

Taina Arponen-Härmä & Tiina Piispa

LIIKUNNAN MERKITYS YLI 65-VUOTIAAN LIIKUNNAN HARRASTAJAN KOKEMANA

Opinnäytetyö

Geronomi (AMK)

2020



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkintonimike	Aika
Taina Arponen-Härmä, Tiina Piispa	Geronomi (AMK)	Syyskuu 2020
Opinnäytetyön nimi		
Liikunnan merkitys yli 65-vuotiaan liikunnan harrastajan koke- mana		57 sivua 3 liitesivua
Toimeksiantaja		
Kouvolan liikunta- ja voimisteluseura Tempo ry		
Ohjaaja		
Lehtori Merja Laitoniemi (Xamk), Toiminnanjohtaja Kaisa Niilo-Rämä (Tempo ry)		
Tiivistelmä		
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaisia kokemuksia yli 65-vuotiailla on liikunnasta ja millainen merkitys liikunnalla on heidän elämässään fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti ja kognitiivisesti tarkastellen. Kiinnostus aiheeseen syntyi huomiosta, ettei liikunnan subjektiivisia kokemuksia ole erityisemmin tutkittu, vaan tutkimukset ovat kohdistuneet lähinnä mitattaviin osa-alueisiin, kuten esimerkiksi lihasvoimaan. Tutkimuksen toimeksiantaja Kouvolan liikuntaseura Tempo ry voi hyödyntää saatuja tuloksia toimintansa kehittämiseen.</p>		
<p>Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jossa fenomenologisen tutkimusfilosofian mukaan aineistoa tarkasteltiin tutkittavan henkilön kokemusten ja hänen niille antamien merkitysten perusteella. Aineiston keruu tapahtui puolistrukturoidun haastattelun avulla. Saatu aineisto järjestettiin teemoihin induktiivisen sisällönanalyysin mukaisesti.</p>		
<p>Tutkimuksessa ilmenneistä merkityksistä suurin osa liittyi fyysisen suorituskyvyn ylläpitoon sekä sairauksista toipumisen helpottumiseen. Psykkisistä merkityksistä hyväolon tunne ja mielen virkeys nousivat esille kaikkien kohdalla. Yllättäen liikunnan sosiaalinen merkitys ei saanut suurta painoarvoa. Liikuntaa harrastetaan enemmänkin itse liikkumisen takia, ja vaikka ryhmän sosiaalisuus motivoi, varsinaiset sosiaaliset suhteet haetaan muualta. Kognitiivisia merkityksiä haastateltavien oli vaikea eritellä, mutta liikunnan ajateltiin vaikuttavan yleisesti ottaen positiivisesti kognitioon.</p>		
<p>Tutkimustulosten perusteella liikuntaa harrastavat ikäihmiset ovat hyvin motivoituneet lähtemään liikkeelle oman kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Liikuntaa ei lähdetty suorittamaan, vaan se on enemmän elämäntapa. Kaikilta haastateltavilta nousi esiin myönteinen elämänasenne ja vaikeissa tilanteissa liikunnan katsottiin vahvistavan niin fyysistä kuin psyykkistäkin terveyttä.</p>		
Asiasanat		
ikäntynyt, liikunta, kokemus, merkitys, fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen, kognitiivinen		

Author (authors)	Degree	Time
Taina Arponen-Härmä, Tiina Piispa	Bachelor of Social Services and Health Care	September 2020
Thesis title		57 pages
Importance of exercise as experienced by people over the age of 65		3 pages of appendices
Commissioned by		
Kouvolan liikunta- ja voimisteluseura Tempo ry		
Supervisor		
Merja Laitoniemi, Senior Lecturer; Kaisa Niilo-Rämä, Executive Director		
Abstract		
<p>The purpose of the thesis was to study, what experiences people over 65 years of age have from exercise and its significance in their lives from the physical, mental, social and cognitive points of view. Interest in the topic arose from the fact that subjective experiences of exercise have not been specifically studied, and previous studies have focused mainly on measurable areas such as muscle strength. The commissioner of the study, Kouvolan liikunta- ja voimisteluseura Tempo ry can utilize the results obtained to develop its operations.</p>		
<p>The thesis is a qualitative study in which, according to the phenomenological research philosophy, the material was examined based on the persons experiences and the meanings given to those experiences. The data was collected through a semi-structured interview. The obtained material was organized into themes according to inductive content analysis.</p>		
<p>Most of the meanings found in the study were related to the maintenance of physical performance as well as recovery from disease. Of the physical meanings, the sense of well-being and mental vitality emerged among all the interviews. Surprisingly, the social significance of exercise did not receive much weight. People exercise mostly because of the physical movement itself, and although sociality of the group motivates it, the actual social relationships are sought elsewhere. Cognitive meanings were difficult to define for the interviewees, but exercise was considered to have a generally positive effect on cognition.</p>		
<p>Based on the research results, elderly people who exercise are well motivated to strengthen their overall well-being. Exercise is not just physical performance; it is a way of life. A positive attitude towards life was highlighted in all the interviews, and even in difficult situations, exercise was considered to support both physical and mental health.</p>		
Keywords		
elderly, exercise, experience, meaning, physical, mental, social, cognitive		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	LIIKUNTA	8
2.1	Liikunnan fyysiset vaikutukset.....	9
2.2	Liikunnan psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset	9
3	IKÄÄNTYMINEN.....	10
3.1	Ikääntymisen vaikutus fyysiseen toimintakykyyn	11
3.2	Ikääntymisen vaikutus psyykkiseen ja kognitiiviseen toimintakykyyn	13
3.3	Ikääntymisen vaikutus sosiaaliseen toimintakykyyn	14
4	LIIKUNTA JA IKÄÄNTYMINEN	14
4.1	Fyysinen toimintakyky.....	15
4.2	Psyykkinen ja kognitiivinen toimintakyky	16
4.3	Sosiaalinen toimintakyky	17
4.4	Liikunnan esteet.....	18
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	18
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	20
6.1	Tutkimusmenetelmä	21
6.2	Aineiston hankinta	21
6.3	Haastattelu	22
6.4	Aineiston käsittely ja analysointi	24
6.5	Eettisyys ja luotettavuus	26
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET	30
7.1	Fyysiset merkitykset	32
7.2	Psyykkiset merkitykset.....	36
7.3	Kognitiiviset merkitykset	37
7.4	Sosiaaliset merkitykset	38
7.5	Esteet liikkumiselle	39

7.6	Motivaatio	40
7.7	Elämänasenne.....	42
8	POHDINTA.....	43
	LÄHTEET.....	49

LIITTEET

Liite 1. Yhteystietolomake

Liite 2. Teemahaastattelurunko

Liite 3. Kirjallinen suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta

1 JOHDANTO

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjauksissa (Muutosta liikkeellä! 2013, 10–12) kannustetaan liikkumaan ja kerrotaan liikunnan tärkeydestä ihmisen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle toimintakyvylle. Sen mukaan liikunnan merkitys korostuu ikääntyneellä väestöllä, jolloin toimintakyvyn rajoitteetkin lisääntyvät. Liikkeellä voimaa vuosiin – Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma kannustaa lisäämään tietoa ja ymmärrystä ikääntyneiden liikunnasta ja sen merkityksestä (Liikunta ja ikääntyminen 2013, 11). Viesti liikunnan terveyshyödyistä tulisi olla sisäänrakennettu yhteiskunnan kaikille osa-alueille, eikä vain tiettyjen ammattiryhmien tai yhteisöjen kuuluttamaa. Tähän tilanteeseen ei kuitenkaan yhteiskuntamme ole vielä toviin päätyneessä, joten siihen asti parhaimmat keinot ovat tiedon lisääminen ohjauksella ja neuvonnalla sekä mahdollisuuksien tarjoaminen. (Pelo-Arkko 2009.) Yksilöllinen ohjaus on yksi tehokkaimpia keinoja saatettaessa ikääntynyttä liikunnan pariin (Kahila & Rossi 2018).

Liikuntapedagogi Anne Isokangas (2008, 53–58) on tutkinut liikuntakokemuksia ja motivaatiota. IKÄMOTO-tutkimukseen osallistui yli 65-vuotiaita jyvaskyläläisiä, jotka kuvailivat kokemuksiaan liikuntatarjonnasta ja osallistumismotivaatiosta. Vastaukset linkittyivät niin fyysisiin, sosiaalisiin kuin psyykkisiin tekijöihin. Motivaatiota heikentäviä tekijöitä olivat kivut ja fyysiset rajoitteet sekä loukkaantumiset ja sairastelut. Motivaatiota lisäsi pelon voittaminen, harjoittelun sekä myönteisten kokemusten lisääntyminen sekä tunne pätevydestä ja pystyvyydestä. Lisäksi hauskuus, samanhenkisyys, sosiaaliset kokemukset ja niistä saatu mielenvirkistus vahvistivat motivaatiota.

Ikäinstituutti on koonnut tutkimuksistaan oppaan, josta ikääntyneet saavat vertaistukea ja motivaatiota kanssaihminen kokemuksista. Liikunta on tuonut monelle mielekästä sisältöä elämään, kohottanut kuntoa ja antanut mahdollisuuden elää itsenäisesti. Porukassa on ollut helpompi liikkua kuin yksin, ja siksi ryhmän merkitystä korostetaan motivaattorina. Ryhmän sosiaalisuuden kautta on saatu eheyttäviä kokemuksia yksinäisyyteen, esimerkiksi läheisen poisme-

non jälkeen. Kunnon on huomattu kohenevan vielä ikääntyneenäkin ja tasapainoharjoitteiden olevan erittäin tärkeitä. (Vahvaksi vanhana – läkkäiden liikuntakokemuksia 2015.)

Vaikka monipuolinen liikunta on tärkeää kaikissa ikäryhmissä, ikääntyessä tasapainon merkitys korostuu. Myös koordinaatiota ja aivojen sekä vartalon yhteytyötä tulisi tehostaa. Ikääntynyt harrastaa liikuntaa terveyden edistämiseksi, ja se näkyy suurimpana motivaatiotekijänä. Terveyden merkitys korostuu kokonaisuutena, vaikka fyysiset tasot onkin helpompi pistää merkeille. Silti psyykkiset ja sosiaaliset tekijät ovat tässä kokonaisuudessa tärkeitä osatekijöitä, jopa tiedostamatta. Ryhmäliikuntaa järjestettäessä tietylle ryhmälle räätelöity tunti saattaa olla haastavaa toteuttaa. Ikääntyneet ovat heterogeeninen ryhmä eritasoisia ja -kuntoisia liikkujia. Toisille istuen tehty tuolijumppa saattaa olla riittävää liikuntaa, toiset menevät nopeatempoisessa jumpassa helposti nuorempien seassa. Tällä välilläkin on kuitenkin liikkujia, joiden kunnossa pysymisen edellytys on omantasoinen harjoittelu ja erityisesti ikäryhmän tarpeille kehitetty harjoittelu.

Opinnäytetyön aihe syntyi suuresta mielenkiinnosta aiheeseen ja huomiosta, ettei asiaa ole paljonkaan ikääntyneiden osalta tutkittu. Tutkimukselle henkilökohtaisista kokemuksista liikunnan osalta oli siis tarvetta. Tilaajaksi opinnäytetyölle lähti Kouvolan liikunta- ja voimisteluseura Tempo ry, jonka ryhmäliikuntatuntien liikkujien joukosta valikoituivat tutkimukseen osallistujat. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään liikuntaa ja ikääntymistä sekä näiden yhteyttä toisiinsa. Tutkimuksen tarkoituksena oli antaa tilaajalle tietoa siitä, miten ikääntyneet kokevat liikunnan, mitä erityistarpeita heillä on ja miten tämä voitaisiin seuran toiminnassa huomioida. Tavoitteena oli selvittää yli 65-vuotiaiden liikkujien kokemuksia ja merkityksiä liikunnasta kokonaisvaltaisesti sekä tarjota vertaistukea ja motivaatiota liikkumattomille ikääntyneille ja ikääntyville.

Tutkimusmenetelmäksi valikoitui laadullinen tutkimus, joka on oiva menetelmä tutkittaessa ilmiötä sinällään, ilman määreitä ja tilastoja (Kananen 2014, 16–17). Lähestymistapa on fenomenologinen, jossa erityisosan ilmiötä tutkittaessa saa henkilön oma kokemus ja käsitykset siitä (Smith 2018). Fysikaalinen

maailma on kaikille yhtäläinen todellisuus, toisin kuin maailma itse koettuna, joka ei ole mitattavissa (Hirsjärvi & Hurme 2015, 17). Aineisto järjestettiin teemoihin induktiivisella sisällönanalyysillä.

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat liikunta, ikääntyminen, kokemus ja merkitys. Liikunnalla tarkoitetaan ensisijaisesti kuntoliikuntaa, mutta myös terveysliikunta on tullut kokemuksissa esille. Ikääntyminen on joukko biologisia vanhenemismuutoksia, joihin voidaan tietyissä määrin vaikuttaa elämäntavoilla. Itse koettuna henkilö selittää jonkin asian merkitystä tehden siitä oman, yksilöllisen arvionsa. Merkitys voi olla ihmiselle suppea, tai hyvinkin laaja, riippuen aiheesta, henkilön persoonasta, elämäkokemuksista ja ympäristöstä.

2 LIIKUNTA

Liikunnasta puhuttaessa siihen rinnastetaan usein kaikki fyysinen aktiivisuus. Liikunta terminä on kuitenkin yksityiskohtaisempi ja yleensä sillä tarkoitetaan kuntoliikuntaa. Duodecimin käypä hoito -suosituksen mukaan fyysinen aktiivisuus on lihasten tahdonalaista liikkeeseen johtavaa toimintaa, joka lisää elimistön energiankulutusta. Liikunta on fyysistä aktiivisuutta, jolla tavoitellaan tiettyjä vaikutuksia ja jota toteutetaan tiettyjen syiden takia. Usein se tapahtuu harrastamisen muodossa. Liikuntaharjoittelulla pyritään saavuttamaan parempi fyysinen kunto tai tiettyjä terveysvaikutuksia. (Liikuntaan liittyviä määritelmiä 2015.) Liikunta eroaa urheilusta mm. siinä, että urheilu on kilpailullista ja siinä on säännöt (Collan 2017, 6). Urheilua myös harrastetaan yleensä seuroissa tai se voi olla jopa ammattimaista huippu-urheilua. Liikunta ei vaadi tällaista sitoutumista, vaan sen tärkein merkitys on positiivinen vaikutus terveyteen.

Liikunta voidaan jakaa terveysliikuntaan ja kuntoliikuntaan. Terveysliikuntaan kuuluu kaikki fyysinen aktiivisuus, kuten arkiliikunta, pihatyöt, kotityöt ja marjastus. Terveysliikunta ei välttämättä kohota kuntoa mutta vaikuttaa suotuisasti terveyteen (Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa 2016). Riittävän terveyskunnan avulla kykenemme selviytymään päivittäisistä toiminnoista, kun taas huono kunto altistaa meitä sairauksille ja toiminnan rajoituksille (Suni & Vasankari

2017, 32). Kuntoliikunta ylläpitää myös terveyttä, mutta lisäksi kohottaa kuntoa. Kuntoliikunta on terveyslääkettä rasittavampaa. Kuntoliikunta voidaan jakaa kestävyysliikuntaan, jossa hengästyään ja lihaskuntoliikuntaan, jolla tavoitellaan lihasvoiman kasvamista (Terveyslääkettä ja kuntoliikuntaa 2016).

2.1 Liikunnan fyysiset vaikutukset

Liikunta vaikuttaa moniin eri elinjärjestelmiin, kehosta, lajista ja rasittavuudesta riippuen. Kestävyden, hapenkulutuksen ja hormonien säätelyn lisäksi liikunta vaikuttaa vereen, ääreisverenkiertoon, sydämen toimintaan, keuhkojen tuulettumiseen, aineenvaihduntaan, niveliin, luustoon ja lihaksiin. Suurimman hyödyn liikunnasta saa liikuntaa aiemmin harrastamaton henkilö. Terveiden kannalta parasta liikuntaa on sopivasti kuormittava liikunta, jossa erityisen raskaan liikunnan tuomat riskit vammautumiseen puuttuvat. Liikunnan eri muodot voivat olla voimaa, kestävyyttä, taitoja, liikkuvuutta tai nopeutta kehittäviä. Harva liikuntamuoto tehoaa näihin kaikkiin osa-alueisiin, siksi tarvitaan erilaisia harjoitteita viikoittain. Liikunnan terveyshyödyt saavutetaan, jos liikunta on jatkuvaa ja säännöllistä. (Vuori 2017, 12–18.)

