



AikuisValtti pilotointi - osana Suomen Paralympiakomitean kehittämistyötä

**Antti Pollari**

2022 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

## AikuisValtti pilotointi - osana Suomen Paralympiakomitean kehittämistyötä

Antti Pollari  
Sosiaalinen kuntoutus ja terveyden  
edistäminen YAMK  
Opinnäytetyö  
Toukokuu 2022

Valtti -ohjelman tavoitteena on lisätä vammaisten lasten fyysistä aktiivisuutta sekä auttaa heitä löytämään liikunnallinen harrastus. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli pilotoida Suomen Paralympiakomitean Valtti -toimintaa aikuisille. Pilotointivaiheessa toiminnasta käytettiin nimeä AikuisValtti. Pilotointiin valikoitui kolme aikuista osallistujaa, joilla oli jokin toimintakyvyn rajoitus. Tavoitteena oli kerätä osallistujien kokemuksista tietoa. Lisäksi kartoitettiin edistävien ja estävien tekijöiden merkitys kokeilujen jatkumiselle.

Opinnäytetyön viitekehikseksi valittiin itseohjautuvuusteorian osa-alueet 1. autonomia 2. kyvykyys, 3. yhteisöllisyys ja 4. hyväntekeminen. Osallistujien edistäviä ja estäviä tekijöitä jatkaa kokeilujen jälkeen tarkasteltiin toimintakyvyn osa-alueiden näkökulmista.

Opinnäytetyössä käytettiin toimintatutkimuksellista lähestymistapaa. Opinnäytetyön aineisto kerättiin kahdessa vaiheessa. Ensimmäinen vaihe sisälsi osallistujien AikuisValtti liikuntakokeilut. Toinen vaihe sisälsi loppuhaastattelut neljän kuukauden jälkeen viimeisimmästä liikunta kokeilusta. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysiä.

Opinnäytetyön tuloksina syntyi kuvaus osallistujien kokemuksista kokeilujen aikana. Loppuhaastattelujen avulla kartoitettiin osallistujien kokeilujen jatkumista edistävät ja estävät tekijät. Tuloksia tarkasteltiin itsemääräämisteorian kautta. Osallistujat pitivät liikuntalajien kokeiluja onnistuneina ja kokeilut tukivat heidän toimintakykynsä vahvistumista. Osallistujien mielestä kokeilujen jatkumista edistävät tekijät olivat a. liikuntapaikan läheisyys b. liikuntaharrastus vahvisti fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä ja c. taloudellinen näkökulma eli liikuntaharrastus ei ollut liian kallis sekä d. liikuntaharrastus antoi vaihtelevuutta arkeen.

Opinnäytetyön tuloksena syntyi pieni otanta osallistujien kokemuksista. Tuloksia voidaan hyödyntää kehittäessä AikuisValtti -toimintaa. Itsemääräämisteoriana tulisi hyödyntää AikuisValtti -toimintaan osallistuneiden sitouttamisessa liikuntalajeihin.

Valtti program helps children with disabilities to increase their physical activity and helps to find a physical hobby. The purpose of this thesis was to pilot the Finnish Paralympic Committee´s Valtti activities for adults. In the pilot phase, the activity was called AdultValtti. Three adult participants with some disability were selected for the pilot. The aim was to gather information about the participants' experiences. The importance of the promotive and prohibitive factors to the continuation of the experiments was also mapped.

Self-determination theory and its sectors 1. autonomy, 2. competence, 3. relatedness and 4. making good were chosen as the reference framework of this thesis. The promotive and prohibitive factors for participants to continue after experiments were also examined from the perspectives of the functional aspects.

The thesis was carried out by using action research methods. The data of the thesis was collected in two stages. The first phase included the participants' AdultValtti exercise experiments. The second phase included closing interviews four months after the last exercise trial. All data was analyzed by the qualitative content analysis method.

The results of the thesis provided a description of the participants' experiences during AdultValtti pilot. The purpose of the closing interviews was to find out the promotive and prohibitive factors for continuing with sport. Results were analyzed by Self-determination theory.

The participants considered the sports experiments successful and the experiments supported the strengthening of their functional capacity. The participants thought also that the promotive factors were a. locations were nearby b. sport supported their physical and mental functions, c. financial issues, sport was not too expensive and d. sport gave variety to everyday life. The results of the Saari (2021) report support the results of the pilot.

The result of the thesis was a small sample of the participants' experiences. The results can be utilized in the development of the AdultValtti activities. Self-determination theory should be used to engage the participants of AdultValtti activities in sports.

Keywords: Self-determination theory, The Finnish Paralympic Committee, Adults Valtti pilot

## Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Itsemääräämisteoria .....	8
3	Toimintakyky.....	10
4	AikuisValtti -pilotoinnin tarvekartoitus.....	12
	4.1 Suomen Paralympiakomitea.....	12
	4.2 Valtti -ohjelma .....	13
	4.3 AikuisValtti -toiminnan tarvekartoitus Liikuttaako -kyselyn avulla.....	13
	4.4 Hyvät muovit -hanke .....	14
5	Opinnäytetyön kysymykset ja tavoite ja tarkoitus.....	16
6	Opinnäytetyön menetelmät.....	17
	6.1. Tutkimuksellinen lähestymistapa.....	17
	6.2. Opinnäytetyön vaiheet.....	19
	6.3 Tiedontuottajien valinta ja kuvaus .....	22
	6.4 Aineiston kerääminen .....	23
	6.5 Aineiston analysointi .....	25
7	Tulokset.....	26
	7.1 Autonomia .....	26
	7.2 Kyvykkyys .....	26
	7.3 Yhteisöllisyys .....	27
	7.4.Edistävät tekijät liikuntaharrastuksen jatkumiselle .....	28
	7.5 Estävät tekijät liikuntaharrastuksen jatkumiselle .....	29
8	Pohdinta .....	31
	8.1 AikuisValtti -pilotoinnin kokeilut .....	31
	8.2 AikuisValtti ohjaaja - omat kokemukset.....	37
	8.3 Toimintatutkimuksen eettisyys .....	38
	8.4 Toimintatutkimuksen luotettavuus.....	39
	8.5 Jatkosuositukset .....	45
	Lähteet.....	50
	Kuviot .....	53
	Taulukot .....	53
	Liitteet .....	54



## 1 Johdanto

Opinnäytetyön ajatus tuli Suomen Paralympiakomitealta, joka tarjoaa tällä hetkellä lapsille ja nuorille suunnattua Valtti -ohjelmaa. Ohjelman tavoitteena on auttaa vammaisia lapsia ja nuoria löytämään liikunnallinen harrastus sekä tukea näin heidän fyysistä aktiivisuutta. (Saari & Skantz, 2017) Suomen Paralympiakomitean toiveena oli, että Valtti -toimintaa pilotoitaisiin aikuisille. Pilotin tavoitteena oli kartoittaa osallistujien kokemuksia liikuntaharrastus kokeilujen aikana sekä selvittää edistäviä ja estäviä tekijöitä harrastuksen jatkumiselle. Suomen Paralympiakomitean toiveena oli saada opinnäytetyön avulla tietoa AikuisValtin roolin kokemuksista. Toimin opinnäytetyössä itse AikuisValttina, jonka tehtävänä on olla mukana kokeiluissa. Tämä mahdollisti kokemuksen AikuisValtin roolista. Opinnäytetyön AikuisValtti -pilotointi ei ole osa Suomen Paralympiakomitean Valtti -ohjelman toimintaa.

Opinnäytetyössä AikuisValtti -pilotissa kerättiin toimintatutkimuksen avulla osallistujien kokemuksia liikuntaharrastuskokeiluista. Tuloksia on tarkoitus hyödyntää AikuisValtti -toiminnan kehittämisessä. Viitekehyksenä tarkastelussa toimi Deci & Ryan (2017) itseohjautuvuusteoria ja sen osa-alueet 1. autonomia, 2. kyvykkyys, 3. yhteisöllisyys ja 4. hyväntekeminen. (2017, 242.) Sinokin (2016) mukaan Itsemääräämisteorian osa-alueet ovat vahvasti yhteydessä sisäiseen motivaatioon ja sen vahvistumiseen. (Sinokki2016, 98.) Opinnäytetyössä kartoitettiin lisäksi AikuisValtti -pilotin kokeilujen jälkeen osallistujien edistäviä ja estäviä tekijöitä liikuntaharrastuksen jatkumiselle.

Tässä opinnäytetyössä liikuntaharrastus kokeiluun osallistuneista käytetään nimitystä osallistuja ja liikuntaharrastus kokeiluista nimitystä kokeilu. Opinnäytetyön tulokset koskevat osallistujien kokeiluja ja loppuhaastatteluja. Pilottiin osallistui kolme vapaaehtoista, joilla oli todettu jokin toimintakyvyn rajoitus. Kaksi osallistujaa valikoitui Suomen Paralympiakomitean lähettämän hakemuksen perusteella ja kolmas asumisyksikön kautta.

Aineiston kerääminen tapahtui osallistujien kokeilujen yhteydessä. Opinnäytetyön aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin kautta. Tulokset sisälsivät a. osallistujien kokeiluista syntyneet kokemukset sekä b. kokeilujen jatkumista selittävät edistävät ja estävät tekijät. Loppuhaastatteluissa nousseet edistävät ja estävät tekijät jäivät sisällönanalyysin ulkopuolelle. Tarkastelin niitä pohdinnassa toimintakyvyn osa-alueiden näkökulmasta. (Saari & Viinamäki 2007, 99)

## 2 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoriassa henkilön nähdään olevan itse aktiivinen ja toiminannan nähdään tähtäävän kehittymiseen. Vuorovaikutus on aina osana toimintaa. Itsemääräämisteorian näkökulmasta ihminen tarvitsee itselleen merkityksellistä tekemistä, omien taitojensa kehittämistä sekä kokemusta kuulua ryhmään ja osallistua ryhmässä sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Deci & Ryan 2000, 229.) Deci & Ryan mukaan ihmisen psykologiset perustarpeet pitävät sisällään a. autonomia b. kyvykkyys ja c. yhteenkuuluvuus d. hyväntekeminen. Yksilön motivoitumista pystytään näin selittämään itsemääräämisteorian psykologisten perustarpeiden kautta. Yksilön motivaatio kasvaa, mitä enemmän hän kokee tyytyväisyyttä. Nämä perustarpeet tukevat yksilön sisäisen motivaation lisääntymistä. Näiden kautta yksilö kokee iloa ja positiivinen minäkuva vahvistuu sekä psyykinen hyvinvointi lisääntyy. (Deci & Ryan 2017, 242- 243, 255; Jaakkola 2012, 48.)

Yksilöllä on tarve kokea autonomian tunnetta. Tämä pitää sisällään vapaaehtoisuuden. Tällöin teot ja päätökset ovat yksilön itsensä hyväksymiä. Lisäksi yksilö kokee kiinnostusta asiaa tai tehtävää kohtaan sekä teot ovat linjassa yksikön arvojen kanssa. (Deci & Ryan 2017, 10-11.) Autonomia eli vapaaehtoisuus on teorian yksi psykologisista perustarpeista. Kokemus päättää omista valinnoista mahdollistuu vapaaehtoisuuden kautta. (Martela 2015, 50.) Henkilön tehdessä hyvää saa hän siitä positiivisen kokemuksen. Kokemus mahdollistaa tunteen, jossa henkilö kokee tekevänsä merkityksellistä työtä. Tämä mahdollistaa kokemuksen arvokkuuden tunteesta. (Martela & Jarenko 2015, 61.)

Yksilön kokemus kyvykkyudesta suorittaa tehtävä tai ymmärtää asia, on tärkein osa motivoitumista. Kyvykkyys mahdollistaa kokemuksen hallinnan ja vaikuttamisen tunteesta. Pystyvyyden tunne mahdollistaa yksilön uteliaisuuden lisääntymisen. (Deci & Ryan 2017, 11.) Henkilön kokiessa toimiessaan tehokkaasti, mahdollistaa tämä kyvykkyiden tuntemisen. Tähän liittyvät myös kokemukset työskennellä itselleen vastaavissa työtehtävissä ja kokea saada siitä tunnustusta. Ihmisellä on tarve kokea kyvykkyyttä ja tämä ajaa etsimään haasteita sekä motivoi kehittämään ja ylläpitämään itsellemme tärkeitä taitoja. Kyvykkyys nähdään enemmän kokemuksena kuin taitona, missä henkilö kokee olevansa tehokas ja hänen itseluottamuksensa kasvaa. (Deci & Ryan 2002, 7).

Yksilön kokemus yhteenkuuluvuudesta liittyy osaksi sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyy yksilön kokiessa olevansa osa ryhmää sekä olevansa merkityksellinen ryhmälle. (Deci & Ryan 2017, 11.) Yhteenkuuluvuuden tunne tarvitsee aina vuorovaikutuksen kahden tai useamman ihmisen välillä. Kokemukset läheisyydestä ja

välittämisestä lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhteenkuuluvuus liitetään yleensä ryhmään tai yhteisöön ja niissä toimimiseen. (Deci & Ryan 2002, 7.) Yhteisöllisyys vahvistuu yhteisten arvojen ja niiden arvostamisen sekä yhteishengen kautta. (Martela & Jarenko 2015, 61.)

Sisäinen motivaatio on hyvä ottaa tarkasteluun puhuttaessa itsemääräämisteoriasta. Psykologiset perustarpeet eli 1. autonomia, 2. kyvykkyys ja 3. yhteisöllisyys sekä arvot johon 4. hyväntekeminen linkittyy vaikuttavat henkilön sisäiseen motivaatioon toteuttaa asioita. (Kuvio 1.) Itsensä toteuttaminen, kokemus omista taidoista ja omien taitojen kehittäminen liittyvät vahvasti sisäiseen motivaatioon. (Sinokki 2016, 98.) Puhuttaessa sisäisestä motivaatiosta, voidaan sitä tarkastella kahdesta eri näkökulmasta; a. sisäsyntyinen motivaatio ja b. sisäistetyksi motivaatioksi. Sisäsyntyinen motivaatio on vahvin motivaation muoto, jossa toiminta nähdään henkilölle nautinnollisena, mutta se kesto on lyhytaikaista. Sisäistetty motivaatio nähdään pitkäkestoisempana muotona, sillä sen nähdään olevan henkilölle arvokkaampaa ja toiminta linkittyy itselle tärkeisiin arvoihin. (Martela & Jarenko 2014, 14.)



Kuvio 1. Sisäisen motivaation osatekijät (Sinokki 2016, 98)

### 3 Toimintakyky

Toimintakyvyllä tarkoitetaan henkilön kykyä selviytyä arjessa hänelle itselle tyydyttävällä tavalla. Henkilön toimintakykyä voidaan arvioida WHO:n International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) -luokituksen mukaan a. terveydentilan b. yksilölliset ominaisuudet ja c. ympäristön näkökulmasta (Koskinen ym. 2012, 119). ICF-luokitus perustuu biopsykososiaaliseen malliin. Luokituksessa toimintakykyä voidaan arvioida henkilön terveydentilan ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksena. Ihmisen toimintakyky pitää sisällään fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä toteuttaa hänelle välttämättömiä ja merkityksellisiä asioita arjessaan. Tämä tarkoittaa yleensä opiskelua tai työntekoa, vapaa-ajan viettoa ja harrastamista sekä itsestä ja läheisistä huolehtimista. Arviointi tulee liittää aina henkilön omaan arkiympäristöön, jolloin toimintakykyä arvioitaessa tulee huomioida ympäristön myönteiset ja kielteiset vaikutukset. Toimintakyky on myös tasapainotila, joka sisältää a. elin- ja toimintaympäristön ja b. kyvyt sekä c. omat tavoitteet. Käsitteenä toimintakyky on laaja ja monialainen käsite. Toimintakykyä havainnoidessa ja arvioitaessa, jaetaan se usein neljään osa-alueeseen; a. fyysinen toimintakyky, b. psyykkinen toimintakyky, c. kognitiivinen toimintakyky ja d. sosiaalinen toimintakyky. Henkilön fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ollessa hyvä sekä toimintaympäristön tukiessa henkilön suoriutumista, auttavat nämä henkilöä voimaan paremmin. Lisäksi henkilö on helpompaa löytää suoriutua työpäivästä ja arjen haasteista itsenäisemmin sekä löytämään oma paikkansa yhteiskunnasta. (THL, 2022)

Fyysinen toimintakyky arvioi henkilön edellytyksiä suoriutua arjessa fyysisistä tehtävistä. Fysiologisia ominaisuuksia voidaan arvioida a. lihasvoiman, b. kestävyyskunnon c. nivelten liikelaajuuksien ja d. liikehallinnan ja kehon asennon sekä e. keskushermoston toiminnan näkökulmasta. Lisäksi aistitoiminnot kuulo-, ja näkö-, ja tuntoaisti kuuluvat fyysiseen toimintakykyyn. Psyykkinen toimintakyky on osa henkilön persoonallisuutta. Se arvioi henkilön voimavaroja, joiden avulla henkilö pystyy selviytymään kriisitilanteista ja arjen haasteista. Psyykkinen toimintakyky rinnastetaan myös käsitteisiin a. elämänhallinta b. mielenterveys c. psyykkinen hyvinvointi. Lisäksi psyykkinen toimintakyky kuvaa kykyä 1. vastaanottaa ja käsitellä tietoa 2. kokea ja muodostaa käsityksiä itsestään ja ympäröivästä maailmasta 3. tuntee asioita ja 4. tehdä suunnitelmia ja ratkaisuja. Näiden lisäksi psyykkinen toimintakyky kattaa taidot tehdä rationaalisia päätöksiä ja selviytyä sosiaalisen ympäristön haasteista sekä on osa hyvää psyykkistä toimintakykyä. Kognitiivinen toimintakyky arvioi henkilön tiedonkäsittelyä vaativat toiminnot; a. tiedon vastaanotto, b. tiedon käsittely, c. tiedon säilyttäminen ja d. tiedon käyttöön liittyvät toiminnot. Sosiaalisen toimintakyvyn nähdään muodostuvan dynamiikasta, johon katsotaan kuuluvan henkilö ja hänen sosiaalinen verkostonsa sekä yhteisö ja yhteiskunta. Sosiaalista toimintakykyä arvioidaan vuorovaikutustilanteissa, osallisuuden kokemuksena ja sosiaalisena aktiivisuutena. (THL, 2022)

Kognitiivinen toimintakyky pitää sisällään tiedon vastaanottamisen ja käsittelyn sekä tiedon varastoimiseen liittyviä prosesseja. Muisti on tärkeässä roolissa ja mahdollistaa oppimisen. Tiedonkäsittelytoimintoja tarkasteltaessa kognitiivinen toimintakyky sisältää henkilön emotionaaliset kokemukset suorituksen aikana. Toiminnanohjauksesta puhuttaessa kognitiivinen toimintakyky kattaa tietojen käsittelyn. (Hänninen 2013, 210-211.) Sosiaalinen toimintakyky on moniulotteinen ja sitä arvioitaessa on huomioitava aina ympäristö ja yksilön vuorovaikutus muiden yksilöiden välillä. (Tiikkainen 2013, 284.) Sosiaalista toimintakykyä arvioitaessa on huomioitava lisäksi psyykinen toimintakyky, koska ne ovat vuorovaikutuksessa keskenään. (Kettunen ym. 2017, 9).

