



# Senioreiden liikuntamotivaation vaikuttavat tekijät

Laadullinen tutkimus 6-0! -kuntojalkapallohankkeessa

**Anssi Patova**

**Markus Venäläinen**

2020 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

## Senioreiden liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät

Anssi Patova & Markus Venäläinen

Fysioterapeuttikoulutus

Opinnäytetyö

Marraskuu, 2020

Anssi Patova, Markus Venäläinen

**Senioreiden liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät**

Vuosi 2020 Sivumäärä 42

---

Väestön vanhetessa ja elinajanodotteiden pidentyessä liikunnan vaikutus terveyteen on muodostunut tärkeäksi tutkimuksen kohteeksi. Liikunnalla voidaan ehkäistä monia kroonisia sairauksia sekä vähentää niistä syntyviä haittoja. Biologisten vaikutusten lisäksi liikunnalla on vaikutusta aivojen toimintaan ja psyykkiseen hyvinvointiin. Yksin asuville senioreille liikunnan avulla saadut sosiaaliset kontaktit voivat olla merkityksellisiä yksinäisyyden vähentämiseksi. Liikunnan on myös todettu vähentävän masentuneisuutta senioreilla.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää senioreiden liikuntamotivaation taustalla olevia sosiaalisia sekä kognitiivisia tekijöitä sekä tuottaa uutta tietoa senioreiden motivaatiosta seuratoimintaan tai ryhmäliikuntaan osallistumisessa.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Laurea ammattikorkeakoulun ja 6-0! - kuntojalkapallohankkeen kanssa. 6-0! -Kuntojalkapallohanke on kansainvälinen hanke, joka toimii EU:n Erasmus Sport + -rahaston rahoittama. Hankkeen päätavoitteena on luoda käytäntöön sopiva ohjeistus ja ohjekirja senioriväestön turvalliseen ja tehokkaaseen kuntojalkapallon harrastamiseen sekä edistää seuratoiminnan kautta harrastettavaa liikuntamuotoa senioreille.

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen työ. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena käyttäen tiedonkeruumenetelmänä haastattelua. Teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään motivaatiota, osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä, senioreiden liikuntaa, toimintakykyä ja fyysistä aktiivisuutta.

Opinnäytetyön tuloksissa selvisi, että osallistumismotivaatioon vaikuttavat positiivisesti harjoittelun mieluisuus, hauskuus ja yhteisöllisyys. Tuloksissa korostui myös tärkeiksi tekijöiksi uuden oppiminen, onnistumisen kokemukset sekä uusien sosiaalisten suhteiden solmiminen.

Asiasanat: kuntojalkapallo, motivaatio, osallistumiseen vaikuttavat tekijät, ikääntyneen liikunta, fyysinen aktiivisuus, toimintakyky

Anssi Patova, Markus Venäläinen

**Factors influencing the exercise motivation in senior people**

Year

2020

Pages

42

---

As the population ages and the life expectancy increases, the effect of exercise has become an important research topic. Exercise can prevent many chronic diseases as well as reduce the harm they cause. In addition to biological effects, exercise influences the brain function and mental well-being. For elderly people living alone, the social contacts gained through exercise can be a major help to prevent loneliness and exercise has been found to reduce depression in the elderly.

The purpose of this thesis was to find out about the social and cognitive factors behind the exercise motivation in the elderly and to produce new information about the motivation of the elderly people to participate in social activities or group sports.

This thesis was carried out in collaboration with Laurea University of Applied Sciences and 6-0! -Recreational Football Project. The 6-0! project is an international recreational football project funded by the EU's Erasmus Sport + fund. The purposes of the 6-0! -project are to create practical guidelines and an instruction book, so that football can be played effectively and safely, and to promote sports for seniors through club activities.

This thesis was carried out using qualitative research methods. The data collection method was interviews. The theoretical framework consists of motivation, factors influencing participation, physical activity, functional capacity, and the physical activity of the elderly.

On conclusion, we found that pleasantness, having fun and a sense of community were essential factors influencing participation. We also found that learning something new, sensations of success and building new social relations contribute to participation.