Aktiivisesti liikkuvien ihmisten riski sairastua moniin eri sairauksiin on pienempi kuin liikkumattomien. Passiivisuus kasvattaa riskiä erilaisiin tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, hengitys- ja verenkiertoelimistön sairauksiin, aineenvaihdunnan sairauksiin, syöpiin sekä hermoston toiminnan ongelmiin. Passiivisuudella on myös yhteys univaikeuksiin, vaihdevuosisoireiden pahenemiseen, erektiohäiriöihin, fibromyalgiaan ja moniin muihin sairauksiin ja oireyhtymiin. (Vuori 2017, 12–13.)

2.2 Liikunnan psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset

Liikunnan avulla stressinhallinta helpottuu ja pystytään ennaltaehkäisemään sekä hoitamaan masennusta. Mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin sillä on vahva positiivinen vaikutus. (Huttunen 2018.) Liikunta auttaa myös ahdistuksessa ja vie henkilön ajatuksia pois negatiivisista tuntemuksista. Hoitona liikuntaa käytetään pitkittyneessä kivussa, paniikkihäiriössä ja jopa psykoosipotilailla. (Liikunta ja psyykinen hyvinvointi 2017.) Viikoittainen tai päivittäinen

liikunta on onnellisuustutkimuksissa yksi seikka, joka yhdistää elämäänsä erittäin tyytyväisiä ihmisiä (Mattila 2018). Vähän liikkuvat sairastuvat helpommin depression, ja jo sairastuneilla liikunta auttaa oireisiin. Psykkisten positiivisten vaikutusten aikaansaamiseksi riittää kaksi noin 45 minuutin liikuntakertaa viikossa. (Liikunta 2016.)

Erityisesti ryhmäliikunta parantaa yksilön vuorovaikutustaitoja ja auttaa sosiaalisten suhteiden luomisessa ja ylläpidossa. Liikunta ja ulkoilu voivat olla merkittävässä asemassa syrjäytymisen ja yksinäisyyden ehkäisyssä. Parhaimmillaan liikunnasta saa osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteita ja se voi myös herättää mielenkiintoa muihin sosiaalsiin harrasteisiin. (Sosiaaliset vaikutukset 2012.)

3 IKÄÄNTYMINEN

Ikääntymistä, tai toisin sanoen vanhenemistä, on selitetty lukuisin eri teorioin ja niitä on noin 300 erilaista, kuitenkin kaikki biologisia (Portin 2016, 113). Koska *vanhus* -sanon käyttö on saanut hieman negatiivisen kaiun nykypäivänä, käytämme mieluummin yli 65-vuotiaista termiä ikääntynyt. Kuitenkin ikääntymismuutokset ja niiden tutkiminen ovat biologisia ja silloin puhutaan yleensä vanhenemisestä. Opinnäytetyössä käytämme termiä *ikäntyminen*, jonka merkitys tässä työssä on sama kuin biologisissa tutkimuksissa *vanhenemisen*.

Vanheneminen tarkoittaa biologiassa elinten ja solujen muuttumista, joka johtaa lopulta kuolemaan (Portin 2016, 114). Solujen vanhenemiseen liittyvät telomeerit, jotka ovat kromosomien päissä sijaitsevia entsyymirakenteita. Ne koostuvat DNA-sekvensseistä ja proteiineista ja lyhenevät aina, kun solu jakautuu. Lopulta tarpeeksi lyhyiksi tultuaan ne saavat solun vanhenemaan ja kuolemaan. Telomeerien lyhenemistä edistää tupakointi, alkoholi, epäterveellinen ruokavalio, ylipaino, stressi ja liikkumattomuus. (Jantunen 2020, 60–63.) Muutokset ovat solujen aineenvaihdunnan hidastumista sekä solunjakaantumisen loppumista ja vaurioita esiintyy soluissa, kudoksissa, valkuaisaineissa, rasva-aineissa sekä DNA:ssa (Majamaa 2016, 125). Ihmisellä nämä muutok-

set näkyvät fyysisellä tasolla esimerkiksi kehon rakenteessa ja koostumuksessa, luustossa, lihasvoimassa, kestävyudessa, nopeudessa, tasapainossa, motoriikassa, kuulossa ja näössä (Ikääntymisen vaikutukset elimistöön 2019).

Vanhenemismuutokset elimistössä alkavat jo 20–30-vuotiaana ja näkyviksi ne tulevat 40–50-vuotiaana. Vanhenemisnopeus on n. 1 %, eli tämän verran elimistön toiminnat heikkenevät vuodessa. Elimistön vanhenemiseen voi jonkin verran jokainen vaikuttaa itse. Toimivia keinoja ovat terveet elämäntavat ja stressin vähentäminen. Terveisiin elämäntapoihin kuuluvat muun muassa antioksidanttipitoinen ruokavalio ja fyysinen aktiivisuus sekä liikunta. (Ikääntymisen vaikutukset elimistöön 2019.)

3.1 Ikääntymisen vaikutus fyysiseen toimintakykyyn

Sydämen toiminnassa ja rakenteessa tapahtuu muutoksia, jotka vaikuttavat säätelyjärjestelmien heikentymisen kautta veren määrän vähenemiseen elimistössä ja munuaisten verenkierron heikkenemiseen. Verisuonet jäykistyvät, verenpaine muuttuu ja alttiutukselle kasvaa. Hengityselinten toiminta heikkenee, ruoansulatuselimissä tapahtuu moninaisia muutoksia ja sisäelinten toimintakyky heikkenee. (Tilvis 2010, 28–41.)

Luumassan määrä vähenee, ja sen rakenne heikkenee ikääntymisen myötä. Selkeimpiä muutokset ovat 50. ikävuoden jälkeen, erityisesti naisilla vaihdevuosien takia. He menettävät elämässään noin 50 % hohkaluuaineksestaan ja 30 % kuoriluuaineksestaan, kun taas miehillä vastaavat prosentit ovat 30 % ja 20 %. Osteoporoosin riski onkin erityisesti ikääntyvien naisten ongelma. Luut tarvitsevat jatkuvaa kuormitusta ja heikkenevät esimerkiksi pitkäaikaisen vuodelevon aikana voimakkaasti. Vaikka kuormittavaa ja iskuja sisältää liikuntaa suositellaan luuliikunnaksi, ei se välttämättä aina ole ikääntyneelle soveltuvaa liikuntaa. Osteoporoottisten murtumien ehkäisyyn kannalta olisi tärkeää harrastaa liikuntaa, joka ylläpitää lihasmassaa ja tasapainoa. Kaatumisten ehkäisy on yksi tärkeä murtumien ehkäisykeino. (Suominen 2016, 135–139.)

Noin 40-vuotiaana ihmisen pituus alkaa vähenemään, ensin hitaammin, mutta yli 60-vuotiailla nopeammin. Pituuden menetyksen syitä ovat muutokset ryhdissä ja asennossa ja erilaiset kulumat ja muutokset nikamissa. Naisilla pituus vähenee miehiä nopeammin, hormonien säätelemien osteoporoottisten muutosten takia. Ikääntyessä liikunnalla voidaan vaikuttaa ryhtiin ja luustoon, mutta kokonaisuudessa pituuden menetykseen sillä ei vielä varmasti tiedetä olevan vaikutusta. (Suominen 2016, 129–139.)

Paino lisääntyy aikuisella rasvan määrän lisääntyessä noin 50–60 ikään asti. Tämän jälkeen rasvan määrä voi vielä lisääntyä, mutta se ei vaikuta painon lisääntymiseen, koska lihasmassaa ja muita rasvattomia kudoksia yleensä menetetään. Menetys on 80:een ikävuoteen mennessä noin 2–6 % kymmenessä vuodessa. Geneettisillä tekijöillä on painon muutoksissa ympäristötekijöitä pienempi rooli. Liikunta auttaa lihasmassan ylläpidossa ja painonlaskun estämisessä yhdessä monipuolisen ravinnon kanssa, jolloin gerastenian, eli hauraus-raihnaus-oireyhtymää ei pääse niin helposti syntymään. (Suominen 2016, 130–133.)

Gerastenia yhdistyy alhaiseen painoindeksiin, mutta myös korkea painoindeksi ennustaa ennenaikaisen kuoleman riskiä ikääntyneellä. Kun alle 65-vuotiaan painoindeksiksi suositellaan 18,5–25, on normaalipainoisen ikääntyneen painoindeksi hiukan korkeampi, 23–28 (Mustajoki 2019). Painoindeksi saa olla korkeampi ikääntyneellä ja rasvaa nuorempaa henkilöä enemmän, jos lihaskunto on kohdallaan. Ikääntyessä ylimääräinen rasva kertyy helpommin haitalliseksi viskeraaliseksi rasvaksi vyötärön seudulle. Ikääntyneellä kehon koostumukseen liittyvät muutokset ovat tutkimusten mukaan yhteydessä aktiivisuuden vähenemiseen. Tutkimuksissa on myös havaittu, että haitallista viskeraalista rasvaa voi ehkäistä ja vähentää liikunnalla. Vähäisellä energiansaannilla ravinnosta voi myös vaikuttaa kehon rasvaan, mutta laihduttamalla myös lihasmassa samalla vähenee, joten ikääntyvällä liikunta on ehdottoman tärkeää lihaskunnan ylläpitämiseksi. (Suominen 2016, 132–133.)

3.2 Ikääntymisen vaikutus psyykkiseen ja kognitiiviseen toimintakykyyn

Ikääntyessä mm. aivojen tilavuus pienenee, synapsien määrä vähenee ja aivoverisuonet ohenevat. Muutokset johtavat osaltaan kognitiivisiin muutoksiin. Autonominen hermoston kaikissa toiminnoissa tapahtuu muutoksia ikääntyessä. Ikääntyminen itsessään ei vaikuta hermostoon, vaan syynä ovat sairaudet ja tietyt lääkkeet. (Tilvis 2010, 28–41.)

Kognitiolla tarkoitetaan kaikkia niitä toimintoja, joita tarvitaan tiedon käsittelyyn. Muistitoimintojen lisäksi niitä ovat puhuminen, kuullun ymmärtäminen, tarkkaavaisuus, havainnointi, ongelman ratkaisukyky ja päättelykyky. Ne ovat tiukasti kytköksissä emotionaalsiin ja psyykkisiin toimintoihin. Monesti niihin kiinnitetään huomiota vasta muistisairauksien kohdalla. Kognition voidaan vaikuttaa koko elämän ajan ja kognitiivisten toimintojen muutokset eivät yleensä terveessä ikääntymisessä ole suuria. Elämän varrella kognition vaikuttavat ravinto, opiskelu, kasvatusta, liikunta ja moni muu asia, eli ympäristö muokkaa myös kognitiivisia toimintojamme. Ikääntyessä suurimmat muutokset kognition johtuvat sairauksista ja passiivisuudesta, niin aivojen kuin kehonkin osalta. (Hänninen 2016, 210–213.) Kuopiossa tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin toimintakyvyn vaikutusta itsenäisyyteen, ja siinä osallistujat nostivat esiin elämänhallintaan vaikuttavista seikoista kognitiiviset toiminnot ja erityisesti muistin (Lehtonen 2008, 83–84).

Psyykkiseen hyvinvointiin liikunnalla on yleensä välitön kohottava vaikutus. Ikäihmiselle kohtuullinen liikunta voi vaikuttaa positiivisesti mm. helpottamalla stressin tuntemuksia, kirkastamalla ajatuksia, lisäämällä itseluottamusta oma-toimisuutta vahvistamalla ja virkistämällä mielialaa. Uusien liikuntamuotojen harjoittelu valaa luottamusta omiin kykyihin, lisää mielihyvää ja motivoi liikkumaan lisää. Itsetunto vaikuttaa, millaiseksi liikkujaksi ikääntyvä ihminen kyyliään tuntee olevansa. Iäkkäät helposti aliarvioivat omia kykyjään, mutta onnistumisen kokemukset liikunnasta tukevat pystyvyyden tunnetta. Liikunnan vaikutukset psyykkisesti ovat yksilöllisempiä kuin fyysisesti. Negatiivisia vaikutuksia liikunnalla voi myös olla, jos siitä tulee pakkomielle tai liikunnan koettu vaatimus aiheuttaa ahdistusta. (UKK-instituutti 2019; Isokangas 2008.)

3.3 Ikääntymisen vaikutus sosiaaliseen toimintakykyyn

Ikääntyessä sosiaalisissa suhteissa tulee muutoksia ystävien kuoleman, lasten muuton tai leskeytymisen kautta. Sairastamisen takia harrastukset saattavat jäädä ja sosiaalinen piiri kaventua. Sosiaalinen aktiivisuus kuitenkin tukee toimintakykyä monin eri tavoin ja vaikuttaa niin psyykkiseen kuin fyysiseenkin terveyteen. Kääntöpuolena liiallinen sosiaalinen kuormitus rasittaa ja heikentää terveyttä. Sosiaalisten suhteiden puuttuessa yksinäisyyden kokemukset voimistuvat ja yhteys masentuneisuuteen sekä sairastavuuteen kasvaa. Sosiaalinen aktiivisuus edistää hyvää terveyttä ja pitkää elinikää. Osallistua voi mihin tahansa itselleen mielekkääseen sosiaaliseen toimintaan. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 70–80.) Erilaiset liikuntaharrastukset voivat tuoda uudenlaista, mm. kulttuurista sisältöä elämään ja kasvattaa yhteisöllistä verkostoa arkiliikunnan kautta. (Jussila 2013, 12–19; Korhokangas 2010, 54–55; Kanerva & Leinonen 2015, 27.)

4 LIIKUNTA JA IKÄÄNTYMINEN

Opetus- ja kulttuuriministeriön Ikäihmisten liikunnan kansallisessa toimenpideohjelmassa (Karvinen ym. 2011) peräänkuulutetaan ikäihmisten liikkumisen mahdollistamista. Toimenpideohjelmassa kannustetaan eri toimijoita valtakunnallisesti paneutumaan niin liikuntaolosuhteisiin, neuvontaan, tietoisuuteen kuin tutkimukseenkin. Lähtökohtana ohjelmalle ovat tutkimukset, joiden mukaan ikääntyneiden liikkuminen on hyödyllistä niin kansantaloudellisesti kuin ikääntyvälle itselleen monin eri tavoin. Vaikka naisten eliniänodote on pidempi kuin miehillä, alkavat naisilla raihnaisuusoireet aikaisemmin kuin miehillä. Ikääntyneiden osuus väestöstämme kasvaa tulevina vuosina ja erityisesti naisten liikkumiskyvyn ongelmiin voidaan pureutua liikunnan lisäämisellä. (Karvinen ym. 2011, 20–24.)

Liikunnan aloittaminen ikääntyneenä ei todellakaan ole turhaa. Eri tutkimusten mukaan liikunnalla, ravinnolla ja muulla ennaltaehkäisevällä toiminnalla, sekä jo olemassa olevien sairauksien hoidolla saadaan hyviä tuloksia aikaan. En-

naltaehkäisy auttaa kaiken kuntoisia vanhuksia, niin kotona asuvia hyvän toimintakyvyn omaavia, kuin ympärivuorokautisessa tehostetussa hoidossa olevia korkean riskin ikääntyneitäkin. Liikunta on paras hoitomuoto joka kohde-ryhmälle ja se vaikuttaa fyysisen toimintakyvyn lisäksi kognitioon, psyykkiseen, sekä sosiaaliseen toimintakykyyn. (Pitkälä & Strandberg 2018, 1141–1148.) Monet ikääntymisen tuomista muutoksista eivät johdu niinkään elimistön vanhenemisestä, vaan aktiivisuuden vähenemisestä ja niihin voidaan täten vaikuttaa liikunnan lisäämisellä (Jantunen 2020, 9–10).

4.1 Fyysinen toimintakyky

Ikääntyneiden terveyttä voidaan edistää ennaltaehkäisyllä, eli primaaripreventiolla. Se perustuu niin yhteiskunnalliseen toimintaan kuin yksilönkin omaehtoiseen terveyden edistämiseen. Primaariprevention keinoja yksilötasolla ovat elämäntapatekijät kuten ravitsemus ja liikunta. Liikunta ehkäisee tutkitusti diabetesta, valtimotauteja, kaatumisia, ja kognitiivista heikkenemistä. Sekundääripreventio tarkoittaa sairauksien hoitoa ja itsehoidon tehostamista. Itsehoitona liikunta tehoaa monipuolisesti mm. sydämen vajaatoiminnassa, nivelkulumissa ja keuhkohtaumataudissa. (Liimatainen 2007, 30–33; Strandberg & Tilvis 2010, 428.)