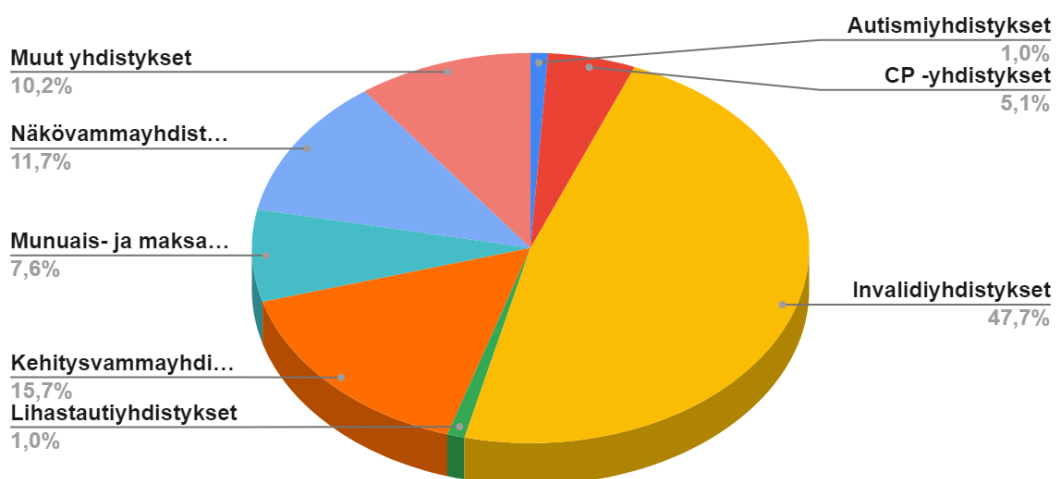
## 4 AikuisValtti -pilotoinnin tarvekartoitus

Vammaisten henkilöiden yhdenvertaista osallistumista urheilu-, virkistys- ja vapaa-ajantoi-  
mintaan käsitellään Vammaisyleissopimuksen 30. artiklan 5-kohdassa. Artikla pyrkii edistä-  
mään vammaisten henkilöiden osallistumista kulttuuri, virkistys- ja vapaa-ajantoi-  
mintaan sekä urheiluun. Artikla toteaa, että vammaisilla henkilöillä tulisi olla mahdollisuus kehittää ja  
järjestää vammaisille suunnattua urheilu- ja virkistystoimintaa. Vammaisten henkilöiden tulisi  
saavuttaa urheilu-, virkistys- ja matkapaikat. (Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuk-  
sista 27/2016)

### 4.1 Suomen Paralympiakomitea

Paralympiakomitean päätehtävä on huolehtia erityistä tukea tarvitsevista jäsenistä, toimien  
edunvalvojana harrasteliikunnassa ja kilpaurheilussa. Suomen Paralympiakomitean koordinoi ja  
kehittää suomalaista vammaisurheilua ja -liikuntaa. (Suomen Paralympiakomitea ry a. 2022)  
Valtakunnallisesti toimiva Suomen Paralympiakomitea on järjestö, joka tarjoaa liikunta-, näkö-  
ja kehitysvammaisille sekä elinsiirronsaaneille ja dialyysissä kävijöille liikunta- ja urheilutoi-  
minta. Järjestöön kuuluu 24 lajiliittoa, 68 urheiluseuraa ja 198 yhdistystä. Yhdistysten määrät  
(kuva 2.) ovat; invalidiyhdistykset (92 kpl), kehitysvammayhdistykset ja tukiyhdistykset (31  
kpl), näkövammayhdistykset (23 kpl) munuais- ja maksayhdistykset (15 kpl), CP -yhdistykset (10  
kpl) Autismiyhdistykset (2 kpl), lihastautiyhdistykset (2 kpl) ja muut yhdistykset, joita yksi ku-  
takin (20 kpl). (Suomen Paralympiakomitea ry c. 2022)

### Yhdistysten jakauma



Kuvio 2. Suomen Paralympiakomitean jäsenyhdistykset (Suomen Paralympiakomitea c. 2022)

## 4.2 Valtti -ohjelma

SEDY Factsheet Finland arvioi 2016, että Suomessa joka neljännellä lapsella tai nuorella on jokin vamma tai he ovat erityisen tuen piirissä. Suomen Paralympiakomitea toteuttaa Valtti -ohjelmaa, jonka tavoitteena on auttaa vammaisia lapsia ja nuoria löytämään liikunnallinen harrastus sekä tukea näin heidän fyysistä aktiivisuutta. (Saari & Skantz, 2017)

Suomen Paralympiakomitea tarjoaa tällä hetkellä lapsille ja nuorille Valtti -ohjelman kautta kokeilu mahdollisuuksia tutustua erilaisiin liikuntalajeihin. Valtti -ohjelmassa perhe saa tukea lapsensa liikunnallisen harrastuksen etsimiseen ja kokeiluihin Valteilta, jotka ovat pääosin liikunnan, kuntoutuksen tai kasvatusalan opiskelijoita. Käytännössä Valtti tapaa perheen ja kartoittaa lapsen kiinnostuksen kohteet ja kartoittaa liikunnallisten harrastusten mahdollisuuksien. Tämän jälkeen lapsi yhdessä perheensä kanssa tapaa käy tutustumassa eri liikuntalajeihin ja mahdollisesti aloittaa tätä kautta liikuntaharrastuksen. Tapaamisia on neljä, joissa osallistuja voi kokeilla samaa lajia tai eri liikuntamuotoja. (Saari & Skantz, 2017)

Suomalaisidea Valtti -toimintamallista kirjattiin EU-hankehakemukseen keväällä 2014. Valtti-ohjelman pilotin valmistelu käynnistyi keväällä 2015 oppilaitosyhteydenotoilla. Valttisivut avattiin syksyllä 2015. Saari & Skantz (2017) toteavat raportissaan, että vammaiset lapset harrastavat liikuntaa vähemmän ja ovat liikunnallisesti passiivisempia kuin heidän vammaattomat ikäoverinsa. Valtti -ohjelma on osa EU:n tukemaa Sport Empowers Disabled Youth (SEDY) hanketta 2015 - 2017. (Saari & Skantz, 2017)

## 4.3 AikuisValtti -toiminnan tarvekartoitus Liikuttaako -kyselyn avulla

Suomen Paralympiakomitean tutkimuspäällikkö Aija Saari (2021) kartoitti Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkuja -kyselyn ja seurakyselyn raportissa soveltavan liikunnan, vammaisurheilun ja toimintarajoitteisille suunnattujen palveluiden tarjontaa urheiluseuroissa, liikuntaa tarjoavissa yhdistyksissä ja kunnissa. Liikuntakyselyyn vastasi 2113 jäsentä ja seurakyselyyn 334 urheiluseuraa. Tavoitteena oli laajentaa ymmärrystä toimintarajoitteisten henkilöiden liikkumisesta, liikuntaan osallistumisen esteistä ja kerätä palautetta liikuntatarjonnan kehittämiseksi. Vastanneista kaksi kolmasosaa oli naisia. Näkemiseen, ymmärtämiseen ja käyttäytymiseen liittyvät rajoitteet olivat miesvaltaisia alaryhmiä. Kuulemisen ja käyttäytymisen liittyvien rajoituksen kokevien joukossa vähiten liikkuvia, heillä oli myös kaksi tai useampi rajoite. Näkemisen rajoite -ryhmässä oli eniten yli 4 tuntia liikkuvia sekä poikkeuksellisen paljon rasittavaa liikuntaa harrastavia. Jäsenillä, joilla oli mielenterveyteen liittyvä rajoite,

tahtoivat liikkua yksin muita enemmän. Noin 70 % liikkui alle liikuntasuosituksen, 65 % haluaisi liikkua enemmän. Noin 50 % ilmoitti liikunnan harrastamisen vähentyneen koronaviruksen takia. Liikuntapaikkojen sulkeminen ja rajoitukset kohdistuivat voimakkaimmin heihin, joiden esteettön liikuntatarjonta on muutenkin suppeaa ja joista moni kuuluu koronariskiryhmiin. Taulukko 1. kuvaa vastaajien toimintarajoitteita. (Saari, 2021)

Taulukko 1. Toimintarajoitteisuudet ryhmittäin

<b>Vastaajan toimintakyvyn rajoite</b>	<b>% -osuus</b>
Liikkumisen rajoite	64,5
Näkemisen rajoite	41,6
Kuulemisen rajoite	66,7
Ymmärtämisen rajoite	46,7
Käyttämisen rajoite	27,6
Mielenterveyteen liittyvä rajoite	71,6
Muu pitkäaikaissairaus	82,4
Kaksi tai useampi rajoite	65,8

Liikunnan harrastamisen esteistä useimmin mainittiin harrastamisen kalleus, sopivan kaverin ja harrasteryhmän puute, vamma tai terveydentila ja koronan pelko. Enemmistö vastaajista näkee urheiluseurojen kaikille avoimessa toiminnassa mahdollisuuden saada lisää ja monipuolisempaa tarjontaa. Noin puolet vastaajista ei halunnut harrastaa urheiluseurassa. Yli 75 % vastaajista ilmoittaa kuuluvansa vähintään yhteen järjestöön. Uuden harrastuksen aloittamista tukevat asiat: kiinnostavuus (79 %) harrastus on sopivan hintaista (52 %) ajankohta sopiva (50 %) ja liikunta tapahtuu lähellä asuinpaikkaa (47 %) ja erityistarpeet huomioitu (46 %) (Saari, 2021)

#### 4.4 Hyvät muovit -hanke

Suomen Paralympiakomitean hallinnoimassa ja yhteistyössä Aspa-säätiön sekä muiden kumppaneiden kanssa toteuttamassa Hyvät muovit -hankkeessa edistetään palveluasumisen ja tukitoiminnan piirissä olevien aikuisten aktiivisuutta, liikkumista ja liikunnan harrastamista. Kolmi-vuotisessa hankkeessa (2019-2022) kehitetään asumispalvelujen aikuiskäyttäjien tarpeisiin sopiva lähiliikunnan konsepti sekä parannetaan vaikeavammaisten henkilöiden ja mielenterveyskuntoutujien vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksia. Tavoitteena on etsiä uudenlaisia

yhteistyömalleja kuntien erityisliikunnanohjaajien ja paikallista liikuntatoimintaa tarjoavien tahojen kanssa. Hankkeen aikana toteutetaan aktiivisuutta ja liikkumista lisäävä kokeilujakso hankkeessa mukana olevissa asumispalveluissa, päivätoimintayksiköissä, klubitaloyhteisössä ja mielenterveysyhdistyksen kohtaamispaikoissa. Tavoitteena on kolmen vuoden aikana levittää hankkeessa syntyneitä toimintamalleja yhteistyökumppaneille, mutta myös muihin asumispalveluihin ja tukitoimintoihin koko Suomessa. (Suomen Paralympiakomitea ry b. 2022)

Hyvät muuvit hankekoordinaattori Katariina Jauhiainen mielestä AikuisValtti -toiminnan kohderyhmäksi voisi valikoitua tulevaisuudessa myös Hyvät muuvit -hankkeen kohderyhmä. Tämä tuli esille opinnäytetyön kartoitusvaiheen aikana. Hyvät muuvit -hanke on osa Suomen Paralympiakomitean toimintaa ja hankkeen tavoitteet ovat yhteneväiset AikuisValtti toiminnan tavoitteihin peilattaessa. (Suomen Paralympiakomitea ry b. 2022)

## 5 Opinnäytetyön kysymykset ja tavoite ja tarkoitus

Toive opinnäytetyön toteuttamisesta tuli Suomen Paralympiakomitealta. Opinnäytetyön tavoitteena oli pilotoida AikuisValtti -toimintaa syksyn 2021 aikana. Toteutin pilotoinnin kartoittaen osallistujien kokemuksia kokeiluista. Neljän kuukauden jälkeen kartoitin osallistujien edistävät ja estävät tekijät harrastuksen jatkumiselle. Lisäksi Suomen Paralympiakomitean toiveena oli, että kartoitan omia kokemuksiani AikuisValttina toimimisesta kokeilujen aikana. Opinnäytetyön AikuisValtti -pilotointi ei ole osa Suomen Paralympiakomitean Valtti -ohjelman toimintaa.

Katariina Jauhaisen kokoama työryhmä Suomen Paralympiakomiteasta mahdollisti opinnäytetyöhön liittyvien tutkimuskysymysten, opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen kirkastamisen. Työryhmään kuuluivat Katariina Jauhaisen lisäksi verkostokoordinaattori Tiina Siivonen, lasten ja nuorten liikunnan suunnittelijat Kaisa Kiri ja Henry Manni. Katariina Jauhainen toimii Suomen Paralympiakomiteassa Hyvät muuvit -hankekoordinaattorina.

Opinnäytetyökysymyksiksi valikoituivat:

1. Mitä kokemuksia AikuisValtti -pilotointi antoi osallistujille kokeilujen kautta?
2. Mitkä olivat edistävät tekijät liikuntaharrastuksen jatkumiselle kokeilujen jälkeen?
3. Mitkä olivat estävät tekijät liikuntaharrastuksen keskeytymiselle kokeilujen jälkeen?

Opinnäytetyön aikana ei arvoitu AikuisValtti -toiminnan toimivuutta tai käytänteitä, koska Suomen Paralympiakomitean toiveena oli saada tietoa osallistujien kokemuksista ja otannan ollessa pieni olisi toimivuudesta ja käytänteistä saatu tieto ollut hyvin vaikeasti yleistettävissä.

## 6 Opinnäytetyön menetelmät

Hyödynsin opinnäytetyössä tutkimusmenetelmänä toimintatutkimusta. Tavoitteeni oli tarkastella osallistujien valintoja Itsemääräämisteorian kautta. Tarkastelin osallistujien valintoja 1. autonomian, 2. kyvykkyyden ja 3. yhteisöllisyyden teemojen näkökulmista. (Deci & Ryan 2017, 242.) Opinnäytetyön otanta oli pieni, kolme osallistujaa, jolloin kerätty tieto oli vaikeasti yleistettävissä. Kuitenkin näiden osallistujien kokemuksella saatiin selville syyt liikuntaharrastuksen valitsemiselle. Lisäksi kartoitin jatkumiseen tai keskeyttämiseen vaikuttavat tekijät. Suomen Paralympiakomitea voi hyödyntää näitä tietoja tulevissa pilotoinneissa ja Aikuis-Valtti -toiminnan kehittämisessä.

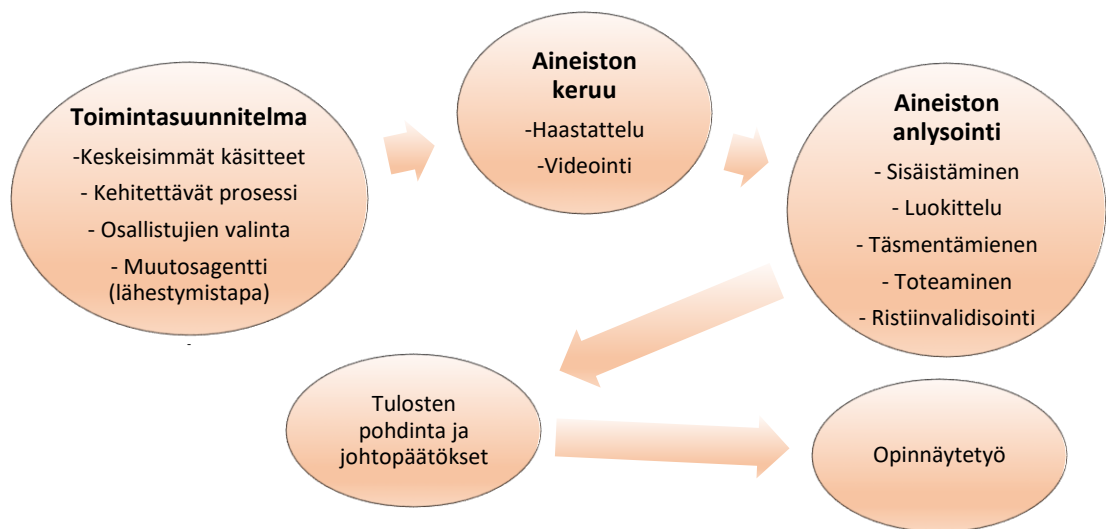
Heikkinen, Rovio & Syrjälä (2006, 16-17) toteavat, että toimintatutkimuksen tarkoituksena on tuottaa tietoa, jotta voidaan tehdä prosessit järkeviksi ja tehokkaiksi. Opinnäytetyön Aikuis-Valtti -toiminnan pilotointiin osallistuvat ovat jollakin tavalla toimintarajoitteisia. Tämä rajoitteisuus tuo haasteita heidän arkeensa. Rajoitteisuus koskee myös liikunnassa suoriutumisesta. Opinnäytetyön tavoitteena on haastatella osallistujia ennen kokeiluja, kokeilujen aikana ja lopuksi vielä 3-4 kuukautta kokeilujen jälkeen.

Hirsjärvi ym. toteavat (2010) menetelmä osiossa on tarkoitus kuvata tarkasti tutkimuksen toteutus, jolloin lukijalla on mahdollisuus arvioida tutkimuksen luotettavuus. Tutkimuksen välttämättömät osiot kuvataan läpinäkyvästi ja tarkasti, jolloin lukijalla on mahdollisuus saada kuva tutkimuksen kulusta ja mahdollisesti toteuttaa tutkimus uudelleen. Menetelmä osiossa tulee kuvata a. tiedon keruun keinot ja vaiheet, b. perustelut valinnoille, c. tekniikoiden kuvaus ja d. aineiston analyysin toteutus. (Hirsjärvi ym. 2010, 261.)

