan muutospyrkimyksiä Hän myös auttaa asiakasta pysymään motivoituneena tuke- malla uskoa muutoskykyyn ja onnistumiseen. Positiivisella kannustuksella voidaan motivoida asiakasta kohti tulevaa muutosta. (Haarala ym. 2008, 143,408-409.)

Eri ammattiryhmien työntekijöiden yhteistyön avulla saadaan aikaan sekä ammattilaisten että potilaiden kannalta hyvä hoito ja päätöksenteko. Hyvällä käytännön osaamisella voidaan yhdistää monipuolinen osaaminen ja yhteistyötarve. Moniammatillinen kokonaisuus muodostuu toinen toistaan täydentävästä osasta, jos-

sa ammattilaiset tietävät kehen heidän tulisi olla yhteydessä, kun tarvitaan jonkin tietyn ammattiryhmän asiantuntemusta. Terveystenhoitaja voi toimia yhteistyössä esimerkiksi lääkärin kanssa. (Haarala ym. 2008, 123-124.)

### **2.3 Liikuntapiirakka ja liikkumisresepti apuvälineinä**

Suomessa terveystieteiden tutkimus- ja asiantuntijakeskus on UKK-instituutti. Se tuottaa erilaisten tutkimus- ja kehittämishankkeidensa kautta tietoa liikunnan terveysvaikutuksista ja liikunnan edistämisestä. Tutkittua tietoa voidaan soveltaa eri tavoin tavallisen kansalaisen käytettäväksi (UKK-instituutti... [Viitattu 14.10.2010].) UKK-instituutin eräs sovellus on Yhdysvalloista tulleiden terveystieteiden suositusten pohjalta kehitetty liikuntapiirakkamalli. (LIITE 2) Malli on erityisesti neuvontaa varten, sillä kuvio helpottaa suositusten hahmottamista. (Fogelholm 2004b, 13.)

Vuosien varrella on kehittynyt ajatus liikunnan ”määräämisestä” lääkärin kirjoittamalla reseptillä. Menetelmä on otettu kehitys- ja kokeilutoiminnan kohteeksi. Tarkoituksena on antaa tietoa liikunnan vaikutuksista sekä oikeasta ”annostelusta”. Liikkumisreseptin (LIITE 3) laatimisen taustalla vaikuttavat terveyskasvatusta, neuvontaa sekä lääkärin toimintaa säätelevät arvot. Ne korostavat yksilöllisyyttä, helppokäyttöisyyttä, selkeyttä ja ymmärrettävyyttä sekä neuvonnan jatkuvuutta (Vuori 2003,149.) Liikuntareseptin yksilöllisyys perustuu siihen, että lääkäri selvittää tarvittavat tiedot asiakkaasta sekä hänen liikunnallisuudesta. Lääkäri määrittelee sitten asiakkaalle sopivan liikunnan laadun sekä määrän huomioiden kuormitavuustekijät ja kirjoittaa ne reseptiksi. Reseptiin kirjoitetut ohjeet ovat aina asiakkaan saatavilla ja mahdollisimman selkeässä muodossa. Liikuntaresepti saattaa olla yksi hyvä keino lisätä liikuntaa sellaisten ihmisten piirissä, jotka sitä todella tarvitsevat. (Vuori 2003, 150.)

Liikkumisresepti voi toimia rohkaisuna elinikäisille liikkumistavoille. Asiasta on tehty tutkimusta, jossa käsitellään reseptin hyödyntämistä liikunnan ylläpidossa myös myöhemmällä iällä. Liikkumisreseptin käytöstä liikunnan edistämiseksi erilaisten riskiryhmien keskuudessa vallitsee yleinen yhteisymmärrys. Siitä on tullut vaihtoehto perinteisille, biolääketieteellisille lähestymistavoille terveysongelmien hoitamisessa. Tätä lähestymistapaa perustellaan ajatuksella, että liikkumisresepti kannustaa liikuntaan sitoutumisessa pitkällä tähtäimellä. Englantilaiset tutkijat Thurston ja Green (2004, 379) ovat tehneet tutkimuksen, jonka tarkoituksena on tarkastella aiempia tutkimustuloksia viimeaikaisten löydösten valossa. Tämä tutkimus haluaa erityisesti linkittää vapaa-ajan vietosta tehdyn työn, mm. aikuisten elämäntapojen ja liikunnan saralla, aiempien tutkimustulosten kanssa. Tutkimustuloksissa esitellään malleja, joita julkinen terveydenhoitosektori voi hyödyntää elinikäiseen liikuntaan kannustamisessa ja eritoten liikkumisreseptin saralla. Tämä uusi tulkintamalli mahdollistaa sekä liikkumisreseptin hyödyn todenmukaisemman tarkastelun, että myös paremman ymmärryksen liikunnan ylläpitämisestä myöhemmällä iällä. (Thurston & Green, 2004.)

## 3 LIIKUNTA TERVEYSSUOSITUSTEN NÄKÖKULMASTA

### 3.1 Terveysliikunnan perusteet

Fogelholm ym. (2005, 28) määrittelee liikunnan suunnitelmalliseksi ja säännölliseksi fyysiseksi aktiivisuudeksi, jonka tarkoituksena on yleensä kunnon tai terveyden säilyttäminen tai parantaminen. Fogelholmin (2004b, 11) näkemys terveyslääkinnasta on samankaltainen pitäen sisällään kaiken sen fyysisyyden, jolla on terveyskuntoa parantava ja ylläpitävä vaikutus. Terveyskuntoon sisältyvät Fogelholmin, Ojan, Rinteen, Sunin & Vuoren (2004a, 2040) mukaan kaikki ne kunnon osatekijät, joilla on yhteys terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn. Terveysliikunnan tavoitteena on parantaa ja ylläpitää hyvää terveyttä ja fyysistä toimintakykyä mahdollisimman monipuolisesti. (Fogelholm ym. 2004a, 2040.)

Terveysliikunnan suosituksista julkaistiin vuonna 1995 käännteentekevä amerikkalainen terveyslääkuntasuositus uudistamaan ja täydentämään vuoden 1978 alkupeleistä kuntoliikuntapainotteista suositusta. Painotus muuttui uudistuneessa mallissa enemmän arki- ja hyötyliikunnan suuntaan, tällä tavoin haluttiin madaltaa liikunnan aloittamisen kynnyksiä ja tuoda esiin kevyempiä liikuntamuotoja aloittelijoita varten. Uuden terveyslääkuntasuosituksen taustalla vaikuttivat erityisesti väestöstä kerätyt tutkimustulokset liikunnan ja kuolleisuuden annos-vastesuhteista. Suosituksissa käsitellään terveyskunnon ja terveyslääkunnan vaikutuksia elimistöön. (Fogelholm 2004b, 10-12.) Vuoren (2008, 9) mukaan yhdysvaltalaiset ovat keränneet kaiken uuden tutkimustiedon (Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report 2008) ja kehittäneet sekä selkeyttäneet vanhempia terveyslääkuntasuosituksiaan. Suositusten sävy ja tekstin sisältö ovat myös selvästi lähempänä suomalaisia näkemyksiä. (Vuori 2008, 9.)

Suomessa on julkaistu virallinen liikunnan käypähoitosuositus vuonna 2008. Suositus on suunnattu lähinnä aikuisille, terveille 18-65-vuotialle. Suositeltavan liikunnan minimimäärä täyttyy kohtuukuormittavasta kestävyysliikunnasta, jonka kesto on vähintään 30 min päivässä ainakin viitenä päivässä viikossa. Liikuntakerrat voi myös pilkkoa 10 min osuuksiin. Vastaavasti raskaampaa liikuntaa suorittavan osuus on 20 minuuttia päivässä kolmena päivänä viikossa. Kaikille aikuisille suositellaan lisäksi luustolihasvoimaa ja kestävyyttä ylläpitävää liikkumista kahdesti viikossa. (Käypä hoito-suositus 2008, 2.)

### **3.2. Terveysvaikutusten tutkiminen**

Liikunnan terveysvaikutuksia on tutkittu laajasti, mutta liikunnan käyttö terveydenhuollon menetelmänä on ollut vähäinen. Annos-vastesuhdetta liikunnan ja erilaisien terveysvaikutusten välillä arvioitiin tieteellisissä symposiumissa Kanadassa. Symposiumin perusteella on todettavissa, että liikunnan merkitys on tärkeä keskeisten kansansairauksien ehkäisyssä ja hoidossa. Tärkeitä ovat erityisesti ne toimenpiteet, joilla on vaikutusta koko väestön liikkumiseen. (Kesäniemi 2003, 1819, 1821.)

Terveyden edistäminen liikunnan keinoin vaatii tietoa, millaista liikuntaa tarvitaan haluttujen terveysvaikutusten aikaansaamiseksi. Tällä tarkoitetaan liikunnan ja terveyden annos-vastesuhteiden tutkimista, joiden avulla voidaan mitata liikunnan hyötytekijöitä. Annos-vastesuhdetta tarkasteltaessa perustana on käsite liikuntaannoksen määritelmästä. (Fogelholm ym. 2005, 62.)

Liikunnan annos määritellään muodostuvaksi liikunnan keston, muodon, toistotiheyden ja kuormittavuuden mukaan. Kesto ilmaistaan tavallisesti minuutteina, toistotiheys viikoittaisena liikuntakertoina ja muoto voidaan jaotella hengitys- ja verenkiertoelimistöä tai lihasvoimaa kuluttavaksi liikunnaksi. Kuormittavuus on tärkeä

tekijä terveysvaikutusten kannalta ja se tarkoittaa lihastoiminnan elimistön eri osiin aiheuttamaa fysiologista kuormitusta, joka on mahdollista mitata ja luokitella. Kuormittavuus voidaan mitata joko absoluuttisilla arvoilla tai suhteutettuna yksilön kuntoon. MET-luvuilla kuormittavuus voidaan määrittellä absoluuttisesti liikunnan aikaisen energiankulutuksen ja perusaineenvaihdunnan (levon) energiankulutuksen suhteena. Kuormittavuus riippuu henkilön fysiologisesta kunnosta. (Kettunen 2009, 39.)

Liikunnan ja terveyden yhteyksien tutkimuksessa käytetään yleisesti useita eri vastemuuttujia, joita ovat hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskapasiteetti sekä ei-tarttuvien tautien esiintyvyys, ilmaantuvuus ja näihin tauteihin liittyvät riskitekijät. Annos-vastesuhde osoittaa liikunnan määrän ja vastemuuttujan välisen riippuvuussuhteen, joka voi olla joko laadullinen tai määrällinen. Laadullisella annosvasteella on osoitettu esimerkiksi, että liikunnan lisääntyessä sydän- ja verisuonisairauksien ilmaantuvuus ja kuolleisuus vähenee suoraviivaisesti. Liikuntasuosituksia tutkittaessa ja määriteltäessä perusteena ovat määrälliset annosvastesuhteet. Määrällisissä tutkimuksissa määritetään tietyt muuttujat: liikuntaan kuluva aika, suorituskertojen määrä ja kuormittavuustaso. (Fogelholm ym. 2005, 63, 65.)

### **3.3 Terveysliikuntasuositukset suunnannäyttäjiksi**

Terveysliikuntasuositukset on järkevä asettaa tavoitteeksi, varsinkin vasta-alkajille ja liikunnan määrää voidaan sitten lisätä asteittain kuunnellen omia kehon tunteuksia. Liikuntaa lisättäessä täytyy elimistölle antaa aikaa sopeutua tilanteeseen. Mitä matalampi lähtötaso on, sitä rauhallisemmin määrää tulee lisätä. Liikunta kannattaa aloittaa hitaasti kiihdyttäen, jotta säännöllisestä liikunnasta tulisi luonteva ja mielekäs osa omaa päivärytmiä. Seuraava sopiva tavoite on kaksinkertaistaa liikunnan määrä aiempaan minimimäärään verrattuna. Tämä määrä on ihanteellinen, jolla liikunnasta saatavan hyödyn ja mahdollisten haittavaikutusten suhde on



edullisin. Terveiden edistämisen kannalta on tärkeää liikkua usein ja mielellään päivittäin. Liikunnan määrää lisätessä on hyvä lisätä myös liikkumiskertoja sekä liikunnan tehon sijaan lisätä liikunnan kestoa. Terveysliikuntasuositus on vain arvio liikunnan minimimäärästä, joka saa aikaan suotuisia liikunnan terveysvaikutuksia suurimmalle osalle ihmisistä. Jo yksittäisellä liikuntakerralla saadaan aikaan positiivisia terveysvaikutuksia elimistössä. Mikäli liikuntakerrat toistuvat sopivan usein, ei edellisen liikuntakerran aikaansaama suotuisa vaikutus ole vielä ehtinyt kadota. Harjoituksia jatkettaessa jokainen liikuntasuoritus lisää elimistön terveydentilaa. Maltillinen määrän lisäys on kuitenkin tärkeää ikääntyneillä ja esimerkiksi pitkäaikaisairailta, joilla suorituskyky on heikentynyt. (Savonen 2010, 28-31.)

Terveys-suositukset sisältävän liikuntapiirakan (LIITE 2) perusteella säännöllinen ja riittävän monipuolinen lihaskuntoharjoittelu ylläpitää ja edistää liikuntaelimistön toimintakykyä. Suuria lihasryhmiä pitäisi vahvistaa säännöllisesti esimerkiksi kuntosalityyppisellä harjoituksella. Tasapainoa kehittää kaikenlainen liikunta, joka edellyttää vartalon pystyasennon hallintaa. Tämä on tärkeää kaikenikäisille ihmisille, mutta korostuu etenkin ikääntyvien liikunnassa. Tasapainoa ja liikehallintaa kehittäviä lajeja ovat esimerkiksi tanssiliikunta, luistelu ja erilaiset pallopelit. Notkeutta voidaan ylläpitää ja parantaa säännöllisesti venyttelemällä. (Fogelholm ym. 2005, 42-43.) (Liikuntapiirakka korostaa.. 2009, 61.)

Liikuntapiirakan avulla voi hahmottaa terveysterveystoiminnan monipuolisia mahdollisuuksia. Terveiden ylläpitämiseksi aikuisen tulee liikkua kohtalaisen rasittavalla teholla vähintään puoli tuntia, mieluiten päivittäin. Liikuntapiirakka sisältää kaksi ympyrää, joista suurempi, uloin osa käsittää kestävyyskuntoliikunnan. Pienempi sisäosa sisältää lihaskuntoa ja liikehallintaa olevia liikuntalajeja. Arkiliikunta on terveyttä edistävää perusliikuntaa, kuten esimerkiksi työmatkapyöräily, siivoaminen tai lumenluonti. Kuntoliikunta lisää kestävyttä, jota saa esimerkiksi sauvakävelystä, uimisesta tai juoksemisesta. Kuntoliikunnalla pidetään terveyttä yllä ja lisäksi kohotetaan kuntoa. Suositusten mukaan liikunnan harrastaja saa parhaan tuloksen, kun lisää lihaskunto- ja liikeharjoittelun säännöllisen kestävyystyyppisen liikkumisen oheen. (Terveysterveystoimintaa ja kuntoliikuntaa. 2011 [Viitattu 18.6.2011].)

