

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma / Terveystyön

Henna Enqvist – Jenni Koskinen

KUNTOKESKUKSEN ASIAKKAIDEN KOKEMUKSIA LIIKUNNAN MERKI-  
TYKSESTÄ HYVINVOINTIINSA

Opinnäytetyö 2011

## TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma

ENQVIST, HENNA

KOSKINEN, JENNI

Kuntokeskuksen asiakkaiden kokemuksia liikunnan merkityksestä hyvinvointiinsa

Opinnäytetyö

31 sivua + 5 liitesivua

Työn ohjaaja

THM Merja Laitoniemi

THM Asta Niemi

Toimeksiantaja

Liikuntastudio Pop

Marraskuu 2011

Avainsanat

hyvinvointi, terveys, terveystuikka

Tässä opinnäytetyössä oli tarkoituksena selvittää, miten kuntokeskuksen asiakkaat kokevat liikunnan vaikuttavan omaan hyvinvointiinsa sekä antaa kehitysideoita Liikuntastudio Popille. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Liikuntastudio Popin kanssa.

Tutkimus oli määrällinen eli kvantitatiivinen kyselytutkimus. Kyselylomakkeita jaettiin kahtena päivänä henkilökohtaisesti asiakkaille, mutta pääsääntöisesti ne olivat Liikuntastudio Popin vastaanottotiskin lähettyvillä yhden kuukauden ajan. Kyselylomakkeet olivat tarkoitettu kaikille Liikuntastudio Popin asiakkaille. Kyselylomakkeita jaettiin 77 kappaletta, joista 56 palautettiin täytettynä eli vastausprosentti oli 72,7 %. Tavoitteena oli selvittää, mitkä ovat asiakkaiden liikuntatottumukset, mikä motivoi harrastamaan liikuntaa, miten he kokevat liikunnan vaikuttavan hyvinvointiinsa, sekä selvittää, miten Liikuntastudio Popin toimintaa voitaisiin kehittää.

Tutkimustuloksista selvisi, että Liikuntastudio Popin asiakkaista suurin osa vastasi harrastavan liikuntaa 3 - 4 kertaa viikossa. Lähes kaikki vastaajista vastasivat liikunnan harrastamisen syyksi halun kasvattaa omaa kuntoa. Vastaajilta kysyttäessä liikunnan vaikutuksista hyvinvointiin 69,6 % vastasi liikunnan vaikuttavan fyysiseen kuntoon erittäin paljon. Liikuntastudio Popin ryhmäliikuntatuntien tai palveluiden keskiarvoksi tuli lähes kaikille arvosana 4, eli asiakkaat olivat melko tyytyväisiä niihin.

## ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Health care

ENQVIST, HENNA

KOSKINEN, JENNI

Experiences of the Importance of Exercise on  
Wellbeing by the Clients of the Fitness Center

Bachelor's Thesis

31 pages + 5 pages of appendices

Supervisor

Merja Laitoniemi, MNSc

Asta Niemi, MNSc

Commissioned by

Liikuntastudio Pop

November 2011

Keywords

well-being, health, health exercise

The goal of this Bachelor's thesis was to investigate how physical training affected people's wellbeing and to present ideas on how Liikuntastudio Pop could develop its services. The thesis was written in cooperation with Liikuntastudio Pop.

This thesis is a quantitative survey. The questionnaires were accessible for more than one month near the reception desk. To increase the number of participants, the questionnaires were also handed out personally to the clients during two days.

The questionnaires were meant for all the customers of Liikuntastudio Pop. 77 people took questionnaires and 55 of them returned them completed. The response rate was 72,7 %. The objective was to determine people's training habits, what motivated them to move, how physical training affected their wellbeing and how Liikuntastudio Pop developed its services accordingly.

According to the survey results most of the clients exercised 3 or 4 times a week. Almost all the participants of this survey mentioned that they wanted to improve their condition. 69.9% of the participants also told that physical exercise had a big impact on their physical condition. The average grade for Liikuntastudio Pop's group exercise lessons and other services was 4 out of 5.

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	LIIKUNNAN VAIKUTUKSET TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN	7
	2.1 Terveys ja hyvinvointi	7
	2.2 Terveysliikuntasuosituks	8
	2.2.1 Kestävyysharjoittelu	9
	2.2.2 Lihaskuntoharjoittelu	10
	2.3 Liikunnan sosiaaliset vaikutukset	12
	2.4 Liikunnan psyykkiset vaikutukset	13
	2.5 Liikunnan fyysiset vaikutukset	15
3	LIIKUNTA ELÄMÄN ERI VAIHEISSA	16
	3.1 Nuoren liikunta	16
	3.2 Työkäisen liikunta	16
	3.3 Iäkkään liikunta	17
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	18
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	19
	5.1 Tutkimusmenetelmä ja kyselylomakkeiden laadinta	19
	5.2 Kohderyhmä ja aineiston keruu	20
	5.3 Aineiston käsittely ja analyysi	20
	5.4 Tutkimuksen luotettavuus	21
6	TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELU	22
	6.1 Vastaajien taustatiedot	22
	6.2 Vastaajien liikuntatottumukset	22
	6.3 Vastaajien syyt harrastaa liikuntaa	24
	6.4 Liikunnan vaikutukset asiakkaiden hyvinvointiin	25
	6.5 Liikuntastudio Pop ja sen kehitettäviä asioita	25

7 POHDINTA	27
LÄHTEET	30
LIITTEET	
Liite 1. Saatekirje	
Liite 2. Kyselylomake	

## 1 JOHDANTO

Mediassa puhutaan ja kirjoitetaan paljon siitä, kuinka ihmiset liikkuvat liian vähän. Aiheeseen päädyimme, koska olemme molemmat kiinnostuneita liikunnasta ja molemmilla on urheilutausta, jota voimme hyödyntää tutkimusta tehdessä. Teimme yhteistyötä Liikuntastudio Popin kanssa, ja tarkoituksena oli selvittää kuntokeskuksen asiakkaiden liikunnan merkitystä ja syytä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen näkökulman kautta. Tulevilla tutkimustuloksilla voidaan saada aikaan myönteisiä vaikutuksia vähemmän liikkuville ja niille jotka eivät harrasta liikuntaa ollenkaan. Aihe on ajankohtainen, koska nykyään harrastetaan liikuntaa liian vähän jo pienestä pitäen. Toinen tavoite on saada kehittämisideoita Liikuntastudio Popin toimintaan.

Tutkimuksella voidaan vaikuttaa ennaltaehkäisevästi lisääntyvän 2-tyyppin diabeteksen syntyyn, sillä on laskettu, että vaara sairastua diabetekseen pienenee kuusi prosenttia jokaista 500 kilokalorin energiankulutusta vastaavaa säännöllistä viikoittaista liikuntasuoritusta kohti. Tämä vastaa noin tunnin tai puolentoista kävelyä. Toisaalta runsas liikkuminen antaa suojan, joka kasvaa samassa suhteessa kuin liikuntaa lisätään. Kuinka rasittavaa liikunnan pitää olla, siitä ei olla tarkkaan selvillä, mutta reipas kävelykin on riittävä suojavaikutuksen aikaansaamiseksi. Toisaalta hyvä kunto sinänsä suojaa diabetekselta, ja täten osan liikuntasuorituksesta olisi hyvä olla sen verran rasittavaa, että sillä saadaan aikaan kestävyyskuntoa nostava harjoitusvaikutus. (Niskanen 2011.)

Tutkimuksellamme voidaan vaikuttaa moneen kansansairauteen ennaltaehkäisevästi esimerkiksi verenpaineautiin, sillä liikunta ehkäisee verenpaineen kohoamista, laskee sekä ylä- että alapainetta jopa neljä yksikköä eli lähes saman verran kuin yksi verenpainelääke (Kukkonen 2011). Liikunta auttaa myös painonhallintaa. Pelkkä liikuntaharrastuksen aloittaminen (esim. reipas kävely monta kertaa viikossa) pudottaa painoa keskimäärin 2 – 3 kiloa. (Mustajoki 2010.) Liikunnalla on myös parantava vaikutus mieleen, koska säännöllinen liikunta lievittää masentuneisuutta, ahdistusta ja auttaa sietämään stressiä. Samalla itsetunto ja elämänhallinnan tunne vahvistuvat. (Mattila 2010.)

Toivomme, että tutkimuksellamme voitaisiin vaikuttaa myönteisesti väestöön, jotka suhtautuvat täysin passiivisesti liikuntaan, sillä 2 % väestöstä suhtautuu täysin kielteisesti liikuntaan.

Pyritään vaikuttamaan myönteisesti nuorten/työikäisten miesten liikuntaan. Kaikkein aktiivisimpia liikunnan harrastajia ovat alle 25-vuotiaat ja yli 50-vuotiaat. 25–54-vuotiaat miehet harrastavat vapaa-ajan liikuntaa aktiivisesti (vähintään 4 kertaa viikossa) selvästi harvemmin kuin heitä nuoremmat tai vanhemmat miehet. (Anttila 2010, 6.)

## 2 LIKUNNAN VAIKUTUKSET TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN

### 2.1 Terveys ja hyvinvointi

Alun perin terveys-sanalla on tarkoitettu ihmisen kokonaisuutta. ”Terveyttä on pidetty ominaisuutena, toimintakyknä, voimavarana, tasapainona tai kyknä sopeutua tai selviytyä” (Vertio 2003, 15). Eri tieteen aloilla näkökulmat voivat olla hyvinkin erilaisia. Sairaudesta huolimatta ihmiset voivat kokea itsensä terveeksi. (Vertio 2003, 15.)

Terveys-sanalle on monia erilaisia kuvauksia ja määritelmiä. Terveuden tavallisin ja yksinkertaisin kuvaus on jana, jonka toisessa päässä on täydellinen terveys ja toisessa kuolema. Sairaudet vaikuttavat ihmisen sijaintiin janalla. Terveys-käsitettä ei ole kovin helppo määritellä, mutta sille löytyy myös virallinen määritelmä. Maailman terveysjärjestö, WHO on määritellyt terveyden niin, että ”Terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä vain taudin tai heikkouden puuttumista”. (Torppa 2004.) Terveys on kuitenkin ennen kaikkea moniulotteinen, laaja-alainen, yksilöllinen ja yhteiskunnallinen, subjektiivinen kokonaisuus (Vertio 2003, 27).