Sairauksien ehkäisyssä ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä liikunnalla on tutkimusten mukaan selvä parantava vaikutus muun muassa verenkiertoon, aineenvaihduntaan, energian kulutukseen, hapensaannin ja hermoston vahvistamiseen sekä luutiheyden ja lihasmassan ylläpitoon. Sen sijaan liikunnan vaikutus eliniän pitenemiseen saattaa olla enintään pari vuotta. (Heikkinen 2016, 393–405.) Voimaharjoittelun vaikutukset fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden kautta toimintakykyyn ja sen ylläpitoon näkyivät Jyväskylän yliopiston tutkimuksessa (Forssell & Walker 2018, 98–103). Toimintakyvyn ylläpito onnistui jo yhdellä viikoittaisella voimaharjoittelukerralla ja tulokset paranivat, jos harjoituskertoja oli viikossa 2–3. Forssell ja Walkerin tutkimuksessa osallistujilla ei ollut voimaharjoittelutaustaa ja heidän liikuntamääränsä olivat vähäisiä ennen tutkimusta. Lihaskuntoliikunnan vaikutukset ovat kiistatomat, ja sen merkitykset yksilötasolla tärkeitä tiedostaa.

4.2 Psyykkinen ja kognitiivinen toimintakyky

Ikääntyneillä fyysinen aktiivisuus voi ehkäistä masennusta, dementiaa ja Alzheimerin tautia. Se voi myös parantaa itsetuntemusta ja psykologista terveyttä. Tämän tiedon pohjalta Englannissa tehtiin yli 70-vuotiaille tutkimus, jonka tulokset olivat melko ristiriitaiset, riippuen tutkimustavasta. Kliinisesti energiatasoja mitattaessa anturilla, vaikutukset olivat hyvin heikkoja. Kuitenkin haastatteluissa moni tutkimukseen osallistuvista kertoi kokeneensa positiivisia vaikutuksia. (Fox ym. 2007.) Väestötutkimuksissa on todettu, ettei säännöllinen kestävyysliikunta tai vapaa-ajan liikunta pelkästään lievitä negatiivisia tunteuksia vaan myös lisää hyvinvointikokemuksia. Laajoja väestötutkimuksia paremmin liikunnan osuus hyvinvointiin selviää liikuntaharjoittelututkimuksista. Niissä parhaat hyödyt saavat ne henkilöt, jotka ovat aiemmin olleet passiivisia ja aloittaneet juuri liikuntaharjoittelun. Tutkimuksissa vaikutukset vaihtelevat henkilön yksilöllisten kokemusten, lajin, liikunnan keston, ympäristön ja monen muun tekijän takia. (Nupponen 2017, 43–56.)

Kaikenlainen fyysinen aktiivisuus vaikuttaa parantavasti ikääntyvän ihmisen psyykkiseen toimintakykyyn. Vainion (2010, 31–33) tutkimuksessa haastatellut mielenterveyskuntoutujat kokivat liikunnan parantavan mielialaa, virkistävän mieltä, antavan henkisiä voimavaroja ja auttavan erityisen paljon huonoimpina hetkinä. Liikunnan koettiin olevan hetkittäin raskasta, mutta lopulta antoisaa voimien kasvaessa ja olon tätä kautta parantuessa kokonaisvaltaisesti. Lääkkeiden tarve pieneni ja oireet helpottivat, osin fyysisen ja psyykkisen tekemisen kautta, osin sosiaalisella osallistumisella.

Liikunnalla on monipuolisesti vaikutuksia ikääntyvän ihmisen hyvinvointiin. Hyvinvointikäsitettä voi olla vaikea määritellä, mutta yleisimmin sen ajatellaan olevan mielen ja kehon hyvä olotila. Liikunta antaa yleisimmin positiivisia tunteuksia, kuten piristymistä, voimaantumista ja rentoutumista. Hyvinvoinnin tunnetta ja mielialan kohoamista on todettu esiintyvän enemmän iäkkäillä ihmisillä, naisilla, vähän liikkuvilla sekä niillä, joiden mieliala on ollut väsynyt, jännittynyt ja masentunut jo ennen liikuntaa. Liikunnan on havaittu vaikuttavan mielialaan kohottavasti, kun se on jonkin verran kuormittavaa ja tapahtuu mielekkäässä ympäristössä ja seurassa. Myös mieluisalla lajilla on merkitystä.

Sen sijaan liikunnan keston pituuden merkityksestä ei ole yksiselitteistä tietoa. (Nupponen 2017, 43–56.)

Liikunnasta on merkittävää hyötyä kognitiivisen toimintakyvyn ylläpidossa ja sen aktivointiin toimivat mm. uudet liikuntalajit, joihin henkilö ei ole vielä tottunut. Kaikki liikunta saa aivoihin syntymään uusia yhteyksiä, verenkierron parantamaan ja aivosoluja uudistumaan. (Aivot rakastavat liikuntaa 2018.) Liikuntaharrastus yksinään tai ryhmässä, hyötyliikunta luonnossa tai kotitöissä, ovat kaikki aivoterveysten kannalta merkityksellisiä. Liikunnan tuoma verenkierron ja hapensaannin parantuminen vaikuttavat muistitoimintoihin, toiminnanohjaukseen, joustavuuteen muutoksissa, ongelmanratkaisukykyyn sekä tunne-elämän tasapainoon. (Suutama & Ruoppila 2007, 116–128.)

Kiinassa on tutkittu kohtuullisen kuormittavan aerobisen liikunnan vaikutuksia yli 60-vuotiaiden kognitiivisesta alentumasta kärsivien henkilöiden kognitioon ja elämänlaatuun. Liikunnan huomattiin parantavan merkittävästi henkilöiden elämänlaatua ja kognitiota sekä vähentävän depressiota ja parantavan unenlaatua. (Song & S.F. Yu 2019.)

4.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky rakentuu kahdesta osatekijästä, vuorovaikutuksesta toisten kanssa sekä ihmisen sisäisestä maailmasta. Vaikka yleisesti ajatellen ja tutkimustenkin mukaan elämänlaatua parantavia tekijöitä ovat sosiaalisuus, yhteenkuuluvuuden tunne ja ihmiskontaktit, keräävät toiset voimavaroja yksin hiljaisuudesta tai luonnosta. Yksinäisyys on hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttava seikka silloin, kun se on pakollista, eikä oma valinta. Yksin oleminen ja siitä nauttiminen on täysin sallittua ja monelle tarpeellista. (Höllander 2019.)

Fyysinen aktiivisuus harrastustoimissa tukee sosiaalista toimintakykyä vähentäen passiivisuutta ja riippuvuutta. Ryhmätoiminnoissa ikääntynyt saa vertais-tukea, kognitiivisia ja sosiaalisia haasteita, sekä onnistumisen ja mielekkyyden kokemuksia. (Suutama & Ruoppila 2007, 116–128.) Sosiaalinen toimintakyky edesauttaa osallistumaan yhteiskunnan ja perheyhteisön toimintoihin täysvaltaisena toimijana erilaisissa rooleissa. Vastavuoroinen sosiaalinen toiminta

halutussa muodossa tukee ikäihmisen koettua hyvinvointia ja elämänlaatua. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 70–86.) Jenni Neittaanmäen (2018, 22–23) tutkimassa selvisi, että fyysisellä toimintakyvyllä ja koetulla terveydellä on merkittävä yhteys elämäntyytyväisyyteen. Ikääntyneillä terveyden ylläpito tuntuisi olevan yksi tärkeimmistä motivaation synnyttäjästä liikuntaa kohtaan (Heikkinen 2010, 123).

4.4 Liikunnan esteet

Liikunnalla voi olla myös negatiivisia vaikutuksia, jotka estävät liikunnan aloittamista tai saavat keskeyttämään jo aloitetun liikuntaharrastuksen. Liikunnasta suoranaisesti aiheutuvia haittoja ovat esimerkiksi tapaturmat, rasitusvammat ja sydän- tai hengitysoireet. Harraste- ja hyötyliikunnassa tapahtuvat tapaturmat ovat kuitenkin varsin harvinaisia 65–74-vuotiaiden ryhmässä; alle 1/1000 liikuntatuntia ja alle 2/1000 liikuntatuntia kunto- ja kilpailuliikunnassa. (Parkkari 2017, 236–246.) Muita liikunnan epämiellyttäväksi tekeviä syitä voivat olla liikuntaympäristön melu, likaisuus, sekavuus tai hoitamattomuus, liikuntaryhmän sosiaalinen eripuraisuus, suvaitsemattomuus tai pelon uhka, palveluiden puute tai esteellisyys. (Paronen & Nupponen 2017, 186–196.)

Läheisten liiallinen varovaisuus tai epäily ikäihmisen kyvykkyydestä liikunnalliseen toimintaan voivat myös muodostua liikunnan esteeksi. Liikunnan tuomia negatiivisia tuntemuksia aiheuttavat myös kivut, lihas- ja nivelvaivat, liiallinen rasitus ja ylipaino. Liikuntaan tottumattomalla saattaa hikoilu aiheuttaa epämiellyttäviä tuntemuksia. (Nupponen 2017, 43–56.) Lapsuuden ja nuoruuden kokemukset saattavat vaikuttaa asenteisiin liikuntaa kohtaan ja huonot kokemukset esimerkiksi koululiikunnasta voivat antaa syyn olla harrastamatta liikuntaa. Vahvin inspiraatio liikkumiseen tulee vanhemmilta, ei niinkään koulun liikuntatunneilta tai muilta auktoriteeteilta. (Karvonen 2015.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Keväällä 2019 opiskelujen aikana heräsi kysymys, minkälaisia merkityksiä ikääntyneet kokevat liikunnan tuovan elämäänsä ja toimintakykyynsä. Selvisi,

ettei tästä näkökulmasta juuri ole tehty tutkimuksia. Liikuntatutkimukset on suoritettu suurelta osin kliinisesti fysiologisia vaikutuksia mitaten, ja ihmisten omat kokemukset liikunnan merkityksestä ovat jääneet melko lailla aiheen ulkopuolelle. Tutkimus koettaa ymmärtää ikääntyneiden kokemuksia liikunnan merkityksestä ja antaa heidän esimerkillään toimia vertaistuellisina kannustajina liikkumattomille tai vähän liikkuville ikääntyneille.

Eräässä tutkimuksessa selvisi, että vaikka kliiniset mittaukset tuottivat liikunnasta heikkoja tuloksia yli 70-vuotiailla, oli henkilöiden henkilökohtaiset kokemukset positiivisia. Tätä ongelmaa ei ollut tarkoitus lähteä ratkaisemaan, vaan saada vastauksia siihen, mitä ikääntyneiden henkilöiden kokemukset liikunnasta ovat ja vaihtelevatko ne esimerkiksi henkilöiden yksilöllisten kokemusten ja ominaisuuksien mukaan.

Tieteellisen tutkimuksen taustalla on aina määritelty ja rajattu ongelma, jotta tutkimuksen toteuttaminen on mahdollista. Ongelman rajaus on tehtävä harkiten, jottei ongelma muodostu liian laajaksi tai toisaalta aihe supistu liiaksi. Jotta tutkimusongelmaa voitaisiin alkaa selvittämään, pitää siitä ensin muodostaa tutkimuskysymys. Kysymys ohjaa tutkimuksen kulkua ja määrittelee saatavaa vastausta, joten sitä ei sovi laatia liian tiukaksi. Avuksi aiheen täsmentämisessä tulevat metakysymykset, jotka osaltaan tarkentavat ilmiön käsittelyä. (Kananen 2014, 32–36.)

Tutkimusongelmana tässä tutkimuksessa on ymmärtää yli 65-vuotiaiden omia kokemuksia liikunnasta. Asiaa lähdettiin selvittämään seuraavien kysymysten avulla:

- Minkälaisia kokemuksia yli 65-vuotiailla on liikunnasta?
- Minkälainen merkitys liikunnalla on heille?
- Miten liikunnan merkitys näkyy heidän elämässään fyysisesti, psyykkisesti, kognitiivisesti ja sosiaalisesti?

Meta- eli apukysymyksiksi tarkentuivat erikseen fyysiset, sosiaaliset, psyykkiset ja kognitiiviset merkitykset. Näistä rakentuivat myös tutkimuksen ensimmäiset teemat. Teemoja löytyi lisää jo haastattelujen aikana, kun erilaisia ilmiöitä alkoi tulla esiin.

Asiasta keskusteltiin eri tahojen kanssa, jotka rohkaisivat etenemään aiheen tutkimisessa. Kouvolan seudulta löytyi luontevasti yhteistyökumppaniksi Kouvolan liikunta- ja voimisteluseura Tempo ry, jonka toimihenkilöt kiinnostuivat kovasti aiheesta ja lupasivat tulla opinnäytetyön tilaajaksi. Tulosten perusteella Tempo ry voi kohdistaa ja räätälöidä liikuntatarjontaa ikäihmisten liikunnallisia mieltymyksiä huomioivaksi ja tarpeita paremmin palvelevaksi. Tavoitteena on myös selvittää, millaisia positiivisia tai negatiivisia kokemuksia ikäänntyneillä on liikunnasta ollut, ja auttaa liikunta- ja voimisteluseura Tempo ry:tä kohdistamaan mahdolliset kehitystoimet helpottamaan ja motivoimaan uusien ikäihmisten osallistumista liikuntaryhmiin. Tietoa voivat käyttää myös muut ikäihmisiä liikuttavat tahot suunnitellessaan kehitystoimia.

Tempo ry järjestää kaiken ikäisille kouvolaalaisille monipuolisesti liikunnallista toimintaa ympäri vuoden. Liikuntatarjontaa on vauva- ja perheliikunnasta nuorten, aikuisten sekä senioreiden liikuntaryhmiin. Seura omaa pitkän historian Kouvolassa. Se on perustettu vuonna 1900 nimellä Kouvolan Naisvoimistelijat. Kyseisellä nimellä seura toimi vuoteen 2000 asti, eli satavuotisen alkutalipaaleensa. Nimi muuttui vuonna 2000 Kouvolan Jumppaseuraksi ja nykyinen nimi otettiin käyttöön vuonna 2010. (Seura 2016.) Tempo ry:llä on jäseniä yhteensä noin 600, ja se liikuttaa omien ryhmiensä lisäksi ihmisiä myös yhteistyössä Kouvolan kaupungin kanssa. Liikuntaryhmiä ja tunteja on vuosittain yli 50. Näistä n. 30 on aikuisten tunteja ja loput lasten ja nuorten ohjattua liikuntaa. Liikunnanohjaajia Tempolla on yli 30. (Seura 2016.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Koska tarkoituksena oli tutkia yli 65-vuotiaiden, liikuntaa harrastavien kokemuksia liikunnan merkityksestä heidän omassa elämässään, oli luonnollista lähteä hankkimaan aineistoa juuri tältä kohderyhmältä. Tilaaja järjestää ohjattua liikuntaa myös kohderyhmälle, joten heidän kauttaan saatiin hyvä reitti

haastateltavien etsimiseen. Kun halutaan selvittää tiettyä ilmiötä, on selvää, että silloin tietoa tarvitaan kohderyhmältä, jolta sitä on parhaiten saatavissa. (Mays & Pope 2000; Ruusuvuori ym. 2010, 13.)

6.1 Tutkimusmenetelmä

Ihmisten henkilökohtaisia kokemuksia tutkittaessa menetelmäksi valikoitui kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jolla pyritään kuvaamaan ja selvittämään ilmiötä ja asioita. Näitä ilmiöitä pyritään avaamaan avoimilla kysymyksillä *mitä, millainen, miten*, jne. ja lopuksi ymmärtämään ja selittämään sanallisesti. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole välttämättä tarpeen, tai edes mahdollista asettaa liian yksityiskohtaisia kysymyksiä, vaan tarvittaessa käytetään tarkentavia kysymyksiä haastattelutilanteen mukaan. Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä on perusteltu myös silloin, kun aihetta ei ole aiemmin tutkittu ja siitä halutaan saada perusteellisempaa näkemystä ja ymmärrystä. Kun on saatu selvitystä mistä ilmiössä on kyse ja onko eri tekijöillä vaikutussuhteita, voidaan alkaa selvittää voiko kuvausten pohjalta syntyä teorioita tai malleja. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006; Kananen 2014, 16–17.)