Keywords: recreational football, motivation, factors influencing participation, physical activity, functional capacity, physical activity of the elderly

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	7
3	6-0! -hanke & kuntojalkapallo.....	7
4	Opinnäytetyön keskeiset käsitteet.....	8
5	Toimintakyky.....	8
5.1	Fyysinen aktiivisuus.....	10
5.1.1	Senioreiden liikunta.....	11
5.2	Psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky .....	12
5.2.1	Sosiaaliset tekijät .....	13
5.3	Kognitiivinen toimintakyky .....	14
5.3.1	Motivaatio .....	15
5.3.2	Liikunta ja motivaatio .....	17
6	Opinnäytetyön prosessi.....	18
6.1	Suunnitteluvaihe .....	19
6.2	Toteutusvaihe .....	20
7	Tiedonkeruumenetelmät .....	20
7.1	Haastattelu.....	21
7.2	Puolistrukturoitu haastattelu.....	21
7.3	Kysymykset ja haastattelut harjoitteluun osallistuneille.....	22
8	Aineiston analysointi.....	22
8.1	Tutkimusaineiston analysointi.....	23
9	Tulokset .....	23
9.1	Haastattelun tulokset.....	24
9.1.1	Yhdessä liikkuminen.....	24
9.1.2	Samanhenkisyys.....	25
9.1.3	Uuden oppiminen.....	26
9.2	Tulosten johtopäätökset .....	27
10	Pohdinta .....	27
10.1	Tulosten pohdinta.....	28
10.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	30
10.3	Jatkotutkimusehdotukset .....	32
	Lähteet.....	33
	Kuviot .....	40
	Taulukot .....	40
	Liitteet .....	41

## 1 Johdanto

Liikunnan vaikutus terveyteen on muodostunut tärkeäksi tutkimuksen kohteeksi. Liikunnalla voidaan ehkäistä monia kroonisia sairauksia sekä vähentää niistä syntyviä haittoja. Biologisten vaikutusten lisäksi liikunnalla on vaikutusta aivojen toimintaan ja psyykkiseen hyvinvointiin. Yksin asuville senioreille liikunnan avulla saadut sosiaaliset kontaktit voivat olla merkityksellisiä yksinäisyyden vähentämiseksi (UJK-instituutti 2020a).

Opinnäytetyö käsittelee senioreiden kuntojalkapalloon osallistumisen taustalla olevia sosiaalisia ja kognitiivisia tekijöitä. Näitä tekijöitä kuvataan motivaation, osallistumiseen vaikuttavien tekijöiden, senioreiden liikunnan sekä toimintakyvyn käsitteiden avulla. Tässä opinnäytetyössä erotellaan motivaatiosta sisäinen motivaatio, ulkoinen motivaatio sekä liikuntaan liittyvät motivaation osa-alueet yleismotivaatio ja tilannemotivaatio.

Seniorilla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa yli 60-vuotiaasta, sillä kuntojalkapallon kohderyhmä on 60+ vuotiaat (6-0 Project info, 2019), vaikka virallinen ikääntyneen määritelmä on yli 65-vuotias. Senioriliikunnalla tarkoitetaan yli 60-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan säännöllisesti ja turvallisesti kuormittamalla fyysisesti kehoa (Terveyskylä 2019; Verner 2019.) 6-0! -hankkeen kuntojalkapalloon osallistujat määrittivät itse harjoituskerran kuormituksen omalla harjoittelupanoksellaan.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää sosiaalisten ja kognitiivisten tekijöiden vaikutusta ikäihmisten motivaatioon kuntojalkapalloharrastuksen parissa. Opinnäytetyö tehtiin osana 6-0! -kuntojalkapallohanketta. Hanke on EU:n Erasmus Sport + -rahaston rahoittama. Laurea ammattikorkeakoulu toimii hankkeen koordinoijana ja Suomen lisäksi kuntojalkapalloa pelataan Englannissa, Espanjassa, Ranskassa ja Tanskassa (Kuntojalkapallo info, 2019; 6-0 Project info, 2019.)

Opinnäytetyön aiheen idea tuli lehtoriltamme, sillä varsinkaan senioreiden ikäryhmässä ei olla tutkittu sosiaalisten tai kognitiivisten tekijöiden vaikutusta motivaatioon seuratoiminnassa. Opinnäytetyön tekijöitä aihe kiinnosti erityisesti siksi, että siinä yhdistyvät urheilu, mielentoiminnot ja motivaatio. Hankkeesta saatavien tulosten avulla senioreille voitaisiin järjestää enemmän harrastusmahdollisuuksia seuratoiminnan kautta.

