



IKÄIHMISTEN LIIKUNTAMOTIVAATIO

Voimanpesä-ryhmäläisten osallistumismotivaatioon vaikuttavat tekijät kuntosaliharjoittelun ylläpitovaiheessa

**Sanna Jokiniemi
Kirsi Keskinen**

Opinnäytetyö
Elokuu 2009
Fysioterapian koulutusohjelma
Pirkanmaan ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Pirkanmaan ammattikorkeakoulu
Fysioterapian koulutusohjelma

JOKINIEMI, SANNA & KESKINEN, KIRSI:

Ikäihmisten liikuntamotivaatio

Voimanpesä-ryhmäläisten osallistumismotivaatioon vaikuttavat tekijät kuntosaliharjoittelun ylläpitovaiheessa

Opinnäytetyö 58 s., liitteet 5 s.
Elokuu 2009

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tukea Ikaalisten Jyllin Kodilla toimivan Voimanpesä-hankkeen toteutusta ja jatkuvuutta. Tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät vaikuttivat siihen, että osa ryhmäläisistä jatkoi kuntosaliharjoittelua edelleen ylläpitovaiheeseen ja osa puolestaan lopetti harjoittelun intensiivivaiheen päätyttyä.

Opinnäytetyö toteutettiin teemahaastattelujen avulla. Voimanpesä-ryhmässä käyvien ja jo käymisen lopettaneiden henkilöiden haastattelut etenivät ennalta mietittyjen teemojen ja niihin perustuvien kysymysten mukaan.

Haastatteluissa selvisi, että harjoittelua jatkamaan kannustaneita asioita olivat kuntosaliharjoittelulla saavutetut konkreettiset hyödyt terveydentilassa ja toimintakyvyssä, harjoitteluryhmän säännöllinen tapaaminen sekä kannustava ja innostava ohjaus. Harjoitteluajankohta sopi ryhmässä jatkaneille henkilöille hyvin ja kuntosaliharjoittelu koettiin itselle sopivaksi ja viihdyttäväksi liikuntamuodoksi. Harjoittelukerran päätteeksi oleva yhteinen ruokailu muun ryhmän kanssa koettiin myös harjoittelemaan motivoivana tekijänä.

Päätekijät, jotka vaikuttivat siihen, etteivät haastateltavat enää jatkaneet Voimanpesä-ryhmässä harjoittelua, olivat muun muassa toimintakyvyssä koetut vajavuudet, kuntosaliharjoittelun hyödyttömyys ja kuntosalivuoron aikainen ajankohta. Muita syitä olivat mielenkiinnon puute liikuntaa kohtaan ja mukavuudenhaluisuus.

Tämän tutkimuksen avulla ryhmien ohjaukseen osallistuva henkilökunta pystyy motivoimaan ikäihmisiä jatkamaan liikuntaharrastusta Voimanpesä-ryhmissä. Hankkeen toiminnassa tulee jatkossa huomioida ryhmäjako niin, että ryhmän jäsenet olisivat mahdollisimman samantasoisia ja että harjoittelun ajankohta sopisi kaikille. Kuntosaliharjoittelun yhteydessä ryhmäläisiä tulee muistuttaa heidän tavoitteistaan harjoittelun suhteen.

Asiasanat: liikuntamotivaatio, ikäihminen, kuntosaliharjoittelu.

ABSTRACT

Pirkanmaan ammattikorkeakoulu
Pirkanmaa University of Applied Sciences
Degree Programme in Physiotherapy

JOKINIEMI, SANNA & KESKINEN, KIRSI:

Elder people exercise motivation

Factors influencing the participation motivation for Voimanpesä-group at the maintenance stage of gymnasium training

Bachelor's thesis 63 pages
August 2009

The goal for this research was to support execution and continuence of Voimanpesä -project, which takes place at the Jylli Homes in Ikaalinen. Research was executed mainly by interviewing members of the Voimanpesä group in order to define, why some of the members did or did not continue in the project after the intensive stage to the maintenance stage.

After analyzing the results gained in the interviews, it was found out that the achieved benefits regarding their healthiness and conditioning as well as the regular gathering with the rest of the group and inspiring tutelage were the main factors for those who continued participation in the project in maintenance stage. Eating together with the other group members after the training was also considered to be a positive factor. For those who did not continue in the project it was found out, that shortcoming of their own phycical condition, futility of gymnastic training, lack of interest, desire for comfort and the early point in time of the training to take place were reasons to drop out of the project.

This research should give information for those planning and arranging gymnastic training for elder people, how to motivate their trainees and how to keep them motivated throughout a project. If possible, the training should be conducted in ability groups. Point of time for training should be taken under consideration, so that it would be more suitable for the group members. Every trainee must be informed of their objectives in the beginning of every training session.

Keywords: exercise motivation, elderly person, gymnasium training.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 IKÄIHMINEN JA IKÄÄNTYMISEN TUOMAT MUUTOKSET KEHON RAKENTEESTA JA FYYSISSÄ SUORITUSKYVYSSÄ	7
2.1 Ikääntymisen vaikutus lihasvoimaan	8
2.2 Ikääntymisen vaikutus luustoon.....	9
2.3 Kehon rakenne ja koostumus	9
3 MOTIVAATIO.....	11
3.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	12
3.2 Yleis- ja tilannemotivaatio.....	13
3.3 Klassiset motivaatioteoriat.....	14
3.4 Motiivit	14
4 LIIKUNTAMOTIVAATIO.....	16
4.1 Liikuntamotivaation kehittyminen.....	16
4.1.1 Taustatekijät	17
4.1.2 Välittömät ulkoiset tekijät	17
4.1.3 Sisäinen tila tai väliintulevat muuttajat	18
4.1.4 Prosessi ja tulos.....	19
4.2 Motivaation tiedostaminen.....	19
4.3 Liikuntaharrastusta rajoittavat tekijät ikäihmisillä	20
5 IKÄIHMISTEN KUNTOSALIHARJOITTELU	22
5.1 Kuntosaliharjoittelun vaikutukset ikäihmisiin.....	23
5.2 Ikäihmisten kuntosaliryhmän ohjaus.....	23
6 VOIMAA VANHUUTEEN -PROJEKTI & VOIMANPESÄ-HANKE	25
7 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	27
8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	28
8.1 Kohderyhmän kuvaus.....	28
8.2 Tutkimusmenetelmät	29
8.3 Tutkimuksen kulku.....	29
9 TUTKIMUSTULOKSET.....	32
9.1 Voimanpesä-ryhmässä kuntosaliharjoittelua jatkaneet henkilöt	32
9.2 Voimanpesä-ryhmässä kuntosaliharjoittelun lopettaneet henkilöt	40
10 JOHTOPÄÄTÖKSET	48
11 POHDINTA	53
LÄHTEET	56
LIITTEET	59

1 JOHDANTO

Saimme ehdotuksen opinnäytetyön aiheeseen Ikaalisista Jyllin Kodilta, jossa toinen meistä työskentelee lähihoitajana opiskelun ohella. Jyllin Kodit toteuttaa Voimanpesä-hanketta osana Voimaa vanhuuteen -projektia. Kyseiseen hankkeeseen liittyen Jyllin Kodin kuntoutusvastaava ehdotti meille mahdollisuutta tehdä opinnäytetyö ikäihmisten liikuntamotivaatiosta.

Voimanpesä-hankkeessa haasteeksi on muodostunut saada ikäihmiset jatkamaan kuntosaliharjoittelua intensiivivaiheen jälkeiseen ylläpitovaiheeseen. Jyllin Kodilta ehdotettiin, että tutkisimme opinnäytetyössämme niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat ikäihmisten motivaatioon osallistua kuntosaliharjoitteluun.

Tutkimusaihe kuulosti meistä molemmista kiinnostavalta ja päätimmekin valita kyseisen aiheen opinnäytetyöhömme. Lisäksi valintaamme vaikutti myös todennäköisyys työllistyä ikäihmisten parissa valmistumisen jälkeen. Tilastokeskuksen arvion mukaan yli 65-vuotiaiden henkilöiden määrä tulee nousemaan nykyisestä 16 prosentista 26 prosenttiin vuoteen 2030 mennessä. Samoin yli 85-vuotiaiden määrän odotetaan nousevan nykyisestä 94 000:sta 349 000:een vuoteen 2040 mennessä. (Väestöennuste 2007-2040, 2007.)

Voimanpesä-hankkeen tavoitteena on tukea Ikaalisten ikäihmisten toimintakyvyn säilymistä. Opinnäytetyömme tavoitteena puolestaan on tukea ja kehittää Voimanpesä-hankkeen toteutusta ja jatkuvuutta. Tavoitteena on, että Voimanpesä-ryhmien ohjaukseen osallistuva henkilökunta kykenisi opinnäytetyömme avulla motivoimaan paremmin ikäihmisiä jatkamaan liikuntaa läpi elämän. Tarkoituksena opinnäytetyössä on selvittää Voimanpesä-ryhmään osallistuvien liikuntamotivaatiota heikentäviä ja lisääviä tekijöitä.

Opinnäytetyön tutkimusosuuden toteutimme haastattelemalla yhdestä Voimanpe-sä-ryhmästä seitsemää henkilöä. Neljä heistä harjoitteli edelleen kuntosaliryhmäs-sä. Kolme muuta henkilöä olivat lopettaneet kuntosaliharjoittelun intensiivivaiheen jälkeen. Toteutimme haastattelut teemahaastatteluina. Kyseisen ryhmän valitsim-me kohderyhmäksemme aikataulullisista syistä, koska se käynnistyi opinnäyte-työmme valmistumisen kannalta hyvään aikaan.

2 IKÄIHMINEN JA IKÄÄNTYMISEN TUOMAT MUUTOKSET KEHON RAKENTEESTA JA FYYSISESSÄ SUORITUSKYVYSSÄ

Vanhuuden alkamisajankohdalle ei ole yksiselitteistä määritelmää. Yleisemmin ikääntyvä väestö on jaettu kahteen ikäryhmään: 60(65)-74-vuotiaat ja 75 vuotta täyttäneet. Tämä jako perustuu suurelta osin palvelujen tarpeeseen. Alle 75-vuotiaista lähes kaikki pystyvät elämään kotioloissa, mutta tästä iästä eteenpäin raihnaisuus ja sitä kautta avuntarve kasvavat. Usein voi tarkastella vielä kolmatta ryhmää, joka koostuu 85 vuotta täyttäneistä. Näistä useammilla on elämää haittaavia sairauksia, aistien toiminnan heikkenemistä sekä muita toiminnanvajavuuksia, jotka muotoutuvat esteeksi itsenäiselle elämälle. (Heikkinen 1997, 4.)

Ikäidentifikaatiota koskevat tutkimukset ovat osoittaneet, että taipumus tuntea itseään kronologista ikää nuoremmaksi on yleisempää vanhoilla kuin keski-ikäisillä ihmisillä. Todennäköistä on, että osaan ikääntymisen myötä ilmaantuviin oireisiin ja sairauksiin sopeudutaan ja niitä pidetään osana normaalia vanhenemista. Niin kauan, kun ne eivät olennaisesti häiritse päivittäistä elämää, niitä ei pidetä uhkana elämän jatkumiselle. (Heikkinen 1997, 4.)

Vanhenevan elimistön suorituskyvyn heikkeneminen tulee selvimmin esille fyysisissä ja psyykkisissä kuormitustilanteissa. Niissä vaaditaan useiden eri systeemien mukautumista, yhteistoimintaa ja hallintaa. Tällainen tilanne voi olla esimerkiksi liikunta, jossa kuormitetaan tuki- ja liikuntaelimistöä, hengitys- ja verenkiertoelimistöä, aineenvaihduntaa ja hermostollisia ja hormonaalisia säätelyjärjestelmiä. Säännöllisellä harjoittelulla voi parantaa suorituskykyä ja lisätä fyysisen kuormituksen sietoa. Liikunnan vaikutukset ovat periaatteessa täysin päinvastaisia monien fysiologisten toimintojen osalta kuin vanhenemisen aiheuttamat muutokset. (Suominen 1997, 17.)

2.1 Ikääntymisen vaikutus lihasvoimaan

Vanhemmissa ikäryhmissä on havaittu, että lihaksen supistusominaisuudet, kuten maksimaalinen voima, voimantuottonopeus, kyky ylläpitää supistusta sekä supistuksen jälkeinen rentoutumisnopeus ovat heikentyneet (Sakari-Rantala 2003, 9). Parhaimmillaan lihasvoima on 20-30 vuoden iässä. Lihasvoima pysyy suhteellisen muuttumattomana aina 50. ikävuoteen saakka, mikäli fyysisessä aktiivisuudessa ja elintavoissa ei tapahdu suuria muutoksia. 50. ikävuoden jälkeen lihasvoima alkaa heikentyä noin yhden prosentin vuosivauhtia. (Sipilä, Rantanen & Tiainen 2008, 112-113.)

Naisilla vaihdevuosiin liittyvät hormonaaliset muutokset vaikuttavat siihen, että lihasvoima heikkenee 50. ikävuoden jälkeen enemmän ja nopeammin kuin miehillä. 65. ikävuoden jälkeen lihasvoima heikkenee noin 1,5-2 prosentin vuosivauhtia. Voiman heikentymisestä osa saattaa johtua sairauksista, osa muista elinjärjestelmissä tapahtuvista ikämuutoksista, osa fyysisen aktiivisuuden muutoksista ja osa liittyy suoranaisiin hermolihasjärjestelmän vanhenemismuutoksiin. (Sipilä, Rantanen & Tiainen 2008, 112-113.)

Ikääntyneen lihasvoiman heikentyminen johtuu lihasmassan vähenemisestä, 1 tyyppin (hitaiden) ja 2 tyyppin (nopeiden) lihassolujen lukumäärän vähenemisestä ja erityisesti 2 tyyppin lihassolujen poikkipinta-alan pienenemisestä. Lihasvoiman heikkenemiseen vaikuttavat myös hermostolliset muutokset, kuten motoristen yksiköiden lukumäärän väheneminen ja jäljelle jäävien motoristen yksiköiden suureneminen. Ikääntyneiden lihasheikkouteen voivat vaikuttaa myös krooniset sairaudet, sairauksien hoidon edellyttämä lääkitys, hermoston toiminnan ja hormonitoiminnan muutokset, käyttämättömyyden aiheuttama lihaskudoksen surkastuminen ja aliravitseminen. Alhainen proteiinien saanti ravinnosta voi myös aiheuttaa lihasten proteiinien kulutusta ja siten lihasmassan vähenemistä. Lihasmassan vähenemisellä on vaikutus perusaineenvaihduntaan ja yleiseen harjoittelukapasiteettiin heikentämällä aerobista suorituskykyä. (Sakari-Rantala 2003, 9-10.)

Lihaskuntoharjoittelulla on kuitenkin mahdollista vaikuttaa edullisesti iäkkäiden henkilöiden lihasten maksimaaliseen voimaan, lihaskestävyyteen, lihasmassaan, lihassolujen kokoon ja muihin ominaisuuksiin sekä eri proteiinien synteesiin. Lihaskestävyydellä on erityisen suuri merkitys iäkkään ihmisen päivittäisten toimintojen kannalta, koska nämä toiminnot edellyttävät usein pitempään kestävästä submaksimaalista ponnistelua kuin yksittäistä maksimaalista suoritusta. (Sakari-Rantala 2003, 11.)

2.2 Ikääntymisen vaikutus luustoon

Luusto muuttuu ihmisen ikääntyessä. Kasvuiässä luumassa lisääntyy, aikuisiässä on tasannevaihe ja vanhenemisen myötä tapahtuu luun menetystä. 35-40 vuoden iästä alkaen luun määrä saattaa vähentyä ja rakenne heikentyä. (Suominen 2008a, 102-103.)

Kaikkein selvimpiä muutokset ovat 50. ikävuoden jälkeen. Erityisesti naisilla muutokset näkyvät vaihdevuosi-iässä, jolloin estrogeenin tuotanto vähenee ja luun resorptio eli luuaineksen imeytyminen verenkiertoon lisääntyy. Naisilla luun menetyksen arvioidaan olevan suurempaa kuin miehillä myöhemmissäkin ikäryhmissä. (Suominen 2008a, 102-103.)