### 3.4 Aikuisille sopiva liikunta

Yksilön liikuntakäyttämiseen vaikuttavat usein konkreettiset asiat, kuten olemassa olevat liikuntataidot, liikuntapaikan etäisyys ja liikunnan rasittavuuden kokeminen (Vuori 2003, 79.) Kivisen ym. (2010) mukaan liikunnallisten taitojen opettaminen vaatii pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä. Edistyminen ei tapahdu hetkessä vaan harjoittelun tulee olla säännöllistä. Harjoittelua on osattava tauottaa ja rytmittää sopivasti, jotta keho ja aivot voivat sopeutua ja oppia. Liikunta sopii myös kiireiseen arkeen. Liikuntaa voi harrastaa ilman, että se liittyy erityiseen liikuntasuoritukseen. Jos nykyisessä elämäntilanteessa ei ole mahdollisuutta aloittaa erillistä liikuntaharrastusta, voi yrittää lisätä arki- ja hyötyliikuntaa. Se sopii peruskunnan hoitajana kaikille aloittelijasta aktiiviliikkujaan edistäen terveyttä. (Kivinen ym. 2010 ,137,152.) Jokainen on itse oman elämänsä paras liikkija. Ihminen kehittyy asteittain, pikku hiljaa tasolta tasolle. Onnistumiseen tarvitaan taitoa, tahdonvoimaa sekä uskallusta rikkoa omia rajoja. Ihmisellä on tahto sekä määrätietoinen minä, joka auttaa kohti tavoitteeksi asetettua päämäärää. (Tukiainen,2005,16.)

On olennaista miettiä, mistä liikuntalajista on eniten hyötyä terveyden ja liikuntaan liittyvien tavoitteiden kannalta. Liikuntalajeja miettiessä on hyvä käydä läpi eri vaihtoehtoja ja omaa suhtautumista kyseisiin lajeihin. Kannattaa valita lajeja, jotka tuntuvat itsestä mielenkiintoisilta sekä haastavilta , joita on mieluisaa harrastaa ja jotka sopivat omaan elämän tilanteeseen parhaiten. Liikkujan on kuitenkin hyvä tuntea oman liikuntalajin vaatimukset sekä riskit, jotta liikunnan aloittaminen olisi myös myöhemmällä iällä turvallista. Tällä tavalla myös iäkkäämpikin liikkija voi löytää itselleen sopivan liikuntamuodon. Vääränlainen liikunta ei ole kenenkään etu vaan se voi olla terveydelle haitallista. Oikeilla liikuntamuodoilla ja viikko-ohjelmilla voidaan liikkua huolettomasti ja lisätä omaa hyvinvointia ja terveyttä. (Hiltunen 2001,119,122,129.)

Käypä hoito-suosituksista (2008) löytyvät yleiset aikuisille suositeltavat liikuntamäärät. Hiltusen (2001) mukaan 20-30-vuotiaana liikkumisen pitäisi sisältää te-

hokkaan lihaskuntoharjoittelun lisäksi vauhdikasta liikuntaa, jossa eri lajeja voi kokeilla omien mieltymyksiensä mukaan. Tärkeää on myös hankkia lihasmassaa. Säännöllisellä liikunnalla vahvistetaan luustoa, josta pitkällä tähtäimellä on hyötyä esimerkiksi osteoporoosin ja murtumien ehkäisyssä. 30-40-vuotiaana säännölliset ja monipuoliset liikuntatottumukset ovat yleensä muodostuneet. Notkeuden ja liikkuvuuden heikkeneminen ovat ensimmäisiä ikääntymisen merkkejä kehossa, jolloin liikunnan yhteydessä kannattaa panostaa säännölliseen venyttelyyn. Lisäksi lihaskuntoa ylläpitävän harjoittelun tueksi tärkeää on lisätä aerobista, sykettä nostavaa liikunnan määrää. (Hiltunen 2001, 131-133.)

Neljänkymmenen ikävuoden jälkeen alkavat biologiset vanhenemismerkkit vähitellen näkymään. Liikkumattomalla aikuisella alkaa lihaskudos hiljalleen vähentyä ja pahimmassa tapauksessa kunto on romahtamispisteessä. Kestävyystyypin liikunta pitää elimistöstä huolta. Tästä eteenpäin korostuu edelleen aerobisen liikunnan harrastaminen, säännöllisen lihaskuntoharjoittelun merkitys venyttelyä unohtamatta. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää sekä selkärankaan tukeviin että keskivartalon lihaksiin. Yli 60-vuotiaana liikunta tulisi olla säännöllistä ja kohtuullista. Esimerkiksi kävely ja uinti ovat hyviä liikuntamuotoja. Liikunnan tulisi olla nautinnollista ja tärkeää olisi muistaa riittävän levon ja palautumisen tasapaino. (Hiltunen 2001, 134-136.)

## 4 TOIMINNALLINEN OSIO FOOD AND LIFE MESSUILLA

### 4.1 Toiminnallisen opinnäytetyön sekä käytetyn tutkimuksen kuvaus

Toiminnallinen opinnäytetyö eroaa tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä sillä, että se sisältää myös jonkin käytännöllisen eli toiminnallisen osion. Teoriatiedon tueksi voidaan suunnitella jokin toiminnallisuus tai toiminnallisuuden pohjalta rakennetaan teoriatietoa mukaan työhön. Toiminnallisuus voi olla esimerkiksi työpaikkaan suunnattu perehdyttämisosas tai johonkin tapahtumaan osallistuminen. Toteutukseen sisältyy työvaiheiden selvitys raportoinnin muodossa. Työvaiheista selviää mitä, miksi ja miten työ on tehty sisältäen työprosessin kulun. Myös tulokset ja johtopäätökset ovat tärkeitä. Työn tulos voi olla mahdollisesti jokin konkreettinen tuotos. Päämäärää kohti edetessä voidaan hyödyntää esimerkiksi erilaisia visuaalisia ja viestinnällisiä keinoja. (Vilka & Airaksinen 2003, 51,65.)

Tämän työn toiminnallinen osio on messuilla esitetty posterit liikuntamotivaatiotekijöistä (LIITE 4), joka perustuu itselaaditun liikunta- ja terveystieteiden kyselyyn (LIITE 5), (LIITE 6) on tehty yhteistyössä Seinäjoen kaupungin liikuntatoimen kanssa, jonka liikuntaryhmien harrastajilta on tietoa kerätty. Messutapahtumaan suunniteltiin lisäksi liikuntapaikkaesite (LIITE 7 ) sekä liikunnallinen kuvakansio. Nämä yhdessä muodostavat toiminnallisen kokonaisuuden. Kuvakansio sisältää monipuolisia liikunnallisia värikuvia lähinnä Seinäjoen kaupungin tarjoamista liikuntamahdollisuuksista. Siinä on myös tietoa terveystieteiden liikunnasta, esimerkiksi liikuntapiirakasta. Kuvakansiota ei voitu liittää työhön sen laajuuden vuoksi, mutta siihen on mahdollisuus tutustua tarkemmin opinnäytetyön tekijöiden kautta. Liikuntapaikkaesite koostuu pääosin kaupungin ylläpitämistä liikuntapaikoista yhteystietoineen ja sitä jaettiin ihmisille messutapahtumassa. Kuvakansion tehtävänä oli toimia liikuntapaikkaesitteen visuaalisena tukena ja positiivisten liikunnallisten mielikuvien luojana.

Tämän opinnäytetyön prosessista on laadittu päiväkirjamainen raportti (LIITE 8 ), josta selviää tarkempi työprosessointi. Vilkan ja Airaksisen (2003) mukaan opinnäytetyöpäiväkirjan tarkoituksena on sanallinen opinnäytetyön prosessin kuvaaminen. Varsinaisen toiminnallisen osuuden tuotos perustuu muistiinpanoihin ja sen vuoksi on tärkeää, että kaikki olennaiset asiat ovat tarkasti kirjattuna ylös säännöllisin väliajoin. Opinnäytetyöhön kuuluu pohtia, kuinka työn ideat ja tavoitteet onnistuivat sekä käydä läpi mahdollisia näitä asioita koskevia muutoksia. (Vilka ym. 2003, 19-22.)

Kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimuksella keskitytään tutkittavan asian sisällön merkityksen ymmärtämiseen tai esimerkiksi saamaan jostakin asiasta tai ilmiöstä syvempi käsitys. Tutkimukseen osallistujat valitaan usein harkinnanvaraisella otoksella suuresta perusjoukosta, eikä tuloksia voida siten tilastollisesti yleistää. Laadullista tietoa voidaan kerätä monilla eri menetelmillä, joista käytetyimpiä ovat erityyppiset haastattelut, kyselyt tai päiväkirjan käyttäminen. (Heikkilä 2008, 16-17.)

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 193-197) mukaan kysely tunnetaan survey-tutkimuksen keskeisenä menetelmänä. Siinä käytetään standardoituja kysymyksiä, jotka esitetään aina samassa muodossa kaikille kohdehenkilöille, jotka taas edustavat valittua otosta isommasta joukosta. Hyvin suunniteltu ja toteutettu kyselylomake helpottaa tutkimuksen aikataulun suunnittelua, kun sillä voidaan käsitellä nopeasti suuriakin aineistoja tietokoneen avulla. Kyselytutkimus muodostuu yleensä joko posti- ja verkkokyselystä tai kontrolloidusta kyselystä. Ensimmäisessä vaihtoehdossa lomake usein lähetetään tutkittaville jolloin se myös palautetaan täyttämisen jälkeen postitse takaisin tutkijalle. Kontrolloidussa toiminnassa on kyse joko informoidusta tai henkilökohtaisesti tarkistetusta kyselystä. Informoidussa kyselyssä tutkija antaa lomakkeet itse tutkittaville esimerkiksi harrastusryhmissä. Lomakkeita antaessaan voi tutkija kertoa tutkimuksen tarkoituksen sekä vastata mahdollisiin lisäkysymyksiin. Vastausten palauttamiskäytäntö sovitaan samalla. Henkilökohtaisesti tarkastetussa kyselyssä tutkija on lähettänyt kyselyt etukäteen postitse, mutta noutaa ne henkilökohtaisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 193-197.)

Kyselyssä käytettäviä kysymyksiä voidaan muotoilla monella eri tavalla, kuitenkin yleensä käytetään avoimia, monivalinta- tai asteikkoihin perustuvia kysymyksiä. Avoimissa kysymyksissä esitetään kysymys, jonka jälkeen lomakkeeseen jätetään tyhjä tila vastausta varten. Monivalintakysymyksissä on tutkija tehnyt valmiiksi valmiita vastausvaihtoehtoja, joista vastaaja valitsee sopivimman vaihtoehdon. Valmiiden vastausvaihtoehtojen jälkeen voi myös olla avoin kysymys. Asteikkoihin eli skaaloihin perustuvissa kysymystyypissä on väittämiä, joista vastaaja valitsee itselleen parhaiten sopivan vaihtoehdon. (Hirsjärvi ym. 2009, 197-200.)

#### **4.2 Toiminnallisen osuuden suunnittelu ja toteutus**

Suunnittelimme liikunta- ja terveystutkimuksen (LIITE 5), joka on tarkoitettu liikunnan vasta-alkajille tai vähän liikkuville. Tämä siksi, että heiltä voisi saada parhaita motivaativinkkejä. Tutkimuksen tekemisen mahdollisti yhteistyö Seinäjoen kaupungin liikuntatoimen liikuntaryhmäläisten kanssa. Terveystutkimuksen ja liikuntatutkimuksen tarkoitus oli etsiä niitä tekijöitä, jotka edistävät liikuntaryhmäläisten hyvinvointia ja motivoivat heitä liikkumaan. Ajatuksena oli myös selvittää kyselystä tekijöitä, jotka vaikuttavat myönteisesti ryhmäläisten liikuntaharrastuksen jatkumiselle. Näitä asioita olisivat esimerkiksi eri liikuntalajit, liikunnan terveysvaikutukset sekä liikuntapaikat ja niiden toimivuus. Kysymykset mietittiin siltä pohjalta, että ne olisivat mahdollisimman yksinkertaisia ja helppoja vastata. Halusimme sisällyttää kyselyyn sekä terveystutkimusta että liikunta-aiheisia kysymyksiä, jotta tietoa saisi riittävän monipuolisesti. Aluksi kysymyksiä oli paljon, eikä kaikkea voinut kyselyyn sisällyttää. Lopulliset kysymykset valittiin oman pohdinnan jälkeen. Tutkimus toteutettiin joulukuussa 2010 Seinäjoen ja Nurmon liikuntaryhmissä. Tutkimusta varten hankittiin tutkimuslupa (LIITE 9) Seinäjoen kaupungin liikuntatoimen johtajalta.

Kyselystä poimittiin liikuntamotivaatiotekijät tutkimuskohteeksi, joista laadittiin posterit (LIITE 4) messuille. Lisäksi visuaalisen ja kirjallisen materiaalin keinoin halut-

tiin vaikuttaa messukävijöihin, innostaa heitä saamaan sekä kipinän liikkumiseen että helpottaa liikunnan aloittamista selvittämällä liikuntamahdollisuuksia. Näin voitaisiin tuottaa ihmisten mieliin positiivinen kuva liikunnasta ja saada heidät sitä kautta miettimään omia liikuntatottumuksiaan ja mahdollisesti aloittamaan liikuntaharrastuksen. Liikunta- ja terveystutkimuksen (LIITE 5) liikuntamotivaatiotekijät yhdessä muun materiaalin kanssa muodostavat toiminnallisen kokonaisuuden tähän opinnäytetyöhön. Toiminnallisuus esitettiin messuilla helmikuussa 2011.

Työssä käytettiin informoidun kyselytutkimuksen sovellettua muotoa, käyttäen apuna Seinäjoen liikuntatoimen työntekijöitä. He antoivat informaatiota kyselystä sekä jakoivat lomakkeita ryhmien jäsenille yhteistyössä ohjeidemme mukaan sekä keräsivät vastauksia yhteisesti sovittuun paikkaan, josta saimme ne hakea. Näillä järjestelyillä kysely oli mahdollista toteuttaa pikaisessa aikataulussa. Kyselyyn päädyttiin siitä syystä, että se oli nopea toteutustapa saada tutkittava asia eli liikuntamotivaatiotekijät selville. Kysymykset, joita oli yhteensä seitsemän, suunnitelimme ja laadimme itse, käyttäen kysymystyyppinä sekä avoimia – että monivalintakysymyksiä. Liikunta- ja terveystutkimuksen vastauksia analysoidaan diagrammeja apuna käyttäen liitteessä. (LIITE 6). Liikuntamotivaatiotekijöiden lisäksi tässä työssä ei hyödynnetä tarkemmin muita kysymyksiä työn rajallisuuden ja resurssien vuoksi. Kyselyä laadittaessa liikuntatoimi esitti toiveen, että joku kysymys voisi käsitellä heidän tarjoamia liikuntamahdollisuuksia. Heidän kanssa sovittiin alustavasti joulukuussa 2010 kyselyä toteuttaessamme, että heillä on mahdollisuus tutustua valmiiseen opinnäytetyöhöme sekä samalla myös kyselystä saamiimme tuloksiin. He voivat halutessaan hyödyntää kaikkia kyselystä saatuja vastauksia. Myös liikuntaryhmäläisille mainittiin jo kyselyn saatekirjeessä (LIITE 10), että he voivat perehtyä valmiiseen työhön liikuntatoimen kautta.

