



**HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU**

**OPINNÄYTETYÖ**

**Naisten liikuntakeskus seniori-ikäisten  
sosiaalisena yhteisönä**

*Anna Pulkkinen*

Nuoriso- ja järjestötyön koulutusohjelma (210 op)  
Arvioitavaksi jättämisaika 11 / 2019

**[www.humak.fi](http://www.humak.fi)**

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Koulutusohjelman nimi

### TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> Anna Pulkkinen	<b>Sivumäärä</b> 50 ja 2 liitesivua
<b>Työn nimi</b> Naisten liikuntakeskus seniori-ikäisten sosiaalisena yhteisönä	
<b>Ohjaava(t) opettaja(t)</b> Juha Nikkilä	
<b>Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja</b> Elefit Naisten liikuntakeskus, Vesa Herronen	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Tutkimuksen kohteena oli jyvaskyläläinen naisten liikuntakeskus Elefit, jossa järjestettiin seniori-ikäisille suunnattua toimintaa. Liikuntakeskusten monipuolistuminen ja erityisesti naisille suunnattujen liikuntakeskusten syntyminen myötä muodostui tarve perehtyä syvällisemmin seniori-ikäisten naisten liikuntakeskuksessa käymisen syihin ja tutkia liikuntakeskuksen yhteisöllisyyttä ja vaikutusta kävijöiden sosiaaliseen elämään.</p> <p>Tutkimusotteeni oli kvalitatiivinen ja menetelmänä puolistrukturoitu teemahaastattelu. Haastattelut toteutettiin talvella 2019. Haastattelemani kuusi henkilöä edustivat tyypillistä liikuntakeskuksessa käyvää seniori-ikäistä henkilöä. He olivat eri ikäluokista sekä erilaisista sosiaalisista ryhmistä. Haastatelluista jokainen oli aloittanut käyntinsä liikuntakeskuksessa vähintään vuotta aikaisemmin, jolloin liikuntakeskus ja sen ilmapiiri oli jo ehtinyt tulla tutuksi.</p> <p>Tämän tutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta sosiaalisuuden olevan liikuntakeskuksessa, sekä kuntosaliharjoittelussa että ohjatuilla tunteilla, tärkeää haastatelluille. Liikuntakeskuksen merkitys uusien ystävyysyhteisten muodostumisessa on ollut tärkeä tekijä uudessa elämänvaiheessa. Elämään on tullut uusia ja saman henkisiä ihmisiä. Liikuntakeskus on antanut seniori-ikäisten arkeen uuden rytmin. Sosiaaliseen yhteisöllisyyttä vahvistavaksi tekijäksi nousi vahvasti esiin toisista välittäminen.</p> <p>Yhteisöllisyyttä vahvistavana tekijänä pidettiin keskinäistä vuorovaikutusta. Se ilmeni paitsi seniori-ikäisten välisenä myös ohjaajan kanssa tapahtuvana vuorovaikutuksena. Ohjaajan merkitys korostui useassa eri yhteydessä. Hyvän ohjaajan merkitys tuli ilmi sekä yhteisöllisyyttä vahvistavana, että sosiaalisuutta lisäävien tekijöiden juurruttajana.</p> <p>Vakituisen ja säännöllisen toiminnan merkitys koettiin tärkeänä. Säännöllinen toiminta luo turvallisuutta ja se on sosiaalisuutta lisäävä tekijä. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella voidaan sanoa yhteisöllisyyden ja sosiaalisuuden olevan liikuntakeskuksessa äärimmäisen tärkeää haastatelluille seniori-ikäisille naisille.</p>	
<b>Asiasanat</b> seniori-ikä, liikuntakeskus, sosiaalisuus, yhteisöllisyys, vuorovaikutus, ystävyys, ohjaaja	

# HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Name of the Degree Programme

### ABSTRACT

<b>Author</b> Anna Pulkkinen	<b>Number of Pages</b> 50 and 2 attachment pages
<b>Title</b> Women's fitness centre as a social community for senior citizens	
<b>Supervisor(s)</b> Juha Nikkilä	
<b>Subscriber and/or Mentor</b> Elefit Naisten liikuntakeskus, Vesa Herronen	
<b>Abstract</b> <p>The focus of my study was on a women's fitness centre Elefit in Jyväskylä with activities for senior citizens. The diversification of fitness centres, and in particular the emergence of fitness centres specifically for women, raise a need to understand the reasons for older women to visit the fitness centre, as well as to study the impact on member social life and sense of community a fitness centre provides them.</p> <p>My research approach was a qualitative and semi-structured theme interview. The interviews were conducted in the winter of 2019. The six people I interviewed represented a typical senior citizen exercising a fitness centre. They were from different age groups and from different social groups. Each of the interviewees had joined the fitness centre at least one year before, thus the fitness centre and its atmosphere had become familiar to them.</p> <p>Based on the results of this study, it can be concluded that sociality in the fitness centre, both in gym training and in the guided fitness classes, was important to the interviewees. The importance of the fitness centre in forming new friendships has been an important factor in a new phase of life. The interviewees have met new, like-minded people. The fitness centre has given the senior citizens a new rhythm for their daily life. Caring for one another came out strongly as a factor that strengthened social community.</p> <p>Interaction was seen as the strengthening factor in the sense of communality. It was manifested not only in the interaction between senior citizens but also with the instructor. The importance of the instructor was emphasized on several occasions. The importance of a good instructor became evident both as a means of strengthening the sense of community and instilling factors that increase sociality.</p> <p>The importance of regular and steady activity was considered important. Regular activity creates security and is a social factor. Based on the results of this study, sense of community and sociality in the fitness centre can be said to be of the utmost importance for the senior women interviewed.</p>	
<b>Keywords</b> senior age, fitness centre sociality, sense of community, interaction, friendship, instructor	

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 IKÄÄNTYMINEN 2010–LUVULLA	6
2.1 Seniori-ikä	7
2.2 Seniori-ian jaottelu	8
3 SOSIAALINEN YHTEISÖ	9
3.1 Liikuntakeskus sosiaalisena yhteisönä	11
3.2 Naisten liikuntakeskus	12
4 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KUVAUS	13
4.1 Tutkijapositioni	14
4.2 Tutkimuksen toteutus	15
4.3 Tutkimuskysymykset	15
4.4 Tutkimusaineisto	16
4.5 Haastateltavien kuvaus	17
4.5.1 Haastateltavien fyysinen kunto	18
4.5.2 Haastateltavien liikuntahistoria	19
4.6 Tutkimuksen kohdesali	19
4.7 Haastatteluiden toteutuminen	20
4.8 Sisällönanalyysi analyysimenetelmänä	21
4.9 Luotettavuuden arviointi	22
5 TUTKIMUSTULOKSET	22
5.1 Liikuntakeskuksessa käynti	23
5.2 Liikuntakeskuksen merkitys	23
5.3 Ryhmäliikuntatunnit	24
5.4 Ohjaajan merkitys	25
5.5 Sosiaalinen ympäristö	27
5.5.1 Kaveripiiri	28
5.6 Käynnin motiivit	29
5.7 Liikuntakeskus kokonaisuutena	29
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	32
6.1 Sosiaalinen yhteisö	33
6.1.1 Yhteisöllisyyttä vahvistavat toiminnot	33
6.1.2 Ohjattu toiminta yhteisöllisyyden vahvistajana	36
6.2 Sosiaalisuutta lisäävien tekijöiden juurruttaminen	37
7 POHDINTA	39
7.1 Luotettavuuden arviointi	42
7.2 Jatkotutkimuksia	43
7.3 Epilogi	44
LÄHTEET	45
LIITTEET	51

## 1 JOHDANTO

Perinteiset kuntosalit ovat muuttuneet yhä enemmän laajemman tarjonnan liikuntakeskuksiksi. Aiemmin kuntosalit miellettiin pääasiassa raavaiden miesten painonostopaikoiksi. Tämä mielikuva on poistunut jo lähes kokonaan ja kuntosaleja löytyy nykyään lähes jokaisesta Suomen kolkasta. Niistä on muodostunut omia sosiaalisia yhteisöjä ja kirjo on laaja. Kuntosaleista on muodostunut liikuntakeskuksia, jotka rakentavat omaa identiteettiään. Tämän seurauksena liikuntakeskukset ovat erikoistuneet ja sen myötä myös puhtaasti naisille suunnattuja liikuntakeskuksia alkaa olla yhä enemmän.

Liikuntakeskukset ovat onnistuneet madaltamaan kynnystä astua niihin sisään. Muutos, edellä kuvatusta, vain raavaiden miesten maailmaan kuuluvista punttisaleista nykyaikaisiin laajan tarjonnan liikuntakeskuksiin on ollut suuri. Niissä käynti on arkipäiväistynyt ja omasta kunnostaan huolehtivien ihmisten määrä on kasvanut. Tänä päivänä itsestään ja omasta kunnostaan huolehtivaa ihmistä arvostetaan. Tämän kehityksen myötä liikuntakeskusten kävijöidenmäärä ja ikähaitari on kasvanut. Seniori-ikäisten määrä on kasvanut. Tämä hyvä suuntaus on tuonut mukanaan myös ajatuksen kohdentaa tiettyjä liikuntakeskuksia, ei vain naisille vaan myös seniori-ikäisille naisille. Naisten liikuntakeskukset ovat muodostaneet oman sosiologisen miljöönensä, missä naiset kokevat huolehtivansa hyvinvoinnistaan, niin fyysisestä kuin henkisestäkin. Yhä useammin todetaan tavoitteiden olevan kokonaisvaltaisia ja keskittyvän samanaikaisesti useisiin osa-alueisiin. (Ojanen 2001, 109.)

Liikuntakeskusten monipuolistuminen ja erityisesti naisille suunnattujen liikuntakeskusten syntymisen myötä syntyi myös ajatus perehtyä syvällisemmin seniori-ikäisten naisten liikuntakeskuksessa käymisen syihin ja yleensäkin koko liikuntakeskusmaailman vaikutusta sosiaaliseen elämään. Mainitsemani ajatus johdatti ideaan tutkimuksen tekemiseen tästä aiheesta. Lopullinen tutkimuseni aihe syntyi vähitellen, koska olen työskennellyt pitkään jyvaskyläläisessä liikuntakeskus Elefitissä, joka on vain naisille suunnattu liikuntakeskus. Työskennellessäni havaitsin, että seniori-ikäisillä on muihin asiakkaisiin verrattuna vah-

vempi tarve yhteisöllisyyteen ja heille on muodostunut oma yhteisönsä. Tämä herätti mielenkiintoni perehtyä tähän ilmiöön syvällisemmin.

Työvuosieni aikana myös tämän tutkimuksen kohteena oleva liikuntakeskus Elefit on läpikäynyt muutoksen perinteisestä kuntosalista nykyaikaiseen liikuntakeskukseen, vaikka se toimiikin edelleen samassa vanhassa rakennuksessa. Tämän muutoksen myötä syntyi ajatus kohdistaa mielenkiintoa paitsi yhteisöllisyyteen ja sosiaalisuuteen myös seniori-ikäisten naisten kokemuksiin liikuntakeskuksesta viihtyisänä ympäristönä.

Tämän tutkimuksen johtavana ajatuksena oli alusta alkaen kuvata tutkimushenkilöiden tuntemuksia hyvin elämänläheisesti ja konkreettisesti. Tätä tavoitetta auttaa tutkijan omakohtainen aihepiirin tuntemus. (vrt. Pulkkinen 2011, 97.)

## 2 IKÄÄNTYMINEN 2010–LUVULLA

Suhtautuminen ikääntymiseen on muuttunut maailman muutoksen myötä. Maailma on muuttunut 2000-luvulta alkaen huimaa vauhtia. 2010-luvun eläkkeelle jääneet ovat aktiivisempia ja omaavat avaramman maailmankatsomuksen kuin aikaisemmat sukupolvet. Nykypäivänä ikää ei enää määrittele yksinomaan elettyt vuodet, sillä varteenotettavia iän mittareita ovat myös koettu elinikä sekä fyysinen elinikä. Yleinen kokemus ikääntyneiden omasta vanhenemisesta on, että fyysisesti on alettu vanhenemaan, mutta henkisesti ollaan vielä nuoria. (Savonen 2018, 7; Karisto 2004.)

Uusi ikäpolitiikka ei noudata enää samoja vanhan ajan aatteita ja toimintoja. Julkusen (2008, 27) mukaan aktiivinen ikääntyminen on tunnettu amerikkalaisessa gerontologiassa jo reilut 50 vuotta, mutta eurooppalaiseen politiikkaan se rantautui vasta 1990-luvun loppupuolella. Aktiivisen ikääntymisen lisäksi alettiin puhumaan positiivisesta ikääntymisestä, joka pitää aktiivisuuden lisäksi sisällään ajatuksen toimintakykyisyydestä vireydestä ja henkisestä kehittämisestä. Näiden tavoitteena on työntää riippuvuutta syrjään ja vähentää hoivan tarvetta, lisäten tuottavuutta ja taloudellista tehokkuutta.

Työpolitiikassa tavoitteena on asettaa työelämän ja työolojen muovaaminen niin, että ihmiset haluavat, jaksavat ja pystyvät tekemään pidempiä työuria (Jul-kunen 2008.) Myös työuran jälkeen ollaan ”hyvässä” kunnossa. Muutos suku-polvien välillä on väistämättä muuttanut sosiaali- ja terveyspalveluiden palvelu-rakennetta. Asiakaslähtöisyys ja ennakointi ovat huomioon otettava eri ikävai-heissa ja näitä voidaan toteuttaa, mikäli palvelut ovat asiakaslähtöisempiä ja eri ikäryhmiin kohdistuvia.

Ikääntyminen on yksilöllistä. Hakosen (2008, 35–52) mukaan ikääntyessä on yksilöllillä eri ikävaiheita. Esimerkiksi sukupuoli, sosiaalinen asema, varallisuus ja etnisyys ovat yhteydessä siihen, miten ikääntyminen ja ikäkäytännöt rakentuvat. Nämä edellä mainitut tekijät vaikuttavat biologisen iän lisäksi siihen, että esiin-tyy erilaista toimintakykyä ja nämä on otettava huomioon palveluita kehittäessä. Yksi tapa aktivoida yksilöitä on heidän itsensä vaikuttamismahdollisuuksien huomiointi palveluiden toteutuksessa vertaisohjaamisen kautta. Vertaisohjaami-nen tuo merkityksellistä ohjelmaa arkeen ja edesauttaa toimintakyvyn ylläpitä-mistä. Vertaisohjaaja kannustaa liikkeelle ja heitä kouluttamalla voidaan lisätä ja kehittää liikuntatoimintaa lähelle ikääntyneitä ihmisiä (Ikäinstituutti 2018).

Koivulan (2013, 19) mukaan lisääntyneellä aktiivisuudella sekä sosiaalisella osallistumisella on vaikutusta parempaan fyysiseen ja henkiseen terveyteen, joka ennaltaehkäisee yksilön tarvetta raskaampiin ja laajemmin tukea antaviin palveluihin. Tämä kohentaa yksilön elämänlaatua ja se on yhteydessä myös yhteiskunnalle liittyviin taloudellisiin kokonaisuuksiin. Terveiden elinvuosien määrä on kasvanut. Näiden muutosten vuoksi voidaankin kysyä, että onko van-huuden aika siirtynyt eteenpäin ja nykyinen 75-vuotias muistuttaakin aikaisem-min elänyttä 65-vuotiasta kuntonsa ja terveytensä puolesta. Yhä useampi elää pidempään ja terveempänä kuin aikaisemmin (Ikätietoa 2017.)

## 2.1 Seniori-ikä

Ikääntyminen on yksilöllistä. Ikääntymiseen liittyvistä, tätä ikävaihetta kuvaavien, termien määrittely on varsin kirjavaa. Kuvaan tässä tutkimuksessa tarkoitta-maani ikää termillä seniori-ikä. Honkolan (2018) mukaan ikähaitari on kaikkein

suurin seniori-sanaa käytettäessä, puhutaan seniori-työntekijöistä, seniorikan-salaisista. Seniori tuntuu joidenkin tutkijoiden mielestä teennäiseltä sanalta. Tä-hän tutkimukseen tämä termi soveltuu hyvin, sillä senioria pidetään henkilönä, joka on vanhempi ja kokeneempi kuin joku muu. Seniori-sanaa voidaan käyttää kuvaamaan juuri kokemusta, jota tällä tutkimuksella haen.