Tutkimuksen lähestymistavaksi valikoitui fenomenologinen strategia, koska tutkijoilla ei ollut vahvoja ennalta määrättyjä oletuksia, vaan tilaa annettiin haastateltavien kokemuksille ja käsityksille. Fenomenologisen tutkimuksen mukaisesti keskeisen sijan sai ilmiö tai asia ja erityisesti henkilöiden omakohdaiset ja elämänmittaiset kokemukset. (Smith 2018.) Siksi tutkimuksessa käytiin haastateltavien kanssa läpi myös lapsuuden ja aikuisuuden liikunnan kokemuksia ja niiden merkitys.

6.2 Aineiston hankinta

Tutkimus aloitettiin alkuvuodesta 2020 esittäytymällä Tempo ry:n kaikissa aikuisten liikuntaryhmissä ja kertomalla tulevasta opinnäytetyöstä sekä haastateluista, joihin toivottiin vapaaehtoisia yli 65-vuotiaita. Käynnillä jätettiin yhteystietolomakkeita (liite 1), jotka haastatteluun haluavat saivat täyttää ja tuoda mukanaan seuraavalle liikuntakerralle tai toimittaa Tempo ry:n toimistolle.

Myöhemmin lomakkeet käytiin keräämässä sekä toimistolta, että kaikista ryhmistä joihin ne oli toimitettu. Tutkimukseen toivottiin saatavan 8–10 haastateltavaa.

Lopulta yhteystietoja tuli yhteensä 12 kappaletta, yksi mieheltä ja loput naisilta. Koska jokaiselle tuli antaa yhtäläinen mahdollisuus osallistumiseen, ajateltiin ensin arpoa mukaan pääsijät. Määrä ei kuitenkaan mennyt paljon yli ennalta ajatellun ja katsottiinkin, että kaikki halukkaat voitaisiin ottaa mukaan tutkimukseen. Kaikkiin haastateltaviin otettiin yhteyttä puhelimitse ja sovittiin heille parhaiten sopiva paikka ja aika haastattelulle. Ennen koronaepidemian tuomia rajoituksia ehdittiin tehdä seitsemän haastattelua näistä kahdestatoista. Lopulta havaintoyksiköiden määrä päätettiin jättää tuohon seitsemään, koska teoretiedon mukaan se antaisi riittävästi aineistoa opinnäytetyötä varten. Laadullisen tutkimuksen tarkoitus on kuvata ja ymmärtää tiettyä ilmiötä tai tapahtumaa, siksi haastateltavan tieto ja kokemus asiasta on tärkeämpää kuin haastateltavien määrä. Eskolan (2007) mukaan opinnäytetyössä 6–8 haastateltavaa on varsin sopiva määrä, jotta työmäärä pysyisi kohtuullisena. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 97–99.)

Aineiston hankintatavaksi valikoitui haastattelu kohdejoukon takia. Haastattelun pääteltiin olevan kyselyä parempi vaihtoehto kohdejoukon ollessa ikääntyneitä. Kaikki heistä eivät käytä sähköpostia, joten kyselyn olisi voinut järjestää vain paperimuodossa. Pitkä haastattelu puhelimesta olisi saattanut olla raskas iäkkäämmälle henkilölle ja lisäksi koettiin, että henkilökohtaisesta haastattelutilanteesta saadaan paras hyöty.

6.3 Haastattelu

Tutkimuksen aineisto kerättiin teemahaastattelulla, jossa oli mahdollisuus syventäviin kysymyksiin (liite 2). Kun mietittiin, millä haastattelumuodolla työtä lähdetään tekemään, valikoitui sopivaksi puolistrukturoiduista haastatteluista teemahaastattelu. Haastattelun yksi etu on, että lupautuneet harvoin kieltäytyvät myöhemmin. Toinen etu haastattelussa verraten esimerkiksi kyselylomakkeeseen, on joustavuus reagoida haastateltavaan haastattelutilanteessa. Ky-

selylomakkeen avoimet kysymykset saattavat olla haasteellisia haastateltavien vaihtelevien luku- tai kirjoitustaidon, mahdollisten aistinalenemien tai itseilmaisutaidon takia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83–86.)

Kysymykset olivat kaikille haastateltaville samat, mutta haastattelutilanteessa niiden järjestystä ja muotoa voitiin vaihdella ja haastateltavat pystyivät vastaamaan omin sanoin. Haastattelu kohdentui tiettyihin aiheen kannalta keskeisiin teemoihin, eikä sisältänyt pelkkiä yksityiskohtaisia kysymyksiä. Vastaukset eivät tarvitse teemahaastattelussa olla tietynlaisia, yhteisiä kokemuksia, vaan haastattelumuoto ennemminkin tukee yksilöllisiä vastauksia, tulkintoja ja merkityksiä. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 48.) Myös yksilöhaastattelu tuki yksilöllisten vastausten saamista ryhmähaastattelua paremmin.

Ennen varsinaisten haastattelujen aloittamista tehtiin harjoitushaastattelu ikäryhmään kuuluvan henkilön kanssa. Sen perusteella saatiin kuva siitä, miten haastattelussa kannattaa edetä, kuka tekee mitäkin ja miten tilannetta pystyy ohjaamaan haluttuun suuntaan keskustelun siirtyessä sivuraiteille. Harjoitushaastattelussa saatiin myös kuva siitä, kuinka kauan yksi haastattelu saattaa kestää ja kuinka paljon työtä se teettää jatkossa.

Haastattelut suoritettiin maaliskuussa 2020. Ne tehtiin yhdessä ja toinen tutkimuksen tekijöistä toimi aina tilanteen vetäjänä ennalta sovitusti. Molemmilla oli kuitenkin mahdollisuus tehdä tarkentavia kysymyksiä ja puuttua haastattelun kulkuun, ohjaten sitä oikeille raiteille keskustelun lipsahtaessa väärään suuntaan tai pois aiheesta. Haastattelut nauhoitettiin varmuuden vuoksi molemman haastattelijan matkapuhelimilla.

Miltei kaikki haastattelut tehtiin haastateltavien kotona, vain kaksi niistä tehtiin yleisissä tiloissa haastateltavan toiveesta. Tapaamiset haastateltavien kanssa kestivät noin tunnin. Tästä ajasta haastattelun osuus oli noin puoli tuntia, lyhin kesti 27 minuuttia ja pisin 47 minuuttia. Haastattelut voidaan tehdä lähes missä tahansa, mutta paikan luonteella saattaa silti olla merkitystä. Rauhallinen, suojattu paikka voi helpottaa haastateltavan keskittymistä ja rentoutu-

mista puhumaan vapaammin. Toiselle pieni taustaliike tai -häly voi olla rentouttava ja nostaa muistiin lisää asioita. Useimmiten neutraali, yhdessä sovittu paikka on hyvä sekä haastattelijan että haastateltavan kannalta. (Eskola & Vastamäki 2015, 27–41.)

Teemahaastattelussa haastateltava kertoo vapaasti teeman mukaisista kokemuksistaan. Haastattelijan aktiivinenkaan rooli ei ole haitaksi, vaan keskustelumaisuus on suositeltavaa. Haastateltava voi rentoutua, kun aloitetaan helpommista kysymyksistä. Samalla haastattelija voi kuulostella haastateltavan tapaa puhua ja ilmaista itseään. Haastattelija voi myötäillä tätä tapaa, mutta pitää asiallisesti sopivan neutraalin tavan ilmaista asioita. Jotkut haastateltavat arvostavat kun heille puhutaan tutkimuksen alueeseen liittyvillä termeillä ja käsitteillä. Näin heille tulee tunne, että he ovat tasa-arvoisia haastattelijan kanssa. (Eskola & Vastamäki 2015, 27–41.)

Haastattelussa käytettiin valmista kysymyssarjaa, jonka muotoiltiin keskustelun lomassa haastateltavalle ymmärrettäväksi. Keskustelun annettiin sujua haastateltavan tahdissa ja tarkentavia kysymyksiä kysyttiin tarpeen tullen. Joskus tilannetta kuitenkin joutui ohjailemaan oikeaan suuntaan, eli takaisin käsiteltävään aiheeseen. Koska haastateltavien taustat eivät olleet tiedossa, kysymysmuodot ja sanat asetettiin jo valmiiksi hyvin ymmärrettäviksi ja termit selitettiin ”kansankielisesti”. Näistä tärkein oli *kognitio*, jonka merkitys oletettavasti oli monelle vaikea. Sen sijaan haastatteluissa kysyttiin liikunnan merkitystä mm. *uuden oppimiseen, muistiin, ajatteluun, päättelyyn, lukemiseen, kirjoittamiseen ja puhumiseen*.

6.4 Aineiston käsittely ja analysointi

Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa sisällön analyysia voidaan tehdä usealla tavalla. Tutkimuksessa käytettiin ohjenuorana Jyväskylän yliopiston filosofian laitoksen tutkijan Timo Laineen ohjetta, jossa neuvotaan ensimmäiseksi päättämään, mikä aineistossa on oleellista tutkimustehtävän kannalta ja sitten pitäytymään tässä päätöksessä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103–105.) Aineistoa läpi käydessä kyseiset kohdat merkittiin ja kaikki muu jätettiin

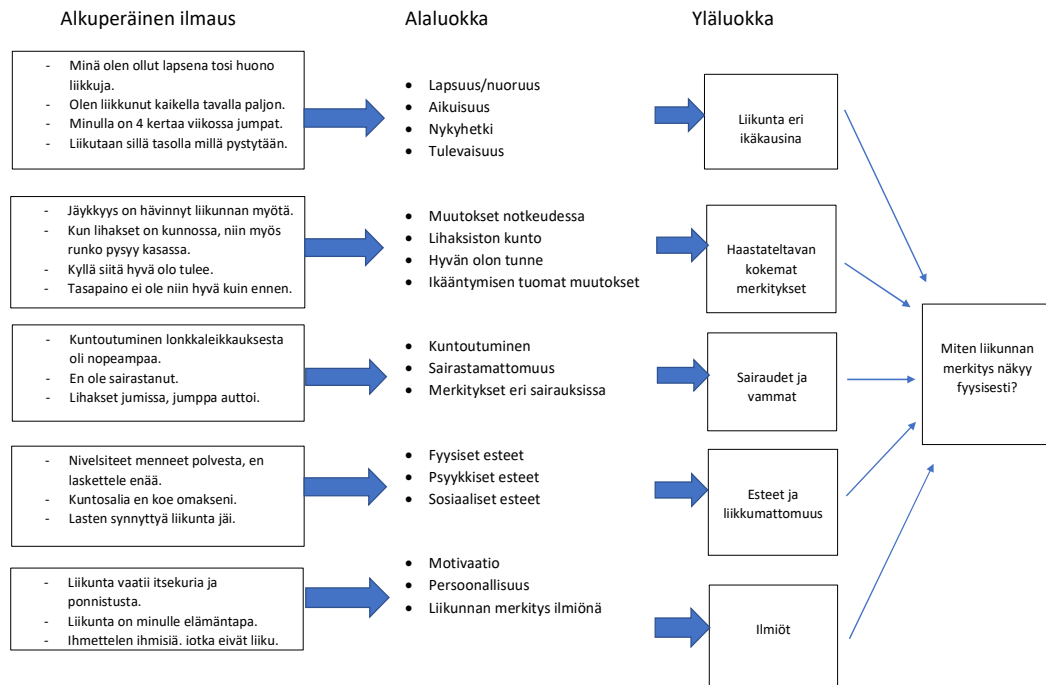
pois. Tämän jälkeen nostetut asiat otettiin erilleen muusta aineistosta luokiteltavaksi sisällön mukaan eli teemoiteltavaksi. Lopuksi saaduista teemoista tehtiin yhteenveto.

Tutkimuksessa haastattelujen jälkeen aineistot litteroitiin, eli ääninauhoitteet purettiin ja muutettiin tekstimuotoon sekä tulostettiin. Nauhoitteita muutettaessa tekstimuotoon käytettiin työssä peruslitterointia, eli täytesanoja ja keskenjääneitä sanoja jätettiin tekstistä pois. Tämä tapa sopii hyvin silloin kun haastattelusta analysoidaan vain puheen sisältöä. (Kvalitatiivisen datatiedoston käsittely 2017.) Työn analyysivaiheessa tulosteet luettiin useaan kertaan ja poimittiin niistä kaikki merkitykset ja kokemukset, mitä haastateltavat olivat kertoneet liikunnasta. Samankaltaiset eriteltiin ensin alleviivaamalla eri väreillä ja sen jälkeen nämä alkuperäiset ilmaukset kirjattiin Excel-taulukkoon.

Olennaisia osia, eli tutkimuksen kannalta merkityksellisiä ilmauksia kertyi 308 kappaletta. Näistä tiivistettiin samaa tarkoittavat asiat yhteen, jolloin ilmausten määräksi saatiin 226 kpl. Ilmaukset jaettiin pääkategorioihin ja alakategorioihin, joista osa tuli suoraan tutkimuskysymyksistä ja osa heräsi haastattelujen aikana ja analysointivaiheen alussa. Kategorioita olivat *lapsuus/nuoruus, aikuisuus, nykyhetki, tulevaisuus, fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen, kognitiivinen, sairaus/vamma, ilmiö, esteet/liikkumattomuus ja motivaatio*. Tässä vaiheessa tutkija tulkitsee aineistosta nousseita kuvauksia sijoittaessaan sisällöllisesti samankaltaisia ja yhteenkuuluvia omiin ryhmiinsä. Sisällönanalyysi systematisoi ja estää liiallista tulkitsemista analyysivaiheessa. Analyysin avulla voidaan luoda selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 115, 122.)

Latvala & Vanhanen-Nuutinen (2003) mukaan sisällönanalyysi voi olla induktiivinen eli pienistä suurempiin kokonaisuuksiin tai deduktiivinen eli laajemmasta näkökulmasta yksityiskohtiin. Deduktiivista analyysimenetelmää kutsutaan teorialähtöiseksi ja induktiivista aineistolähtöiseksi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 167.) Induktiivinen sisällönanalyysi perustuu yksityiskohtien tunnistamisesta lähtevään sisällönanalyysiin. Siinä yksittäisiä sanoja, väittämiä tai käsitteitä pelkistetään ja puretaan osiin, jonka jälkeen samansuuntaiset

sisällöt voidaan ryhmitellä luokiksi. Kaikkea ei analysoida, vaan poimitaan tutkimuskysymyksiin vastauksia antavia termejä. Saadut ryhmittelyt tiivistetään kokonaisuudeksi eli abstrahoidaan kuvaamaan tutkittavaa asiaa. Joskus tutkimustehtävä saattaa muuttua aineiston keruun tai analyysin aikana. (Kylmä & Juvakka 2012, 11–118, Tuomi & Sarajärvi 2018, 107–114.) Tutkimuksessa aineiston käsittely lähti yksittäisistä kuvauksista ja ilmaisuista, joita koottiin suu-remmiksi yhtäläisiksi ryhmiksi induktiivisen analyysimallin mukaisesti.



Kuva 1. Esimerkki induktiivisesta sisällönanalyysistä

6.5 Eettisyys ja luotettavuus

Eskola & Suorannan (1996) mukaan jokainen laadullinen tutkimus sisältää omat eettiset ongelmansa ja siksi on tärkeää, että tutkija tietää mitä on tekemässä, tai ainakin mitä ei ole tekemässä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 75). Tutkimuseettisyyttä sisältää normeja kuten rehellisyys ja huolellisuus, joita tulee hyvässä tutkimusprosessissa noudattaa. Tutkimuseettisesti oikein tehty tutkimus on objektiivinen, kriittinen ja autonominen. Objektiivisesti suoritettua tutkimustyössä ei luoteta uskomuksiin, auktoriteetteihin, intuition eikä tutkijan

mielipide saa vaikuttaa tutkimuskohteesta saadun tiedon käsittelyyn. Kriittisyys ja epäily tukevat näin ollen objektiivisuutta. Autonomisesti suoritettussa tutkimustyössä ei ulkopuolisilla tai yhteistyötahoilla kuten rahoittajilla tai päättäjillä, ole mahdollisuutta vaikuttaa tutkimusprosessiin ja totuudelliseen tulokseen. (Mäkinen 2006, 28–34.)

Tutkimukseen osallistujien on voitava tehdä itsenäinen päätös osallistumisestaan. Ennen päätöksen tekoa osallistumisesta tulee osallistujan saada tarvitsemansa tieto tutkimusaiheesta, tutkimuksen kulusta sekä yksityisyyteen ja anonymiteettiin liittyvistä seikoista. Osallistuminen tulee olla vapaaehtoista ja osallistuja voi perua osallistumisensa ja antamien tietojensa käytön missä tutkimuksen vaiheessa hyvänsä. Tutkimusaineistoa käytetään ainoastaan siihen tarkoitukseen kuin tutkittavan suostumus on kysytty ja aineistosta ei saa tunnistaa yksittäisiä haasteltavia. Tutkimusaineisto tulee säilyttää niin, ettei kukaan asiaton pääse siihen puuttumaan. Tutkimukseen osallistuvalla tulee selvittää hävitetäänkö aineisto vai arkistoidaanko ja mihin se arkistoidaan tutkimuksen valmistuttua. (Mäkinen 2006, 77–81, 85–95.)