Tutkimus on laadullinen, koska liikuntamotivaatiosta laadittu kysymys on muodoltaan avoin ja siihen voi jokainen vastata haluamallaan tavalla. Näin ollen vastaus ei ole yleistettävissä. Liikuntaryhmistä valittiin kahdeksan sopivaa yhteistyössä liikuntatoimen kanssa. Vastaukset analysoitiin käyttäen sisällön analyysia. Kynkään & Vanhasen (1999, 3) mukaan sisällönanalyysia käytetään tutkittavan aineis-

ton analysoimisessa. Sen avulla voidaan analysoida dokumentteja joko systemaattisesti tai objektiivisesti. Sillä voidaan järjestää tai kuvata tutkittavaa ilmiötä. Sisällön analyysissa tehdään erilaisia malleja, jotka esittävät tutkittavan aineiston tiivistetyssä muodossa ja näin tutkittava ilmiö voidaan paremmin ymmärtää. Itse analysointi voidaan tehdä joko induktiivisesti eli aineistosta lähtien tai deduktiivisesti eli jolloin analyysi perustuu aiempaan tietoon perustuvaan luokitteluun. Sisällön analyysin luotettavuutta voidaan määritellä eri keinoin. (Kyngäs ym. 1999, 3.) Tässä työssä käytettiin induktiivista analyysiä.

Analyysin avulla tarkoitus oli saada kokonaiskuva aineistosta. Aluksi kyselyn vastaukset kerättiin ensin sellaisenaan tietokoneelle, joka helpotti tekstin analysointia ja käsittelyä. Myös kirjoittamalla vastaukset tietokoneelle saatiin heti hyvä tunteen koko aineistoon, jota seuraavaksi alettiin läpikäydä kohta kohdalta huolellisesti. Kyselyvastauksia analysoitaessa käytettiin apuna analyysiyksiköitä, jotka olivat yksittäisiä kyselystä saatuja vastaussanoja. Tutkimusaineistoa järjesteltiin esimerkiksi selvittämällä, kuinka moni vastaaja ilmaisee tietyn asian jollakin lausumalla tai sanalla. Huomiota kiinnitettiin myös siihen, kuinka monta kertaa jokin asia aineistossa kaiken kaikkiaan toistuu.

Vastaajien kuvauksista valituista analyysiyksiköistä nousseet pelkistetyt ilmaisut pyrittiin kuvaamaan luokkina, jotka kuuluivat jonkin laajemman käsitteen alle. Käsitteet on kuvattu yksinkertaisemmassa muodossa (yläkatgoria) ja näin antamalla samalla myös vastauksen tutkimuskyselyymme. Tulokset esitettiin myös diagrammien avulla. Alakategorioista muodostuu helposti katgoria nimeltään liikunta, joka saa vierelleen myös muita katgorioita, kuten esimerkiksi motivaatio ja terveyden edistäminen. Kaikista kyselystä tulleista vastauksista voidaan nähdä keinoja, joilla liikunnallisuutta voidaan tukea ja ylläpitää (Kyngäs & Vanhanen 1999, 3). Olemme esimerkin keinoin selvittäneet sisällönanalyysin (LIITE 11) käyttöä kyselyn vastausten käsittelyssä.



### 4.3 Food and Life Expo-hyvinvointimessut

Seinäjoki Areenassa helmikuussa 10.-12.2.2011 järjestetyt messut toimivat toiminnallisen osion toteuttamispaikkana ja ne oli suunnattu sekä ammattilaisille että tavallisille messukävijöille. Messut tarjosivat tietoa ruoka-, terveydenhuolto- sekä liikuntapalvelujen aloilta. Seinäjoen ammattikorkeakoulun pisteessä esiteltiin ryhmien opinnäytetöiden toiminnallisia osioita. Kävijät saivat monipuolista tietoa eri aihe-alueilta ja heillä oli mahdollisuus tehdä erilaisia testejä oman hyvinvointinsa mittaamiseen, sekä lisäksi saada neuvontaa ja innostusta omien elintapojen muokkaamiselle. (Food & life expo, 2011)

Työ esitettiin perjantaina 11.2.2011 klo 14-18 välisenä aikana Seinäjoki Areenassa messuilla. Tehdystä liikunta- ja terveystieteiden (LIITE 5) esille nostetut liikuntamotivaatiotekijät koottiin seinälle A4-kokoiseen posteriin (LIITE 4) kävijöiden nähtäväksi. Lisäksi suunnittelimme ja toteutimme monipuolisen kuvakansion, jonka tehtävä visuaalisena efektinä on luoda positiivisia mielikuvia ja auttaa hahmottamaan liikunnan iloa sekä toimia samalla innostavana kipinä. Lisäksi laadimme Seinäjoen kaupungin liikuntapaikoista esitteen (LIITE 7) jaettavaksi materiaaliksi messuille. Idealiikuntapaikkaesitteestä sai alkunsa, kun pohdimme miten yksittäinen kaupunkilainen voisi hyötyä liikuntatarjonnasta. Esite tukee mielestämme kuvakansiota hyvin ja antaa konkreettista tietoa liikuntapaikoista. Esitteestä saa kattavasti tietoa eri liikuntamahdollisuuksista yhteystietoineen ja samalla se helpottaa liikkumisen toteuttamista arkielämässä. Värikkästä posteria tulostettiin myös jaettavaksi messukävijöille. Messujen tarkoitus oli tuoda aikuisten terveyttä edistävää liikuntaa innostavasti esiin monipuolisen materiaalin kera. Tämän ohella valmistautuduttiin keskustelemaan ja antamaan mahdollista lisätietoa aiheeseen liittyen.

#### 4.4 Arviointia messuilta

Messutapahtumassa kävi neljän tunnin aikana kävijöitä tasaisin väliajoin tutustumassa työhömme tarkemmin. Erityisesti posterista (LIITE 4) tehty jaettava materiaali houkutteli hienon talvisen maisemakuvan vuoksi messukävijöitä siihen lähemmin tutustumaan. Myös liikuntapaikkaesite (LIITE 7) oli suosittu. Lähes kaikille sitä tarjosimme, ottivat sen mielihyvin vastaan. Monille liikuntapaikat olivatkin osittain tuttuja ja esite otettiin lähinnä yhteystietojen vuoksi mukaan. Mieluisaa oli myös se, että esitteessä oli huomioitu sekä kesä- että talviurheilumahdollisuudet. Eräs messukävijä kertoi ottavansa esitteen sen vuoksi, että saa kertoa Seinäjoen alueen liikuntapaikoista omille asiakkailleen ja ystävilleen.

Liikuntapaikkaesitteitä jaettiin yleisölle reilusti yli puolet monistetusta määrästä, kun taas posteriesitteitä meni hieman vähemmän. Suunnittelemamme A4-kokoisen esitteen sai kätevästi taitettua keskeltä kahtia. Pyrimme selkeään kokonaisuuteen, josta yhteystiedot ja eri liikuntamahdollisuudet olisivat helposti luettavissa. Tämä lisäsi esitteen houkuttavuutta ja sen mukaan ottaminen oli vaivatonta. Posterit toimi ennemminkin katseenvangitsijana kauniin talvikuvan kera. Messualueellamme kävi eri-ikäisiä aikuisia, joista muutamien kanssa syntyi keskustelua heidän liikuntaharrastuksistaan. Yhteistyökumppanimme Seinäjoen liikuntatoimi oli kiinnostunut messualueestamme ja heidän omasta messupisteestään tuli muutama tuttu liikuntaryhmän vetäjä katsomaan aikaansaannoksiamme. Tuntui mukavalta saada heiltä positiivista palautetta tehdystä työstä. Kuvakansio houkutti vierailijoita isojen, kiinnostavien liikunta- ja maisemakuvien johdosta. Siitä saatiin positiivista palautetta ja jotkut sanoivat niiden selvästi innostavan liikkumiseen. Kuvat olisivat saaneet vielä enemmän toivomaamme huomiota, jos olisimme saaneet mahdollisuuden laittaa niitä messualueen takaseinälle, kuten alkuperäisenä ajatuksena oli. Emme kuitenkaan voineet vaikuttaa tilankäyttöasioihin. Messukävijöitä odotimme enemmän, mutta ehkä pureva pakkanen, sisäänpääsymaksu ja perjantai-iltapäivä vaativat veronsa.

Liikuntaryhmäläisten motivaatiotekijöistä koottu posterit (LIITE 4) tarkoitettiin lähinnä kannustajaksi ja tiedotteeksi messukävijöille, samalla myös motivaation herättäjäksi. Posterin ulkoasulla on mielestämme merkitystä, pelkkä kirjoitettu teksti ei riitä. Kuvat ja teksti yhdessä vaikuttavat ihmisten mieliin ja saattavat jäädä kytemään ajatuksiin. Motivaation alkukipinä voi syntyä myös innostavasta kuvasta. Myös posterin koolla on merkitystä, isompi posterit olisi näkynyt kauemmaksi. Toivomme, että messukävijät innostuisivat tutustumaan liikuntaesitteessä oleviin liikuntakohteisiin. Siten myös liikuntatoimi hyötyisi opinnäytetyöstämme mahdollisesti uusien harrastajien muodossa.

## 5 TOIMINNALLISEN OSION POHDINTA

Toiminnallinen opinnäytetyö on toteutustapana erilainen. Se on sekä haastava, että antoisa. Saimme suunnitella melko vapaasti toiminnallista, käytännön osiota messuille ja antaa ideoiden lentää. Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen osoitautui monivaiheiseksi prosessiksi, joka vaati selkeän teoretiedon ympärilleen. Työn ydinajatus kypsyi mielessä vähitellen, suuntausta välillä vaihtaen, mutta puunaisen langan löydyttyä oli eteneminen suhteellisen helppoa.

Ajatus messuihin osallistumisesta tuntui aluksi vieraalta ajatukselta, mutta riittävän monipuolinen perehtyminen omaan aiheeseen antoi meille luottamusta asiaa kohtaan. Toteuttamisaikataulu oli tiukka ja vaati nopeita ratkaisuja, lisäksi kustannusasiat käytännössä määräsivät toiminnan rajat. Toteutukseen käytimmekin lähinnä suunnattomasti aikaa ja mahdollisimman vähän rahaa. Haasteista huolimatta saimme tehtyä messuille juuri sellaista materiaalia, jota olimme alun perin suunnitelleetkin. Matkan varrella mukaan tuli myös muutama uusi idea, kuten esimerkiksi kuvakansio.

Mielestämme saimme messuille esille kattavan materiaalin omasta aiheestamme ja positiivisen kuvan kyvyistämme suoriutua toiminnallisen opinnäytetyön tekemisestä. Toiminnallisen osuuden edetessä myös ajatus opinnäytetyön lopullisesta teoriasta varmistui. Messujen jälkeen oli myös helpompi työstää opinnäytetyön toiminnallista osuutta, kun teoretiedon lisäksi oli kokemusta myös työn toiminnallisesta toteutuksesta ja siitä millainen opinnäytetyön tulisi olla.

Teoriaa tukee mielestämme hyvin messuille suunnittelemamme toimintaosuus, jossa motivaatiotekijöitä tuotiin esiin julisteessa. Tämän lisäksi myös suunnittelemamme kuvakansio on eräs motivaatiotekijä, koska kuvat vaikuttavat suuresti tunteisiin ja sitä kautta motivaatioon. Kuvakansiota taas tukee lisämateriaaliksi tehty liikuntapaikkaesite, josta saa konkreettista tietoa liikuntapaikoista ja harrastus-

mahdollisuuksista. Tällainen suunniteltu kokonaisuus voi vaikuttaa messuvieraaseen kokonaisvaltaisesti, jolloin hän todella saattaa miettiä omia elämäntapojaan ja tehdä muutoksia. Muutoksen miettiminen on jo motivoitumista.

Kyselyn toteuttaminen osoittautui muuten haasteelliseksi tehtäväksi, mutta sen avulla lopullinen työnidea selkeytyi. Se myös mahdollisti liikuntatietouden tuomisen terveydenhoitotyöhön. Vaikka kysely toteutettiin laadullisesti henkilökohtaisista vastauksista koostuen, voidaan vastauksia mielestämme jossain määrin yleistää. Liikuntamotivaatioon liittyvät ongelmat tulevat olemaan varmasti terveydenhoitajan työssä läsnä ja oikeanlaisen tuen antaminen on tärkeää. Terveydenhoitaja esimerkiksi työterveydessä hyötyy laatimastamme posterista, jossa on liikuntamotivaatiotekijöitä. Kuvallista posteria voi käydä läpi vaikka yhdessä asiakkaan kanssa. Myös kuvakansion tekeminen osoittaa visuaalisen puolen tärkeyttä liikunta-harrastuksessa. Mielikuvat ja liikunnasta saatu positiivinen palaute lisää liikuntaharrastuksen jatkuvuutta. Visuaalisuutta voidaan hyödyntää myös esimerkiksi liikuntapiirakkamallissa, joka perustuu terveyssuosituksiin. Piirakan avulla suositusten sisältö on helpommin ymmärrettävissä ja siten sovellettavissa käytännön arkielämään. Opinnäytetyömme toiminnallinen osio tukee mielestämme hyvin terveydenhoitotyötä.

Idea yhteistyöstä kaupungin liikuntatoimen kanssa oli parasta antia työllemme. Tällainen yhteistyö toi mielestämme käytännönläheisyyttä työhömmе. Saimme samalla kokemuksia yhteistyöstä ja kehitimme ammatillista osaamistamme. Työn tuloksia, kuvakansiota ja liikuntapaikkaesitettä voidaan hyödyntää ainakin liikuntatoimessa. Ainakin esitteen annamme heidän käyttöönsä, jolloin he voivat antaa asiakkailleen jotain konkreettista materiaalia tekemästämme työstä. Liikuntatoimi voi mahdollisesti hyötykäyttää myös tekemäämme kyselyä omiin tarkoituksiinsa, sillä kyselyssä emme huomioineet lopulta kuin liikuntamotivaatiotekijät. Muuten tästä tutkimuksesta olisi tullut liian laaja. Liikuntatoimesta saimme itse hyviä uusia ideoita, kuten kuvapankin käyttämisen kuvakansiossamme. Yhteistyötaidot ja moniammatillisuus ovat tärkeitä terveydenhoitajan työssä, joten tämäntyyppinen yhteistyö on varmasti mahdollista tulevassa työssäkin. Liikuntatoimen puolesta oltiin

hyvin yhteistyöhalukkaita ja koimme työskentelyn mielekkääksi. Kyselyt onnistuivat hyvin aktiivisen ja mutkattoman yhteistyön johdosta.