Seniori-ikään liittyy myös eri ikävaiheita. Esimerkiksi sukupuoli, sosiaalinen asema, varallisuus ja etnisyys ovat yhteydessä siihen, miten ikääntyminen ja ikäkäytännöt rakentuvat. Hakonen (2008, 35–52). Nämä tekijät vaikuttavat bio-logisen iän lisäksi siihen, että ikääntyvien henkilöiden toimintakyky on erilaista. Tämä on huomioitava myös kuntosalitoimintaa kehitettäessä. Yksi tapa kannus-taa senioreita kuntosalitoimintaan on huomioida heidän itsensä vaikuttamis-mahdollisuudet toimintaan. Vertaistoiminta tuo merkityksellisyyttä ja auttaa toi-mintaan aktivoitumisessa ja siten edesauttaa toimintakyvyn ylläpitämistä. Ver-taistoiminta kannustaa liikkeelle ja tuo senioreita lähelle toisiaan. (Savonen 2018, 7; Ikäinstituutti 2018)

## 2.2 Seniori-ikä jaottelu

Seniori-ikä voidaan jaotella toimintakyvyn mukaan. Savonen (2018, 8) on käyt-tänyt seniori-ikäisten päiväkeskustoimintaa käsittelevässä tutkimuksessaan Cookin (2017) tekemää luokitusta. Siinä kolmannen ja neljännen iän saavutta-neet ovat eri-ikäisiä henkilöitä ja heillä on erilainen toimintakyky. Nämä Cook (2017) erotellut kolmeen alaluokkaan, jotka ovat: Go-Go, Slow-Go ja No- Go. Savonen (2018,8) käyttää tutkimuksessaan näistä suomenkielisiä termejä: aktii-vinen seniori-ikä, tukea tarvitseva seniori-ikä ja passiivinen ikääntyminen.

Luokitukset liittyvät seniori-ikäisten erilaiseen toimintakykyyn. Puhutaan aktiivi- sesta seniori-ikästä, tukea tarvitsevasta seniori-ikästä ja passiiviseen ikääntyvään liittyvästä vaiheesta. Aktiivinen ikä on Cookin (2017) mukaan se milloin aktiivi-suutta on toimintakyvyssä laajasti olemassa. Tyypillisesti aika on ennen 75 vuoden ikää. Tällöin aktiivinen seniori matkustaa, viettää aikaa lastenlasten kanssa ja omaa intohimoa uusiin asioihin. Rahankäyttö on tässä iässä aktiivista. Tukea tarvitseva seniori-ikä tuo tullessaan energiatason alentumisen. Tyypilli-



nen ikä aikajaksolle on 75- 85 vuoden aikoihin. Tällöin usein ei enää hankita uusia autoja ja asuntoja ryhdytään vaihtamaan pienimpiin asuntoihin. Rahan käyttö ei ole enää niin suurta kuin aiemmassa ikävaiheessa. Toimintakykyä on kuitenkin vielä jäljellä tässä ikävaiheessa. Passiivinen ikääntyminen alkaa Cookin (2017) mukaan usein 85 vuoden jälkeen ja se kestää elämän loppuun saakka. Henkilön ympäröivä maailma pienenee ja fyysinen kunto laskee. Tällöin voidaan puhua elämän loppuvaiheesta.

Cook (2017) jaottelee hyvin eri ikävaiheet, erityisesti ne ikävaiheet, jotka sopivat hyvin tutkimukseni teoreettiseen kehykseen aktiivisesta seniori-ikästä. Tutkimukseni kannalta eri ikävaiheiden erottelu on tärkeää, sillä uusia palvelu- ja toimintamuotoja kehittäessä on otettava eri ikävaiheet huomioon myös liikuntakeskuksen tarjonnassa seniori-ikäisille. Ikävaiheiden erot voivat olla jopa 20–40 vuotta, joten näihin vuosikymmenten eroihin mahtuu erikuntoisia ihmisiä eri toivein. Tämä on yksi syy siihen, että uusia palvelumuotoja on kehitettävä myös ikääntyvälle asiakaskunnalle. (Savonen 2018, 37)

### 3 SOSIAALINEN YHTEISÖ

Me ihmiset olemme sosiaalisia ja kaipaamme myös fyysistä kanssakäymistä. Yhteisöjä on tutkittu varsin paljon. Sosiologia tutkii ihmisten yhteisöelämän yleisiä ja perustavia ilmiöitä. Sosiologit ovat usein kiinnostuneita siitä, mikä tekijä pitää yhteisöä koossa ja yksilöitä yhteisönsä jäsenenä sekä miten nämä niin sanotut sosiaaliset siteet muuttuvat. (Aro 2011, 35). Yhteisöjä voidaan jakaa myös eri tyyppeihin. Bruhn (2009, 6) jakaa yhteisöt kahteen yhteisötyyppiin; ensisijainen ja toissijainen yhteisö, riippuen siitä, mitkä ovat jäsenen henkilökohtaiset siteet yhteisöön ja yhteisön muihin jäseniin. Ensisijainen yhteisö on pieni ja jäsenet tuntevat toisensa ja viettävät paljon aikaa keskenään. Ensisijaisia yhteisöjä ovat perheet, kaveriporukat ja pienet naapurustot. Toissijaiset yhteisöt taas ovat suurempia ja muodollisempia ja jäsenillä on yhteiset tavoitteet tai yhteistä toimintaa. Toissijaisia yhteisöjä ovat esimerkiksi kuntosalin jäsenyys, internetin keskustelupalstaryhmät, tai poliittiset puolueet. Koheesioita voi esiintyä molemmissa yhteisöissä.

Sosiologisessa ajattelussa yhteisö on keskeinen sosiaalisen ja yhteiskunnallisen organisoitumisen muoto. Sosiologian tutkijat ovat todenneet, että modernisaatio johtaa yksilöllisyyden kasvuun ja samalla yhteisöllisyyden heikkenemiseen. Tästä huolimatta yhteisöt ja niiden tarjoama yhteenkuuluvuuden tunne on kuitenkin meidän aikakautemme ihmisille arvokas asia, identiteetin lähde ja kaipuun kohde. Yhteisö on entistä enemmän alkanut määrittyä ei-paikallisesti ja nimenomaan sosiaalisen siteen kautta. Useimpien ihmisten tärkeimmät yhteisölliset suhteet eivät muodostu heidän lähinaapureidensa kanssa, vaan jossain muualla asuvien ja elävien henkilöiden kanssa. (Aro 2011, 52-55). Avainasemassa ovat ihmisten oma osallistuminen ja sen avulla integroituminen yhteisöön (Kurki 2002, 67).

Tämän tutkimuksen kannalta Blackshawin (2010, 195–200) esiin tuoma näkemys yhteisöstä on tärkeä. Hän käyttää termiä huviyhteisö, tutkijan oma äidinkieli on englanti ja alkuperäistermi on leisuresociety. Tällä hän tarkoittaa sekä virallisia että epävirallisia yhteisön muodostelmia ja instituutioita, jotka yhdistävät ihmisiä heidän vapaa-aikanaan. Tällaisiksi huviyhteisöiksi hän mainitsee mm. harrastusyhteisöt ja erilaiset vapaaehtoistyöhön perustuvat yhteisöt. Se, kuinka paljon ihmisillä on vapaa-aikaa käyttää huviyhteisöissä, riippuu hänen mukaansa kulttuurista ja sosiaalisesta asemasta. Blackshaw (2010) toteaa Aron (2011) tavoin, että yhteisö ei ole enää riippuvainen fyysisestä paikasta tai naapurustosta, vaan sosiaaliset verkostot ja sähköiset kanavat ovat muuttaneet yhteisöjen luonnetta ja kadottaneet maantieteelliset rajat.

Yhteisöllisyyttä käsitellään tutkimusten ja muiden kirjoitusten lisäksi nykyään varsin laajasti eri yhteyksissä. Aiheesta on tehty myös elokuvia, joiden kohdeyrymänä ovat nuoret. Yksi tällainen elokuva on vuonna 2010 ensi-iltansa saanut Prinsessa. Koulukino, joka välittää nuorille suunnattuja elokuvia koulumaailmaan, on kuvannut tämän elokuvan yhteisöä sosiaalisena verkostona alla olevalla lainauksella. Tuo kuvaus auttaa myös ymmärtämään tämän tutkimuksen tarkoittamaa sosiaalista yhteisöä ja sen laajaa määritelmää. (Koulukino 2010, <http://www.koulukino.fi/prinsessa/yhteiso-ja-yhteisollisyys>, haettu 10.3.2019)

”Yhteisö on sosiaalinen verkosto, jonka silmukat voivat olla tiukkoja tai löysiä. Yhteisöjä on erilaisia. Yhteisö on myös kokemuksellinen asia; kun kokee olevansa osa yhteisöä ja kokee voivansa vaikuttaa siihen, syntyy tunne omasta tärkeydestä, hyväksytyksi tulemisesta ja tarpeellisuudesta. Mitä enemmän erilaisia ihmisiä yhteisössä on ja mitä monipuolisempi se on, sitä vahvempi myös yhteisö on, koska toisilta voi oppia. Erilaisuus tuo esiin uusia voimavaroja.”

### 3.1 Liikuntakeskus sosiaalisena yhteisönä

Urheilu ja liikunta voidaan nähdä kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Voimme kurkistaa tähän maailmaan oman näkemyksemme mukaan. Yksittäisen ihmisen suhtautuminen ja asettuminen tähän sosiaaliseen maailmaan vaihtelee elämänkaaren aikana, mutta jokainen meistä määrittää tätä suhdettaan tiedostamattomasti koko elämänsä ajan. Tätä suhdetta, joka kuvaa asemoitumistamme liikunnan sosiaaliseen maailmaan, voidaan kutsua lyhyesti liikuntasuhteeksi. (Koski 2004, 190)

Kuntosalitoiminnan on todettu motivoivan myös seniori-ikäisiä harrastamaan liikuntaa ja he tiedostavat liikunnan merkityksen toimintakykyisyyden parantajana. Ryhmän antama tuki ja yhdessäolo toivat elämään sisältöä ja kohotti mielialaa. Käyntimäärien vakiintuessa sosiaalisten kontaktien määrä kasvoi, yksinäisyyden tunne väheni ja myös uusia ystävyssuhteita syntyi. (Ohtamaa & Takka-Eilola 2008,1; Hietalahti & Saunamäki 2004, 34). Kuntosalit, jotka ovat nykyään laajentuneet liikuntakeskuksiksi, ovat paikkoja, jonne muodostuu helposti harjoittelijoiden yhteisö. Harjoittelijat tapaavat liikuntakeskuksissa satunnaisesti, mutta aktiivisimmat kävijät oppivat tuntemaan toisensa nopeasti. Toinen harjoittelija ja hänen tapansa saatetaan tuntea hyvinkin, vaikka varsinaisesti ei tiedetä edes tämän koko nimeä, eikä tämän yksityiselämästä juuri mitään. Liikuntakeskuksen vakioasiakkaiden keskuudessa tervehtimisellä on tärkeä yhteisöllisyyden symbolinen merkitys. (Kinnunen 2001, 60)

Aron (2011, 58) mukaan ihmisten yhteisöelämällä on nykyisin mitä moninaisimpia muotoja ja saattaa olla perustelua kysyä, missä mielessä on järkevää nimitää niitä kaikkia yhteisöiksi. Edellisessä kappaleessa on kuvattu eri tutkijoiden (mm. Savonen 2018; Aro 2011; Blackshaw 2010; Hietalahti & Saunamäki 2004;

Kurki 2002; Kinnunen 2001) ajatuksia, jolla tätä monimutkaiselta näyttävää sosiaalisten siteiden kirjoa voidaan tulkita muutaman ulottuvuuden suhteen. Näihin ajatuksiin sopivat hyvin myös tässä luvussa kuvattujen liikunta-alan tutkijoiden näkemykset. Näitä ajatuksia yhdistämällä voidaan kuntosalia pitää sosiaalisena yhteisönä. Tätä näkemystä tukee myös Saastamoisen (2001, 40–41, 46) määritelmä yhteisöstä. Hän määrittelee yhteisön arkikielen sanastossa termiksi, joka viittaa paikallisuuteen tai esimerkiksi harrastustoimintaan. Hänen mukaansa yhteisö on joustava käsite, jota voidaan käyttää monesta lähtökohdista käsin. Yhteisö sana viittaa hänen mukaansa pääasiassa moraalisesti hyvään ja siihen liittyy positiivisia miellelyhtymiä.

### 3.2 Naisten liikuntakeskus

Liikuntakeskusten yleistymisen vuoksi tarjontaa löytyy monipuolisesti. Joissain liikuntakeskuksissa pääpaino saattaa olla spesifioitunut johonkin tiettyyn lajiin, kuten toiminnalliseen harjoitteluun. Tällöin liikuntakeskuksen välineet ja tarjonta tukevat toiminnallisen harjoittelun edellytyksiä. Liikuntakeskuksien tarjonta voi olla myös suunnattu vain tietylle sukupuolelle, kuten yleisimmin pelkästään naisille. Tällöin naisten liikuntakeskuksien tarjonta on kohdistettu pelkästään naisille, johon on huomioitu välineet, tarjonta ja sisustus.

Pelkästään naisille suunnatut keskuksset ovat laskeneet monen kynnystä aloittaa kuntosaliharjoittelu, koska vain naisille tarkoitettujen vuorojen ansiosta on onnistuttu madaltamaan monen naisen kynnystä aloittaa kuntosaliharjoittelu, jonka esteeksi he ovat kokeneet nimenomaan miesten kanssa yhteiset liikunta- tai kuntosalivuorot. Naiset ovat kokeneet motivoivana harjoittelun vain naisten kanssa, sitä on kuvattu toimintana vertaistensa joukossa. Naisten saleja pidetään myös perusteltuina siitä syystä, että miehet käyttävät raskaita painoja, joita naiset joskus voivat joutua siirtämään laitteista pois. (Sankari 1995, 55, 57.)

Naisille suunnatut salit ovat yleensä miljööltään viihtyisämpiä. Ne ovat valoisia, avaria ja saliin on saatettu sijoittaa mm. viherkasveja viihtyisyyden luomiseksi sekä muuta oheismateriaalia, kuten lehtiä muita saleja enemmän. Naisten kun-

tosaleilla on myös helppokäyttöisiä ja turvallisia kuntoilulaitteita ennemminkin kuin vapaita painoja. (Hietalahti & Saunamäki 2004, 34)

#### 4 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KUVAUS

Opinnäytetyöni tarkoituksena on etsiä ne asiat, jotka on huomioitava naisille suunnattua liikuntakeskustoimintaa kehitettäessä. Tutkimuksessa tarkastellaan paitsi kehittämistä myös sen mahdollistavia tekijöitä erityisesti kehitettäessä liikuntakeskustoimintaa sosiaaliseksi yhteisöksi seniori-ikäisille. Onnistuminen tällä alueella on tärkeä tekijä paitsi fyysisen kunnon myös sosiaalisen verkoston näkökulmasta. Näillä tekijöillä on myös suuri yhteiskunnallinen merkitys, sillä terveyden ja sosiaalisuuden edistäminen on hyvää lääkettä ihmisen kokonaishyvinvoinnille.

Tutkimuksessani perehdyn eri näkökulmiin laadullisen haastattelumenetelmän avulla. Tutkimukseni on laadullinen tutkimus. Eskolan ja Suorannan (2003, 20; ja 249–250) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tutkijan asema on erilainen kuin tilastollisessa tutkimuksessa. Laadullisessa tutkimuksessa tärkeä tekijä on tutkimuksen varsinainen subjekti – tutkija. Tutkijan ihmiskäsitys on nähtävissä kehittyvänä ja muuttuvana horisonttina, johon liittyy pyrkimys ymmärtää yhä laajempia kokonaisuuksia. (Luukka 2007, 34; Lehtovaara 1994, 347).

Tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa niitä tekijöitä, joiden avulla naisten liikuntakeskustoimintaa voidaan suunnata enemmän yhteisöllisen toiminnan suuntaan, jolloin sosiaalisen yhteisön merkitys kokonaisterveyden tukemisen kannalta on keskeistä. Tutkijana minun on kyettävä löytämään sekä teorian että menetelmät, jotka auttavat selvittämään parhaiten tutkimaani asiaa (Räisänen, Anttila & Melin 2005, 9.)