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa uutta tietoa siitä, millaiset kognitiiviset ja sosiaaliset tekijät vaikuttavat senioreiden motivaatioon osallistua seuratoiminnan kautta järjestettävään kuntojalkapalloharjoitteluun.

## 3 6-0! -hanke & kuntojalkapallo

EU:n Erasmus Sport + -rahasto rahoittaa 6-0! -hanketta, joka on kansainvälinen kuntojalkapalloprojekti, jota tehdään viidessä maassa. Suomen lisäksi mukana on Englanti, Espanja, Ranska ja Tanska. Hankkeen tavoitteena on pyrkiä edistämään erityisesti senioriväestölle suunnattua kuntojalkapallotoimintaa seuratoiminnan kautta. Hankkeen tavoitteena on luoda käytäntöön sopiva ohjeistus yli 60-vuotiaille, jotta jalkapallon harrastaminen on turvallista ja tehokasta. Hankkeen tavoitteena on tuottaa materiaali ja ohjeistus viidellä eri kielellä, eli jokaiselle osallistuvalla maalla (Kuntojalkapallo info, 2019). Hankkeen alussa osallistujille pidettiin toimintakykytestejä, jotka toistettiin vielä harjoittelujakson lopussa. Harjoituksissa harjoiteltiin aina teeman mukaisesti, joita olivat esimerkiksi tasapaino tai ketteryys. Harjoituksia pitivät jalkapallovalmentajat, Espoon liikuntatoimen henkilökunta tai Laurean henkilökunta tai opiskelijat. Hankkeen tavoitteena on tuottaa pysyvä, toimiva harjoittelutapa senioreille (60+) kuntojalkapallon merkeissä (6-0 Project info, 2019).

Hankkeen alkuperäinen kesto oli kaksi vuotta, mutta sitä pidennettiin Covid-19 pandemian vuoksi kahteen ja puoleen vuoteen. Hanke alkoi syksyllä 2018. Keväällä 2019 sovittiin säännöt ja suunniteltiin harjoitukset ja aikataulut. Syksyllä 2019 kuntojalkapallon pelaaminen alkoi kaikissa viidessä maassa. Ryhmiä oli kaksi, harjoitteluryhmä sekä kontrolliryhmä. Molemmissa 25 jäsentä. Harjoittelu suunnattiin yli 60-vuotiaille (6-0 Project info, 2019). Suomen harjoitteluryhmässä ikähaarukka oli 65-80 vuotta, koska hankkeen kohderyhmänä ovat seniorit. Keväällä ja syksyllä 2020 oli tarkoitus analysoida tuloksia ja keväällä 2021 julkaista ne. Tavoitteena on tuottaa ohjekirja kuntojalkapallon harrastamiseen (6-0 Project info, 2019).

Kuntojalkapallossa on tarkoitus tarjota senioreille mahdollisuus matalan kynnyksen liikuntamuotoon, jossa aikaisempi erityisosaaminen urheilussa, esimerkiksi golfissa tai lentopallossa ei ole tarpeen, vaan kuntojalkapalloa voi tulla pelaamaan ilman aikaisempaa lajitaustaa tai kokemusta jalkapallosta (Julin 2019). Joukkuelajeissa tulee esiin myös sosiaalinen puoli liikunnasta, mikä tarjoaa senioreille mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen liikunnan ohella. Tanskalaiset ovat kehitelleet jalkapallosta matalankynnyksen harjoittelumuodon ja nimenneet sen kuntojalkapalloksi ("recreational

football”) (Kuntojalkapallo info, 2019). Tanskalainen tutkimusryhmä Fløtumin (2016) johdolla suosittelee kuntojalkapalloa kuntoilumuotona kansallisen terveyden edistämiseksi sen monien terveyttä edistävien vaikutusten vuoksi.

#### 4 Opinnäytetyön keskeiset käsitteet

Opinnäytetyön keskeisinä käsitteinä ovat motivaatio, fyysinen aktiivisuus ja toimintakyky, osallistumiseen vaikuttavat sosiaaliset ja kognitiiviset tekijät sekä senioreiden liikunta. Näiden käsitteiden ympärille muodostuu opinnäytetyön teoreettinen viitekehys.