### 6.1. Tutkimuksellinen lähestymistapa

Heikkinen ym. (1999) toteaa, että toimintatutkimuksen työskentelyn vaiheet jakautuvat selkeästi kolmeen vaiheeseen: suunnitteluvaihe, kokeiluvaihe ja analyysivaihe. (Heikkinen ym. 1999: 37) Opinnäytetyön suunnitteluvaihe sisälsi tutustumisen keskeisiin käsitteisiin, kehitettävän prosessin kartoittamisen ja tiedontuottajien valinnan. Keskeisimmät käsitteet olivat itsemääräämisteoriasta nousseet käsitteet ja toimintakyvyn osa-alueet. Itsemääräämisteoriassa käsitteiksi nousivat 1. autonomia, 2. kyvykkyys, 3. yhteisöllisyys ja 4. hyväntekeminen. Toimintakyvyn osa-alueina olivat a. fyysinen toimintakyky, b. psyykinen toimintakyky, c. kognitiivinen toimintakyky ja d. sosiaalinen toimintakyky. Lisäksi kirjallisuuskatsauksen avulla syvensin

ymmärrystä toimintaympäristöstä. Aineiston keruu sisälsi videohaastattelut osallistujien kokeiluista ja neljän kuukauden jälkeen toteutetut loppuhaastattelut. Aineiston analyysimenetelmänä käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Heikkinen, Rovio & Syrjälä (2006, 15) toteavat, että toimintatutkimuksen keskiössä on ihmisen toiminnan tutkiminen. Kokeiluvaihe eli aineiston kerääminen sisälsi osallistujien alkuhaastattelut ja kokeilujen aikana tapahtuvan havainnoin sekä videohaastattelut. Aineiston analysointi aineiston sisäistämisen ja luokittelun avulla.



**Kuvio 3.** Toimintatutkimusprosessi, Heikkinen ym. (2006, 114 - 117) mukailten

Suomen Paralympiakomitea on tarjoaa Valtti -ohjelma toimii lapsille, mutta se mahdollisesti eroaa aikuisille tulevaisuudessa tarjottavasta ohjelmasta. Suomen Paralympiakomitean toiveena oli, että selvitän opinnäytetyössäni osallistujien kokemuksia. Suomen Paralympiakomitean ajatuksena oli, että vähän liikkuvat toimintarajoitteiset, voisivat tulevaisuudessa hyödyntää AikuisValtti -toimintaa ja löytää sen avulla harrastuksen. Erilaisten näkökulmien ja kokemusten kerääminen oli tärkeä osa opinnäytetyötä.

Valitsin opinnäytetyössä toimintatutkimuksen lähestymistavaksi (Järvisen & Järvisen 2004 mukaan) muutosagentiksi ryhtymisen. Muita tapoja olisivat olleet a. tutustua toisiin tutkimuksiin ja kerätä tietoa niistä tai b. luoda utopinen kuvitelma optimaalisesta tilasta. Koin muutosagentiksi ryhtymisen luonnollisena ratkaisuna, koska toteutin osallistujien alkuhaastattelut ja olin mukana kaikissa kokeiluissa sekä loppuhaastatteluissa. Lisäksi organisoisin ratsastustuntien

varaukset ja vastasin kustannuksista. Suomen Paralympiakomitea tilitti minulle syntyvät kulut kuittia vastaan.

## 6.2. Opinnäytetyön vaiheet

Opinnäytetyöni on ensimmäinen, missä piloidaan AikuisValtti -toimintaa. Osallistujan piti olla pilotoitavan kaupungin asukas ja yli 20-vuotias. Verkostokoordinaattori Tiina Siivonen ja Hyvät Muuvit -hankekoordinaattori Katariina Jauhiainen suunnittelivat hakemuslomakkeen ja lähettivät sen sähköisesti jäsenistölle. Osallistuin hakemuslomakkeen tekoon osiossa, jossa esittelin itseni. Osallistujat valikoituivat hakemuksen perusteella.

Aloitin aihealueeseen kartoituksen tutustumalla lasten Valtti -ohjelman raporttiin (Saari & Skantz 2017) ja Suomen Paralympiakomitean jäsenjärjestöjen jäsenille suunnatun kyselyn Liikuttaako? -raporttiin (Saari 2021). Lisäksi konsultoin raportin tehnyttä tutkimuspäällikkö Aija Saarta sekä Hyvät Muuvit hankekoordinaattori Katariina Jauhiaista, tulin vakuuttuneeksi opinnäytetyön aiheen tärkeydestä ja toiminnan AikuisValtti -toiminnan pilotoinnin ajankohtaisuudesta. Argumentteja ja tuloksia vahvisti Vammaisyleissopimuksen 30. artiklan 5-kohta. Aineiston keräämistä ohjasivat opinnäytetyökysymykset. Aineiston analyysimenetelmänä käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Osallistujien antamat esitiedot alkuhaastattelussa eivät esiinny opinnäytetyössä tunnistetietojen vuoksi.

Tapasin ensimmäistä kertaa Suomen Paralympiakomitean AikuisValtti -toiminnan pilotointivaiheen työryhmän Teams -palaverissa. Suunnittelimme yhdessä opinnäytetyön tavoitteita ja tarkoitusta, jonka pohjalta opinnäytetyön kysymyksen alkoivat muodostua. Laurean kautta Teams -palaveriin osallistui opinnäytetyötä ohjaava opettaja. Teamsin kautta järjestettiin tapaamisia lisäksi kaksi muuta tapaamista, joiden tavoitteena oli kartoittaa opinnäytetyön etenemistä ja mahdollisia ongelmakohtia. Työryhmä pysyi samana kaikissa tapaamisissa.

Opinnäytetyössä toimin Aikuisvalttina eli harrastukseen saattajana, kannustajana ja neuvonantajana liikkujille. Osallistujilla oli mahdollisesti jokin vamma, pitkäaikaissairaus tai muu erityisen tuen tarve. Tavoitteena oli, että osallistuja löytäisi liikunnallisen harrastuksen kokeilujen avulla. Lasten Valtti -ohjelmassa Valtti etsii ohjattavilleen vähintään neljä liikuntakokeilu vaihtoehtoa ja on mukana liikuntaharrastus kokeiluissa. Opinnäytetyön kysymykset ja tavoite ja tarkoitus sekä suunnitelma käytiin läpi Teams palaverissa neljännessä palaverissa. Opinnäytetyön kysymykset ja tavoite sekä tarkoitus hyväksyttiin ja päätös toteuttaa pilotointi varmistui.

Suomen Paralympiakomitean verkostokoordinaattori Tiina Siivonen suunnitteli saatekirjeen jonka avulla haettiin vapaaehtoisia opinnäytetyöhön (liite 1.) Osallistujien määrä rajattiin 3 - 5, joilla oli joku toimintakyvyn rajoitus sekä he olivat yli 20-vuotiaita. Tutkimukseen haluttiin osallistuvan myös Hyvät muuvit -hankkeen kohderyhmää. Osallistuin Tiina Siivosen ja Katariina Jauhiaisen kanssa kutsukirjeen suunnitteluun esittelyosion muodossa. Raportoin opinnäytetyön etenemistä teams palaverien yhteydessä. (Taulukko 2.)

**Taulukko 2.** Opinnäytetyön yhteistyöpalaverit

Päivämäärä	Tapahtuma
18.12.2020	Yhteydenotto Aija Saari, Suomen Paralympiakomitea
12.1.2021	Team palaveri, Aija Saari, Suomen Paralympiakomitea
8.3.2021	AikuisValtti -tapaaminen, teams
26.4.2021	AikuisValtti -tapaaminen, teams
6.5.2021	AikuisValtti -tapaaminen, teams
16.8.2021	Opinnäytetyön suunnitelmapaperi, Power Point -esitys
9.9.2021	Saatekirjeen lähettäminen asumisyksikköön
29.9.2021	Asumisyksikkö yhteystiedot, Katariina Jauhainen
7.10.2021	Saatekirjeen vastausten läpikäynti
10.11.2021	Väliaika tilanteen tiedotus työryhmälle, haastatteluvaihe
17.1.2022	Väliaika tilanteen tiedotus työryhmälle, litterointivaihe

Sain lokakuun alussa Tiina Siivoselta yhteystiedot vapaaehtoisilta osallistujilta. Otin heihin yhteyttä ja sovin alkuhaastattelut. Marraskuussa 2021 lähetin sähköpostin Suomen Paralympiakomitean työryhmälle. Kerroin rekrytoineeni kaksi osallistujaa ja olimme aloittaneet kokeilut. Aspasäätiön asumisyksikön osallistujien valinta ei ollut vielä tuolloin tapahtunut. Osallistuja A. ja B. alkuhaastattelu tapahtui 25.10. Alkuhaastattelu antoi minulle lähtöasetelmat kokeiluille, saadessani tietoon osallistujien aikaisemmat liikuntakokemukset sekä toiveet kokeiluille. Haastattelin osallistujat aina kokeilujen jälkeen, osalla kerroista myös kesken kokeilun. Loppuhaastattelut toteutin noin 4 kuukautta kokeiluista. Kokeiluista saatu aineisto karttui vielä loppuhaastattelujen aikana. Osallistujien haastattelujen litterointi tapahtui tammi-kuussa 2022 ja aineiston analysointi helmi- ja maaliskuun aikana. Tulokset ja johtopäätökset sekä jatkosuositukset kirjoitin huhti- ja toukokuun aikana. Opinnäytetyön tulosten esittely sovittiin 2.6., jota ennen palautin opinnäytetyöni version Laureaan.

**Taulukko 3.** Opinnäytetyön toteutumisen aikataulu

Aika	Mitä	Osallistujat
Maaliskuu ja	Aiheen valinta	Suomen Paralympiakomitea
huhtikuu 2021	AikuisValtti -pilotointi	Tutkimuspäällikkö Aija Saari ja
		Hyvät muuvi -hankekoordinaattori
	3 - 5 osallistujaa	Katariina Jauhiainen
Kesäkuu -	Tarveanalyysi	
elokuu 2021		
Elokuu 2021	Aiheen rajaus	AikuisValtti -pilotin työryhmä
Syyskuu 2021	Tutkimussuunnitelma	
Lokakuu 2021	Tutkimusluvan myöntäminen ja	Hyvät muuvi -hankekoordinaattori
	sopimuksen laatiminen	Katariina Jauhiainen
Marraskuu 2021	Aineiston kerääminen osa 1.	
Joulukuu 2021	Aineiston analysointi osa.1	AikuisValtti -pilotoinnin
helmikuu 2022	Osallistujien kokeilut	osallistujat
Maaliskuu 2022	Aineiston kerääminen osa 2.	
Huhtikuu 2022	Aineiston analysointi osa 2.	AikuisValtti -pilotoinnin
	Osallistujien loppuhaastattelut	osallistujat
Huhtikuu 2022	Raportin kirjoittaminen	
toukokuu 2022		
Kesäkuu 2022	Valmiin työn esittely 2.6.	Suomen Paralympiakomitea,
	Kypsyysnäyte	AikuisValtti -pilotin työryhmä

Taulukko 3. sisältää opinnäytetyön aikataulun ja opinnäytetyön vaiheet. Opinnäytetyön vaiheet jakautuivat 1. aiheen valintaan ja tarveanalyysiin sekä aiheen rajaukseen, 2. tutkimussuunnitelmaan ja aineiston keräämiseen sekä aineiston analysointiin ja 3. raportin kirjoittamiseen ja työn esittämiseen sekä kypsyysnäytteeseen. Opinnäytetyön kysymykset muokkautuivat 2. ja 3. kysymyksen osalta opinnäytetyön aikana. Kuitenkin kysymyksiä muutokset eivät vaikuttaneet osallistujien vastauksiin, sillä ne muokattiin ennen haastatteluja. Opinnäytetyön teoria ja käsitteet eivät myöskään muuttuneet opinnäytetyön kysymysten muokkautuessa uudelleen.

### 6.3 Tiedontuottajien valinta ja kuvaus

Kuula (2001) muistuttaa, että toimintatutkimukseen osallistuu yleensä tutkittavia henkilöitä. Toimintatutkimukseen osallistuvien henkilöiden osallistuminen tulee olla vapaaehtoista ja he haluavat muutosta. Myöskin heidän tulee olla riippumattomia muista vapaaehtoisista. (Kuula 2001, 10-12) Osallistujat tavoitettiin Suomen Paralympiakomitean kautta, heille lähetetyn kutsukirjeen avulla (Liite 1.) Tässä kerrottiin AikuisValtti -pilotoinnista ja kuinka opinnäytetyöhön oli mahdollista osallistua. Osallistuvat hakeutuivat itse pilottivaiheeseen ja olivat halukkaita kokeilemaan liikuntalajeja sekä antamaan käyttökokemuksesta palautetta. Osallistujat eivät tunteneet toisiaan, eivätkä nähneet opinnäytetyön aikana toisiaan.

Saatuani vapaaehtoisten yhteystiedot ja rekrytoin opinnäytetyöhön valikoidut henkilöt. Osallistuja A. ja osallistuja B. olivat hakeutuneet Suomen Paralympiakomitean sähköisen hakemuksen kautta ja kontaktoin heidät sähköpostitse. Sovimme alkuhaastattelut 25.10. ja tapasin osallistuja A. hänen kotonaan sekä osallistuja B. keskustassa sijaitsevassa kahvilassa. Asumisyksikön asukkaille esittelin ensimmäistä kertaa AikuisValtti -toiminnan pilotin 15.10. Tuolloin en vielä saanut asukkaita osallistujiksi. Asumisyksikön ohjaajat kuitenkin jälkepäin ilmoittivat kahden asukkaan olevan kiinnostuneita ja menin tapaamaan heitä 17.11. Osallistuja C. ja uusi osallistuja D. olivat kiinnostuneita opinnäytetyöhön osallistumisesta ja tavattuani heidät. Asumisyksikön ohjaaja oli mukana alkuhaastattelussa. Alkuhaastattelun jälkeen osallistuja D. perui osallistumisen, jolloin vain yksi asukkaista valikoitui tutkimukseen.

Alkuhaastattelussa kävin läpi heidän liikunta taustaansa ja mahdollisia toimintakyvyn rajoitteita. Osallistujat kertoivat fyysisen toimintakyvyn rajoitteistaan ja miten se näyttäytyi heidän arjessaan. Näiden pohjalta pystyimme yhdessä löytämään sopivia liikuntamuotoja kokeiluihin. Osallistujilla oli alkuhaastattelussa toiveet lähes jokaisesta liikuntalajeista, joita he halusivat kokeilla. Osallistuja esitti omat liikuntalaji toiveensa alkuhaastattelussa. Osallistuja B. esitti kolme toivetta liikuntalajeista alkuhaastattelussa. Osallistuja C. esitti yhden toiveen liikuntalajeista alkuhaastattelussa. Osallistuja C. kanssa kävimme läpi läheisen liikuntakeskuksen tarjontaa ja osallistuja valitsi sieltä yhden toisen liikuntalajin kokeiluihin.

Sovimme jokaisen kokeilutapaamisen erikseen. Seuraava tapaaminen sovittiin kokeilun loppuksi. Kaikki kolme osallistujaa sitoutuivat opinnäytetyöhön pilotoinnin ajaksi. Osallistuja C. ei valinnut itselleen kolmatta eikä neljättä liikuntalajia. Osallistuja D. valitsi alkuhaastattelussa lajikseen kuntosalin ja sovimme, että varaan hänelle ohjatun kuntosaliesittelyn.

Osallistuja A. valitsi kokeilujen lajeiksi kuntosalin, porraskävelyn, vesijuoksun ja kävelyn. Osallistuja B. valitsi kokeilujen lajeiksi spinningin, kuntosalin, vesijuoksun ja FasciaMethod liikkuvuusharjoitukset. Osallistuja C. valitsi kokeilujen lajeiksi ratsastuksen ja tenniksen. Kokeilut toteutettiin osallistujien kotikaupungissa, FasciaMethod kokeilua lukuun ottamatta. Osallistuja D. ei osallistunut kokeiluihin keskeyttäessä opinnäytetyöhön osallistumisen alkuhaastattelun jälkeen. Osallistui kaikkiin kokeiluihin, joita oli yhteensä 11, yhden osallistujan jättäytyessä pois alkuhaastattelun jälkeen. Syyksi osallistuja D. kertoi kyseisen elämäntilanteen olevan liian raskas. Lisäksi osallistuja C. ei löytänyt neljättä liikuntalajia. Litteroin kaikki haastattelut, jotka kuvasin liikuntaharrastus kokeilujen jälkeen. Taulukko 4. osoittaa osallistujien alkuhaastattelujen ja kokeilujen aikataulut.

**Taulukko 4.** Pilotoinnin esittely ja kokeilujen aikataulut

Päivämäärä	Alkuhaastattelut
15.10.2021	Asumisyksikkö, AikuisValtti -pilotoinin esittely
25.10.2021	Osallistuja A., alkuhaastattelu
25.10.2021	Osallistuja B., alkuhaastattelu
4.11.2021	Osallistuja A., kuntosali
6.11.2021	Osallistuja A., porraskävely
6.11.2021	Osallistuja A., sisäpyöräily
13.11.2021	Osallistuja A., vesijuoksu
17.11.2021	Asumisyksikkö, osallistuja C. ja D. haastattelu
21.11.2021	Osallistuja A., kävely
22.11.2021	Osallistuja B., vesijuoksu
26.11.2021	Osallistuja C. ratsastus
26.11.2021	Osallistuja B., kuntosali
3.12.2021	Osallistuja C., tennis
7.12.2021	Osallistuja B. FasciaMethod
28.1.2021	Osallistuja C. ratsastus

#### 6.4 Aineiston kerääminen

Aineiston kerääminen jakautui kahteen vaiheeseen, jossa konstruivat vaiheet sisälsivät a. AikuisValtti -toiminnan esittelyn osallistujille, b. alkuhaastattelut ja c. osallistujien kokeilut. Rekustroitavat vaiheet sisälsivät osallistujien 1. loppuhaastattelut ja 2. liikuntalajien jatkon kartoituksen. (Heikkinen ym. 2006, 78-79.) Opinnäytetyön tiedonkeruumenetelmät olivat

laadullisia. Kerääminen tapahtui valokuvaten liikuntakokeilut sekä videoiden haastattelut liikuntakokeilujen jälkeen. (Heikkinen ym. 2006, 104.) Esittelin Aspasäätiön asumiyksikön asukaille opinnäytetyöni aiheen, jolloin asukkailla oli mahdollisuus arvioida kiinnostustaan osallistua. Opinnäytetyöhön osallistuneen haastateltiin henkilökohtaisesti alkuhaastattelun avulla. Tavoitteena oli kartoittaa heidän mielenkiinnon kohteensa ja valita liikuntalajit. Jokaisen liikuntaharrastus kokeilun jälkeen osallistujia haastateltiin videohaastattelun avulla. Haastattelut kestivät noin 5 minuuttia. Tavoitteena oli saada mahdollisimman kattava kokemus kokeilusta. Tapasin jokaisen osallistujan noin neljä kuukautta kokeilujen jälkeen loppuhaastattelun merkeissä, jossa kartoitettiin edistävät ja estävät tekijät kokeiltujen liikuntaharrastusten jatkuvuudelle.