#### 4.1 Tutkijapositioni

Olen työskennellyt jyvaskyläläisessä naisten liikuntakeskuksessa vuodesta 2009 alkaen. Aluksi osa-aikaisena ja vähitellen vastuuni on kasvanut kokoaikaiseksi työntekijäksi. Olen kouluttanut itseäni koko työurani aikana lukiolaisesta matkailuvirkailijaksi ja siitä kohti yhteisöpedagogin tutkintoa. Olen huomannut kuntosalin merkityksen olevan erityisesti seniori-ikäisille tärkeä sosiaalinen yhteisö. Tästä syntyi ajatus tutkia tätä ilmiötä päivittäistä havainnointia tarkemmin. Opiskeluni aikana pääsin perehtymään tarkemmin yhteisöllisyyteen ja se kasvatti mielenkiintoani tätä aihepiiriä kohtaan. Haluni syventää ajatteluani johti pohdintaan opinnäytetyöstä. Oman kokemustaustani ja opintojen myötä saamani koulutus synnytti ajatuksen näiden yhdistämisestä opinnäytetyön muodossa. Olen perehtynyt kuntosali- ja liikuntakeskustoiminnasta liittyviin tutkimuksiin ja huomasin yhden vähän tutkitun alueen – liikuntakeskuksen merkityksen sosiaalisena yhteisönä erityisesti seniori-ikäisille naisille.

Opinnäytetyöprosessini alkoi keväällä 2018, jolloin ryhdyin selvittämään mahdollisuutta tehdä tutkimusta kohteena olevassa naisten liikuntakeskuksessa. Sain kesäkuussa 2018 keskuksen omistajalta siihen luvan ja aloitin tutkimuksen suunnittelun. Tutkimuksen tekeminen oli pitkä prosessi. Pitkän prosessin hyödynä oli se, että pääsin uppoutumaan syvälle tutkimukseen ja se avasi näkemystäni tutkimukseni kohteesta. Pääsin pintaa syvemmälle tutkimassani aiheessa.

Oma kokemukseni tutkimuksen kohteena olevasta aihepiiristä on antanut pohjan tulkinnoille. Olen pystynyt tarkastelemaan asioita ja niiden eri merkityksiä eri näkökulmista sekä olen pyrkinyt ottamaan myös etäisyyttä niiden tarkasteluun. Ilman omaa kokemustani tulkinnot olisivat jääneet suppeammiksi ja Eskolan ja Suorannan (2003, 210 – 211) esiintuoma, laadulliseen tutkimukseen kuuluva subjektiviteetti olisi jäänyt puuttumaan. Samoin olisi jäänyt puuttumaan ”kokemuksen kieli”, jolle kaikki mielekkäät tieteelliset väitteet ovat käännettävissä (Niiniluoto 2002, 216–217).

## 4.2 Tutkimuksen toteutus

Tutkimusotteeni oli kvalitatiivinen ja menetelmänä puolistrukturoitu teemahaastattelu. Sen on todettu sopivan hyvin kokemusten tutkimiseen ja sen perusteella se sopii hyvin tähän tutkimukseen. Haastattelut sisältävät sekä kokemusten, että niiden avulla kartutettua tietoa (Lichtman 2006, 116–127; Patton 2002, 339–427; Silverman 2002, 83–118; Hirsjärvi & Hurme 2001, 34–38.)

Laadullista aineistoa kuvaa sen ilmaisullinen rikkaus, monitasoisuus ja kompleksisuus (Alasuutari 1999, 83 – 84). Laadullinen aineisto mahdollistaa ilmiöiden tarkastelun monista eri näkökulmista ja sen pyrkimys on antaa kokonaisvaltainen kuva tutkittavasta ilmiöstä. Teemahaastattelun teemat muodostavat jo sinänsä eräänlaisen aineiston jäsenyyksen, josta voi lähteä liikkeelle (Eskola & Suoranta 2003, 151.)

Tutkimuksen tekeminen oli pitkä, mutta mielenkiintoinen prosessi. Aihe oli minulle tuttu oman työkokemukseni kautta, mutta tutkimuksen tekeminen tutusta aiheesta oli haastavaa, mutta kuitenkin samalla palkitsevaa. Haastattelurungon sain valmiiksi lokakuussa 2018, jolloin aloitin haastateltavien kartoituksen. Marraskuussa 2018 valitsin haastateltavani kuusi henkilöä. He edustivat tyypillistä liikuntakeskuksessa käyvää seniori-ikäistä henkilöä. Kuvaan haastateltavieni valintakriteerit tarkemmin luvussa 4.5. Haastattelut toteutettiin talvella 2019, jonka jälkeen litteroin tulokset ja aloitin analysoinnin. Kirjoitustyöni sain päätökseen marraskuussa 2019, jolloin myös esittelin opinnäytetyöni. Tutkimusprosessi eteni kestostaan huolimatta suunnitelman mukaan ja opinnäytetyö valmistui suunnitellussa ajassa.

## 4.3 Tutkimuskysymykset

Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää ajatuksia naisten liikuntakeskustoiminnan kehittämiseksi sosiaalisesti yhteiseksi seniori-ikäisille ja tämän toiminnan vakiinnuttamiselle osaksi perinteistä kuntosalitoimintaa.

Tutkimuksellani haen vastausta seuraaviin kysymyksiin:

1. Mitkä ovat keskeiset tekijät naisten liikuntakeskuksen muodostumiseksi seniori-ikäisten sosiaalisesti yhteisöksi?
  - a. Millaisia yhteisöllisyyttä vahvistavia toimintoja haastateltavat kuvaavat haastatteluissa
  - b. Mitä ohjatuissa toimintamuodoissa olevia tekijöitä haastateltavat kuvaavat yhteisöllisyyttä vahvistavina?
2. Miten sosiaalisuutta lisäävät tekijät juurrutetaan osaksi liikuntakeskuksen vakituista toimintaa?

#### 4.4 Tutkimusaineisto

Laadullisessa tutkimuksessa on ratkaisevaa tulkintojen kestävyys ja syvyys. Siksi on tärkeää, että henkilöt, joilta tietoa kerätään, tietävät tutkittavasta ilmiöstä mieluusti mahdollisimman paljon tai että heillä on kokemusta asiasta. Tämän vuoksi haastateltavien valinnan ei tule olla satunnaista vaan harkittua ja tarkoitukseen sopivaa. Tutkija päättää kussakin tapauksessa, mitä harkinnanvaraisuus ja sopivuus tarkoittavat. (Eskola & Suoranta 2003, 61–62.)

Tutkimusjoukko on pieni ja tutkittavat henkilöt on valittu tarkoituksenmukaisuuden perusteella. Kyseessä on laadulliselle tutkimukselle tyypillinen aineiston valintatapa eli harkinnanvarainen näyte. (Silverman 2005, 129; Tuckett 2004; Alasuutari 2001, 61; Berg 2001, 30–33; Hirsjärvi & Hurme 2001, 59.) Tätä kutsutaan laadullista tutkimusta käsittelevässä kirjallisuudessa lumipallo-otannaksi (Tuomi & Sarajärvi 2002, 88).

Laadullisessa tutkimuksessa on ratkaisevaa tulkintojen kestävyys ja syvyys. Siksi on tärkeää, että henkilöt, joilta tietoa kerätään, tietävät tutkittavasta ilmiöstä mieluusti mahdollisimman paljon tai että heillä on kokemusta asiasta. Tämän vuoksi haastateltavien valinnan ei tule olla satunnaista vaan harkittua ja tarkoitukseen sopivaa. Tutkija päättää kussakin tapauksessa, mitä harkinnanvaraisuus ja sopivuus tarkoittavat. (Eskola & Suoranta 2003, 61–62.) Teksti alkaa tästä



#### 4.5 Haastateltavien kuvaus

Tähän tutkimukseen valitut haastateltavat valittiin Jyväskylässä toimivan kuntosalipalveluja ja ryhmäliikuntatunteja tarjoavan yrityksen, Elefitin, asiakkaista. Valintaperusteena oli haastateltavien säännöllinen käynti vähintään vuoden ajan naisten liikuntakeskuksessa. Alaikärajaksi määrittelin 63 vuotta, koska halusin selvittää eläkeikäisten tai pian eläkkeelle jäävien ajatuksia, jotka liittyvät omaan sosiaaliseen elämään ja liikuntakeskuksen merkitystä siihen. Säännöllisen käynnin ansiosta kävijälle on ehtinyt muotoutua käsitys liikuntakeskuksen toiminnasta ja mahdollisesti sitä kautta muodostuneista sosiaalisista kontakteista.

Valintakriteerit täyttävien haastateltavien löytämistä varten selvitin kaikki liikuntakeskuksessa säännöllisesti käyvät 63 vuotta täyttäneet kävijät ja valitsin harkinnanvaraisesti heistä kuusi. Haastateltavia henkilöitä valittaessa pyrin löytämään sellaisia, jotka edustavat tyypillistä liikuntakeskuksessa käyvää seniori-ikäistä henkilöä. Lisäksi etsin henkilöitä eri ikäluokista sekä erilaisista sosiaalisista ryhmistä. Haastatelluista jokainen oli aloittanut käyntinsä liikuntakeskuksessa vähintään vuotta aikaisemmin, jolloin liikuntakeskus ja sen ilmapiiri oli jo ehtinyt tulla tutuksi. Haastateltavat tapasin yksitellen rauhallisessa paikassa liikuntakeskuksen tiloissa. Haastatteluissa käytin digitaalista äänityslaitetta, jotta aineiston materiaalin sai teknillisesti käsiteltävään muotoon. Haastattelut purettiin litte-roimalla ne tekstiksi. Äänitettyä haastatteluaineistoa tuli yhteensä 5 tuntia. Litte-roituna haastatteluista tuli yhteensä 85 sivua rivivälillä 1, Times New Roman fontilla ja pistekoolla 12 kirjoitettuna.

Haastateltavien nuorimman ja vanhimman välillä oli noin 15 ikävuotta. Haastateltavista käytän fiktiivisiä nimiä heidän anonyymiyden huomioimisen vuoksi. Nimi on liitetty aina suoran lainauksen perään. Nimet on valittu väestörekisterikeskuksen tilastoista kunkin haastateltavan syntymävuosikymmenen kymmenestä suosituimmasta nimestä. Nimet ovat Marjatta, Anneli, Kaarina, Liisa, Helena ja Annikki. (Väestörekisterikeskus 2019.) Haastateltavien henkilöllisyys ei ilmene tutkimustuloksissa.

Ensimmäisen haastateltavani tapasin heti tutkimusaiheeni päättämisen jälkeen ja kerroin tutkimuksestani. Häntä Tuomi ja Sarajärvi (2002, 88) kutsuvat avainhenkilöksi. Avainhenkilö piti aihetta mielenkiintoisena. Tämän jälkeen otin muihin haasteltaviin yhteyttä tapaamalla heidät henkilökohtaisesti ja kysyin heidän halukkuuttaan osallistua tutkimukseeni. Kaikki suostuivat haastateltavakseni.

Haastateltavista henkilöistä viisi oli eläkkeellä ja yksi vielä työelämässä mukana. Heistä neljä oli tehnyt pitkän työuran. Kukin heistä oli tehnyt sen työskentelemällä lähes koko työuransa samassa työpaikassa. Puolet haastatelluista oli tehnyt työuransa kasvatuksen alueella, joko koulussa tai varhaiskasvatuksessa. Kaksi haastateltavista oli jäänyt työttömiksi ja lyhyiden pätkättöiden jälkeen siirtynyt työkyvyttömyyseläkkeen kautta varsinaiselle eläkkeelle.

#### 4.5.1 Haastateltavien fyysinen kunto

Haastateltavilta kysyttiin heidän omaa arviotaan omasta fyysisestä kunnostaan haastatteluhetkellä. Lähes kaikki haastateltavista kokivat olevansa hyvässä tai erittäin hyvässä kunnossa. Yksi haastateltava kertoi, ettei kunto ole kovin hyvä johtuen pienistä loukkaantumisista. Alla oleva Kaarinan sitaatti antaa hyvän yleiskuvan haasteltavien arviosta omasta kunnostaan.

”Mä oon mielestäni erittäin hyvässä kunnossa juuri nyt. Ja mä oon ollu kehonkoostumusmittauksessa. Ja siinä arveltiin, että metabolinen ikäni on 63v. Ja musta se on aika hyvä saavutus just 78v ” Kaarina

Säännöllisen liikuntakeskuksessa käynnin vaikutusta fyysiseen kuntoon kuvaa Annelin sitaatti

”No nytten, kun mä oon täällä kolme vuotta käyny, niin oon huomannu kylä ihan huiman eron siihen, mitä oli.” Anneli

Haastateltavilta kysyttiin mahdollista tavoitetta omaan kuntoon liittyen, jonka olisi asettanut itselleen. Kaikkien vastaus oli sama; heillä kaikilla oli joku kuntoon liittyvä tavoite. Joillakin se oli suurempi ja joillakin pienempi. Tavoitteen

syyt vaihtelivat, mutta ne liittyivät pääosin arjen askareisiin, kuten alla oleva Kaarinan sitaatti kuvaa.

”Mä oon asettanut sellaisen tavoitteen, että kun mä asun kerrostalossa jossa ei oo hissiä ja käyn keskustassa ruokakaupassa, et mun pitää mahdollisimman pitkään säilyä liikuntakykyisenä, et mä pystyn ne arkiasiat hoitamaan, voin asua itsekseni ja että pääsen liikkeelle.” Kaarina

#### 4.5.2 Haastateltavien liikuntahistoria

Haastateltavilta selvitettiin aikaisempaa liikuntahistoriaa ja miten liikuntaharrastus on saanut alkunsa. Neljällä haastateltavista oli liikuntahistoriaa jo lapsuudesta saakka ja kaksi haastateltavaa oli saanut liikuntakipinän työikäisenä.

Liikuntahistoriaa selvittäessä kysyttiin mahdollisista katkoista omassa liikkumisessa. Lähes kaikilla oli tullut katkos liikkumisessa. Katkon pituudet vaihtelivat hyvin lyhyistä katkoksista pidempään, jopa vuosia kestäneeseen katkoon. Katkon syyt olivat kaikilla kuitenkin sama: lapsiperhearkki. Pienet lapset ja kotiaskareet veivät suuren osan arjesta, joka johti oman liikkumisen vähenemiseen tai kokonaan loppumiseen. Tätä kuvaa alla oleva Liisan sitaatti.

”No, varmaan silloin, kun lapset oli pieniä, niin mää en sitten niin helposti päässy, paitsi niiden kanssa nyt tietysti tuli liikuttua pulkkamäessä ja hiihtämässä ja luistelemassa. Mutta et sillei itekseen ei niinkun sitten kauheesti tullu liikuttua.” Liisa

#### 4.6 Tutkimuksen kohdesali

Elefit on naisten liikuntakeskus, joka sijaitsee aivan Jyväskylän ydinkeskustassa ja on ainoastaan naisille tarkoitettu liikuntakeskus. Sen synty perustui siihen, että Jyväskylästä puuttui juuri naisten tarpeisiin vastaava kuntokeskus. Yritys on ollut toiminnassa lähes kaksikymmentä vuotta, mutta sali koki reippaan muutoksen ja uudistuksen vuonna 2016, jolloin myös keskuksen nimi muuttui muotoon Elefit – naisten liikuntakeskus. Koska Elefit on vain naisille tarkoitettu, on tämä huomioitu esimerkiksi sisustuksessa, kuntosalilaitteiden valikoimassa sekä ohjattujen tuntien sisällössä. (Elefit 2019)

Elefitiltä löytyy monipuolisia palveluita, joiden käyttö kuuluvat salin jäsenille. Yleisimmin jäseneksi voi liittyä vähintään joko vuodeksi tai kahdeksi, jolloin harjoittelumaksussa on lähes sama kiinteä hinta. Jäsenyyteen kuuluvat kuntosalin ja ryhmäliikuntatuntien rajaton käyttö, sekä Personal Trainerin palvelut. Ryhmäliikuntatunteja löytyy monipuolisesti laidasta laitaan; kehonhuoltoa, lihaskuntoa, sykeharjoittelua sekä senioritunteja. Asiakkaiden käytössä ovat myös sauna- ja suihkutilat. (Elefit 2019)

Keskuksen asiakaskunnan ikäjakauma on hyvin laaja. Nuorimmat asiakkaat ovat noin 15 vuotiaita ja vanhimmat yli 80 vuotiaita. Kuitenkin harjoittelijoiden keski-ikä lähentelee eläkeikää, joka on huomioitu esimerkiksi ryhmäliikuntakalenterista löytyvistä useista senioritunneista. Elefitin (2019) tavoitteena on madaltaa kynnystä saapua kuntoilemaan ilman paineita. Ilmapiirin merkitys on tässä tavoitteessa keskeinen. Siitä pyritään saamaan positiivinen ja rento, jolloin asiakkaiden on helppo keskittyä tärkeimpään eli oman hyvinvoinnin ja kunnan rakentamiseen ammattitaitoisen henkilökunnan ja hyvien laitteiden avulla.