Opinnäytetyössä käsitellään fyysisen aktiivisuuden ja toimintakyvyn yhteyttä kognitiivisiin ja sosiaalisiin tekijöihin. Opinnäytetyön pääpaino keskittyy eri yksilöiden sosiaalisiin ja kognitiivisiin motivaatiotekijöihin.

Senioreiden liikunta on tärkeässä osassa tässä opinnäytetyössä, sillä tutkimus kohdistuu 60+ vuotiaisiin ja heille sopivan harrastustoiminnan kehittämiseen.



Kuvio 1: Opinnäytetyön keskeiset käsitteet

#### 5 Toimintakyky

Toimintakyvyllä tarkoitetaan yksilön kykyä selviytyä päivittäisen elämän tehtävistä itselleen riittävällä tavalla omassa elinympäristössään. Toimintakyky muodostuu yksilön fyysisten,



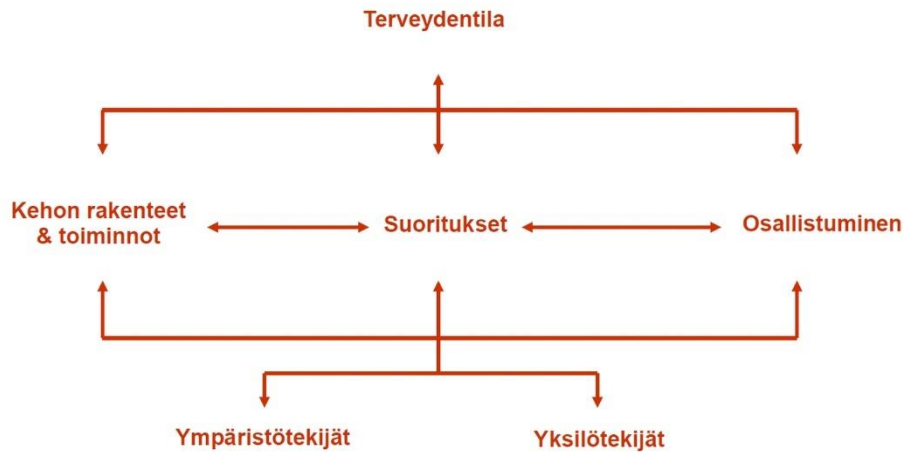
psykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien riittävydestä suhteessa hänen valitsemien odotusten ja toimintojen vaatimukseen (Vuori 2016, 14-16; Koskinen, Lundqvist, & Ristiluoma 2012.) Toimintakykyyn vaaditaan toimiva tuki- ja liikuntaelinjärjestelmä, keskus- ja ääreishermosto sekä aineenvaihduntajärjestelmä. Näillä järjestelmillä on itselleen ominaiset tehtävät ja niiden vajavaisuuden haitta-asteet riippuvat yksilön mielentilasta, tavasta liikkua, kommunikoida ja toimia arjessa. Toimintakyvyn vajautta voidaan määrittää näiden järjestelmien vajaatoiminnalla tai halutun toiminnan tai odotusten vajavaisuudella. Toimintakyvyn ollessa riittämätön yksilön arjen eri toimintoihin ja suorituksiin on kyseessä toiminnanvajaus (Vuori 2016, 14-16).

Kansainvälinen toimintakykyluokitus ICF kuvaa toimintakykyä, toimintarajoitteita ja terveyden luokitusta sekä miten sairauden ja vamman vaikutukset näkyvät yksilön elämässä (THL 2020a). ICF:n avulla voidaan kuvata kokonaisvaltainen biopsykososiaalinen näkökulma ja tässä mallissa toimintarajoitteet ovat epäsuhtaiset henkilön terveyden ja elämäntilanteen vaatimusten välillä. Terveystilan lisäksi tulee huomioida myös ympäristö- ja yksilötekijöiden vaikutus. Näitä ovat esimerkiksi harrastukset ja motivaatio (THL 2020a).

Itsenäistä selviytymistä, toiminnanvajausten kehittymistä, sairastuvuutta ja kuolleisuutta pystytään ennustamaan fyysisen toimintakyvyn tasosta senioreilla. Toimintakyvyn vaikutukset terveyteen ovat suuria, sillä toimintakyky vaikuttaa välttämättömiin sekä valinnaisiin tehtäviin. Toimintakyvyn vaikutukset elämänlaatuun ovat suuremmat ja pidempiaikaisemmat, kuin monien sairauksien. Alkavia toiminnanvajauksia elimistö pystyy kompensoimaan monin tavoin ja suhteellisen pitkäaikaisesti (Vuori 2016, 14-16).