Oman työn kehittäminen lähtee kriittisestä työn arvioinnista. Tämän toiminnallisuuden toteuttaminen oli suuri oppimistilanne. Teimme kovasti töitä messujen valmistelujen eteen, jotta saisimme kaiken valmiiksi vuoden loppuun mennessä, kuten saimmekin. Työparin raskauden viimeiset vaiheet olivat tuolloin käsillä, mikä tehosti toimintaamme. Toiminnallinen osio ja samalla koko opinnäytetyömme on kokonaisuudessaan liian laaja. Matkan varrella kertyneet ideat tuntuivat hyviltä, mutta liiankin työläiltä. Alusta saakka olisi pitänyt rajata vielä enemmän työn laajuutta. Pelkän kyselyn toteuttaminen olisi ollut riittävää, mutta kuvakansio ja esite tuntuivat hyviltä ideoilta niiden konkreettisuuden takia. Olemme mielestämme osoittaneet luovuutta aika lailla niiden kanssa, mutta vaarana on kuvakansion ja esitteen hyötykäytön riittämättömyys. Niitä voisi vielä jatkojalostaa ja käyttää tulevaisuuden tutkimuksissa, esimerkiksi terveydenhoitajakoulutuksen syventävissä opinnoissa liittyen liikuntatiedon lisäämiseksi terveydenhoitotyöhön.

Alusta saakka kirjoitimme opinnäytetyön vaiheet muistiin jokaisesta kuukaudesta erikseen, jotta pysyisimme hyvin kärryillä tehdystä työstä. Tämä myös lisäsi suunnitelmallisuutta ja toimi hyvin muistin tukena. Päiväkirjamainen selvitys työprosessin vaiheista lisää työn luotettavuutta ja siten tehdyn työn arvoa. Matkan varrella luovuimme ehkä liiankin tarkasta ja pitkästä päiväkirjasta karsien paljon materiaalia. Lopulliseen työhön tuli liitteeksi päiväkirjamainen selonteko, joka sisältää tiivistetyt tärkeimmät työprosessin vaiheet. Päiväkirja toimi myös mielestämme hyvin tavoitteen ja tarkoituksen pohtimisen apuna.

## 6 OPINNÄYTETYÖN POHDINTA

Nykyaikana ihmisillä on entistä enemmän erilaisia sairauksia ja terveysongelmia. Elämä on jatkuvaa suorittamista ja täynnä kiireitä. Lopulta elimistö väsyä ja ihminen sairastuu ja toivoo, josko lääkepilleri toisi pikaisen avun. Liikuntaa ei koeta tarpeelliseksi tai sille ei ole aikaa tai energiaa. Jokaisen ihmisen olisi hyvä pysähtyä miettimään omaa elämäntyyliään ja kuunnella kehoaan ja sen antamaa palautetta, ennen kuin on liian myöhäistä. Liikunta on monipuolinen lääke. Sen avulla voidaan ehkäistä ja lievittää erilaisia terveydellisiä ongelmia ja parantaa sairauksia. Ennen kaikkea liikunta pitää huolta elimistöstä ja antaa jokapäiväiseen elämään energiaa ja mielenvirkeyttä. Liikunta ei pitäisi olla pakollista suorittamista, vaan esimerkiksi mukavaa yhdessäoloaikaan perheen kanssa. Luontoretki kävellen tai uimassa käyminen lasten kanssa ovat mukavia tapahtumia, joissa liikkuminen tulee oheistuotteena. Tämän opinnäytetyön eräs tavoite on vaikuttaa positiivisesti ihmisten ajattelutapaan liikunnasta.

Tässä opinnäytetyössä lähdettiin liikkeelle lähinnä kahdesta näkökulmasta liittyen liikuntaan. Ne ovat yksilö ja yhteiskunta. Halusimme tuoda työhön yhteiskunnan kannan esiin, eli mitä esimerkiksi valtiovalta ja laki ohjeistavat liikunnasta. Sosiaali- ja terveysministeriö on huolestunut kansanterveyden nykytilasta ja heidän laatimia ohjeistuksia on tässä työssä esitetty. Myös kunnan osuutta liikunnantarjoajana pohdittiin hieman. Huomasimme, että liikuntaan on varsinkin viime vuosien aikana panostettu ja ohjeita ja erilaisia ohjelmia kansalaisille tosiaan löytyy. Joitakin ohjeita sai toisaalta etsiä kauankin, joten niiden esilletuonti saisi olla näkyvämpää. Silloin ne olisivat myös helposti ihmisten saatavilla. Näistä kaikista yhteiskunnan osista saatiin ikään kuin katto liikunnalliseen aiheeseemme. Katon alle jää yksilö ja hänen kokemukset ja suhtautuminen omaan terveydentilaansa ja liikunnallisuuteensa.

Halusimme jakaa työn niin, että ihmisen huomioidaan kokonaisuutena. Tähän sisältyy psyykkisyys, fyysisyys ja sosiaalisuus. Liikunnassakin nämä kaikki kulkevat käsi kädessä ja ovat yhteyksissä toisiinsa. Henkinen, psyykkinen osa sisältää motivaatiotekijät, jotka mielestämme ovat erittäin tärkeitä asioita kun puhutaan liikunnallisuuden tukemisesta. Motivaatiotekijöitä käsittelee myös tämän työn toiminnallinen osio. Liikunnan fyysisiä tekijöitä käsitellään melko tarkasti työssämme. Perustelemme asiaa sillä, että halusimme tuoda työhön syvempää tietoa, mitä liikuminen aiheuttaa elimistölle ja miten liikunta tukee fyysistä hyvinvointia. Liikunnan sosiaalisia tekijöitä emme tässä työssä erikseen käsittele, mainitsemme esimerkiksi kyllä vertaistuen tärkeyden liikunnan harrastamisessa.

Ulkomaiset artikkelit täydentävät ja tukevat mielestämme työtä hyvin. Yhdessä käsitellään motivaation ja liikunnan yhteyttä ja toisessa transteoreettista mallia, joka sisältää ihmisen valmiuksia omaksua terveellisempiä elämäntapoja. Asiaa kuvataan portaikkona jonka kuvaamme se myös liitteessä. Kolmas ulkomainen artikkeli käsittelee liikkumisreseptiin liittyvää tutkimusta. Kaikki ulkomaiset artikkelit sisälsivät mielenkiintoisia näkökohtia, joita voisi hyötykäyttää mahdollisesti jossain tulevassa tutkimuksessa. Tässä työssä niitä ei kuitenkaan käsitellä tarkemmin aiheen rajallisuuden vuoksi. Niistä saadaan pintaraapaisulla lisätietoa ja lisäarvoa työhömme.

Valtiovallan ohjenuoria liikunnallisuuden tukemisesta toteuttaa myös terveydenhoitaja työssään. Liikuntaan ja sen puolesta puhumiseen on mielestämme kiinnitetty huomiota nykypäivänä yhä enemmän ja liikuntaa määrätään lääkkeeksi aivan eri tavalla kuin ennen. Jatkossa liikunnan merkitys varmasti vielä kasvaa. Halusimme työssä korostaa terveydenhoitajan asemaa liikuntaneuvojana. Terveydenhoitaja voi omalla työllään vaikuttaa ja tukea liikunnallisuutta. Terveydenhoitajan tulisi ensinnäkin tuntea hyvin fysiologian perusteet, jotta hän tarvittaessa osaa asiakkaalle niitä selvittää ja perustella jotakin asiaa. Siten myös tämän työn fysiologiaosuus on hyödyllistä tietoa täynnä. Hyvä terveydenhoitaja on myös selvillä uusista tutkimuksista ja pitää itseään ajan hermolla. Tässä työssä käsitellään terveystieteisiin liittyviä tutkimuksia ja selvitetään hieman niiden taustatekijöitä.



Opinnäytetyömme yhtenä tavoitteena on tuoda liikuntatietoutta terveydenhoitotyöhön. Terveydenhoitajalla käyminen voi avata uusia mahdollisuuksia asiakkaan itsehoidossa, esimerkiksi terveystarkastusten yhteydessä. Hän voi toimia liikunnallisuuden sytyttäjänä ohjaten ja neuvoen asiakasta oikeaan suuntaan. Keskeistä on asiakkaiden kannustaminen osallistumaan oman terveytensä hoitamiseen ja edistämiseen. Mielestämme terveydenhoitotyössä olisi tärkeä tukea yksilön liikunnallisuutta. Liikuntapiirakan käyttö voisi olla eräs sellainen keino. Ihmiset kaipaavat konkreettisia apuvälineitä neuvonnan lisäksi. Työmme suurin kehittämisidea olisi tuoda liikuntaneuvonta- ja ohjaus käytännössä terveydenhoitajan työhön. Tarkoitus olisi jatkossa tehdä kehittämistehtävä terveydenhoitajakoulutuksen syventävissä opinnoissa liittyen liikuntatiedon lisäämiseksi terveydenhoitotyöhön.

Uudella tutkimustiedolla on saatu hyviä tuloksia liikunnan terveyttä edistävästä vaikutuksesta sekä fyysisen kunnon ja henkisen hyvinvoinnin edistäjänä. Liikuntatutkimuksia tarvitaan, jotta niiden perusteella voitaisiin antaa ihmisille tietoa ja toimintamalleja. Ihmiset ovat tiedonhaluisia, mutta samalla kriittisiä, joten asiantuntijoiden antamia ohjeita tarvitaan. Valtiovallan panostus liikunnallisuuteen perustuu uskoaksemme osittain lisääntyneeseen liikuntaan liittyvään tutkimustyöhön. Halusimme työhön mukaan terveysliikuntasuosituksia. Ne sisältävät tutkittua tietoa liikunnasta ja perustuvat pääosin yhdysvalloissa tehtyihin pohjatutkimuksiin. Maassamme on paljon liikuntaan erikoistuneita lääkäreitä, joiden teoksia on tässä työssä hyödynnetty (mm. Fogelholm, Vuori).

Terveyden Käypä hoito- suositukset on tehty suomalaisille aikuisille liikuntaohjeeksi ja ne pohjautuvat kansainvälisiin terveysliikuntasuosituksiin. Suositusten pohjalta UKK-instituutti on tehnyt liikuntapiirakkamallin, jossa esimerkiksi ympyrämallin muodossa kuvataan liikuntamuotoja ja selvennetään suositusten sisältöä, annetaan käytännön tietoa sopivista liikuntalajeista. Työssä viitataan liitteenä olevaan liikuntapiirakkamalliin, ja teoriaosiossa piirasmalli esitetään. Aiheesta olisi voinut kirjoittaa vaikka kuinka paljon, mutta se oli pakko selvittää melko suppeasti. Liikuntapiirakkamalli on mielestämme erinomainen tiedon havainnollistaja ja eh-

dottomasti sen pitäisi saada enemmän näkyvyyttä esimerkiksi terveydenhoitotyössä. Liikuntaresepti esitetään tässä työssä myös lyhyesti, tutkimuksen avulla.

Opinnäytetyöstämme nousi myös johtopäätöksiä ja kehitysideoita. Kaiken kaikkiaan laaja työmme on silti vain pintaraapaisu monelle asialle ja kaikkea tietoa voisi vielä jatkossa syventää ja hyödyntää jossain muissa tutkimuksissa. Tulimme siihen johtopäätökseen, että liikunnan harrastamisen aloittaminen kannattaa aina ja liikkuminen edistää niin henkistä kuin fyysistäkin terveyttä. Liikunnan ei siis tarvitse olla vain hikistä suorittamista, vaan siitä voi nauttia kaikilla aisteilla. Riittävä tieto viikoittaisesta liikuntamäärästä antaa aikuiselle kokonaisvaltaisen käsityksen, kuinka paljon hänen tulee liikkua kuntonsa kehittämiseksi. Tähän oiva apu on liikuntapiirakkamalli. Jokainen voi oman kuntonsa huomioon ottaen valita itselleen juuri sopivan liikuntamuodon. Laatimamme Seinäjoen alueen liikuntapaikkaesite tarjoaa tietoa eri harrastusmahdollisuuksista ja tukee liikuntaharrastuksen aloittamista. Opinnäytetyöstämme hyötyvät myös aikuiset, joilta puuttuu motivaatio liikkumiseen tai heillä on liian vähän tietoperustaa liikunnan hyödyistä. Myös kielteinen asenne liikuntaa kohtaan voi olla syynä liikkumattomuuteen. Terveydenhoitajan antama tuki liikuntaan voi olla arvokasta. Häneltä saatu tietous voidaan kokea myös siksi arvokkaaksi, koska lääkärin antamaa valistusta ei ymmärretä tai lääkäriltä ei uskalleta kysyä. Kehitystehtäväksi jatko-opinnoissa on mietitty liikuntatietouden lisäämistä terveydenhoitotyöhön.

Työssä on käytetty monipuolisesti lähteitä ja tietoa. Aiheesta oli vaikea löytää hoitoalan tutkimustietoa, joten sovelsimme sitä liikunnan ohjauksen ja neuvonnan yhteyteen. Tiedonhaussa on käytetty hyväksi korkeakoulukirjaston tietokantoja, kirjoja, artikkeleita sekä verkkolähteitä ulkomaalaisia lähteitä unohtamatta. Lähteitä oli toisaalta myös todella paljon ja yritimme tarkastella kaikkia hyvin kriittisesti ja kiinnittää huomiota käytettyihin lähteisiin. Emme voineet hyödyntää juuri oppituntien asioita, vaan kaikki tieto oli haettava itse. Valitettavasti osa aineistosta oli myös liian vanhaa käytettäväksi, koska halusimme käyttää niin tuoreita tietoja kuin vaan mahdollista. Aiheeseemme löytyi kuitenkin tuore väitöskirja, josta saimme työhömme mielenkiintoisia näkökohtia ja tutkittua tietoa motivaatiosta. Ulkomaalaisia

artikkeleita hyödynsimme tässä työssä mielestämme hyvin. Suurin ja aikaa vievin työ niissä oli löytää vaikealukuisista tieteellisistä artikkeleista keskeinen asiasisältö ja saada se opinnäytetyöhön helposti ymmärrettävään muotoon. Tässä kuitenkin mielestämme onnistuimme ja ulkomaiset artikkelit tukevat työtä monipuolisuudellaan.

Työ on laaja ja aika monipuolinen tietopaketti. Halusimme keskittyä esimerkiksi yksittäisen ihmisen liikkumismahdollisuuksiin, joka näkyy toiminnallisessa osiossa. Työn teoriaosio tarjoaa liikunnallista tietoa monipuolisesti käsiteltynä. Teoria ja toiminnallisuus tukevat toisiaan. Esimerkiksi motivaatiotekijöitä hyödynnetään kummassakin osiossa. Pohdimme motivaatioon liittyviä tekijöitä teoriassa ja halusimme antaa käytännössä apuja liikunnallisuuden tukemiseen messuilla.

Opinnäytetyön tekeminen vaatii työtä ja keskittymiskykyä todella paljon. Työ on projekti, joka vaatii ymmärrystä myös muilta ihmisiltä perhepiirissä. Tässä työssä edettiin sykleissä, välillä kovaa vauhtia edeten, välillä pysähdellen määränpäättämiä mieltien. Ajankäyttö oli parityön suurimpia haasteita, samoin työn jakaminen tasaisesti kummallekin. Työn keskeistä sisältöä mietittiin monet kerrat uudestaan, eikä työ edennyt aina suunnitelmien mukaan. Työ on kuitenkin opettanut valtavasti tiimityöstä, jonka lisäksi tarvitaan sosiaalisia taitoja ja valtavasti ongelmanratkaisukykyä. Näitä taitoja tarvitaan terveydenhoitajan työssäkin..