#### 4.7 Haastatteluiden toteutuminen

Haastattelurungon sisältämät teemat ovat syntyneet kokemuksellisesti oman tutkimusalueeni tuntemuksen perusteella. Haastattelu on aina vuorovaikutustapahtuma, jossa tutkijan persoonallisuus ja toiminta vaikuttavat haastateltaviin haastattelutilanteessa (Lichtman 2006, 117–127; vrt. Eskola & Pihlström 2003, 146.) Näistä lähtökohdista laadin ensimmäisen haastattelurungon. Esihaastattelun tein marraskuussa 2018. Halusin testata siinä teemojen ja haastattelurungon toimivuutta sekä haastattelutapahtumaa. Litteroinnin jälkeen analysoin haastattelun huolellisesti. Totesin haastattelurunkoni olevan puutteellinen sekä havaitsin muutamien kysymysten kaipaavan hiontaa. Tein tarvittavat muutokset ja lisäsin vielä kaksi kysymystä. Haastattelurunko on liitteessä 1.

Haastattelut toteutin tammi- ja helmikuun 2019 aikana. Haastattelutilanteissa oli luottamuksellinen ilmapiiri, joissa haastateltavat kertoivat avoimesti kokemuksis-

taan ja toivat mielipiteensä avoimesti esiin. Haastateltavat tiesivät taustani, mikä ehkä edisti hyvän ilmapiirin syntymistä.

#### 4.8 Sisällönanalyysi analyysimenetelmänä

Valitsin tutkimukseni aineiston analyysimenetelmäksi laadullisen sisällönanalyysin. Se on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan pitää paitsi yksittäisenä metodina myös väljänä teoreettisena kehyksenä, joka voidaan liittää erilaisiin ajatuskokonaisuuksiin. Useimmat eri nimillä kulkevat laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät perustuvat sisällönanalyysiin. (Pulkinen 2011, 94; Tuomi & Sarajärvi 2002, 93). Kyngäs ja Vanhanen (1999, 4) korostavat, että sisällönanalyysin avulla voidaan dokumentit analysoida systemaattisesti ja objektiivisesti. Tällaisina dokumentteina he pitävät esimerkiksi haastatteluja. Sisällönanalyysin avulla saadaan tutkittava kohde kuvattua tiivistetyssä ja yleisessä muodossa.

Tuomen ja Sarajärven (2002, 107–108) mukaan sisällönanalyysillä tarkoitetaan pyrkimystä kuvata dokumenttien sisältöä sanallisesti. Milesin ja Hubermanin (1984) mallissa sisällönanalyysi kuvataan karkeasti kolmivaiheiseksi prosessiksi, johon kuuluu: 1) aineiston redusointi eli pelkistäminen, 2) aineiston klusterointi eli ryhmittely ja 3) abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Ensimmäinen tehtävä laadullisessa analyysissä on aineiston järjestäminen sen jälkeen, kun se on kerätty, purettu tekstiksi ja valmisteltu teknillisesti käsiteltävään muotoon. (Eskola & Suoranta 2003, 150) Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä yhdistellään käsitteitä ja näin saadaan vastaus tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 112) Sisällönanalyysi on aineiston tulkintaa ja pääpiirteiden löytämistä aineistomateriaalista. Sisällönanalyysillä on pyrkimystä kuvata dokumenttien sisältöä sanallisesti (Pulkinen 2011,94; Tuomi & Sarajärvi 2009, 106.)

Tuomen ja Sarajärven (2002, 112) mukaan laadullisessa sisällönanalyysissä tulee määrittää analysointiyksikkö, joka voi olla esimerkiksi yksittäinen sana, keskustelussa se voi olla myös lause. Lisäksi analyysiyksikkö voi olla lauseen osa tai ajatuskokonaisuus, joka sisältää useita lauseita. Se voi myös olla kappaletta. Analyysiyksikön määrittämistä ohjaa tutkimustehtävä ja aineiston laatu

(Pulkkinen 2011, 95-96; Patton 2002, 429–534; Silverman 2002, 167–192). Tässä tutkimuksessa analysointiyksikkönä on ajatuskokonaisuus.

#### 4.9 Luotettavuuden arviointi

Laadullisessa tutkimuksessa pääasiallisin luotettavuuden kriteeri liittyy itse tutkijaan ja kaikkeen hänen toimintaansa. Laadullinen tutkimus on hyvin pitkälle tulkinnallista, jossa tutkija tekee tulkintoja keräämästään aineistosta. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkijan avoin subjektiviteetti ja myöntäminen, että tutkija on oman tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline. (Eskola & Suoranta 1998, 211 – 213.) Tämä on tehtävä näkyväksi, jotta tutkimusraportin lukija saa selville, miten on toimittu ja millä perusteella johtopäätöksiin on päädytty. Samalla lukija voi koko ajan arvioida tutkimuksen luotettavuutta. (Saarela – Kinnunen & Eskola 2001, 160.)

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysi alkaa usein jo itse haastattelutilanteessa. Tutkija voi jo tässä vaiheessa tehdä havaintoja tutkittavana olevasta ilmiöstä. (Pulkkinen 2011, 95; Hirsjärvi & Hurme 2000, 136.)

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustulosteni esittämisessä noudatan tutkimuskysymysten runkoa. Olen ottanut tutkimusraporttiini mukaan tietoisesti paljon suoria lainauksia haastattelieni seniori-ikäisten naisten haastatteluista, sillä niiden avulla olen halunnut tuoda elämänmakuisen kuvan tutkimuksestani. Tutkimustulokset syntyivät analyysini edetessä, jolloin omalla tulkinnallani oli keskeinen rooli (vrt. Perttula 2000; Lehtovaara 1995; Lehtovaara 1994; Varto 1992). Tulkintaani ja ymmärrystäni helpotti oma kokemusmaailmani, jonka avulla pyrin tutkimustulosten tulkintaan ja ymmärtämiseen (Varto 1992, 59).

## 5.1 Liikuntakeskuksessa käynti

Haastattelussani lähdin ensimmäiseksi selvittämään haastateltavien syitä käydä juuri naisten liikuntakeskuksessa. Yhtä lukuun ottamatta kaikkien liikuntakeskusvalinnan syynä oli se, että keskukseseen ei ole pääsyä miehiltä. Tämä tulee ilmi myös alla olevassa Liisan sitaatissa

”No, kun tässä oli nimenomaan sitten se yks kynnyks aikanaan, että mä en halunnu mennä semmoseen paikkaan, missä oli miehiä.” Liisa

Tässä tutkimuksessa selvitettiin liikkumisen aloittamiseen liittyviä kynnyksiä. Haastateltavista kahdella kolmasosalla oli liikkumisen aloittamiseen liittyvä kynnyks. Suurimpana syynä olivat: laiskuus, toiselle paikkakunnalle muutto, eläkkeelle jäänti, väsymys ja heikko itsetunto. Viimeksi mainittua syytä kuvaa hyvin Kaarinan alla oleva sitaatti

”Et kyl mä vähän mietin, et miltä mää näytän ja voiks mää mennä. Et siinä oli kyllä tämmöstä hapuilua silloin, että kamala, kaikki näkee, minkä näköset läskit mulla on. Et sitä vähän alkuun niinkun aristeli.” Kaarina

Vain naisille suunnatulla liikuntakeskuksella oli myös liikkumaan, erityisesti liikuntakeskukseen lähtemisen kynnyksistä madaltava vaikutus. Tämä ilmeni mm. liikuntakeskuksen naisille ominaisena ilmapiirinä ja yleensäkin liikuntakeskuksen fyysisenä toimintaympäristönä, jossa oli havaittavissa ”naisen kädenjälki”.

## 5.2 Liikuntakeskuksen merkitys

Liikuntakeskukseen liittyvien kysymysten avulla halusin selvittää ne seikat, mitkä tekevät haastateltavien mielestä liikuntakeskuksesta miellyttävän ja vaikuttavat sen myönteiseen tunnelmaan.

Tärkeimmiksi asioiksi haasteltujen keskuudessa nousivat ohjaajien merkitys ja heidän ohjaamansa ryhmäliikuntatunnit. Suuri osa haastatelluista kertoi tärkeänä asiana olevan myös tutustumisen muihin ihmisiin ja sen, että oppii tunte-

maan uusia ihmisiä. Näitä tekijöitä kuvaavat alla olevat Marjatan ja Annikin sitaattit.

”No, ohjaajalla on suuri merkitys. Eli ohjaaja on tärkeä, koska se hyvä fiilis, mikä sieltä tulee, niin se tulee hyvin pitkälle sen ohjaajan kautta.” Marjatta

”Ja tietysti noi ryhmäliikuntatunnithan on aivan ihania. Ja te ohjaajat ootte niin kivoja, että senkin takia ihan. Ja tää, just se, että kun täällä tutustuu ihmisiin ja on samanhenkisiä ihmisiä. Se korvaa vähän niinkun niitä työelämän sosiaalisia suhteita.” Annikki

Tutkimuksessani selvitin myös ne syyt, jotka vaikuttavat laskevasti tunnelmaan ja muodostavat syyn käynnin vähentämiseen tai jopa lopettamiseen liikuntakeskuksessa. Tämä oli selkeästi vaikeampi kysymys, sillä suurin osa haastateltavista ei löytänyt yhtä yksittäistä syytä, jolla olisi näin voimakas vaikutus ilmapiiriin tai syynä käynnin lopettamiseen. Yksittäisiä, hetkellisesti harmittavina asioina haastateltavat toivat esiin suosikkituntien kysynnän, jonka seurauksena aina ei mahdu haluamalleen tunnille. Pelko oman kunnan heikkenemisestä koettiin sellaiseksi tekijäksi, joka vaikuttaa liikuntakeskukseen lähtemiseen. Tätä yleisesti haastateltavien keskuudessa olevaa huolta kuvaa alla oleva Annelin sitaatti.

”No, mulle vaikuttaa ainoastaan se, että jos mä en jaksais, tai jotenkin menis kunto niin huonoksi, niin sit se tietysti olis kurjaa.” Anneli

### 5.3 Ryhmäliikuntatunnit

Selvitin haastatteluiden avulla millä ohjatulla ryhmäliikuntatunnilla haastateltavat tykkäävät käydä eniten. Lähes jokainen vastasi suosikkitunnikseen Laviksen, eli Lavatanssijumpan. Lavis on tämän hetkinen muoti-ilmiö varsinkin keski-ikästen suomalaisten naisten keskuudessa. Laviksessa yhdistyvät tutut lavatanssiaskeleet ja -musiikit jumppaliikkeisiin. Sen kehittäjinä pidetään Johanna Partasta ja Sirkku Pusaa. He lähtivät kehittämään tanssijumppaa tuotteeksi, jota jokainen liikunnanohjaaja ja liikuntaa ohjaava voi hyödyntää työssään. He määrittelevät Laviksen seuraavasti (Partanen & Pusa 2019):



”Lavis-lavatanssijumppa on uusi hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiasteleiden perusteita kuntoilun ohella”.

Lavis on myös tämän tutkimuksen perusteella ollut onnistunut liikuntamuoto erityisesti seniiori-ikäisille naisille. Tätä kuvaa myös Kaarinan alla oleva sitaatti.

”Laviksesta mä oon tykänny kovasti. Ja sillähän oli sitten mulle se erityinen merkitys silloin, kun mä kävin täällä myös, kun mieheni sairasti ja kun hän kuoli. Niin, mä kävin ihan, ihan hirveän innokkaasti siellä Laviksen tunneilla, jossa minä itkin ja itkin. Niin, se oli semmonen pahan, surun niinkun purkamista. Ja se oli semmonen, jolla mä purin sitä tuskaani, kun yritin olla sitten ihmisten ilmoilla, että kyllähän minä pärjään.” Kaarina

Haastattelukysymykselläni hain myös vastausta kysymykseen, jolla selvitin, että antavatko ryhmäliikuntatunnit haastelluille erityisen syyn lähteä liikkeelle. Kaikki vastasivat tähän kysymykseen yhdellä sanalla: kyllä. Lisäksi he kaikki totesivat ryhmäliikuntatuntien rytmittävän haastateltavien viikoittaista elämää. Sitä kuvaa myös Annikin alla oleva sitaatti:

”Kyllä rytmittää. Ja sen takia mä oon vähän laatinu itelleni lukujärjestyksen, että se on maanantai, keskiviikko ja perjantai, ainakin. Että ne rytmittää sitä arkipäivää, koska kyllähän se nyt eläkeläisen elämäkin aika tylsää on, jos siellä oot vaan kotona ja miehen kanssa.” Annikki

Selvittäessäni syitä, jotka vaikuttavat laskevasti liikuntakeskuksen tunnelmaan, haastateltavat totesivat laskevan tunnelman syyksi ohjaajan liian pinnallisen otteen pitämäänsä tuntiin. Ohjaajalta odotettiin heittäytymistä tunnin aiheeseen. Sen merkitys on erityisen tärkeää tässä kappaleessa käsiteltyyn Lavikseen.

#### 5.4 Ohjaajan merkitys

Esioletukseni mukaan ohjaajalla on merkitystä ohjattavien kokemukseen ryhmäliikuntatunneista. Halusin selvittää mikä on ohjaajan merkitys tämän tutkimuksen haasteltujen kokemuksen mukaan. Selvitin, mikä merkitys ohjaajan sukupuolella on. Onko sillä merkitystä, koska kyseessä on vain naisille suunnattu

liikuntakeskus. Suurin osa haastatelluista oli sitä mieltä, että ohjaajan sukupuolella ei ole väliä, kaksi haastatelluista toivoi, että ohjaaja olisi nainen, mutta sukupuoli ei noussut korostetusti esiin. Pohdintaa se kuitenkin aiheutti, joka näkyy alla olevissa Helenan ja Kaarinan sitaateissa.

”Naisten kuntosalissa näkyy olevan naisia ne ohjaajat. En tiiä, oisko sitten parempi, vai oisko sitten sama, ehkä minä tykkäisin siitä, että se ohjaajakin olis nainen.” Helena

” Ei sillä oo varmaankaan väliä, jos se on ammattitaitoinen” Kaarina

Selvitin tutkimuksessani, millainen on hyvä ohjaaja tässä tutkimuksessa haastateltujen seniori-ikäisten naisten kokemana. Hyvän ohjaajan ominaisuuksista haastateltavat nostivat esille ohjaajan kykyä ottaa huomioon ryhmäliikuntatunneille osallistuvat henkilöt. Tärkeänä ominaisuutena pidettiin hyvää ryhmän ja tekniikan hallintaa. Myös kykyä innostaa ja kannustaa ohjattavia koettiin hyvänä seikkana. Tämä tuli esiin erityisesti lavatanssipohjaisen liikuntamuodon, Laviksen, tunneilla, joissa ohjaajan heittäytymistä tunnin tunnelmaan pidettiin myös hyvänä. Ammattitaitoinen ohjaus sekä palautteenanto nousivat myös esiin tärkeänä ominaisuutena, joita hyvältä ohjaajalta odotetaan. Hyväntuulinen ohjaaja, joka osaa innostaa ja kannustaa ohjattavia aidolla otteella oli haastateltavien mielestä keskeistä.

Marjatan ja Kaarinan alla olevissa sitaateissa on havaittavissa useita edellä mainittuja ominaisuuksia. Ne kuvaavat hyvältä ohjaajalta vaadittavia ominaisuuksia.