Rekrytoidessa haastatteluiden osallistujia, käytiin Tempon aikuisryhmissä kertomassa opinnäytetyön tarkoituksesta, haastattelun toteutuksesta sekä osallistujan oikeuksista. Halukkaat saivat ottaa mukaansa kirjallisen tiedotteen sekä yhteystietolomakkeen, jonka palauttamalla ilmaisivat halukkuutensa osallistua haastatteluun. Liikuntaryhmäläiset tai ohjaajat eivät saaneet tietoa osallistujista ellei osallistuja itse sitä heille kertonut. Tiedotteessa oli haastattelijoiden yhteystiedot ja pyyntö ottaa yhteyttä, jos jokin asia mietitytti. Haastateltaviksi rajautuivat lopulta ne henkilöt, jotka ehdimme haastatella ennen koronaviruspandemian aiheuttamia rajoituksia.

Haastattelutilanteen alkuun kaikkien haastateltavien kanssa käytiin läpi tutkimuksen vaiheet ja haastateltavan oikeudet. Haastateltavat saivat luettavakseen kirjallisen suostumuksen (liite 3), joka allekirjoitettiin kahtena kappaletena. Aineistoa on käytetty ainoastaan tähän opinnäytetyöhön ja kirjaamisessa huolehdittu, että nousseissa asioissa oleellinen tieto on säilynyt, mutta yksittäistä henkilöä ei voida tunnistaa. Litterointi on suoritettu mahdollisimman

nopeasti haastattelun jälkeen ja äänitykset poistettu puhelimista. Kirjattu materiaali on säilytetty lukitussa kaapissa ja opinnäytetyön valmistuttua tuhottu polttamalla. Valmiin opinnäytetyön jokainen haastateltava sai joko sähköisenä tai kirjallisena. Tempo ry sai opinnäytetyön sekä kirjallisena että sähköisessä muodossa.

Tutkimuksen luotettavuutta pohdittaessa, tulee miettiä kuinka paljon materiaalia tarvitaan, että se olisi luotettava. Saturaatio eli kylläntyminen on yksi tapa ratkaista aineiston riittävyys Eskolan & Suorannan (2014) mukaan. Saturaatiolla tarkoitetaan aineiston keruussa tilannetta jolloin haastatteluista ei saada enää uutta merkittävää tietoa ja aineistosta voidaan tehdä yleistyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 99–100.) Opinnäytetyöhön varattu aika oli rajallinen, eikä haastateltavien määrää olisi voinut kasvattaa. Toiseksi tarkoituksena oli selvittää henkilökohtaisia kokemuksia ja merkityksiä, jolloin aineiston samuudesta ei etukäteen ollut tietoa. Tällöin aineiston saturaatiopistettä ei olisi voinut määrittää.

Tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan validiteetin ja reliabiliteetin kautta. Validiteetilla tarkoitetaan sen arvioimista, onko tutkimuksessa tutkittu sitä mitä on luvattu. Reliabiliteetti kertoo kuinka toistettava tutkimus on. Eskola & Suorannan (2005) mukaan validiteetti ja reliabiliteetti käsitteiden soveltumisesta laadulliseen tutkimukseen ollaan eri mieltä, koska tutkimuksessa nousseista asioiden ja kokemusten tulkinnasta ei voi sanoa, onko se oikeaa tai väärää suhteessa totuuteen. Sanat sinänsä eivät ole tärkeitä vaan niille annettu sisältö. (Tuomi & Suoranta 2018, 160.)

Cuban ja Lincolnin (1981, 1985) mukaan esimerkiksi toistettavuus eli siirrettävyys ja uskottavuus sisältyy laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereihin. Toistettavuus edellyttää tarkkaa prosessin kuvausta sekä siinä ilmenneiden heikkouksien esittämistä. Uskottavuutta kuvaa aineiston ja tulosten suhde, joka avautuu tarkasti kuvatusta analyysistä. Tulokset tulee kirjata niin, että lukija ymmärtää validiteetin ja miten analyysi on tehty. Myös suorien

haastatteluotteiden kirjaaminen raporttiin lisää luotettavuutta, huomioiden kuitenkin, ettei anonymiteetti vaarannu. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 197.)

Vahvistettavuus on Yardleyn (2000) mukaan siitä ongelmallinen luotettavuuskriteeri, että joku toinen tutkija voi tulla erilaiseen tulkintaan samankaltaisesta, jopa samasta tutkimusmateriaalista. Erilaiset tulkinnat voivat kuitenkin lisätä ymmärrystä kyseisestä asiasta. Vahvistettavuus näkyy huolellisesti kuvatusta tutkimusprosessista, sekä siitä, miten johtopäätöksiin ja tuloksiin on tultu. (Kylmä & Juvakka 2012, 129.) Toistettavuutta pidetään siis yhtenä tutkimuksen luotettavuuden osoituksena. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksissä tai prosessissa ei ole asioita, jotka rajaisivat niiden käyttömahdollisuuden vain tiettyyn ihmisryhmään, paikkaan tai aikaan. Lisäksi työssä on pyritty tarkkaan ja totuudenmukaiseen prosessin ja tulosten kirjaamiseen, jotta prosessin kulku lopputuloksineen olisi mahdollisimman helposti lukijalle avautuva.

Luotettavuutta tarkasteltaessa arvioidaan tutkimusprosessin tiedonhankinta, tutkimus- ja arviointimenetelmiä, joiden tulee olla tutkimuskriteerien mukaisia ja raportoinnin avointa. Avoimuutta noudatetaan myös sidonnaisuuksien ilmoittamisessa. Työryhmäosuudet, vastuut, oikeudet, ym. sovitaan jo ennen tutkimuksen alkamista ja noudatetaan hyvää hallinto- ja talouskäytäntöä. Muiden tutkijoiden työtä kunnioitetaan mm. oikeanlaisilla lähdeviittauksilla. (Kuula 2006, 34–36.) Pietarinen (2002) mukaan periaatteiden, sääntöjen, arvojen ja normien noudattaminen parantaa tutkimus- ja tiedemaailman luotettavuutta, vertailtavuutta ja kehitystä (Mäkinen 2006, 15).

Tutkimusta suunniteltaessa käytiin läpi tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmämuotoja ajatellen sitä, mitä oli tarkoitus saada selville tässä opinnäytetyössä. Myös työnjakoa pohdittiin etukäteen. Tutustuminen aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen sekä raportoinnin kirjaamiseen ovat antaneet selkeyttä prosessiin. Nämä toimet ja keskinäinen keskustelu jatkuivat koko prosessin ajan. Liikuntapainotteisen geronomikoulutuksen saaneina tekijöillä on tietysti jonkinlainen ennakkooajatus liikunnan kokemuksista liikuntaa harrastavien ikäihmisten pa-

rissa. Työssä pyrittiin kuitenkin säilyttämään objektiivinen asenne koko prosessin ajan ja olemaan avoimia sille, että jotain ennalta arvaamatonta nousisi esille. Autonomisuuta ja objektiivisuutta tuki prosessissa se, ettei kummallakaan tekijöistä ollut sidoksia Tempo ry:een, liikuntaryhmien ohjaajiin tai haastateltaviin.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Kaikkia haastateltavia yhdisti melko runsas liikkuminen lapsuudessa ja nuoruudessa, heidän mielestään aivan eri mittaluokassa kuin nykypäivän vastaavan ikäisillä. Aikaa vietettiin reilusti ulkona ja matkat tehtiin jalan tai pyörällä, talvella koulumatkat usein hiihdettiin. Ulkoleikit ja pelit olivat liikunnallisia ja lisäksi moni harrasti vielä erikseen jumppaa, voimistelua, hiihtoa, luistelua, sisäliikuntalajeja ja yksi jopa kilpaurheilua.

”Lapsena oltiin aina ulkona kun oli paljon kavereita ja tehtiin koko ajan jotain, silloinhan hiihdettiin umpihangessa, pelattiin kaiken maailman pelejä, kyllähän se on ollut sellaista liikunnallista.”

”Ainahan on tietysti liikuttu, jo silloin lapsena hiihdettiin kouluun ja hiihdettiin vapaa-aikana.”

”Pyöräiltiin ja kaikkea, mitä silloin 50–60-luvulla oli, se oli itsestään selvyyttä.”

”Olen maalta kotoisin, sodan jälkeen tehtiin aina töitä. Liikuttiin, käveltiin aina naapurisiin, ja se oli sitä työntekoa.”

Vaikka liikunta näytti olevan suuressa roolissa haastateltavien arkielämässä lapsuudessa ja nuoruudessa, oli myös niitä, joille lapsuudesta jäi inho liikuntaa kohtaan. Yhdellä näin kävi niin vahvasti, että liikunta jäi pois koko aikuisiäksi ja alkoi uudelleen sattuman kautta vasta keski-ikäisenä. Koululiikunta mainittiin usein harmin aiheuttajana ja yksi haastateltavista koki olleensa lapsena huono liikkuja.

”Minä olen ollut lapsena tosi huono liikkuja, koulussa liikunta oli mitä oli.”

”Koulussa meillä oli jumppaopettaja josta me ei tykätty yhtään ja ajattelin, että täältä kun mä pääsen niin ikinä en kuuna päivänä mihinkään mene.”

Aikuisiällä liikunnan harrastamisessa oli jo enemmän vaihtelua. Ääripäinä olivat yksi täysin liikuntaa harrastamaton ja yksi, jolla liikunta on kuulunut jokaiseen päivään melko runsain määrin. Haastateltavat ovat harrastaneet liikuntaa monipuolisesti, lajeina on ollut aerobic, fascia method, jooga, pilates, steppi, erilaiset jumpat, kansantanssi, lenkkeily, hiihto, luistelu, pyöräily ja zumba. Vesiliikuntaa on harrastettu tavallisen uinnin lisäksi avantouinnin ja vesijumpan muodossa. Hyötyliikuntaa on tullut mökillä ja kävellen tai pyörällä työmatkoilla. Useampi haastateltava koki saaneensa liikunnallista hyötyä työstään, jota he kuvailivat raskaaksi, keskiraskaaksi tai monipuoliseksi. Yhdellä haastateltavista liikunta puuttui elämästä keski-ikäiseksi, jolloin työpaikkaan kautta alkanut liikuntaprojekti sai aikaan innostuksen, ja liikunta on jatkunut näihin päiviin asti.

”Minä olen liikkunut kaikella tavalla paljon, mutta en ole missään hyvä.”

Tällä hetkellä kaikkia haastateltavia yhdistivät Tempo ry:n liikuntaryhmät, eli heistä jokainen kävi ryhmäliikunnassa ainakin kerran viikossa. Yhtäjaksoisesti pisimpään Tempon ryhmässä oli käyty jo 30:n vuoden ajan. Tempolla lajeista haastateltavat harrastivat joogaa, kehonhuoltoa, lavista, lihaskuntoa, pilatesta, tasapainojumppaa ja kesäisin puistojumppaa. Haastateltavat harrastivat myös golfia, hiihtoa, kylmävesiuuintia, kuntosalia, kävelyä ja pyöräilyä. Hyötyliikuntaa haastateltavista usea sai mökillä, osa jopa ympäri vuoden. Lisäksi lastenlasten kanssa touhuilu, sienestys ja marjastus kuuluivat hyötyliikuntaan. Yhdellä haastateltavista asuminen toisessa kerroksessa, hissittömässä talossa tuo hyötyliikuntaa väkisinkin. Haastateltavien liikuntamäärät vaihtelivat, mutta vähitenkin liikkuvallakin tuli useita liikuntakertoja viikoittain. Runsaimmin liikkuvalla haastateltavalla kuntoliikunta oli päivittäistä.

Tulevaisuudessa jokainen haastateltava aikoo liikkua niin kauan kuin pystyy. Jos liikkumaan ei enää pystyisikään, koki osa haastateltavista tilanteen ”hirveänä” tai ”päivät olisivat pitkiä”. Osa taas olettaa liikkuvansa sillä tasolla mitä pystyvät tai keksivänsä jotakin muuta harrastetta liikunnan tilalle.

”Kyllä se liikunta jatkuu niin kauan kun jaksaa. En ole ajatellutkaan et en kävisi. Se on omalla tavallaan elämäntapa. Kuuluu päivärytmiin.”

”Tällä tasolla varmaan niin kauan kun nyt sitten jaksan. En näe mitään syytä miksei.”

”Liikutaan sillä tasolla, millä pystytään. Kiiruhdetaan vähän hitaammin. Täytyy ajatella, että sekin aika tulee (kun ei pysty liikkumaan tai huolehtimaan itseltään), vaikka minä toivon, että saappaat jalassa seisoviltaan joskus lähtisin täältä.”

”Ei sitä montaa päivää jaksaisi liikkumatta.”

”Minä en koskaan ajattele, että minkä ikäinen olen, sitten mennään juuri niin kauan kuin pystytään.”

7.1 Fyysiset merkitykset

Suurin osa tutkimuksessa ilmenneistä merkityksistä oli fyysisiä. Yksikään haastateltavista ei osannut suoraan sanoa liikunnan tuoneen mitään kovin negatiivista fyysistä merkitystä elämäänsä. Ainoat negatiiviset asiat olivat liikunta liian myöhään illalla, jolloin nukahtaminen vaikeutuu, sekä liikunnan yhteydessä tapahtuneet tapaturmat, jotka ovat ainakin yhdellä haastateltavista vaikuttaneet liikunnan harrastamiseen tietyissä tilanteissa. Lihaskipua oli huomattu syksyllä uuden harrastuskauden alkaessa, mutta se ei tuntunut olevan kovinkaan merkityksellinen tekijä.

”En mitään negatiivista osaa sanoa.”

”Jos se on kovin illalla niin elimistö käy vielä ylikierroksilla, mutta jos se on päivällä niin sitten se vaikuttaa hyvin.”

Jäykkyyden koettiin hävinneen liikunnan myötä. Näin koki erityisesti yksi haastateltavista, jonka liikuntaharrastus oli alkanut vasta keski-iässä, ja jonka peruskunto oli ollut kliinisisissä mittauksissa heikko. Painonhallinta koettiin liikunnan avulla helpommaksi. Työelämässä jaksamiseen liikunnasta oli myösaatu apua, sekä melkein kaikille tärkeisiin mökkihommiin liikunta oli antanut fyysistä voimaa. Useampi haastateltavista piti tärkeänä lihaksiston kuntoa, joka auttaa heidän mielestään koko ”runkoa pysymään kasassa”. Tällöin jaksaa seisoa paremmin, veri kiertää ja saa energiaa. Tärkeimmäksi tekijäksi nousi ”hyvän olon tunne”, joka liikuntasuorituksesta seuraa, joko heti suorituksen jälkeen tai yleisesti virkeämpi ja parempi olo, joka jatkuu myös pidempään.

*”Rupesin venyttelemään aamuin illoin, sen jälkeen ei ole ollut enää mitään.”
(iskias)*

”Kyllä se on se, et sitten kun käy niin tuntuu et on paljon parempi olo. tuntuu, että veri kiertää ja saa energiaa siitä.”

”Ei se ole huipputreenausta, se on sitä, että saisi pysymään nuo lihakset ja siinä tulee se psyykinen puolikin.”

”Minulla on parempi olo. Kaiken kaikkiaan virkeämpi ja parempi olo. Jaksaa eritavalla.”

”Kun saa raitista ilmaa ja liikkumista niin koko kropassa on parempi olo. Sitten parempi mielihän siitä myös tulee. Sitten on vielä itsestäänkin ylpeä, että hyvä kun läksin.”

”Nyt olen alkanut käymään kuntosalilla, koska voimat häviää ja lihaksiin pitää saada voimaa.”

Positiiviseksi koettiin kävely yhdessä lenkkikaverin kanssa, jolloin tulee myös juteltua ja keuhkojen puhdistuminen on tehokkaampaa. Raitis ilma parantaa koko kehon olotilaa ja luonto antaa psyykkisen hyvänolon lisäksi myös fyysistä hyvää oloa. Haastateltavista eniten liikkunut koki uusista lajeista hiihdon tuovan rankkuutensa takia jälkikäteen ”aivan ihanan olon”. Liikunnasta haettiin apua myös kehon puolieroon, eli vahvistamaan kehon heikompaa puolta.

län myötä haastateltavat ovat huomanneet monenlaisia muutoksia elimistösäännä tai olemuksessaan. Useampi kokee iän vaikuttaneen nukkumiseen. Vaikeuksia on nukahtamisessa, sekä unessa pysymisessä. Liikunnan on koettu tuovan helpotusta nukahtamiseen. Yksi haastateltavista koki, ettei liikunta vaikuttanut uneen millään lailla.