Toimintakyvyn edistäminen ja ylläpitäminen on tärkeä tavoite. Olennaista toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta on vanhuusmuutoksien ja sairauksien toteaminen ja hyvä hoito. Normaalisti senioreiden päivittäisestä arjesta selviytymistä tarkastellaan fyysisen toimintakyvyn lähtökohdista. Tärkeää on kuitenkin muistaa psykologinen ja sosiaalinen ulottuvuus fyysisen ulottuvuuden lisäksi (Partala 2009, 13-14).

## ICF-luokituksen osa-alueiden vuorovaikutussuhteet



Kuvio 2: Kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus (ICF)

### 5.1 Fyysinen aktiivisuus

Fyysisellä aktiivisuudella (physical activity) tarkoitetaan lihasten tahdonalaista, energiankulutusta lisäävää ja yleensä liikkeeseen johtavaa toimintaa. Liikunnalla tarkoitetaan tiettyjen syiden tai vaikutusten takia tehtävää fyysistä aktiivisuutta (Liikuntaan liittyviä määritelmiä 2015). Pitkäaikainen fyysinen aktiivisuus vaikuttaa senioreilla hyvinvoinnin lisäksi lihaskuntoon, kestävyyskuntoon, liikkuvuuden sekä tasapainon parantumiseen. Pitkäaikainen aktiivisuus myös korreloi pidempää elinikää sekä parempaa psyykkistä ja henkistä terveyttä (Shephard 2002).

Aiemmissa tutkimuksissa on huomattu senioreiden fyysisellä aktiivisuudella ja psyykkisellä hyvinvoinnilla on todettu olevan yhteys aikaisemmin pidetyissä tutkimuskatsauksissa (Lampinen 2004, 31-32). Halusimme tässä työssä tuoda fyysisen aktiivisuuden ilmi, koska hyvä fyysinen kunto auttaa läpi elämän ja hidastaa tai ennaltaehkäisee fyysistä toimintakykyä heikentäviä vanhenemisen muutoksia (Partala 2009, 12).

Fyysinen aktiivisuus myös korreloi paremman toimintakyvyn kanssa sekä toimii yhdessä psykologisen ja sosiaalisen ulottuvuuden kanssa kokonaisuutena ihmisen hyvinvoinnille. Vähäisen fyysisen aktiivisuuden myötävaikutus heikentyneeseen toimintakykyyn vaikuttaa senioreilla masentuneisuuteen, sekä jatkuva masentuneisuus alentaa entistä enemmän fyysistä aktiivisuutta, joka johtaa toimintakyvyn alenemiseen (Lampinen 2004, 32, 33-36).

Lampisen (2004, 60, 68) tekemän tutkimuksen mukaan fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä alhaisempaan masentuneisuuteen. Liikkumiskyvyn ollessa mukana analyyseissä, fyysinen

aktiivisuus ennusti psyykkistä hyvinvointia liikkumiskyvyn ja harrastusten kautta. Erilaiset liikuntainterventiot edistävät positiivista psyykkistä hyvinvointia senioreilla (Lampinen 2004, 67).

### 5.1.1 Senioreiden liikunta

Tässä opinnäytetyössä käytämme sanaa seniori ikääntyneen sijaan, sillä olemassa ei ole kaikkien hyväksymää määritelmää sille, kuka on ikääntynyt tai milloin vanhuus alkaa. Suomen laissa ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan yli 65-vuotiaita. Iäkkääksi sen sijaan määritellään sellainen, jonka toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä sekä siihen liittyvien sairauksien tai korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen takia. Toimintakykyyn liittyvä ikääntymisen käsite määrittää vanhuuden alkavaksi vasta 75 vuoden iässä ja vain kolmannes 70-74-vuotiaista pitää itseään vanhana (Terveyskylä 2019; Vernerinen 2019.) Tässä tutkimuksessa senioreiden ryhmällä tarkoitetaan yli 60-vuotiaita naisia ja miehiä, jotka osallistuivat kuntojalkapallon harjoitteluun.