Hyvinvointi koostuu terveydestä, koulutuksesta, riittävästä toimeentulosta, terveellisestä ja turvallisesta asuinympäristöstä, sosiaalisista suhteista sekä lähellä olevista avunlähteistä. Hyvinvointi ymmärretään ihmisen henkisen, sosiaalisen ja aineellisen hyvinvoinnin toteutumisenä sekä väestön arjen turvallisuuden ja yhteisöllisyyden lisääntymisenä. (Hyvinvointi- ja terveystiljaus 2008.)

## 2.2 Terveysliikuntasuosituksset

”Terveyttä edistävän liikunnan eli terveysliikunnan käsitteen taustalla on laaja-alainen terveyden edistämisen käsite, joka korostaa terveyttä tukevien rakenteiden ja mahdollisuuksien luomista sekä sairauksien ja haittojen ennaltaehkäisyä mutta sisältää myös hoidon ja kuntoutuksen”. Terveysliikunta ei aiheuta mitään terveydellistä haittaa liikunnan harrastajalle vaan lisää terveys hyötyjä. Säännöllisyys, kohtuukuormitus ja jatkuvuus ovat terveysliikunnan tunnuspiirteitä. (Segercrantz 2010.)

UKK-instituutti on laatinut terveysliikuntasuosituksset, mitkä perustuvat tieteelliseen näyttöön liikunnan ja terveyden annos-vastesuhteista (Fogelholm 2005, 72). Liikunnan annos määräytyy tavallisesti liikunnan keston, toistotiheyden, kuormittavuuden ja liikuntamuodon mukaan. Terveyden vastemuuttujilla tarkoitetaan yleensä ei-tarttuvien tautien esiintyvyyttä, ilmaantuvuutta ja kuolleisuutta sekä näiden tautien riskitekijöitä. (Fogelholm 2005, 62–64.) Tieteellisen taustan lisäksi terveysliikuntasuosituksissa otetaan huomioon, että ne ovat selkeitä, ymmärrettäviä ja toteutettavissa (Fogelholm 2005, 72).

UKK-instituutin vuonna 2009 uudistetussa liikuntapiirakassa on terveysliikuntasuosituksset 18–64-vuotiaille. Liikuntapiirakassa on suositukset, minkälaista liikuntaa tulisi sen ikäisen harrastaa tai liikkua viikon aikana. Liikuntapiirakka sisältää kestävyys-, lihaskuntoa ja liikehallintaliikuntaa. Kestävyyskuntoa voi kohentaa jokainen oman peruskunnon ja tavoitteiden mukaan. Aloittelijalle ja terveysliikkujalle riittää reipas liikkuminen vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa. Hyviä liikkumismuotoja ovat esimerkiksi kävely, sauvakävely, pyöräily ja raskaat koti- ja pihatyöt. Kokenut ja hyväkuntoinen liikkuja tarvitsee kestävyyskuntonsa kohentamiseksi rasittavampaa liikkumista noin tunnin ja 15 min viikossa. Hyviä liikuntalajeja ovat juoksu, nopea pyöräily, maastohiihto, sauva-, porras- ja ylämäkikävely, kuntouinti ja vesijuoksu. Kestävyyttä parantavia ryhmäliikuntalajeja ovat nopeat maila- ja juoksupallopelit sekä aerobic-jumprat. (UKK-instituutti. Liikuntapiirakka 2011.)

Terveyden kannalta vähäinkin säännöllinen liikkuminen on parempi kuin ei ollenkaan. Terveysliikunnaksi eivät riitä kuitenkaan muutaman minuutin kestoiset arkiset askareet. Liikkuminen tulisi jakaa useammalle päivälle viikossa, ainakin kolmelle, ja sen tulisi kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Terveysyödyt lisääntyvät, kun



liikkuu pidemmän aikaa tai rasittavammin kuin minimisuosituksessa suositellaan. (UKK-instituutti. Liikuntapiirakka 2011.)

Kestävyysliikunnan lisäksi viikon aikana tulisi harrastaa vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntaa kohentavaa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa (Kuva 1.). Lihaskunnan kehittämiseen sopivat kuntosaliharjoittelu ja kuntopiiri. Suuria lihasryhmiä vahvistavia liikkeitä suositellaan tehtäväksi 8 - 10 ja jokaista liikettä kohden toistoja tulee kertyä 8 - 12. Erilaiset pallopelit, luistelu ja tanssiliikunta kehittävät liikehallintaa ja tasapainoa sekä säännöllinen venyttely ylläpitää liikkuvuutta. (UKK-instituutti. Liikuntapiirakka 2011.)



Kuva 1. Liikuntapiirakka

### 2.2.1 Kestävyysharjoittelu

Kestävyysharjoittelussa on kolmen tyyppistä kestävyysharjoittelua eli perus-, vauhti- ja maksimikestävyys. Peruskestävyysharjoittelu on kevyttä, eli syke on alle 150, ja pitkäkestoista, noin 30 minuutista useisiin tunteihin (Häkkinen 2007, 336.). Peruskestävyysharjoittelussa energiaa tuotetaan aerobisesti eli hapen kanssa, maitohapon muodostus ei kohoa merkittävästi lepotasoon verrattuna ja hitaat lihassolut vastaavat lihas-

työstä. Lihastyön pääasiallisena energian lähteenä toimivat rasvat, noin 50–60 prosenttisesti. (Häkkinen 2007, 336–338.)

Vauhtikestävyysharjoittelu on teholtaan rankempaa kuin peruskestävyys, sillä syke nousee siinä 150–170 (Häkkinen 2007, 336). Harjoituksen kesto on 20–60 minuuttia. Vauhtikestävyysharjoittelussa lihastyöstä vastaavat pääasiassa hitaat lihassolut, mutta tehon kasvaessa nopeiden lihassolujen osuus kasvaa lihastyössä. Energiaa tuotetaan aerobisesti sekä 2 - 10 prosenttisesti anaerobisesti eli ilman happea. Lihastyön energiälähteinä toimivat hiilihydraatit ja rasvat, joista rasvat ovat enää alle 30 % ja loput ovat hiilihydraatteja. Maitohapon muodostus kasvaa huomattavasti verrattuna lepotasoon, mutta elimistö pystyy estämään maitohaposta johtuvan happamuuden nousun. (Häkkinen 2007, 338–339.)

Maksimikestävyysharjoittelua suositellaan pelkästään terveille kilpakuntoilijoille ja urheilijoille. Harjoittelu parantaa tehokkaasti anaerobista kestävyttä, lihasten maitohaponsietokykyä ja on tehokas maksimaalisen hapenkulutuksen nostaja. Maksimikestävyysharjoittelun kokonaiskesto on paljon lyhyempi kuin kahden edeltävän kestävyysharjoittelun. Tämä harjoittelu tehdään yleensä intervalliharjoituksena, jolloin harjoitusvetojen pituudet ovat 3 - 10 minuuttia ja palautukset 1 - 5 minuuttia. Harjoitusvetoja tehdään tavallisesti 4 - 6. Sykealue on korkea harjoittelussa, 170–200. (Häkkinen 2007, 336 - 341.) Maksimikestävyysharjoittelu nostaa anaerobista kynnystä lähemmäs henkilön maksimisykettä. Energia muodostuu pääosin hiilihydraateista ja lihastyöhön osallistuvat sekä nopeat että hitaat lihassolut harjoittelun aikana. (Häkkinen 2007, 340–343.)

### 2.2.2 Lihaskuntoharjoittelu

Lihaskuntoharjoittelusta käytetään myös nimeä voima eli voiman harjoittaminen. Voima voidaan jakaa eri lajeihin riippuen siitä, minkälaisia tavoitteita halutaan saada aikaan. Voimaharjoittelun yhteinen tavoite on kuitenkin kehittää lihaksiston ja tukiosien voimaa. (Häkkinen 2007, 258.) Voiman eri lajeja ovat kestovoima, nopeusvoima, maksimivoima sekä bodaus eli hypertrofinen harjoittelu. Voimaharjoittelut eroavat toisistaan mm. toistojen ja sarjojen eli liikkeiden määrissä, harjoituspainoissa ja – vastuksissa, palautuksen kestossa liikkeiden välillä, harjoituksen temmossa, syketasossa, harjoituksen kestossa, harjoittelun tiheydessä sekä tietynlaisessa ruokavaliossa. (Niemi 2005, 89–94.)

Kestovoimaharjoittelu toimii kaiken voimaharjoittelun perustana eli se luo perustan nopeus- ja maksimivoimaharjoittelulle. Harjoittelussa työskennellään pienemmillä painoilla, jolloin opitaan oikeat nostotekniikat. Tällöin harjoittelu on turvallista. Aloittelijan tulisi aloittaa kuntosaliharjoittelu kesto-voimaharjoittelulla. Elimistö alkaa myös tottua kuntosaliharjoittelusta johtuvasta elimistön kuormituksen lisääntymisestä. Harjoittelun ohella lihasten koordinaatio paranee ja aloittelija löytää tarvitseman tuntuman lihakseen. (Niemi 2005, 98.)

Tavoite kesto-voimaharjoittelussa on kehittää hermolihasjärjestelmän kykyä tuottaa voimaa jopa useita kymmeniä minutteja kerrallaan, tällöin parannetaan kestävyysominaisuuksia. Kestovoimakuntopiireissä liikkeestä toiseen siirrytään lähes heti ilman suurempaa palautusta eli puhutaan lyhyen sarjapalautuksen periaatteesta. ”Tämä kehittää lihasten kykyä tuottaa energiaa aerobisesti ja toimia olosuhteissa, joissa lihasten maitohappopitoisuus on korkea.” (Niemi 2005, 98.) Lihassolun poikkipinta-ala ei merkittävästi lisääntynyt kesto-voimaharjoittelusta. Harjoittelun avulla kehittyy maitohapon puskurijärjestelmä, elimistön hapenotto-kyky sekä hitaiden lihassolujen toiminta tehostuu. (Niemi 2005, 98.)

Nopeusvoiman tavoite on hermo-lihasjärjestelmän kyky tuottaa suurin mahdollinen voima suurimmalla mahdollisella nopeudella. ”Harjoittelu pohjautuu maksimivoimalle, jota jalostetaan nopeampaan suuntaan.” (Niemi 2005, 101.) Harjoittelussa nopeusvoimaa täytyy harjoittelijalla olla hyvä vireystila, koska harjoitteet tehdään maksimaalisella teholla. Perusajatus nopeusvoimaharjoittelussa on se, että jatkuvasti kasvavia kuormia pyritään liikuttamaan yhä voimakkaammalla nopeudella eli pyritään saavuttamaan harjoittelussa aina maksimaallinen suoritustaso. Harjoittelussa on suuri loukkaantumisen riski, joten sitä ei kannata aloittaa ilman vahvaa lihaskuntopohjaa. (Niemi 2005, 101–103.)