2.3 Kehon rakenne ja koostumus

Pituuden vähenemisen on todettu alkavan 40 vuoden iässä ja nopeutuvan 60 ikävuoden jälkeen. Pituuden vähenemiseen vaikuttavat muun muassa asennon ja ryhdin muutokset, luiden kalkkikato, nikamavälilevyjen kokoonpuristuminen painovoiman johdosta ja reisiluun kaulaosan kulman muuttuminen lantioon nähden pit-

källä aikavälillä. Säännöllisellä harjoittelulla voidaan vaikuttaa ryhtiin sekä luiden massaansa ylläpitävästi. (Suominen 1997, 18.)

25. ikävuoden jälkeen paino alkaa lisääntyä ja painon lisääntymistä jatkuu keskimäärin 50-vuotiaaksi asti (Suominen 1997, 19). Kehitys tasaantuu 70.-80. ikävuoden tienoilla, erityisesti naisilla. Rasva jakautuu elimistöön siten, että ihonalaista rasvaa kertyy enemmän keskivartaloon kuin raajoihin. Elimistön rasvaton massa vähenee progressiivisesti aikuisiästä lähtien. Pääasiassa muutokset johtuvat lihaskudoksen, muiden proteiinien ja luiden mineraalien määrän vähenemisestä. (Suominen 2008b, 99.) Vanhimmissa ikäryhmissä kudoksen väheneminen johtaa vähitellen siihen, että kehon paino vähenee (Suominen 1997, 19).

Kehon koostumuksen muutokset ihmisen vanhetessa ovat osittain yhteydessä fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen. On todettu, että rasvamassa vähenee lyhyempikestoisessa kestävyys- ja voimaharjoittelussa. Lihaskudoksen- ja vastusharjoittelulla voi ylläpitää tai lisätä rasvatonta massaa. Lisäksi edellä mainittu harjoittelu vaikuttaa lihaskudokseen ja luun mineraalipitoisuutta lisäävästi vanhallakin iällä. Ikään ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät muutokset ovat todennäköisesti yhteydessä hormonaalisiin muutoksiin. (Suominen 2008b, 100.)

Vähäenerginen ravinto jarruttaa rasvan kertymistä, mutta saattaa myös vähentää rasvatonta massaa. Ravitsemushäiriöt yhdessä vähentyneen fyysisen aktiivisuuden kanssa hidastavat aineenvaihduntaa, rajoittavat toimintakykyä ja lisäävät avuntarvetta. (Suominen 2008b, 100.)

3 MOTIVAATIO

Alun perin motivaatio on johdettu latinankielen sanasta *movere*, joka tarkoittaa liikumista. Jälkeenpäin termiä on laajennettu käsittämään käyttäytymistä virittävien ja ohjaavien tekijöiden järjestelmää. Motivaation kantasana on motiivi, joita ovat muun muassa halut, tarpeet sekä vietit. Ne virittävät ja ylläpitävät yksilön yleistä käyttäytymisensuuntaa. Motivaatio on siis motiivien aikaansaama tila. (Ruohotie 1998, 36-37.)

Yksilön toiminta on aina motivoitua ja päämäärää kohti suuntautunutta (Vilkkoriihelä 1999, 447, 450). Motivaatio ei ole ominaisuus, vaan se muodostuu tietyn prosessin tuloksena. Motivaation voimakkuus voi vaihdella voimakkaasti, mikä voi johtua monesta eri tekijästä. (Niermeyer & Seyffert 2004, 12.) Elämänmuutokset voivat usein olla syynä motivaation kehittymiseen (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 10).

Motivaatioprosessin tulos riippuu monesta eri vaikutustekijästä. Vaikutustekijöitä ovat vaikuttimen voimakkuus, usko omiin vaikutusmahdollisuuksiin, psykologinen aikaperspektiivi sekä tunteet. Vaikuttimen voimakkuudella tarkoitetaan sitä, miten voimakkaasti henkilö sitoutuu johonkin. Sitoutumisen voimakkuus muodostuu kahdesta asiasta: motivaatiosta haluta saavuttaa tietty päämäärä sekä fyysisistä ja psyykkisistä voimavaroista, joita henkilöllä on käyttää tavoitteen saavuttamiseen. Uskolla omiin vaikutusmahdollisuuksiin tarkoitetaan sitä, kuinka henkilö uskoo voivansa itse vaikuttaa oman elämänsä kulkuun. (Niermeyer & Seyffert 2004, 13, 16.)

Psykologinen aikaperspektiivi puolestaan määrittelee sen, millaisilla tavoitteilla on henkilölle merkitystä. Ihmisillä on taipumusta keskittyä muun muassa iästä, kokeemuksesta ja kasvatuksesta johtuen tiettyihin elämän jaksoihin. Menneisyyteen suuntautuneen henkilön ajatukset ovat suuntautuneet jo elettyyn elämään ja nykyisyyttä ja tulevaisuutta mitataan menneisyyden mittapuilla. Tällaisilla henkilöillä ei ole taipumusta asettaa itselleen tavoitteita. Nykyisyyteen suuntautuneet henkilöt

eivät malta odottaa pitkiä aikoja tavoitteidensa saavuttamiseksi, joten tästä syystä tällaisten henkilöiden tavoitteet ovat helposti saavutettavissa. Tulevaisuuteen suuntautuneet henkilöt puolestaan asettavat itselleen pitkän aikavälin tavoitteita ja ovat valmiita näkemään paljon vaivaa niiden saavuttamiseksi. Psykologinen aikaperspektiivi siis määrittelee sen, asetammeko itsellemme tavoitteita ja kuinka pitkälle aikavälille. (Niermeyer & Seyffert 2004, 22-23.)

Myös tunteilla on hyvin keskeinen osuus motivaatiossa. Toiminta, joka on järkevää, mutta ei tunnu mukavalta, on pitkällä aikavälillä epätydyttävää. Onnistuneen toiminnan takana on järjen ja tunteiden yhteispeli. (Niermeyer & Seyffert 2004, 20.)

3.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon (Vilkko-Riihelä 1999, 447, 450). Sisäsyntyisen motivaation käsite sai alkunsa behaviorismin kritisoinnista. Behaviorismissa henkilön toiminnan motivoinnin pääajatus on ulkoisessa palkkiossa. Kun henkilön tietty toiminta palkitaan, tulee hän sitä todennäköisesti jatkamaan. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 11, 16.)

Sisäinen motivaatio (sisäsyntyinen) on omaehtoista. Yksilö tekee jonkin asian itsensä vuoksi eikä ulkoisen palkkion toivossa. (Vilkko-Riihelä 1999, 447, 450.) Toiminta on siis itsessään palkitsevaa. Sisäsyntyisen motivaation ohjaamaan toimintaan yksilö voi itse vaikuttaa, mutta ulkosyntyisen toiminta määräytyy muiden ihmisten ja tilanteen vaatimusten pohjalta. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 16.)

Ulkoinen motivaatio (ulkosyntyinen) puolestaan syntyy palkkion toivossa tai rangaistuksen pelossa (Vilkko-Riihelä 1999, 447, 450). Ulkosyntyinen toiminta voi kuitenkin muuntua sisäsyntyiseksi toiminnaksi kolmen eri vaiheen kautta. Ensimmäisessä vaiheessa toiminta on ulkoisesti säädeltä ja yksilö toimii esimerkiksi siksi, että saa muilta palkintoja toiminnastaan. Toinen vaihe on sisäistetty säätely. Tällöin

yksilö ei toimi ulkoisten palkkioiden toivossa vaan esimerkiksi kohottaakseen itsearvostustaan. Kyseistä vaihetta kuvastaa muun muassa se, että yksilö liikkuu ahkerasti, koska kokisi muuten syyllisyyttä liikkumattomuudestaan. Kolmas vaihe ulkosyntyisen toiminnan muuntumisessa sisäsyntyiseksi on tunnistettu säätely. Tässä vaiheessa yksilö itse arvostaa toimintaa ja sen seurauksia. Liikuntaa harrastetaan siis siksi, että halutaan huolehtia omasta terveydestä ja hyvinvoinnista. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 16-17.)

3.2 Yleis- ja tilannemotivaatio

Motivaatiossa on havaittavissa kaksi erilaista motivaatiotilaa: yleismotivaatio ja tilannemotivaatio. Yleismotivaatio tarkoittaa sitä, että toiminnan tavoitteet ovat pysyväisluonteisia tai, että tietyn toiminnan kohteena oleva kiinnostus säilyy. Yleismotivaatiossa toiminnan tavoitteisuus ei vaihtele eri tilanteissa. Yleismotivaatiota on esimerkiksi henkilön halu harrastaa liikuntaa terveytensä edistämiseksi. (Telama 1986, 152.)

Tilannemotivaatiolla tarkoitetaan niitä päätöksiä, joita henkilö tekee tietyissä tilanteissa. Loppujen lopuksi tilannemotivaatio ratkaisee sen, osallistuuko henkilö toimintaan ja kuinka intensiivisesti hän sen tekee. Tilannemotivaatio on sidoksissa yleismotivaatioon eli siihen vaikuttaa henkilön yleinen kiinnostus toimintaan. Lisäksi siihen vaikuttavat tilanteessa vallitsevat yllykkeet sekä toimintaa mahdollistavat tai rajoittavat tekijät. (Telama 1986, 151.)

Liikunnan harrastamisen kannalta yleismotivaation voimakkuus on merkittävää. Mitä vaikeampaa liikkumaan lähteminen on tietyssä tilanteessa, sitä voimakkaampaa yleismotivaatiota vaaditaan henkilöltä, jotta hän ryhtyisi toimeen. (Telama 1986, 151.)

3.3 Klassiset motivaatioteoriat

Motivaation teoreettiset lähestymistavat ovat vaihdelleet paljon eri aikoina. Yhtenä klassisen motivaatioteorian näkökulmana on fysiologia. Tämän näkökulman mukaan motiivit, tarpeet ja vietit ovat ihmisen sisäisiä ominaisuuksia, jotka saavat alkunsa ihmisen elimistöstä. Tällaisia tarpeita ovat esimerkiksi nälkä ja jano. Näille fysiologiseen säätelyjärjestelmäämme perustuville tarpeille on ominaista niin sanottu homeostaasi-periaate. Homeostaasi-periaatteen mukaan elimistössä vallitsee tietty optimaalinen tila, josta poikkeaminen lisää tarpeen voimakkuutta. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 11.)

Toinen klassinen motivaatioteoria on psykoanalyttinen teoria. Sen perusajatuksena on, että ihmisen toimintaan motivoivat asiat eivät ole tietoisien ajattelun piirissä vaan toiminta perustuu viettilylykkeisiin ja mielihyvään. Behaviorismi on myös yksi klassisista motivaatioteorioista. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 11.)

3.4 Motiivit

Motivaatio muodostuu useista motiiveista. Motiivi on toimintaa ohjaava voima, toiminnan psyykinen syy ja vaikutin. Niiden vuoksi henkilö suuntaa energiaansa kohti tavoitetta ja päämäärä. Ne ilmenevät haluna, tarpeena, vaikuttimena ja yllykkeenä. Tärkeimpiä motiiveja ovat elämää ylläpitävät motiivit. (Vilkko-Riihelä 1999, 446.)

Liikuntakasvatusprofessori Risto Telaman (1986, 152) mukaan motiivi on tiettyyn kohteeseen suuntautunut tarve. Tarve puolestaan on yleisluontoinen toimintaa liikkeellepaneva voima. Yksilöllä voi esimerkiksi olla tarve parantaa kuntoaan, mutta tarve ei itsessään saa yksilöä vielä toimimaan, vaikka se on tekemisen sisäinen ehto. Kun tarve kunnan kohentamiseksi saa yksilön toimimaan eli esimerkiksi osallistumaan liikuntaan, tulee siitä liikuntaharrastuksen motiivi.

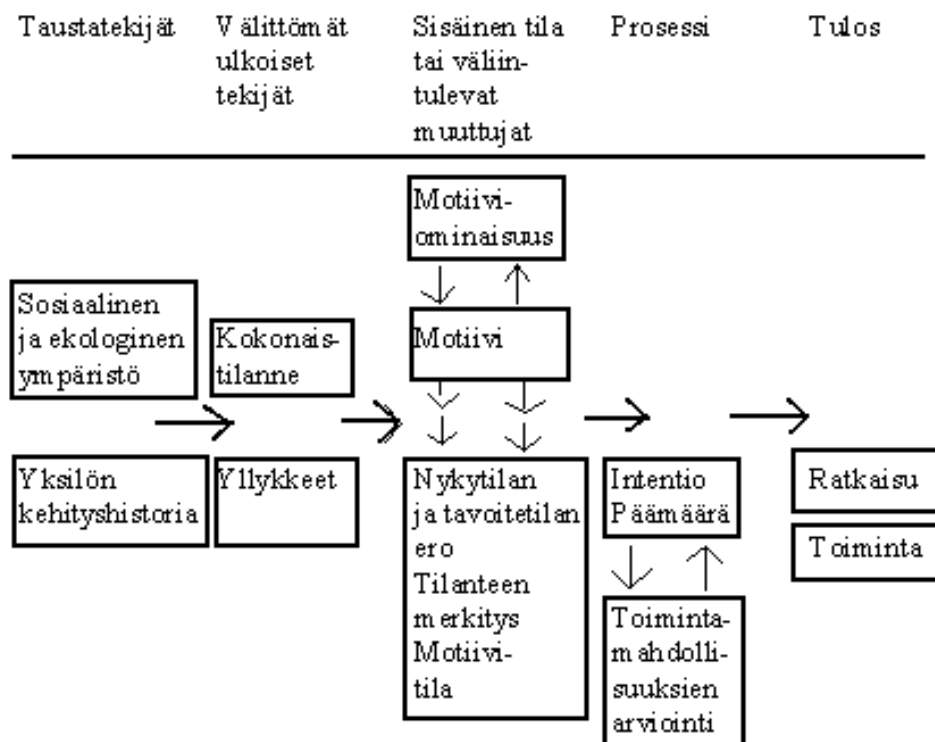
Motiivi voi viritä tietyssä tilanteessa nopeasti sekä kadota heti päämäärän saavuttamisen jälkeen. Kuitenkin motiivin vuoksi päämäärään saatetaan ponnistella vuosia. (Vilkkö-Riihelä 1999, 446-447.) Toiminta ei kuitenkaan ole vain motiivien seurausta vaan tarpeet ja motiivit kehittyvät ja muuttuvat toiminnassa. Esimerkkinä tästä on se, että liikuntaharrastus aloitetaan terveydellisistä syistä, mutta kun huomataan, kuinka rentouttavaa liikunta on, jatketaan sitä välittämättä liikunnan terveydellisistä vaikutuksista. (Telama 1986, 152.)

Motiivit voidaan jakaa alkuperänsä mukaan kahteen pääryhmään, biologisiin ja psykologisiin. Biologiset motiivit ovat orgaanisia, fysiologisia ja elimistön toimintaan liittyviä. Psykologiset motiivit puolestaan ovat psyyken toimintaan liittyviä. Koska psyyken toiminta on aina sidoksissa ympäristöönsä, voidaan puhua myös sosiaalisista motiiveista psykologisten rinnalla. (Vilkkö-Riihelä 1999, 449.)