UKK-instituutin liikuntasuosituksen mukaisesti viikon aikana tulisi harjoitella lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta ainakin kaksi kertaa. Sykettä kohottavaa liikuntaa tulisi harrastaa ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai rasittavaa liikuntaa 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Kevyttä liikkumista tulisi kuulua päivään mahdollisimman usein. Näiden liikuntasuosituksen monipuolinen yhdistely edistää parhaiten terveyttä ja toimintakykyä (UKK-instituutti 2019b).

Riippumatta lähtötasosta, liikunnalla on merkittävä vaikutus senioreiden toimintakykyyn. Senioreiden tulisi lisätä terveystoiminnan harrastamista pysyäkseen mahdollisimman pitkään toimintakykyisenä ja elinvoimaisena (Haverinen 2010, 9). Terveystoiminnalla tarkoitetaan fyysistä aktiivisuutta, joka ylläpitää ja parantaa kuntoa sekä liikunta toteutetaan tehokkaasti ja turvallisesti. Oikean tyyppinen, tarpeen mukaan suunniteltu sekä säännöllinen liikunta on tehokas keino ylläpitää seniorin kuntoa ja liikkumiskykyä. Liikuntasuosituksen mukainen liikkuminen toteutuu huonosti senioreilla (Husu ym. 2018 & Vuori 2016.) Seniorina aloitetusta liikunnasta on hyötyä. Monipuolinen harjoittelu on toimintakyvyn säilymisen kannalta tehokasta. Useissa seurantatutkimuksissa on huomattu kestävyysliikunnan hidastavan kognitiivisten toimintojen heikkenemistä. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto vaikuttaisi suojelevan yleistä kognitiivista suorituskäkyä ja muistia heikkenemiseltä. Liikunnan tuottamat fysiologiset vaikutukset näkyvät myös psyykkisessä hyvinvoinnissa (Savela, Komulainen, Sipilä & Strandberg 2015).

Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen -tutkimuksen mukaan vähintään kaksi tuntia ja neljä kertaa viikossa kävelevien 65-84-vuotiaiden miesten osuus on laskenut kahdeksan prosenttia alle viidessätoista vuodessa. Naisilla lasku on ollut seitsemän prosenttia (UKK-instituutti 2014c). Senioreilla suurin haaste liikunnan ja liikkumisen muodostumisessa on siinä,

miten liikunnan ja liikkumisen muodostaa elämäntavaksi, jolloin siitä tulee nautittavaa ja motivoivaa. Heikentynyt lihasvoima, hapenottokyky, tasapaino, nivelliikkuvuus, havaintomotoriikka sekä muutokset kehon koostumuksessa altistavat toimintarajoitteille (Mäkelä & Porema 2014, 18).

Rowe ja Kahn (1997) esittävät mallin menestyksekkästä vanhenemisesta (successful aging). Mallin mukaan vanheneminen on moniolotteinen käsite ja sisältää kolme erillistä aluetta. Nämä kolme aluetta ovat sairauksien ja toimintakyvyn häiriöiden puuttuminen, kognitiivisen ja fyysisen kunnan ylläpitäminen sekä sosiaalinen osallistuminen. Kaikki osa-alueet sisältävät psyykkiselle hyvinvoinnille tärkeitä tekijöitä. Yleisesti eri tutkimuksissa on todettu, että fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti senioreiden psyykkiseen hyvinvointiin (Lampinen 2004, 32). Hyvän itsetunnon kokeminen, hyvä fyysinen toimintakyky sekä tyytyväisyys elämään ovat psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueita (Partala 2009, 15).