”No, mun mielestä on tärkeintä, että se ohjaaja on aito, huomioi eri osallistujat, jollakin lailla jos ehtii antaa jotain palautetta sen tuokion sen jumppa-aikana.” Marjatta

”Ohjaaja on Innostava, kannustava, hyväntuulinen. Ja kyllä siis se, että joka osaa myös ryhmää ohjata, eli että siinä on se tekniikka hallussa että se on sille opeteltu. Osataan, se on ammatti.” Kaarina

Tässä tutkimuksessa selvitettiin myös niitä tekijöitä, joiden perusteella voidaan kokea ohjaajan olevan huono. Näitä ominaisuuksia tuotiin esiin vähemmän kuin hyviä. Vastuksissa korostui eniten ohjaajan välinpitämättömyys ja passiivisuus

ryhmää ja sen sisältöä kohtaan. Ohjaajan pinnallisuus koettiin ilmapiiriä laskevana tekijänä.

Mobiililaitteiden käyttöä henkilökohtaisiin tarkoituksiin tunnin aikana pidettiin huonon ohjaajan piirteenä. Alla oleva Annelin sitaatti kuvaa tyypillistä vastausta kysyttäessä huonon ohjaajan piirteitä.

”No, ehkä joo semmonen, joka jotenkin vaan laittaa musiikin soimaan ja näyttää jonkun liikkeen ja sitten istuu tai kattelee puhelinta.” Anneli

## 5.5 Sosiaalinen ympäristö

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää haastateltujen seniori-ikäisen naisten kokemuksia sosiaalisten tekijöiden merkitystä heidän käyntiinsä naisille suunnatussa liikuntakeskuksessa. Sosiaalisia tekijöitä selvitettiin kysymällä haastateltujen kokemuksia liikuntakeskuksesta sosiaalisena ympäristönä, sosiaalisuuden tärkeyttä harjoittelussa sekä ystävyysuhteiden syntyä ja merkitystä sekä muita mahdollisia sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä

Kaikki haastateltavat kertoivat löytäneensä saliilta saman henkisiä ystäviä, joiden kanssa haastateltavat ovat olleet tekemisessä myös liikuntakeskuksen ulkopuolella. Uusien ystävyysuhteiden syntymistä ovat haastateltavat pitäneet erittäin merkittävänä ja niillä on ollut erityisesti eläkkeelle siirtymisen vaiheessa suuri merkitys. Tämä selviää myös Liisan alla olevasta sitaatista.

”Niin, että sehän oli ihan mullistava asia, et täällä mä löysin niin paljon hyviä tuttavii ja ystäviäkin, joitten kanssa ollaan sitten muuallakin tekemisissä, teatterissa ja musiikkia kuuntelee ja kaikkee tällasta. Ja se minun kova taistelu, olin aika masentunut suoraan sanoen, ja sitten sain sen eläkepäätöksen, niin tuntu, että kaikki muuttu. Sitten mä pääsin tänne. Mää sain ystäviä. Et mulla alko niinku uusi elämä. Että niinkun siis kauheen mukavaa on ollu. Unet on parantunu, mä nukun paremmin. Ja kaikki, niin tää on ihanaa. Ja tuolla jutellaan sit. Se ei lopu siihen, kun me tullaan tuolta. Me jäädään naisten kanssa juttelemaan tonne pitkäks aikaa tonne pukuhuoneeseen.” Liisa

Selvitettäessä ystävien tapaamista haastateltavista suurin osa kertoi lähtevänsä yksin treenaamaan. Tapaamiset tapahtuivat liikuntakeskuksessa, jonka jälkeen jäädään usein juttelemaan. Näiden myötä on syntynyt ystävyysuhteita, jotka ovat johtaneet tiiviimpään kanssakäymiseen, joka on johtanut myös tutustumi-

seen ja tutustuttamiseen muihin henkilöihin liikuntakeskuksen ulkopuolella. Näin kertoi puolet haastatelluista.

Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan puhua uuden kaveripiirin synnystä, jonka kanssa voidaan viettää aikaa myös muissa yhteyksissä. Tästä ovat esimerkinä alla olevat Liisan ja Annikin sitaateista.

”Mullahan on ystäviäkin täältä ainakin kaks, kenen kanssa käydään ihan kuule vapaa-ajalla. Yks ystävä on ihan niin hyvä tuttu, että ollaan perhetuttuja. On käyty heidän mökilläkin. Ja täällä ollaan tavattu.” Annikki

”Että kun on otettu, ruvettu juttelemaan tuossa, niin on huomattu asioita joista tykätään niinku yhdessä, niin sitten on vaan oltu, musiikkia kuuntelemaan justiin ja näytelmiä kattoon. Että siihen on tullu muutakin sisältöä sitten.” Liisa

### 5.5.1 Kaveripiiri

Perehdyttäessä tarkemmin edellisessä kappaleessa kuvattuun kaveripiiriin ja sen merkitykseen voidaan todeta, että kaikki haastateltavat olivat saaneet paitsi uusia tuttavuuksia myös sellaisia kavereita, joita on mukava tavata myös liikuntakeskuksen ulkopuolella. Kaikki haastateltavat pitivät salilta löytämänsä kaveripiiriä erittäin tärkeänä. Erityisesti elämäntilanteen muuttuessa eläköitymisen ja muuton myötä liikuntakeskuksen kautta löytynyt kaveripiiri on tuonut uuden sosiaalisen ulottuvuuden elämään. Tätä kuvaavat alla olevat Annelin ja Liisan sitaatit.

”En mä tunne tuolta meiän talosta oikeestaan ketään, nyt kun mä asun uudessa paikassa, Että kaikki on siellä uusia. Että tää on mulle hirveen tärkeä henkireikä kyllä.” Anneli

”No, pidän tätä kaveripiiriä hyvin tärkeänä. Että ne entiset tämmöset on haihtunu pois, kun ne työpaikatkin meni ja muut, niin kai ne haihtu pois. Tai jääny, työttömäks jäi, ne on eri porukkaa. Mulla on niinkun uus porukka täällä.” Liisa

Haastattelussa selvitettiin yhteydenpitoa liikuntakeskuksen kautta muodostuneeseen kaveripiiriin. Edellisessä kappaleessa todettiin, että tästä kaveripiiristä on muodostunut hyvin tärkeä. Tämä ilmenee myös yhteydenpidolla kavereihin. Yhteydenpitotavat ovat puhelin, tekstiviestit ja sähköposti. Some-kanavia ei yk-

sikään haastatelluista maininnut yhteydenpitotapana, vaan yhteydenpito tapahtui edellä mainittujen perinteisimpien kanavien kautta. Yhteydenpidossa voidaan havaita myös välittäminen. Alla olevat kolme sitaattia kuvaavat haastattelutapoja ja niissä ilmenevän välittämisen.

”Me ollaan puhelinnumeroita vaihdettu, et jos joskus ettei vaikka näy täällä, niin sit voidaan soitella.” Anneli

”No, puhelimella ihan soitellaan, puhelin on meillä se yhteydenpitoväline. Tosin kyllä tulee välillä sähköpostiakin laitettua.” Liisa

”On ihan kiva siis, että tapaa jonkun tutun. Ja joku joskus saattaa pistää tekstiviestiäkin, että kun ei näy, että onko kaikki hyvin.” Kaarina

## 5.6 Käynnin motiivit

Tällä tutkimuksella selvitettiin liikuntakeskuksessa käynnin syitä. Syyt jaoteltiin kahteen luokkaan, fyysisiin ja sosiaalisiin syihin. Haastatelluilta haluttiin selvittää, onko liikuntakeskus paikka, jossa kävijä kehittää fyysistä kuntoa vai tapaa saman henkisiä kavereita vai molempia sekä voiko niitä erotella.

Suurin osa haastateltavista kertoivat kuntosalin olevan paikka, jossa kehittää fyysistä kuntoa sekä tavata saman henkisiä kavereita, eikä niitä voi erotella toisistaan. Molempia pidettiin yhtä tärkeänä. Alla olevat Helenan ja Liisan sitaatit kuvaavat haasteltavien vastauksia

” Ei niitä voi erotella. Mutta kyllähän minä tän kuntoilun takia tänne tulen. Sit siinä kylkiäisenä saa niinkun mausteeksi ystävät” Helena

”Ei voi, kyllä se on ihan fifty-fifty, että kumpikin on tärkeä.” Liisa

## 5.7 Liikuntakeskus kokonaisuutena

Haastateltavia pyydettiin kuvaamaan liikuntakeskusta kokonaisuutena. Tämä osio sisälsi kysymykset, jotka koskivat henkilökuntaa, fyysistä tilaa, sijaintia, ilmapiiriä ja muita kävijöitä. Kaikki tässä tutkimuksessa haastatellut pitivät henkilökunnan osuutta tärkeänä. Sen koettiin vaikuttavan tunnelmaan ja yleiseen

ilmapiiriin, mikä liikuntakeskuksessa vallitsee. Alla oleva Annikin sitaatti kuvaa tätä tulosta.

”Henkilökunta vaikuttaa siihen tunnelmaan. Samahan se on, menet minne tahansa, kun avaat oven, niin heti sua tervehditään ja ollaan ystävällisiä. Totta kai.” Annikki

Henkilökunnalla todettiin olevan sekä tunnelmaa että sosiaalisuutta lisäävä vaikutus. Tätä kuvaavat Annikin ja Helenan alla olevat sitaatit.

”No just musta täällä on se tunnelma, niinkun sitä henkilökunnan kannattas ihan markkinoidakin, varmaan markkinoikin sitä, että miten täällä on jotenkin niin mukava se tunnelma. Ja kaikkihan täällä siitä, yleensäkin puhutaan.” Annikki

”Ohjaaja tai kuka tahansa työntekijä on semmonen hymyilevä ja ihana. Ja sitten semmonen, niin kun on ollu puhe siitä sosiaalisuudesta, että on sitä, ja sitten helposti lähestyttävä. Ja sitten selkeät ohjeet antaa, niin niillä pärjää.” Helena

Tiloihin liittyvien kysymysten perusteella voidaan todeta, että tässä tutkimuksessa haastateltujen mielestä tiloilla ei ollut suurimman osan vastaajien mielestä merkitystä tilojen todettiin olevan ok ja haastatelluista puolet totesi, että tiloilla ei ole väliä, kaikki käy. Vastuksista pystyy kuitenkin toteamaan, että pienempi liikuntakeskus on tässä tutkimuksessa haastateltujen mielestä isoa keskusta mukavampi paikka. Sitä pidetään kodikkaampana. Alla olevat Marjatan ja Annikin sitaatit kuvaavat edellä mainittuja seikkoja.

”Mulle on ihan sama että onko se iso liikuntasali vai pieni liikuntasali. Et jos mä aattelen, et mä meen kauppaan, niin mä ennemmin meen pieneen kauppaan kun jättisuureen. Et kyl mä niinkun kuntosalistakin voisin ajatella, että se semmonen kompakti, tehokas kuntosali on parempi kun semmonen, missä on hirveesti ihmisiä. Et musta on esimerkiks hyvä, että se on vaikka naisten kuntosali, että siellä ei oo ihan kaiken maailman pulliste-lijoi-ja sillei. Että se, mitä mää sieltä haen, niin se tulee pienemmästäkin tilasta.” Marjatta

”No, musta täällä on ihan kodikasta. En mä tarvii mitään hienoja tiloja. Nii, kyllä, tää on vähän semmonen kodinomainen paikka.” Annikki

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että sijainnilla on tiloja suurempi merkitys. Puolet haastateltavista kokivat sijainnin olevan todella tärkeässä roo-

lissa. Yksi totesi autolla pääsyn lähelle liikuntakeskusta olevan tärkeä. Sijaintiin vaikuttivat eri syyt eikä yhtä yksittäistä syytä voi mainita. Alla olevat kolme sitaattia kuvaavat sijaintiin liittyviä tekijöitä.

”Tää on niin lähellä mun kotia kato, niin tää on niin sillä lailla ihana paikka. Ei tarte mennä bussilla mihinkään.” Anneli

”No, täähän on hyvällä paikalla. En tiä, mutta yks, mikä tähän vaikuttaa mulla olennaisesti tähän nimenomaan tähän Elefitiin tuloon, on se, että tää on keskustassa hyvällä paikalla.” Kaarina

”Sijainti on erittäin hyvä. Mulla on hyvä, mä saan kävellä, verrytellä jo, kun mä tulen tuolta Harjun mäkien takaa, niin se on ihan hyvä. Että tää on mulle semmosen sopivan matkan päässä.” Liisa

Kysyttäessä muiden kävijöiden merkitystä viihtyvyyteen voidaan vastausten perusteella todeta, että lähes kaikki vastaajista totesivat muilla kävijöillä olevan vaikutusta viihtyvyyteen. Tästä on esimerkki alla olevassa Kaarinan sitaatissa.

”Ja ihan siis semmonen, se naisjoukko, joka täällä käy, niin on mun mielestäni semmonen konstailematon ja reipas.” Kaarina

Tämän tutkimuksen kohdejoukolta kysyttiin asioita, joita he toivoisivat liikuntakeskuksella olevan, joita siellä ei vielä ollut tai ei ollut saatavilla. Tulosten perusteella tärkeäksi nousi toive seurustelutilasta, jossa voisi jutella sekä kahvitella tai nauttia muuta juotavaa. Tätä kuvaa Liisan alla oleva sitaatti

”Mutta ihan vaikka jotain kahvittelua taikka jotakin sellasta, missä sais jutella ja olla, jotain tällasta. No, joskus ollaan tuolla naisten kanssa puhuttu siitä, että oisko se ihan mahotonta, jos tänne tulis vesiautomaatti, että saatas niinkun, niinku juotavaa.” Liisa

Yli puolet vastaajista toivoi, että liikuntakeskuksella olisi enemmän sosiaalista toimintaa. Puolet esitti toiveen erilaisista luennoista, josta alla oleva Marjatan sitaatti myös kertoo.

”Ehkä siellä vois olla jotain luentookin jostakin niinkun hyvään terveyteen, painonhallintaan liittyviä, koska mä veikkaan, että useimmat naiset painii sen painonhallinnan kanssa.” Marjatta

Tämän tutkimuksen haastateltavien mukaan senioreiden lisääntyvä määrä on huomioitava sekä edellä mainitussa muussa tarjonnassa sekä myös ryhmälii-

kuntatuntien tarjonnassa. Seniori-ikäisille suunnattujen tuntien määrää tulisi lisätä. Tätä asiaa kuvaavat Liisan ja Kaarinan sitaattit

”No kun täällä aika paljon kuitenkin käy noita senioreitakin, niin vois jokin sellasta muutakin kehittää. Nuo jumpat on jo hyvä alku. Mutta niin kun näät, nää lisääntyy koko ajan nää seniorit. Aina tulee enemmän sitä senioriporukkaa.” Liisa

”Nyt kun on hirvee ryysis näihin ryhmiin, että voisko olla sitten vielä enemmän sitä tarjontaa. Ja että nimenomaan senioriniaisille. Mut että se olis sitten vähän meille vanhemmille. Siellä ei sitten kauheesti olis sellasta tyttären tyttären ikäistä, joitten jalkoihin mä meinaan jäädä.” Kaarina

Tämän tutkimuksen haastatteluissa tuli jo aiemmin esiin tuodun kaverista välittämisen. Se näyttäytyy myös tämän osion vastauksissa. Alla oleva Marjatan sitaatti tuo esiin huolen sellaisesta kaverista, joka ei ole vielä käynyt liikuntakeskuksessa. Eräänä kehittämis ehdotuksena liikuntakeskuksen toimintaan esitettiin mahdollisuutta tuoda kaveri tutustumaan sen toimintaan.