4 LIIKUNTAMOTIVAATIO

4.1 Liikuntamotivaation kehittyminen

Liikuntamotivaatiota koskevalla tutkimuksella pyritään vastaamaan kysymykseen, mikä saa ihmisen liikkumaan ja mikä häntä liikunnassa kiinnostaa (Telama 1986, 151). Alla esitetty kuvio on motiiviselitysten yleismalli ja se kuvaa liikuntaharrastusmotivaation syntymistä ja harrastuksen toteutumisen selittämisen monitasoisuutta:



KUVIO 1. Motiiviselitysten yleismalli (Nummenmaa, Takala & von Wright 1982, 239)

4.1.1 Taustatekijät

Kuviossa 1 taustatekijöillä tarkoitetaan yksilön elämäntilanteen taustatekijöitä sekä hänen edellisiä elämänvaihteita ja kehityshistoriaansa, jotka vaikuttavat yksilön liikuntamotivaation syntymiseen. Sosiaalinen ja ekologinen ympäristö käsittää muun muassa yksilön koulutuksen ja aseman, asuinympäristön ja sen liikunnalliset ja urheilulliset tekijät, kuten urheiluseuratoiminnan. Lisäksi siihen kuuluu aikaisempien elämänvaihteiden sosiaalieekologiset tekijät, kuten kodin liikunnallisuus, koulu liikunta, mahdollinen urheiluseuratoiminta sekä erityisesti nuoruuden ystäväpiiri. (Telama, Vuolle & Laakso 1986, 23.)

Yksilön kehityshistoria sisältää yksilön sosiaalistumisen liikuntaan ja kaikki liikuntaan liittyvät kokemukset ja elämykset. Tärkeitä asioita ovat muun muassa varhaislapsuuden liikuntakokemukset, lapsuudessa ja nuoruudessa mahdollisuus tutustua ja harrastaa eri liikuntalajeja, mahdollinen osallistuminen urheiluseuratoimintaan, kilpaurheiluharrastus sekä kokemukset koululiikunnasta. Lisäksi vanhemmilta saadut liikuntakäyttäytymisen mallit ovat merkittävässä roolissa yksilön liikuntamotivaation syntymisessä. (Telama ym. 1986, 23.)

4.1.2 Välittömät ulkoiset tekijät

Motiiviselitysten yleismallissa välittömillä ulkoisilla tekijöillä tarkoitetaan yksilön eri elämäntilanteissa tarjolla olevia mahdollisuuksia sekä häneen kohdistuvia yllykkeitä. Kokonaistilanne merkitsee sitä, kuinka yksilön sosiaalieekologinen ympäristö ja elämäntilanne mahdollistavat liikuntaharrastusmahdollisuudet. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi sitä, kuinka paljon vapaa-aikaa ja energiaa yksilölle jää liikkua töiden ja kotitöiden jälkeen. Kokonaistilanteessa on liikunnan kannalta oleellista myös monet asuinympäristöön liittyvät tekijät, kuten liikuntapaikkojen helppo saavutettavuus. Liikuntaharrastusmahdollisuuksista ja liikuntaharrastukseen osallistumisesta puhut-

taessa on huomioitava myös yksilön muihin elämänaloihin liittyvät tarpeet ja tavoitteet. (Telama ym. 1986, 23.)

Yllykkeet saattavat merkitä liikuntakasvatuksen luomia paineita harrastaa liikuntaa. Aiheeseen liittyvät tutkimukset osoittavat, että liikunta koetaan helposti kansalaisvelvollisuudeksi. Yllykkeitä tulee myös yksilön sosiaalisesta ympäristöstä, kuten työpaikalta ja työtovereilta sekä perheen jäseniltä. (Telama ym. 1986, 24.)

4.1.3 Sisäinen tila tai väliintulevat muuttajat

Kuviossa 1 motiiviominaisuuksilla tarkoitetaan melko pysyväluonteisia asioita, jotka vaikuttavat siihen, miten yksilö pyrkii tavoitteisiinsa, mihin hän suuntaa käyttäytymisensä ja millaisia motiiveja kehittyi. Liikuntaharrastukseen yhteydessä olevia motiiviominaisuuksia saattavat olla esimerkiksi kunnianhimo, sosiaalisuus ja ulospäin suuntautuneisuus. Vastaavasti liikuntaharrastusta rajoittavia motiiviominaisuuksia ovat muun muassa ahdistuneisuus, arkuus ja pelokkuus. Motiiviominaisuudet vaikuttavat siis siihen todennäköisyyteen, jolla yksilölle syntyy uusia motiiveja ja kiinnostuksen kohteita sekä siihen, millaisen liikuntaharrastuksen yksilö valitsee itselleen. (Telama ym. 1986, 24.)

Nykytilan ja tavoitetilan erolla tarkoitetaan tilannetta, jossa todellinen tilanne on ristiriidassa yksilön tavoitetilan kanssa. Tällainen tilanne voi syntyä esimerkiksi silloin, kun yksilö kokee olevansa liian lihava. Tällöin yksilölle syntyy motiivitila laihduttamiseksi, esimerkiksi liikuntaharrastuksen avulla. (Telama ym. 1986, 24.)

4.1.4 Prosessi ja tulos

Intentiolla eli päämäärällä tarkoitetaan yksilön suuntautumista konkreettiseen toimintaan kuten esimerkiksi hiihtämiseen. Toimintamahdollisuuksien arviointi puolestaan tarkoittaa esimerkiksi mahdollisuuksia hiihtämiseen, kuten säätilaa ja etäisyyttä hiihtopaikalle. (Telama ym. 1986, 24.)

Toiminta on merkittävä yksilön motivaation kannalta siten, että toiminnassa motiivit ja tarpeet saattavat muuttua. Toiminnan aikana voi syntyä uusia motiiveja, jotka suuntaavat esimerkiksi harrastusta uudella tavalla. Ne voivat vahvistaa sitä tai mahdollisesti lopettaa harrastuksen kokonaan. (Telama ym. 1986, 24.)

4.2 Motivaation tiedostaminen

Liikuntamotivaatioon tärkeänä tekijänä liittyy henkilön tietoisuuden aste. Kaikki motiivit eivät siis ole tiedostettuja eikä eri toimintamahdollisuuksien arviointi ole välttämättä tietoista toimintaa. Liikuntavalistuksella pyritäänkin yleensä vaikuttamaan nimenomaan tietoiseen motivaatioon. Kun henkilö tiedostaa toimintansa päämäärät ja asettaa itselleen tietoisesti tavoitteita, lisääntyy myös toiminnan todennäköisyys ja pysyvyys. (Telama 1986, 152.)

Liikuntamotivaatio saattaa kehittyä kognitiivisen prosessin tuloksena. Tällöin henkilö tietoisesti miettii liikunnan merkitystä itselleen ja asettaa tavoitteita. Esimerkiksi liikunnan terveydellisten vaikutusten pohtiminen voi aikaan saada motivaation lähteenä liikuntaharrastuksen pariin. (Telama 1986, 152.)

Liikuntamotivaatio saattaa kognitiivisen prosessin lisäksi syntyä myös emotionaalisen virittäytyneisyyden tuloksena. Tällöin liikunnassa koetaan erilaisia tunne-elämyksiä ja tavoitteena onkin tietyn tunnetilan saavuttaminen tai välttäminen sen

sijaan, että liikunnan harrastaminen perustuisi järjelliselle ajattelulle liikunnan terveysvaikutuksista. (Telama 1986, 153.)

4.3 Liikuntaharrastusta rajoittavat tekijät ikäihmisillä

Ikäihmisten liikuntaharrastusta rajoittavat tekijät voidaan luokitella neljään eri ryhmään: yksilöllisiin esteisiin, ympäristöllisiin esteisiin, yhteisön tai yhteiskunnan ratkaisuihin ja yleisiin sosiaalisiin esteisiin. Yksilöllisiä esteitä ovat yksinäisyys, tulevaisuuden tavoitteettomuus, asuinpaikka syrjäseudulla, terveydelliset esteet, vähäiset tulot ja heikko koulutustaso, pelot, tiedon, ajan tai kiinnostuksen puute sekä liikuntatilanteiden ja varusteiden epämukavuus. Huono terveydentila koetaan suurimpana esteenä liikuntaharrastukselle. (Hirvensalo, Rasinaho, Rantanen, & Heikkinen 2008, 460-461.)

Ympäristöllisiä esteitä, jotka rajoittavat ikäihmisten liikuntaharrastusta, ovat vuodenaikojen vaihtelu, lumen ja valon määrä, katujen hoito, kävelytiet, maaston muodot ja rakennetun ympäristön vaikeus. Talvella esimerkiksi liukas keli voi aiheuttaa kaatumisenpelkoa ja näin ollen rajoittaa ikäihmisten ulkona liikkumista. Myös portaat sekä muut esteet kulkuväylillä rajoittavat ikäihmisten pääsyä kuntosalille. (Hirvensalo ym. 2008, 460-461.)

Yhteisön tai yhteiskunnan ratkaisut, kuten kaavoitus-, liikenne- ja ympäristöhoitoratkaisut, tehdään useimmiten toimintakykyisten ehdoilla. Iäkkäille ei myöskään ole riittävästi suunnattuna liikuntatarjontaa. (Hirvensalo ym. 2008, 460.)

Yleinen sosiaalinen este liikunnan harrastamiselle on ikäsorto, jolloin iäkkäillä ei ole mahdollisuutta monipuoliseen ja heille soveltuvaan liikuntaan. Sosiaalisiin esteisiin kuuluu myös normatiiviset käsitykset, joilla tarkoitetaan muun muassa käsitystä siitä, kuinka vanhojen ihmisten tulisi käyttäytyä ja mitä heidän on soveliasta harrastaa. Esteitä ovat lisäksi opittu avuttomuus, pinttyneet käsitykset sukupuoli-

rooleista sekä terveydenhuoltohenkilöstön antaman rohkaisun ja neuvonnan puute. On havaittu, että erityisesti asiantuntijoilta, kuten lääkäreiltä tulevat negatiiviset ohjeet, kuten kiellot ja varoitukset, rajoittavat ikäihmisten liikuntaharrastamista. (Hirvensalo ym. 2008, 460-461.)

5 IKÄIHMISTEN KUNTOSALIHARJOITTELU

Kuntosaliharjoittelu on tehokkain tapa lisätä lihavoimaa ja lihasmassaa (Sipilä 2008, 93). Sen avulla maksimivoimaa on mahdollista parantaa iäkkäillä samassa suhteessa kuin nuorilla. Maksimaalisen voiman lisääntyminen riippuu lähtötasosta. (Sakari-Rantala 2004, 11.) Mitä alhaisemmalta voimatasolta kuntosaliharjoittelu aloitetaan, sitä suurempia ovat suhteellisen voiman lisäykset (Sunni 2005, 44).

Iäkkäillä henkilöillä on havaittu huomattavaa heikkenemistä maksimivoimassa, minkä takia sen harjoittaminen on tärkeää (Sakari-Rantala 2004, 11). Parhaan mahdollisen harjoitusvasteen saavuttamiseksi tarvitaan vähintään kaksi harjoituskertaa viikossa ja harjoittelun tulee edetä progressiivisesti, jolloin harjoitusvastusta lisätään voiman kasvamisen myötä (Sipilä 2008, 93). Intensiivisen, vähintään 12 viikon harjoittelun jälkeen lihasvoimassa saavutettujen tulosten ylläpitoon riittää matalampi tehoinen harjoittelu kerran viikossa. Lihasvoimaa saadaan lisättyä tekemällä harjoitteet raskailla vastuksilla ja vähillä toistoilla, kun taas kevyillä vastuksilla ja useilla toistoilla lisätään lihaskestävyyttä. (Sakari-Rantala 2004, 12.)

Voimaharjoittelua voidaan toteuttaa esimerkiksi niin, että kutakin liikettä tehdään jokaisella harjoitus kerralla 2-3 sarjaa. Kukin sarja sisältää 8-12 toistoa. (Sipilä 2008, 93.) Sarjojen välillä tulisi levätä 1-2 minuuttia (Sakari-Rantala 2004, 12). Maksimaalisen lihasvoiman lisäämiseksi vastuksen täytyy olla suuri eli noin 70-80 prosenttia maksimaalisesta voimasta (Sipilä 2008, 93). Voimaharjoittelussa toistot tehdään maksimivoimaa harjoitettaessa rauhalliseen tahtiin. Yhden toiston konsentrinen (vastusta voittava) lihastyö on kestoaltaan kaksi sekuntia ja eksentrinen (jarruttava) lihastyö kahdesta neljään sekuntia. (Sakari-Rantala 2004, 12.) Harjoitteiden tulee kohdistua vartalon kaikkiin isoihin lihasryhmiin eli lonkan, polven sekä nilkan ojentajiin ja koukistajiin, lonkan loitontajiin, vartalon ojentajiin ja koukistajiin, hartiaseudun lihaksiin sekä kyynärvarren koukistajiin ja ojentajiin (Sakari-Rantala 2003, 19).

5.1 Kuntosaliharjoittelun vaikutukset ikäihmisiin

Lihasmassan menettäminen on merkittävä toimintakykyä heikentävä tekijä. Lihasmassan väheneminen ikääntyessä on osittain fysiologinen tapahtuma, mutta siihen vaikuttaa myös fyysisen aktiivisuuden väheneminen. Alaraajojen ojentajalihasten heikkous saattaa johtaa siihen, että itsenäinen selviytyminen kotona on mahdotonta. (Hiilloskorpi 2004.) Hyvällä alaraajojen lihasvoimalla voidaan kompensoida huonoa tasapainoa ja täten vähentää muun muassa kaatumisten vaaraa (Suni 2005, 44). Voimaharjoittelu on ainoa keino, jolla pystytään estämään lihasmassan menettäminen (Hiilloskorpi 2004).

Lihassoimiharjoittelulla on terveyttä edistäviä vaikutuksia sekä sydän- ja verisuonisairauksiin että diabetekseen. Voimaharjoittelu ehkäisee myös osteoporoosia eli luukatoa ja lihasmassan menetystä. Voimaharjoittelu on tehokas liikuntamuoto parantamaan tuki- ja liikuntaelimistön toimintakykyä. (Suni 2005, 44.)

Muutaman viikon lihasvoimaharjoittelu lisää voimaa, sillä siinä ajassa hermosto oppii aktivoimaan lihaksia entistä tehokkaammin. Lihasmassan kasvun seurauksena voima lisääntyy merkittävästi 6-8 viikon jälkeen. Tällöin myös sidekudosten rakenteellinen vahvuus paranee. Edistymiseen vaikuttaa lihastyötapa, harjoitettavat lihakset ja lihasryhmät, liikelaajuus, liikenoisuus ja kuorma. Toiminnallisilla harjoitteilla vaikutus arkielämään on parempi. (Suni 2005, 44.)

5.2 Ikäihmisten kuntosaliryhmän ohjaus

Liikuntaryhmiin osallistutaan monesta eri syystä. Joku haluaa huolehtia kunnostaan tai tulee ryhmään lääkärin kehotuksesta. Joillekin voi olla tärkeämpää muun muassa hauska yhdessäolo, mieluisat elämykset tai vapaa-ajan täyttäminen. Ohjaajan tulee tietää ryhmäläisten erilaiset tavoitteet ja keskustella niistä heidän kanssaan. Yhdessä ryhmän kanssa sovitaan yhteiset tavoitteet, joita voi olla esi-

merkiksi kunnon parantaminen tai virkistyminen. Ryhmän jäsenten osallistuminen tavoitteiden suunnitteluun lisää sitoutumista ryhmän toimintaan. (Hynninen, Moisio, Rinne & Taulaniemi, 19.)

Kuntosaliryhmälle tulee asettaa aikaan sidottuja, toteuttamiskelpoisia ja arvioitavissa olevia tavoitteita. Myös kunnon heikkenemisen estäminen tai sen hidastaminen on hyvä tavoite, erityisesti ikäihmisillä. Ohjaajalla on päävastuu ryhmäliikunnan tavoitteiden toteutumisesta. Ohjaaja on onnistunut roolissaan silloin, kun ryhmäläiset itse ottavat vastuuta liikkumisestaan. (Hynninen ym. 21.)

Ikääntyneiden kuntosaliryhmän ohjauksessa keskeistä on, että ohjaaja on paikalla koko ajan valvomassa tilannetta ja tarpeen tullen avustamassa ryhmäläisiä. Paikalla tulee tarpeen vaatiessa olla myös apuohjaajia. Ohjaajalla tulee olla riittävä asiantuntemus sekä liikuntaharjoittelusta että ikääntymisestä. Lisäksi ikäihmisten kuntosalilla tulee huolehtia ensiapuvalmiudesta. (Sakari-Rantala 2004, 9.)