Opinnäytetyössä oppii valtavasti. Meillä oli alkusuunnitelma, joka muuttui pikkuhiljaa matkan varrella kohti lopullista versiota. Lopullinen muutos on oikeastaan valtaisa. Vasta jälkikäteen ymmärtää, kuinka suuren työmäärän on tehnyt. Muutokset edellyttivät lukuisia työtunteja ja ajattelutavan muutoksia. Kriittinen tietoon suhtautuminen ja tiedon tuominen työhön oikeassa muodossa oli välillä haastavaa. Pelkästään lähteiden ja viitteiden työstäminen oli pitkällistä ja hankalaa. Selkeän kokonaisuuden saaminen työhön oli aluksi vaikeaa. Lopulta oli hienoa huomata, että kaiken tehdyn työn jälkeen osat tuntuivat loksahdavan paikoilleen ja tuloksia syntyi.

## 7 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuksen eettiset kysymykset ovat tärkeitä erityisesti hoitotieteissä, kun ollaan tekemisissä ihmisten kanssa. Kysymykset koskevat esimerkiksi tiedonhankintaa ja tutkittavien suojaan liittyviä käytäntöjä sekä tutkijan vastuuta tutkimuksesta saatujen tulosten soveltamiseen. Tutkijan tulee ottaa huomioon tärkeitä seikkoja erityisesti tutkittavan kannalta. Tutkimus ei saa vahingoittaa tutkittavaa psyykkisesti, fyysisesti eikä sosiaalisesti, osallistuminen tulee olla vapaaehtoista ja tutkittavalla on mahdollista keskeyttää se milloin hän haluaa. Vastuukysymykset ovat myös tärkeitä, tutkimuksessa päävastuu on aina tutkimuksen johtajalla. Tutkimusta tehdessä on siihen liitettävä raportin liitteeksi tutkimuslupa. Laadullisessa tutkimuksessa saattaa tutkimusaineisto olla kerätty yhdestä ainoasta paikasta jolloin tutkitavat saatetaan tunnistaa. Sen vuoksi on tärkeää huomioida, ettei tutkimusaineistossa olevista tiedoista ole haittaa tutkittaville. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että tutkija ja esimerkiksi yhteistyökumppani sopivat yhdessä, mitkä tiedot tutkimuksesta yleisesti esitetään. (Vehviläinen & Julkunen 1997, 26-28)

Tässä opinnäytetyössä on tutkimus toteutettu eettisten ohjeiden mukaan. Kyselyyn osallistuminen on perustunut vapaaehtoisuuteen ja kyselyssä selvitettiin kirjallisesti, miksi ja mitä varten tutkimus toteutettiin. Samoin selvitettiin tietosuojaan liittyvät asiat, ettei kenenkään yhteystiedot tulleet julki, vaan jäivät meille tutkimuksen ajaksi. Lopuksi tiedot hävitetään asianmukaisesti. Yhteystietoja tuli käyttöömmme lähinnä sähköpostivastausten takia. Lisäksi tässä tutkimuksessa on kerrottu yhteistyökumppanillemme tutkimuksemme tarkka suunnitelma ja toteutus sekä tiedot, joita tutkimuksesta yleisesti esitetään. Tutkimusluvut ovat hankittu asianmukaisella tavalla ja ne täyttävät tutkimuksen vaativat lupakriteerit. Seinäjoen liikunta-toimeen lähetetään valmis opinnäytetyö sähköisessä muodossa, johon myös liikuntaryhmän jäsenet voivat halutessaan tutustua.

Food and Life expo. messuilla toimimme samojen eettisten ohjeiden perusteella, kuin toteuttaessamme yhteistyötä Seinäjoen liikuntatoimen ja liikuntaryhmien kanssa. Messuilla emme kertoneet tarkasti mille liikuntaryhmille kysely oli tehty. Näin ryhmäläisten tietosuoja pysyi salassa. Myös liikuntatoimen yhteistyöhenkilöiden tietosuoja säilytetään, eikä heistä mainita ole mainintaa opinnäytetyössä heidän omalla nimellensä.

Työssä pyrimme selkeisiin toimintatapoihin. Luotettavuuden lisäämiseksi pidimme työstä päiväkirjaa, josta tiivistimme työn loppuun liitteeksi työprosessin pääkohdat. Käytimme mahdollisimman uusia tietoteoksia ja luotettavia verkkolähteitä lähdemateriaalina.

## LÄHTEET

- ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 2006. American College of Sports Medicine. 7.ed. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.
- Alahuhta, M., Korhonen, E., Jokelainen, T., Husman, P., Kyngäs, H. & Laitinen, J. 2009. Miten henkilöt, joilla on kohonnut tyypin 2 diabeteksen riski kuvaavat elintapamuutostaan ja painonhallintaansa? *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 46 (3), 148–158.
- Bodenheimer, T. & Hanley, MA. 2009. Goal-setting for behavior change in primary care: an exploration and status report. *Patient education and counseling* 76, 174-180.
- Buckworth J., Lee R-E., Regan, G., Schneider L-K & DiClemente, C-C . 2007. Decomposing intrinsic and extrinsic motivation for exercise: application to stages of motivational readiness. *Psychology of Sport and Exercise* 8, 441–461.
- Bulley, C., Donaghy, M., Payne, A., & Mutrie, N. 2007. A critical review of the validity of measuring stages of change in relation to exercise and moderate physical activity. *Critical Public Health* 17(1), 17-30.
- Eronen, S., Kalakoski, V., Kanninen, K., Kauppinen, L., Laarni, J., Paavilainen, P., Salo, S., Anttila, R., Kallio, M., Lähdesmäki, M., Oksala, E. & Stenius, M. 2005. *Persoonaa 1: psykologian perusteet*. 3-4. uud. painos. Helsinki: Edita.
- Fogelholm, M., Kannus, P., Kukkonen-Harjula, K., Luoto, R., Nupponen, R., Oja, P., Parkkari, J., Paronen, O., Suni, J. & Vuori, I. (toim). 2005. *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim.
- Fogelholm, M., Oja, P., Rinne, M., Suni, J. & Vuori, I. 2004a. Riittääkö puoli tuntia kävelyä päivässä? *Suomen lääkirilehti* 59 (19), 2040-2042.
- Fogelholm, M. 2004b. *Terveysliikunnan suosituksista liikuntapiirakkaan*. *Liikunta & Tiede* (3), 10-13.
- Food & life Expo. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Seinäjoki: Etelä-Pohjanmaan messut. [Viitattu 8.2.2011]. Saatavana: [www.foodandlife.fi](http://www.foodandlife.fi)

- Gibbons, R.J. ym. 1997. ACC/AHA Guidelines for exercise testing: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on practice guidelines (Committee on exercise testing). *Journal of the American College of Cardiology* 30 (1), 260-311.
- Gibbons, R. J. ym. 2003 ACC/AHA 2002 guideline update for the management of patients with chronic stable angina -- summary article: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on practice guidelines (Committee on the Management of Patients With Chronic Stable Angina). *Journal of the American College of Cardiology* 41 (1), 159-168. *Circulation* 107, 149-158.
- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervakanto-Mäentausta, T. 2008. *Terveydenhoitajan osaaminen*. Helsinki: Edita.
- Heikkilä, T. 2008. *Tilastollinen tutkimus. 7 uudistettu painos*. Helsinki: Edita.
- Hiltunen, P. 2001. *Liikunnan iloa*. Helsinki: Otava.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita. 15 uudistettu painos*. Helsinki: Tammi.
- Huttunen, J. & Mustajoki, P (toim.) 2007. *Elämä pelissä*. Helsinki: Duodecim.
- Ingledeu, D. & Markland, D. 2008. The role of motives in exercise participation. [Verkkolehti artikkeli]. *Psychology & Health* 23(7), 807-828. [Viitattu 10.5.2011].  
Saatavana: [http://www.psych.rochester.edu/SDT/documents/2008\\_Ingledeu%20Markland\\_PaH.pdf](http://www.psych.rochester.edu/SDT/documents/2008_Ingledeu%20Markland_PaH.pdf)
- Kesäniemi, A. 2003. Millainen liikunta edistää terveyttä?: konsensuspaneelin arvio liikunnan ja terveyden välisestä annos-vastesuhteesta. *Duodecim* (19), 1819-1822.
- Kettunen, J. 2009. Liikuntaa sopivasti annostellen. *Fysioterapia* (1), 38-40.
- Kinnunen, V. 2009a. Psykkisen hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Teoksessa: S.Nikula, J.Pursiainen, V.Kinnunen, & E. Tuovila. (toim.) *Avaimet elämään: kirja joka ei vanhene*. Kuortane: ET Ryhmä, 88-107.
- Kinnunen, V. 2009b. Miten ihminen motivoituu? Teoksessa: S.Nikula, J.Pursiainen, V.Kinnunen, & E. Tuovila. (toim.) *Avaimet elämään: kirja joka ei vanhene*. Kuortane: ET Ryhmä, 109-121.

- Kivinen, R., Keränen, K. & Ruuti, M. 2010. Parasta aivoillesi : ohjeita aivojen hyvinvointiin. Helsinki: Otava.
- Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulu: Oulun yliopisto. Acta universitatis Ouluensis. Senses D. Medica, 1084.
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällönanalyysi. Hoitotiede: 11(1), 3-12.
- Käypä hoito-suositus: aikuisten liikunta. 2008. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Duodecim. 1-30. [Viitattu 15.10.2010] Saatavana: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50075.pdf>
- Kääriäinen, M. & Kyngäs, H. 2005. Käsitemanalyysi ohjauksiteesta hoitotieteessä. Hoitotiede 17 (5), 250-257.
- L 18.12.1998/1054. Liikuntalaki.
- Leskinen, L. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2000. Terveiden lukutaito ja sen kehittäminen: passiivisesta tiedon vastaanottajasta aktiiviseksi toimijaksi. Promo 15 (4), 22-25.
- Liikkumisresepti. 2010. [Verkkajulkaisu]. Tampere: UKK-instituutti. [Viitattu 16.10.2010]. Saatavana: [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/555-Liikkumisresepti\\_taytettava.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/555-Liikkumisresepti_taytettava.pdf)
- Liikuntapiirakka korostaa lihaskuntoa. 2009. Liikunta & Tiede 46 (2-3), 61.
- Nutbeam, D. 1998. Health promotion glossary. [Verkkolehtiartikkeli]. Health promotion international 13 (4), 349-364. [Viitattu 29.8.2011]. Saatavana: <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd26/promocion/v13n4/349.pdf>
- Nutbeam, D. 2000. Advancing health literacy: a global challenge for the 21st century. Health Promotion International 15 (3), 183-184
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report 2008. [Verkkajulkaisu]. Washington, D.C: U.S Department of health & human services. [Viitattu 28.10.2010]. Saatavana: <http://www.health.gov/PAGuidelines/Report/pdf/CommitteeReport.pdf>
- Poskiparta, M., Kaasalainen, K., & Kasila, K., 2009. Liikuntamotivaatio syntyy tiedosta, ymmärryksestä, asenteista ja uskuksesta. Liikunta & Tiede 46(4), 46-47.



- Ryan, R-M. & Deci, E-L 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55, 68–78.
- Sansone, C. & Thoman, D-B. 2006. Maintaining activity engagement: individual differences in the process of self-regulating motivation. *Journal of Personality* 74 (6), 1697–1720.
- Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveysten edistäminen esimerkein: käsitteitä ja selityksiä. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveysten edistämisen keskus. [Viitattu 20.05.2011] Saatavana: [http://www.tekry.fi/web/pdf/publications/2005/2005\\_001.pdf](http://www.tekry.fi/web/pdf/publications/2005/2005_001.pdf)
- Savonen, K. 2010. Hitaasti kiihdyttäen. *Liikunta & Tiede* 47 (5), 28-31.
- Suositukses liikunnan edistämiseksi kunnissa. 2010. [Verkkojulkaisu] Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Esitteitä 2010:3. [Viitattu 13.5.2011.] Saatavana: [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=1087418&name=DLFE-11817.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1087418&name=DLFE-11817.pdf)
- Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa. 2011 [verkkosivu] Tampere: UKK-Instituutti. [Viitattu 18.6.2011]. Saatavana: [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/aloittajan\\_liikuntaopas/terveysliikuntaa\\_ja\\_kuntoliikuntaa](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ja_kuntoliikuntaa)
- Thurston, M. & Green, K. 2004. Adherence to exercise in later life: how can exercise on prescription programmes be made more effective? *Health Promotion International* 19 (3), 379–387.
- Tukiainen, J. 2005. Elämäni kunnossa. Jyväskylä: Gummerus.
- Työterveyshuolto. Ei päivitystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Aluehallintovirasto, työsuojelupiirit. [Viitattu 12.4.2011]. Saatavana: <http://www.tyosuojelu.fi/fi/tyoterveyshuolto>
- UKK-instituutti: osaamista terveysliikunnan edistämiseen. Ei päivitystä. Tampere: UKK-instituutti. [Viitattu 14.10.2010]. Saatavana: <http://www.ukkinstituutti.fi/instituutti>
- Uusitalo, A. 2007. Hengitys ja verenkiertoelimistön maksimaalinen suorituskyky selville ennen liikunnan aloittamista - keneltä miksi ja miten? *Liikunta & Tiede* 44 (5), 22-25

- Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015- kansanterveysohjelmasta. 2001. [Verkkajulkaisu] Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 18.9.2010]. Saatavana: <http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/terveys/terveys2015.pdf>
- Vehviläinen-Julkunen, K. & Paunonen, M. 1997. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Helsinki: WSOY.
- Venkula, J. 2000. Miten liikunta edistää ilon taitoa?. Fysioterapia (7), 24-27.
- Viikottainen liikuntapiirakka. 2009. [WWW-dokumentti]. Tampere: UKK-instituutti. [Viitattu 14.10.2010]. Saatavana: [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/61-uusi\\_liikuntapiirakka.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/61-uusi_liikuntapiirakka.pdf)
- Vilka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö: ohjaajan opas. Helsinki: Tammi.
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki: Edita.
- Vuori, I. 2008. Uudet terveysterveyshuoneet Yhdysvalloista. Liikunta & Tiede 45 (5), 9-12.
- Wickström, R. 2008. Liikunta on keskeinen hoitomuoto monissa pitkäaikaissairauksissa. Fysioterapia (7), 55-56.

## LIITTEET

## LIITTEET

### Liite 1: Transteoreettinen malli. (Bulley ym. 2007. A critical review...)



1. Ei tee mitään, ei ole tietoinen, että mitään pitäisi tehdä
2. Alkaa tunnistaa, että käyttäytyminen on ongelmallista, vertailee plussia ja miinusia
3. Ottaa pieniä askelia muutoksen suuntaan
4. Toimii aktiivisesti ja tuloksia alkaa näkyä
5. Saavutettua toimintatasoa ja hyvin vointia ylläpidetään

Liite 2: Viikoittainen liikuntapiirakka. (Viikottainen liikuntapiirakka. 2009. pdf.)