”No tota, no nyt tuli mieleen vielä se, et kun kysyit tossa että miten vois kehittää, niin tota, kun on kuitenkin naisista kyse, niin miksei vois olla enemmän sellaisiakin päiviä tai tapahtumia, että tuo kaverisi tänne, että sais jonkun kaverin sinne liikkeelle. Ja sitten, et sitä semmosta yhteistä liikuntaa sais liikkeelle ilman, että se on aina sitten vaikka kuntosalilla. Että löytyy semmonen, jonka kanssa liikkuis ja tekis yhteisiä juttuja.” Marjatta

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimukseni tarkoitus oli tutkia naisille suunnattua liikuntakeskustoimintaa ja niiden merkitystä sosiaalisena yhteisönä seniori-ikäisten naisten kokemana. Tarkastelin tutkimuksessani paitsi edellä mainittua merkitystä myös liikuntakeskusten kehittämistä tutkimusaiheeni tuomien ajatusten avulla. Onnistuminen tutkimukseni alueella on tärkeä tekijä paitsi fyysisen kunnon myös sosiaalisen verkoston näkökulmasta. Käyn tässä johtopäätösosiossa läpi tutkimuksen pääkysymykset ja lyhyesti niihin liittyviä teorioita, joiden avulla tuon esiin tutkimuskysymyksiini liittyviä havaintoja ja niistä tehtyjä johtopäätöksiä.



## 6.1 Sosiaalinen yhteisö

Tutkimuksen tavoitteena oli löytää vastaus tutkimuskysymykseen Mitkä ovat keskeiset tekijät naisten kuntosalin muodostumiseksi seniori-ikäisten sosiaalisiksi yhteisöiksi? Tämän tutkimuksen tulosten perusteella voidaan tutkimuskysymykseen löytää viisi tekijää. Ne on kuvattu alla olevassa taulukossa 1.

TAULUKKO 1. NAISTEN KUNTOSALI, SOSIAALISEN YHTEISÖN TEKIJÄT

1. Liikuntakeskuksessa ei ole miehiä
2. Liikuntakeskuksessa on kohdennettua toimintaa seniori-ikäisille
3. Ohjaajan merkitys
4. Liikuntakeskuksesta on löytynyt uusia samanhenkisiä ystäviä
5. Arjen rytmitys, säännöllisyys

Tämän tutkimuskysymyksen johtopäätöksenä voidaan todeta, että erityisesti kuntosaleille, jotka ovat suunnattuja pelkästään naisille ja sieltä löytyy myös seniori-ikäisille suunnattua toimintaa. Ohjaajan merkityksen korostuminen on syytä huomioida rekrytoitaessa työntekijöitä seniori-ikäisille kohdistettuihin toimintoihin. Liikuntakeskusten merkitys uusien ystävyysuhteiden muodostumisessa on tämän tutkimuksen mukaan ollut tärkeä tekijä uudessa elämänvaiheessa. Elämään on tullut uusia ja samanhenkisiä ihmisiä, joiden kanssa on mukava viettää aikaa. Liikuntakeskukset ovat antaneet seniori-ikäisten arkeen uuden rytmin. Tästä on muodostunut arkea rytmittävä rutiini, koska esimerkiksi ohjatut tunnit tuovat viikoittaiseen arkeen säännöllisyyttä. Näin muodostunut rutiini on koettu tämän tutkimuksen perusteella positiiviseksi ja turvallisuutta luovaksi asiaksi.

### 6.1.1 Yhteisöllisyyttä vahvistavat toiminnot

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen alakysymys, jonka tarkoitus oli löytää vielä yksityiskohtaisempaa ja seikkoja, joita voidaan pitää erityisen yhteisöllisyyttä vahvistavina tekijöinä. Tämä kysymys vahvisti entisestään edellisessä kappa-

leessa mainittujen uusien ystävyysuhteiden ja uuden tuttavapiirin muodostumisen merkitystä. Haastelluista yhtä lukuun ottamatta kaikki olivat eläkkeellä ja työyhteisön ystävyysuhteet eivät olleet enää osa arkipäivää. Tämä voi aiheuttaa yksinäisyyttä ja eristäytymistä. Liikuntakeskuksen kautta tämän tutkimuksen kohdehenkilöt olivat löytäneet vastalääkkeen edellä mainituille uhkatekijöille.

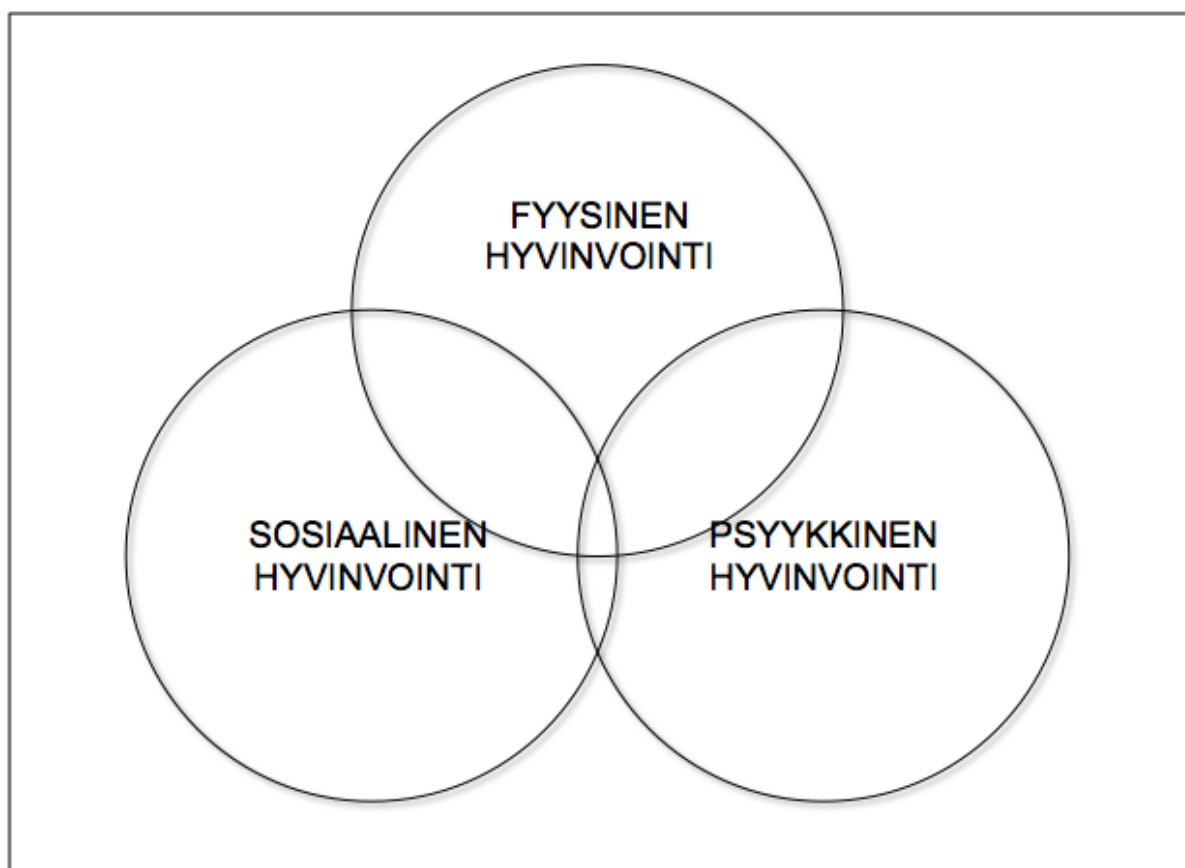
Ohjaajan merkitys oli keskeinen tekijä selvitettäessä yhteisöllisyyttä vahvistavia toimintoja. Hyvän ohjaajan tärkeänä ominaisuutena pidettiin läsnäoloa ja kannustavaa otetta sekä ohjauksessa että yleensäkin kaikessa seniori-ikäisen kanssa tapahtuvaan kanssakäymiseen liikuntakeskuksen käynnin aikana. Eriytyinen merkitys yhteisöllisyyden vahvistajana oli myös se, että aktiviteetteja vetäisi sama ohjaaja.

Tässä tutkimuksessa esiin tulleet hyvään ohjaajaan liittyvät ominaisuudet ovat samassa linjassa aiemmissä tutkimuksissa todettujen urheilumaailmassa toimivan hyvän valmentajan ominaisuuksien kanssa. Hyvän valmentajan tärkeimpiin ominaisuuksiin kuuluvat: 1) persoonaan liittyvät ominaisuudet, 2) tieto, 3) ryhmän hallintaan liittyvät ominaisuudet ja 4) vuorovaikutustaitoihin liittyvät ominaisuudet. (Pulkkinen 2011, 105). Persoona on sekä ohjaajan että valmentajan tärkein työväline. Tätä täydentävät asian osaaminen eli tieto siitä, mitä tekee. Ryhmän hallinnan ja vuorovaikutustaidon voidaan katsoa kuuluvan myös edellä mainittuun persoonaan liittyviin ominaisuuksiin. Nämä tekijät on otettava huomioon rekrytoitaessa ohjaajia liikuntakeskukseen erityisesti, kun haetaan ohjaajaa seniori-ikäisille.

Tässä tutkimuksessa yhteisöllisyyttä vahvistavana tekijä mainittiin useissa eri kohdissa uudet ja saman henkiset ystävät. Tätä asiaa selvitettiin tarkemmin ja se toi esiin keskinäisen vuorovaikutuksen merkityksen. Vuorovaikutus tuli näin esiin myös toisessa yhteydessä. Se ei ollut vain hyvältä ohjaajalta edellytettävä ominaisuus. Vuorovaikutuksessa pidettiin tärkeänä yhteisiä jutteluhetkiä jumpakavereiden jälkeen tunnin päättymisen jälkeen. Liikuntakeskusta voidaankin pitää paitsi fyysisen kunnon kohentajana myös sosiaalisen terveyden kohentajana. Näin täyttyy samalla maailman terveysjärjestö WHO:n, World Health Organization WHO:n vuonna 1947 määritelmän hyvän terveyden kolme keskeistä ominaisuutta: fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. WHO:n määri-

telmän mukaan terveys ei ole vain sairauden puuttumista vaan täydellinen fyysinen, psyykinen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. WHO:n määritelmää on arvosteltu voimakkaastikin siksi, että tällaista tilaa ei kenenkään ole mahdollista saavuttaa. Huttusen (2018) mukaan määritelmää on myöhemmin kehitetty korostamalla terveyden dynaamisuutta ja ”spirituaalisuutta”. Terveys on koko ajan muuttuva tila, johon vaikuttavat sairaudet ja fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö, mutta ennen kaikkea ihmisen omat kokemukset ja hänen arvonsa ja asenteensa.

Tämän tutkimuksen tulokset tukevat hyvin edellä mainittua WHO:n terveyden määritelmää sekä siihen liittyvää Huttusen mainitsemaa fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö. Liikuntakeskuksesta on muodostunut tämän tutkimusten haastateltavien mukaan yksi heidän fyysiseen ja sosiaaliseen elinympäristöönsä kuuluva osa. Sillä on vaikutusta myös psyykkiseen hyvinvointiin. Nämä kolme tekijää on kuvattu alla olevassa kuviossa 1.



Kuvio 1. World Health Organization WHO:n määritelmän hyvän terveyden kolme keskeisintä ominaisuutta.

Sosiaaliseen yhteisöllisyyttä vahvistavaksi tekijäksi nousi vahvasti esiin toisista välittäminen. Tämä ilmeni tässä tutkimuksessa haastateltujen mukaan esimerkiksi ottamalla yhteyttä henkilöön, jota ei ole hetkeen näkynyt liikuntakeskuksessa. Yhteydenottotapoina olivat etupäässä puhelut ja tekstiviestit.

Antropologi Michael Tomasello (2009) on tutkinut välittämisen perustaa. Hän on todennut sen olevan ihmislajille tyypillinen taipumus, jonka mukaan taipumus välittämiseen, yhteistyöhön ja sosiaalisuuteen on ollut yksi tärkeimmistä lajimme menestyksen edellytyksistä. Välittämisen merkitystä ei ole tiedostettu riittävästi. Tuomisen (2018) mukaan väittämisen puutteen tiedetään altistavan sairauksille yhtä lailla kuin esimerkiksi tupakointi tai epäterveellinen ravitsemus. Hänen näkemyksensä välittämisestä on alla olevassa sitaatissa.

”Minä en usko, että ihmisen mieli tai sydän särkyy siihen, että joku kysyy, kuinka sinä voit, vaan siihen, ettei kukaan kysy. Tai ettemme muista kysyä sitä itseltämme. Eivät kaikki tarvitse psykologia vaan ihmisen, joka ihan oikeasti välittää.”

Tämän tutkimuksen tulokset tukevat hyvin edellä esitettyjä asioita ja tuo liikuntakeskuksen merkityksen seniori-ikäisille naisille suurempaan merkitykseen kuin usein liikuntakeskusten perustamisen yhteydessä ajatellaan. Tämä näkökulma on huomioitava suunniteltaessa liikuntakeskusten kohdejoukkoa ja tarjonnan laajuutta.

### 6.1.2 Ohjattu toiminta yhteisöllisyyden vahvistajana

Yhteisöllisyyttä vahvistavia toimintamuotoja tutkittiin tarkemmin aiheeseen liittyvien tarkentavien kysymysten avulla. Näiden kysymysten avulla haluttiin selvittää ohjatun toiminnan merkitystä yhteisöllisyyttä vahvistavasta näkökulmasta.

Haastatellut seniori-ikäiset kokivat tiettyjen tuntien olevan tämän tavoitteen kannalta erityisen merkittäviä. Tällaisia tunteja olivat puhtaasti seniori-ikäisille suunnatut tunnit. Niissä koettiin vertaisuutta ja niitä pidettiin yhteisöllisinä ja miellyttävinä. Kaikenikäisille suunnatuista tunneista suosituimmaksi nousivat Lavis-tunnit. Tähän oli syynä heidän ikäpolvelleen nykymusiikkia tutumpi oman

nuoruuden musiikki. Tämän koettiin tuovan mieleen mukavia muistoja ja myös liikkeissä oli tuttuutta eikä niitä koettu vaikeiksi. Tämän perusteella voidaan todeta Laviksen perustajina pidettyjen Partasen ja Pusan (2019) tulkinneen oikein tutkiessaan liikuntakeskusten tarjontaa. He huomanneen siellä merkittävän puutteen, joka oli seniori-ikäisille tutun musiikin vähäisen osuuden tuntitarjonnassa. Heidän kehittämästään Laviksesta on tullut suosittu liikuntamuoto paitsi seniori-ikäisten myös nuorempien liikkujien keskuudessa.

Tähän ohjatun toiminnan merkitystä yhteisöllisyyttä vahvistavasta näkökulmasta liittyvien kysymysten vastauksissa tuli uudelleen esiin ohjaajan merkitys. Hänen jo aiemmin esiin tuodun persoonallisuutensa lisäksi ammattitaidon merkitys korostui näiden kysymysten vastauksissa. Ohjaajan ohjauksellista ammattitaitoa pidettiin tärkeänä. Erityisesti korostettiin ulosantia ja luonnetta, jolla tuntia ohjattiin. Nämä vastaukset tukevat jo aiemmin esitettyjä hyvän ohjaajan merkitystä ja entisestään korostaa rekrytoinnin merkitystä valittaessa ohjaajia seniori-ikäisille naisille. Tämä havainto tukee myös Ohtamaan & Taka-Eilolan (2008,1) tutkimuksen tulosta, jonka mukaan ohjaajan merkitys tuli merkittävänä tekijänä esiin. Ohjaaja koettiin asiantuntevana ja turvallisuuden luoja.

## 6.2 Sosiaalisuutta lisäävien tekijöiden juurruttaminen

Toisessa tutkimuskysymyksessä selvitettiin haastateltujen seniori-ikäisten naisten näkemystä siitä, kuinka sosiaalisuutta lisäävät tekijät juurrutetaan osaksi liikuntakeskuksen vakituista toimintaa. Vakituisen toiminnan merkitys on tärkeää, sillä silloin sitä voidaan pitää yhtenä arkea rytmittävänä toimintana. Säännöllinen toiminta luo turvallisuutta, jonka tämän tutkimuksen haastateltavat kokivat sosiaalisuutta lisäävänä tekijänä. Satunnaiset tuntien perusteella ei arkea voi rytmittää edellä kuvatussa tarkoituksessa.