”Nukahtaa helpommin.” (Liikunnan jälkeen)

Tasapainossa ja koordinaatiossa muutoksia oli huomannut jokainen haastateltavista. Tasapainon koettiin joko parantuneen liikunnalla tai liikunnan ajateltiin pitävän tasapainoa halutulla tasolla, jotta se ei heikkenisi entisestään. Hyvä tasapaino ja sen merkitys nousi erityisen tärkeäksi jokaisen haastateltavan kohdalla. Palautumisessa eräs haastateltavista ei ollut huomannut eroa iän myötä. Syyksi tähän hän epäili oikeanlaisen treenimäärän.

”Se on hirmu tärkeää tässä iässä, että tasapaino on kunnossa, ettei tule kaatumisia.”

”Tasapaino on tässä huononemaan päin, mutta jos ei sille mitään tekisi, se menisi huonommaksi.”

”Minulla on tasapaino parantunut, minulla on ollut huono tasapaino.”

Haastateltavilla oli erilaisia sairauksia, vammoja ja kiputiloja. Osaan he kokivat saaneensa helpotusta liikunnasta, osaan jopa parannuskeinon. Osalla liikunta on vaikeutunut oireiden tai sairauden takia, tai joitakin liikuntalajeja on jäänyt pois. Liikunnasta on saatu apua toimenpiteistä ja kiputiloista paranemiseen, ja

liikunnan tuoman hyvän kunnon haastateltavat yhdistivätkin nopeaan toipumiseen ja vähäiseen sairastavuuteen. Useampi sanoi, ettei ole sairastanut flunssaa ja uskoi syynä olevan liikunnan.

”Monesta vaivasta pääsee liikkumalla, mutta liikunta ei ole aina kivaa.”

”Harmittaa kun nuoremmat tai keski-ikäiset, niitä koko ajan koskee ja syö lääkkeitä ja ne ei jaksa. Kyllä minä tätä liikuntaa haluan toisillekin korostaa.”

”Avanto ja liikunta on pitänyt flunssat poissa.”

”Minusta se on aika edullista ja vältän lääkärin ja fysioterapeutin.”

Yhdellä haastateltavista oli heitehuimausta ja taustalla kaatuminen, joka vaikutti hänen liikkumiseensa ulkolajeissa. Liikkumiseen vaikuttavia syitä olivat myös allergia, joka vaikeutti mm. ulkoliikuntaa kesäaikaan, sekä polven nivelsiteet, jonka takia laskettelu ei enää onnistunut. Haastateltavilla oli myös monia vaivoja, jotka saattoivat vaikeuttaa liikkumista, mutta he eivät lopettaneet liikkumista niiden takia. Nivelrikkoa oli useammalla haastateltavista, ja he tunsivat kipua myös joskus liikunnan aikana. Kuitenkin he kokivat, että liikunta helpotti sairautta eivätkä halunneet jättää kivun takia liikkumista.

”Parempi lähteä vaan, se unohtuu vaikka vähän särkisikin sen jälkeen.”

”Minulla on käsivoimia, vaikka on pientä nivelrikkoa, mutta en anna niiden häiritä, teen omien voimavarojen mukaan.”

”Kaikkihan rappeutuu pikkuhiljaa jos niitä ei käytetä, oli sitten mikä kehon osa tahansa.”

Haastateltavilla oli verenpainetautia, vaihdevuosisoireita ja yhdellä oli lasketellessa murtunut polvi. Nämä syyt eivät vaikuttaneet liikunnan harrastamiseen. Apua liikunnasta haastateltavat olivat saaneet vatsaongelmiin, jumiutuneisiin

lihaksiin ja osteopeniaan. Osteopenia oli yhden haastateltavan mukaan parantunut pelkällä liikunnalla, koska hän ei ollut pystynyt muuttamaan ruokavalioita, eikä ollut saanut lääkitystä. Liikunnalla oli myös yhdelle haastateltavista merkitystä iskiasvaivojen paranemiseen. Akuutissa vaiheessa lääkitys, hieronta ja jäsenkorjaus olivat olleet apuna, jatko- ja ylläpitohoitona haastateltava oli kokenut liikunnalla olevan itselleen suuren merkityksen.

”Ei tarvitse kauan olla pitkällään, kun sieltä ei noustakaan.”

”Se on korjaantunut (osteopenia), enkä minä koskaan ole syönyt lääkitystä.”

”Sen takia (iskias) olen nyt käynyt lihaskunnossa ja sitten kun siinä on heti seuraava tunti kehonhuoltoa, ne olen huomannut erittäin hyväksi.”

Toipuminen koettiin nopeammaksi liikunnan avulla. Haastateltavilla oli ollut leikkausten jälkitiloja, sekä aivoinfarktista kuntoutuminen. Aivoinfarktin jälkeen haastateltava joutui opettelemaan kävelemisen uudestaan ja koki liikunnan tuoman hyvän fyysisen peruskunnon auttaneen prosessissa. Leikkausten jälkitiloissa koettiin samoin mm. lonkan tekoniivelen kohdalla. Toipumisen ja hyvän kunnon koettiin olevan ”itsestä ja omasta aktiivisuudesta kiinni”.

7.2 Psyykkiset merkitykset

Haastateltavista kaikki pohtivat liikunnalla olevan positiivisia merkityksiä elämässään, mutta eivät välttämättä osanneet eritellä niitä tarkemmin. Yksi haastateltavista koki liikunnan metsässä auttaneen elämän hankalissa kokemuksissa vahvistaen mielen hyvinvointia. Liikunnan koettiin auttavan psyykkisen hyvinvoinnin säilyttämiseen, virkistävän mieltä ja olevan palkitsevaa. Kaikki haastateltavat kuvailivat että ”mieli on parempi liikunnan jälkeen”. Liikunnasta myös seurasi haastateltaville itsensä ylittämisen tuntemuksia.

”Kun lähtee lenkille niin on ihan toisenlainen olo.”

”Todella sieltä tulee mieli virkistyneenä.”

”Täytyyhän minulla olla omaa elämää.”

”Mieli on parempi. Sillä lailla moninaisesti.”

Useamman päivän liikkumattomuus taas sai ”seinät kaatumaan päälle” ja moni kokikin liikunnan psyykkisesti tarpeelliseksi juuri tästä syystä. Erityisesti silloin liikunnan psyykkiset hyödyt huomattiin, kun mieliala oli ollut vähän matalalla. Liikkumattomuuden haastateltavat osasivat heti yhdistää laskeneeseen mielialaan ja kertoivat tätä kautta huomanneen psyykkisiä merkityksiä liikunnasta.

”Jos on niin, että on useamman päivän sisälläkin, ettei lähde ulos mihinkään, niin kyllähän siinä rupeaa seinät kaatumaan päälle.”

”Jos sanottaisiin, ettei mihinkään voi mennä, niin tuntuisi kyllä hyvin ankealta.”

”Ei sitä montaa päivää jaksaisi liikkumatta.”

7.3 Kognitiiviset merkitykset

Kognitiivisten merkitysten ja liikunnan yhteys tuntui olevan vaikea hahmottaa monelle haastateltavalle. Liikunnalle ei kuitenkaan löydetty negatiivisia merkityksiä kognition kannalta. Osa haastateltavista ei osannut sanoa, onko liikunnalla ollut merkitystä heille kognitiivisesti, useampi koki sillä ”aivan varmasti” olevan merkitystä ja osa ”oletti” sillä olevan merkitystä. Yksi haastateltavista kertoi liikunnan vaikuttavan muistiinsa positiivisesti. Kognitiivisista tekijöistä erityisesti muistin heikkenemistä oli kokenut useampi. Vain yksi haastateltavista kertoi uskovansa liikunnan vaikuttavan muistiinsa positiivisesti, muut eivät osanneet eritellä liikunnan merkitystä muistitoimintoihin.

”Itse uskoisin, että kun lähdet kävelemään ulos, niin koko ajan sinulla aivot aktivoituu, kun seuraat mitä tapahtuu, havainnoit luontoa.”

”Jumpassa me tehdään ihan tarkoituksella koko vartalon jumppaa ja pitää mieltiä. Se on todella hyvää treenausta ja aivojen kuormitus koko ajan. Ei ole merkitystä meneekö askellukset oikein, kunhan liikkuu ja yrittää.”

Kognitiosta puhuttaessa haastateltavat kertoivat nimien alkaneen unohtua ja koordinaation olevan heikompaa kuin nuorena. Yksi haastateltavista uskoi ajatusmaailman olevan pienempää, jos olisi vaan kotona. Liikunnan ja erityisesti jumpan kerrottiin vaativan keskittymistä ja siinä olikin ”tarkoituksella koko vartalon ja aivojen treenausta”. Muita kognitiivisia harjoitteita liikunnan lisäksi heillä oli lukeminen ja kirjoittaminen, muistelu ja autolla ajo. Tärkeitä oli omien päätösten tekeminen ja kyky oppia uusia asioita. Luonnossa liikkumista ja sen havainnointia käytettiin aivojen aktivointiin.

7.4 Sosiaaliset merkitykset

Aktiivinen harrastaminen ja ihmisten näkeminen oli haastateltaville mielekästä. Ryhmäliikunnan osa koki hauskaksi yhdessä tekemiseksi ja yhteisöllisyyden tärkeäksi. Jumpparyhmistä oli tullut ”hirveän tärkeää” ja ”tosi kiva juttu”, juuri muiden osanottajien takia. Yhdessä jaetaan elämäntapahtumia, kuulumisia ja lastenlasten touhuja, toisista huolehditaan ja kaveria tsempataan.

Tuolla jumpissakin se yhteisöllisyys. Se on semmoista kivaa yhdessä tekemistä.”

”Sillä on se oma etunsa, että näkee muita ihmisiä.”

”Joka puolella on ystäviä, juuri näissä liikuntajutuissa.”

”Nykyisin jumppa on niin iloista ja samat ihmiset siellä, et siinä on tää toinenkin puoli.”

”Siitä on tullut sellainen tosi kiva juttu, näistä jumpparyhmistä.”

Osalle ryhmän sosiaalisuudella ei ollut mitään merkitystä ja niissä käytiin vain liikunnan takia. Tutut kasvot miellyttivät, mutta kaikkien nimiä ei edes haluttu

tietää tai harrastaa muuta kanssakäymistä. Useampi haastateltava sanoikin, että sosiaaliset kontaktit he hakevat aivan muualta kuin liikuntaryhmistä. Osa sanoi myös ryhmien ulkopuolella liikkuvansa yksin. Yksin liikkuminen koettiin helpoimpana vaihtoehtona, jotta aikatauluja tai vaikkapa kävelytahtia ei tarvinnut sovittaa yhteen kenenkään kanssa. Ainakin yksi haastateltavista taas kaipasi elämäänsä lenkkiseuraa, jota ei tällä hetkellä ollut.

”Ei liikaa ketään tuttuja, mutta muutama sana aina jumppatunnin alussa. Tutut kasvot ja kaikkien nimiä ei edes tarvitse tietää, eikä muuta kanssakäymistä. Kiva nähdä kaupungilla.”

”Voi kun se yksin oleminen on herkkua!”

”Minulla on ne vanhat kontaktit, mitä minulla on ollut. Minä en kaipaa sitä (sosiaalisuutta) ja viihdyn itsekseni.”

”Mieluummin lähtisin kävelylle kaverin kanssa, mutta nyt on pakko mennä yksin.”

”Yleensä menen yksin, se on kaikista helpointa.”

”Yksin pitää pärjätä.”

”Aika paljon liikun yksin.”

7.5 Esteet liikkumiselle

Esteet tai syyt liikkumattomuudelle alkoivat joillain haastateltavilla jo lapsena. Silloin syynä oli inho koululiikuntaa, liikunnanopettajaa tai tiettyjä lajeja kohtaan. Tilanne oli kuitenkin korjaantunut ennemmin tai myöhemmin. Useampi haastateltava koki myös lajeista kuntosaliharjoittelun vieraaksi, eikä ollut valmis sinne lähtemään. Opiskelu-aika, työt tai pienet lapset tekivät lisähaasteita miltei jokaiselle, ja liikunta olikin yleensä näinä aikoina jäänyt joko vähemmälle

tai kokonaan tauolle. Yhdelle haastateltavista kaatuminen oli aiheuttanut pelkoa, jonka takia erityisesti ulkona liikkuminen oli jäänyt vähemmälle. Yhdelläkään haastateltavista sairaudet eivät olleet aiheuttaneet täydellistä liikkumattomuutta, vain tauon tai hetkellisen vähenemisen, jonka jälkeen liikkuminen oli jatkunut miltei entisenlaisena.

”Silloin kun oli töissä, niin kun tuli kotiin, niin ei yksinkertaisesti jaksanut lähteä mihinkään.”

”Ihan ensimmäisestä pienestä kolotuksesta ei saisi jäädä kotiin.”

”Vaikka lapset tuli ja heidän mukana olin ja kannustin, niin se oma liikunta oli aika minimaalista.”

”Lähdin opiskelemaan, silloin liikunta jäi ja samaten kun lapset syntyivät.”

”Jäin eläkkeelle niin sittenhän minulla oli aikaa näihin päiväjumppiin.”

7.6 Motivaatio

Haastatteluissa nousi yhtenä ilmiönä esiin motivaatio. Se linkittyi vahvasti yhteen niin fyysisten, psyykkisten, kognitiivisten kuin sosiaalistenkin merkitysten kanssa ja antoi syytä liikuntaharrastuksen ylläpitoon. Toisaalta haastateltavat kokivat motivaatioita tarvittavan, jotta liikuntaharrastus pysyisi yllä, toisaalta taas liikunta itsessään ja sen tuomat merkitykset antoivat motivaatiota liikunnan jatkamiseen. Vaikka kaikki haastateltavat pitivätkin liikunnasta, oli heillä hetkiä kun ei huvittaisi lähteä liikkumaan. Liikkumisesta seurannut kokonaisvaltainen hyvänolon tunne kuitenkin motivoi liikkumaan. Motivaatiota heillä ruokkii kunnossa pysyminen, liikunnan palkitsevuus sekä hyvinvointivaikutukset kehoon ja mieleen. Useampi haastateltavista koki kuntonsa olevan paremman kuin muilla ikäisillään ja liikunnan olevan jopa pakollinen, joskin miellyttävä keino kunnossa pysymiseen. Paljon painotettiin myös ihmisen itsensä vastuuta omasta liikkumisestaan ja terveydentilastaan.

”En sano, että minulle olisi mitenkään helppoa lähteä. Kyllä joskus tekisi mieli sanoa, että en jaksa mitenkään lähteä, mutta käytyä on taas hyvä mieli.”

”Liikunta vaatii itsekuria ja ponnistusta.”

”Se kai siinä sitten onkin, se hyvän olon tunne. Ja se, että on pystynyt tekemään, itsensä ylittäminen.”

”Jos meinaa jollain tavalla pysyä pystyssä ja pysyä virkeänä vanhenemisen myötä, niin kyllähän liikunta on ihan elinehto.”

”Se perinpohjainen asia on se, että minä ymmärrän sen hyvin, että minun pitää liikkua.”

”Väkisin ei voi ketään viedä jumppaan, se on lähdettävä itsestä.”

Motivaatio näytti kaikilla nousevan henkilökohtaisesta tunteesta tai tarpeesta, sillä kukaan ei maininnut yhtään ulkopuolelta tulevaa syytä liikkua. Yksi motivaattoreista haastateltavilla oli ajatus siitä, että liikkuminen on välttämätöntä kunnon ylläpitämiseksi. Tätä kuvailtiin muun muassa pakkona lähteä ulos. Usealle ”tsempikaveri” ja ryhmässä käyminen antoivat lisämotivaatiota, toisille liikunta oli ”omaa aikaa”. Motivaation kerrottiin tulevan siitä, että pysyy kunnossa, olo tuntuu paljon paremmalta ja siitä, kuinka ylpeä on itsestään liikumisen jälkeen. Yhdelle liikuntasetelit oli ollut ”kantava voima” liikunnan pysymisessä elämässä työikäisenä. Motivaatiota haastateltavat olettivat tulevaisuudessakin riittävän elämässään.