Motivaation vahvistamiseksi on tärkeää, että ryhmäläiset, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa, saavat heti alkuunsa myönteisiä kokemuksia kuntosaliharjoittelusta. Mikäli myönteiset kokemukset jäävät puuttumaan harjoittelusta, voi kuntosaliharustus loppua nopeasti. Onnistumisen ja oppimisen ilo lisäävät ryhmäläisten viihtyvyyttä kuntosalilla. Innostava ohjaaja lisää myös viihtyvyyttä ryhmässä. (Hynninen ym. 21.)

6 VOIMAA VANHUUTEEN -PROJEKTI & VOIMANPESÄ-HANKE

Valtakunnallinen Voimaa vanhuuteen -ohjelma käynnistyi vuoden 2004 lopussa ja kestää vuoteen 2009 asti. Sen organisoinnista yhdessä Ikäinstituutin kanssa vastaa sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö, Suomen gerontologian tutkimuskeskus, Kunnossa kaiken ikää -ohjelma sekä UKK-instituutti. Ohjelman rahoittajana toimii Raha-automaattiyhdistys. (Pitkäjänteistä työtä iäkkäiden hyväksi 2008.)

Voimaa vanhuuteen -terveysliikuntaohjelma pyrkii edistämään kotona asuvien ja toimintakyvyiltään heikentyneiden ikäihmisten itsenäistä selviytymistä ja toimintakykyä. Tavoitteena ohjelmassa on parantaa ikäihmisten alaraajojen lihasvoimaa ja tätä kautta tasapainoa. Kyseisiin tavoitteisiin pyritään tarjoamalla tietoa ja kokemuksia ikäihmisille sopivasta liikunnasta heille itselleen, heidän läheisille sekä ammattilaisille. Voimaa vanhuuteen -ohjelman pitkäjänteisenä tavoitteena on luoda toimintakäytäntöjä, jotka siirtyvät pysyväksi osaksi vanhusten arkea ja hyvinvointipalveluja. (Pitkäjänteistä työtä iäkkäiden hyväksi 2008.)

Terveysliikuntaohjelma perustuu Valtionneuvoston periaatepäätökseen terveyttä edistävän liikunnan kehittämislinoista. Voimaa vanhuuteen -ohjelman toimintaa ohjaavat sosiaali- ja terveysministeriön sekä opetusministeriön Ikäntyneiden ihmisten ohjatun terveysliikunnan laatusuosituksen. (Pitkäjänteistä työtä iäkkäiden hyväksi 2008.)

Voimanpesä on yksi Voimaa vanhuuteen -ohjelman 35 paikallishankkeesta. Voimanpesä toimii Ikaalisissa, jossa hanketta toteuttaa Jalmari Jyllin Säätiö. Jalmari Jyllin Säätiö on aloittanut toimintansa vuonna 1965 ja se ylläpitää asumis- ja palvelukeskus Jyllin Kotia. Jyllin Kodin toimintamuotoja ovat hoito, tutkimus, kuntoutus ja ravitsemus sekä asuminen. (Voimanpesä – Voimaa vanhuuteen Ikaalisissa 2008.) Jyllin Kodilla on ikäntyneiden terveysliikunnasta jo monien vuosien kokemus mm.

SenioriKuntoKoulu- (2002-2004) ja muiden kuntoutus- ja liikuntahankkeiden kautta (Koskela 2009).

Voimanpesän kohderyhmänä ovat sekä Jyllin Kodin asiakkaat että Ikaalisten ikäihmiset (Voimanpesä – Voimaa vanhuuteen Ikaalisissa 2008). Voimanpesän ryhmiin mukaan otettavat ovat pääsääntöisesti 70 vuotta täyttäneitä henkilöitä, joiden toimintakyky on alentunut tai uhkaa alentua. Mukaan pääsevät myös omaishoitajat ja heidän läheisensä. (Koskela, Kivikari, Sihvonen, Isoviita & Mattila 2008.)

Paikallishankkeen toiminta koostuu liikuntaryhmistä, voimaneuvolatoiminnasta, kotikäynneistä, vertaisohjaajien sekä liikkumiskavereiden koulutuksesta ja teematilaisuuksista. Päätoimisesti Voimanpesää toteutetaan harjoitusryhmillä, jotka kokoontuvat kolmen kuukauden ajan kahdesti viikossa Jyllin Kodilla. Harjoitusryhmien kokoontumiskertoihin on liitetty myös terveysneuvontaa sekä sosiaalisia tavoitteita. Kolmen kuukauden harjoittelujakson jälkeen harjoittelua voi jatkaa edelleen, vaikka koko loppuelämänsä ajan. Ylläpitovaiheessa ryhmä kokoontuu kerran viikossa. (Voimanpesä – Voimaa vanhuuteen Ikaalisissa 2008.)

Voimanpesän tavoitteena on ikäihmisten terveystiikunnan sekä elämänikäisen liikunnan harrastusmahdollisuuksien kehittäminen pysyväksi osaksi Ikaalisten liikuntakulttuuria (Voimanpesä – Voimaa vanhuuteen Ikaalisissa 2008). Voimanpesän osatavoitteita ovat muun muassa kaatumistapaturmien riskitekijöiden arviointi, toimintakyvyn parantuminen, itsehoidon tehostuminen, kaatumisten väheneminen, sosiaalisen verkoston laajeneminen ja elämänlaadun parantuminen (Koskela ym. 2008).

7 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Jyllin Kodit pyrkii jatkamaan projektin toteutusta hankkeen päättymisen jälkeenkin. Tavoitteena on, että kyseiset terveystoimintaryhmät jatkavat edelleen toimintaansa. Ihanteena on vakiinnuttaa Voimanpesä-hanke Jyllin Kodin ja Ikaalisten seudun liikuntatoimintaan.

Voimanpesä-projektissa on koettu haasteena, että kolmen kuukauden intensiivivaiheen jälkeen vain noin puolet ikäihmisistä jatkaa harjoittelua ylläpitovaiheessa valitun ”elämänikäisen” harjoittelun. Haasteena onkin, miten saada ikääntyneet motivoitumaan ja jatkamaan harjoittelua ylläpitävästi. Hankkeen jatkuvuuden kannalta onkin tärkeää saada ikäihmiset pysymään ja jatkamaan ryhmissä ja sen takia myös selvittää, miksi jotkut jatkavat ja miksi eivät.

Opinnäytetyön tavoitteena on tukea Voimanpesä-hankkeen toteutusta ja jatkuvuutta. Tavoitteena on, että Voimanpesä-ryhmien ohjaukseen osallistuva henkilökunta kykenisi tämän opinnäytetyön avulla motivoimaan paremmin ikäihmisiä jatkamaan liikuntaharrastusta läpi elämän. Tarkoituksena opinnäytetyössä on selvittää Voimanpesä -ryhmään osallistuvien liikuntamotivaatiota heikentäviä ja lisääviä tekijöitä.

Tutkimusongelmat:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että kaikki Voimanpesän-ryhmän osallistujat eivät jatka intensiivivaiheen jälkeisessä ylläpitovaiheessa?
2. Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että osa Voimanpesä-ryhmäläisistä jatkaa intensiivivaiheen jälkeisessä ylläpitovaiheessa?

8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

8.1 Kohderyhmän kuvaus

Tutkimusryhmämme on yksi Ikaalisissa toimivan Voimanpesä-hankkeen ryhmistä. Kyseinen ryhmä aloitti toimintansa syksyllä 2008 ja siihen kuului kaikkiaan yhdeksän henkilöä, joista yksi oli mies ja loput kahdeksan naisia. Tutkimukseemme ryhmästä osallistui seitsemän henkilöä, yksi mies ja kuusi naista. Kaksi henkilöä jätettiin tutkimuksen ulkopuolelle, koska toinen heistä ei ollut haastattelujen toteutusaikaan tavoitettavissa ja toinen ei ollut halukas osallistumaan haastatteluun.

Seitsemästä tutkimukseen osallistuneesta henkilöstä kolme on lopettanut Voimanpesä-ryhmässä käymisen. Kaikki kolme henkilöä lopettivat harjoittelun kolmen kuukauden intensiivijakson jälkeen eivätkä enää jatkaneet harjoittelua ylläpitovaiheeseen.

Kuntosaliharjoittelua jatkaneiden ikäjakauma on 62-69 vuotta. Jatkaneet henkilöt ovat käyneet kansa- tai keskikoulun. Yksi jatkaneista on käynyt lukion ja yksi ompelukoulun. He ovat työskennelleet ennen eläköitymistään toimisto- ja pankkivirkailijoina, yrittäjänä sekä sihteerinä. Koehenkilöiden harrastuksiin kuuluvat kuntosalilla käyminen, hiihto, kävely, erilaiset käsityöt, puutarhanhoito, ruuanlaitto sekä lastenlapsien hoito.

Kolmesta kuntosaliharjoittelun lopettaneesta henkilöstä yksi on mies ja kaksi naisia. Iältään he ovat 69-88-vuotiaita. Kuntosali-ryhmän lopettaneet henkilöt ovat käyneet kansakoulun tai keskikoulun ja yksi on kouluttautunut hierojaksi. Kaikki kolme henkilöä ovat eläkkeellä ja he ovat aikaisemmin työskennelleet maatilalla. Heidän harrastuksensa ovat käsityöpainotteisia.

8.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksemme on empiirinen tutkimus, jonka aineisto sisältää laadullista tutkimusaineistoa. Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää jonkin tietyn ilmiön esiintymisen syitä ja merkityksiä. (Koivula, Suihko & Tyrväinen 2002, 22.)

Opinnäytetyössämme tiedonkeruutapana käytämme teemahaastattelua. Teemahaastattelu on laadullisen tutkimuksen menetelmä (Koivula, Suihko & Tyrväinen 2003, 46). Siinä aihepiirit eli teema-alueet ovat valmiiksi tiedossa (Hirsjärvi & Hurme 1985, 36). Teemahaastattelussa onkin oleellisinta, että haastattelu etenee tiettyjen keskeisten teemojen varassa eikä yksityiskohtaisten kysymysten mukaan. Tällöin tutkittavan ääni pääsee paremmin kuuluviin. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48.)

Teemahaastattelu on eräänlainen keskustelu, jossa edetään tutkijan aloitteesta ja hänen ehdoillaan. Tutkija pyrkii teemahaastattelussa saamaan haastateltavilta selville häntä kiinnostavat asiat. Tutkija käy haastateltavan kanssa läpi kaikki ennalta suunnitellut teema-alueet, mutta niiden laajuus ja järjestys vaihtelevat haastateltavan mukaan. (Eskola & Vastamäki 2001, 24, 26-27.)

8.3 Tutkimuksen kulku

Ehdotus opinnäytetyömme aiheesta tuli Jyllin Kodilta kesällä 2008. Saman vuoden elokuussa kokoonnuimme työelämänedustajan kanssa tarkemmin keskustelemaan heidän tarpeestaan tälle opinnäytetyölle sekä alustavasti sopimaan tutkimusosuu-den käytännönasioista.

Tutkimusryhmämme kokoontui ensimmäisen kerran syyskuun alussa vuonna 2008. Tällöin ryhmäläisille tehtiin alkukartoitus osana Voimanpesä-hanketta. Kolmen kuukauden ajan ryhmä kokoontui kuntosaliharjoittelun merkeissä kahdesti vii-

kossa Jyllin Kodilla. Tänä aikana kävimme kertaalleen tapaamassa ryhmää ja tutustumassa toimintaan.

Marraskuun 20. päivä oli intensiivijakson viimeinen kerta. Täksi kerraksi laadimme ryhmäläisille saatekirjeen (LIITE 1) ja kyselylomakkeen (LIITE 2), jotka he täyttivät. Marraskuun lopusta alkaen ryhmä jatkoi ylläpitovaiheeseen ja kokoontui kerran viikossa perjantaisin.

Helmi-maaliskuun vaihteessa viikoilla 9 ja 10 vuonna 2009 toteutimme teemahaastattelut sekä ryhmässä jatkaneille että ryhmän lopettaneille henkilöille. Haastattelutilanteissa olimme molemmat läsnä yhtä aikaa, mutta sovimme kuitenkin etukäteen, kumpi on haastattelun etenemisestä päävastuussa. Haastattelutilanteissa käytimme nauhuria.

Soitimme jokaiselle tavoitettavissa olevalle haastateltavalle edeltävänä viikkona ja sovimme heidän kanssaan henkilökohtaisesti haastatteluajankohdasta. Ryhmässä edelleen jatkaneet haastattelimme Jyllin Kodilla perjantaisin ennen ja jälkeen heidän kuntosalivuoronsa. Teemahaastatteluihin kului aikaa keskimäärin 45 minuuttia haastateltavaa kohden. Kaikkiaan haastattelimme viittä ryhmässä edelleen käyvää henkilöä, mutta yhden haastattelun jouduimme jättämään pois tutkimuksestamme. Kyseinen haastateltava oli alun perin alekirjoittanut suostumuksen osallistua tutkimukseemme, mutta haastattelutilanteessa hän ei ollut enää halukas vastaamaan kysymyksiin.

Voimanpesä-ryhmässä lopettaneiden henkilöiden kanssa sovimme, että heidän haastattelunsa toteutettaisiin kunkin haastateltavan kotona. Kaikki kolme henkilöä haastattelimme saman päivän aikana. Haastattelut olivat kestoltaan 45-90 minuuttia.

Aloitimme vastausten analysoinnin aukikirjoittamalla haastattelut sanasta sanaan paperille. Aukikirjoittamisen jälkeen ryhmittelimme vastaukset teemoittain. Ryhmittelyn jälkeen teimme vastauksista tiivistetyt yhteenvedot ja kokosimme vastaukset

matriisiin. Matriisissa oli nähtävillä, mitä henkilöt olivat teemojen alle vastanneet. Matriisitaulukon avulla kokosimme tuloksia siihen muotoon kuin ne opinnäytetyösämme ovat.

Tutkimuksessa keräämäämme aineistoa ei luovuteta ulkopuolisille ja haastattelu-
materiaali hävitetään asianmukaisella tavalla opinnäytteen valmistuttua. Tutkimus-
ryhmäläisten henkilöllisyys pidetään salassa.

9 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustulokset analysoidaan tutkimusongelmien mukaisesti kahdessa ryhmässä: kuntosaliharjoittelua jatkaneiden vastaukset ja kuntosaliharjoittelun lopettaneiden vastaukset. Vastaukset käsitellään kummassakin ryhmässä haastattelujen teemojen mukaisessa järjestyksessä. Tulosten analysoimiseksi ja johtopäätösten tekemiseksi olemme merkanneet henkilöt kirjaimilla A-G.

9.1 Voimanpesä-ryhmässä kuntosaliharjoittelua jatkaneet henkilöt

Kuntosaliharjoittelua jatkaneista henkilöistä kaikki kokevat terveytensä vähintään kohtalaisen hyväksi. Ainoastaan yksi koki terveydentilansa olevan hyvä. Kohtalaisen hyväksi terveytensä kokeneilla henkilöillä sairauksina on verenpainetauti, nivelvaivoja ja alaselän kiputila. Henkilö, joka koki terveydentilansa hyväksi, sairastaa fibromyalgiaa sekä sepelvaltimotautia.

Kuntosaliharjoittelua jatkaneista henkilöistä kolme koki hyötynsä harjoittelusta sairauksien kannalta. Erityisesti tuki- ja liikuntaelinvaivoihin he kokivat saaneensa helpotusta. Sairaudet ja niiden oireiden helpottaminen harjoittelun myötä motivoi erityisesti yhtä ryhmäläistä jatkamaan kuntosaliharjoittelua.

Voimanpesä-ryhmässä harjoittelua jatkaneet henkilöt eivät kokeneet olevansa liian iäkkäitä kuntosalille. Heidän mukaansa jo saavutettu ikä on ennemminkin liikkeelle motivoiva tekijä: omasta kunnostaan täytyy ruveta pitämään parempaa huolta, kun ikää karttuu lisää.