Silloin kun pyritään kasvattamaan lihaksiston kykyä tuottaa suurinta mahdollista voimaa, puhutaan maksimivoimaharjoittelusta. Harjoittelun seurauksena hermosto kehittyy ja uusia motorisia yksiköitä rekrytoituu sekä lihaksen poikkipinta-ala voi kasvaa. Maksimivoimaharjoittelussa ei kuitenkaan pyritä kasvattamaan lihaskudosta. Harjoittelussa kuormat ja vastukset ovat suuria, mutta aika ei ole rajoittavana tekijänä liikkeitä suoritettaessa niin kuin nopeusvoimaharjoittelussa. (Niemi 2005, 105.)

Harjoittelusta, jossa lihaksen poikkipinta-alaa yritetään kasvattaa mahdollisimman suureksi, käytetään nimeä bodaustyyppinen eli hypertrofinen harjoittelu. ”Hypertrofia tarkoittaa lihaskudoksen lihassolujen supistuvien proteiinien määrän lisääntymistä.” (Niemi 2005, 111.) Lihaksen koko poikkipinta-ala kasvaa, kun yksittäisten lihassolujen koot kasvavat. Harjoittelu eroaa maksimivoimaharjoittelusta niin, että siinä tehdään liikkeet pienemmillä kuormilla. (Niemi 2005, 111.)

### 2.3 Liikunnan sosiaaliset vaikutukset

Urheilu ja erityisesti joukkuelajit ovat persoonallisuutta kehittäviä. Liikunnan sosiaalisista vaikutuksista koskevista tutkimuksista voidaan yleisesti todeta, että liikunnalla tai urheilulla sinänsä ei ole selviä myönteisiä tai kielteisiä sosiaalisia vaikutuksia, vaan liikunnan vaikutukset riippuvat siitä, millaisia sosiaalisia tilanteita liikunnassa on ja millaisia odotuksia ihmiseen kohdistuu. (Vuori 1999, 628.)

Liikunta on suurelle osalle ihmisiä merkittävä sosiaalisia elämyksiä ja kokemuksia tuottava ympäristö. On todettu, että liikunnassa koettu yhteisyys ja läheisyys lisäävät kiinnostusta liikuntaan ja vahvistaa liikuntamotivaatiota. Tutkimusten perusteella on kuitenkin todettava, että liikunta ja urheilu sinänsä eivät juuri edistä positiivista sosiaalista käyttäytymistä, vaan vaikutukset riippuvat siitä, millaista on yksilöiden välinen vuorovaikutus liikunnassa. Kun liikunta on järjestetty niin, että ihmiset ovat kiinteässä vuorovaikutuksessa keskenään, auttavat toisiaan sekä antavat toisilleen palautetta ja keskustelevat ristiriidoista keskenään, on voitu todeta, että se kehittää auttamiskäyttäytymistä ja moraalista päätöksentekoa. (Vuori 1999, 629.)

Liikunnan odotetaan muuttavan sosiaalista käyttäytymistä, esimerkiksi ottamaan huomioon toiset ihmiset, toimimaan yhteistyössä toisten kanssa ja kunnioittamaan ja noudattamaan yhteisesti sovittuja sääntöjä eli liikunnan toivotaan sosiaalistavan yksilöä. (Vuori 1999, 632) Liikunnan tarjoama sosiaalinen vuorovaikutus on yksi elämysten lähde. Läheisyyden, ystävyyden ja ryhmään kuulumisen tunteisiin liittyy minän kokemiseen liittyviä elämyksiä, jotka ovat tärkeitä minäkuvan ja identiteetin kehittämisen kannalta. Tällaiset elämykset ja kokemukset lisäävät ihmisen kiinnostusta liikuntaan ja vahvistavat liikuntamotivaatiota. (Vuori 1999, 633)

Liikunnan harrastamisen sosiaalinen luonne on tullut esiin myös tutkittaessa nuorten ajankäyttöä ja verrattaessa liikuntaa harrastavien ja harrastamattomien ajankäyttöä.

Liikunnanharrastajat käyttivät vähemmän aikaa muuhun sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden nuorten kanssa kuin harrastamattomat. Siitä kuinka tärkeiksi suhteet toisiin ihmisiin liikunnassa koetaan, saa käsityksen liikunnan motiiveista. Kouluikäisistä sosiaalista motiivina, ”ystäväkin harrastaa”, piti erittäin tärkeänä 57 %, ja se oli kolmanneksi tärkein liikuntamotiivi. (Kujala 2005, 628.)

Iän myötä sosiaalisten suhteiden merkitys liikuntamotivaatiossa vähenee, mutta huomattavalle osalle myös aikuisista toisten seura ja läheisyys ovat tärkeitä tekijöitä liikunnassa. Toisaalta on syytä muistaa, että pieni osa väestöstä kokee liikunnan sosiaalisen merkityksen ikään kuin käänteisessä merkityksessä. Osalle ihmisistä liikunta on rentouttavaa nimenomaan sen vuoksi, että saa olla yksin ja saa omaa aikaa sekä pääsee irti arjesta. (Kujala 2005, 630.)

Useimpien nuorten minäkuvan ja itsearvostuksen kannalta tärkeää koettu sosiaalinen pätevyys eli se, miten muut nuoret arvostavat heitä ja kuinka suosittuja he ovat nuorten keskuudessa. Koska liikunnan suosio on varsin yleistä nuorten keskuudessa, on liikunta myös tukemassa yksilön suosiota. Tutkimuksissa on todettu, että aktiivinen liikunnan harrastus, urheiluun osallistuminen ja liikunnallinen taitavuus ovat yhteydessä sosiaaliseen suosioon nuorilla. Yhteys on voimakkaampi pojilla kuin tytöillä. (Kujala 2005, 630.)

## 2.4 Liikunnan psyykkiset vaikutukset

Liikunnan on todettu vaikuttavan psyykkiseen hyvinvointiin. Mielenterveys on voimavara, jonka tärkeitä osia ovat stressin riittävä hallinta, ahdistuksen ja menetysten sietäminen sekä sopeutuminen elämäntilanteen muutoksiin. Masennus ja ahdistus kuuluvat yleisimpiin mielenterveyden ongelmiin Suomessa. Säännöllinen liikunta saattaa ehkäistä masennusoireiden ilmenemistä ja uusiutumista ja sitä voidaan käyttää osana masennuksen asianmukaista hoitoa. (Kujala 2005, 507.)

Liikunnan suurin merkitys on tärkeää psyykkisen oireilun ehkäisyssä. Liikunnan merkitys korostuu etenkin masennushäiriöiden ehkäisyssä ja hoidossa, jotka molemmat vaativat pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä. Liikunnasta voi lisäksi olla myös suora apu stressin hallintaan sekä ahdistuneisuuden tai unettomuuden lievittämiseen. (lähde: (Kujala 2005, 508.)

Liikunnan vaikutukset eivät juuri varastoidu, joten liikunnan tulisi olla osa arkista ajankäyttöä. Säännöllinen kuntoliikunta riittää tuomaan esiin liikunnan mielenterveyttä edistävät vaikutukset kannustavat ihmisiä, joiden mukaan yli puolella liikuntaohjelmassa mukana olleista masennuspotilaista liikunnan harrastaminen jää tavaksi. Tämä antaa hyvän lähtökohdan masennustilojen ehkäisylle. Tärkeää onnistumiselle kuitenkin on, että liikunta koetaan itselle mielekkääksi sekä yleisemmin terveyttä edistävänä. Liikunnan vaativan vaivan takia se usein myös koetaan palkitsevana. Liikuntaa harrastavien on havaittu nauttivan muita enemmän arkisista toimistaan. He ovat muita aktiivisempia ja eteenpäin pyrkivämpiä monella elämän alueella. (Kujala 2005, 509.)

Väestötutkimusten perusteella masennuspotilaat harrastavat muita vähemmän liikuntaa. Liikunnalla voidaan hoitaa jo ilmaantuneita masennusoireita ainakin lievissä ja keskivaikeissa masennustiloissa. Aerobinen liikunta on ollut tehokkain liikunnan muoto lievittämään masennusoireita, mutta myös ei-aerobisella liikunnalla on saatu kestäviä tuloksia. Mitä pidempää liikuntaa harjoitetaan, sitä todennäköisempää on, että liikunnan vaikutus mielialaan on suotuisa. Liikunnan ja kirkasvalon yhdistäminen, esimerkiksi liikkumalla auringonpaisteessa tai keinovalon ääressä kuntosalilla, on myös lupaava hoitokeino. (Kujala 2005, 510.)

Liikunnan on havaittu lievittävän ahdistuneisuutta jo suorituksen aikana sekä vielä pari tuntia sen jälkeen. Välitön rauhoittava vaikutus voi selittää myös liikunnasta koettua hyvinolon tunnetta. Liikunnan pitempi kestoisen vaikutus edellyttää säännöllistä kuntoliikuntaa siten, että jokainen suorituskerta kestää yli 20 minuuttia. (Kujala 2005, 510.)

Liikunnalla on kuvattu olevan myös psyykkisiä haittavaikutuksia. Myös liikuntaan voi kehittyä riippuvuus. Se on kuitenkin harvinaista suhteessa liikuntaa harrastavien suureen määrään. Liikunta on voi olla pakonomaista toimintaa, jolloin henkilö ei mielestään voi pitää taukoa väsymyksestä huolimatta eikä saa riittävää lepoa. Harjoittelun pakonomaisuus altistaa niin kilpaurheilijan kuin harrastajan vammautumiselle. Osa liikunnan aiheuttamasta riippuvuudesta lienee seurausta mielihyvänkokemuksesta. Liikunta on myös keino siirtää ajatukset epämiellyttävistä asioista muualle suorituksen ajaksi. Pakonomainen liikunta voikin olla keino hallita kielteisiä tunteita. (Kujala 2005, 510.)

## 2.5 Liikunnan fyysiset vaikutukset

Liikunta vaikuttaa ensisijaisesti niihin elimiin ja elinjärjestelmiin, jotka kuormittuvat liikunnan aikana. Näitä ovat luut, nivelet, lihakset, jänteet, keuhkot, sydän ja verisuonisto. Liikunta vaikuttaa myös niihin kudoksiin ja elimiin, jotka vastaavat säätelystä, huollosta ja energiantuotosta, kuten hormonaaliseen ja neuraaliseen säätelyyn sekä rasva-, valkuais- ja sokeriaineenvaihduntaan. (Kujala 2005, 31.)