Opinnäytetyön aikana toteutettu AikuisValtti -pilotti on ensimmäinen, eikä toiminnasta ole julkaistu aikaisemmin opinnäytetöitä tai tutkimuksia. Tällöin kaikki kerätty tieto on ainutlaatuista ja sitä voidaan hyödyntää ja mahdollisesti tarkentaa ja syventää seuraavien opinnäytetöiden aikana. Haastateltuani osallistujia kokeilujen jälkeen sain jokaisesta kokeilusta osittain uutta tietoa sekä osallistujat painottivat tiettyjä teemoja uudelleen. Tämä mahdollisti seuraavien kokeilujen aikana tarkentavien kysymysten esittämisen ja osallistujan kokemuksen vahvistumisen toistojen avulla. (Ojasalo ym. 2014, 60-61.)

Kokeilujen aikana oli mahdollista tehdä haastatteluun tarkentavia kysymyksiä kokeilujen määrän ollessa neljä. Osallistuja C.: llä oli kokeilukertoja kolme. Ensimmäisen ja viimeisen kokeilujen välillä pystyin palaamaan halutessani aikaisempien kokeilujen teemoihin. Tämä mahdollisti tarkentavien kysymysten esittämisen ja teemaan syventymisen. Kokeilujen aikana tehdyt haastattelut eivät selvittäneet täysin osallistujien motiiveja jatkaa kyseistä liikuntaharrastusta. Tämän takia päätin tehdä vielä loppuhaastattelun, jossa kartoitin jokaisen liikuntaharrastuksen kokeilukerrat kevään 2022 aikana. Lisäksi selvitin syyt harrastuksen jatkuvuudelle tai keskeyttämiselle. Näiden syiden avulla pyrin kartoittamaan osallistujien edistäviä tai estäviä tekijöitä liikuntaharrastusten jatkuvuudelle. Näiden syiden kartoittaminen oli myös tärkeä osa Suomen Paralympiakomitean toivetta kehittää AikuisValtti -toimintaa. Koin saavani neljännellä kokeilukerralla samanlaisia vastauksia ja tämä osoitti, että osallistujat olivat saaneet sanotuksi tärkeimmät asiat, liittyen opinnäytetyön A. kysymykseen. Tämä vahvisti saturaatiopisteen eli aineiston kylläntymisen. Neljännän kerran jälkeen pidimme noin neljä kuukautta taukoa ennen loppuhaastatteluja. (Heikkinen ym. 2010, 104-105.)

## 6.5 Aineiston analysointi

Tutkittavasta ilmiöstä on mahdollista saada kattavampi näkemys sisällönanalyysin avulla. Tuolloin tuloksissa kuvataan kategoriat luokittelujen pohjalta ja kuvaillaan käsitteet. (Tuomi - Sarajärvi 2018, 127.) Teoreettisen kokonaisuuden luominen on tärkeä osa aineistolähtöistä analyysia. Aineiston analyysimenetelmänä käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Litteoidun aineiston analysoin keväällä 2022. Luin aineiston kolme kertaa läpi, jotta aineisto tuli minulle tutuksi (Hirsjärvi - Hurme 2000, 143). Valitsin eri värin kuvaamaan jokaista itsemääräämisteorian osa-alueita. Osallistujien alkuperäisistä ilmauksista muodostin pelkistetyt ilmaukset. Erottelin aineistosta itsemääräämisteorian osa-alueet a. autonomia, b. kyvykkyys c. yhteenkuuluvuus. Hyväntekeminen ei noussut osa-alueeksi aineiston pohjalta. Aineisto ei jäsentynyt yläluokkatasolle. Ryhmiteltyäni aineiston (LIITE 2.) jaoin osallistujien vastaukset samaa tarkoittavan otsikon alle alaluokiksi. (Tuomi -Sarajärvi 2018, 103 - 126)

**Taulukko 5.** Näyte aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä (Tuomi - Sarajärvi, 2018, 125)

<b>Pelkistetty ilmaisu (osallistuja B.)</b>	<b>Alaluokka</b>
<b>Osallistujan kokemus, jotta itse määrittelee omat valintansa</b>	<b>Autonomia</b>
A. Uuden harrastuksen kokeilu	
B. Sairauden tuoma halu huolehtia kunnosta	
C. Liikunnasta saatu ilo tärkeää	
D. Kokemus päästä valitsemaan itselle sopiva tapa liikkua	
E. Tarve palata vanhan lajin pariin	
<b>Osallistujan kokemus taidoissa suoriutumisessa ja kehittämisessä</b>	<b>Kyvykkyys</b>
A. Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen tukee jaksamista	
B. Liikuntakyvyn rajoitteiden poistuminen vesijuoksun avulla	
C. Kokemus kykenevyydestä kuntosalilaitteiden kanssa	
D. Liikkuvuuden kehittyminen venyttelyn avulla	
<b>Osallistujan kokemus, että hän saa yhteisöstä tukea ja motivoituu</b>	<b>Yhteenkuuluvuus</b>
A. Mielekäs ilmapiiri	
B. Rauhallinen ympäristö	

## 7 Tulokset

Tulokset koostuvat osallistujien kokeilujen ja lopputapaamisen aikana tehdyistä haastatte-  
luista. Kokeilujen arviointikriteerit tulivat itsemääräämisteorian kautta. Analysoin osallistujien  
kokeiluista syntyneet palautteet ja luokittelin ne 1. autonomian 2. kyvykkyyden ja 3. yhteen-  
kuuluvuuden alle. Arvioinnista jäi pois 4. hyväntekeminen, koska sen näkökulmat eivät nousseet  
vastauksissa esille. Hyväntekeminen on myös osa-alue, joka on lisätty teoriaan myöhemmin.  
Estävät ja edistävät tekijät kokeilujen liikuntamuotojen jatkumiselle eivät sisällyneet aineiston  
sisällönanalyyysiin. Tarkastelin niitä pelkästään pohdinnassa. Lisäksi osallistujien alkuhaastatte-  
lut ja sisällönanalyysin ulkopuolelle jääneet teemat eivät valikoituneet opinnäytetyöhön.

### 7.1 Autonomia

Osallistuja A. oli aikaisemmin harrastanut lihaskuntoharjoittelua kuntosalia ja hänellä oli fy-  
sioterapeutin suunnittelema kuntoutusohjelma. Osallistuja koki kuitenkin, että hän oli aikai-  
semmin kuntouttanut itseään harjoitusten avulla. Osallistuja halusi harrastaa tällä hetkellä  
kuntosalia tavoitteellisesti. Tavoite ei ollut osallistujan mielestä kuntoutua, vaan kehittää li-  
hasmassaa. Kuntoutumisen erottaminen tavoitteellisesta voimaharjoittelusta oli osallistujalle  
tärkeää.

Osallistuja B. halusi kokeilla uusia liikuntalajeja pilotin aikana. Osallistuja koki uusien liikunta-  
lajien valitsemisen itselle tärkeäksi tällä hetkellä. Tulosten saavuttaminen oli hänelle tärkeää  
ja merkityksellistä. Osallistuja koki tärkeäksi, että ei verrannut itseään muihin asiakkaisiin ja  
heidän tavoitteisiin tai kehittymiseen. Kokeilun aikana osallistuja havahtui kaivanneensa kun-  
tosalia ja koki kuntosalin itselleen omaksi jutukseksi. Osallistujaa motivoi liikunnan kautta pai-  
nonnousun ennaltaehkäisy. Lisäksi osallistuja koki saavansa liikunnasta iloa.

Osallistuja C. koki, että harrastusten tulee antaa vaihtelevuutta. Osallistuja oli harrastanut  
aiemmin ratsastusta ja oli iloinen päästessään taas ratsastamaan pilotin aikana. Osallistuja oli  
mukana valikoimassa ratsastustalleja.

### 7.2 Kyvykkyys

Osallistuja A. oli aikaisemmin harrastanut porraskävelyä kuntoportaissa. Osallistuja koki kunto-  
portaatt tehokkaaksi liikuntamuodoksi kehittää kuntoa. Kuntoportaasiin on myös helppo lähteä

kotoa, koska portaat olivat kodin läheisyydessä. Lisäksi yleiskunnon kohottaminen oli osallistujalle tärkeää sairauden näkökulmasta.

Osallistuja B. koki energisyyden lisääntymisen liikunnan kautta olevan hänelle tärkeää. Sairauteen liittyvät haasteet lihaksistossa ja hermostossa olivat tärkeä syy, mikä motivoi osallistujaa liikkumaan omassa arjessaan. Osallistuja koki myös tärkeänä, että harjoittelu on sopivan raskasta, jolloin palautuminen on optimaalisempaa.

*”Pitää osata rajoittaa se tilanne, pitää osata lopettaa ajoissa. Ei väsytä liikaa niitä lihaksia. Vaikka välillä tekis mieli, ni kuitenkin tajuaa että voi enempää.”*

Kokeilujen avulla osallistuja C. pääsi harrastamaan ratsastusta, mikä oli ollut hänen harrastuksensa nuoruudessa. Osallistuja koki, että pärjäsi hevosen kanssa paremmin mitä oli olettanut. Osallistujan mielestä hän pääsi nopeasti takaisin ratsastuksen tekniikoihin ja ratsastus onnistui hyvin. Osallistuja tutustui kahteen ratsastustalliin kokeilujen aikana.

### 7.3 Yhteisöllisyys

Osallistuja A. ei käynyt tutustumassa ryhmämuotoisiin liikuntaharrastuksiin eikä hänellä ollut kokeiluissa mukana ystäviä tai perheenjäseniä. Osallistuja koki yksin liikkumisen luonnolliseksi ja miellyttäväksi. Kokeilujen aikana osallistuja oli aktiivinen keskustelija ja toi näkemyksiään esille. Osallistuja B. koki rauhallisen ilmapiirin kuntosalilla olevan hänelle tärkeää. Osallistuja oli kokeilujen aikana aktiivinen keskustelija ja otti kontaktia muihin treenaajiin kuntosalilla. Osallistuja koki haluavansa hakeutua ryhmään, jossa kokee olevansa samantasoinen.

Osallistuja C. valitsi ratsastuksen, koska koki nauttivansa hevosten seurassa. Osallistuja mielestä ratsastuksessa osallistujalle oli tärkeää, että hän sai olla yksin opettajan kanssa maneesissa. Lisäksi tallilla on pienempi määrä asiakkaita kerralla, jonka osallistuja koki miellyttävänä. Osallistuja tarvitsi tukea omien mielipiteidensä esille tuomiseen. Osallistujalle oli helpompi sanoa mielipide esitettyyn kysymykseen, kuin että hän olisi itse kertonut kokemuksistaan.

#### 7.4. Edistävät tekijät liikuntaharrastuksen jatkumiselle

Osallistujien loppuhaastattelut toteutin noin neljä kuukautta kokeilujen jälkeen. Haastatteluissa kartoitin osallistujien edistävät ja estävät tekijät kokeilujen jatkumiselle. Loppuhaastatteluissa selvisi, että osallistuja B. ja C. eivät olleet jatkaneet kokeilujen jälkeen lajien parissa. Osallistuja A. oli jatkanut vesijuoksua ja tehnyt kotona voimaharjoittelua sekä liikkunut ulkona. Porraskävely oli ollut tauolla talvisen sään takia. Korona oli vaikuttanut kevään aikana kuntosalin ja uimahallin aukioloaikoihin.

Osallistuja A. koki edistäviksi tekijöiksi valinnan vapauden liikkua haluamassaan ympäristössä. Osallistujan tasainen arjen struktuuri helpotti viikon aikataulujen ja harrastusten suunnittelun. Osallistuja koki olevansa kilpailuhenkinen, mikä motivoi kehittymään ja sitoutumaan valituissa liikuntalajeissa. Työnantaja tuki osallistujan kuntosaliharjoittelua taloudellisesti. Osallistuja koki valitsemansa kuntosalin olevan edullinen ja ympäristön rauhallisena. Lihaskunnon kasvataminen oli osallistujalle tärkeää. Lisäksi osallistuja koki tärkeänä lähteä pois kotoa, vaikka hän olisi pystynyt tekemään osan voimaharjoittelusta kotona.

*“Teen kotona töitä. Kiva päästä tuulettumaan muualle.”*

Osallistuja A. koki vesijuoksun monipuolisuuden mielekkääksi ja totesi sen olevan lisäksi tehokas voimaharjoitus. Osallistuja koki, että vesijuoksun aikana voi miettiä päivän asioita. Uimahallissa ei ole päivisin ruuhkaa, jolloin osallistuja voi liikkua rauhassa. Osallistuja muistutti, että sään olosuhteet eivät vaikuta vesijuoksun harrastamiseen. Osallistuja ei pysty enää sairauden takia juoksemaan, mutta porraskävely mahdollisti samanlaisen kokemuksen. Osallistujaa motivoi porraskävelyssä kunnon kasvu. Osallistujaa motivoi lisäksi kävely liikuntamuotona, koska tämä tukee kävelyn tekniikan ylläpitoa. Kävelylenkit olivat noin 20 - 30 minuutin pituisia. Pidemmät kävelylenkit tuottavat osallistujalle vaikeuksia, koska hermoston väsyminen tuo haasteita kävelyyn.

*“Tulee vähän samanlainen fiilis, kun juoksussa ennen.”*

Osallistuja B. piti kuntosaliharjoittelua itselleen tärkeänä. Osallistujan valitsema kuntosali sijaitsee osallistujan kodin lähellä, mikä helpotti liikkumista. Osallistujan sairaustausta mahdollisti edullisemman kuntosalikortin. Lisäksi osallistuja koki monipuolisten laitteiden avulla pystyvänsä suorittamaan kokonaisvaltaisen voimaharjoittelun. Osallistuja nauttii liikuntamuotojen vaihtelevuudesta.

Osallistuja B. halusi kilpailla pelkästään itsensä kanssa. FasciaMethod oli osallistujalle uusi liikuntamuoto. FasciaMethodin avulla osallistuja koki pystyvänsä rentoutumaan lihaksiaan. Lisäksi FasciaMethodin avulla osallistuja koki oppineensa hengittämään optimaalisemmin. Tämä oli osallistujan mielestä tärkeää jännittävissä tilanteissa, mahdollistaen lihasten rentoutumisen.

*“Olen vähän jännittäjätyyppi. Rentoutuminen helpottuu hengityksen avulla.”*

Osallistuja C. kanssa kävimme kaksi kertaa ratsastamassa. Osallistujalla oli ratsastuksesta monen vuoden kokemus ja hän koki ratsastuksen tukevan hänen psyykkistä jaksamistaan. Lisäksi osallistuja valitsi tenniksen, mitä pääsi kokeilemaan läheisessä liikuntakeskuksessa.

*“Hevoset on silleen paljon enemmän terapeuttisia. Ne aistii ihan pienenkin, jos on silleen sarvi otsassa. Ne aistii sen ja ei tuomitse. Auttaa pääsemään siitä yli. Vaikka se olisi syvemmällä mielessä. Omalla tavalla hevonen yrittää kertoa, että kaikki on hyvin. Vähän niin kuin yrittää, että itke että olo helpottuisi.”*

Lisäksi osallistuja C. koki kokeilujen antavan vaihtelevuutta perusarkeen. Osallistuja koki tärkeänä, että voi lähteä pois kotoa ja saada samalla arkeen rytmiä. Osallistuja koki tärkeänä, että hän aloitti kokeilut tutummalla harrastuksella ja sai näin itseluottamusta. Osallistuja näki myös tärkeänä, että muiden asukkaiden kannattaisi aloittaa tutummalla liikuntamuodolla.

*“On hyvä aloittaa semmoisilla tutummilla harrastuksilla ja liikuntamuodoilla. Saada vähän lisää itsevarmuutta. Kun tulee itsevarmuutta, niin uskaltaa helpommin lähteä kokeilemaan uudempia lajeja.”*

## 7.5 Estävät tekijät liikuntaharrastuksen jatkumiselle

Osallistuja A. koki elämäntilanteensa tuoneen haasteita liikunnan harrastamiselle kevään aikana. Osallistuja kertoi käyneensä kuntosalilla seitsemän kertaa kevään aikana eli noin joka toinen viikko. Vesijuoksua osallistuja oli harrastanut kerran viikossa. Kuntoportaissa osallistuja oli käynyt kaksi kertaa. Kävelyä osallistuja kertoi harrastaneensa ainakin kerran viikossa. Haasteet liikuntaharrastusten toteuttamiselle liittyivät logistisiin asioihin, osallistujan asuessa kevään aikana kahdessa eri osoitteessa. Osallistuja koki kuntoportaat kuormittavana harjoituksena, jolloin väsyneenä hän oli jättänyt treenit väliin. Osallistuja ollut myös sairaana kevään aikana. Talvi ja sääolosuhteet rajoittivat kuntoportaissa liikkumista ja kävelyä. Talviset

olosuhteet yleisesti vähensivät osallistujan mielestä ulkoliikunnan määrään. Lisäksi tiepintojen liukkaus on osallistujan liikkumiselle estävä tekijä.

*“Huono sää. Talvella oli paljon jäätä.”*

Osallistuja B. kertoi kevään olleen liikunnan näkökulmasta haasteellinen. Osallistuja ei ollut jatkanut spinning harrastusta. Kuntosalista osallistuja oli pitänyt kevään taukoa, mutta suunnitteli aloittavansa sen nyt toukokuun aikana. Vesijuoksussa osallistuja ei ollut käynyt kevään aikana. Osallistuja aloitti kansalaisopistossa FasciaMethod -ryhmäliikunnan, mutta kurssin toteutus oli haasteelliseen aikaan. Osallistuja koki spinning -lajin nopeateempoiseksi ja seisoltaan polkeminen ei ollut osallistujalle mahdollista. Osallistuja koki olevansa aloittelija spinning -ryhmässä, eikä kokenut kuuluvansa ryhmää. Ryhmän tason tulisi olla osallistujan mielestä samanlainen, jotta harrastuksesta saisi enemmän irti. Osallistuja koki kaipaavansa enemmän yksilöllistä ohjausta. Osallistujan mielestä talvisaikaan liikuntapaikkoihin liikkuminen oli haasteellista liukkauden vuoksi. Osallistujan tasapainon heikkous aiheutti pelon kaatumisesta. Osallistuja koki FasciaMethod -liikunnan mielekkääksi. Osallistujan työaika ja kurssin aikataulu tekivät kurssille osallistumisesta mahdotonta. Osallistuja jatkoi kurssilla etänä, mutta koki sen myös haasteelliseksi aikataulujen vuoksi. Tähän syynä oli se, että osallistuja ehti juuri töistä kotiin kurssin alkuun. Osa liikkeistä oli mahdottomia osallistujalle, koska ne suoritettiin seisoen ja olivat tasapainon näkökulmasta mahdottomia. Lisäksi etänä tapahtuva ohjaus ei ollut osallistujan mielestä hänelle mielekäs.