Tämän tutkimuksen kohderyhmälle, seniori-ikäisille naisille, on haastateltujen mielestä järjestettävä omaa toimintaa, jotta he löytävät saman henkisiä ihmisiä. Se koettiin merkittävänä sosiaalisuutta lisäävänä tekijänä. Tätä tunnetta lisää myös se, että tuntien tarjonta ja niiden sisältö on suunniteltu juuri heille sopiviksi. Nämä tekijät koetaan voimakkaasti vertaistuen omaisena toimintana ja näitä

seniori-ikäisille suunnattuja tunteja voidaan pitää vertaisryhminä. Tämä tulos tukee Markuksen (2009) tutkimuksen tulosta, jonka mukaan vertaisryhmästä saatu tuki on sekä informatiivista että emotionaalis-affektiivista tukea. Informatiivista tukea luonnehtivat vertaisten kertomat, arkea helpottavat käytännön vinokit ja asiantuntija-alustuksista saatu faktatieto. Tässä tutkimuksessa nämä seikat näkyivät vahvana vuorovaikutuksen merkityksen esiintymisenä useissa eri yhteyksissä. Ohjaajan ammattitaitoa pidettiin tässä tutkimuksessa merkittävänä ja sitä voi rinnastaa Markuksen kuvaamaan asiantuntija-alustuksesta saatuun faktatietoon. Tämän lisäksi faktatiedon merkitystä korosti paitsi ohjaajalta edellytettävää ammattitaitoa myös liikuntakeskuksen toimintaan esitettyä toivetta, jonka mukaan liikuntakeskuksen toimintaan sisällytettäisiin myös asiantuntija-alustuksia seniori-ikäisiä koskevista aiheista.

Markuksen (2009) tutkimuksen mukaan merkityksekkääksi vanhemmuuden tukijaksi osoittautui ryhmästä saatu emotionaalinen tuki. Merkityksellistä siinä on puhumisen kautta saatu mahdollisuus prosessoida ymmärtävien vertaisten ympäröimänä erilaisia arjessa syntyviä, negatiivisiakin tunteita ja kokea hetkellinen hyväksytyksi tuleminen tunne. Tämän tutkimuksen tuloksissa nämä ilmenivät haluna seurustella ja vaihtaa ajatuksia myös tuntien ulkopuolella kahvin tai muun juoman kanssa. Lisäksi haastateltavat toivoivat lisää yhteistä tekemistä myös kuntosaliharjoittelun ulkopuolella.

Tätä näkemystä tukee myös Ryppyjä ja rakkautta -hankkeesta (2016) tehty tutkimus, jonka mukaan vertaisuuteen ja tasa-arvoisuuteen perustuvissa ryhmissä vuorovaikutuksen myötä ajatuksien ja näkemysten on mahdollista rikastua. Lisäksi ryhmissä saattaa kehittyä suhteita, jotka laajentavat ikäihmisten sosiaalista verkostoa jopa niin pitkälle, että se kantaa myös leskeytymisen yksinäisyydessä.

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella voidaan sanoa sosiaalisuuden olevan liikuntakeskuksessa sekä kuntosaliharjoittelussa, että ohjatuilla tunneilla äärimmäisen tärkeää haastatelluille. Sosiaalisuuden merkitys ilmenee muiden saman henkisten ikätovereiden kertomusten ja yhteisten kokemusten kautta tulleen mahdollisuutena vertailla omaa arkeaan uudesta perspektiivistä. Silloin tunne

omien ongelmien ainukertaisuudesta hälvenee ja tilalle tulee helpotuksen tunne siitä, ettei ole mikään ei-poikkeava seniori-ikäinen nainen.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi oli tutkijan roolissa avartava matka. Tämä matkani kesti reilut puolitoista vuotta. Koko tuon ajan tutkijan roolini oli läsnä koko ajan. Tutkin itselleni tuttua asiaa, mutta tämä lähtökohta osoittautuikin hyvin haastavaksi. Kyseenalaistin aiempia toimiani, koska etsin tietoa työni aiheesta. Tietoa myös löysin ja sitä kypsytin mielessäni ja pidin uudet näkemykset tai vanhat näkemykseni, jotka samalla päivitin mukaanni koko prosessin ajan. Hirsjärven (2006, 128–130) mukaan tutkimuksessa on aina jokin tarkoitus ja se ohjaa tutkimuksen valintoja. Tutkimukseni tarkoitus oli selvittää liikuntakeskuksen merkitystä myös muun kuin perinteisen fyysisten tavoitteiden lisäksi. Tämän myötä syntyi ajatus selvittää tutkimuksen kohteena olevien seniori-ikäisten naisten kokemuksia liikuntakeskuksesta myös sosiaalisena ympäristönä. Tämän tutkimuksen johtavana ajatuksena oli alusta alkaen kuvata tutkimushenkilöiden tuntemuksia hyvin elämänläheisesti ja konkreettisesti. Tätä tavoitetta auttaa tutkijan omakohtainen aihepiirin tuntemus. Koko tutkimuksen aihe syntyi oman kokemuksen kautta syntyneestä tunteesta, että liikuntakeskus on, tai ainakin voi olla, tärkeämpi paikka kuin pelkästään fyysisten tavoitteiden saavuttamiseen tarkoitettu kuntosali. Tämä tunne oli oikea, sillä tämän tutkimuksen kautta sain vahvistusta tunteelleni. Fyysisten tavoitteiden lisäksi sosiaalisilla seikoilla ja yhteisöllisyydellä oli suurempi merkitys, mitä olin pelkän työkokemuksen perusteella ajatellut. Tutkimuksen avulla arkiajattelustani on tullut syvällisempää ja pyrin syvällisemmin havaitsemaan eri syitä monien syiden taustalla.

Tutkimuksen tekeminen sai minut huomaamaan monia asioita, joiden olemassaolon tiesin, mutta en tunnistanut sen merkitystä. Ohjaajan roolin vastuullisuus oli tärkeä havainto. Helpottavaa oli huomata, että tavallisten arjen asioiden merkitys oli iso. Merkittävä havainto oli se, että huumori on tärkeää. Jos ohjaisi aina totisena, niin se ei olisi kenestäkään hauskaa. Huumori myös laskee kynnystä ja tuo lämpimämmän fiiliksen. Ohjaajana on myös toivottavaa joskus tehdä pie-

niä mokia, koska sekin näyttää asiakkaille, että myös itse tekee virheitä eikä se ole vakavaa. Sekin poistaa mahdollista jännitystä asiakkailta, koska osa saattaa olla arka ”heittäytymään” muiden edessä.

Muutin tutkimuksen ansiosta tuntisuunnitelmiani, sillä erityisesti senioritunneille jätin omaan tuntisuunnitelmaani tarkoituksella väljempiä kohtia. Ne mahdollistavat vuorovaikutukseen muiden kanssa. Tunnilla ei ole tärkeää harjoitella hiki hatussa koko tuntia, vaan voi myös vaihtaa muutaman sanan treenin lomassa. Tämä vuorovaikutuksen merkityksen havaitseminen on tehnyt tunneistani erilaisia ja paremmin kokonaisuutta palvelevaa.

Ohjaajan merkitys, erityisesti ja hänen luonteensa vaikutus oli mielenkiintoinen havainto. Konkreettinen havainto tästä oli se, että kahden eri ohjaajan saman sisältöinen tunti on saanut hyvin erilaiset palautteet. Niissä on tullut esiin ohjaajan luonteet ja persoonalliset piirteet. Ne poikkeavat liikaa ja henkilökemiat eivät kohtaa asiakkaiden kanssa. Tällöin seurauksena on ollut, että tunneilla ei ole osallistujia tai ilmapiiri ei ole hyvä. Tämä korostaa tämän tutkimuksen tuloksissa esitettyä toivetta samasta ohjaajasta. Tällöin tuttuus ja sen seurauksena lisääntyvä vuorovaikutus lisäävät myönteistä suhtautumista paitsi tunteihin myös koko liikuntakeskukseen. Nämä havainnot saivat minut huomaamaan palautteenannon merkityksen, sillä myös palautetta pitäisi antaa enemmän, jotta palveluita saisi aina kehitettyä eteenpäin. Pienikin palaute voi saada aikaan paljon

Yhteisöllisyyden lisäämiseksi ehdotetut tuntien ulkopuoliset toiminnat, tapahtumat ja muut kohtaamiset, jossa seniorit pääsisivät enemmän kokemaan yhteisöllisyyttä muiden kanssa, olivat tärkeitä havaintoja. Tämä näkökohta tulee huomioida suunniteltaessa uutta toimintaa liikuntakeskuksille, jota kohdistavat aktiviteettejä myös seniori-ikäisille.

Kaarinan kommentti ”No, musta täällä on ihan kodikasta. En mä tarvii mitään hienoja tiloja. Nii, kyllä, tää on vähän semmonen kodinomainen paikka.” oli mielenkiintoinen, sillä usein liikuntakeskukset pyrkivät tekemään tiloistaan liian tyylikkäitä, jolloin sitaatissa mainittu kodinomaisuus usein katoaa. Myös pienuus koettiin etuna, sillä sen koettiin mahdollistavan paremmin tutustumisen toisiinkävijöihin. Seniori-ikäiset eivät kaipaa prameutta ja suuruutta, vaan kodinomai-



suus ja siellä vallitseva ilmapiiri ovat tärkeämpiä. Tämän toiveen toteuttaminen on varmasti helpompaa kuin mainitsemieni prameiden tilojen tekeminen.

Tämä tutkimusprosessi sai minut ajattelemaan syvällisemmin seniori-ikäisille suunnattujen liikuntakeskusten roolia ja myös laajemmin myös yhteiskunnallista merkitystä. Tutkimusten mukaan suomalainen väestö ikääntyy muita EU-maita nopeammin, ikääntyneiden absoluuttisen lukumäärän kasvaessa suhteessa muihin ikäryhmiin (Karisto & Konttinen 2004, 11–15; Räsänen 2011, 17–18; Findikaattori 2019). Ikääntymiseen liittyvät muutokset eivät liity pelkästään ikääntyneiden määrän kasvuun, sillä myös ikääntymisen kulttuuri on muutoksessa. Muutosta voidaan havainnoida tarkastelemalla seniori-ikäisten elämäntyylejä, joihin kuuluu yksilölliset elämänvalinnat osana aktiivista vapaa-aikaa. (Salonen 2015; Kautto 2004.) Syvällisempi pohdintani perustuu ajatukselle, jonka mukaan seniori-ikäisten vapaa-ajalla voisi olla merkittävä rooli hyvinvoinnin rakentajana. Seniori-ikäisiä ja heidän toimintakykyisyyttään voidaan tukea kannustamalla heitä mukaan vapaa-ajan aktiviteetteihin ja yhteisötoimintaan. Seniori-ikäisille suunnatut liikuntakeskukset voisivat olla yksi tärkeä lenkki tässä ketjussa.

Tämän tutkimuksen päätarkoitus oli tutkia naisten liikuntakeskusta seniori-ikäisten sosiaalisena yhteisönä. Koko tutkimusprosessin aikana tämä ajatus oli mielessäni ja tutkimuksen teko vahvisti käsitystäni sosiaalisuuden ja yhteisöllisyyden suuresta merkityksestä. Se oli suurempi kuin mitä osaisin etukäteen ajatella. Tarve uudelle sosiaaliselle ympäristölle elämäntilanteen muutoksen yhteydessä oli merkittävä. Sitä voidaan pitää eristäytymisen estäjänä ja uuden elämänvaiheen käynnistäjänä. Tuloksissa ja johtopäätöksissä mainitut seikat, joissa tutustuminen, vuorovaikutus, välittäminen ja yleensäkin muiden saman henkisten ihmisten tapaaminen ja yhdessäolo koettiin erittäin merkittäväksi.

Otin tutkimusraporttiin tarkoituksellisesti paljon sitaatteja, koska niiden avulla pystyn paremmin kuvaamaan sitä elämänmakuista vuoropuhelua, millaiseksi koin haastattelutilanteet. Lopuksi haluan vielä tuoda esiin yhden sitaatin. Se kuvaa mielestäni hyvin tutkimusprosessini tulosta ja henkeä. Alla oleva Liisan sitaatti sopii mielestäni hyvin tämän pohdintani päätöslauseeksi.

”Niin, että sehän oli ihan mullistava asia, et täällä mä löysin niin paljon hyviä tuttavuuksia ja ystäviäkin, joitten kanssa ollaan sitten muuallakin tekemisissä, teatterissa ja musiikkia kuuntelee ja kaikkee tällasta. Ja se minun kova taistelu, olin aika masentunut suoraan sanoen, ja sitten sain sen eläkepäätöksen, niin tuntuu, että kaikki muuttu. Sitten mä pääsin tänne. Mää sain ystäviä. Et mulla alko niinku uusi elämä. Että niinkun siis kauheen mukavaa on ollu. Unet on parantunu, mä nukun paremmin. Ja kaikki, niin tää on ihanaa. Ja tuolla jutellaan sit. Se ei lopu siihen, kun me tullaan tuolta. Me jäädään naisten kanssa juttelemaan tonne pitkäks aikaa tonne pukuhuoneeseen.”

### 7.1 Luotettavuuden arviointi

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan tulisi päästä mahdollisimman lähelle tutkittavien maailmaa, ymmärtämään kokonaisvaltaisesti tutkittavaa ilmiötä. (Pulkinen 2011, 176–177; Turpeinen 2009, 164; Kiviniemi 2001, 74–82). Tämän ansiosta laadullinen tutkimus mahdollistaa tiedon saamisen sellaisista asioista, jotka jäisivät helposti tutkimatta käyttämällä toisia menetelmiä. Puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla oletin saavani tämän tutkimuksen kannalta riittävän luotettavan tutkimusaineiston. (vrt. Eskola & Suoranta 2003, 68–74.) Olen ottanut tutkimusraporttiini mukaan paljon suoria lainauksia haastattelemani seniori-ikäisten naisten haastatteluista. Lainausten avulla olen halunnut tuoda sekä ”elävän esimerkin” tutkimastani ilmiöstä, että aineistolähtöisyyden avulla lisätä tutkimukseni luotettavuutta. Olen työskennellyt tutkimukseni maailmassa yli kymmenen vuotta, jonka vuoksi lähtökohtani tutkimuksen tekemiseen on erilainen kuin aihetta tuntemattomilta henkilöiltä. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi kohdistuu tulosten ohella myös tutkijaan itseensä ja koko tutkimusprosessiin (Pulkinen 2011, 177; Mäkelä 2007, 204). Tarkastelen seuraavissa kappaleissa tutkimukseni luotettavuutta kuvaamalla tutkijapositioniani.

Kuvasin luvussa 4.1 tutkijapositioniani, jossa ilmeni oma taustani liikuntakeskuksen työntekijänä. Tarkoitukseni on luoda lukijalle mahdollisimman selkeä kuva lähtökohdista, minkä pohjalta olen tarkastellut tutkimaani ilmiötä. Kaikki haastateltavaksi valitsemani seniori-ikäiset naiset suostuivat tutkimukseeni heti ensimmäisellä pyynnöllä. Tutkittavien ja tutkijan välillä ei ollut sellaista riippu-

vuussuhdetta, joka olisi voinut vaikuttaa olennaisesti tietojen antamiseen. Henkilöiden anonymiteetin säilyttäminen oli minulle ehdottoman tärkeää, jotta saisin mahdollisimman aitoa tulkintaa kysymyksiini.

Olen esittänyt haastatteluista syntyneet tulokset sellaisena kuin ne ovat näyttäneet tutkimusprosessin aikana ja myös kuinka olen itse ne tulkinnut. Olen tulkinnut niitä oman käsitykseni mukaisesti, joten en väitä, että kaikki minun tulkintani ovat yleistettäviä totuuksia. Laadullisessa tutkimuksessa pääasiallinen luotettavuuden kriteeri on tutkija itse. Tämä lähtökohta asettaa tutkimuksen luotettavuudelle omat haasteensa. Eskola ja Suoranta (2003, 210–211) kiteyttävät tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin järjestelmälliseksi epäilyksi. Omaa tarkastelukulmaani on helpottanut Eskolan ja Suorannan (2003, 210–212) esiin tuoma suhtautuminen omaan subjektiviteettiin. Heidän mukaansa laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on avoin subjektiviteetti ja sen myöntäminen. Laadullisessa tutkimuksessa pääasiallinen luotettavuuden kriteeri on tutkija itse. Tynjälän (1991, 391) mukaan tutkijan tulee olla tietoinen omasta subjektiivisuudestaan ja kirjoittaa se auki. Tässä tapauksessa subjektiivisuus tarkoittaa työskentelyäni tutkimuksen kohteena olevassa liikuntakeskuksessa. Tämän olen kirjoittanut auki ja tiedostanut vastuuni tutkijana. Tämän perustella pidän tutkimukseni tuloksia luotettavana tutkimusympäristössäni. (vrt. Pulkkinen 2011, 177-180.)