”Täytyyhän sitä jotakin liikkua tässä iässä. Kyllähän se hyvää ainakin tekee. Kun liikkuu.” (A)

”Sen takia mä lähdin tänne koko juttuun, kun ajattelin, että jotakin täytyy tehdä tän krapan eteen...” (C)

Kuntosaliharrastusta jatkaneista henkilöistä kaikki kokevat, että säännöllinen kuntosalilla käyminen ja ryhmän tapaaminen on lisännyt sosiaalisia kontakteja muihin ihmisiin. Erityisesti yhdelle henkilölle Voimanpesä-ryhmässä käyminen on ollut tärkeää, koska hän on aikaisemmin kokenut olevansa yksinäinen.

Voimanpesä-ryhmässä jatkaneista kolmella henkilöllä on taustalla liikunnallisia harrastuksia. Lapsena heidän liikuntaharrastuksiinsa on kuulunut muun muassa hiihtäminen, uiminen, luistelu ja voimistelu. Myöhemmin aikuisiällä liikunnallisia harrastuksia ovat edellä mainittujen lisäksi olleet muun muassa lentopallo ja lavatansseissa käyminen. Näille jatkaneille henkilöille liikunta on ollut luonnollista. Yhdellä harjoittelua jatkaneella henkilöllä puolestaan ei ole liikuntaan liittyviä harrastuksia ollut lapsuudessa tai myöhemmin aikuisiällä. Erityisesti lapsena kyseinen henkilö on kokenut liikunnan epämiellyttävänä. Hän ei koskaan pitänyt liikunnasta, ja inhosi eritoten koululiikuntaa, koska koki olevansa muita huonompi. Tälle henkilölle liikunta ei koskaan ole ollut intohimo.

Ennen Voimanpesä-ryhmään liittymistä henkilöistä kaksi on liikkunut melko aktiivisesti. Liikunta on ollut itsenäistä ja säännöllisesti toteutettua. Kuntosaliharjoittelua jatkaneista toiset kaksi henkilöä puolestaan ovat ennen ryhmään liittymistä liikkuneet vähemmän ja liikunta on ollut pääasiallisesti hyötyliikuntaa, kuten esimerkiksi kotiaskareita. Nykyisin kaikki kuntosaliharjoittelua jatkaneet henkilöt suhtautuvat huomattavasti positiivisemmin liikuntaan Voimanpesä-ryhmän ansiosta. He ovat alkutilanteeseen verrattuna motivoituneempia lähtemään itsenäisesti liikkumaan, koska ymmärtävät liikunnan hyödyllisyyden ja tärkeyden hyvinvoinnilleen.

”Olen silloin tällöin ruvennut kotona jumppaamaan. Sitä en ole koskaan ennen tehnyt. Että nyt saatan jopa television ääressä nousta ylös ja ruveta marssiin. Huomaan että siinä sivussakin voi tehdä jotakin liikkeitä.” (C)

Suosikkilajikseen kuntosaliharjoittelun mainitsee vain yksi ryhmäläinen. Muiden ryhmässä jatkaneiden henkilöiden nimeämiä suosikkilajeja ovat muun muassa lenkkeily, hiihto ja uiminen.

Kuntosaliharjoittelua jatkaneet henkilöt ovat kaikki olleet vähintäänkin tyytyväisiä ryhmäänsä. Heidän mukaansa ryhmässä on mukava olla ja kaikki viihtyvät hyvin. Jokainen tuntee olevansa osa ryhmää ja olevansa tasavertainen muiden ryhmän jäsenten kanssa.

”Ryhmäni on aivan fantastinen. Tuntuu, että tällaisiin ryhmiin lähtee vain tietyn tyyppiset ihmiset, jotka ovat elämänmyönteisiä, huumorintajuisia ja jaksavat kuunnella myös toisia.” (B)

”...kun mä sanon, että sä meet normaalisti tonne kuntosalille, kun mäkin oon jonkin kerran jossakin käynyt, niin täältä puuttuu se sellanen kilpailuhenkisyys, mikä tuntuu mukavalta. ... Tänne sai just jokainen tulla semmosena kuin oli eikä ollut mitään tarvetta sitten kilpailla.” (D)

Ryhmässä jatkaneet henkilöt eivät ole yhtä lukuun ottamatta kokeneet, että ryhmäläisten välillä olisi merkittäviä tasoeroja tai jos niitä onkin, ei niillä koeta olevan merkitystä harjoittelun kannalta. Päinvastoin, ryhmän heikoimpia jäseniä kannustetaan kovasti jatkamaan kuntosaliharjoittelua. Vain yksi jatkaneista kokee olevansa joitakin ryhmän aktiivisimpia jäseniä heikompi. Aktiivisemmat jäsenet saavat kyseisen henkilön tuntemaan huonoa omaatuntoa siitä, ettei hän itse harjoittele niin kovasti. Asia ei kuitenkaan haittaa häntä, vaan hän kokee ennemminkin saavansa siitä lisäponnetta omaan harjoitteluunsa.

Pääasiallinen syy, jonka vuoksi henkilöt lähtevät kuntosalille harjoittelemaan, on harjoittelu itse. Vaikka kaikki pitävät kuntosalilla tulevia sosiaalisia kontakteja ja tuttavien näkemistä tärkeänä, on kuntosaliharjoittelu ja sitä kautta kunnossa pysyminen tärkeämpää haastatelluille. Ainoastaan yksi henkilö sanoo sosiaalisten kontaktien olevan yhtä merkittävä syy lähteä kuntosalille kuin itse harjoittelukin.

Kaikki neljä kuntosaliharjoittelua Voimanpesä-ryhmässä jatkaneet henkilöt ovat olleet erittäin tyytyväisiä ryhmän ohjaajien toimintaan. Kuntosaliryhmän ohjaajat on koettu ammattitaitoisiksi, mutta kuitenkin innostaviksi ja iloisiksi. Yhden ryhmäläisen mukaan on osaltaan ohjaajien ansioita, että hän on niin motivoitunut aktiivisesti harjoittelemaan kuntosalilla.

”Ohjaajat ovat innostavia, iloisia ja jos on jotain sanottavaa, ni heille voi sanoa. Heillä on ollut todella suuri merkitys tähän aloittamiseen ja innostukseen.” (B)

”...aina kaikessa sai kysyä ja sai neuvoja joka tavalla. Se sen tekikin vielä mielekkääksi, kun tytöt oli kaikki niin mukavia. Ja tosiaan asiansa osaavia. Että ne tiesi, miten vanhojen ihmisten kanssa toimitaan. Että se on aivan eri ohjata kaksikymppisiä kun sitten jo ikäihmisiä. Olen erittäin tyytyväinen joka ainooseen.” (D)

Jokainen harjoittelua jatkanut henkilö kokee saavansa tarpeeksi yksilöllistä ohjausta tarvittaessa. Ohjaajien huomiosta ei tarvitse kilpailla. Lisäksi ohjaajat ovat haastateltujen mielestä helposti lähestyttäviä. Heiltä uskalletaan aina kysyä, jos jokin asia mietityttää. Harjoittelua jatkaneiden henkilöiden mukaan ohjaajat osaavat kysyttäessä myös vastata esitettyihin kysymyksiin ja heidät koetaankin tästä syystä erittäin asiansa osaavina.

Vaikka ohjausta on tarpeeksi saatavilla, ei kukaan kuntosalilla harjoittelua jatkaneista henkilöistä koe ohjaajien kuitenkaan olevan tarjoamassa tietoa ja neuvoja jatkuvasti tai liikaa. Kokoontumiskerran aikana saa keskittyä rauhassa omaan harjoitteluun ilman, että sitä tullaan liiakseen häiritsemään. Palautetta ja kannustusta harjoittelun suhteen on myös tullut sopivassa suhteessa haastatelluiden mielestä. Kaiken kaikkiaan ryhmäläiset ovat olleet erittäin tyytyväisiä ohjaajien toimintaan eikä kukaan muuttaisi sitä mitenkään.

”Kyllä sitten että ovat kannustaneetkin kovasti ja kertoneet sitten juuri, mitä hyötyä, siis perustelleet aina vielä, mitä ovat neuvoneet ja sanoneet. Antaneet sitten aina

palautettakin, aina siinä yhteydessä, kun on ollut jotain hyvää sanottavaakin, niin ovat muistaneet kehuakin sitten.” (D)

Ohjaajien toimesta ryhmäläisten esittämiä toiveita on otettu huomioon ja toteutettu mahdollisuuksien mukaan. Esimerkkinä nousee esille kuntosalivuoron ajankohdan siirtäminen tunnilla myöhemmäksi, jolloin ryhmäläisten ei tarvinnut odotella niin pitkää aikaa päästäkseen ruokailemaan.

Kysyttäessä Voimanpesä-ryhmässä jatkaneilta, että onko heillä tarpeeksi aikaa käydä kuntosalilla, vastaavat kaikki, että aikaa riittää hyvin. Kuntosalivuoron ajankohta on kaikille harjoittelua jatkaneille ryhmäläisille melko hyvä. Koska osa ryhmäläisistä on muutenkin aamuihmisiä, sopii harjoitteluvuoro aamupäivällä heille hyvin. Kyseinen ajankohta sopii siitäkkin syystä kaikille erityisesti nyt, kun harjoitteluvuoroa saatiin siirrettyä tunnilla myöhäisemmäksi.

Itse harjoittelupäiväkin sopii ryhmän jäsenille ihan kohtalaisesti, mutta esille nousee, että joku muu viikonpäivä harjoittelupäivänä olisi kuitenkin parempi. Tämä johtuu siitä, että harjoittelupäivä on vapaan kuntosalivuoropäivän kanssa vierekkäin, jolloin tätä vapaata kuntosalivuoroa ei tule hyödynnettyä. Ihannetilanne ryhmäläisten mukaan olisikin, että heidän kuntosalivuoronsa olisi aikaisemmin viikolla, jolloin heistä halukkaat pääsisivät käymään salilla myös yleisellä kuntosalivuorolla ja harjoittelukerrat olisivat tällöin tasaisesti viikon aikana.

Kaksi jatkaneista henkilöistä asuu melko lähellä Jyllin Kotia ja he kulkevatkin matkan kuntosalille ja takaisin kävellen. He kokevat kävelymatkan vain hyödyllisenä lisänä kuntosaliharjoittelulle ja pitävät kävely vaivattomana keinona liikkua Jyllin Kodille. Toiset kaksi henkilöä puolestaan kulkevat Jyllin Kodille autolla Ikaalisten naapurikunnasta. Heistä olisi mukavampaa, jos harjoittelupaikka olisi lyhyemmän matkan päässä. Henkilöt eivät kuitenkaan koe ajomatkaa liian rasittavana ja he sanovatkin, etteivät he sen vuoksi Jyllin Kodin kuntosalilla käymistä lopettaisi.

Kaksi henkilöä jatkaneista oli ennen Voimanpesä-ryhmään liittymistään kokeillut aikaisemminkin kuntosaliharrastusta, joten kynnys liittyä kyseiseen ryhmään ei ollut niin korkea. Toinen heistä koki heti ryhmästä kuultuaan, että kyseinen toiminta olisi hänelle tarkoitettua. Toinen puolestaan liittyi ryhmään, koska halusi saada parannettua kuntoansa ja löydettyä kauan kadoksissa olleen liikuntakipinänsä.

Kolmas ryhmään liittyneistä ei mitenkään ollut suunnitellut kyseisen harrastuksen aloittamista tai Voimanpesä-ryhmään liittymistä. Hän oli sattumalta torilla ollessaan osunut Voimanpesän toimintaa mainostaneelle kojulle, jossa hänen yhteystietonsa oli otettu ylös. Kun myöhemmin Jyllin Kodilta oli soiteltu kyseisen henkilön perään ja kysytty häntä liittymään Voimanpesä-ryhmään, oli hän suostunut. Takaajatuksena henkilöllä oli ollut liikunnan saaminen ja tätä kautta kunnossa pysyminen.

Neljäs harjoittelua jatkaneista puolestaan liittyi Voimanpesä-ryhmään ystävänsä houkuttelemana. Hän sai tietää kuntosaliryhmän toiminnasta ystävältään, joka kysyi häntä lähtemään seurakseen Voimanpesä-ryhmään. Tämä henkilö ei hetkeäkään epäröinyt toimintaan mukaan lähtemistä, koska hän oli ajatellut, että jotain omalle kunnollensa täytyisi tehdä. Hän toivoi ryhmän kautta saavansa myös uutta innostusta liikuntaan.

”Se tuli yllättäen se mahdollisuus tänne päästä. Se oli silloin itse, että tunsin, et nyt kaipaa jotain. Kun syksyt tuli ja mökkikausi oli ohi, niin tuli sellainen tunne, että jotakin tarvis tehdä. Sitten tuli esille tää mahdollisuus. Se tuli vähän niin kuin yllättäen. En ees tiennyt silloin tullessani välttämättä, että mitä kaikkea se sisälsi. Hyväksittiin.” (D)

”...tultiin tuosta ulko-ovesta sisälle ja oltiin se ensimmäinen kerta oltu, niin jep!” (C)

Kolmen kuukauden intensiivisen harjoittelujakson jälkeen kaikki neljä henkilöä jatkoivat ylläpitovaiheeseen, koska tahtoivat ylläpitää tai parantaa saavuttamaansa

peruskuntoa. Myös ryhmän muiden jäsenten tapaaminen oli yksi syy jatkaa kuntosalilla käymistä.

”Nyt ylläpitovaiheeseen jatkoin, koska olin pääsyt hyvään alkuun. Halusin pitää paikat kunnossa ja saa olla kavereitten kanssa.” (B)

Voimanpesä-ryhmässä jatkaneet henkilöt ovat kaikki olleet tyytyväisiä harjoittelukertojen rakenteeseen ja sisältöön. Erityisesti kiitosta ryhmäläisiltä saa se, että kuntosalilaitteissa vastukset on itse säädeltävissä, jolloin harjoitteita pystyy tekemään omien voimiensa ja jaksamisensa mukaan.

Kuntosalille Voimanpesä-ryhmässä jatkaneet henkilöt lähtevät aina hyvillä mielin. Tieto tuttavien näkemisestä ja liikkumaan pääsemisestä motivoi harjoitteluaamuna lähtemään liikkeelle. Harjoittelukerran päätteeksi oleva ruokailu on myös tärkeä osa kokoontumista. Ryhmäläiset kokevat merkittävänä sen, että he pääsevät yhdessä syömään ja rauhassa keskustelemaan toistensa kanssa.

Oman kunnon parantuminen on ollut yksi harjoittelemaan kannustava tekijä. Lihasvoiman mittaustulosten parantuminen alkumittauksiin verrattuna ja oman paremman jaksamisen huomaaminen on motivoinut ryhmäläisiä jatkamaan harjoittelua edelleen ja tuonut myös uutta innostusta kuntosaliharjoitteluun.

”Kyllä kun mä huomaan, että taas jaksoin enemmän, niin kyllä se hyvältä tuntuu.” (D)

Voimanpesä-ryhmässä jatkaneet henkilöt ovat kokeneet hyötyneensä kuntosaliharjoittelusta myös arkielämässään. Peruskunnon parantumisen vuoksi henkilöt eivät koe väsyvänsä yhtä nopeasti kuin aikaisemmin arkiaskareiden parissa. Henkilöt kertovat jaksavansa kävellä reippaammin ja pidempiä matkoja kuin aikaisemmin. Portaiden nousu onnistuu vaivattomammin aikaisempaan verrattuna. Osa ryhmäläisistä on kokenut kuntosaliharjoittelulla olleen selviä vaikutuksia myös heidän ter-

veydentilaansa. Erinäisistä syistä johtuneet kivut ovat helpottaneet ja näin ollen elämänlaatu on parantunut.

Yksi ryhmässä jatkaneista sanoo Voimanpesä-ryhmällä olleen suuri vaikutus hänen koko elämänasenteeseensa. Henkilö koki ennen ryhmään liittymistään suhtautuvansa negatiivisesti elämäänsä ja olevansa yksinäinen. Ryhmässä aloittamisen myötä elämänasenne on muuttunut positiivisemmaksi ja hän kokeekin olevansa aktiivisemmin erilaisissa toiminnoissa mukana.