”On hyvä, että on tsempikaveri, jonka kanssa lähteä.”

”Kaikennäköistä hilavitkutinta on täällä kotona, niitä aina sitten muutaman kauden jaksaa ja sitten vähän taas jää.”

”Ryhmä motivoi liikkumaan.”

7.7 Elämänasenne

Jo haastattelujen alkuvaiheessa nousi ajatuksia kaikkia haastateltavia yhdistävistä tekijöistä, joista tärkein oli heidän asenteensa elämään. Ilmiö vahvistui matkan varrella ja näyttäytyi haastattelutilanteissa muutenkin kuin vain sanallisesti. Positiivisen asenteen lisäksi haastateltavia voisi kuvailla sinnikkäiksi, päättäväisiksi, vastuuntuntoisiksi, aktiivisiksi ja itsenäisiksi. Haastateltavat korostivat elämänmittaista liikkumista, paitsi yksi, joka oli aloittanut aktiivisesti liikkumaan vasta keski-iässä. Positiivisuudesta kertoi sekin, ettei liikunnalla nähty olevan oikeastaan minkäänlaisia negatiivisia merkityksiä.

”Kun mieli on yleensä positiivinen, sitten ottaisi muut tekemiset liikunnan tilalle, esim. konsertit, lukeminen, muisteleminen ja se, että aina täytyy ajatella, että pahemminkin voisi olla.”

”Täytyy aina ajatella, että pahemminkin voisi olla.”

”Minä olen semmoinen peruspositiivinen, elämänasenne minulla.”

”Jos nuorena kasvaa jo positiivisuus, niin se kestää läpi elämän.”

”Pitäisi viedä ilosanomaa eteenpäin, että lapset oppisivat pienestä saakka liikkumaan.”

Haastateltavilla toipuminen leikkauksista tai sairauksista on ollut nopeaa ja tehokasta, vaikkakin liikunnallisesti työlästä. Sinnikkyys näyttäytyikin siinä, kuinka paljon ja aktiivisesti haastateltavat kertoivat tehneensä töitä kuntoutumisensa tai kunnossa pysymisensä takia. Vastuuntuntoa omasta terveydestä korostettiin paljon. Myös itse pärjääminen oli erityisen tärkeää ja liikunta omaa aikaa ja vastapainoa arjelle. Päättäväisyys heillä näkyi siinä, kuinka he sanoivat tiedostavansa liikkumisen tärkeyden ja lähtevänsä säännöllisesti liikkumaan, vaikka aina ei huvittaisi.

”Minä päätin kun jäin 5 vuotta sitten eläkkeelle, että yritän tehdä niin, että syön kerran päivässä lämpöisen ruuan ja joka päivä joku liikuntasuoritus ja sen on aika hyvin pitänyt. Muutama huttapäivä on ollut.”

”...aina olen jotain aktiviteettia keksinyt.”

”Se on osa elämää ja itsestäänselvyys.” (liikunta)

8 POHDINTA

Motivaatio liikkumiseen vaihtelee elämän eri vaiheissa ja jokaisella on hetkiä, kun vallitsevat olosuhteet joko lisäävät tai vähentävät liikkumismääriä ja muuttavat asennettamme liikuntaa kohtaan. Ikääntyessä oma sairastelu, puolison sairastelu tai kuolema vaikuttavat motivaatioon liikkua. On ihmisiä, joille liikunta on elämäntapa, toisille se on välttämätön pakko. Liikunnan merkityksen pohtiminen olisi tärkeää meille kaikille. Sitä kautta saattaa aueta kuva itsestä liikkujana. Korkiakankaan (2010, 54–55) mukaan tuota kuvaa on myös mahdollista muuttaa ja vaikuttaa liikuntaidentiteettiin. Erilaisten liikuntamuotojen kokeiluja kannattaa harrastaa ja omia liikkumisen asenteita voi peilata myös toisten ikääntyneiden kokemuksiin. Niistä saattaa herätä motivaatio ja innostus oman liikkumisen lisäämiseen.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää tutkimusongelman mukaisesti yli 65-vuotiaiden kokemuksia ja merkityksiä liikunnasta niin fyysisellä, psyykkisellä, kognitiivisella kuin sosiaalisellakin tasolla. Samalla toivottiin esille nousevan seikkoja, jotka innostaisivat liikkumattomia tai liian vähän liikkuvia ikääntyneitä liikunnan pariin. Tilaajalle tutkimus tarkoitus oli antaa tietoa siitä, miten ikääntyneet liikunnan harrastajat liikkumisensa kokevat, minkälaisia erityistarpeita heillä on ja minkälaista ryhmäliikuntaa tälle ikäryhmälle voisi tarpeen mukaan räätälöidä. Tavoite kokemusten ja merkitysten selvittämisestä toteutui, mutta työn toimiminen motivaattorina ikääntyneille selvinnee myöhemmin. Tilaaja sai tutkimuksesta osviittaa ikääntyneiden liikunnan kokemuksista ja tarpeista erityisryhmänä.

Tutkimuksen tuloksena saatiin laajasti vastauksia kaikkiin tutkimuskysymyksiin. Haastateltavien kokemukset liikunnasta olivat hyvin yksilöllisiä, mutta silti niistä löytyi paljon samankaltaisuuksia. Saman ikäryhmän ihmisiä yhdisti lapsuus ja nuoruus aikana, jolloin liikunta kuului arkipäivään työssä ja vapaaajalla. Tämä koettiin pääsääntöisesti iloiseksi ja hyväksi asiaksi, joka kunnon kohottamisen lisäksi toi kavereita ja antoi mukavaa yhdessä tekemistä. Samankaltaisia tuloksia on löytynyt aiemminkin, esimerkiksi tutkittaessa arjen kulttuurin merkitystä ikääntyneiden elämässä (Kanerva & Leinonen 2015, 27). Aikuisuudessa kaikki liikkuvat paljon, yhtä lukuun ottamatta. Esteitä tai liikuttomuutta aiheuttivat lasten syntymät, opiskelu ja työ. Kaikki haastateltavamme olivat naisia ja olisikin mielenkiintoista tietää, miten saman ikäisten miesten elämässä näiden asioiden vaikutukset ovat näkyneet. Haastateltavat kokivat olevansa hyvin eritasoisia liikunnan suhteen, mutta harrastivat silti mielellään liikuntaa monimuotoisesti. Yhdistävä tekijä heillä tällä hetkellä oli ryhmäliikunta.

Kaikki haastateltavat kokivat olevansa ikäisiään paremmassa tai muuten hyvässä kunnossa. Kaikkien haastateltavien kohdalla nousi esiin myös positiivisuus ja elämänmyönteisyys, kuten Neittaanmäen (2018, 22–23) pro gradussa. Kaikilla haastateltavilla oli usko liikunnan pysymiseen elämässä tulevaisuudessaakin ja sen koettiin olevan merkittävä tekijä kunnossa pysymisen kannalta. Liikunnan merkitys nousi esille erityisesti kunnon kohottajana ja terveyden ylläpitäjänä. Moni haastatelluista oli saanut liikunnasta myös apua sairauksiin ja kiputiloihin. Näistä tekijöistä nousivat myös monet keskeiset motivaatioseikat liikunnan harrastamiseen. Samankaltaisia tuloksia esiintyi Tiina Heikkisen (2010, 123) tutkimuksessa ikääntyvien itäsuomalaisten fyysisen aktiivisuuden osalta. Yhtäläisyyksiä tämän tutkimuksen kanssa oli myös haastateltujen katsomus liikunnasta elämäntapana ja normaalina osana arkea.

Haastateltavien kokemat terveysvaikutukset liikunnasta olivat niin vahvoja, että ne toimivat motivaation lähteenä siinäkin tapauksessa, että liikkumaan lähteminen ei olisi kiinnostanut. Syitä tai esteitä liikunnalle saattoi olla väsymys, sairaudet, kiputilat tai vain yleinen viitseliäisyyden puute. Haastatelta-

vista löytyi tässä kohtaa sinnikkyyttä, jonka avulla liikkumaan lähdettiin olotilasta huolimatta. Tähän yhteyteen linkittyi myös vastuuntunto omasta terveydestä ja itsenäisyydestä. Taustalla motivoi ajatus kunnon heikkenemisestä ilman liikuntaa, pystyvyyden tunteen menettäminen ja elämänhallinnan pitäminen omassa käsissä. Muita motivaation lähteitä olivat fyysinen ja psyykinen hyvän olon tunne, sosiaaliset kohtaamiset ja itsensä ylittämisen tunteet.

Moni haastateltavista korosti lihaskunnon ja tasapainon tärkeyttä ikääntyessä. Liikunta auttoi tasapainon parantumiseen, painonhallintaan ja siitä koettiin saatavan apua aiemmin myös työelämässä jaksamiseen. Moni koki liikunnan ja siitä saadun hyvän kunnon auttavan mökkihommissa, puutarhatöissä ja muussakin harrastustoiminnassa ja ajanvietteisissä. Flunssien ja pienten sairastelujen uskottiin olevan vähäisempää liikunnan takia. Fyysisiä merkityksiä haastateltavien oli kaikkein helpointa kertoa ja tämä puoltaa myös osaltaan ajatusta siitä, että ikääntyneet pitävät terveydellisiä seikkoja tärkeimpinä tekijöinä motivaatiossa ja elämänhallinnassa.

Psyykkisten merkitysten erittely oli haastateltaville vaikeampaa kuin fyysisten. Liikunnan kuitenkin oletettiin merkitsevän paljon psyykkisen hyvinvoinnin kannalta ja erityisesti sen ylläpidossa. Tätä näkökulmaa ajateltiin lähinnä liikunnan puuttumisen kautta. Ajatus liikkumattomuudesta tuntui olevan vaikea ja moni pohtikin elämän mielekkyyttä ilman liikuntaa. Psyykkiset hyödyt koettiin parhaiten silloin, kun mieli oli maassa ja liikkumaan oli lähdetty silti. Liikunnan jälkeä mieliala oli parempi, aivan kuten Vainionkin (2010, 31–33) tutkimuksessa ilmeni.

Psyykkiseen toimintakykyyn liittyvään osuuteen, eli kognitioon haastateltujen oli vaikeaa vastata. Jo haastattelutilanteessa heräsi ajatus, että ikääntyneet eivät tiedä tarpeeksi kognitiosta tai sen merkityksestä, eivätkä osaa hahmottaa fyysisten ja kognitiivisten toimintojen yhteyttä. Epäselvää on myös se, kuinka liikunta vaikuttaa näihin toimintoihin ja yleensä aktivointiin ajatellaankin sopivan vain ”ei liikunnallisia” keinoja, kuten opiskelua, sanaristikoita yms. Aiheen vaikeudesta huolimatta, haastateltavat löysivät yhteyksiä koordinaatioon ja ajattelivat luonnossa liikkumisen aktivoivan aivoja. Koordinaation ja

motoriikan osalta hyvänä pidettiin jumppia, joissa pääsi harjoittamaan vartalon ja aivojen yhteyttä. Vaikka useampi oli kokenut muistitoimintojen heikkene- mistä, vain yksi oli huomannut saavansa liikunnasta tähän apua.

Erytisesti ryhmäliikunnan osalta mielenkiintoiseksi nousi se, että kaikki haas- tateltavat kokivat ryhmän sosiaalisuuden kyllä tärkeäksi, mutta suuri osa ei ha- lunnut näiden sosiaalisten suhteiden yltävän muuhun elämäänsä, eli harras- tuksen ulkopuolelle. Kanssaliikkujia oli siis mukava nähdä tässä ryhmässä ja heiltä sai motivaatiota jaksamiseen, sekä kannustusta ja apua, mutta vain ky- seisellä liikuntahetkellä. Osa taas piti ajatuksesta, että ryhmän kautta voisi syntyä uusia ystävyysuhteita ja sosiaalista kanssakäymistä muillekin elämän osa-alueille. Oli mielipide kumpi tahansa, oli sosiaaliset kanssakäymiset kai- kille haastateltaville jollain tasolla merkityksellisiä. Vaihtelua oli myös siinä, kuinka muu liikunta tai harrastukset mielellään hoidettiin. Osa kaipasi lenkkika- veria tai seuraa harrastuksiin, osa taas vietti aikaansa mieluiten yksin, tai kävi vaikkapa nauttimassa kulttuurista itsekseen. Sosiaalisen kanssakäymisen ja yksin olemisen suhde näyttäytyi hyvin yksilöllisenä ja näiden tasapaino tuntui olevan tärkeää.

Haastatteluja analysoitaessa aineisto antoi muutakin näkökulmaa ja pohditta- vaa, kuin alkuperäiset tutkimuskysymykset. Aineistosta nousi ilmiöitä, kuten motivaatio ja elämänsäsenne, joilla tuntuisi olevan yhteys liikunnan harrastami- sessa. Nämä termit lisättiin analysointivaiheessa. Kiinnostavaa oli myös se, miten ikääntyneet ovat elämänsä varrella liikkuneet ja miten se on mahdolli- sesti vaikuttanut tämän hetken liikuntaharrastukseen ja tulevaisuuteen. Haas- tatteluista nousi myös aiheita, jotka ovat vaikuttaneet negatiivisesti liikunnan harrastamiseen ja suoranaisia esteitäkin löytyi. Lapset, opiskelut ja työt veivät aikaa ja jaksamista liikunnalta, erilaiset liikuntakokemukset, sairaudet ja elä- mänvaiheet muokkasivat haastateltujen mielipidettä liikunnasta ja tunnekoke- mukset veivät joko ryhmäliikunnan tai itsenäisen tekemisen pariin. Vastaavia tuloksia on saatu Jyväskylässä (Karvonen 2015) tutkittaessa ikääntyneiden kokemuksia liikunnasta heidän elämänsäkulussaan lapsuudesta vanhuuteen.

Haastattelujen aikana nousi sekä haastateltavilta, että tutkimuksen tekijöiltä ajatus elämänmittaisesta liikunnasta. Haastateltavat korostivat suuresti sitä, että into ja perusta liikkumiseen pitää lähteä jo lapsuudesta, jolloin se säilyy myös vanhuudessa. Vain yksi haastatelluista oli aloittanut liikunnan myöhemmällä iällä, mutta hänelläkin siihen ajoi onnellisen sattuman antama mahdollisuus työelämän kautta. Esimerkki saadaan siis kotoa ja yhteisöstä, jossa eletään. Tämän jälkeen elämäntapahtumat muokkaavat liikkumistamme, aivan kuten haastateltavatkin kertoivat. Onko mahdollista aloittaa liikunta työikäisenä tai ikääntyneenä, jos sitä ei ole harrastanut aiemmin ja mitä voisivat olla ne keinot, joilla ihmisiä aktivoitaisiin? Geronomille kuuluu osana työtä ikääntyneiden ohjaus terveellisten elämäntapojen pariin ja liikunta on yksi merkityksellisimpiä asioita tässä kokonaisuudessa. Liikunnallinen näkökulma tulisi ottaa huomioon kaikilla elämän osa-alueilla ikääntyneen toimintakyvyn tukemisessa.

Kognition merkitys kokonaisuudessaan ei aivan auennut kaikille haastateltaville. Siksi olisikin ollut hyvä antaa heille hyvissä ajoin ennen haastattelua esite, jossa olisi avattu kognition tarkoitus selvästi ja ymmärrettävästi. Mukana olisi voinut olla myös haastattelukysymykset, jotta niitä olisi voinut pohtia etukäteen. Vaikka haastattelutilanteeseen oli varattu riittävästi aikaa, heräsi epäily, tuliko kaikille mieleen juuri ne asiat, joita he ehkä olisivat voineet kertoa, jos aihetta olisi voinut miettiä kauemmin. Kysymyksiin etukäteen tutustuminen olisi ehkä auttanut syvällisempään pohdintaan ja monipuolisempiin tuloksiin.

Koska tutkimuksemme sattui koronapandemian aikaan, heräsi tulosten perusteella jatkotutkimusaiheita tähän aiheeseen liittyen. Kiinnostavaa olisi tietää, kuinka näillä samoilla haastateltavilla on mennyt kevät ja kesä ja minkälaisen merkityksen liikunta on tänä aikana saanut. Kenties liikunnan merkitys on entistään korostunut. Uutisista on saatu lukea pandemian ahdistavan suomalaisia rajusti. Ehkä liikunta voisi olla ahdistusta lievittävä seikka ja positiivinen elämänasenne olla tähän jotenkin yhteydessä. Vastaavanlainen tutkimus liikuntakokemuksista ja merkityksistä voitaisiin myös tehdä passiivisille tai vä-

hän liikkuville ikääntyville. Siitä voitaisiin saada lisää arvokasta ja käyttökelpoista tietoa liikunnan esteistä ja motivaation liittyvistä seikoista, sekä päästä vertailemaan liikkuvien ja liikkumattomien merkityksiä.