*“Vaikeita juttuja oli, en pystynyt osaa tekemään.”*

Osallistuja C. kertoi, ettei ollut päässyt ratsastamaan kevään aikana. Perusteluiksi osallistuja mainitsi kustannukset ja auton käytön haasteet. Osallistujalla ei ollut omaa autoa käytössä. Osallistujan ratsastustallit sijaitsivat yli 10 km päässä. Talvisaikaan pyörällä kulkeminen oli haasteellista huonon sään takia. Osallistuja kertoi, ettei halunnut jatkaa tenniksen harrastamista. Haasteet liittyivät tekniikkaan. Osallistuja koki liikunnan harrastusten aloittamisen haasteelliseksi, koska töistä kotiin tullessaan sohvalle istuminen vei usein voiton. Osallistuja kertoi, että häntä jännittää miten muut reagoivat hänen mahdolliseen epäonnistumiseen. Osallistuja halusi osallistua tämän takia lajeihin mahdollisimman pienissä ryhmissä.

*“Paniikkihäiriö vaikuttaa tuolla taustalla. Sitä panikoi, että miten noi muut sitten tuomisee, ku ei lähekään sujumaan. Niin sit ku ei mene silleen, niin hyvin.”*

## 8 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli saada osallistujien kokemuksia AikuisValtti - toiminnasta pilotoinnin avulla. Opinnäytetyö toteutettiin toimintatutkimuksena, jonka avulla kerättiin osallistujien kokemuksia ja kartoitettiin edistäviä ja estäviä tekijöitä liikuntaharrastuksen jatkumiselle. Lisäksi reflektoin opinnäytetyön aikana omia kokemuksiani AikuisValttina. Opinnäytetyön alussa koin tärkeäksi tehdä tarvekartoituksen AikuisValtti -pilotoinnille. Tarvekartoituksessa selvitettiin kohderyhmän nykyinen tilanne, haasteet ja ongelmat sekä kartoitetaan tulevaisuuden mahdollisuudet. (Rubanovitsch & Aalto 2013, 78.)

Koin olevani muutosagenttina aktiivinen ja osallistuin koko tutkimuksen ajan kaikkiin vaiheisiin. Kertomusanalyysi tuntui luontevalta toimintatutkimuksen havainnollistamisessa. Mielestäni opinnäytetyön dokumentoinnin näkökulmasta kertomusanalyysi mahdollisti tarkan kuvauksen Aikuisvaltti -toiminnan pilotoinnin käytänteistä. Tämä helpottaa tulevaisuudessa toiminnan aloittamiseen liittyvien hyvien käytänteiden valinnoissa ja mahdollisten kehittämiskohteiden seulonnan. Esitin osallistujille avoimia kysymyksiä ja näiden avoimien kysymysten kautta syntyivät osallistujien valitsemat teemat. Käytin opinnäytetyössäni suoria lainauksia osallistujien vastauksia. Neljännen liikuntaharrastus kokeilun jälkeen oli mielestäni hyvä pitää vähän taukoa osallistujien kanssa, jolloin heillä oli aikaa jatkaa itsenäisesti kokeiluja ja mahdollisesti lopettaa halutessaan tiettyjen liikuntalajien harrastaminen ilman suurempaa AikuisValtin asettamaa painetta. (De Jong, P. & Berg, I. K. 2012, 30)

### 8.1 AikuisValtti -pilotoinnin kokeilut

AikuisValtti -pilotoinnit ovat vielä alkuvaiheessa Suomen Paralympiakomiteassa. Tämä opinnäytetyö ei anna tarpeeksi tietoa, kuinka AikuisValtti -ohjelma tulisi toteuttaa. Suomen Paralympiakomitean toive oli kerätä pilotoinnin avulla tietoa käytännön kokemuksista ja näin ollen kehittää toimintaa. Opinnäytetyö antaa kuitenkin osallistujien kautta tietoa kokemuksista ja tämä tieto oli Suomen Paralympiakomitealle tärkeä tulos. Kaikki tiedonjyvät koettiin Suomen Paralympiakomiteassa merkityksellisiksi. Pilotista saatuja tietoja voidaan verrata seuraaviin pilotointeihin. Toimin kaikissa kokeiluissa AikuisValttina ja haastattelin osallistujat kokeilujen jälkeen. Tämä mahdollisti kokeiluihin osallistumisen sekä kokemuksen AikuisValtin roolista. Pystyin kartoittamaan toimintaan liittyviä käytännön haasteita ja reagoimaan jatkotapaamisissa kyseisiin haasteisiin. Lisäksi minulla on mahdollisuus pilotoinnin aikana muokata haastatteluja ja näin kerätä kokonaisvaltaisemmin tietoa osallistujien kokemuksista. (Kananen 2009, 9-25.)

Osallistujat olivat sitoutuneita kokeiluihin ja aikatauluihin ei tullut muutoksia. Koronarajoitusten poistuessa, oli myös helpompi suunnitella tapaamisia mm. kuntosalille ja uimahalliin. Osallistujat olivat itse saaneet valita ajankohdan ja liikuntaharrastusten lokaation. Itse liikuntamuodot olivat myös osaksi tuttuja, mutta osallistujilla oli ollut tauko lajista. Tähän yhteisenä nimittäjänä näyttäytyi koronarajoitukset.

Saaren (2021) raportin vastaajista 64,5 % oli liikkumiseen liittyvä toimintakyvyn rajoitus. Osallistujilla A. ja B. toimintakyvyn rajoitukset liittyivät liikkumiseen. Toimintakyvyn näkökulmasta fyysinen toimintakyky nousi keskeisimmäksi osa-alueeksi sekä kokeilujen jälkeen liikuntaharrastuksen jatkumiselle sekä keskeytymiselle. Lisäksi Saaren (2021) mukaan 71,6 % vastaajista oli mielenterveyteen liittyvä toimintakyvyn rajoitus. Osallistuja D. keskeytti alkuhaastattelun jälkeen, vedoten psyykkiseen jaksamiseen ja jännitykseen. Kokeilut ajoittuivat vuoden 2021 loppuun ja omatoimiset kokeilut jatkuivat kevään 2022 aikana. Tuolloin talvinen sää ja liukkaus loivat haasteita kokeilujen jatkumiselle. Lisäksi logistiset teemat ja psyykinen jaksaminen näyttäytyivät estävinä tekijöinä.

### **Autonomia**

Pidin tärkeänä, että osallistujat saivat itse valita alkuhaastattelun lokaation. Alkuhaastatteluihin varattiin aikaa 60 minuuttia. Pääsin tutustumaan osallistujiin rauhassa heidän kertoessaan liikuntaharrastuksistaan ja mahdollisista toimintakyvyn rajoituksista. Näiden tietojen pohjalta on helpompi kartoittaa liikuntamuotoja, joita osallistujan kanssa kannatti kokeilla. Koin tärkeäksi, että osallistujilla oli koko ajan päätösvalta, koskien sitten valittuja lajeja tai kokeiluihin käytettävää aikaa sekä muita aikatauluja.

### **Kyvykkyys**

Kokeiltavat lajit olivat pääsääntöisesti tuttuja osallistujille, jolloin heillä oli kokemus suorittua kyseisissä lajeissa. Lisäksi tarve kehittyä liikuntamuodossa, oli osallistuja A. mielestä tärkeä motivoiva tekijä. Osallistuja B. havahtui kyvykkyystään kuntosalilla ja koki kaivanneensa voimaharjoittelua. Osallistuja C. koki onnistumisenkokemuksen havaitessaan ratsastustaitojensa säilyneen pitkän tauon jälkeenkin

### **Kokeilujen kautta nousseet haasteet**

Fyysisen toimintakyvyn haasteet nousivat suurimmaksi haasteeksi kokeilujen aikana. Osallistuja A. koki kävelyn tärkeänä osana fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä. Kävely kuitenkin vaikeutui 20-30 minuutin jälkeen, jolloin kävelylenkit jäivät tästä syystä lyhyemmiksi. Samoin kuntosaliharjoittelussa yli 30 minuutin harjoittelu muuttui vaikeaksi motoristen haasteiden takia. Osallistuja B. koki spinningin haastava, koska osa tunnista seistiin pyörän päällä sekä tunnin sisältö kokonaisuudessaan oli osallistujan omasta mielestä liian raskas. Osallistuja koki lisäksi, että ryhmän tason tulisi olla osallistujan mielestä samanlainen, jotta harrastuksesta saisi enemmän irti. Osallistuja koki kaipaavansa enemmän yksilöllistä ohjausta. Osallistuja koki tärkeänä kyvykkyyden näkökulmasta, että hän tiedostaa olevansa samantasoinen ryhmän muiden jäsenten kanssa. FasciaMethod -tunneilla osallistuja koki, että ei pysty suoriutumaan kaikista harjoituksista. Liikkeet suoritettiin seisoen ja olivat tasapainon näkökulmasta mahdollisia. Lisäksi etänä tapahtuva ohjaus ei ollut osallistujan mielestä mielekäästä. Osallistuja koki, että ei saa samanlaista nautintoa etänä tapahtuvasta osallistumisesta ja ohjauksesta kuin oli saanut FasciaMethod -ryhmäliikuntatunnille osallistumisen kautta.

### **Yhteenkuuluvuus**

#### **Ryhmän tuoma paine**

Itsemääräämisteorian kautta nouseva yhteisöllisyys ja sen kautta sisäisen motivaation kasvu, ei lisääntynyt kokeilujen aikana osallistuja B.:n ja C.:n näkökulmasta. Osallistujat kokivat ryhmämuotoisen liikkumisen itselleen haasteellisena. Tähän selittävänä tekijänä oli heidän kokiessa olevansa itse aloittelija. Lisäksi kokemus minäpystyvyydestä oli muihin osallistujiin verrattaessa heikompi. Osallistuja A. ei kokeillut lajeja, joissa yhteisöllisyyttä olisi voitu arvioida tarkemmin, eikä hän tuonut sen tärkeyttä esille kokeilujen aikana. Psykkinen toimintakyky nousi eniten esille osallistuja C.:n kohdalla. Osallistuja nosti esille paniikkihäiriöt.

### **Edistävät tekijät**

Kokeilujen jatkuvuutta tukevia tekijöitä olivat a. logistinen näkökulma, jossa liikuntapaikat olivat osallistujan läheisyydessä, b. liikunta tuki osallistujan toimintakykyä, c. liikuntaharrastuksen kustannukset olivat sopivat, d. toimintaympäristö oli osallistujalle miellyttävä ja e. liikuntaharrastus tuki osallistujan psykkinen jaksamista sekä f. liikuntaharrastus toi vaihtelevuutta arkeen. Saari (2021) raportin tuloksissa uuden harrastuksen aloittamista tukevat asiat: kiinnostavuus (79 %) harrastus on sopivan hintaista (52 %) ajankohta sopiva (50 %) ja liikunta

tapahtuu lähellä asuinpaikkaa (47 %) ja erityistarpeet huomioitu (46 %) (Saari, 2021). Osallistujien kokeilujen jatkumista tukevat tekijät olivat linjassa Saaren (2021) raporttiin.

### **Logistinen**

Osallistuja A. valitsi lähellä olevat liikuntapaikat, koska koki tämän helpottavan liikkumista. Kuntosali ja uimahalli sekä kuntoportaat sijaitsivat noin 2 km säteellä osallistujan kotitalosta. Osallistuja B. koki myös liikuntapaikkojen läheisyyden olevan perusta kokeiltavien lajien paikan valinnassa. Osallistuja C. valitsi liikuntakeskuksen, joka oli kävelymatkan päässä.

### **Toimintakyvyn tukeminen**

Osallistuja A. ja B. kokivat liikunnasta saatujen hyötyjen tukevan heidän fyysistä toimintakykyä. Osallistuja C. painotti toimintakyvyssä enemmän psyykkistä toimintakykyä. Osallistuja A. ja B. näkivät oman sairauden kautta fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen tärkeänä perusteluna jatkaa liikunnan parissa. Osallistujat A. ja B. kokivat, että voimaharjoittelu ja aerobinen liikunta tukevat fyysisen toimintakyvyn ylläpitoa ja osittain myös kehittymistä.

### **Taloudellinen**

Osallistuja A. työnantaja tuki häntä kuntosali- ja uimahallikortin kustannuksissa. Osallistuja B. sai tukea kunnalta uimahallilippuihin. Kokeilujen aikana osallistuja C. ratsastustunnit kustannettiin Suomen Paralympiakomitean kautta, mikä mahdollisti nopeassa aikataulussa kaksi ratsastus kertaa, mikä olisi ollut taloudellisesti haasteellista osallistuja C. elämäntilanteessa.

### **Toimintaympäristö**

Osallistuja A. koki tärkeänä näkökulmana kuntosalilla, että sali tarjosi monipuoliset harjoittelumahdollisuudet sekä kokonaisvaltaiseen treeniin tarvittavat laitteet. Lisäksi osallistuja koki kuntosalin olevan hiljainen ja pienen asiakasryhmän käytössä. Osallistuja oli saanut kuntosaliohjelman, jota hän noudatti tarkasti. Osallistuja B. ja osallistuja C. kokivat myös rauhallisen ympäristön tärkeänä osana. Rauhallinen harjoitteluympäristö oli tärkeä myös osallistuja C. jonka mielestä oli mielekkäämpää ratsastaa yksin ohjaajan kanssa. Saari (2021) toteaa, että vastaajilla, joilla oli mieleterveyteen liittyvä rajoite, tahoivat he liikkua yksin muita enemmän.

*“Jos vertaa vaikka siihen tallimaailmaan, niin siinä on se oma pieni porukka. Siinä ei tarvii edellisen, eikä seuraavan tunnin oppilaille sanoa ku heippa. Oli yksin, siellä ei ollut muita. Ettei opettajan tarvinnut keskittyä muihin.”*

### **Psyykkinen toimintakyky**

Osallistuja C. koki ratsastuksen tukevan hänen psyykkistä jaksamistaan. Saaren (2021) mukaan 71,6 % oli mielenterveyteen liittyvä toimintakyvyn rajoitus. (Saari 2021) Raportin prosenttiosuus on suuri ja samalla myös hyvin subjektiivinen tulos, sillä vastaajalla oli mahdollisuus itse määrittellä mielenterveyteen liittyvä toimintakyvyn rajoitus. Raportissa ei ole myöskään määriteltä diagooseja. Mielestäni on tärkeä tiedostaa, että fyysiset toimintakyvyn rajoitukset voivat vaikuttaa psyykkiseen jaksamiseen. Vastaajan taustalla voi olla syntymästä asti jokin toimintakyvyn rajoitus tai vammautuminen.

### **“Vaihtelevuutta arkeen”**

Osallistuja A. työskenteli etänä kokeilujen ja loppuhaastattelun välisen ajan. Osallistuja koki vapaa-ajalla kotoa poistumisen tärkeäksi ja liikunnan harrastaminen tuki tätä. Osallistuja C. koki tärkeänä päästä kotoa pois, jotta arkeen tulisi rytmiä ja sohvalta istuskelu vähentyisi. Olen itse työskennellyt liikuta-alalla samalla, kun olen kirjoitellut tätä opinnäytetyötä. Itseleni työ on ollut hyvä rytmittäjä opinnäytetyön kirjoittamisprosessiin. Liikunta on ollut myös tärkeä osa rutiineja ja mahdollistanut stressin purkamisen. Vaihtelevuuden kautta luomme ja saamme myös erilaisia rooleja. Tämä laajentaa identiteettiämme ja mahdollistaa erilaisissa toimimisen. Osallistuja A. toimi kotona työntekijänä ja isänä sekä aviomiehenä, lähtiessään pois kotoa hän pystyi laajentamaan roolejaan ja identiteettiään.

### **Estävät tekijät**

Loppuhaastattelussa toimintakyvyn osa-alueista fyysinen osa-alue näyttäytyi suurimpana estävänä tekijänä kokeilujen jatkumiselle. Toiseksi suurinta tekijää näytteli psyykkinen toimintakyky. Estävät tekijät on ilmoitettu taulukossa 6. Fyysiseen toimintakykyyn vaikuttivat myös Suomen vuodenaikojen muutokset ulkoliikunnan harrastamisen näkökulmasta. Talven ja lumen tullessa, porraskävely oli vaikea toteuttaa. Lisäksi pelko kaatumisesta kavensi liikuntamahdollisuuksia. Osallistuja B. kohdalla estävänä tekijänä oli lisäksi laiskuus, jonka luokittelen psyykkisen toimintakyvyn alle. Osallistuja C. koki myös laiskuuden olevan perusta kotoa poistumiselle, mutta ei ollut estävänä tekijänä kokeilujen jatkolle. Raportissaan Saari (2021) toteaa, että liikunnan harrastamisen esteistä useimmin mainittiin harrastamisen a. kalleus, b. sopivan kaverin puute ja 3. harrasteryhmän puute, 4. vamma tai terveydentila ja 5. koronan pelko (Saari 2021) Osallistujien estävät tekijät eivät olleet täysin linjassa Saaren raportin tulosten kanssa. Osallistujille ei ollut tärkeää harrastaa yhdessä toisten kanssa. Osallistuja B. kohdalla vamma tai terveydentila näyttäytyi osaksi selittävänä tekijä, koska hän pelkäsi kaatuvansa liukkaalla tiellä. Lisäksi sairastaminen näyttäytyi estävänä tekijänä.