”Silloin alkuunsa oli enemmän negatiivinen ote ja kanta koko elämään ja valitin sitä yksinäisyyttä ja. Siis tämä on parantunut huomattavasti ja tosiaan on sen ansiosta tai ohelle tullut semmosta kaikkea muuta ohjelmaa, niin että mä tunnen olevani kauheen aktiivinen ja sitten tota se liikkuminen ja tämmönen, niin sitä on sisäistänyt...” (C)

Kaikki neljä ryhmässä jatkanutta henkilöä pitävät kuntosaliharjoittelua hyödyllisenä ja tarpeellisenä lisänä muun liikunnallisen aktiivisuuden lisäksi. He eivät koe, että liikuntaa tulisi tarpeeksi ilman kuntosaliharjoittelua.

Voimanpesä-ryhmässä jatkaneista kaikki kokivat intensiivivaiheen aikana pidettyjen luentojen motivoineen jatkamaan kuntosaliharjoittelua. Päällimmäisenä henkilöille oli luennoista jäänyt mieleen liikunnan tärkeys terveyden kannalta. Henkilöt kokivat lisääntyneen tiedon liikunnan merkityksistä kannustaneen edelleen jatkaa harjoittelua kuntosalilla ja muutenkin huolehtimaan paremmin terveydestään.

9.2 Voimanpesä-ryhmässä kuntosaliharjoittelun lopettaneet henkilöt

Haastatteluhetkellä harjoittelun lopettaneista henkilöistä yksi koki terveytensä hyväksi, yksi kohtalaiseksi ja yksi huonoksi. Terveytensä hyväksi kokenut sairastaa anemiaa ja verenpainetautia ja huonoksi terveytensä kokenut sepelvaltimo- ja verenpainetautia. Kohtalaiseksi terveytensä kokenut henkilö puolestaan on selkäydinvaurion vuoksi osittain neliraajahalvaantunut ja hän sairastaa verenpainetautia.

Harjoittelun lopettaneista henkilöistä yksi koki, ettei hänen sairauksillaan ollut vaikutusta kuntosaliharrastukseen. Kaksi muuta henkilöä kokivat, että heidän terveydentilallaan oli merkitystä kuntosaliharjoittelun kannalta. He eivät kyenneet toimimaan samaan tapaan kuin muut ryhmän jäsenet vaan harjoittelukerran aikana heillä oli erikoistarpeita, jotka tuli huomioida ohjaajien toimesta.

Haastatellut henkilöt eivät kokeneet, että kuntosaliharjoittelulla olisi ollut vaikutusta heidän sairauksiinsa. Säännöllinen harjoittelu ei muuttanut heidän sairauksiensa tilaa positiiviseen eikä negatiiviseen suuntaan.

Harjoittelun lopettaneista kolmesta henkilöstä yksi koki selkeästi olevansa jo liian iäkäs kuntosalille. Hän oli huomattavasti ryhmän muita jäseniä vanhempi ja hän koki sanomansa mukaan, ettei pystynyt tekemään harjoitteita samaan tapaan kuin nuoremmat.

”Et enhän mä niin pystynyt ku ne nuoremmat. Oli niin paljon ikäeroo minulla, taisin olla parikymmentä vuotta nuorempien kanssa.” (G)

Harjoittelun lopettaneista henkilöistä yksi koki itsensä hieman yksinäiseksi. Kuntosalilla käymisellä ja siellä tapaamillaan ihmisillä ei kuitenkaan ollut vaikutusta hänen kokemaansa yksinäisyyteen. Muut kaksi harjoittelun lopettanutta henkilöä eivät puolestaan olleet yksinäisiä, vaikkakin toinen heistä koki säännölliset kokoontumiskerrat virkistävinä sosiaalisina tapahtumina.

Kuntosaliharjoittelun lopettaneista henkilöistä vain yksi on lapsena ja myöhemmin aikuisiällä harrastanut aktiivisesti liikuntaa. Muilla kahdella henkilöllä ei puolestaan ole ollut aikaa harrastaa erikseen liikuntaa. Heidän aikansa lapsena ja aikuisena on kulunut pitkälti maataloustöissä ja muissa maatalon askareissa. Erityisesti toisella edellä mainituista henkilöistä suhtautuminen liikuntaan on nuoruudessa ollut välttelevä, koska liikkuminen on ollut hänelle kivuliasta tuki- ja liikuntaelinongelman vuoksi.

Ennen Voimanpesä-ryhmään liittymistään yhdellä henkilöllä on ollut jonkin verran liikunnallisia aktiviteettejä, mutta kahdella muulla ei niitä juurikaan ole ollut. Toinen heistä ei ole kyennyt harrastamaan liikuntaa puutteellisen liikuntakykynsä vuoksi. Toinen puolestaan perustelee vähäistä liikunnallista aktiivisuuttaan laiskuudellansa: aikoinaan maataloustöissä on joutunut tarpeeksi tekemään ja nyt haluaa olla hieman rennommin.

”No, kävelyä, mutta hyvin vähän. En miä koskaan oo innostunut käveleen, kai miä sain töistä koko ajan kun ei kerran sen pahemmin mittän. En minä tiedä.” (G)

Kaikkien kuntosaliharjoittelun lopettaneista tiedostavat liikunnan tärkeyden ja hyödyllisyyden kunnossa pysymisen kannalta. Kuntosaliharjoittelujakso ei kuitenkaan juuri tuonut muutoksia heidän liikuntatottumuksiinsa, vaan ne ovat pysyneet lähes tulkoon ennallaan. Yksi henkilö kuitenkin kertoo saaneensa Voimanpesä-ryhmästä vinkkejä tuolijumppaamiseen, ja onkin sitä itsekseen kotona tehnyt. Suosikkiliikuntalajeikseen henkilöt nimeävät kävelyn ja tanssimisen.

Voimanpesä-ryhmän lopettaneista henkilöistä kaikki pitivät ryhmäänsä samaan tapaan mukavana kuin harjoittelua jatkaneetkin henkilöt. Ainoastaan yksi henkilö oli sitä mieltä, ettei ryhmässä ollut tasoeroja ryhmän jäsenten kesken. Kaksi muuta harjoittelun lopettanutta henkilöä puolestaan koki ryhmässä olleen selvästi tasoeroja niin, että he itse olivat ryhmän heikoimpia jäseniä. Toinen heistä kritisoikin hie-

man ryhmän korkeaa tasoa: hänen mielestään ryhmän jäsenistä suurin osa oli niin aktiivisia, ettei heillä olisi ollut välttämättömyys osallistua kyseiseen toimintaan.

”Mut se on juuri sikäli, että että, toiset ihmiset ei välttämättä tarttisikkaan sitä. Ne juoksee muutenkin tuo. Elikkä ne on niin aktiivisia oma, ei mitään, totta kai he saa tulla. Mutta sieltä oli pois semmoset, jotka olis sinne, jotka ei harrasta mitään, ja jotka siä olis tarvinnut ollakkin.”(F)

Ryhmässä lopettaneista vanhin puolestaan koki jo korkean ikänsä vuoksi erottuvansa ryhmän muista jäsenistä. Lisäksi hän koki olevansa huonompitasoinen harjoittelija kuntosalilla kuin muut ryhmäläiset huimauksensa vuoksi: hänellä täytyi olla seinä tai muu tuki käden ulottuvilla, koska henkilöä saattoi alkaa huimata hetkellä millä hyvänsä.

”No kyllä tasoero oli niin suuri, että jotakin. Mähän olin aina seinän vieressä että pääsin kiinni.” (G)

Itse harjoittelu oli pääasiallinen syy, jonka vuoksi kaksi henkilöä Voimanpesäryhmässä kävivät. Yhdelle henkilölle puolestaan oli merkitystä myös harjoittelukerran aikana tulevilla sosiaalisilla kontakteilla.

Voimanpesä-ryhmässä lopettaneista henkilöistä kaikki olivat lähes yhtä tyytyväisiä ohjaajien toimintaan kuin ryhmässä jatkaneetkin henkilöt. Ohjaajat koettiin mukavina, mutta kuitenkin he osasivat vaatia jokaisen tasoon nähden tarpeeksi. Erityisesti lopettaneista yksi, joka oli mielestään muita heikompi jäsen ryhmässä, koki, ettei häntä vaadittu samaan tapaan tekemään kuin muita ryhmäläisiä, mitä hän piti hyvänä asiana.

Lopettaneista henkilöistä kaksi kuitenkin mainitsevat pari asiaa, joissa heillä oli joko lieviä erimielisyyksiä ohjaajien kanssa tai he kokivat, etteivät saaneet tarpeeksi kattavaa vastausta mieltä askarruttaneeseen kysymykseen. Toisella heistä oli joidakin erimielisyyksiä ajatuksissaan harjoittelun toteuttamisesta ohjaajien kanssa,

mutta hän ei kokenut pienillä ristiriidoilla sinänsä olleen mitään merkitystä. Toista puolestaan jäi mietityttämään, kuinka kovilla vastuksilla hän jossain tietyissä laitteissa saattoi tehdä, ja hän kokikin, ettei kukaan osannut vastata hänen kysymyksiensä.

”...mutta ohjaajakin painotti heti tuota voiman käyttöä. Jos se nyt Voimanpesä oli nimeltäänkin. Mutta taas täälläpäin, ja minä, olen omaksunut pitkän matkan aikana kylpylässä, että liikkuvuus on tärkeempi ku voima. Sen mukaan tulee sitten toi voimakin ku saadaan paikat liikkeelle.” (F)

”Ja kun ei siellä ollut kukaan, joka oi sees siihen tiennyt sanoo, kun siellä oli se jalakaprässikin, et oisko mun pitänyt koko voimalla aina vielä vaan, et mitä se näille polville sitten tekee. En minä niitä koko voimallani sitten tehnyt. Aattelin, etten minä sitten sillä lailla.” (G)

Voimanpesä-ryhmässä lopettaneilla henkilöillä olisi ollut hyvin aikaa käydä kuntosalilla, mutta harjoitteluvuoron aamuinen ajankohta oli poikkeuksetta kaikille jossain mielessä hankala. Yhdelle lopettaneista aamuvuorot olisivat muuten olleet sopivia, mutta koska aamutoimet hänen mukaansa etenevät heillä kotonaan hitaasti, kestää kauan ennen kuin hän pääsee lähtemään liikkeelle. Toiselle lopettaneista puolestaan aamuinen kuntosalivuoro oli huono hänen fyysisen toimintakykynsä vuoksi. Hän koki, ettei aamuisin ehtinyt kunnolla vetreytymään ennen harjoitteluun lähtemistä.

Kolmas lopettaneista koki aamuisen harjoitteluajankohdan itselleen melko huonoksi. Hän sanoo olevansa enemmän iltaihmiä, minkä vuoksi aamuheräämiset olivat hänelle hankalia. Lisäksi hän koki edellä mainitusta syytä, että harjoitteluvuoron jälkeen ollut ruokailukin oli hänelle liian aikainen.

”Se oli se aamulähtö, ois saanut.. Mutta kun täyty keritä siihen ruokailuunkin. Ku se oli silleen järjestettykin että ruokaileen. Tai meillähän olis se siinä kurssimakussakin, se ruokailu. Mutta minulle se oli liian aikaisin, ei mulla koskaan oo vielä

siihen aikaan nälkä. Mä oon semmonen iltapäivä, ja illalla sitten mä valvon vaikka kuinka.” (G)

Kaikki kuntosaliharjoittelun lopettaneet kulkivat Jyllin Kodille autolla, yksi hieman pidemmältä kuin muut. Kaksi henkilöä koki omalla autolla kulkemisen vaivattomana keinona päästä kuntosalille. Hieman kauempaa tulleen henkilön oli tarkoitus alun perin kulkea Jyllin Kodille taksilla, mutta hänelle järjestyi kyyti yhdessä toisten ryhmäläisten kanssa. Hän pitikin tätä kyyditysmuotoa äärettömän helppona ja vaivattomana.

Voimanpesä-ryhmässä lopettaneet henkilöt saivat alkujaan kuulla kyseisen ryhmän toiminnasta tuttaviansa ja läheistensä välityksellä. Heidän välityksellään henkilöt liittyivät syksyllä ryhmän toimintaan mukaan.

”Sai mun innostuun, tai oikeestaan kirjoitti sen mun lapun mulle, et meen syksyllä sinne kurssille. Kun mä oon kauheen huono lähteen kotoo. Mä oisin kotona vaan.” (G)

Kaikki kolme henkilöä kävivät aktiivisesti kolmen kuukauden intensiivivaiheen ajan Voimanpesä-ryhmässä. Intensiivivaiheen päätyttyä kukaan näistä kolmesta henkilöstä ei jatkanut kuntosalilla käymistä ylläpitovaiheeseen. Lopettamisen syiksi henkilöt kertoivat joulunaluskiireet, hieronnassa käymisen, toisessa kuntosaliryhmässä aloittamisen ja laiskuuden liikuntaa kohtaan.

Yksi henkilöistä kertoo lopettaneensa Voimanpesä-ryhmässä käymisen muiden aikaa vievien aktiviteettien vuoksi. Lisäksi henkilö aloitti intensiivivaiheen jälkeen säännöllisen hieronnassa käymisen, mikä osaltaan johti päätökseen lopettaa kuntosaliharjoittelun. Henkilön mukaan hieroja oli sanonut, ettei hierontajakson lisäksi kannattaisi rasittaa itseään liikuntaharrastuksilla.

”Niin kun mä aattelin, että se ei sovi, kun mä saan tota hierontaa ylävartaloon, niin ne hierojat on sanonut, että ei saisi olla monia yhtä aikaa, ettei se tee toista sitten turhaksi.” (E)

Edellä mainittu henkilö uskoo, että jollei hänellä olisi ollut tätä hierontajaksoa ja jos kotoa lähteminen aamuisin sujuisi vaivattomasti, kävisi hän edelleen Voimanpesäryhmässä. Henkilö pohtiikin jatkavansa jälleen tulevana syksynä Jyllin Kodilla kuntosalilla käymistä, kun hierontajakso on siihen mennessä päätynyt.

Toinen lopettaneista henkilöistä päätti Jyllin Kodilla kuntosalilla käymisen aloitettuaan kuntoutusjaksoonsa sisältyvän kuntosaliharjoittelun terveyskeskuksessa. Kyseinen henkilö koki, että viikoittain kahdessa eri kuntosaliryhmässä käyminen olisi ollut hänelle liikaa. Hänen mukaansa palautuminen kuntosaliharjoittelusta kestää sen verran pitkään, että kerran viikossa tapahtuva harjoittelu on riittävää. Henkilö uskookin, että hän kävisi edelleen Voimanpesäryhmässä, ellei olisi aloittanut terveyskeskuksen kuntosaliryhmässä käymistä.

”En minä jaksanut sen takia kun mulla alkoi sitten tämä terveyskeskuksen jumpat sitten melkein yhteen putkeen kun. ... Niin hienoilta kun ne liikkeet tuntuukin siällä ku tekee, ni tekis vaikka. Menee tunti sitten äkkiä. Kun tunnin ajan varannut. Mutta kyllä toisena ja kolmantena päivänä... Sitten on paikat, kädet niskat niin kipiä, että loppu viikkoo se sitten palautuu. ... Että siis kerta viikossa on hyvä. Minun tapauksessani.” (F)

Kolmas Voimanpesäryhmässä lopettanut henkilö perusteli päätöstään lopettaa kuntosaliharjoittelun laiskuudellaan liikuntaa kohtaan. Hän viihtyy mieluummin kotioloissa käsitöiden parissa kuin lähtee kuntosalille harjoittelemaan. Henkilö perustelee laiskuuttansa sillä, että koko aikaisemman elämänsä hän on joutunut olemaan liikkeellä maataloustöiden parissa ja nyt kun aikaa kerrankin on vain olemiseen, hän haluaa nauttia siitä.