## 7.2 Jatkotutkimuksia

Tässä tutkimuksessa haastatellut seniori-ikäiset naiset kuuluvat Cookin (2017) luokituksen mukaan aktiiviseen seniori-ikään. Mielestäni tämän tutkimuksen jatkoksi olisi järkevää tehdä tutkimus, jonka kohderyhmänä olisivat tukea tarvitsevat seniori-ikäiset. Tähän kohderyhmän tutkimisella voitaisiin selvittää, onko liikuntakeskuksilla mahdollisuuksia laajentaa tarjontaansa sellaiseksi, joka palvelisi tätä kohderyhmää. Toisena tutkimustehtävänä voisi olla selvittää millaista tarjontaa heille olisi järkevää tarjota. Suuntautuisiko se enemmän sosiaaliseen ja yhteisöllisyyttä kehittävään toimintaan vai fyysisen toimintakyvyn lisäämiseen. Oma oletukseni on, että tämän tyyppiseen haasteeseen liikuntakeskuksilla olisi mahdollisuus vastata ja ne voisivat laajentaa toimintaansa esittämäni kohderyhmään.

### 7.3 Epilogi

Totesin jo aiemmin, että tämän tutkimuksen tekeminen oli pitkä, mutta mielenkiintoinen prosessi. Kerroin aiheen olevan minulle tuttu oman työkokemukseni kautta. Koin tutkimuksen teon sekä palkitsevana että hyödyllisenä. Uskon, että tutkimukseni tulokset ovat hyödynnettävissä myös muissa vastaavissa liikunta-keskuksissa, joissa järjestetään seniori-ikäisille yhteistä toimintaa. Tutkimuksessani haastatellut seniori-ikäiset naiset avasivat silmäni näkemään miten tärkeää on järjestää seniori-ikäisille yhteistä toimintaa, löytää oikeanlainen ohjaaja sekä kiinnittää huomiota sosiaalisuutta mahdollistaviin seikkoihin.

Työskentely seniori-ikäisten parissa on opettanut minut näkemään heidät aktiivisina kansalaisina, joiden hyväksi tehtävä työ on tärkeää paitsi henkilökohtaisella, myös yhteiskunnallisella tasolla. Oman taustani ja tämän tutkimuksen tulosten perusteella uskallan väittää, että panostaminen seniori-ikäisten hyvinvointiin tulee palkitsemaan sekä heidän kanssaan työskentelevät että yhteiskunnan ja luonnollisesti tärkeimpänä itse seniori-ikäiset. Itselleni tämä prosessi oli erittäin palkitsevaa ja antoisaa.

## LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2001. Laadullinen tutkimus. (3. uudistettu lisäpainos) Tampere: Vastapaino
- Alasuutari 1989. Erinomaista, rakas Watson. Johdatus yhteiskuntatutkimukseen. Helsinki: Hanki ja jää.
- Aro, J. 2011. Yksilöllinen yhteisöllisyys: avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampereen yliopisto School of Social Sciences and Humanities: Tampere University Press
- Berg, B. L. 2001. Qualitative research methods for social sciences. Boston: Pearson.
- Blackshaw, T. 2010. Key Concepts in Community Studies. Sage Publications Ltd, Lontoo, Iso-Britannia
- Bruhn, J. 2009. The Group Effect, 2009, Springer Science+Business Media, New York, USA
- Cook, R. 2017. CFP. The Three Stages of Retirement Go-go, Slow-go & No-go. Cascade Businessnews. Viitattu 20.3.2018.  
<http://cascadebusnews.com/three-stages-retirement-go-go-slow-go-no-go>.
- Elefit 2019. Elefit – naisten liikuntakeskus Jyväskylässä. <http://www.elefit.fi/> Haettu 23.10.2019
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2003 Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Findikaattori 2019. Väestön ikärakenne. Tilastokeskus & Valtioneuvoston kanslia. <http://www.findikaattori.fi/fi/> Haettu 16.9.2019
- Hakonen, S. 2008. Ikäideat ikäkäytäntöjen työkaluiksi. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) 2008. Kuluerästä voimavaraksi-sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 33-52.
- Hietalahti, L. & Saunamäki P. 2004. Kuntosaliharrastus liikuntamuotona. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma.

- Hirsjärvi S, Remes, P & Sajavaara, P.2005. Tutki ja kirjoita. Gummerus: Jyväskylä.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu, Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Honkola, M-L. 2018. Ikääntynyt, ikäihminen, seniori vai vanhus?  
<http://www.ikaantymisenihmeet.net/hyvinvointi/ikaantynyt-ikaihminen-seniorivai-vanhus/> Haettu 26.7.2019
- Huttunen, J. 2018. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim.  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00903](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903) Haettu 23.10.2019
- Ikäinstituutti. 2018. Hyvät käytännöt. Luentomateriaali 11.4.18 Jyväskylä: Ikäinstituutti. Helsinki.
- Ikätietoa. Ikääntyminen on yksilöllistä.2018.  
<http://www.vapaaehtoiseksi.fi/ikatietoa>  
Viitattu 27.7.2018.
- Julkunen, R. 2008. Ikä ideana ja tutkimuskohteena. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) 2008. Kuluerästä voimavaraksi-sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 18–22.
- Julkunen, R. 2008. Ihmisen mittainen työ. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) 2008. Kuluerästä voimavaraksi-sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 55–82.
- Kataja Parisuhdekeskus ry. 2016. Ryppyjä ja rakkautta. Senioriparisuhde-hanke 2012-2013.  
[https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/60\\_parisuhdeprojekti\\_Kataja\\_Parisuhdekeskus\\_ry\\_290414.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/60_parisuhdeprojekti_Kataja_Parisuhdekeskus_ry_290414.pdf). Haettu 26.7.2019
- Karisto, A. 2004. Kolmas ikä- uusi näkökulma väestön vanhenemiseen. Teoksessa Kautto, M. (toim.) Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisuja 33/2004. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. 91–103.

- Kautto, M. 2004. Ikääntyneet resurssina, ikääntyminen mahdollisuutena. Teoksessa Kautto, M. (toim.) Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisu 33/2004. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. 7–23.
- Karisto, A. 1988. Liikunta ja elämäntyyli. Teoksessa E. Sironen (toim.) Uuteen liikuntakulttuuriin. Jyväskylä: Gummerus, 43 – 74.
- Karisto, A. Konttinen, R. 2004. Kotiruokaa, Kotikatua, Kaukomatkailua Tutkimus ikääntyvien elämäntyyleistä. Helsinki Helsingin yliopisto Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia Palmenia-kustannus.
- Kinnunen, T. 2001. Pyhät bodarit. Tampere: Tammer-Paino.
- Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 68–84.
- Koulukino 2010, <http://www.koulukino.fi/prinsessa/yhteiso-ja-yhteisollisyys>, haettu 10.3.2019
- Koivula, A. 2013. Ehkäisevä vanhustyö sosiaalitaloudellisen arvioinnin näkökulmasta. Lisensiaattitutkimus. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvaana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaali-tieteiden laitoksen tutkimuksia 3/2004, 189–208.
- Kurki, L. 2002. Sosiaalipedagoginen lähestymistapa yhteisötyöhön ja kansalaisuuteen kasvamiseen. Teoksessa Sivonen, S. (toim.) Yhteisö kehittämisen kentällä. Joensuun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen julkaisu. Publications of the Continuing Education Centre Sarja B, n:o 20. Joensuu: Joensuu yliopisto University of Joensuu. 67-82.
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999 Sisällön analyysi. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitos. Journal of Nursing Science. Hoitotiede 1, 3-12
- Lichtman, M. 2006. Qualitative research in education. A user's guide Thousands Oaks, CA: Sage Publications Inc.

- Lehtovaara, M. 1994. Subjektiiivinen maailmankuva kasvatustieteellisen tutkimuksen kohteena. Tampereen yliopisto: Kasvatustieteen laitos. Julkaisusarja A: tutkimusraportti 53.
- Lehtovaara, M. 1995. Tutkimus ja tutkimuksen tutkimus fenomenologisesta näkökulmasta. Teoksessa J. Nieminen (toim.) Menetelmävalintojen viidakossa. Pohdintoja kasvatuksen tutkimuksen lähtökohdista. Tampereen yliopisto: Kasvatustieteen laitos. Julkaisusarja B. n:o 13, 71–90.
- Luukka, K. 2007. Vastavalmistuneiden lähihoitajien koulutuksenaikaiset merkitykselliset oppimiskokemukset vanhustyössä. Tunnepeili oppimiskokemusten merkityksellistäjänä. Kuopio yliopisto: Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 142.
- Markus, E. 2009. Vertaisuus voimavarana : vertaistuen tarve ja sen vanhemmuutta tukeva merkitys murrosikäisten nuorten äideille. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu –tutkimus.
- Miles, M.B. & Huberman, A.M. 1984. Qualitative Data Analysis. A Sourcebook of New Methods. Beverly Hills, CA: Sage Publications Inc.
- Niiniluoto, I. 2002. Johdatus tieteenfilosofiaan. Käsitteen ja teorianmuodostus. Helsinki: Otava.
- Ohtamaa, S. & Taka-Eilola, A. 2008. Ikäihmisten kokemuksia Kotikartanon kuntosalitoiminnasta. Keski-Pohjanmaan ammattikorkea koulu, Sosiaalialan koulutusohjelma. Ylivieska
- Ojanen, M. 2001. Liiku oikein – voi hyvin. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 151.  
Tampere: Tammer-paino.
- Partanen, J. & Pusa, S. 2019. Lavis in the Air. <https://www.lavis.fi/tausta.html>.  
Haettu 28.8.2019
- Patton, M. Q. 2002. Qualitative Research and Evaluation Methods. Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc.
- Perttula, J. 2000. Kokemuksesta tiedoksi: fenomenologisen metodin uudelleenmuotoilua. Kasvatus 31 (5), 428–442.



- Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena: johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: Suomen fenomenologinen instituutti.
- Pulkinen, S. 2011 Valmentajataustan merkitys rehtorin työssä. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 407. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto
- Räsänen, R. 2011. Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. Tampere: Lapin yliopistokustannus.
- Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2001. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodin valinta ja aineistonkeruu: vinkkejä aloitteleville tutkijoille. Jyväskylä: PS-kustannus, 158 – 170.
- Saastamoinen, M. 2001 Identiteetti ja uusi yhteisöllisyys kulttuurisessa muutoksessa, 2001, Lisensiaattitutkielma, Kuopion Yliopisto
- Salonen, K. 2015. Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset kolmasikäisten keskuudessa. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 43. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165497.pdf>. Haettu 27.9.2019
- Sankari, A. 1995. Kuntosaliruumis. Kappaleita nuorten aikuisten ruumiillisuudesta. Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja 44. Jyväskylä: Yliopistopaino.
- Savonen, O. 2018, Päiväkeskuksesta klubitoiminnaksi. Ennaltaehkäisevän seniorityön vahvistaminen uuden Kankaan alueelle. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö, ylempi AMK
- Silverman, D. 2002. Doing Qualitative Research. A Practical Handbook. London: Sage Publications Inc.
- Silverman, D. 2005. Doing qualitative research. A Practical Handbook. (2nd edition). London: Sage Publications Inc.
- Tomasello. M 2009. Why We Cooperate. Cambridge & Lontoo: The Mit Press.
- Tuckett, A. G. 2004. Qualitative research sampling: the very real complexities. Nurse Researcher 12(1), 47–61.

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002 Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuominen, S. 2018. Kuinka sinä voit? – Tärkein kysymys, jonka toiselta voi kysyä. Hidasta elämää – sivusto. <https://hidastaelamaa.fi/2018/09/kuinka-sina-voit-tarkein-kysymys-jonka-toiselta-voi-kysya/#e5c83be3>. Haettu 23.10.2029
- Turpeinen, V. 2009. Keittiömestarin huippuosaaminen mestarien itsensä kertomana. Akateeminen väitöskirja. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 100.
- Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki : Kirjayhtymä.
- Väestörekisterikeskus. 2019. Nimipalvelu.  
<http://verkkopalvelut.vrk.fi/Nimipalvelu/dfault.asp?L=1>. Haettu 18.7.2019.
- WHO 1947. The Constitution of the World Health Organization Who Chronicle (1)

## LIITTEET

### LIITE 1. Haastattelukysymykset

Teemana tähän haastatteluun on selvittää, millainen naisten liikuntakeskus on sosiaalisena ympäristönä. Vastaukset käsitellään täysin anonyyminä ja luottamuksella vain tätä tutkimusta varten.

#### Taustakysymykset

1. Ikäsi
2. Nykyinen elämäntilanteesi
3. Työhistoriasi
4. Liikuntahistoria? Kuntosalihistoria?
  - oletko harrastanut nuorempana aktiivisesti liikuntaa, jos olet niin minkälaista, tuliko katkoja, jos tuli niin miksi
  - milloin kävit ensimmäisen kerran kuntosalilla
  - mikä sai sinut tulemaan ja jatkamaan käymistäsi
  - oliko sinulla kynnystä tulla kuntosalille, jos oli, niin mikä oli suurin syy tähän kynnnykseen
5. Millaisessa kunnossa arvioisit olevasi nyt
6. Oletko asettanut itsellesi kuntoosi liittyviä tavoitteita

#### Liikuntakeskukseen liittyvät kysymykset

1. Miksi käyt naisten liikuntakeskuksessa
  - vetovoimatekijät
2. Mitkä tekee liikuntakeskuksesta miellyttävän
  - mitä seikkoja pidät tärkeinä
  - mitkä seikat vaikuttavat myönteisesti tunnelmaan
  - mitkä seikat laskevat tunnelmaa
3. Millä ryhmäliikuntatunneilla käyt mieluiten
  - antavatko ryhmäliikuntatunnit sinulle erityisen syyn lähteä liikkeelle
  - rytmittävätkö ne viikoittaista elämääsi
4. Ohjaajan merkitys
  - onko ohjaajan sukupuolella väliä
  - millainen on mielestäsi hyvä/huono ohjaaja

#### Yhteisöllisyyteen liittyvät kysymykset

1. Mikä merkitys kuntosalilla on sinulle sosiaalisena ympäristönä
  - onko sosiaalisuus sinulle tärkeä tekijä kuntosaliharjoittelussasi
  - tuletko salille useimmiten yksin vai onko sinulla harjoittelukaveri, jonka kanssa tulet salille tai olette sopineet tulevanne samaan aikaan
2. Onko sinulle muodostunut kuntosalikavereista ns. oma kaveripiiri
  - oletko saanut kuntosalin kautta saman henkisiä ystäviä, joita on mukava tavata
  - miten tärkeänä pidät tätä kaveripiiriä
4. Millaiseksi koet liikuntakeskuksen yleisesti

- onko se paikka, jossa kehität fyysistä kuntoasi tai tapaat saman henkisiä kavereita vai molempia, voiko niitä erotella
  - millaisena kokonaisuutena pidät kuntosalia, kyse on sellainen kokonaisuus, jonka muodostavat henkilökunta, tila, sijainti ja kävijät
5. Pidätkö yhteyttä kuntosalikavereihisi, jos pidät, niin miten
    - sosiaalinen media, puhelut....
  6. Tapaatko kuntosalikavereitasi myös muissa yhteyksissä

**Kehittämiseen liittyvät kysymykset (halutaan kehittää toimintaa, jonka vuoksi tämä haastattelu on tärkeä)**

1. Onko sinulla mielessä asioita, joita toivoisit liikuntakeskukselta ja joita ei vielä ole saatavilla
2. Mihin suuntaan liikuntakeskustoimintaa tulisi kehittää tulevaisuudessa
  - enemmän laitteita, mitä
  - enemmän ryhmäliikuntaa, minkä tyyppistä
  - enemmän sosiaalista toimintaa eli esim. tapahtumia, oliko sinulla ajatuksia tai ehdotuksia tästä

**Vapaa sana**

1. jäikö sinulle mieleen jokin asia, jota en huomannut kysyä ja jonka haluaisit tuoda esiin?

Kiitos