**Liite 3: Liikkumisresepti. (Liikkumisresepti. 2010. pdf.)**

**UKK-instituutti**

# LIKKUMISRESEPTI

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Nimi \_\_\_\_\_

Nykyinen säännöllinen liikkuminen	päivänä viikossa	yhteensä minuuttia viikossa
<input type="checkbox"/> ei juuri mitään		
<input type="checkbox"/> kevyttä, ei hengästyttävää kestävyystyypistä liikkumista		
<input type="checkbox"/> ripeää, vähän hengästyttävää kestävyystyypistä liikkumista		
<input type="checkbox"/> rasittavaa, voimakkaasti hengästyttävää kestävyystyypistä liikkumista		
<input type="checkbox"/> lihaskuntoharjoittelua ja/tai ketteryyssiikuntaa		

## Liikkumisen riittävyys terveyden kannalta

riittävää  riittämätöntä

## Liikkumisen tavoite

\_\_\_\_\_

## Liikkumisohje

Liikkumuodot tai -lajit	Päivänä viikossa	Kesto päivässä (min)	Rasittavuus (kevyt, ripeä, rasittava)	Borgin asteikko (6–20)

## Liikkumisen lisäohjeet

Esite \_\_\_\_\_

Ammattihenkilö \_\_\_\_\_ puh. \_\_\_\_\_

Muu \_\_\_\_\_

## Liikkumisen toteutumisen seuranta

Ammattihenkilö \_\_\_\_\_ puh. \_\_\_\_\_

Käynti \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ klo \_\_\_ : \_\_\_

Puhelin \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ klo \_\_\_ : \_\_\_

S-posti \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ Asiakkaan s-posti: \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Lääkärin allekirjoitus \_\_\_\_\_

**Liite 4: Messuposteri.**



# **Terveyttä edistävä liikunta**

**Mikä motivoi liikkumaan?  
Liikuntaryhmät vastaavat:**

- Terveys**
- Mielihyvä**
- Elintapa**
- Hyväolo ja hyvinvointi**
- Fyysinen ja psyykinen**
- Hyvinvointi**
- Sairauksien hallinta**
- Liikkumisen ilo**
- Laihtuminen ja painonhallinta**
- Eläkepäivät**
- Haastekampanjat**
- Työssä jaksaminen**
- Ryhmät**
- Ystävät**

**...Jokainen itse määrää mitä kuntonsa eteen tekee ja sen, mitä jättää tekemättä...**

**Hoitotyön koulutusohjelma Terveydenhoitotyön sv.  
Henna Ahonen & Tiina Syrjämäki**

**Seinäjoen ammattikorkeakoulu**  
FINNISH UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Liite 5: Liikunta- ja terveystutkimus.

Seinäjoen ammattikorkeakoulu/ Opinnäytetyö Henna Ahonen ja Tiina Syrjämäki  
KGT19D terveydenhoitajaopiskelijat

Opinnäytetyömme käsittelee terveyttä edistävää liikuntaa. Kyselyn avulla kartoitamme tietoa liikunnan harrastajilta heidän liikuntatottumuksistaan. Esittelemme opinnäytetyömme toiminnallista osuutta Seinäjoen Areenan Food&Life Expo hyvinvointimessuilla 10-12.2.2011, joka on avoin yleisötilaisuus. Seinäjoen liikuntatoimi on yhteistyössä kanssamme ja kysely on tarkoitettu liikuntatoimen ryhmien jäsenille.

### Liikunta- ja terveystutkimus

Ole hyvä ja vastaa seuraaviin kysymyksiin muutamilla lauseilla tai rastita oikea vaihtoehto. Vastaukset voi palauttaa liikuntaryhmän ohjaajalle. Voit lähettää vastaukset myös sähköpostilla suoraan [henna.ahonen@seamk.fi](mailto:henna.ahonen@seamk.fi) tai [tiina.syrjamaki@seamk.fi](mailto:tiina.syrjamaki@seamk.fi). Kaikki vastaukset käsitellään anonyymisti. Mahdollista lisätietoa saa parhaiten sähköpostin välityksellä. Kiitos kaikille osallistujille!

1. Perustiedot:

Rastita vaihtoehto: Nainen\_\_\_\_ Mies\_\_\_\_

Ikä:\_\_\_\_ Ammatti:\_\_\_\_\_

2. Mitä liikuntaa olet harrastanut viimeisen kuukauden aikana?

---

3. Rastita vaihtoehto: Harrastatko säännöllisesti liikuntaa?

Kyllä\_\_\_\_ En\_\_\_\_

Kuinka monta kertaa viikossa? 0-1kertaa\_\_\_\_ 2-3kertaa\_\_\_\_

4-7kertaa\_\_\_\_\_

4. Onko asuinalueellasi mielestäsi helppo harrastaa liikuntaa? Ovatko liikuntapaikat lähellä?

---

5. Mikä sinua motivoi liikkumaan?

---

6. Mistä sait tietoa Seinäjoen liikuntatoimen liikuntamahdollisuuksista? Millaisena pidät heidän tarjoamia palveluitaan?

---

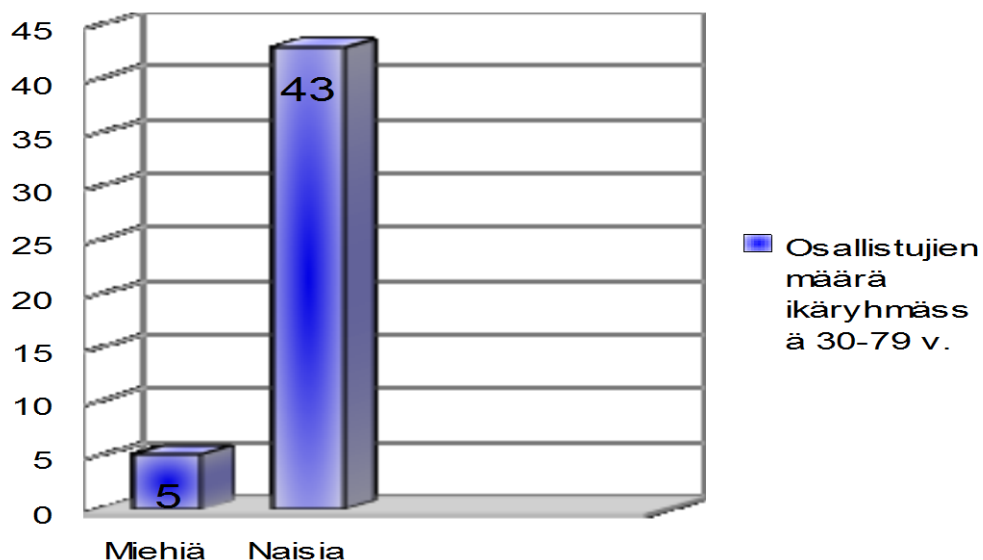
7. Rastita vaihtoehto. Onko liikuntaharrastuksella mielestäsi ollut terveyttäsi edistävä vaikutus? Kyllä\_\_\_\_ Ei\_\_\_\_



## Liite 6: Analyysi liikuntaryhmäläisten kyselyvastauksista. (5)

Teimme opinnäytetyössämme Seinäjoen liikuntatoimen liikuntaryhmäläisille vapaaehtoisen kyselyn, jonka avulla kartoitimme heidän liikuntatottumuksiaan sekä liikunnan merkityksestä heidän elämässään. Kyselyymme saimme 48 vastausta, joista 5 oli miehiltä ja 43 vastaajista oli naisia. Ikäjakauma vastaajien välillä oli 30-79 vuotta. Kysyimme myös kyselyssä omasta mielenkiinnostamme ryhmäläisten ammatteja, jotta saimme mahdollisimman hyvän kuvan kyselyyn osallistujista. Kysymyksen: ”mikä motivoi liikkumaan” vastauksista olemme käyttäneet messuilla toteuttaessamme opinnäytetyömme toiminnallista osuutta. Kokosimme liikkumaan motivoivista tekijöistä posterin, jota käytimme havaintomateriaalina messuilla. Liikuntamotivaatiokysymys on ainoa, mitä toiminnallisessa osiossa on käytetty. Kyselyn muista vastauksista teimme tähän liitteeseen tiivistetyn poiminnan sekä havainnollistamme vastauksia diagrammien avulla.

**Kysymys 1: perustiedot.** Miesten ja naisten osuus vastaajista. Ammattitietoja emme käsitelleet tässä tutkimuksessa.



Kuvio 1. Vastaajien määrä ja sukupuoli.

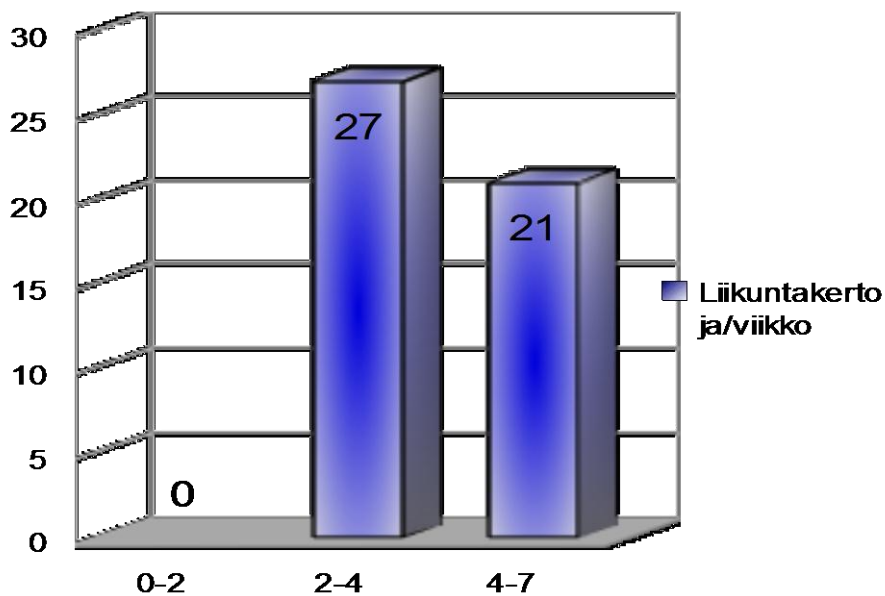
### Kysymys 2: Mitä liikuntaa olet harrastanut viimeisen kuukauden aikana?

Kävely, kuntosali, vesijuoksu, vesijumppa, voimistelu, uinti, tanssi, kävely, sauvakävely, jooga, kuntosali, golf, luistelu, kuntopyöräily, hiihto, pyöräily, lenkkeily, venyttely, koiran kanssa ulkoilu, steppi, tanssi, zumba, juoksu, aerobic, syvävedenjumppa, rullaluistelu, sekä hyötyliikunta.

### Kysymys 3: Kuinka monta kertaa viikossa harrastat liikuntaa?

Vastaajista reilu puolet (27) harrasti liikuntaa ainakin 2-3 kertaa viikossa. 21 ryhmäläistä harrasti liikuntaa 4-7 kertaa viikossa. 0-2 kertaan viikossa liikuntaa harrastavia ei ollut.

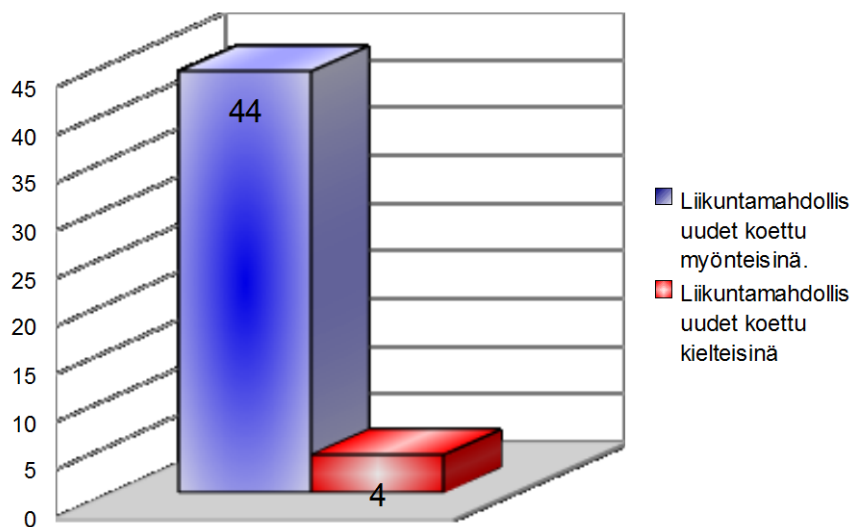
Yleisesti ottaen ryhmäläiset harrastivat liikuntaa säännöllisesti juuri sen verran, kuin paikallisissa liikuntasuosituksissa aikuisille suositeltiin. Jotkut myös harrastivat liikuntaa ryhmäliikunnan lisäksi.



Kuvio 3. Ryhmäläisten liikuntakerrat viikossa.

#### Kysymys 4: Onko asuinalueellasi mielestäsi helppo harrastaa liikuntaa? Ovatko liikuntapaikat lähellä?

Liikunnan harrastamista ja liikuntapaikkojen läheisyyttä pidettiin toimivana 44 myönteisessä vastauksessa, kielteisiä vastauksia oli 4 kappaletta. Kielteisiä vastauksia perusteltiin mm. sillä ettei ollut paikkakuntalainen (Seinäjoki) ja se ettei työn tai perheen vuoksi voinut säännöllisesti liikuntaa harrastaa.



Kuvio 4. Liikunnan harrastamisen helppous ja liikuntapaikkojen läheisyys.

#### Kysymys 5: Mikä sinua motivoi liikkumaan?

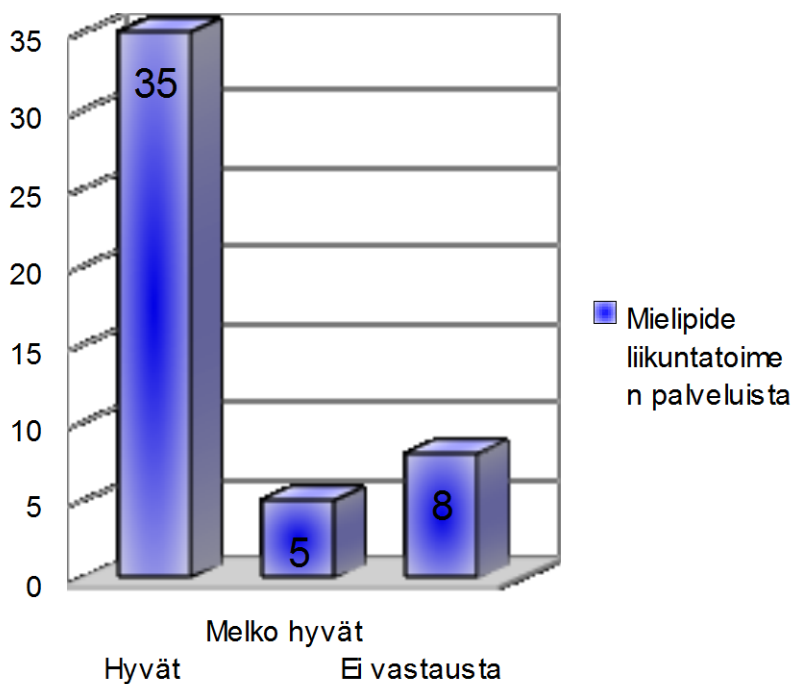
Liikuntaryhmäläisiä motivoivat liikkumaan: fyysinen ja psyykinen hyvinvointi, terveys, laihtuminen ja painonhallinta, työssä jaksaminen, hyvä olo ja mieli, hyvinvointi, liikkumisen ilo ja jaksaminen, eläkepäivät, elämäntapa, sairauksien hallinta, ystävät, ryhmähenki sekä haastekampanjat. Vastauksien perusteella voidaan ajatella, että jokaisella ryhmäläisellä on oma motivoiva tekijä, joka tukee säännöllisen liikunnan harrastamista. (Näistä vastauksista kokosimme messuposterin helmikuussa 2011 oleville messuille.) Liite4: Messuposteri.