Tutkimuksen tekeminen on antanut valtavasti tietoa koko tutkimusprosessista ja mahdollistanut valmiiden tutkimusten lukemisen aivan toisesta näkökulmasta. Tiedonhaku, erilaiset tutkimusmenetelmät ja kriittinen lukutaito ovat kehittyneet entisestään. Ammatillisesti opinnäytetyön tekeminen on syventänyt tietoa liikunnan vaikutuksista kokonaishyvintöintiin, terveyden edistämiseen ja sairauksiin. Mielenkiintoista on ollut kuulla ikääntyneiden kannalta merkityksellisimmät tekijät liikunnasta, koska tätä tietoa voi soveltaa tulevaisuudessa käytännön työssä. Ikääntyneiden epätietoisuus kognitiosta ja sen merkityksestä on myös asia, josta geronomin tulee asiakaskuntaansa opastaa nykyistä paremmin.

LÄHTEET

Aivot rakastavat liikuntaa. 2018. Aivoliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/liikunta/aivot-rakastavat-liikuntaa> [viitattu 19.8.2020].

Collan, K. 2017. Elektronisen ja perinteisen urheilun vertailua. Jyväskylän yliopisto. Tietotekniikka. Kandidaatin tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54028/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201705182408.pdf> [viitattu 18.8.2020].

Eskola, J., Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Valli, R., Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. 4., uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 27–41.

Forssell, J., Walker, S. 2018. Vain yksi voimaharjoitus viikossa riittää toimintakyvyn ylläpitämiseen ikääntyneillä. Liikunta ja tiede 2018 vol. 55 no. 1. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2018/lt_1-18_tutkimusartikkelit_forssell_lowres.pdf [viitattu 29.5.2020].

Fox, K. R., Stathi, A., McKenna, J., Davis, M. G. Physical activity and mental well-being in older people participating in the Better Ageing Project. *European Journal of Applied Physiology* 100, 591–602.

Heikkinen, E. 2016. Hyvän vanhenemisen edistäminen. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J., Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3.–4. painos 2016. Helsinki: Duodecim. 393–405.

Heikkinen, T. 2010. Ikääntyvien itäsuomalaisten fyysinen aktiivisuus ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Liikuntalääketiede. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://core.ac.uk/download/pdf/15168243.pdf> [viitattu 19.8.2020].

Hirsjärvi, S., Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. 2. painos. Helsinki: Gaudeamus

Huttunen, J. 2018. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934&p_hakusana=liikunta [viitattu 1.7.2020].

Hänninen, T. 2016. Kognitiiviset toiminnot. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J., Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3.–4. painos 2016. Helsinki: Duodecim. 210–213.

Höllander, E. 2019. Yhteisöllisyys elämäkulussa ikääntyneiden kokemana. Narratiivinen tutkimus suurten ikäluokkien yhteisöllisyyden kokemuksista elämänkulun kirjoituksissa. Turun yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Pro gradu - tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/147730/Holl%C3%A4nder%20Pro%20Gradu%20Valmis%20ty%C3%B6.pdf?sequence=1> [viitattu 19.8.2020].

Ikääntymisen vaikutukset elimistöön. 2019. Suomen Terveysliikuntainstituutti Oy. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/ikaantymisen-vaikutukset-elimistoon/>. [viitattu 9.12.2019].

Isokangas, A. 2008. "Täysillä eteenpäin!" - Ikääntyvien liikkujien kokemuksia Ikämoto-liikuntarataharjoittelusta. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18643/URN_NBN_fi_jyu-200806125445.pdf?sequence=1 [viitattu 3.7.2020].

Jantunen, H. 2020. Association of physical activity on performance, quality of life and telomere length in old age. University of Helsinki. Department of General Practise and Primary Health Care. Doctoral Programme in Population Health. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://helda-helsinki->

fi.ezproxy.xamk.fi/bitstream/handle/10138/313967/ASSOCIAT.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 1.7.2020].

Jussila, K. 2013. Vanhusten sosiaaliset suhteet osana hyvinvointia. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/58437/Jussila_Kaisu.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 1.7.2020].

Kahila, P., Rossi, J. 2018. Motivoivaa elintapaneuvontaa ikääntyneille. Metropolia ammattikorkeakoulu. Vanhustyö. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/155756/kahila_pirjo_rossi_jaana.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 20.8.2020].

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Kanerva, O., Leinonen, S. 2015. Arjen kulttuurin merkitys ikääntyneen hyvinvoinnille. Lapin AMK. Vanhustyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/102699/Outi_Sirke.pdf?sequence=1 [viitattu 19.8.2020].

Kankkunen, P., Vehviläinen-Julkunen, K. 2018. Tutkimus hoitotieteessä. 3.–6. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Karvinen, E., Kalmari, P., Koivumäki, K. 2011. Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma. Liikunnasta terveyttä ja hyvinvointia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:30. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75388/OKM30.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 22.5.2020].

Karvonen, L. 2015. Fyysisen aktiivisuuden merkitys ikääntyvän ihmisen elämäntapojensa. Fenomenologinen tutkimus liikuntakokemuksista. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu -

tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/46202/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201506052193.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 20.8.2020].

Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirjatutkimus. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514263767.pdf> [viitattu 29.5.2020].

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy

Kvalitatiivisen datatiedoston käsittely. 2017. Tietoarkisto. WWW-dokumentti. Päivitetty 8.11.2017. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/aineistonhallinta/fi/kvalitatiivisen-datan-kasittely.html> [viitattu 18.8.2020].

Kylmä, J., Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. 1.–2. painos. Helsinki: Edita Prima Oy

Lehtonen, H. 2008. Ikääntyneiden kokemuksia terveydestä ja terveyden edistämisestä. Haastattelututkimus kotona asuville kuopiolaisille ikääntyneille. Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Preventiivinen hoitotiede. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20090044/urn_nbn_fi_uef-20090044.pdf [viitattu 19.8.2020].

Liikunta. 2016. Käypä hoito -suositus. Julkaistu 13.1.2016. Duodecim käypä hoito. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075#readmore> [viitattu 1.7.2020].

Liikuntaan liittyviä määritelmiä. 2015. Käypä hoito. Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 15.12.2015. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>. [viitattu 9.12.2019].

Liikunta ja ikääntyminen. 2013. Liikkeellä voimaa vuosiin. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisu 2013:5. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Liikkeella_voimaa_vuosiin_2014.pdf [viitattu 22.5.2020].

Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. 2017. Tays/psykiatria. Potilasohje 90.00.11. WWW-dokumentti. Päivitetty 24.2.2017. Saatavissa: [https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Potilasohjeet/Psykiatria/Liikunta_ja_psykinen_hyvinvointi\(33104\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Potilasohjeet/Psykiatria/Liikunta_ja_psykinen_hyvinvointi(33104)) [viitattu 1.7.2020].

Liimatainen, L. 2007. Terveystyön edistäminen. Teoksessa Lyyra, T.-M., Pikkarainen, A., Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita. 30–33.

Majamaa, K. 2016. Solun vanheneminen. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J., Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3.–4. painos 2016. Helsinki: Duodecim. 125.

Mattila, A. S. 2018. Miten onnelliset elävät? Duodecim terveystyökirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.terveystyökirjasto.fi/terveystyökirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00300&p_hakusana=liikunta [viitattu 1.7.2020].

Mays, N., Pope, C. 2000. Assessing quality in qualitative research. *The BMJ* 2000; 320:50. PDF-dokumentti. Saatavissa: file:///C:/Users/TIINAP~1/AppData/Local/Temp/Qualitative_research_in_health_care_Assessing_qual.pdf [viitattu 15.6.2020].

Mustajoki, P. 2019. Ikääntyneen lihavuus – milloin ja miten voi laihduttaa. Duodecim terveystyökirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.terveystyökirjasto.fi/terveystyökirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01153 [viitattu 15.6.2020].

Muutosta liikkeellä! 2013. Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveystyöministeriön julkaisu

2013:10. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 22.5.2020].

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Neittaanmäki, J. 2018. Fyysisen toimintakyvyn ja koetun terveyden yhteys elämäntyytyväisyyteen ikääntyneillä henkilöillä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/66575/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201911295063.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 19.8.2020].

Nupponen, R. 2017. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I., Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. 2.–4., uudistettu painos 2017. Helsinki: Duodecim. 43–56.

Parkkari, J. 2017. Liikunnan turvallisuus. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I., Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. 2.–4., uudistettu painos 2017. Helsinki: Duodecim. 236–246.

Paronen, O., Nupponen, R. 2017. Terveyden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I., Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. 2.–4., uudistettu painos 2017. Helsinki: Duodecim. 186–196.

Pelo-Arkko, K. 2009. Ikääntyneen ihmisen liikuntaneuvonnan avulla kohti pysyvää muutosta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö. Ylempi AMK-tutkinto. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/3748/Pelo-Arkko_Kirsi.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 20.8.2020].

Pitkälä, K., Strandberg, T. 2018. Sairauksien ehkäisy kannattaa vielä vanhakin. Katsaus. Duodecim 2018 vol. 134 no. 11. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www-terveysportti-fi.ezproxy.xamk.fi/xmedia/duo/duo14362.pdf> [viitattu 29.5.2020].

Portin, P. 2016. Vanheneminen biologisena ilmiönä. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J., Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3.–4. painos 2016. Helsinki: Duodecim. 113–114.

Ruusuvuori J., Nikander, P., Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Ruusuvuori J., Nikander, P., Hyvärinen, M. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino. 13.

Saaranen-Kauppinen, A., Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_1.html. [viitattu 12.12.2019].

Seura. 2016. Kouvolan liikunta- ja voimisteluseura Tempo ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://liikuntaseuratempo.fi/seuran-saannot/> [viitattu 26.4.2020].

Smith, D. W. 2018. Phenomenology. Stanford Encyclopedia of Philosophy. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://plato.stanford.edu/entries/phenomenology/> [viitattu 18.8.2020].

Song, D., S.F.Yu, D. 2019. Effects of a moderate-intensity aerobic exercise programme on the cognitive function and quality of life of community-dwelling elderly people with mild cognitive impairment: A randomised controlled trial. *International Journal of Nursing Studies* 93, 97–105.

Sosiaaliset vaikutukset. 2012. Ikäinstituutti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi/ulkoilu+ja+hyvinvointi/sosiaaliset+vaikutukset/> [viitattu 1.7.2020].

Strandberg, T., Tilvis, R. 2010. Ennaltaehkäisy geriatriassa. Teoksessa: Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R., Viitanen, M. (toim.) Geriatria. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim. 428.

Suni, J., Vasankari, T. 2017. Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I., Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. 2.–4., uudistettu painos 2017. Helsinki: Duodecim. 32.

Suominen, H. 2016. Kehon rakenne ja koostumus. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J., Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3.–4. painos 2016. Helsinki: Duodecim. 129–139.

Suutama, T., Ruoppila, I. 2007. Kognitiivinen toimintakyky. Teoksessa Lyyra, T-M., Pikkarainen, A., Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita. 116–128.

Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa. 2016. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Päivitetty 21.8.2016. Saatavissa: https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ja_kuntoliikuntaa. [viitattu 9.12.2019].

Tiikkainen, P., Lyyra, T-M. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Lyyra, T-M., Pikkarainen, A., Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita. 70–86.

Tilvis, R. 2010. Vanhenemismuutokset. Teoksessa: Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R., Viitanen, M. (toim.) Geriatria. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim. 28–41.

Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu 1. painos. Helsinki: Tammi

UKK-instituutti. 2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset [viitattu 3.7.2020].

Vahvaksi vanhana – iäkkäiden liikuntakokemuksia. 2015. Ikäinstituutti. Voimaa vanhuuteen -julkaisuja 12. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.voimaavanhuuteen.fi/content/uploads/2016/04/Vahvaksivanhana_www.pdf [viitattu 17.8.2020].

Vainio, R. 2010. Liikunnasta apua masennukseen ja ahdistukseen – somerolaisten ikääntyvien ja ikääntyneiden mielenterveyskuntoutujien kokemuksia liikunnan vaikutuksesta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Laurea-ammattikorkeakoulu. Terveystiedon koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/20772/en%20mielenterveyskuntoutujien%20kokemuksia%20liikunnan%20vaikutuksesta%20kokonaisvaltaiseen%20hyvinvointiin.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 17.8.2020].

Vuori, I. 2017. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I., Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. 2.–4., uudistettu painos 2017. Helsinki: Duodecim. 12–18.

Oletko täyttänyt 65 vuotta, ja harrastat liikuntaa?

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijat Taina Arponen-Härmä ja Tiina Piispa tekevät opinnäytetyön yli 65-vuotiaiden itsekokemista liikunnan tuomista merkityksistä.

Jos haluat osallistua haastatteluun helmikuun 2020 aikana, täytä tämä yhteystietolomake ja jätä se liikuntakyselyn mukana ryhmänohjaajalle seuraavalla liikuntakerralla. Haastattelu tehdään yhdellä tapaamisella ja kestää enintään kaksi tuntia. Tapaaminen voidaan toteuttaa sinulle sopivassa paikassa. Yhteystieto menee vain opinnäytetyön tekijöille.

NIMI:

IKÄ:

PUHELINNUMERO:

OSOITE:

SÄHKÖPOSTI (jos on):

MISSÄ TEMPON LIIKUNTARYHMISSÄ KÄYT:

Geronomi on sosiaali- ja terveydenhuollon vanhustyön ammattihenkilö.



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Teemahaastattelurunko

1. Taustatiedot

ikä

sukupuoli

2. Minkälainen on taustasi liikunnan harrastajana?

3. Minkälaista liikuntaa harrastat nykyään?

4. Minkälainen merkitys liikunnan harrastamisella on sinulle?

- apukysymyksiä, jos tarvetta

miten koet liikunnan vaikuttavan fyysiseen/kehon toimintakykyyn?

miten koet liikunnan vaikuttavan mielen hyvinvointiin?

miten koet liikunnan vaikuttavan ajatustoimintoihin?

miten koet liikunnan vaikuttavan sosiaaliseen elämäsi?

5. Miten mielestäsi edellä kertomasi kokemukset vaikuttavat tulevaisuudessa liikunnan harrastamiseesi?

6. Mitä muuta haluaisit asiaan liittyen kertoa?

Liite 3

KIRJALLINEN SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISESTA

Osallistun vapaaehtoisesti Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijoiden Taina Arponen-Härmä ja Tiina Piispa opinnäytetyön Yli 65-vuotiaiden itse koetut merkitykset liikunnasta haastatteluun ___/___ 20__.

Olen tietoinen opinnäytetyön tarkoituksesta selvittää yli 65-vuotiaiden itse koettuja merkityksiä liikunnasta. Minulle on selvitetty mahdollisuus perua opinnäytetyöhön osallistuminen missä tutkimuksen vaiheessa tahansa. Tällöin kaikki minua koskeva aineisto poistetaan tutkimusaineistosta.

Minulle on selvitetty, että opinnäytetyöhön osallistuminen tapahtuu nimettömänä ja tulokset raportoidaan niin, ettei siitä voi tunnistaa yksittäisiä henkilöitä. Henkilötiedot, jotka tarvitaan yhteydenpitoa varten, säilytetään huolellisesti ja anonymiteetti turvaten.

Olen tietoinen, että haastattelu nauhoitetaan analyysia varten. Julkistettavassa opinnäytetyössä ei mainita nimiä tunnistamattomuuden varmistamiseksi. Opinnäytetyön valmistuttua kaikki tutkimusaineisto hävitetään asianmukaisesti.

Olen saanut opinnäytetyön tekijän yhteystiedot ja minulla on mahdollisuus ottaa yhteyttä myöhemmin haastatteluun liittyvien asioiden tiimoilta. Saan halutessani haastatteluni ennen julkaisemista luettavaksi oikeellisuuden tarkastamiseksi.

Tätä suostumuslomaketta tehdään kaksi kappaletta, joista toinen jää itselleni ja toinen opinnäytetyön tekijöille Taina Arponen-Härmälle ja Tiina Piispalle.

_____/____ 20__
Paikka Aika

Opinnäytetyöhön osallistujan allekirjoitus Nimen selvennys

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus

Taina Arponen-Härmä, sähköposti XXXXXXX@edu.xamk.fi puh. 040-XXX XXXX

Tiina Piispa, sähköposti XXXXXXX@edu.xamk.fi puh. 040-XXX XXXX