**Taulukko 6.** Estävät tekijät liikuntaharrastusten jatkumiselle

Estävät tekijät
1. Väliaikainen liikkuminen kahden asunnon välillä
2. Sairastelut, flunssa
3. Talvella huonot sääolosuhteet
4. Korkeat kustannukset
5. Logistiset asiat
8. Kuntosali ja uimahalli kiinni korona-aikana
9. Laiskuus

### Logistiset

Osallistuja B. oli vaikea ehtiä työpäivän jälkeen FasciaMethod tunnille, joten hän osallistui tunnille etänä. Osallistuja C. oli logistisesti pitkät matkat ratsastustalleille. Talvinen aika vaikeutti myös liikkumista pyörällä. Julkiset liikenneyhteydet olivat niukat ja matkustusaika piteni yli tuntiin. Osallistujalla ei ollut omaa autoa, jolloin ratsastustallille pääsy ei onnistunut ilman auton lainaamista.

### Taloudelliset

Osallistuja C. ei kyennyt jatkamaan ratsastusharrastusta korkean hinnan takia. Kokeilujen aikana selvittelin osallistujan kanssa mahdollisuuksia saada tukea ratsastusharrastukseen. Osallistuja oli selvittänyt asumisyksikön kautta mahdollisuutta ratsastusterapiaan, mutta tätä ei myönnetty hänelle. Osallistuja oli aiemmin avustanut talleilla ja saanut näin korvaukseksi ratsastaa edullisemmin. Kokeilujen aikana osallistuja ei selvittänyt mahdollisuuksia talleilla avustamiseen.

### Lajin vaatimukset

Osallistuja B. koki, että ei pystynyt suoriutumaan samalla tasolla muiden spinning tuntiin osallistuneiden kanssa. Tunnin sisältö ei ottanut huomioon osallistujan toimintakyvyn rajoitteita. Osallistuja C. koki tenniksen olevan hänelle haastavaa syvyyšnään ja mailan hallinnan haasteiden takia. Kokemus heikosta kyvykkyydestä suoriutua eli heikosta minäpystyvyydestä, rajoitti osallistujien motivoitumista ja sitoutumista lajeihin.

## Psyykkinen toimintakyky

Psyykkinen toimintakyky sekoittuu usein käsitteisiin; a. elämänhallinta, b. mielenterveys ja c. psyykkinen hyvinvointi. Psyykkinen toimintakyky ja sen haasteet näyttäytyivät kokeilujen jatkumisen estävissä tekijöissä osallistuja C. kohdalla. Osallistujan oli vaikeampi selvittää kokeiluihin liittyviä haasteita, joiden ratkaiseminen olisi mahdollistanut ratsastusharrastuksen jatkumisen kokeilujen jälkeen. Osallistuja halusi myös, että varaan ensimmäisen ratsastusajan sekä tennisvuoron, koska häntä jännitti varata vuoro. Osallistuja rohkaistui varaamaan kuitenkin itse toisen ratsastusajan. Osallistuja B. koki yksinkertaisesti laiskuuden estävänä tekijänä.

## Korona

Osallistuja A. ei päässyt kuntosalille ja uimahalliin koronarajoitusten takia keväällä 2022. Osallistuja kuuluu koronariskiryhmään. Saari toteaa (2021) että noin 50 % ilmoitti liikunnan harrastamisen vähentyneen koronakriisin takia. Liikuntapaikkojen sulkeminen ja rajoitukset kohdistuivat voimakkaimmin heihin, joiden esteetön liikuntatarjonta on muutenkin suppeaa ja joista moni kuuluu koronariskiryhmiin. (Saari, 2021) Koronarajoitusten astuessa voimaan vuodenvaihteesta, vaikuttivat ne negatiivisesti sisäliikuntaharrastamiseen.

## 8.2 AikuisValtti ohjaaja - omat kokemukset

Olin innoissani päästessäni tutustumaan pilotin aikana AikuisValtti rooliin. Lasten Valtti -ohjelmassa Valtti auttaa harrastuspaikan etsimisessä ja toimii harrastuskokeiluissa liikuntakaverina, kannustaja ja neuvonantajana. Pilotoinnin aikana toteutin lasten Valtti -ohjelman käytänteitä ja otin AikuisValttina saman roolin, kuin lasten Valtti -ohjelmassa Valttiiksi ryhtynyt toimii. Olen toiminut sosiaali- ja terveystalalla useamman vuoden, jolloin alkuhaastattelut ja tilannekartoitukset tuntuivat luonnolliselta. Osallistujien saadessa valita alkuhaastattelupaikan, se mielestäni rentoutti tunnelman ja osallistajat olivat näin puheliaita heti aluksi. Teen ammatiltani yksilö- ja ryhmävalmennuksia fysiikkavalmennuksen puolella, jolloin liikuntaharrastusten kokeileminen oli minulle tuttu aihealueena. Näin liikuntaharrastusten hyödyt monipuolisesti ja koin, että välillä vähän liiankin paljon tuon esille terveyshyötyjä tai sekundaarisairauksien ennaltaehkäisyä. Minun oli vaikea asettua AikuisValtin rooliin eli liikuntakaverin ja kannustajan rooliin, joka toimii neuvonantajana mahdollisesti liikuntapaikkojen etsinnässä. Toisena näkökulmana tunnistin oman sairaustaukani, jolloin heittäydyin kokeilujen aikana myös vertaistukijan rooliin. Tämä käytännössä näkyi keskusteluissa, jotka liittyivät 1. sairauden etenemisen hidastamiseen tai 2. muuten toimintakyvyn ylläpitämiseen sekä 3. toimintakyvyn heikkenemisen jälkeen toipumisen optimointiin.

Tulevaisuudessa AikuisValtit tulevat olemaan pääasiassa kuntoutus- ja liikunta-alan opiskelijoita, kuten lasten Valtti -ohjelmassa. Itse koen tärkeänä, että opintoihin sisällytetään vuorovaikutukseen ja mielenterveyteen liittyviä luentoja. Omalla kohdallani osallistujat olivat hyvin omatoimisia ja aktiivisia etsimään ja valitsemaan liikuntamuotoja sekä motivoituivat osallistumaan kokeiluihin. On kuitenkin tärkeä tiedostaa, että usealla AikuisValtti -toimintaan haakeutuvalla on mielenterveyteen liittyvä rajoite. Saaren (2021) mukaan 71,6 % vastaajista oli mielenterveyteen liittyvä toimintakyvyn rajoitus. (Saari 2021.)

Saaren (2021) raportissa todetaan, että vastanneista noin 70 % liikkui alle liikuntasuosituksen, 65 % haluaisi liikkua enemmän. Noin 50 % ilmoitti liikunnan harrastamisen vähentyneen koronakriisin takia. (Saari 2021.) Kokonaisuudessaan AikuisValtti kokemukseni olivat positiivisia. Näen toiminnan olevan tärkeä osa toimintakyvyn rajoitteisten henkilöiden harrastusmahdollisuuksien kartoittamista ja osallistumisen tukemista. Saaren (2021) raportti osoittaa kentältä nousevan toiveen, että jäsenistö haluaisi liikkua enemmän. AikuisValtti -toiminta on tähän yksi hyvä ratkaisu. Suomen Paralympiakomitean alla toimii useita kymmeniä järjestöjä, joiden jäsenistö koostuu eri vamma ryhmien edustajista. Osalle liikunnallinen elämäntapa on tuttua ja he ovat työelämässä. Kuitenkin myös heistä suurin osa kokee tarvetta liikkua enemmän.

### 8.3 Toimintatutkimuksen eettisyys

Opinnäytetyön vaiheissa noudatin hyvän tieteellisen käytännön periaatteita kuten rehellisyyttä ja tarkkuutta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Osallistujan yksityisyyden suoja tulee huomioida. Opinnäytetyön osallistujien kautta ei myöskään saa olla mahdollista tunnistaa kolmansia osapuolia. Suomen Paralympiakomitean kanssa allekirjoitimme opinnäytetyösopimuksen. Opinnäytetyö ei sisällä tunnistetietoja. Kerätty data säilytettiin tietokoneella, eikä sitä tulostettu analysointivaiheessa. (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2019) Osallistujan yksilösuojaa koskevissa asioissa noudatin erityistä suojaa. (Ryynänen- Myllykangas 2000, 80). Toteutin kaikki kokeilut yhdessä osallistujien kanssa, jolloin havainnointi oli mahdollista jokaisessa kokeilussa. Havainnoin lisäksi dokumentoin kokeilut valokuvien sekä videohaastattelun avulla. Tämä esti mahdolliset jaettavat kokemukset sekä johdattelut vastauksiin. (Kyrö 2003, 139). Olin ainut henkilö, joka käsitteli aineistoa ja näki valokuvat sekä videohaastattelut. Valokuvat ja videot sekä haastattelumateriaalit sekä litteroidut tekstit tuhoitiin sekä kännykästä, että tallennetusta whatsapp viestiketjusta sekä tietokoneelleni tallennetusta varmuuskopiosta.

Toimintatutkimuksen osallistuneiden henkilöiden tunnistetietojen kuten iän, sukupuolen tai vamman syyn kartoittamien ei ollut tärkeää tutkimustulosten kartoittamisessa. Kaikki dokumentoidut materiaalit lähetettiin osallistujille whatsappin kautta. Dokumentoidut materiaalit sisälsivät valokuvat ja haastatteluvideon kokeilukerrasta. Litteroin haastattelut osallistujien hyväksytyä videolla antamansa palautteensa. Sisäiset normit pitivät sisällään salassapidon kyseisten henkilöiden identiteetistä ja mahdollista opinnäytetyön ulkopuolisista teemoista nousevista mielipiteistä mm. kaupungin koronajärjestelyt. Haastattelujen teemat nousivat esille kokeilujen aikana, jolloin teemat olivat pääosin osallistujien itsensä esille tuomia teemoja. Haastattelujen aikana tapahtuvien teemojen esille nousu oli haasteellista, sillä koin samaistuvani osallistujien elämäntilanteeseen. Itselleni on tehty lapsena elinsiirto, jolloin tietyt primäärisairaus vs. sekundaarisairaus sekä terveiden elämäntapojen kautta toimintakyvyn ylläpitäminen olivat itselleni tuttuja teemoja. Näitä teemoja sivuttiin myös haastattelujen yhteydessä ja näissä tilanteissa koin ohjaavani haastatteluja. Käytännössä esitin tarkentavia kysymyksiä vahvistaen omaa kokemustani. Ilman tarkempia kysymyksiä, teemoihin ei oltaisi käytetty niin paljon aikaa. Tulosten tavoittelu näiltä osin oli siis enemmän minun hakemaani. Nämä teemat eivät olleet kuitenkaan opinnäytetyön kysymyksiin liittyviä, joten koen että en vaikuttanut opinnäytetyön tutkimuskysymysten vastausten antiin enkä ohjannut tavoitteen ja tarkoituksen näkökulmista vastaus valintoja.

#### 8.4 Toimintatutkimuksen luotettavuus

Osallistujille on tutkimuseettisistä näkökulmista tärkeä kertoa ja perustella ymmärrettävästi opinnäytetyön tavoitteet ja menetelmät sekä mahdolliset haasteet. Osallistuminen on henkilölle vapaaehtoista. Tutkittavan osallistujan suoja sisältää hyvinvoinnin ja oikeuksien turvaamisen, luottamuksen ja nimettömyyden. (Tuomi - Sarajärvi 2009, 131.) Opinnäytetyön aineisto koostui kolmen osallistujan kokemuksista. Osallistuja A. ja B. hakeutuivat opinnäytetyöhön saatuaan tiedon vertaistuki tapaamisessa. Osallistuja C. kiinnostui opinnäytetyöstä asumisyksikön vierailun jälkeen. Osallistujat haastateltiin useampaan kertaan kokeilujen aikana. Aluksi alkuhaastattelussa kartoitettiin aikaisempi liikuntatausta, mielenkiinnon kohteet ja toimintakyky. Kokeilukerroilla osallistujaa haastateltiin kokeilujen aikana. Neljä kokeilukertaa oli mielestäni sopiva määrä ja neljänellä kerralla aloin saamaan samanlaisia vastauksia, kuin aikaisemmillä kerroilla. Loppuhaastattelussa osallistuja sai kertoa rauhassa kokemuksiaan ja arvioida kokeiltavan lajin mielekkyyttä ja mahdollista jatkamista. Loppuhaastattelussa teemoina olivat liikuntaharrastusten jatkuvuutta edistävät ja estävät tekijät sekä kehitysehdotukset.

Toimintatutkimuksen yhteydessä validiteettia ja reliabiliteettia on vaikea käsitellä ja arvioida. Toimintatutkimus on interventio, jonka kautta seuraa tulos ja johtopäätös. Saman toimintatutkimuksen toteuttaminen ei voi johtaa samaan lopputulokseen, koska tilanne on eri intervention jälkeen. Tällöin toimintatutkimuksesta saatu tulos on vain tietyn ajan ”totta”. (Heikkinen 1999, 114)

Opinnäytetyön toteutus on pyritty tuomaan näkyväksi taulukoiden avulla monipuolisesti ja tarkasti vahvistaen opinnäytetyön luotettavuutta. Lisäksi luotettavuus on pyritty osoittamaan tulosten avaamisella ja osallistujien kokemusten esittämisellä. Tutkimuksen luotettavuudella osoitetaan pystyttiinkö menetelmällä saamaan opinnäytetyökysymyksiin vastauksia. (Hirsjärvi - Remes - Sajavaara 2008, 226-228.) Käytettyjen tutkimusmenetelmien avulla sain vastaukset asetettuihin opinnäytetyökysymyksiin. Tulosten avulla pystyin muodostamaan monipuolisen kuvauksen osallistujan kokemuksista ja kokeilujen jatkumiseen liittyviä edistäviä ja estäviä tekijöitä. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitteiksi valittiin itsemääräämisteoria ja sen osa-alueet. Osallistujien kokemukset pyrin luokittelemaan kyseisten käsitteiden alle. Osa teemoista ei kuitenkaan löytänyt paikkaansa kyseisten teemojen alta. Toimintakyvyn osa-alueita hyödynsin pohdinnassa, kartoittaessani edistäviä ja estäviä tekijöitä liikuntalajin jatkamiselle. Pyrin dokumentoimaan toimintatutkimuksen vaiheet tarkasti, jotta pilotointi olisi mahdollista uusina. (Heikkilä 2008, 28-29; Hirsjärvi ym. 2000, 213.)

Pyrin olemaan koko pilotin ajan avoimin mielin, mutta tunnistin itselleni haasteelliseksi kokeilujen aikana tapahtuvat haastattelut. Kaksoisroolini syystä tein oletuksia valikoitujen teemojen pohjalta. Toin haastatteluissa esille yleisimpiä teemoja liittyen toimintakyvyn ylläpitämiseen ja vahvistumiseen sekä oman sairauden kanssa elämisen tuomiin näkökulmiin. Seuraavan pilotoinnin AikuisValtti mahdollisesti toimii eri tavalla, jos hänellä ei ole omaa henkilökohtaista sairaus taustaa.

## 8.5 Johtopäätökset

Aikuisvaltti -toiminta on vielä kehitystasolla Suomen Paralympiakomiteassa. Opinnäytetyö ei anna tarpeeksi tietoa AikuisValtti -ohjelman toimivuudesta, mutta antaa osallistujien kautta käyttökokemuksia. AikuisValtti -toiminnan pilotoinnissa osallistujat mainitsivat tärkeiksi tekijöiksi a. kiinnostavan toiminnan b. sopivan hinnan c. liikuntapaikan läheisyyden. Vertailtaessa tuloksia, pilotoinnin tulokset ovat linjassa Saaren (2021) raportin tuloksiin. Kuitenkin Saaren (2021) raportin tulosten vahvistamisen tueksi, on tärkeä toteuttaa useampi AikuisValtti -pilotti.

Näin voidaan varmistua tulosten yhteneväisyydestä ja tärkeimmistä tekijöistä liikuntaharrastusten jatkuvuudelle.

Tarkastelin osallistujien kokemuksia ja hyödynsin Deci & Ryan (2017) Itsemääräämisteoriaa sisällönanalyysissä. On mielestäni selvää, että valitessamme itsellemme mielekkäitä asioita, siihen vaikuttavat 1. autonomia, 2. kyvykkyys ja 3. yhteisöllisyys sekä 4. hyväntekeminen. Tämä näyttäytyi myös osallistujien valinnoissa, heidän valitessaan pilotointiin liikuntalajit. Itsemääräämisteorian mukaan johtopäätökseni on, että osallistujien sitoutumiseen ja kokeiluista nauttimiseen vaikuttivat eniten autonomia ja kyvykkyys. Osallistujat halusivat määrittellä kokeilla kokeilupaikat ja pääsääntöisesti lajit, joihin heillä oli omasta mielestä riittävä osaaminen. Osallistujille ei ollut kuitenkaan tärkeää yhteisöllisyyden tuoma kokemus. Heidän ei ollut tarvetta hakeutua ryhmään kokeilemaan liikuntamuotoja.

Koronan aikana liikkuminen oli tuonut haasteita ja liikuntamäärät olivat laskeneet. Nyt rajoitusten jälkeen mahdollisuudet liikkumiselle kasvavat, varsinkin sisäliikuntalajien puolella. Kentältä tuleva toive AikuisValtti -toiminnan pilotoinnin jatkolle on siis perusteltua. Osallistujien kokemukset AikuisValtti -kokeiluissa olivat positiivisia ja osallistujat havahtuivat kokeilujen aikana kaivanneensa itselleen tuttuja liikuntamuotoja.

### **Autonomia**

Osallistujat saivat itse valita osallistuvatko opinnäytetyöhön vapaaehtoisiksi. Heillä oli mahdollisuus sopia itselleen sopivaan lokaatioon alkuhaastattelu. Osallistujat saivat valita lajit ja kokeiluihin valitut lokaatiot ja ajankohdat. Osallistujien loppuhaastattelujen ajankohdat sovittiin yhdessä ja he saivat valita ajankohdan ja lokaation.

### **Kyvykkyys**

Kyvykkyys näyttäytyi eniten toimintakyvyn osa-alueissa fyysisenä toimintakykynä. Edistävissä ja estävissä tekijöissä fyysinen toimintakyky oli suurin toimintakyvyn selittävä tekijä osallistujien kokeilujen jatkuvuudelle tai keskeytymiselle. Osallistujien kokeilujen keskeytykset olivat talvisen sään takia tiepinnan liukkaus. Lisäksi taidollisten ominaisuuksien puuttuminen tai kokemus lajin vaikeudesta olivat estäviä tekijöitä jatkaa kokeillun lajin parissa. Tämä nousi esille ryhmämuotoisissa liikuntamuodoissa osallistuja B. kohdalla ja tennistä pelatessa osallistuja C. kohdalla.