**Kysymys 6: Mistä sait tietoa Seinäjoen liikuntatoimen liikuntamahdollisuuksista? Millaisena pidät heidän tarjoamia palveluitaan?**

Ryhmäläisistä 35 piti liikuntatoimen palveluja hyvinä, 5 aika hyvinä ja 8 ei vastannut kysymykseen mitään. (Kuvio6 mielipide liikuntatoimen palveluista)

Ryhmäläiset saivat tietoa liikuntatoimesta: internetistä, omalta työpaikalta, lehdistä, Aaltonetistä, itse etsimällä, eri medioista, kuntohoitajalta, esitevihoista, sekä ystäviltä ja tuttavilta.

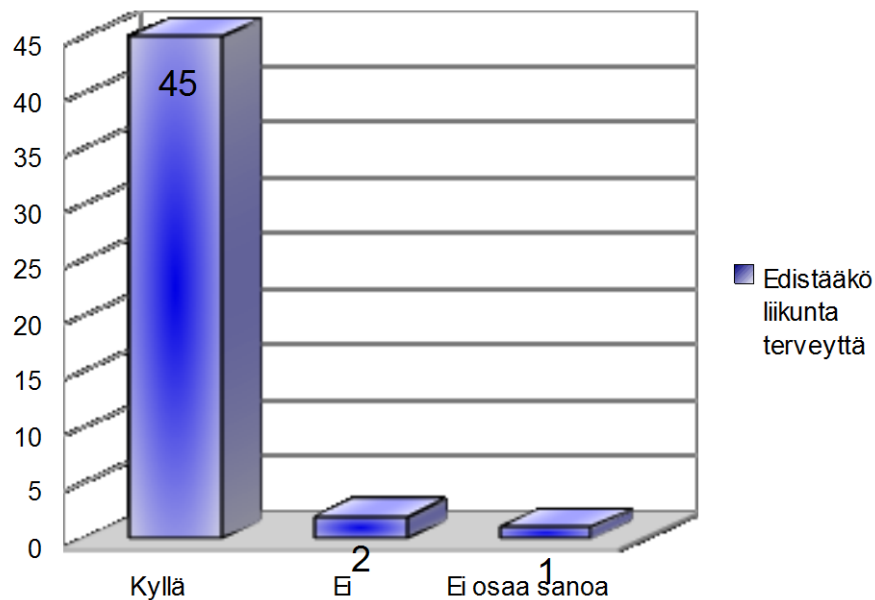
Ihmiset ovat aktiivisia tiedonhankkijoita asioista, joita he pitävät tavoittelemisen arvoisina tai tärkeänä omassa elämässään. He osaavat aktiivisesti hankkia tietoa monipuolisesti erilaisista lähteistä myös toisilta saatua tiedonsaantia pidetään tärkeänä



Kuvio 6. Mielipide liikuntatoimen palveluista. (Mistä saivat tietoa)

### Kysymys 7: Onko liikuntaharrastuksella mielestäsi ollut terveyttäsi edistävä vaikutus?

Myönteisiä vastauksia 45 kappaletta, kielteisiä 2 , ja yksi ei tiedä vastaus. Liikunnan terveyttä edistävän vaikutuksen myötä ihmiset haluavat harrastaa liikuntaa. Myös liikunnan positiivisia terveysvaikutuksia on tullut esiin, joka omalta osaltaan kannustaa ihmisiä lähtemään liikkeelle. (Kuvio7 liikunnan edistävä vaikutus)



Kuvio 7. Edistääkö liikunta terveyttä.

## Liite 7: Liikuntapaikkaesite. (2)

### Seinäjoen kaupungin liikuntatarjontaa 2011



#### Yhteystiedot:

**Seinäjoen kaupungin liikuntatoimi:**  
**Uimahalli-Urheilutalo**  
 Kirkkokatu 15  
 p. (06) 416 2288  
[liikuntatoimi@seinajoki.fi](mailto:liikuntatoimi@seinajoki.fi)  
<http://www.seinajoki.fi/liikunta/>

#### Jääurheilukeskus

Alaseinäjoenkatu 9 A  
 Varaukset: Liikuntatoimisto p. 06 4162 146 tai [liikuntatoimi@seinajoki.fi](mailto:liikuntatoimi@seinajoki.fi)  
 - Kevytjäähalli, Iso tekojäärata, Avotekojääkaukalo,  
 Hiekkatekonurmikenttä, Koripallokenttä,9 tenniskenttää sekä Kuntoreiitit.

#### Wallsport areena

Alaseinäjoenkatu 9 B  
[www.wallsport.fi](http://www.wallsport.fi)  
 - Tekonurmikenttä, kuntosali, juoksurata, sekä jäähalli.

#### Seinäjoen Jäähalli

Alaseinäjoenkatu 10  
 60220 Seinäjoki  
[www.seinajoenjaahalli.fi/index.html](http://www.seinajoenjaahalli.fi/index.html)

#### Jouppilanvuoren talviliikuntapaikat

[www.joupiska.fi](http://www.joupiska.fi)  
 - Joupiskan rinnekeskus, Hiihtostadion, Ampumahiihtorata, Valaistut hiihtoladut, sekä hyppymäki.

#### Urheilupuisto

Kirkkokatu 6  
 Tilojen varaukset liikuntatoimistosta p. (06) 416 2457  
 - Keskusurheilukenttä, Pesäpallostadion-hiekkatekonurmi, Harjoituskenttä,  
 Tenniskentät, Lentopallokentät, sekä Squash-halli.

**Urheilukentät**

- Esimerkiksi: Keskusurheilukenttä , Törnävä , Kärki , Alakylä , sekä Kivistön kenttä.

**Epeli, esteetön peliympäristö**

Kyrkösjärventie 26  
p. 416 2017 tai Eptek ry:stä p. 050 382 3337.  
[www.eptek.fi](http://www.eptek.fi)  
- Puistolaitteet ja irtopelit ovat käytössä ilmaiseksi.  
- Pelialueella on kiinteitä puistolaiterakennelmia, kävelyreittejä ja pelivarasto

**Fiilispuisto- pelivälinelainaamo**

Lakeudenpuisto, kaupungin keskusta  
-Avoimna kesäisin  
<http://www.jibbo.net/nuorisotyö/seinajoki/fiilis-puisto.html>

**Seinäjoen Areena**

Kirkkokatu 23.  
[www.seinajokiareena.fi](http://www.seinajokiareena.fi)  
- 3 Salibandykenttää , 2 koripallokenttää , 6 tenniskenttää , 8 lentopallokenttää , 12 sulkapallokenttää , 10 erilaista pukutilaa kolmiloikka- ja pituushyppypaikka, Salibandy- ja sulkapallokentät, Lentopallo-, koripallo- ja tenniskentät

**Avantouinti**

Tanelinranta  
Lampitie 8, 60510 Hyllykallio

**Minigolf- Frisbeegolf**

-Jouppiskan rinnekeskuksessa kesäisin.

**Minigolf Törnävän leirintäalue**

Törnäväntie 29. Avoimna kesäisin.

**Paintball jouppiska**

[www.seinajokipaintball.fi](http://www.seinajokipaintball.fi)  
- Värikuulasota

**Jäädetyt alueet**

Kaukalot:  
Kasperin (Vuoritie), Niemistö (koulu), Alakylä (koulu), Pohja (koulu), Kärki (koulu), Keskuskentän kaukalo, ja Törnävä(koulu).

**Avojaat:**

Jouppin koulu, Urheilutalon kenttä, Alakylän koulu, Kärjen koulu, Katajalaakso linja-autopysäkki, sekä Katajalaakson palvelutalo.

**Ulkoilureitistöt ja ladut**

Jouppilanvuoren kuntorata, Hallilanvuoren kuntorata, Kyrkösjärven järvilatu, Kultavuoren kuntorata, Honkakylän purutata (koiralatu), sekä Törnävän puistolatu.

**Valaistut kuntoreitit**

- Hallilanvuoren kuntorata, Jouppilanvuoren kuntorata, Kultavuoren kuntorata, Törnävän pururata, sekä Kasperin pururata

**Kyrkösjärven alueen luontoreitistö**

Kyrkösjärventie 26

-Patikointia, pyöräilyä, ja hiihtoa.

- Elämyskohteena: erinomainen lintujärvi sekä matkan varrella luontopolkua.

**Jouppilanvuoren Esteetön kuntoreitti**

Jouppi

- \_Patikointi, pyöräily, hiihto, pyörätuoli, sekä liikkuminen lastenvaunuilla.  
- Elämyskohteina: laavu, metsälampi, hiljentymispaikka, kota, sotilasesterata, korsu ja taisteluhaudat.

**Lisää liikuntapaikkoja:**

- Lisätietoja ja ulkoilureitistöjen karttoja on saatavilla liikuntatoimistolta p. 416 2146, [liikuntatoimi@seinajoki.fi](mailto:liikuntatoimi@seinajoki.fi).

Tai: [www.seinajoki.fi/liikunta](http://www.seinajoki.fi/liikunta) tai [www.elamysliikunta.fi](http://www.elamysliikunta.fi)

- Tutustu lisäksi Seinäjoen kaupungin ulkoilureitistökarttaan: [www.seinajoki.fi/liikunta/ulkoreitisto/luontoreiti\\_ja\\_laavut.html/29946.pdf](http://www.seinajoki.fi/liikunta/ulkoreitisto/luontoreiti_ja_laavut.html/29946.pdf)

## **Liite 8: Päiväkirjamainen selonteko opinnäytetyön prosessista (5)**

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi syyskuussa 2010 heti koulun alettua. Alkuinfoa ja suunnitelmaa esitteli ykkösohjaajamme. Tarkoituksena on saada aikaan toiminnallinen opinnäytetyö, jonka toiminnallisen osion toteutus olisi Seinäjoen Areenan messuilla 10-12.2.2011. Tästä lähdettiin liikkeelle. Aluksi muodostimme opiskeluryhmässämme työparit jonka jälkeen meille annettiin alkuaiheeksi hyvinvointiin liittyviä teemoja, joista koetimme valita jonkin meitä kiinnostavan aiheen. Aiheeksemme muotoutui liikunta ja sen suotuisat vaikutukset terveyteen.

Aiheen valinnan jälkeen saimme työn etenemisen tueksi ”opinnäytetyön suunnitelma paperin”, jonka mukaan ensin mietimme opinnäytetyön aiheen sisältäen perusteltuna työn aihealueen, työelämäyhteyden, kohderyhmän sekä työn tavoitteen ja tarkoituksen. Tämän pohjalta aloimme miettimään ja kirjoittamaan opinnäytetyön suunnitelmaa, jonka valmistumisajaksi määrättiin marraskuun ensimmäinen viikko.

Opinnäytetyön teorian ohella mietimme aktiivisesti käytäntöä, eli toiminnallisuutta työhön. Tuntui hankalalta löytää ideaa messuille ja oli käytävä läpi erilaisia vaihtoehtoja. Uusi suuntaus työhön löytyi lopulta Seinäjoen kaupungin verkkosivuilta. Päätimme ottaa yhteyttä kaupungin liikuntatoimeen. Sähköpostitse sovimme tapaamisen liikuntatoimen johtajan kanssa Seinäjoen uimahalli-urheilutalon liikuntatoimen toimistoon.

Olimme syksyllä aktiivisesti yhteistyössä liikuntatoimen kanssa ja he olivat kiinnostuneita opinnäytetyöstämme. Asioimme ensisijaisesti liikuntapalvelupäällikön kanssa. Hänen kanssa ideoimme yhteistyötä heidän liikuntaryhmien asiakkaidensa kanssa. Sovimme, että olemme mukana seuraavassa ohjaajapalaverissa syyskuun lopulla, jossa tarkemmin käsiteltäisiin liikuntaryhmien asioita ja meidän mahdollista osuuttamme siinä. Palaverissa sovimme, että haastattemme muutamien ryhmien jäseniä heidän liikuntatottumuksistaan. Tarkoitus oli saada haastatteluista



materiaalia messuille. Tehtäväksemme tuli miettiä sopivia kysymyksiä ja muita käytännön järjestelyitä, joita tarvitsisimme haastattelujen toteuttamiseen. Sovimme, että teemme liikuntaryhmien vetäjille esittelytiedotteen, jota he voisivat läpi käydä omissa ryhmissään ja näin ennakolta tiedottaa ryhmäläisiä tulevista haastatteluista. Sovimme kokouksessa myös, että suunnittelimme jonkinlaisen kartan tai esitteen ajatuksena mitä yksittäinen ihminen voisi Seinäjoella harrastaa liikunta-toimen järjestämien harrastusmahdollisuuksien puitteissa.

Käytännön osion ohella lokakuun ajan kirjoitimme tiiviisti opinnäytetyön suunnitelman teoriaa, joka sisälsi johdannon, teoreettisen viitekehyksen, opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen sekä työn toteutuksen, tuotoksen, eettisyyden, luotettavuuden ja lähdetiedot. Käytimme itsenäiset päivät kirjoitustyöhön ja työskentelimme paljon yhdessä koulun atk-luokassa. Kirjastossa haimme paljon tietoa ja materiaalia sekä saimme kirjaston informaatikolta lisäneuvoja niin lähteiden hankinnasta kuin oikeasta esitystavasta.

Valitsimme teoreettiseen viitekehykseen keskeisiä asioita ja käsitteitä, joista kirjoitimme teoriatietoa eri lähteitä hyödyntäen. Materiaalia oli paljon, mutta varsinaisia hoitotieteellisiä tutkimuksia oli hankalaa saada mistään. Aihetta oli rajattava, kunnes teorian sisällöksi saatiin terveys ja terveyden edistämisen- käsitteitä ja siitä kautta etenimme liikuntaan ja liikunnan terveysvaikutuksiin. Halusimme mukaan myös teoriatietoa liikunnan annosvastesuhteista, joita käytetään esimerkiksi tutkimusten pohjatietona. Tulevina terveydenhoitajina meitä kiinnostivat myös ohjaus ja neuvonta sekä liikuntapiirakka ja liikkumisresepti. Jälkimmäiset tuntuivat hyviltä käytännön apuvälineiltä hankaliin tutkimusasioihin verrattuna. Lähdemateriaalina käytimme mm. terveys 2015-kansanterveys-ohjelmaa, käypähoitosuosituksia, internet-lähteitä, kirjoja ja tieteellisiä artikkeleita.