Liikunta ylläpitää elimistön rakenteita ja toimintoja, mutta se myös vahvistaa ja parantaa elimistön fyysisiä ominaisuuksia. (Kujala 2005, 30) Liikunta vahvistaa lihaksistoa ja luustoa sekä ylläpitää nivelten liikkuvuutta ja toimintaa. Etenkin lapset ja nuoret tarvitsevat liikuntaa, jotta heidän luusto ja lihaksisto kehittyisivät normaalisti. Iäkkäämmät ihmiset pystyvät liikunnan avulla hidastamaan ja osittain korjaamaan lihasten suorituskyvyn pienenemistä ja luumassan menetystä, mikä tapahtuu ihmisen vanhetessa. (Eskola 2005, 134.)

Säännöllinen liikunta lisää energiankulutusta, mikä näky myönteisesti elinten toiminnossa ja terveydessä. Aineenvaihdunta vilkastuu liikunnan vaikutuksesta, mikä vaikuttaa suotuisasti painonhallintaan. Säännöllinen liikunta tehostaa rasvavarastojen käyttöä, parantaa verensokeri tasapainoa sekä vaikuttaa myönteisesti kolesteroliaineenvaihduntaan, HDL-kolesteroli nousee. (Niskanen 2011.)

Liikunnan avulla sydämen, verenkierron ja keuhkojen toiminta paranee. Liikuntaharjoittelu pienentää sydämen leposykettä ja verenpainetta sekä lisää sydänlihaksen kokoa, parantaa elimistön, erityisesti lihaksiston verenkiertoa ja tehostaa hapen käyttöä. Verisuonistossa tapahtuvat muutokset liikunnan aikana ovat myös myönteisiä, sillä verenkierron ääreisvastus laskee ja elimistöä ravitsevien hiussuonten eli kapillaarisuonten tiheys kasvaa ja niiden toiminta paranee. (Niskanen 2011.)

Liikunnan vaikutukset vähenevät tai katoavat, kun liikkuminen loppuu. Liikunnan terveyshyödyt eivät varastoidu elimistöön. Sen takia liikunnan säännöllisyys on terveyden kannalta tärkeää, koska liikunnan vaikutukset alkavat vähentyä jo kahdessa viikossa ja katoavat 2 - 8 kuukaudessa liikunnan lopettamisen jälkeen. (Eskola 2005, 135.)

### 3 LIIKUNTA ELÄMÄN ERI VAIHEISSA

#### 3.1 Nuoren liikunta

Kohtuullinen päivittäinen liikunta lisää luiden massaa ja paksuutta eikä jarruta pituuskasvua. Kovan harjoittelun kasvua jarruttavasta vaikutuksesta väitellään edelleen. Fyysinen aktiivisuus vähentää kehon rasvakudoksen osuutta. Ennen murrosikää näyttää urheilevien poikien rakenne kehittyvän atleettisemmaksi ja niukkarasvaisemmaksi kuin normaalisti liikkuvilla. Toistuva lihaskuormitus suurentaa lihassyiden kokoa. (Vuori 1999, 145.)

Liikunta voi edistää nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua, kehitystä, terveyttä. Osa liikunnan edullisista vaikutuksista ilmenee heti, mutta monien hyöty ilmenee vasta vuosien ja vuosikymmenien kuluessa. Liikkuva nuori todennäköisesti nauttii elämästään enemmän ja kehittyy terveemmäksi aikuiseksi kuin fyysisesti passiivi nuori. Nuorelle liikunta on tärkeää, jotta hän oppisi liikuntataitoja sekä sosiaalista vuorovaikutusta ja sen pelisääntöjä ja jotta hänen minäkuvansa kehittyisi. Nuorilla korostuu liikunnan merkitys sosiaalisena vuorovaikutuksena ja minäkuvan identiteetin muovajana. (Kujala 2005, 147.)

Nuorilla lihavuus yleistyy ja heidän fyysinen kuntosensa huononee, vaikutukset ovat sekä välittömiä että myöhemmin ilmeneviä haittoja hyvinvoinnille, terveydelle ja toimintakyvyille. Näiden haittojen vaarojen vähentämiseksi suositellaan, että nuoret liikkuisivat vähintään tunnin päivässä. Nuorille liikunta antaa mahdollisuuksia monenlaisiin myönteisiin tunnetiloihin, elämyksiin ja kokemuksiin, mutta nämä voivat olla myös kielteisiä. Nuorten liikunnan ja urheilun suunnitteluun ja ohjaukseen tulisi tästä syystä tarpeen kiinnittää runsaasti huomiota. Myönteiset kokemukset ja elämykset ovat edellytyksenä nuorten liikunnalle ja sen jatkumiselle. (Kujala 2005, 147.)

#### 3.2 Työikäisen liikunta

Perinteisesti työ- ja toimintakyvyllä on ymmärretty fyysistä suorituskykyä ja selviytymistä päivittäisissä toiminnoissa ja työssä. Liikunnan vaikuttavuus ihmisen toimintakykyyn on monessa sairaudessa kiistaton, joten voisi olettaa, että liikunta suojaisi työkyvyttömyydeltä. Liikunnan vaikuttavuudesta on vahva näyttö suurista tautiryhmistä mm. selkävaivoissa, lievässä masennuksessa, sepelvaltimotaudissa ja diabeteksessa,



joten näissä pienikin vaikutus työkykyyn olisi taloudellisesti merkittävä, koska ongelmat ovat niin yleisiä ja työkyvyttömyydestä aiheutuvat summat ovat niin suuret. Tämä kroonisia sairauksia ja erityisesti niiden pitkälle edenneitä muotoja ehkäisevä vaikutus ilmenee kuitenkin yhä yleisimmin vasta eläkeiässä ja sen jälkeen. (Kujala 2005, 171.)

Työkyvyttömyyseläkkeiden toteutumista on tutkittu suomalaisten entisten huippu-urheilijoiden aineistossa. Aineistona oli 2402 miestä, jotka olivat edustaneet Suomea kansainvälisissä urheilukilpailuissa vuosina 1920 – 1965 ja vertailuaineistona terveitä ikävakioituja samanikäisiä miehiä. Työkyvyttömyyseläkkeen myöntäminen tai kuolema ennen 65 ikävuotta rekisteröitiin päätapahtumana. Eläkkeelle siirtymisiän odote oli 61,4 vuotta entisillä kestävyysurheilijoilla, 60,0 joukkueurheilijoilla 59,2 voimaurheilijoilla 59,2 ja 57,6 vertailuaineistossa. (Kujala 2005, 171.)

Entisillä huippu-urheilijoilla esiintyi vertailuaineistoa vähemmän sepelvaltimotautia, aivoverenkierrosairauksia ja hengityselinsairauksia. Urheilutausta näyttää siis suojaavan työkyvyttömyydeltä, samalla lisää eliniän odotetta. On kuitenkin otettava huomioon, että huippu-urheilijat olivat jo lähtökohtaisesti valikoitunut otos ja monella heistä liikunnanharrastus oli jatkunut läpi koko eliniän. (Kujala 2005, 171.)

Työkyvyttömyyden riski on kuitenkin selvästi vahvemmin yhteydessä sosioekonomisiin tekijöihin, kuten koulutustasoon tai työn kuormittavuuteen, ei liikunnan harrastamiseen. Kun suuri osa työkyvyttömyydestä kohdistuu vähän koulutettuihin ruumiillisen työn tekijöihin, ei liikunnan itsenäinen suojavaikutus työkyvyttömyyteen näytä väestötasolla toteutuvan. Toisin sanoen väestötasolla liikunta näyttää suojaavan työkyvyttömyydeltä ensisijaisesti kuitenkin hyvin koulutettuja, joiden kokemus terveydentilastaan on hyvä ja joilla työkyvyttömyyden riski liikuntaharrastuksesta riippumatta on pieni. (Kujala 2005, 171.)

### 3.3 Iäkkään liikunta

Liikunnalla ja muulla sopivalla fyysisellä aktiivisuudella on erityisen merkitseviä vaikutuksia iäkkäiden toimintakykyyn, sairauksien ja toiminnanvajavuuksien ehkäisyyn, itsenäisen selviytymisen ja elämänlaadun kannalta. Huono terveys koetaan iäkkäiden keskuudessa tärkeimmäksi liikunnan harrastamisen haittaavaksi tekijäksi. Nämä seikat on otettava huomioon liikuntaa neuvontaa annettaessa. Kaikkien iäkkäiden liikuntaa ja muuta fyysistä aktiivisuutta on pyrittävä lisäämään, mutta fyysisesti passiivista elämää

viettävät henkilöt, joiden määrä kasvaa vanhemmissa ikä-ryhmissä, muodostavat erityisen tärkeän kohderyhmän. (Kujala 2005, 184.)

Fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan edullisia vaikutuksia nukkumisrytmiin. Välitön reaktio reippaaseen fyysiseen aktiivisuuden tuokioon on voimistunut valveunitila. Tämä vastustaa iäkkään henkilön taipumusta nukahtaa heti aterian jälkeen ja vahvistaa normaalia yöunta. (Kujala 2005, 184.)

Mikäli liikuntaa harrastetaan ryhmässä, lisääntyvät siten sosiaaliset kontaktit, jotka ovat hyvin tärkeitä vanhoille ihmisille, koska monet elävät yksin. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus voi myös lisätä ruokahalua ja suolen liikettä, mikä on hyödyllistä erityisesti niille ikääntyneille, joilla huono ruokahalu on yleistä ja jotka kärsivät ummetuksesta. Lisääntynyt ravinnon määrä varmistaa myös riittävän vitamiinien ja hivenainesten saantia. (Kujala 2005, 184.)

Ikääntyneillä on usein myös ahdistuneisuus jaksoja, joita lisääntyvät fyysiset toiminnanvajavuudet ja krooniset sairaudet pyrkivät aiheuttamaan. Liikunta voi auttaa estämään tällaisia jaksoja, kunhan suositellun liikunnan vaatimukset eivät ole sellaisia, että ne itsessään saavan aikaan ahdistuneisuutta. Liikuntaa lähes koko aikuisikänsä tai ainakin useita vuosia harrastaneilla on todettu liikuntaa harrastamattomiin verrattuna parempi psyykinen terveys. Liikunnalla on myös merkitystä kaatumistapaturmien vaaratekijöiden ehkäisyssä, koska usein taustalla on lihasheikkoutta. (Kujala 2005, 184.)