Toimintakykyä tulee aina arvioida henkilön omassa arkiympäristössä. Toimintakykyä arvioitaessa on myös tärkeä huomioida osallistujan kyvyt ja tavoitteet. (THL, 2022) Kokeilujen jälkeen osallistujat pyrkivät jatkamaan lajien parissa, joita kokeilujaksolla oli päästy testaamaan. Talven tullessa tiettyjen lajien harrastaminen vaikeutui ja tuli osittain myös käytännössä mahdottomiksi jatkaa. Osallistujien toimintakyky vaihteli siis ympäristöjen muuttuessa mm. talvi ja liukkaus. Kyvyt eivät siis muuttuneet, mutta ympäristön muutokset toivat haasteita. Tulevaisuudessa on tärkeä huomioida sääolosuhteiden muutokset kokeilujen aikana ja niiden jälkeen.

### **Yhteisöllisyys**

Henkilön kokiessa olevansa tärkeä ryhmän muiden jäsenille, lisääntyy tuolloin yhteenkuuluvuuden tunne. (Deci & Ryan 2002, 7) Arvojen ja niiden arvostamisen ollessa linjassa ryhmän jäsenten välillä, yhteisöllisyys vahvistuu. (Martela & Jarenko 2015, 61) Osallistuja A. ei kokeillut lajeja, joissa olisi ollut ryhmämuotoista tai parin kanssa suoritettavia harjoituksia. Osallistuja oli kuitenkin aktiivinen keskustelija kokeilujen aikana. Osallistuja B. koki yhteisöllisyyden ryhmämuotoisissa lajeissa ongelmallisena, koska hän ei pystynyt suorittamaan kaikkia harjoituksia. Yhteisöllisyys ei siis tukenut häntä lajien parissa. Osallistuja C. piti ratsastuksessa tärkeänä ohjaajan roolia. Lisäksi osallistuja koki ratsastustallin pienen porukan itselle mielekkäänä. Osallistuja lisäksi koki tenniksen pelaamisen epämiellyttävänä, pelatessaan isossa hallissa, jossa oli muita pelaajia. Tarve kuulua yhteisöön ei siis noussut osallistujien mielestä tärkeäksi teemaksi kokeiltavien lajien valinnassa. Saari (2021) toteaa, että noin puolta vastaajista ei urheiluseurassa harrastaminen ja toimiminen kiinnosta lainkaan ja hieman alle neljäsosaa kiinnostaa. Yhteisöllisyys ei ole näin tärkeä perusta liikunnan harrastamiselle. Tämä on tärkeä huomioida tulevaisuudessa AikuisValtti pilotoinneissa.

### **Rutiinien puute**

Kokeilujen jälkeen osallistujilla oli noin neljä kuukautta aikaa jatkaa testattujen lajien parissa omatoimisesti. Kuitenkin tämä omatoiminen harjoittelu oli haastavaa osallistuja B.:lle ja ja C.:lle. Osallistuja A. kykeni rakentamaan liikunnan harrastamisen omiin aikatauluihinsa. Jäin miettimään oliko koronan jälkeen tai yleisesti pitemmän tauon jälkeen yksi selittävä tekijä rutiinien puute? Omassa elämässäni huomaan olevani aika rutiinien orja. Pyrin syömään samanlaisen aamupalan ja tekemään arjen askareet samalla kaavalla. Se on yksinkertaisesti helppoa ja vaivatonta. Muutos on aina aluksi hakemista, koska omaa arkea pitää muuttaa jollakin tavalla. Tässä tapauksessa osallistujien tuli muuttaa omaa arkeaan valitsemalla 1 - 4 kokeiltua lajia omiin aikatauluihinsa sidottavaksi. Osallistuja A. oli jo ennen kokeiluja ollut aktiivinen kokeiltavissa lajeissa ja uskon tämän olevan suurin selittävä tekijä harrastusten jatkumiselle.

Hänen rutiininsa eivät muuttuneet paljoa. Pelkästään talven tuomat haasteet; liukkaus ja lumen tulo vaikeuttivat kävelyä ja estivät porraskävelyn. Osallistuja B. oli harrastanut koko ikänsä liikuntaa, mutta viimeisten vuosien aikana liikunta oli ollut vähäisempää. Lisäksi hän kokeili kahta täysin uutta liikuntalajia eli spinning ja FasciaMethod. Rutiinien näkökulmasta osallistuja B. oli siis uusien rutiinien rakentamisvaiheessa. Pelkästään vesijuoksu ja kuntosali olivat hänelle tuttuja, jossa kuntosaliharjoittelukin oli ollut pidemmän aikaa tauolla. Osallistuja C. aikaisempi ratsastusta oli suurin selittävä tekijä ratsastuslajin valinnassa. Kuitenkin hänelläkin oli ollut yli kymmenen vuotta aikaa viimeisestä ratsastuskerrasta. Rutiineja ei ollut. Tämä oli mahdollisesti myös yksi estävä tekijä, vaikkakin talous ja logistiikka olivat osallistujan mielestä estävät tekijät ratsastusharrastuksen jatkumiselle.

### **Sisäisen motivaatio tärkeänä osana sitoutumista**

Sinokki (2016) toteaa, että sisäisen motivaation liittyvän vahvasti itsemääräämisteoriaan. Autonomian, kyvykkyyden ja yhteisöllisyyden sekä hyväntekemisen kokemusten lisääntyessä henkilön sisäinen motivaatio kasvaa samalla. (Sinokki 2016, 98.) Osallistuja A. koki autonomian tunteen tukevan hänen sitoutumistaan liikuntaharrastusten jatkumiselle. Osallistujan kyvykkyys eli toimintakyky oli riittävällä tasolla kaikkien kokeiltujen liikuntamuotojen itsenäiselle harrastamiselle. Osallistuja ei kokenut tärkeänä osana yhteisöön kuulumista. Osallistuja nautti yksin treenaamisesta ja liikunnan saamasta ilosta. Eli vahva autonomian ja kyvykkyyden tunne riittivät sisäinen motivaation tueksi. Yhteisöllisyyden osa-alueen tuoma sosiaalinen aspekti, ei ollut osallistujalle tärkeä. Osallistuja B. koki autonomian toteutuvan osittain liikuntaharrastuksissa. Osallistuja pystyi jatkamaan haluamallaan kuntosalilla ja uimahallissa. Osallistuja kuitenkin pelkäsi kaatuvansa ja ei näin uskaltanut liikkua kuntosalille tai uimahalliin. Osallistujan kyvykkyys ja tarkemmin fyysinen toimintakyky oli näin ollen estävä tekijä. Osallistuja lopetti Spinning -ryhmäliikunta tunnit perustellen syiksi fyysisen toimintakykynsä haasteet. Samat haasteet olivat perusteluina FasciaMethod -ryhmäliikunnan keskeytymiselle. Osallistuja ei jatkanut myöskään etänä kurssilla. Perusteluina olivat haastavat liikkeet ja laiskuus osallistua etänä tunnille. Osallistujalla oli mahdollisuus valita osallistuminen etänä sekä halutessaan hän olisi voinut harrastaa spinning harrastusta virtuaalituntien muodossa, jolloin ryhmän asettama paine ei olisi haitannut osallistumista. Osallistuja B. ei myöskään kokenut yhteisöllisyyden osa-alueen tukevan hänen liikuntaharrastuksiensa jatkumista. Osallistuja C. ei pystynyt jatkamaan ratsastusta, koska hänellä ei ollut mahdollisuutta liikkua autolla ratsastustallille. Osallistujalla ei ollut omaa autoa ja julkisilla liikkuminen olisi vienyt häneltä yli tunnin. Osallistuja koki tenniksen haastavaksi, koska mailan käsittely oli vaikeaa ja syvyytnäön heikkous vaikeutti pallon vastaanottoa. Osallistuja C. koki vähiten autonomiaa, koska hänellä ei ollut omaa autoa käytössä, jolla olisi voinut matkustaa ratsastustallille. Osallistuja koki olevansa kyvykäs harrastamaan ratsastusta ja kokeilut olivat vahvistaneet tätä kokemusta. Yhteisöllisyys ei ollut osallistujalle tärkeä

perusta ratsastusharrastuksen ja tallin valinnassa. Osallistuja koki tärkeänä ryhmän pienen koon ja nautti saadessaan olla kahdestaan ohjaajan kanssa.

Opinnäytetyössä toimi viitekehyksenä Deci & Ryan (2017, 242) itseohjautuvuusteoria ja sen osa-alueet 1. autonomia, 2. kyvykkyys, 3. yhteisöllisyys ja 4. hyväntekeminen. Pohdinnassa hyödynsin Sinokin (2016: 98) sisäiseen motivaation ajatusta, jossa itsemääräämisteorian osa-alueet ovat vahvasti yhteydessä sisäiseen motivaatioon. AikuisValtti -pilotin kokeilujen ja lopuahaastattelujen tulosten pohjalta voidaan todeta itsemääräämisteorian osa-alueiden 1. autonomia ja 2. kyvykkyys näyttäytyvän tärkeinä tekijöinä liikuntaharrastuksen jatkumiselle tai keskeytymiselle. Kolmas osa-alue yhteisöllisyys ei näyttäytynyt edistävänä osallistujien liikuntaharrastusten jatkumiselle. Enemmänkin se koettiin estävänä tekijänä. Neljäs osa-alue eli hyväntekeminen ei näyttäytynyt aineistossa ja näin ollen tuloksissa. Toimintakyvyn osa-alueista fyysinen toimintakyky näyttäytyi eniten edistävissä sekä estävissä tekijöissä. Toiseksi eniten näyttäytyi psyykkinen toimintakyky. Kognitiivinen toimintakyky ei näyttäytynyt tuloksissa. Sosiaalinen toimintakyky ei ollut osallistujille estävä tekijä. Osallistujien toimintakyky ja itsemääräämisteorian osa-alueiden kokemus, joko lisäsi tai heikensi osallistujien sisäistä motivaatiota. Sisäisen motivaation kasvuun vaikuttavat tekijät on tärkeä huomioida tulevissa AikuisValtti -piloteissa.

### **Tulevaisuuden ennakointi**

Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa FinTerveys 2017-tutkimus osoittaa, että lihavuus ja kohonnut verenpaine ovat yleistyneet työikäisissä. Aikuisväestössä masennus ja psyykkinen kuormittuneisuus ovat yleisiä. Työikäisten naisten psyykkinen kuormittavuus on lisääntynyt suhteessa miehiin enemmän. Toimintavajaavuudet ja tuki- ja liikuntaelämistön oireilu ovat yleisiä työikäisten joukossa. (Koponen, P. ym. 2018) Erityisryhmiin laskettavien kuntalaisten määrä tulee tulevaisuudessa kasvamaan väestön ikääntyessä sekä tunnistettaessa uusia vähemmistöryhmiä. Vapaa-ajan liikuntaan käytettyjen tuntimäärien valossa jopa 70 % toimintarajoitteisista vastaajista terveys-suositukset jäivät täyttämättä. Koko väestöstä 41 %. (Wennman, Borodulin & Jousilahti 2019, tiivistelmä) AikuisValtti -toiminnan kautta on mahdollisuus tarjota vaihtoehtoja ja ratkaisuja toimintarajoitteisille aikuisille. Koen opinnäytetyön olevan ajankohtainen ja AikuisValtti -toiminnan pilotoitien tulisi jatkua.

### **AikuisValtin -rooli tulevaisuudessa**

AikuisValttien rooli lasten Valtti -toiminnassa sisältää toimimisen harrastukseen saattajana, kannustajana ja neuvonantajana liikkujille. Mielestäni nämä roolit olivat oikeat ja toimivat myös aikuisten puolella. Osallistujan näkökulmasta on kuitenkin tärkeää painottaa kyseisiä rooleja. Tämä luo selkeän kuvan AikuisValtin roolista ja ns. työtehtävistä. Lisäksi tämä mahdollistaa tapaamisten teemojen rajaamisen liikuntaharrastusten ympärille, mikä on kuitenkin toiminnan tarkoitus. Lopuksi näen tärkeänä mahdollistaa minäpystyvyyden tunne kokeilujen aikana, jolloin lajeihin osallistuminen olisi osallistujan toimintakyvyn näkökulmasta optimaalinen ja näin loisi onnistuneen kokemuksen osallistujalle.

### **8.5 Jatkosuositukset**

Jatkosuositusten tavoitteena on leikitellä ajatuksilla, joiden kautta AikuisValtti -toimintaa voitaisiin pilotoida asiakaslähtöisesti, tehokkaasti ja luoda siitä toimiva tuote Suomen Paralympiakomitean vuosittaiseen toimintaan.

#### **Saman lajin kokeilu useampaan kertaan**

Ehdotan, että tulevissa AikuisValtti -toiminnan pilotoinneissa osallistujalla olisi mahdollisuus kokeilla samaa lajia useamman kerran. Vaikka sitten vain yhtä lajia. Tähän perusteluna esille tuomani rutiinien puute ja riski kokeilujen jälkeen harrastuksen keskeytymiselle. Lapset kokeilevat usein uusia lajeja, koska eivät ole aikaisemmin päässeet harrastamaan lajeja. He eivät myöskään ehkä samalla lailla tunnista omia taitojaan ja mielenkiinnon kohteitaan. Aikuisella on jo yleensä selkeämpi kuva omista taidoistaan ja mielenkiinnon kohteistaan. Lasten Valtti -ohjelman tavoitteena on auttaa vammaisia lapsia ja nuoria löytämään liikunnallinen harrastus sekä tukea näin heidän fyysistä aktiivisuutta. (Saari & Skantz, 2017) Saman tavoitteen saavuttaminen voitaisiin saada aikuisten parissa yhdenkin lajin parissa?

#### **Vuoden aikojen huomioiminen kokeiltavien lajien näkökulmasta**

Tulevissa pilotoinneissa on tärkeä huomioida sääolosuhteet. Kokeilujen alkaessa kesällä on todennäköistä, että ulkona tapahtuva liikunta on helpompi toteuttaa, kuin talvella. Toisinpäin sisäliikunta kokeilut on helpompi toteuttaa talvella ja kesällä kyseiset hallit voivat olla kiinni ja lajit tauolla. Tuolloin olisi tärkeä luoda varasuunnitelma esim. porraskävely vaihtuisi kuntosalilla porraslaiteella suoritettavaksi.

### Toiminnan kehittämistä kokeilijoiden näkökulmasta

Osallistuja B. toi omia näkökulmiaan AikuisValtti -toiminnan kehittämiseksi. AikuisValtin tulisi tukea osallistujia enemmän. Osallistujan toive oli, että AikuisValtti ottaisi yhteyttä osallistujiin kokeilujen jälkeen.

*“Viestittely olisi hyvä tuki tässä liikuntakokeiluiden jälkeen, jotta motivoisi jatkamaan har-  
rastusta. Niin sanotusti potku persuuksille. Kanssa kaveri auttaisi.”*

Osallistuja B. toivoi lisäksi, että AikuisValtti -toiminta voisi mahdollistaa täysin uusien lajien kokeilun. Tällöin AikuisValtin tulisi tutustua kaupungin liikuntamahdollisuuksiin, mikä voisi olla suurempi työ. Tällöin vastuuta kannattaisi jakaa osallistujan kanssa, jolloin myös sitoutuminen täysin uuteen lajiin voisi olla todennäköisempää.

*“Voisi olla kokeiluja lajeissa, missä ei ole aikaisemmin ollut mukana. Tuttuja ja turvallisia, ni  
eihän niissä tarvi. Lajien valintaan tarvitsee tukea. Katottas lajeja, mitä voi tehdä tietyillä  
rajoitteilla. Sehän voi tuoda ahaa elämyksen, että mähän pystynkin tähän jonkun tukema.”*

### Yhdistystoiminta ja poliklinikat AikuisValtti -toiminnan tiedottamisessa

Koen aikuisten jäsenten näkökulmasta tärkeänä tavoittaa heille tuttuja ympäristöjä. Tässä hyvänä lähtökohtana pitäisin paikallisia yhdistyksiä, johon jäsenet kuuluvat. Näiden yhdistysten toimintaan integroituminen mahdollistaisi matalankynnyksen osallistumisen. Tässä tärkeä kuitenkin erottaa AikuisValtti -toiminta muista liikuntakokeiluista ja virkistystoiminannasta. Eri-tyyssairaanhoidon poliklinikat voisivat olla mukana tiedottamassa AikuisValtti -toiminnasta ja yhteyshenkilöistä.

### AikuisValtin ja vertaistuen yhdistäminen

Yli 75 % vastaajista ilmoittaa kuuluvansa vähintään yhteen järjestöön. (Saari 2021) Aikuis-Valtti voisi olla myös vertainen eikä pelkästään opiskelija. Suosittelen Suomen Paralympiakomiteaa arvioimaan kiinnostusta AikuisValtiksi ryhtymisestä myös oman jäsenistön puolelta. Tällöin myös ns. esteettömyysnäkökulmat tulisivat luonnostaan arvioitavaksi lajien valinnassa. Myös vertaisuus voisi olla aikuisille perustelu madaltaa kynnystä lähteä kokeilemaan lajeja.

## **Psyykkinen jaksaminen**

Tulevaisuudessa AikuisValtti -toimintaa tarjottaessa on tärkeää tiedostaa osallistujien sairau-  
den aiheuttama psyykkinen kuormitus. Tämä voi johtua a. osallistujan vammautumisen tapah-  
tumasta on vain vähän aikaa, b. vammautuminen on voinut vaikuttaa osallistujan työtilantee-  
seen, taloudelliseen tilanteeseen tai parisuhteeseen. Tuolloin kokeilujen yhteydessä teemat  
voivat liittyä tärkeisiin muutoksiin elämäntilanteessa. Koronan ja maailman tilanteen aiheut-  
tamat psyykkinen kuormitus voi näyttäytyä osallistujien henkisessä jaksamisessa. Hyvät muu-  
vit -kohderyhmässä erilaiset mielenterveysongelmat ja psyykkiset sairaudet voivat laskea  
osallistujan motivaatiota ja minäpystyvyyden tunnetta. AikuisValttien tulisi olla tietoinen  
näistä haasteista ja olla valmis kuuntelemaan osallistujien kokemuksia sekä mahdollisesti oh-  
jaamaan heitä tarvittavan tuen piiriin.