Edellä mainittu henkilö pohtiikin, että jos hän asuisi aivan keskustassa, mistä olisi lyhyt kävelymatka Jyllin Kodille, saattaisi hän edelleen käydä kuntosaliryhmässä. Tässä elämäntilanteessa henkilö kuitenkin uskoo, ettei häntä saisi millään houkuttimella osallistumaan uudestaan ryhmän toimintaan. Hän nauttii kotona olemisesta ja asioiden tekemisestä omaan tahtiin.

Kaksi harjoittelun lopettaneista koki kuntosaliharjoittelun heille sopivaksi liikunta-muodoksi. Kolmas henkilö puolestaan viihtyi hyvin kuntosalilla ja ymmärsi harjoittelun tärkeyden kunnossa pysymisen kannalta, mutta kuntosaliharjoittelu ei kuitenkaan tuntunut aivan omalta jutulta. Hän ei koe liikuntaa muutenkaan omaksi jutukseksi ja harjoittelu kuntosalilla on täysin erilainen liikuntamuoto kuin se, mitä hän on tottunut elämänsä aikana tekemään.

Kellään kolmesta lopettaneesta henkilöstä ei syksyllä kuntosaliharjoittelua aloittaessaan ollut mitään odotuksia tai tavoitteita harjoittelun suhteen. He olivat lähinnä tulleet katsomaan ja kokeilemaan, minkälaisesta toiminnasta on kysymys.

"Itteni tuntien tää on vaan tämmöstä, tämmöstä myönteistä mukana oloa. En mä tältä niin kun mitään ratkasevaa tullut hakeenkaan." (F)

Harjoittelun lopettaneet henkilöt kertoivat aamuisin lähteneensä ihan hyvillä mielin kuntosalille, vaikka heille kaikille aamuinen harjoitteluajankohta olikin hieman hankala. Kahdella lopettaneista aamutoimet vievät aikaa, joten he eivät mieluusti lähde liikkeelle kovin aikaisin. Kolmas henkilö puolestaan on iltaihminen ja aamuisin hän nukkuu mielellään hieman pidempään.

Myös kuntosaliharjoittelun lopettaneet henkilöt olivat tyytyväisiä harjoittelukerran rakenteeseen ja sisältöön. Ainoastaan yksi henkilö olisi toivonut, että loppuvenyttyissä olisi keskitytty enemmän myös ylävartaloon ja käsiin.

Harjoittelukerran päätteeksi ryhmässä lopettaneiden mieli oli hyvä ja usein harjoittelukerran aikana piristykin. Yksi henkilöistä sanookin jääneensä hieman kaipa-

maan säännöllisiä tapaamisia muun ryhmän jäsenten kanssa. Jyllin Kodilla kuntosalilla käyminen olikin harjoittelun lopettaneille enemmän henkisesti virkistävää toimintaa. Konkreettisia hyötyjä, jotka olisi ollut havaittavissa arkitoimissa, he eivät kokeneet saaneensa.

Kaikkien kolmen lopettaneen mielestä kuntosaliharjoittelu oli hyödyllinen lisä heidän liikunnallisiin aktiviteetteihin. He eivät koe liikkuvansa tarpeeksi ilman harjoittelua, vaikka kaikki tiedostavatkin liikunnan hyödyllisyyden ja merkityksen terveyden ja kunnossa pysymisen kannalta.

Lopettaneista henkilöistä kaksi eivät osanneet kommentoida intensiivivaiheen harjoituskertoihin sisältyneitä luentoja, koska eivät muistaneet niiden sisältöä. Toiselle heistä oli kuitenkin jäänyt luennoista sen verran mieleen, että liikunta on erittäin tärkeää kunnossa pysymisen kannalta, lähestulkoon elinehto. Kolmannelle henkilölle oli jäänyt päällimmäisenä mieleen muistelu-luennot, joita hän piti mielenkiintoisina ja mieltä piristävinä.

”Ne oli kaikki ihan mielenkiintoisia. Ihan oli semmosia yleis. Kuitenkin semmosia aiheeseen liittyviä, kaikkia kaikkia. Mitäs siinä nyt oli. Ruokailusta ynnä ja muista elämän. Ne oli mielenkiintoisia. Kun siinä nyt mentiin maailman menoo lapsuudesta alkaen, alkaen sitten noin kelattiin. Menneisyyttä ja. Koko elämän alalta sillä tavalla. Yleistietoutta, et se ei niin ku varsinaisesti siihen kuntoutukseen liittyvää suoraan ollut. Mutta mielen, mielen virkeyteen sinänsä. Ihan sopivaa, todella sopivaa. ... Jumpan merkitystä ei niissä enää paasattu. Ihan todella, yleistä näkemystä, kokemusta. Henkisesti mielenkiintoista.” (F)

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Teemanhaastattelujen avulla selvitimme opinnäytetyöhömmе, mitkä tekijät vaikuttivat siihen, että tutkimusryhmämme jäsenet joko jatkoivat tai lopettivat kuntosaliharjoittelun. Tutkimusryhmän pienuudesta johtuen yleistäviä johtopäätöksiä ei voida tehdä, mutta tulokset ovat suuntaa osoittavia ja niiden perusteella Jyllin Kodin on mahdollista kehittää toimintaansa.

Haastattelujen perusteella on havaittavissa, että Voimanpesä-ryhmän nuorimmat jäsenet ovat edelleen jatkaneet kuntosaliharjoittelua. Jatkaneiden ikäjakauma vaihteli välillä 62-69 vuotta, kun taas lopettaneet olivat iältänsä 69-88-vuotiaita. Myös Husun (2008) tekemässä kuuden vuoden seurantatutkimuksessa havaittiin tutkimusjoukkoon valikoituvan nuoremmat, terveemmät ja liikunnallisesti aktiivisemmat henkilöt.

Huomattavissa oli myös se, että kaikki harjoittelun lopettaneet henkilöt olivat alun perin kotoisin maaseudulta ja myös vähemmän kouluttautuneita kuin jatkaneet. Alhaisemmin koulutettujen henkilöiden onkin osoitettu liikkuvan terveyden kannalta riittämättömästi ja korkeasti koulutettujen on todettu harrastavan matalasti koulutettuja yleisimmin kuntoliikuntaa (Liikunta 2009).

Teemahaastatteluissa tuli ilmi, että henkilöillä, jotka ovat kuntosaliharjoittelua jatkaneet, on ollut aikuisiällä paremmat mahdollisuudet harrastaa liikuntaa kuin kuntosaliharjoittelun lopettaneilla henkilöillä. Voimanpesä-ryhmässä lopettaneilla henkilöillä aika on kulunut maataloustöiden parissa, jolloin erilliselle liikunnan harrastamiselle ei ole ollut aikaa eikä sitä ole koettu tarpeelliseksi. Aikaisemmilla liikunta-harrastuksilla onkin keskeinen rooli liikuntaan motivoitumisessa. Kokenutta liikunnan harrastajaa on paljon helpompi motivoida liikunnan pariin. (Ruuskanen 1997, 152.)

Yksi harjoitteluun kannustava syy jatkaneiden keskuudessa oli heidän jo saavuttamansa ikä. Henkilöiden mielestä heidän iässään liikkuminen on tarpeellista, jotta pysyy mahdollisimman terveenä. Harjoittelua jatkaneet henkilöt ovat kokeneetkin kuntosalilla käymisellä olleen merkittävää hyötyä heidän terveydellisiin ongelmiinsa. Yksilöllisistä syistä johtuneet kivut ovat osalla henkilöistä vähentyneet merkittävästi, mikä on motivoinut heitä jatkamaan harjoittelua edelleen. Myös muut konkreettiset hyödyt, kuten henkilöiden peruskunnon parantuminen ja tätä kautta kävelymatkojen pidentyminen ja liikkumisen helpottuminen, kannustavat edelleen jatkamaan harjoittelua. Henkilöt eivät halua menettää jo saavuttamiensa hyötyjä, minkä vuoksi he myös jatkavat edelleen säännöllisesti kuntosalilla käymistä.

Jatkaneista osa koki, että alkumittauksiin verrattuna parantuneet lihaskuntotestien tulokset innostivat edelleen jatkamaan harjoittelua. Merkittävämpänä kannustimena henkilöt kuitenkin kokivat ne konkreettiset hyödyt, mitä he arjessaan olivat huomanneet saavuttaneensa kuntosaliharjoittelun ansiosta.

Kuntosaliharjoittelun lopettaneet henkilöt eivät puolestaan havainneet saaneensa konkreettisia hyötyjä harjoittelusta. Koska lopettaneet henkilöt eivät kokeneet hyöttyneensä kuntosaliharjoittelusta samaan tapaan kuin harjoittelua jatkaneet henkilöt, ei heillä myöskään ollut samanlaista kannustinta jatkaa harjoittelua edelleen.

Myös ryhmällä on merkittävä rooli siihen, että henkilöt jaksavat säännöllisesti käydä kuntosalilla. Harjoittelua jatkaneet henkilöt kokevat Voimanpesä-ryhmässä aloittamisen myötä sosiaalisten kontaktien lisääntyneen muihin ihmisiin. He viihtyvät hyvin ryhmässään ja tuntevat olevansa osa ryhmää sekä tasavertaisia muiden ryhmän jäsenten kanssa. Voimapesä-ryhmässä jatkaneet henkilöt eivät tule kuntosalille ainoastaan harjoittelemaan ja kohottamaan kuntoaan vaan myös tapamaan tuttaviaan ja keskustelemaan ajankohtaisista asioista. Erityisesti yksi kuntosaliharjoittelua jatkanut henkilö kokee Voimanpesä-ryhmän ja sen toiminnan myötä elämänasenteensa muuttuneen positiivisemmaksi.

Kuntosaliharjoittelun lopettaneista henkilöistä kaksi ei kokenut yhtä vahvaa kiintymystä ryhmäänsä kuin mitä harjoittelua jatkaneet kokivat. He kävivät kuntosalilla lähinnä itse harjoittelun vuoksi. Kaksi harjoittelun lopettanutta henkilöä piti itseään ryhmän heikoimpana jäsenenä eikä kokenut pystyvänsä toimimaan kuntosalilla samaan tapaan ja tahtiin kuin muut ryhmän jäsenet.

Lopettaneista henkilöistä yksi hieman kritisoikin muun ryhmän korkeaa tasoa. Hän olisi halunnut nähdä kuntosalilla enemmän huonokuntoisempia henkilöitä, jotka olisivat todella olleet kuntosaliharjoittelun tarpeessa selviytyäkseen itsenäisesti kotona. Edellä mainitut tekijät ovat osaltaan voineet vaikuttaa päätökseen olla jatkamatta kuntosaliharjoittelua Voimapesä-ryhmässä.

Ohjaajat ovat olleet jatkaneiden henkilöiden mielestä todella kannustavia, innostavia ja ammattitaitoisia, ja heillä onkin ollut merkittävä rooli ryhmäläisten liikkumiseen ja kuntosaliharjoitteluun motivoitumisessa. Harjoittelua jatkaneet henkilöt kokevat saavansa ryhmän ohjaajilta sopivissa määrin yksilöllistä ohjausta, palautetta ja kannustusta. Lisäksi ohjaajat koetaan helposti lähestyttäväksi. Ryhmäläiset uskaltavat kysyä ohjaajilta mieltä askarruttavia kysymyksiä sekä keskustella heidän kanssaan henkilökohtaisista asioistaan. Ohjaajien toimesta on otettu myös ryhmäläisiltä tulleita toiveita huomioon ja toteutettu niitä mahdollisuuksien mukaan.

Vaikka harjoittelun lopettaneetkin henkilöt pitivät ohjaajia ja ohjausta onnistuneena, oli osalle henkilöistä jäänyt jotkin asiat hieman vaivaamaan. Yhdellä henkilöllä oli ajatuksissaan ollut mielipide-eroja harjoittelun toteutusperiaatteista ja toista oli jäänyt askarruttamaan kysymys, johon hän ei kokenut saaneensa riittävää vastausta ohjaajilta liittyen terveydentilaansa ja kuntosaliharjoittelun toteuttamiseen.

Kuntosalivuoron aamuinen ajankohta sopii kaikille harjoittelua jatkaneille henkilöille hyvin, mutta harjoittelun lopettaneille henkilöille kyseinen ajankohta oli huono. Kaikki kolme lopettanutta henkilöä kokivat kuntosalivuoron olevan liian aikaisin heidän omaan vuorokausiryhtiinsä nähden. Yhdelle lopettaneista myös pitempi matka

Jyllin Kodille yhdessä aamuheräämisen kanssa vaikutti siihen, ettei hän enää jatkanut kuntosaliharjoittelua ylläpitovaiheeseen.

Voimanpesä-ryhmään liittymistavat selittävät myös osaltaan sitä, miksi osa henkilöistä ei jatkanut kuntosaliharjoittelua enää ylläpitovaiheessa. Kaikki harjoittelua jatkaneet henkilöt lähtivät toimintaan mukaan lähinnä omasta halustaan parantaa kuntoaan ja löytääkseen kadoksissa olleen liikuntakipinän, mutta lopettaneista henkilöistä kaksi oli ryhmässä mukana läheistensä patistamana. Näiden kahden kohdalla ajatus liittyä Voimanpesä-ryhmään ei tullut heistä itsestään vaan ulkopuolelta. Kun liikuntaryhmään ei tulla omaehtoisesti, vaatii henkilön liikuntaharrastuksen jatkuminen ohjaajalta erityistä tukea ja vahvistamista. Tällöin positiivisen palautteen antaminen pienestäkin edistymisestä on tärkeää. (Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystiikunnan laatusuosituksen 2004, 27.)

Kaikilla kuntosaliharjoittelua jatkaneilla on ollut harjoittelun suhteen tavoitteita, enemmän tai vähemmän. Selvät, konkreettiset ja järkevästi asetetut tavoitteet auttavatkin motivoitumaan harjoitteluun paremmin ja kannustavat jatkamaan (Viljamaa 2001, 44). Ryhmässä lopettaneet henkilöt eivät olleet miettineet itselleen mitään konkreettisia tavoitteita kuntosaliharjoittelua aloittaessaan, jolloin harjoittelua toteutettiin ilman syytä omaksi ilokseen.

Harjoittelua jatkaneet henkilöt eivät mielestään saa tarpeeksi liikuntaa ilman Voimanpesä-ryhmässä käymistä. Kuntosaliharjoittelua pidetäänkin jatkaneiden keskuudessa mielekkäänä liikuntamuotona syystä, että kuntosalilaitteissa vastukset on itse säädettävissä oman jaksamisen mukaan. Jos itsensä tunsi hieman väsyneeksi, saattoi vastuksia hieman pienentää ja tehdä harjoitteet kevyemmällä kuormalla. Lopettaneista henkilöistä kaikki eivät kuitenkaan pitäneet kuntosaliharjoittelua aivan omana liikuntamuotonaan, mikä sinänsä saattoi johtaa harjoittelun keskeyttämiseen.

Kuntosaliharjoittelun jälkeen oleva ruokailu koettiin jatkaneiden henkilöiden keskuudessa tärkeänä sosiaalisena tapahtumana itse harjoittelun lisäksi. Yhteisen

ruokailuhetken koetaan vahvistavan ryhmähenkeä ja jättävän hyvän mielen harjoittelupäivän päätteeksi.

Myös intensiivivaiheessa pidetyt luennot olivat kaikkien harjoittelua jatkaneiden mielestä mielenkiintoisia ja hyödyllisiä. Luennoilta saatu tieto liikunnan terveydellisistä vaikutuksista motivoi henkilöitä edelleen jatkamaan harjoittelua kuntosalilla. Luennoilla tulleen tiedon ansiosta osa ryhmässä jatkaneista on muuttanut liikuntatottumuksiaan myös kuntosaliharjoittelun ulkopuolella positiivisempaan suuntaan.