#### 4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, että miten Liikuntastudio Popin asiakkaat kokevat liikunnan merkityksen hyvinvointiinsa. Teimme yhteistyötä Liikuntastudio Popin johtajan, Reetta Myllylän kanssa suunnitellessamme tutkimusongelmia, jotta ne palvelisivat myös heidän tarpeitaan. Tutkimustehtävinä meillä on tutkimuksessa selvittää:

1. Mitkä ovat asiakkaiden liikuntatottumukset?
2. Miten asiakkaat kokevat liikunnan vaikutukset hyvinvointiin?

3. Mikä motivoi harrastamaan liikuntaa?
4. Mitä mieltä asiakkaat ovat Liikuntastudio Popin palveluista?

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 5.1 Tutkimusmenetelmä ja kyselylomakkeiden laadinta

Käytimme tutkimuksessa kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tietoa tarkastellaan numeerisesti (Vilka 2007, 14). Tähän tutkimusmenetelmään päädyimme siksi, että halusimme saada vastauksia suurelta joukolta tutkimukseemme. Määrälliselle tutkimukselle on yleistä, että vastaajamäärät ovat suuria (Vilka 2007, 17).

Kyselylomakkeiden laadinnan aloitimme vuoden 2010 lopussa, jolloin meillä oli teoriaisuus lähes kokonaan valmiina. Teorian pohjalta lähdimme muodostamaan kysymyksiä, joiden avulla saisimme tutkimusongelmiimme vastauksia. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on välttämätöntä, että teoreettiset käsitteet muutetaan arkikielen tasolle kyselylomakkeen suunnitteluvaiheessa (Vilka 2007, 36–44).

Suunnittelimme yhdessä Liikuntastudio Popin johtajan, Reetta Myllylän kanssa kyselylomaketta. Häneltä saimme paljon ideoita siihen, että minkä tyyppisiä asioita hän kokee tärkeäksi kyselyn sisältävän Liikuntastudio Popin kannalta. Karsimme loppujen lopuksi paljon kysymyksiä pois, koska kyselyn tulisi olla kuitenkin melko lyhyt, jotta ihmiset jaksaisivat vastata siihen. Opinnäytetyön ohjaavilta opettajilta saimme myös erittäin tärkeätä tietoa ja palautetta kyselylomakkeen tekoon sekä siihen liittyviin muutoksiin.

Kysymykset, joita kyselyssä on, ovat pääasiassa monivalintakysymyksiä. Monivalintakysymyksissä vastausvaihtoehdot ovat ennalta määrätty ja kysymysmuoto on vakioitu. Näiden lisäksi kyselyssä on myös avoimia kysymyksiä, joihin vastaajat ovat saaneet itse kirjoittaa vastauksen omin sanoin. Avoimia kysymyksiä käytimme Liikuntastudio Popin toiveesta, jotta asiakkaat saisivat kirjoittaa palautetta. Kyselyn alussa on

saatekirje (Liite 1), josta vastaaja voi lukea, mistä tutkimuksesta on kyse ja haluaako hän ylipäättensä osallistua kyselyyn (Vilka 2007, 80).

## 5.2 Kohderyhmä ja aineiston keruu

Kohderyhmäksi valitsimme nuoret, työikäiset ja iäkkäät Liikuntastudio Popin liikuntaa harrastavat asiakkaat. Syy tähän oli se, että tutkimusongelmamme koskivat liikuntaa harrastavia ihmisiä. Liikuntastudio Popin asiakkaat valitsimme sen takia, että toinen meistä on kyseisen paikan asiakas.

Aineistokeruumenetelmänä käytimme kyselylomaketta (Liite 2). Kyselylomakkeen etu on, että vastaaja jää aina tuntemattomaksi. Kyselylomakkeen tyypillisimpänä haittana on pidetty, että riski vastausprosentin alhaisuuteen on suuri. Tällöin puhutaan tutkimusaineiston kadosta. (Vilka 2005, 74.)

Kyselylomakkeiden jakelun ajoitimme maaliskuulle 2011. Päädyimme siis maaliskuulle sellaiseen ajankohtaan, jolloin suurin osa ihmistä ei olisi lomalla, jotta vastausprosentti olisi mahdollisimman suuri. Kyselyiden yhtenä tärkeänä tekijänä pidetään kyselylomakkeiden jakamisessa oikeaa ajoitusta (Vilka 2007, 28).

Kyselylomakkeet laitoimme Liikuntastudio Popin vastaanottotiskille. Laitoimme saatekirjeen (liite 1) vielä erikseen kehyksiin kyselypinon viereen, jotta ihmiset huomaisivat vielä paremmin kyselyn. Vastaanottotiskin vieressä sijaitsi myös vastauslaatikko, johon asiakkaat pystyivät palauttamaan täytetyt kyselyt. Kyselylomakkeet olivat kuu-kauden ajan Popin vastaanotossa. Jaoimme myös kahtena päivänä kyselylomakkeita henkilökohtaisesti, koska halusimme varmistaa, että vastauksia tulee eri-ikäisiltä ihmisiltä sekä että vastauksia on riittävän paljon. Kohdensimme nämä kaksi päivää niin, että ryhmäliikuntatunteja oli sinä päivinä Popissa eri-ikäisille ihmisille.

## 5.3 Aineiston käsittely ja analyysi

Analysoimme opinnäytetyömme tulokset SPSS-ohjelmaa apuna käyttäen huhtikuussa 2011. Jaetuista 77 lomakkeesta palautettiin 56, jolloin vastausprosentti oli 72,7 %. Kyselylomakkeiden vastaukset syötimme SPSS-ohjelmaan jokaisen kysymyksen osalta. Numeroimme jokaisen kyselylomakkeen syöttövaiheessa. Analysoinnin aloitimme siten, että annoimme muuttujille arvot.

Määrällisellä tutkimusmenetelmällä on tavoitteena perustella muuttujia koskevia väitteitä numeroiden ja tilastollisten yhteyksien avulla. Analyysivaiheessa tutkijalle selviää, millaisia vastauksia hän saa ongelmiin, ja joskus myös, kuinka ongelmat olisi oikeastaan pitänyt asettaa. Aineiston analysointi koostuu tietojen tarkastuksesta, tarvittaessa tietojen täydennyksestä ja lopuksi aineiston järjestämisestä. (Vilka 2007, 90.) Laskimme prosenttijakauman sekä keskiarvon. Teimme myös taulukoita selventämään tuloksia.

#### 5.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimusta tehtäessä on pyrittävä tulosten tarkkuuteen eli mittauksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia ja mittaustulosten toistettavuutta. Puhutaan tutkimuksen luotettavuudesta eli reliabiliteetista. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkijasta riippumatta saadaan sama mittaustulos toistettaessa mittaus saman henkilön kohdalla. Validiteetilla tarkoitetaan pätevyyttä eli mittaako se tutkittua asiaa. (Vilka 2007, 161.)

Kyselylomakkeen teksti ja kysymykset on muutettu arkikieleksi eli operationalisoitu, jolloin jokainen vastaaja ymmärtää asiat samalla tavalla eikä käsitteitä jää ymmärtämättä. Operationalisointi vaikuttaa suoraan tutkimustulosten luotettavuuteen ja pätevyyteen. (Vilka 2007, 44.)

Luotettavuutta tutkimukseen lisää myös se, että suoritimme esitestauksen kyselylle, koska halusimme kyselystä mahdollisimman selkeän ja ymmärrettävän. Testasimme kyselylomaketta muutamilla ihmisillä. Testaaminen tarkoittaa, että muutama perusjoukkoa vastaava ihminen arvioi kriittisesti kyselylomaketta (Vilka 2005, 88). Esitestauksen ansiosta saimme poistettua epäselviä kohtia kyselystä.

Kyselyn ajoitus oli sopiva. Ajoitus kannattaa suunnitella hyvin, jotta tutkimuksen vastausprosentti ei jää sen vuoksi liian alhaiseksi, mm. vuodenaikoihin ja sesonkeihin kiinteästi liittyvät asiat eivät ole korjattavissa uusintakyselyllä tai muistutuksilla. (Vilka 2005, 28.) Jaoimme myös henkilökohtaisesti kyselylomakkeita kahtena päivänä Liikuntastudio Popilla, jolloin ryhmäliikuntatunteja oli kaiken ikäisille. Luotettavuutta lisäsi se, että saimme vastauksia eri-ikäisiltä ihmisiltä.

Tutkimuksen reliabiliteettia ja validiteettia laski se, että kyselyyn vastanneet olivat jättäneet vastaamatta osaan kysymyksistä. Näin ollen emme saaneet yhteen tutkimusky-

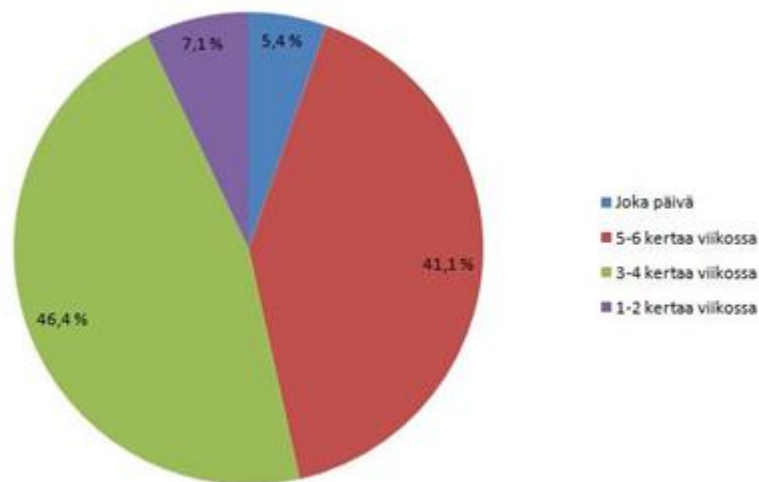
symykseen selkeää vastausta. Syynä tähän saattoivat olla, että vastaajat eivät kokeneet kyselyä tärkeäksi tai eivät viitsineet lukea ohjeistusta huolella. Tämän ongelman ratkaisimme valitsemalla keskimmäisimmän vastausvaihtoehdon. Vielä näkyvämpi ja selkeämpi ohjeistus olisivat ehkä ehkäisseet vastaamatta jättämistä.