## **Soveltava liikunta ry:n kanssa mahdollinen yhteistyö**

Tutustuin opinnäytetyön aikana Soveli ry:n toimintaan. Soveli ry on soveltavan liikunnan asi-  
antuntija, kooten yhteen 20 soveltavan liikunnan toimintaa edistävää järjestöä. Soveli ry:n ja  
järjestöjen tavoitteena on edesauttaa pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten terveyttä  
ja hyvinvointia edistävää liikuntaa. Lisäksi keskiössä on tarjota soveltavan liikunnan ja aktiivi-  
sen elämäntavan parantuminen. Puhuttaessa soveltavasta liikunnasta, tarkoitetaan sillä hen-  
kilöiden liikuntaa, joiden on sairauden, vamman tai toimintakyvyn heikentymisen sekä sosiaa-  
listen tilanteiden ongelmien vuoksi haasteellista osallistua tarjolla oleviin yleisiin liikuntaryh-  
miin. (Soveltava liikunta ry, 2022) Näen toiminnassa yhtäläisyyksiä AikuisValtti -toimintaan.  
Yhteistyömahdollisuuksia kannattaa selvittää.

## **Markkinointi**

AikuisValtti -toiminnan markkinointi tulisi mielestäni kohdistaa yhdistyksiin esim. yhdistysten  
virkistyspäiviin. Lisäksi markkinointi voisi sisältää mainoksen, jota voitaisiin käyttää esitteenä  
yhdistysten ja potilasliittojen lehdissä. Jäsenistön tavoittaminen henkilökohtaisesti on kuiten-  
kin mielestäni paras keino, jolloin jäsenet voivat esittää tarkempia kysymyksiä ja heitä voitai-  
siin samalla kontaktoida mukaan kokeiluihin. Kokeilujen aikana huomioin liikuntapaikkojen  
lokaation läheisyyden olevan tärkeä peruste valintaprosessissa. Hyvät muovit -hankkeen yh-  
teistyökumppaneiden lähestyminen tulisi myös huomioida markkinoinnissa. Aspa Säätiöiden  
asumisyksiköt ja Mielenterveyden keskusliitto ry voisivat olla ensimmäisiä verkostoja, joita  
kannattaisi lähestyä. Tämä voisi tapahtua osallistumalla asumispalveluyksiköiden virkistysta-  
pahtumiin ja Mielenterveyden keskusliitto ry:n kursseille tai yhdistyksen tapahtumiin.

### **Urheiluseuroihin integroituminen**

AikuisValtti -toiminta mahdollistaisi vammaisten henkilöiden laajemman osallistumisen liikuntalajien kokeiluun, joiden avulla osallistujat voisivat löytää itselleen mielekkään liikuntamuodon. Opinnäytetyöhön valitut osallistujat eivät kokeilleet joukkue- tai yksilölajeja, joissa olisi järjestetty kilpailutoimintaa paraurheilun puolelta. Urheilutoimintaan integroituminen olisi kuitenkin mahdollista tulevaisuudessa urheiluseurojen kautta. Koen, että urheiluseuroihin integroituminen vaatisi myös osallistujilta aktiivisuutta. Tällöin heidän erityistarpeensa voitaisiin kartoittaa seuratoiminnassa ja mahdollistaa kilpailuihin valmistautuminen.

### **Katse tulevaisuuteen**

Suomen Paralympiakomitean tavoitteena on, että toimintarajoitteiset aikuiset voisivat tulevaisuudessa hyödyntää AikuisValtti -toimintaa ja löytää sen avulla harrastuksen. AikuisValtti toimintaa pyritään toteuttamaan tulevaisuudessa valtakunnallisesti, mutta se vaatii samalla hyvän AikuisValttien- verkoston. Lasten puolella Valttina toimivat sosiaali- ja terveysalan opiskelijat, jolloin AikuisValtti -toiminta sijoittuisi ensisijaisesti näihin kouluihin. AikuisValtti -toimintaan koulutautuvat AikuisValtit tulevat olemaan saman alan opiskelijoita, jolloin AikuisValtti -toimintaan hakeutuminen keskittyy samoihin kouluihin. Onkin tärkeä tiedostaa katkaako tämä verkosto kuinka kattavasti jäsenistömme asuinalueet?

### **Vammaispalvelulain uudistus**

Vammaispalvelulain lainsäädännön uudistuksen tavoitteena on pykälä 7. ja 8. avulla luoda enemmän oikeuksia harrastaa liikuntaa. Uusi vammaispalvelulaki tulee sisältämään vammaisille henkilöille järjestettävien sosiaalihuollon erityispalvelujen seuraavat säännökset, joiden tehtävänä on taata vammaiselle henkilölle yhdenvertaisuutta, osallisuutta ja osallistumista yhteiskunnassa. Uudistuksen tavoitteena on; a. turvata vammaisen henkilön yksilöllisen tarpeen mukaiset, riittävät ja laadultaan hyvät palvelut.; b. tukea vammaisen henkilön itsenäistä elämää ja itsemääräämisoikeuden toteutumista; c. ehkäistä ja poistaa esteitä, jotka rajoittavat vammaisen henkilön yhdenvertaisuuden, osallisuuden ja osallistumisen toteutumista yhteiskunnassa. (Vammaispalvelulaki 2022) On tärkeä seurata vammaispalvelulain uudistuksen etenemistä ja arvioida sen muutosten avulla AikuisValtti -toiminnan tarpeellisuutta.

Lopuksi haluan kiittää Suomen Paralympiakomitean työryhmää yhteistyöstä ja tuesta opinnäytetyön aikana. Matka AikuisValtti -toiminnan pilotointiin oli mielenkiintoinen ja kokemusrikas. Näen toiminnan tärkeänä ja kannattavana monistaa muihin kaupunkeihin.

## Lähteet

## Painetut

Deci, Edward L. & Ryan, Richard M.: The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 2000, nro Vol. 11, No. 4, s. 227-268. Lawrence Erlbaum Associates

Deci, E., Ryan R. 2002. Handbook of Self-determination Research. The University of Rochester Press

Deci, Edward & Ryan, Richard. 2017. Self-Determination Theory: A Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness. The Guilford press. New York.

De Jong, P. & Berg, I. K. 2016 tai 2012. Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja.

Heikkinen, H.L.T., Huttunen, R. & Moilanen, P. 1999. Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. ATENA Kustannus: Jyväskylä.

Heikkinen, H.L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. 2006. Toiminnasta Tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Kansanvalistusseura: Helsinki.

Heikkinen, H.L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. 2010. Toiminnasta Tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Kansanvalistusseura: Helsinki. 3.painos

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. 7. uudistettu painos. Helsinki: Edita Prima Oy

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. 6. uudistettu painos. Tammi. Helsinki.

Hirsjärvi, Sirkka - Hurme, Helena 2000. Tutkimushaastattelu - Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, Sirkka - Remes, Pirkko - Sajavaara, Paula 2008. Tutki ja Kirjoita. Helsinki. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Otavan Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hänninen, Tuomo 2013. Kognitiiviset toiminnot. Teoksessa Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.): Gerontologia. Helsinki: Duodecim.

Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2012. Urheilijan motivaatio. teoksessa Urheilupsykologian perusteet; Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Liikuntatieteellinen seura ry.

Järvinen, A. & Järvinen, P. 2004. Tutkimustyön metodeista. Opinpajankirja: Tampere.

Kananen, J. 2009. Toimintatutkimus yritysten kehittämisessä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Jyväskylä.

Koskinen S., Lundqvist A., Ristiluoma N. 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Suomen Yliopistopaino Oy Tampere 2012

Kettunen, Reetta & Kähäri-Wiik, Kaija & Vuori-Kemilä, Anne & Ihalainen, Jarmo 2017. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

- Kuula, A. 2001. Toimintatutkimus. Kenttätöytä ja muutospyrkimyksiä. Tammer-Paino. Tampere.
- Kyrö Paula. 2003. Tutkimusprosessi valintojen polkuna. Saarijärven Offset Oy 2004
- Martela, F. & Jarenko, J. 2015. Draivi. Voiko sisäistä motivaatiota johtaa. Helsinki: Talentum.
- Ojasalo K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Sanoma Pro Oy
- Saari, E. & Viinamäki, L. 2007. Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Helsinki: Tammi.
- Sinokki, M. 2016. Työmotivaatio: Innostusta, laatua ja tuottavuutta. Tietosanoma. Helsinki.
- Tuomi J. & Sarajärvi A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi 2018.
- Rubanovitsch, M. & Aalto, E. 2007. Myynnin lyhytterapia - sanoista tekoihin. 3. painos. Helsinki: OY Imperial Sales AB.
- Ryynänen, Olli-Pekka - Myllykangas, Markku 2000. Terveystieteiden etiikka. Juva: WS Bookwell Oy.

#### Sähköiset

- Finlex. YLEISSOPIMUS VAMMAISTEN HENKILÖIDEN OIKEUKSISTA 27/2016.. Verkkodokumentti <[https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/2016/20160027/20160027\\_2](https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/2016/20160027/20160027_2)> Luettu 5.5.2021
- Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi K. ja Koskinen, S. (toim.) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa FinTerveys 2017-tutkimus. 2018. Verkkodokumentti <[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap\\_4\\_2018\\_FinTerveys\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y)> Luettu 8.5.2022
- Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti. Aija Saari (toim.) 2021. Verkkodokumentti <<https://www.paralympia.fi/uutinen/8753-tahtoa-on-mutta-kysyntae-ja-tarjonta-eivaet-taeysin-kohtaa-raportti-toimintarajoitteisille-henkiloeille-ja-urheiluseuroille-suunnatuista-kyselyistae-julkaistu>> Luettu 5.5.2021.
- Saari A. & Skantz H. 2017. Lisääntyikö liike, löytyikö harrastus? Valtti-ohjelman pilottivaiheen raportti. Verkkodokumentti <<https://www.paralympia.fi/uutinen/3941-valtti-raportti-kertomissa-onnistuttiin-ja-mita-voidaan-viela-parantaa>> Luettu 5.5.2021

Soveltava liikunta Soveli ry kotiisivut. Verkkodokumentti <<https://www.soveli.fi/>> Luettu 25.3.2022.

STM = Sosiaali ja terveysministeriö

STM Vammaispalveluki. Päivitetty 25.5.2022. Verkkodokumentti <<https://stm.fi/vammaispalvelulaki>> Luettu 8.5.2022

Suomen Paralympiakomitea ry a. Yleisesti Paralympiakomiteasta. Verkkodokumentti <<https://www.paralympia.fi/paralympiakomitea/yleisesti-paralympiakomiteasta>> Luettu 8.5.2022.

Suomen Paralympiakomitea ry b. Hyvät Muuvit -hanke. Verkkodokumentti <<https://www.paralympia.fi/liikunta/hyvaet-muuvit/hyvaet-muuvit-hanke>> Luettu 5.5.2021.

Suomen Paralympiakomitea ry c. Jäsenistö. päivitetty 27.5.2022. Verkkodokumentti <<https://www.paralympia.fi/palvelut/jasenpalvelut/jasenet>>. Luettu 8.5.2022.

THL = Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

THL. Mitä on toimintakyky? Päivitetty: 11.4.2022. Verkkodokumentti <<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>> Luettu 8.5.2022.

Wennman, Heini; Borodulin, Katja; Jousilahti, Pekka. 2019. Vapaa-ajan liikunta ja fyysinen aktiivisuus lisääntyvät Suomessa WHO:n tavoitteen mukaisesti. Viitattu 8.5.2022. Verkkodokumentti <<https://www.julkari.fi/handle/10024/138483>>

#### Kuviot

Kuvio 1: Sisäisen motivaation osatekijät **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

Kuvio 2: Suomen Paralympiakomitean jäsenyhdistykset

Kuvio 3: Toimintatutkimusprosessi

#### Taulukot

Taulukko 1: Toimintarajoitteisuudet ryhmittäin

Taulukko 2: Opinnäytetyön yhteistyöpalaverit

Taulukko 3: Opinnäytetyön toteutumisen aikataulu

Taulukko 4: Pilotoinnin esittely ja kokeilujen aikataulut

Taulukko 5: Näyte aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä

Taulukko 6: Estävät tekijät liikuntaharrastusten jatkumiselle

## Liitteet

Liite 1: AikuisValtti hakemus, sähköinen lomake .....	55
Liite 2: Opinnäytetyösopimus .....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
Liite 3: Aineistolähtöinen sisällönanalyysi .....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

Liite 1: AikuisValtti hakemus, sähköinen lomake

## **Tule osallistujaksi liikuntakokeiluun!**

Suomen Paralympiakomitea etsii osallistujia liikuntakokeiluun. Liikuntakokeilu on osa Paralympiakomitealle tehtävää opinnäytetyötä, jonka tavoitteena on kehittää AikuisValtti-ohjelmaa. Ohjelman tavoitteena on löytää siihen osallistuvalla aikuiselle liikuntaharrastus.

Opinnäytetyöntekijänä on Antti Pollari, joka opiskelee sosionomi YAMK opintoja Laurean ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyön aiheena on AikuisValtti-ohjelman kehittäminen. Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Suomen Paralympiakomitean kanssa, joka on työn tilaaja. Opinnäytetyön tavoitteena on pilotoida AikuisValtti-ohjelmaa, ja kerätä kokemuksia ja tietoa taustatutkimusten kautta. Lisäksi kartoitetaan AikuisValtti-ohjelman haasteita ja mahdollisuuksia liikuntaharrastuksen löytymiselle.

Paralympiakomiteassa Valtti-ohjelmaa on toteutettu lapsille ja nuorille vuodesta 2016. Tulokset ovat olleet hyviä, sillä puolet ohjelmaan osallistuneista on löytänyt säännöllisen harrastuksen. Ohjelmaa halutaan kehittää nyt myös aikuisille.

### **Osallistuminen**

Liikuntakokeilun yhdessä osallistujan kanssa toteuttaa opinnäytetyön tekijä Antti Pollari. Antti toimii kokeilussa harrastukseen saattajana. Liikuntakokeilussa kartoitetaan ensin osallistujan toiveet ja tarpeet liikunnan harrastamiseen. Lisäksi selvitetään harrastamisen mahdollisuudet paikkakunnalla tai lähiympäristössä. Sen jälkeen lähdetään Antin kanssa käytäntöön, mikä tarkoittaa neljää liikuntakertaa/kokeilua. Kokeilut ovat osallistujalle maksuttomia, mutta hän vastaa itse matkakuluista ja vakuutusturvastaan.

Liikuntakokeiluun voivat hakea vähintään 24-vuotta täyttäneet erityistä tukea tarvitsevat aikuiset Kirkkonummelta ja sen lähialueelta. Etusijalla ovat ne, joilla ei vielä ole liikuntaharrastusta, tai jotka eivät vammansa tai pitkäaikaissairauden takia tiedä mitä voivat harrastaa tai mikä liikuntamuoto sopii omalle toimintakyvylle. Jos osallistujalla on arjessaan henkilökohtainen avustaja, tulee hänen olla mukana myös liikuntakokeilussa.

Haku tapahtuu sähköisellä lomakkeella [tämän linkin kautta](#). Haku on auki 27.9.2021 asti. Valituille osallistujille ilmoitetaan pääsystä liikuntakokeiluun 30.9.2021 mennessä.

Opinnäytetyöhön liittyviä tietoja ja tuloksia käsitellään luottamuksellisesti ja ne julkaistaan niin, ettei yksittäistä osallistujaa voi niistä tunnistaa. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseus-tietokannassa, josta se on vapaasti luettavissa ([www.theseus.fi](http://www.theseus.fi)).

Olethan yhteydessä, mikäli sinulla on jotain kysyttävää kyselylomakkeesta tai opinnäyte-  
työstä.

Helsingissä 6.9.2021

Terveisin,

Katariina Jauhiainen

Hyvät muovit -hankekoordinaattori

katariina.jauhiainen@paralympia.fi

puh. [050 471 5862](tel:0504715862)

Tiina Siivonen

Verkostokoordinaattori

tiina.siivonen@paralympia.fi

puh. 040 833 4869

## Liite 2: Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

<b>Pelkistetyt ilmaiset (osallistuja A.)</b>	<b>Alaluokka</b>
<b>Osallistujan kokemus, jotta itse määrittelee omat valintansa</b>	<b>Autonomia</b>
A. Aloittaa kuntosalilla voimaharjoittelu koronan jälkeen	
B. Aloittaa tavoitteellinen voimaharjoittelu, jossa ei ole tarkoituksena kuntoutua	
C. Vaihtoehtoinen voimaharjoittelu kotona tehtävälle lihaskuntoharjoittelulle	
D. Kuntosalin laitteilla mahdollisuus tehdä monipuolinen voimaharjoittelu	
<b>Osallistujan kokemus taidoissa suoriutumisessa ja kehittämisessä</b>	<b>Kyvykkyys</b>
A. Kokemus suoriutua kuntosalilla laitteiden käytössä	
B. Hapenoton kehittyminen	
C. Tasapainon kehittyminen	
D. Lihaskunnan kehittyminen	

<b>Pelkistetty ilmaisu (osallistuja B.)</b>	<b>Alaluokka</b>
<b>Osallistujan kokemus, jotta itse määrittelee omat valintansa</b>	<b>Autonomia</b>
A. Uuden harrastuksen kokeilu	
B. Sairauden tuoma halu huolehtia kunnosta	
C. Liikunnasta saatu ilo tärkeää	
E. Kokemus päästä valitsemaan itselle sopiva tapa liikkua	
F. Tarve palata vanhan lajin pariin	
<b>Osallistujan kokemus taidoissa suoriutumisessa ja kehittämisessä</b>	<b>Kyvykkyys</b>
A. Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen tukee jaksamista	
B. Liikuntakyvyn rajoitteiden poistuminen vesijuoksun avulla	
C. Kokemus kykenevyydestä kuntosalilaitteiden kanssa	
D. Liikkuvuuden kehittyminen venyttelyn avulla	
<b>Osallistujan kokemus, että hän saa yhteisöstä tukea ja motivoituu</b>	<b>Yhteenkuuluvuus</b>
A. Mielekäs ilmapiiri	
B. Rauhallinen ympäristö	

<b>Pelkistetty ilmaisu (osallistuja C.)</b>	<b>Alaluokka</b>
<b>Osallistujan kokemus, jotta itse määrittelee omat valintansa</b>	<b>Autonomia</b>
A. Harrastus antaa vaihtelevuutta arkeen	
B. Mahdollisuus valita harjoittelupaikka	

<b>Osallistujan kokemus taidoissa suoriutumisessa ja kehittämisessä</b>	<b>Kyvykkyys</b>
A. Kokemus kykenevyydestä pitkän tauon jälkeen	
B. Lihasten aktivoituminen optimaalisesti, keskivartalon tuki ratsastuksessa	
<b>Osallistujan kokemus, että hän saa yhteisöstä tukea ja motivoituu</b>	<b>Yhteenkuuluvuus</b>
A. Yksilövalmennus loi turvallisuuden tunteen.	
B. Veljen ottaminen tennispeliin mukaan motivoi lähtemään	
C. Pieni ryhmä luo yhteenkuuluvuuden tunteen helpommin	