Opinnäytetyösuunnitelman alustava seminaari pidettiin marraskuussa. Suunnitelma-seminaarissa jokainen ryhmä esitteli oman työnsä keskeisine käsitteineen powerpoint-esitysten muodossa. Paikalla oli myös kirjaston informaatikko antamassa lähteistä palautetta ja arvosteluita. Seminaarissa saimme uutta näkökulmaa opet-

tajan taholta haastatteluasiaan. Hän ehdotti että tekisimme haastattelujen sijasta yhteisen kyselyn kaikille, koska sen toteuttaminen nopeassa aikataulussa olisi käytännössä paras työtapa. Yhteispäätöksellä päätimme muuttaa haastattelun kyselyksi.

Kyselyn tekemisessä oli kovasti töitä. Laadimme itse kysymykset ja suunnittelimme kyselyn ulkoasun. Kyselyn nimeksi tuli liikunta- ja terveystieteiden kysely. Alkuperäisestä kyselystä karsimme vielä terveyteen liittyviä kysymyksiä pois, koska halusimme että kyselyyn olisi helppo ja nopea vastata. Kysely valmistui marraskuun lopussa.

Kyselyä varten tarvittiin liikuntatoimesta kirjallinen lupa, jonka asioimme heti alkuvaiheessa. Tutkimusluvasta olimme jo aiemmin suullisesti liikuntatoimen kanssa sopineet ja heidän osaltaan asia oli kunnossa. Kirjallinen tutkimuslupa hyväksyttiin ensin ohjaajallamme ja sitten allekirjoitettiin liikuntatoimen johtajan toimesta. Veimme liikuntatoimeen samalla kirjallisen version opinnäytetyömme suunnitelmasta ja kyselylomakkeet. Heidän kanssaan oli sovittu, että liikuntapalvelupäällikkö toimittaa lomakkeita ryhmien vetäjille. Hän myös lupasi tulostaa lomakkeita vielä lisää, jotta kaikilla halukkailla olisi mahdollisuus kyselyyn vastata. Yhteistyö opettajan ja liikuntatoimen kanssa on ollut koko loppuvuoden hyvin tiivistä. Kyselylomakkeiden jaon jälkeen jäimme innolla odottamaan vastauksia ja suunnittelemaan, miten hyödynnämme kyselyjen vastauksia.

Kyselyvastauksia saimme 48kpl. Ajattelimme hyödyntää messuilla vain yhtä kyselyn kysymystä, koskien liikuntamotivaatiotekijöitä ja käsitellä kyselyn muita vastauksia lopullisessa opinnäytetyössä. Motivaatiotekijöistä ajattelimme koota julisteen seinälle. Lisäksi liikuntatoimen liikuntapaikoista kehittyi oma ajatuksemme koota asiat jaettavan vihkosen muotoon. Tämä sisältäisi liikuntatoimen yhteystiedot ja paljon eri harrastusmahdollisuuksia Seinäjoen alueella. Tällä tavalla messukävijät saisivat mukaansa jotain konkreettista tietoa. Päätimme painottaa messuilla myös mielikuvien avulla tapahtuvaa liikuntamotivaation syttymistä, josta syntyi ajatus kuvakansiosta.

Aloimme tehdä kansiota, joka sisälsi liikunnallisia kuvia ja kaikenlaista muuta tietoa liittyen liikunnan harrastamiseen ja jaettavan vihkosen liikuntapaikkoihin, lähinnä kuitenkin kaupungin tarjoamien mahdollisuuksien puitteissa. Tämän toteuttamiseksi tarvitsimme kuvia ja kuvista neuvottelimme liikuntatoimen kanssa. Meille luovattiin kaupungin kuvapankki käyttöön, josta valitsimme sopivia kuvia kansioomme. Tulostimme kuvia liikuntatoimen toimistossa, liittyen lähinnä liikuntaan ja luontoon Seinäjoen seudun alueella. Kuvakansio koostui noin 40 kuvasta ja lisämateriaalista, jonka tehtävänä oli herätellä ihmisten mielenkiintoa liikuntaa kohtaan. Kansiossa on kuvien yhteydessä mainittu, mistä kuvat ovat ja lisäksi se sisältää lisätietoa eri harrastuspaikoista ja yleensä liikuntaan liittyvistä muista asioista, joista hankimme tietoa lähinnä internetin kautta. Kansioon tuli myös materiaalia keräämistämme kyselyvastauksista, eli olimme keränneet liikuntaan motivoivia tekijöitä yhteen, kaikista saamistamme vastauksista. Kaikenkaikkiaan siitä tuli varsin monipuolinen ja värikäs tietopaketti messuille. Toivoimme kuvakansion toimivan mielenkiinnon herättäjänä liikunta-asioita kohtaan.

Tammikuussa pidettiin opinnäytetyö-info, jossa kaikki työparit esittelivät aikaansaannoksiaan messuja varten. Samalla saimme jotain alustavaa käytännön tietoa tietoa messuista. Koulussa oli tehty messuposteri, liikuntamotivaatiokysymyksen vastauksista. Posterit painettiin koulun toimesta tekniikan yksikössä. Tämän lisäksi julisteesta tehtiin jaettavaksi A4 -kokoisia paperiversioita messukävijöille.

Toiminnallinen osio toteutettiin Seinäjoki Areenassa messuilla helmikuussa. Siellä senhetkinen opinnäytetyömme kulki nimikkeellä ”terveyttä edistävä liikunta”. Messuilla esittelimme valmistamaamme posteria, sekä kuvakansiota ja liikuntapaikka-lehtisiä. Lehtisissä oli ollut myös kovasti työtä, lähinnä suunnittelussa ja tulostus-asioissa. Se sisälsi erilaisten liikuntapaikkojen tietoja, mitä kyseisessä paikassa voi harrastaa sekä liikuntapaikan yhteystiedot. Yleisöllä oli mahdollisuus keskustella kanssamme messuilla terveyttä edistävästä liikunnasta sekä tehdä meille kysymyksiä opinnäytetyömme aiheesta. Mukaansa he saivat tulostetun posterin ja liikuntaesitteen.

Messujen jälkeen ryhdyimme taas kirjoitustyöhön sekä perehtymään tarkemmin toiminnallisen opinnäytetyön vaatimuksiin. Työ jakautuu ikään kuin teoriaan ja sitä tukevaan toiminnalliseen osioon. Tämä pitkä toiminnallinen prosessi kuvattiin lyhyesti opinnäytetyössä ja lisäsimme tämän liitteeksi. Lisäsimme runsaasti toiminnalliseen osuuteen teoriatietoa mm. laadullisesta tutkimuksesta, kyselytutkimuksesta ja toiminnallisesta opinnäytetyöstä. Teimme toiminnallisen osuuden kirjoittamalla sekä teoriatietoa että omia ajatuksiamme. Kyselyn vastaukset analysoimme vapaasti kertomalla sekä itsetehtyjen diagrammien avulla kuvantaen.

Toiminnallisen osuuden valmiiksi saatuaamme jatkoimme työskentelyä opinnäytetyön muun teorian kanssa. Eri asioiden paikkaa vaihdettiin ja työtä muokattiin usean kuukauden ajan. Myös teoriatietoa lisättiin mm. terveydenhoitotyön, ohjaukseen ja neuvontaan, sekä psyykkeeseen ja hyvinvointiin liittyen. Tässä vaiheessa lisäsimme myös ulkomaalaiset artikkelit työhömme. Niiden läpikäymisessä meni paljon aikaa, koska artikkeleita oli useampia. Eri asioiden paikkoja etsittiin useaan kertaan, mutta lopulta niiden oikea paikka työssämme löytyi.

Toukokuussa oli aika alkaa miettimään opinnäytetyön lähteitä ja lähdeviittauksia. Terveyskirjaston informaatikko auttoi meitä oikeiden lähteiden merkitsemistavassa. Tällöin myös pohdimme opinnäytetyömme johdantoa, tiivistelmää, pohdintaa ja lopullista nimeä. Emme kuitenkaan pitäneet kiirettä näiden kirjoittamisessa, koska tärkeintä oli ensin saada koko teoria valmiiksi ja vasta sitten pohtia edellä mainittuja asioita. Olimme jo hieman hahmotelleet mahdollista johdantoa, johon sisältyi erilaisia lakeja ja terveysohjelmia. Ajatus tästä syntyi ohjaajaltamme saadusta palautteesta.

Pohdintaan oli tarkoitus sisällyttää erilaista tietoutta siitä, miten terveydenhoitaja voi omalta osaltaan ohjata aikuista terveyttä edistävässä liikunnassa ja millaisia apuvälineitä hänellä voisi käytössään olla. Tiivistelmän kirjoitamme heti saatuaamme johdannon ensin valmiiksi. Myös työn tavoitetta ja tarkoitusta jouduimme vielä miettimään. Lopullinen opinnäytetyö valmistuu syyskuun lopulla 2011.

## Liite 9: Tutkimuslupa.

1.2.2008/ah, ek, hm-s

## TUTKIMUSLUPAHAKEMUS OPINNÄYTETYÖN AINEISTON KERUUTA VARTEN

Tutkimusluvan myöntävä organisaatio / henkilö ja opinnäytetyön yhteyshenkilö / yhteystiedot	SEINÄJOEN LUKION OPETTAMINEN / LUKION TÄLLÄ LUOVUTTAJAKSI ANSAA SÄÄSTÄJÄ / ANSAA.SAARELA@seinajoki.fi p. 050 55 29 400
Opinnäytetyön tekijän / tekijöiden nimet ja yhteystiedot	TIINA SYRJÄMÄKI, HENNA AHONEN 040-5296021 040-7183656
Opinnäytetyön nimi	TÄMÄNHETKINEN TYÖNIMI TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ LIIKUNTA
Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja toteutustapa	* TARKEMPAA TIETOA ONT-SUUNNITELMASSA
Opinnäytetyön kohderyhmä ja sen valinta	TYÖIKÄISET
Opinnäytetyön pääohjaajan nimi ja yhteystiedot	ELSE VIERRE (TILV, koulutusohjelm.) Puh. 0201245771, else.vierre@seamk.fi
Lupa opinnäytetyön aineiston keräämiseen	<input checked="" type="checkbox"/> myönnetään pyydetään lisätietoja halutaan eettisen toimikunnan käsittelyyn ei myönnetä
Päiväys ja allekirjoitus	26.11.2010 Seinäjoki Paikka Re. Toimik. Liikuntatiedon Tutkimusluvan myöntäjän allekirjoitus Jorma
Tiedoksi	

Hakemuksen liitteet: \* ONT-suunnitelma  
Haastattelurunko tai kyselylomake

Henkilötietolaki 523/1999  
Laki lääketieteellisistä tutkimuksista 488/1999  
Sosiaali- ja terveysministeriö 2006. Eettisyyttä terveydenhuoltoon II.  
Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta (ETENE) 2002-2006. ETENE-julkaisuja 17.

SeAMK Sosiaali- ja terveysala  
Keskuskatu 32 E / PL 158  
60101 Seinäjoki  
puh. 020 124 5100  
faksi 020 124 5101  
sosiaali@seamk.fi

Koskenalantie 17 / PL 158  
60220 Seinäjoki  
puh. 020 124 5157  
faksi 020 124 5151  
terveys@seamk.fi

T&K-toiminta / Mediwest  
Koskenalantie 16  
60220 Seinäjoki  
puh. 020 124 5081  
faksi 020 124 5085

## **Liite 10: Saatekirje liikuntaryhmäläisille.**

Tervehdys liikunnan ohjaajille ja ryhmän jäsenille! Opiskelemme terveydenhoitajiksi Seinäjoen ammattikorkeakoulussa ja teemme opinnäytetyötä aiheesta  **aikuisten terveyttä edistävä liikunta**  . Käsittelemme työssämme liikuntaelimestön toimintaa, terveyttä ja sen edistämistä sekä liikunnan avulla koettua hyvinvointia ja liikuntaan liittyviä motivaatiotekijöitä.

Opinnäytetyö on luonteeltaan toiminnallinen ja toiminnallisen osuuden teemme yhteistyössä Seinäjoen liikuntatoimen asiakkaiden kanssa. Tarkoituksena olisi saada kyselytutkimuksen avulla tietoa liikuntaryhmiin osallistuvien ihmisten liikuntatottumuksista ja liikunnan aloittamiseen vaikuttavista tekijöistä, esim. motivaatiosta, miten innostui lähtemään mukaan, miten valitsi lajin.. jne. Kyselyn vastaukset käsitellään nimettöminä eikä kenenkään henkilötiedot tule ilmi. Kaikki vastaukset hävitetään asianmukaisesti työn valmistuttua.

Opinnäytetyö on esillä Seinäjoen Areenassa helmikuussa 2011 Food & Life Expo-hyvinvointimessuilla, jonne on tarkoitus koota kyselymateriaaleista jonkinlainen yhteiskoonti, laajempi paketti. Opinnäytetyö valmistuu syksyllä 2011, johon halukkaat voivat perehtyä liikuntatoimen kautta.

Toivomme, että ryhmäläiset osallistuisivat aktiivisesti kyselyymme. Teidän panoksenne avulla saamme opinnäytetyöhömme hyviä konkreettisia näkökulmia ja ajatuksia sekä samalla rohkaisette muita liikkeelle. Kiitos osallistumisestanne!

Ystävällisin terveisin

Henna Ahonen, henna.ahonen@seamk.fi

Tiina Syrjämäki, tiina.syrjamaki@seamk.fi

**Liite 11: Esimerkki sisällön analyysin käyttämisestä kyselytutkimuksessa.**

Alkuperäinen kysymys:	Mikä motivoi liikkumaan?
Alkuperäisilmaisuja:	<p>”...Siitä saatava hyvä olo ja omasta terveydestä huolehtiminen sekä siitä saatava hyvä olo (psykykinen, fyysinen)...”</p> <p>”... Jaksaa töissäkin paremmin, kun on hyvässä kunnossa, ryhmäliikunta on hauskaa...”</p> <p>”...Se on hauskaa terveydelliset syyt, painonhallinta ja kiva tehdä yhdessä...”</p> <p>”... Kunnonhoito, sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisy, sairauksien ehkäisy...”</p> <p>”... Hyvä olo liikunnan jälkeen ja terveys...”</p>
Pelkistettyjä ilmaisuja, alakategoriat.	<p>(”...Siitä saatava hyvä olo ja omasta terveydestä huolehtiminen sekä siitä saatava hyvä olo (psykykinen, fyysinen)...” <b>Terveys, hyvinvointi.</b></p> <p>(”...Kunnonhoito, sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisy, sairauksien ehkäisy...”) <b>Sairauksien hallinta.</b></p> <p>(”... Jaksaa töissäkin paremmin, kun on hyvässä kunnossa, ryhmäliikunta on hauskaa...”) <b>Fyysinen ja psyykinen hyvinvointi, työssä jaksaminen.</b></p> <p>(”...Se on hauskaa terveydelliset syyt, painonhallinta ja kiva tehdä yhdessä...”) <b>Painonhallinta, laihtuminen, terveys, ryhmät, ystävät.</b></p> <p>(”... Hyvä olo liikunnan jälkeen ja terveys...”) <b>Ilo, hyvinvointi, terveys</b></p>
Yläkategoria	Liikkumaan motivoivat tekijät