## 6 TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELO

### 6.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselylomakkeen vastaajat olivat kaikenikäisiä Liikuntastudio Popin asiakkaita miehiä ja naisia. Vastaajista naisia oli 55,4 % (n=31) ja miehiä 44,6 % (n=25). Iältään he olivat 16–80-vuotiaita. Vastaajista löytyi Liikuntastudio Popin palvelujen vasta aloittaneita sekä useamman vuoden jäsenenä olleita.

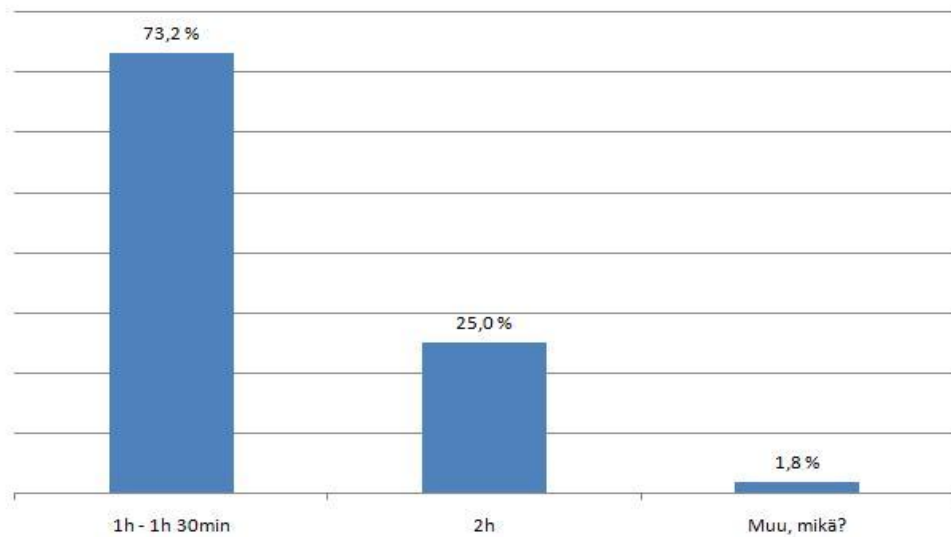
### 6.2 Vastaajien liikuntatottumukset



Kuva 2. Liikuntastudio Popin asiakkaiden liikuntakerrat viikossa (N=56)

Liikuntastudio Popin asiakkaiden liikuntakerrat viikossa kertovat, että suurin osa 46,4 % prosenttia urheili 3 - 4 kertaa viikossa sekä lähes saman verran vastasi, 41,1 %, urheilevansa 5 - 6 kertaa viikossa. Vähiten vastaajista harrasti liikuntaa joka päivä.

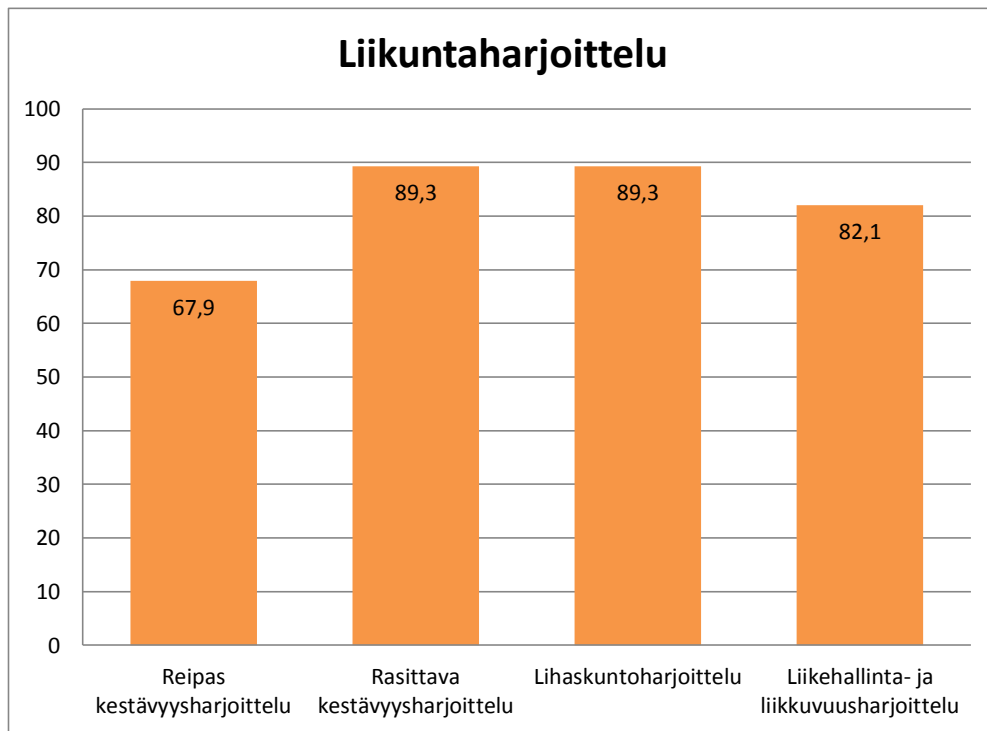
(Kuva 2.)



Kuva 3. Liikuntastudio Popin asiakkaiden liikuntakerran kesto (N=56)

Yli puolet Liikuntastudio Popin asiakkaista vastasi harrastavansa liikuntaa 1-1,5 h kerrallaan. Vähiten vastaajista eli 1,8 % harrasti liikuntaa vähemmän kuin 30 min kerrallaan. (Kuva 3.)

Suurin osa asiakkaista (60,7 %) käytti 3 - 5 kertaa viikossa Liikuntastudio Popin palveluita. 28,6 % asiakkaista käytti palveluita 1 - 2 kertaa viikossa. Päivittäin palveluja käytti 7,1 % ja 1 - 2 kertaa kuukaudessa vain 3,6 %.



Kuva 4. Erityyppisten liikuntaharjoittelujen harrastaminen (N=56)

Asiakkaista harrasti rasittavaa kestävyysharjoittelua sekä lihaskuntoharjoittelua 89,3 %. Asiakkaista vastasi harrastavansa liikehallinta- ja liikkuvuusharjoittelua 82,1 % ja reipasta kestävyysharjoittelua 67,9 %. Yli puolet vastaajista (n=40) ei ollut numeroinut vastauksiaan tärkeysjärjestykseen, joten jätimme vastaukset tilastoimatta. (Kuva 4.)

### 6.3 Vastaajien syyt harrastaa liikuntaa

Lähes kaikki vastaajista (98,2 %) vastasivat, että haluavat kasvattaa kuntoa sekä ennaltaehkäistä sairauksia (83 %). Yli puolet (67,9 %) vastasi harrastavan liikuntaa ulkonäön takia. Lähes puolet (53,6 %) harrasti liikuntaa, koska halusivat kasvattaa lihasmassaa. Sosiaalisia suhteita etsi vähän alle puolet (42,9 %) asiakkaista. Toisiksi vähiten oli vastattu, että paransi ilmennyttä sairautta (23,2 %), mikä kertoo siitä, että osa vastaajista on niin nuoria, ettei heillä ei ole vielä sairauksia. Vähiten oli vastattu muu, mikä-vastausvaihtoehtoon, eli suurin osa oli vastannut haluavansa kehittyä ja parantaa tuloksia. Osa vastasi syyksi endorfiinihormonien tuoman mielihyvän tunteen liikunnan jälkeen.



#### 6.4 Liikunnan vaikutukset asiakkaiden hyvinvointiin

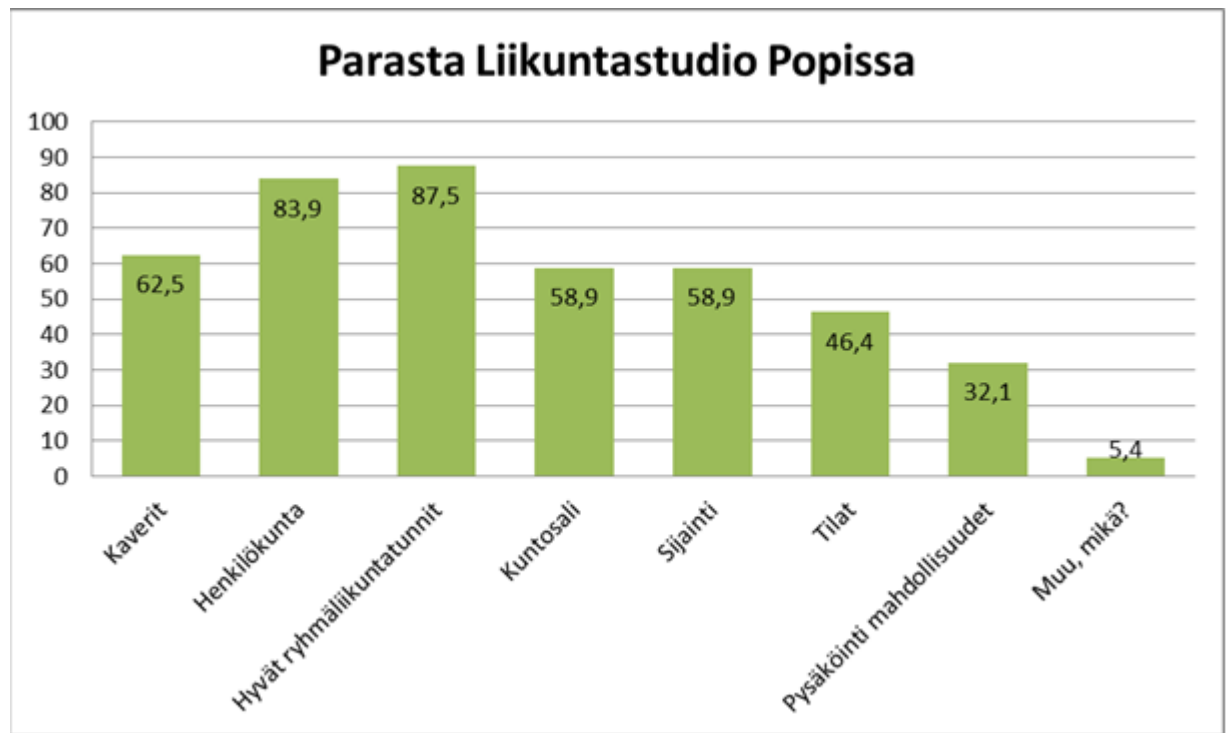
Asiakkaat vastasivat, että liikunta vaikuttaa erittäin paljon fyysiseen kuntoon (69,6 %) sekä positiivisesti mielialaan (64,3 %). Vähän alle puolet (44,6 %) asiakkaista koki liikunnan kohottavan itsetuntoa melko paljon. Asiakkaista 42,9 % koki liikunnan parantaneen jo olemassa olevaa sairautta kohtalaisesti. Tämän kysymyksen vastaukset eivät ole luotettavia, koska 1/3 (n=18) jätti vastaamatta kysymykseen. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Liikunnan vaikutukset hyvinvointiin (N=56)