11 POHDINTA

Tutkimustulosten perusteella oli havaittavissa, että Voimanpesä-ryhmässä jatkaneet henkilöt olivat iältään nuorempia kuin ryhmässä harjoittelun lopettaneet. Lopettaneet olivat myös toimintakyvyltään heikommassa kunnossa kuin harjoittelua jatkaneet. Ryhmässä lopettaneiden haastatteluista nousi esille, että osa heistä koki selvästi kuuluvansa ryhmän heikoimpiin jäseniin. Kyseisten henkilöiden mielestä he olivat melko iäkkäitä ryhmän muihin jäseniin nähden tai muuten toimintakyvyltään muita ryhmäläisiä heikompia. Jatkossa Voimanpesä-ryhmiä voisi muodostaa jakaen ikäihmiset ryhmiin iän ja toimintakyvyn mukaan. Nuoremmat ja parempikuntoisemmat henkilöt harjoittelisivat omana ryhmänään ja iäkkäämmät ja huonompikuntoisemmat henkilöt puolestaan omassa ryhmässään. Ryhmien homogeenisuus edesauttaisi lisäämään yhdenvertaisuuden tunnetta ryhmissä ja täten auttaisi ryhmäkoonpanoa säilymään ennallaan.

Kuntosalivuoron myöhäisempi ajankohta sopisi erityisesti iäkkäämmille henkilöille paremmin. Tällöin he saisivat nukkua aamusta ja hoitaa aamutoimet rauhassa eikä kuntosalille tarvitsisi kiirehtiä. Ryhmäjakoa kannattaisikin harkita myös sen mukaan, kenelle sopisi harjoitteluvuoro heti aamusta ja kenelle hieman myöhemmin päivästä.

Välimatkat kuntosalille saattavat olla joillekin henkilöille ongelmallisia. Maaseudulla asuvilla ikäihmisillä ei ole muuta mahdollisuutta kulkea kuntosalille kuin taksi, joka maksaa heille paljon. Jotta syrjäseudunkin ikäihmiset saataisiin mukaan toimintaan, täytyisi heille järjestää kuljetus kotoa kuntosalille ja takaisin kotiin.

Haastattelujen perusteella oli havaittavissa, että Voimanpesä-ryhmässä lopettaneista kenelläkään ei ollut kuntosaliharjoittelun suhteen tavoitteita toisin kuin ryhmässä jatkaneilla. Jatkossa ryhmän toiminnassa kannattaisikin korostaa enemmän harjoittelun tavoitteellisuutta. Harjoitteluun motivoitumisen kannalta on merkittävää,

että ryhmäläiset miettivät itselleen konkreettisia ja realistisia tavoitteita. Myös ryhmän yhteisten tavoitteiden suunnitteluun osallistuminen sitoo ryhmäläiset paremmin mukaan toimintaan. Uuden Voimanpesä-ryhmän aloittaessa kannattaa tavoitteista keskustella heti alkuunsa ja kirjata ne ylös, jotta myöhemmin voidaan edistymistä tarkastella suhteessa tavoitteisiin.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että osa Voimanpesä-ryhmästä jatkaa kuntosaliharjoittelua intensiivivaiheen jälkeisessä ylläpitovaiheessa, mutta osa ei. Mielestämme löysimme haastattelujen avulla hyvin vastauksia tutkimusongelmiimme. Tutkimusryhmämme pienuudesta huolimatta esille nousseet vastaukset tukivat aiempia tutkimustuloksia. Uskommekin Jyllin Kodin hyötyvän tutkimustuloksistamme ja pystyvän kehittämään Voimanpesä-hankkeen toteutusta entistä toimivammaksi.

Opinnäytetyömme aihe oli sekä haastava että myös hyödyllinen tulevaisuuden kannalta. Ammattiin valmistuttuamme työtehtäviimme kuuluu todennäköisesti ihmisten ohjaaminen liikunnan pariin ja tässä vaiheessa motivoinnilla on merkittävä osuus ohjauksen onnistumisessa. Opinnäytetyömme aiheen ja tutkimustulosten avulla pystymme huomioimaan jo esimerkiksi ryhmiä suunnitellessamme, ketä kaikki kannattaa tiettyihin ryhmiin valita ja mitä kaikkea tulee huomioida, jotta ihmiset saadaan pysymään mukana toiminnassa.

Aiheemme oli siinäkin mielessä mielenkiintoinen ja hyödyllinen, että perehdyimme nimenomaan ikäihmisten liikuntamotivaatioon. Ikäihmiset ovat ryhmänä erityisryhmä ja heitä ohjattaessa tulee huomioida erilaisia asioita kuin esimerkiksi aikuisväestön ryhmänohjauksessa. Tulevaisuudessa ikääntyneiden henkilöiden määrä tulee lisääntymään ja todennäköisyys työskennellä heidän kanssaan kasvaa. Tästä syystä uskomme hyötyvämmä opinnäytetyöstämme jatkossakin.

Yhteistyö Jyllin Kodin kanssa sujui hyvin. Koimme saaneemme työelämänedustajalta tarpeeksi ohjausta ja opastusta opinnäytetyömme kanssa. Myös käytännön asioista sopiminen ja niiden toteuttaminen sujui joustavasti.

Alkuperäisen aikataulun mukaan olimme suunnitelleet tekevämme kaksi teema-haastattelua. Ensimmäisen haastattelun jälkeen totesimme kuitenkin, ettemme ehtisi enää toteuttamaan toista haastattelua. Vaikka itse haastatteluhetket olivat mieluisia ja melko nopeasti toteutettavia, kului suunnitteluun ja erityisesti haastattelun analysoimiseen yllättävän paljon aikaa. Yllätyimme, kuinka paljon jo pelkästään haastattelujen litterointi vaati aikaa. Vaikka emme ehtineetkään toista haastattelua toteuttamaan, koimme silti pystyvämme hyvin vastaamaan opinnäytetyössämme esitettyihin tutkimusongelmiin. Yksin kyseisen työn toteutus olisi ollut liian työläs. Erityisesti haastattelujen analysointi vaihetta helpotti se, että tekijöitä oli edes kaksi: yksin pohtiessa näkökulmat olisivat voineet jäädä paljon suppeammiksi.

Itse haastattelutilanteet sujumiseen olemme tyytyväisiä. Kaikki haastateltavat puhuivat asioista ennakkoluulottomasti. Haastattelujen toteuttamiseen varasimme keskimäärin 45 minuuttia aikaa, jotta litterointi- ja analysointivaihe ei olisi liian työläs. Saimmekin haastattelut pysymään melko hyvin aikataulussa. Vain kaksi haastatteluista venyi suunniteltua pidemmäksi. Kyseiset haastattelut toteutettiin henkilöiden kotiloissa, jolloin keskustelu helposti eteni teema-alueiden ulkopuolelle. Nauhurin käyttäminen tällaisissa haastatteluissa on ehdoton. Nauhurin käyttö ei epäilyksistämme huolimatta häirinnyt haastateltavia. Nauhurin ansioista haastatteluihin pystyi palaamaan aina uudelleen ja uudelleen ja asioita oli mahdollisuus tarkistaa jälkikäteen.

Haastaviksi asioiksi opinnäytetyössämme koimme teoriaosuuden rajaamisen tutkimusongelmia tukevaksi sekä haastattelujen toteuttamisen. Haastattelujen toteutuksessa oikeiden teema-alueiden miettiminen vaati runsaasti aikaa sekä perehtymistä teorian tietoon. Samoin johtopäätösten yhteenveto oli haastavaa, koska tutkimusryhmä oli melko pieni.

LÄHTEET

- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 – Metodien valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 24-42.
- Heikkinen, E. 1997. Iäkkäiden ihmisten terveys, toimintakyky ja elämänlaatu. Teoksessa Era, P. (toim.) Ikääntyminen ja liikunta. Jyväskylä: Korpijyvä Oy, 1-16.
- Hiilloskorpi, H. Ikääntyvien lihaskuntoharjoittelu on tutkitusti tuloksekasta. Luettu 13.6.2009. http://www.ukkinstituutti.fi/fi/liikunta_ja_ikaantyminen/368.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1985. Teemahaastattelu. Helsinki: Kyriiri Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu – Teemanhaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirvensalo, M., Rasinaho, M., Rantanen, T. & Heikkinen, E. 2008. Liikunta. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 2. uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 458-466.
- Husu, P. 2008. Predictive Value of Health-Related Fitness Tests on Mobility Difficulties in High-Functioning Older Adults. Tampereen yliopisto. Väitöskirja.
- Hynninen, E., Mosio, P., Rinne, M. & Taulaniemi, A. Terveysliikuntaa ryhmässä. Opas liikuntaryhmien ohjaajille. UKK-instituutti.
- Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset. 2004. Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:6. Helsinki.
- Koivula, U-M., Suihko, K. & Tyrväinen, J. 2002. Mission: Possible Opas opinnäytteen tekijälle. 2. uudistettu painos. Tampere: Pirkanmaan ammattikorkeakoulu. Julkaisusarja C. Oppimateriaalit. Nro 1.
- Koivula, U-M., Suihko, K. & Tyrväinen, J. 2003. Mission: Possible Opas opinnäytteen tekijälle. 2. uudistetun painoksen lisäpainos. Tampere: Pirkanmaan ammattikorkeakoulu. Julkaisusarja C. Oppimateriaalit. Nro 1.
- Koskela, N. kuntoutusvastaava. 2009. Henkilökohtainen tiedonanto 24.8.2009.
- Koskela, N., Kivikari, S., Sihvonen, M., Isoviita, T. & Mattila, T. 2008. Jyllin Kodin Voimanpesä, Elämänikäisiä liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia – tavoite myös muistisairaille. Diaesitys 7.3.2008.
- Liikunta. 2009. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 2.7.2009. Luettu 10.8.2009. http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/liikunta/.

Niermeyer, R. & Seyffert, M. 2004. Motivaatio. Suom. Hellsten, S., alkuperäinen teos 2002. Helsinki: Oy Rastor Ab.

Nummenmaa, T., Takala, M. & von Wright, J. 1982. Yleinen psykologia kokeellisen tutkimuksen näkökulmasta. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.

Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. 2002. Modernin motivaatiopsykologian perusta ja käsitteet. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa – Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: PS-kustannus, 10-27.

Pitkäjänteistä työtä iäkkäiden hyväksi. 2008. Voimaa Vanhuuteen. Luettu 11.11.08. http://www.voimaavanhuuteen.fi/sivu.php?artikkeli_id=2.

Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Oy Edita Ab

Ruuskanen, J. 1997. Omaehtoisen sekä ohjatun liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi. Teoksessa Era, P. (toim.) Ikääntyminen ja liikunta. Jyväskylä: Korpiljyvä Oy, 141-164.

Sakari-Rantala, R. 2003. Iäkkäiden ihmisten kuntosaliharjoittelu. Iäkkäiden ihmisten terveystuettujen tutkimustyö tuotteistuksen tukena -hanke. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 142. Jyväskylä: Korpiljyvä Oy.

Sakari-Rantala, R. 2004. Ikääntyneiden kuntosaliharjoittelu – Perusteita ja käytännön ohjeita. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 161. Jyväskylä: Is-Print Oy.

Sipilä, S. 2008. Liikunta ja lihasvoima. Teoksessa Leinonen, R. & Havas, E. (toim.) Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä: PunaMusta Oy, 90-95.

Sipilä, S., Rantanen, T. & Tiainen, K. 2008. Lihasvoima. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 2. uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 107-119.

Suni, J. 2005. Liikuntaelimityksen toimintakyky. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveystuettujen liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 33-47.

Suominen, H. 1997. Kehon rakenteen ja fyysisen suorituskyvyn muutokset vanheudessa ja liikunta. Teoksessa Era, P. (toim.) Ikääntyminen ja liikunta. Jyväskylä: Korpiljyvä Oy, 17-48.

Suominen, H. 2008a. Luuston kunto. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. Gerontologia. 2. uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 102-106.

Suominen, H. 2008b. Kehon rakenne ja koostumus. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. Gerontologia. 2. uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 95-101.

Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 151-175.

Telama, R., Vuolle, P. & Laakso, L. 1986 Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 17-26.

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

Vilkko-Riihelä, A. 1999. Psyhyke Psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.

Voimanpesä – Voimaa vanhuuteen Ikaalisissa. 2008. Voimaa Vanhuuteen. Luettu 11.11.08. http://www.voimaavanhuuteen.fi/sivu.php?artikkeli_id=252.

Väestöennuste 2007-2040. 2007. Tilastokeskus. Julkaistu 31.5.2007. Luettu 17.8.2009. http://www.stat.fi/til/vaenn/2007/vaenn_2007_2007-05-31_tie_001.html.



17.11.08

LIITE 1: 1(2)

Hei,

olemme fysioterapeuttiopiskelijoita Pirkanmaan ammattikorkeakoulusta. Valmistumme jouluna 2009 ja teemme opinnäytetyötä liittyen aiheeseen ikäihmisten liikuntamotivaatio. Opinnäytetyömme tavoitteena on selvittää, mitkä tekijät heikentävät ikäihmisten liikuntamotivaatiota. Opinnäytetyömme liittyy Jyllin Kodin Voimapesään ja siinä kehitetään ikääntyneiden terveystoimintaan liittyviä liikuntaneuvonnan käytäntöjä. Voimapesä-hanke on valtakunnallisen, RAY-rahoitteen Voimaa Vanhuuteen -ohjelman paikallishanke, ja kuuluu Jyllin Kodin strategiaohjelman kansanterveystoiminnan alueeseen.

Toteutamme opinnäytetyömme haastatteleamalla Voimapesä-projektin ryhmää. Jokaista ryhmäläistä haastatteleme henkilökohtaisesti kahdesti tulevan kevään aikana. Marraskuun lopussa lähetämme Jyllin Kodeille postitse kyselylomakkeen, jolla selvitämme ryhmäläisten liikuntatottumuksissa tapahtuneita muutoksia alkutilanteeseen nähden. Toivomme teidän vastaavan jokaiseen kysymykseen huolella. Kyselylomakkeet palautetaan ryhmänne ohjaajalle. Lisäksi hyödynnämme tutkimuksessamme ryhmän alkuvaiheessa täyttämäänne alkukyselyä.

Kysely ja haastattelut tullaan sisällyttämään osana ryhmänne kokoontumisia. Toivomme jokaisen ryhmän jäsenen osallistuvan kyselyyn ja haastatteluihin, jotta saisimme mahdollisimman laajaa tutkimusaineistoa opinnäytetyöhömmme.

Pyydämme lupaa käyttää vastauksianne ja alkukyselyn tietoja opinnäytetyössämme. Opinnäytetyössä tutkimustuloksia analysoidaan nimettöminä.

Terveisin

fysioterapeuttiopiskelija
Kirsi Keskinen
040-7462115

fysioterapeuttiopiskelija
Sanna Jokiniemi
040-7776683

LIITE 1: 2 (2)

Minä _____ annan luvan käyttää haastatteluiden, välityksen sekä alkuselvityksen vastauksia opinnäytetyössä. Vastaukseni analysoidaan opinnäytetyössä nimettömänä.

allekirjoitus

Kyselylomake

17.11.08

LIITE 2: 1(2)

Nimi _____

Syntymäaika _____

1. Miten liikut? (Rastita itseäsi parhaiten kuvaavat vaihtoehdot)

- a) _____ harrastan säännöllistä kuntoliikuntaa päivittäisten askareiden lisäksi
- b) _____ arkiliikunta ja asioiden hoito riittävät
- c) _____ minulla on vaikeuksia päivittäisten askareiden suorittamisessa
- d) _____ tarvitsen kävelyn apuvälineen ulkona
- e) _____ tarvitsen kävelyn apuvälineen sisätiloissa

2. Onko teillä muita liikuntamuotoja kuntosaliharjoittelun lisäksi? Mitä?

3. Onko muu liikunta kuntosaliharjoittelun ohella lisääntynyt/vähentynyt? Minkälaisia muutoksia on tapahtunut?

4. Koetko ryhmässä tapahtuvan kuntosaliharjoittelun vaikuttaneen muiden liikuntamuotojen lisääntymiseen/vähentymiseen?

LIITE 2: 2(2)

5. Oletteko kokeneet hyötynenne kuntosaliharjoittelusta arkielämässä? Miten?

TEEMAAHAASTATELUN RUNKO