	Liikunnan vaikutukset hyvinvointiin	Erittäin paljon (%)	Melko paljon (%)	Kohtalaisesti (%)	Vähän (%)	Ei lainkaan (%)
1	Kaverisuhteet lisääntyneet	19,6	26,8	26,8	17,9	8,9
2	Positiivisesti mielialaan	64,3	32,1	3,6	0	0
3	Positiivisesti vireyteen	53,6	41,1	3,6	1,8	0
4	Fyysiseen kuntoon	69,6	23,2	7,1	0	0
5	Ulkonäköni positiivisesti	33,9	35,7	26,8	3,6	0
6	Parantanut olemassa olevaa sairautta	1,8	10,7	42,9	7,1	37,5
7	Parantanut yleiskuntoa	66,1	28,6	5,4	0	0
8	Parantanut unta	28,6	33,9	28,6	7,1	1,8
9	Vähentänyt pahaa oloa	28,6	35,7	28,6	1,8	5,4
10	Vähentänyt stressiä	26,8	41,1	26,8	5,4	0
11	Kohottanut itsetuntoa	26,8	44,6	25	1,8	1,8
12	Liikunta on pakkomielle	16,1	21,4	23,2	17,9	21,4

#### 6.5 Liikuntastudio Pop ja sen kehitettäviä asioita

Lähes puolet asiakkaista (42,8 %) sai tietää Liikuntastudio Popista kavereiden suosittelemana. Liikuntastudio Popin yhteydenoton kautta studiosta sai tietää 14,3 %, lehdessä nähdyn ilmoituksen perusteella 8,9 % ja muun mainonnan kautta eli Liikuntastudio Popin arvontojen sekä Ladyline kuntosalin kautta 28,6 %.



Kuva 5. Asioita, jotka ovat asiakkaiden mielestä parasta Liikuntastudio Popissa (N=56)

Suurin osa asiakkaista vastasi, että Liikuntastudio Popissa on parasta hyvät ryhmäliikuntatunnit (87,5 %) sekä henkilökunta (83,9 %). Vähiten vastattiin muu, mikä kohtaan, johon vastaajat olivat maininneet että tunneille ei tarvitse varata etukäteen paikkoja sekä solarium on yhteisessä käytössä. (Kuva 5.)

Mikään Liikuntastudio Popin ryhmäliikuntatunti/palvelu ei saanut 5 pistettä (erittäin tyytyväinen). Parhaimman arvostuksen ryhmäliikuntatunneista sai Body Jam arvostamalla 4,6. 14 ryhmätuntia tai palvelua sai arvostukseksi 4 tai enemmän. Kaksi ryhmätunneista jäi vähän alle 4:n. Näitä olivat Zumba (3,8) ja Fitness Pilates (3,7). (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Ryhmäliikuntatuntien arvosanat

Ryhmäliikuntatunti	Arvosana
Body Jam	4,6
+ 60	4,5
Body Combat	4,4
Core	4,3
Les Mills Bodypump	4,3
Pop Spin / Spinning	4,3
Body Balance	4,2
Hot Body Jooga	4,2
Venyttely	4,2
Body Attack	4,1
RVP	4,1
Fysioterapeutin henk.koht. ohjauspalvelut	4
Hot Fitness Pilates	4
Pop Haaste	4
Zumba	3,8
Fitness Pilates	3,7

Liikuntastudio Popille kehittämisajatukset ja parannusideat olivat pelkästään kuntokeskuksen henkilökunnan oma toive kyselylomakkeeseen. Vastaukset jäivät pelkästään kuntokeskuksen henkilökunnan luettavaksi.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyömme tavoitteena on selvittää kuntokeskuksen eri-ikäisten asiakkaiden liikunnan merkitystä ja syytä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen näkökulman kautta. Yhteistyötä teemme Liikuntastudio Popin kanssa. Haluamme selvittää, kuinka usein ihmiset harrastavat liikuntaa, kuinka kauan kerralla, minkä tyyppistä liikuntaa ja minkä takia eri-ikäiset ihmiset harrastavat liikuntaa. Samalla Liikuntastudio Popin toiveesta kysyimme asiakastyytyväisyyttä Liikuntastudio Popin palveluista.

Kyselylomakkeen kysymyksiä ja esillepanoa mietimme pitkään. Kysymysten järjestys ja kysymykset vaihtuivat monta kertaa. Tuloksia tarkastellessamme koimme haasteelliseksi joidenkin kyselylomakkeiden syöttämisen SPSS-ohjelmaan. Kaikki eivät olleet vastanneet kaikkiin kysymyksiin. Analysoidessamme mietimme, että ohjeet olisivat pitäneet ehkä olla helpommin luotettavissa tai selkeämmät, mutta luulemme asiakkaiden keskittymiskyvyn puutteen haitanneen vastauksia. Haasteellisuutta lisäsi SPSS-ohjelman käyttö, joka ei ollut meille entuudestaan tuttu.

Tutkimustuloksista löytyi Liikuntastudio Popille kehitettäviä asioita, joita asiakkaat toivoivat heidän parantavansa. Asiakkaat olivat vastauksien perusteella todella tyytyväisiä liikuntapaikkaansa ja antoivat sille myös mahdollisuuden kehittyä vielä paremmaksi kehittämisideoiden avulla. Kehittäviksi asioiksi nousi, että ryhmäliikunta tunteja pitäisi monipuolistaa sekä aamutunteja pitäisi lisätä enemmän. Parkkipaikkatilaa asiakkaat toivoivat enemmän. Kesällä asiakkaat jäivät kaipaamaan ilmastointia Liikuntastudio Popin tiloihin.

Liikuntaa suositellaan harrastettavan vähintään 30 minuuttia päivässä ja mieluiten viikon jokaisena päivänä (Fogelholm 2005). Tutkimustuloksissamme selvisi, että suurin osa vastaajista harrastaa liikuntaa 1 - 1,5 tuntia kerralla ja 3 - 4 kertaa viikossa, mutta 5 - 6 kertaa viikossa liikunnan harrastajia oli lähes yhtä paljon. Vuonna 2009–2010 tehdyssä liikuntatutkimuksessa nousi myös esille, että ihmiset harrastavat liikuntaa vähintään 4 kertaa viikossa. Ihmisten, jotka eivät harrasta koskaan liikuntaa, määrä on vähentynyt vuodesta 2001–2002 tehdyssä liikuntatutkimuksessa verrattuna 2009–2010 tehtyyn tutkimukseen. Vuonna 2001–2002 vastasi 4 %, ettei harrasta koskaan liikuntaa, ja 2009–2010 luku oli tippunut 2 %:een. (Anttila 2009–2010, 6.) Nämä tulokset viittaavat siihen, että liikuntaa harrastetaan entistä enemmän ja useammin kuin aikaisemmin.

Yhden liikuntakerran on todettu kokeellisissa tutkimuksissa vähentävän kielteisistä tunteista mm. ärtymistä, vihaisuutta ja alakuloisuutta. Vastaavasti myönteiset tunteet kuten vireys ja elinvoimaisuus ovat voimistuneet. (Fogelholm 2005.) Tutkimuksessamme 64,3 % koki liikunnan vaikuttavan positiivisesti mielialaan erittäin paljon ja vireyteen 53,6 % Teoria ja tutkimustulokset vastaavat toisiaan hyvin eli liikunnalla on suuri vaikutus positiivisten tunteiden kokemiseen.

Tutkimustulokset vastasivat hyvin kirjoittamaamme teoriataustaa. Liikuntastudio Popin asiakkaiden vastaukset kysymyksiin liikunnan vaikutuksesta hyvinvointiin puolsivat erittäin paljon sitä, että liikunnalla on iso merkitys hyvinvointiimme. Tämä oli yksi erittäin tärkeä vastaus meille, sekä niille ihmisille, jotka eivät harrasta liikuntaa. Toivomme, että tämä tutkimus herättää niitä ihmisiä, joiden elämään liikunta ei lainkaan kuulu. Tämä on yksi pieni tutkimus muiden tutkimusten rinnalla, mutta toivottavasti se avaisi edes joidenkin ihmisten silmiä, että liikunta on ihan oikeasti hyvä asia. Luulemme, että jokainen löytää kalenteristaan hetken aikaa itselleen ja liikunnalle, mutta suurin ongelma on ehkä löytää itselle mieluinen liikuntaharrastus. Liikuntaharrastuksen aloittaminen vaatii pitkäjänteisyyttä ja halua muuttaa elämäntapoja. Liikunnan tuomat hyödyt eivät näy eikä tunnu hetkessä, joten liikunnan harrastamisen säännöllisyys on tässä tapauksessa tärkeää. Liikuntaharrastuksen löytämiseen voi mennä aikaa, mutta kokeilemalla erilaisia kuntomuotoja, jokainen löytää varmasti itselleen mieluisen lajin.

Opinnäytetyö antoi meille tilaisuuden tutustua teoreettisesti siihen, kuinka liikunta vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin. Saimme syvennettyä jo olemassa olevia tietojamme sekä löysimme myös uusia asioita, joita emme olleet aikaisemmin tienneet liikunnan vaikutuksista. Voimme käyttää teorian tietoa sekä opinnäytetyön tuloksia apuna terveydenhoitajan työssä erilaisissa ohjaustilanteissa esim. perustella syitä, miksi liikuntaa kannattaa harrastaa. Opinnäytetyö oli meille myös ensi kosketus tutkimustyön tekemiseen, mikä tuotti meille välillä suuria haasteita. Voimme sanoa näin jälkikäteen, että olemme oppineet paljon monien vaikeuksien kautta. Toivottavasti tutkimuksemme herättää monet ihmiset liikkumaan, koska monet tutkimukset sen osoittavat, että liikunta on yhteydessä meidän ihmisten hyvinvointiin. Myös meidän tutkimuksemme osoitti sen.

## LÄHTEET

- Anttila, R., Jyrkiäinen, P., Mäenpää, P., Niemi-Mikkola, Pehkonen, J. & K., Savola, J. 2009–2010. Kansallinen liikuntatutkimus. Suomen Kuntoliikuntaliiton internetsivut. Saatavissa: [http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/7f58745770fcab072e531baa4773e27c/1316341271/application/pdf/3244706/Liikuntatutkimus\\_aikuiset\\_2009\\_2010.pdf](http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/7f58745770fcab072e531baa4773e27c/1316341271/application/pdf/3244706/Liikuntatutkimus_aikuiset_2009_2010.pdf). [Viitattu 9.9.2011]
- Eskola, K., Kannas, L., Mustajoki, P & Räsänen, P. 2005. Virtaa. Uuden sukupolven terveystieto. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Fogelholm, M., Kannus, P., Kukkonen - Harjula, K., Luoto, R., Nupponen, R., Oja, P., Parkkari, J., Paronen, O., Suni, J. & Vuori, I. 2005. Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Häkkinen, K., Keskinen, K., Mero, A. & Nummela, A. 2007. Urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy.
- Kujala, U., Taimela, S. & Vuori, I. 2005. Helsinki: Kustannusyhtiö Duodecim.
- Kukkonen-Harjula, K. 2010. Liikunta ja kohonnut verenpaine. Terveyskirjaston internetsivut. Päivitetty 28.1.2010. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00979&p\\_haku=liikunta](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00979&p_haku=liikunta) [Viitattu 18.5.2011].
- Mattila, A. 2010. Stressi. Terveyskirjaston internetsivut. Päivitetty 18.8.2010. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00976&p\\_haku=mieli%20ja%20liikunta](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976&p_haku=mieli%20ja%20liikunta) [Viitattu 15.6.2011].
- Mustajoki, P. 2011. Liikunta ja painonhallinta. Terveyskirjaston internetsivut. Päivitetty 18.8.2011. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_haku=liikunta&p\\_artikkeli=dlk01005](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_haku=liikunta&p_artikkeli=dlk01005) [Viitattu 9.6.2011].

Niskanen, L. 2011. Diabetes. Terveyskirjaston internetsivut. Päivitetty 18.3.2011 Saatavissa:

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_haku=diabetes&p\\_artikkeli=di00805](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_haku=diabetes&p_artikkeli=di00805) [Viitattu 20.5.2011].

Segercrantz, T. 2010. Terveysliikunnan käsite. Päivitetty 7.5.2010. Saatavissa:

[http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/terveysliikunta/terveysliikunnan\\_kasite](http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/terveysliikunta/terveysliikunnan_kasite) [Viitattu 14.4.2011].

Hyvinvointi- ja terveystilinjaus. 2008. Suomen Punaisen Ristin internetsivut. Päivitetty 19.5.2008. Saatavissa:

[http://www.redcross.fi/aktiivit/osastotoimisto/strategiat/fi\\_FI/hyvinvointijaterveyslinjaus/\\_files/81527657405481242/default/Hyvinvointi-%20ja%20terveyslinjaus.pdf](http://www.redcross.fi/aktiivit/osastotoimisto/strategiat/fi_FI/hyvinvointijaterveyslinjaus/_files/81527657405481242/default/Hyvinvointi-%20ja%20terveyslinjaus.pdf). [Viitattu 8.9.2011].

Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002, Aikuisliikunta. SLU:n julkaisusarja 5/02.

Torppa, M. 2004. Ihan tervettä: näkökulmia terveyden käsitteeseen. Terveyspolitiikka. Vuosikirja 2004. Saatavissa:

[http://www.coronaria.fi/vaihe3/yle/kl/vuosikirja/vuosikirja2004/Terveyspolitiikka\\_MartinaTorppa.pdf](http://www.coronaria.fi/vaihe3/yle/kl/vuosikirja/vuosikirja2004/Terveyspolitiikka_MartinaTorppa.pdf) [Viitattu 14.4.2011].

Liikuntapiirakka. 2011. UKK-instituutin internetsivut. Päivitetty 4.1.2011. Saatavissa:

<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka> [Viitattu 20.1.2011].

Vilka, H. 2007. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuori, I. 1999. Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannusyhtiö Duodecim.

Liite 1. Saatekirje

## KYSELYN TEKEVÄT

Hei!

Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä liikunnan merkityksestä hyvinvointiin yhteistyössä Liikuntastudio Popin kanssa.

Keräämme asiakkaiden kokemuksia liikunnan merkityksestä hyvinvointiin. Toivottavasti sinulla olisi hetki aikaa ja pystyisit auttamaan meitä tutkimuksessamme.

Suuri kiitos vastauksestasi jo etukäteen! Siitä on suuri apu meille!

Kyselyyn vastataan NIMETTÖMÄSTI.

Terveisin terveydenhoitajaopiskelijat  
Henna Enqvist ja Jenni Koskinen  
Kymenlaakson ammattikorkeakoulu



**KYSELY****Vastaa kysymyksiin**

1. Minkä ikäinen olet? \_\_\_\_\_
  
2. Kuinka kauan olet käyttänyt Liikuntastudio Popin palveluita?  
\_\_\_\_\_

**Rengasta kysymyksistä 3-7 parhaiten sinua kuvaava vastausvaihtoehto**

3. Sukupuoli?
  1. mies
  2. nainen
  
4. Montako kertaa viikossa harrastat liikuntaa?
  1. joka päivä
  2. 5-6 kertaa viikossa
  3. 3-4 kertaa viikossa
  4. 1-2 kertaa viikossa
  5. harvemmin kuin kerran viikossa
  
5. Kuinka usein käytät Liikuntastudio Popin palveluita?
  1. päivittäin
  2. 3-5 kertaa viikossa
  3. 1-2 kertaa viikossa
  4. 1-2 kertaa kuukaudessa
  5. harvemmin kuin kerran kuukaudessa

6. Kuinka kauan harrastat liikuntaa kerralla?

1. 30min
2. 1h -1h30min
3. 2h
4. enemmän kuin 2h
5. muu, mikä? \_\_\_\_\_

7. Mistä kuulit Liikuntastudio Popista?

1. kaverit suosittelivat
2. näin lehdestä ilmoituksen
3. yhteydenotto Liikuntastudio Popilta
4. muu mainonta, mikä? \_\_\_\_\_

**Ohessa on kysymyksiä. Ympyröi pelkästään sinua kuvastavat vastausvaihtoehdot ja numeroi ne tärkeysjärjestykseen. (1 on tärkein, 2 on toiseksi tärkein...)**

8. Minkä tyyppistä liikunta harrastat?

- a. reipasta kestävyysharjoittelua (hengästyit jonkin verran, esim. kävely, hyötyliikunta, raskaat koti-työt) \_\_\_\_\_
- b. rasittavaa kestävyysharjoittelua (hengästyit voimakkaasti, esim. juoksu, spinning) \_\_\_\_\_
- c. lihaskuntoharjoittelua (esim. painonnosto eli voimaharjoittelu, kuntopiirit) \_\_\_\_\_
- d. liikehallinta- ja liikkuvuusharjoittelua (esim. venyttely, tanssiliikunta, pallopelit) \_\_\_\_\_

9. Mitkä ovat syitä, jotka saavat sinut harrastamaan liikuntaa?

- a. ennaltaehkäisen sairauksia \_\_\_\_\_
- b. parannan jo tullutta sairautta \_\_\_\_\_
- c. ulkonäön takia \_\_\_\_\_
- d. etsin sosiaalisia suhteita (kavereita jne.) \_\_\_\_\_
- e. haluan kasvattaa kuntoa \_\_\_\_\_
- f. haluan kasvattaa lihasmassaa \_\_\_\_\_
- g. muu, mikä? \_\_\_\_\_

10. Mitkä asiat ovat sinusta parasta Liikuntastudio Popissa?

Liite 2/3

- a. kaverit \_\_\_\_\_
- b. henkilökunta \_\_\_\_\_
- c. hyvät ryhmäliikuntatunnit \_\_\_\_\_
- d. kuntosali \_\_\_\_\_
- e. sijainti \_\_\_\_\_
- f. tilat \_\_\_\_\_
- g. pysäköinti mahdollisuus \_\_\_\_\_
- h. muu, mikä? \_\_\_\_\_

**11. Miten arvioit liikunnan vaikutukset? Arvio asteikolla 1-5, miten väittämät vastaavat juuri sinua. 5 =erittäin paljon ja 1 =ei lainkaan**

1. Kaverisuhteet ovat lisääntyneet liikunnan myötä 5 4 3 2 1
2. Liikunta on vaikuttanut positiivisesti mielialaan 5 4 3 2 1
3. Liikunta on vaikuttanut positiivisesti vireyteen 5 4 3 2 1
4. Liikunta on vaikuttanut fyysiseen kuntooni 5 4 3 2 1
5. Liikunta on vaikuttanut ulkonäkööni positiivisesti 5 4 3 2 1
6. Liikunta on parantanut olemassa olevaa sairautta 5 4 3 2 1
7. Liikunta on parantanut yleiskuntoa 5 4 3 2 1
8. Liikunta on vaikuttanut parantavasti uneeni 5 4 3 2 1
9. Liikunta vähentää pahaa oloani 5 4 3 2 1
10. Liikunta on vähentänyt stressiä 5 4 3 2 1
11. Liikunta on kohottanut itsetuntoani 5 4 3 2 1
12. Liikunta on minulle pakkomielle 5 4 3 2 1

**KÄÄNNÄ →**

**12. Seuraavassa on lueteltuna Liikuntastudio Popin palvelutarjontaa. Arvioi asteikolla 1-5 palvelun taso pyyhkimällä numero vastausvaihtoehto.**

**5= erittäin tyytyväinen, 1= erittäin tyytymätön ja 0= ei kokemusta**

1) Hot Body Jooga	5	4	3	2	1	0
2) Les Mills Bodypump	5	4	3	2	1	0
3) Fitness Pilates	5	4	3	2	1	0
4) BodyCombat	5	4	3	2	1	0
5) Pop Spin/Spinning	5	4	3	2	1	0
6) BodyJam	5	4	3	2	1	0
7) Core	5	4	3	2	1	0
8) +60	5	4	3	2	1	0
9) Pop Haaste	5	4	3	2	1	0
10) Rvp	5	4	3	2	1	0
11) Bodyattack	5	4	3	2	1	0
12) Hot Fitness Pilates	5	4	3	2	1	0
13) Zumba	5	4	3	2	1	0
14) Bodybalance	5	4	3	2	1	0
15) Venyttely	5	4	3	2	1	0
16) Fysioterapeutin henkilökohtaiset ohjauspalvelut	5	4	3	2	1	0

**13. Liikuntastudio Popille kehittämisajatuksia ja parannusideoita?**

-----

-----

-----

-----

**Kiitos osallistumisestasi!**