## 5.2 Psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky

Psyykkinen toimintakyky kuvaa ihmisen voimavaroja, joiden avulla ihminen kykenee selviytymään erilaisista elämän haasteista. Psyykkinen toimintakyky sisältää kyvyn tuntea ja kokea tunteita sekä kyvyn vastaanottaa ja prosessoida informaatiota itsestä ja ympäröivästä maailmasta. Psyykkinen toimintakyky ilmenee tällöin ihmisen suhteesta ympäröivään maailmaan ja toisiin ihmisiin. Persoonallisuus ja sosiaalisista tilanteista selviytyminen ovat psyykkisen toimintakyvyn osa-alueita. Psyykkinen toimintakyky kuvaa henkistä hyvinvointia ja se sisältää usein myös kognitiivisen toimintakyvyn. Psyykkinen toimintakyky on ulottuvuus, joka sisältää positiiviset tunteet, myönteisen minäkuvan sekä psyykkiset ongelmat (THL 2019b; Äijö & Sirviö 2019; Heimonen 2007, 13; Aalto 2011; Saarenheimo 2004, 133-135.) Psyykkistä toimintakykyä yksilö pystyy parhaiten ylläpitämään ja kehittämään sopivan toiminnan kautta (Vanhala 2010, 13). Psyykkisesti toimintakykyinen ihminen kokee voivansa hyvin, selviytyvänsä arjesta sekä tekee harkittuja päätöksiä (Aalto 2011).

Psyykkisellä toimintakyvyllä on monitahoinen ja kehämäinen vaikutus terveyteen. Koettu fyysinen toimintakyky ja psyykkinen toimintakyky ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa. Psyykkinen toimintakyky on tärkeä tekijä ihmisen terveyden ylläpidossa (Aalto 2011; Saarenheimo 2004, 133-135.)

Psyykkinen toimintakyky ja sen kognitiivinen osa-alue ovat vahvasti liitoksissa sosiaaliseen toimintakykyyn. Sosiaaliseen vuorovaikutukseen tarvitaan kognitiivisia toimintoja, kuten kielen osaamista sekä sosiaalista havaitsemista. Nämä ovat sosiaalisen vuorovaikutuksen työkaluja, jotka liittävät ihmiset ympäröivään maailmaan.

Senioreiden pitkään kestävien ihmissuhteiden ylläpitämistä ja luomista tulee tarkastella eri perspektiivistä, kuin nuorten ihmisten. Senioreilla osa pitkäaikaisista ihmissuhteista on jo

päättynyt ja uusien luomiseen on tiettyjä reunaehtoja. Reunaehtoina senioreiden uusien sosiaalisten suhteiden luonnille on, esimerkiksi asuinpaikka sekä mahdollisuudet liikkua asuinympäristössä (Aalto 2011; Saarenheimo 2004, 133-135.)

Sosiaaliselle toimintakyvylle ei ole yksiselitteistä määritelmää. Käsite mainitaan useissa julkaisuissa, mutta sitä ei ole selitetty tarkasti, mitä se tarkoittaa ja mitkä tekijät muodostavat sosiaalisen toimintakyvyn (Pohjolainen, 2014; Metsävainio 2013, 16.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisussa (2020) on mainittu sosiaalisen toimintakyvyn kokonaisuuden muodostuvan dynaamisista vuorovaikutussuhteista yksilön, sosiaalisen verkoston, ympäristön ja yhteisön välillä. Tämä toimintakyvyn osa-alue ilmenee esimerkiksi sosiaalisena aktiivisuutena ja osallisuuden kokemuksina. (THL 2020a.) ICF-luokituksen mukaan sosiaalista toimintakykyä voidaan arvioida perhesuhteiden ja vuorovaikutuksessa käyttäytymisen säätelyn avulla (WHO & Stakes 2004).

#### 5.2.1 Sosiaaliset tekijät

Terveyden sosiaalisia taustatekijöitä ovat olosuhteet, joissa ihmiset syntyvät, kasvavat, elävät, työskentelevät ja ikääntyvät (Lääkäriliitto 2016). Sosiaaliset verkostot määrittävät ja vahvistavat mielekkäitä sosiaalisia rooleja osallistumismahdollisuuksien kautta. Sosiaaliset roolit saavat tunteen arvostettuna olemista, johonkin kuulumista ja sitoutumisen tunnetta. Nämä tunteet ja roolit ovat positiivisesti yhteydessä elämänlaatuun ja pystyvyyden kokemukseen sekä vähäisempiin depressiivisten oireiden määrään. Produktiivisiin eli tuotteliaisiin aktiviteetteihin osallistuminen, joita ovat esimerkiksi puutarhan hoito ja vapaaehtoistyöhön osallistuminen, voivat ylläpitää kykeneväisyyden ja hyödyllisyyden tunteita ja vahvistaa elämänhallinnan tunnetta. Itsensä hyödylliseksi ja kyvykkääksi tunteminen voi olla tekijä, joka ilmentää sosiaalisen aktiivisuuden positiivisia vaikutuksia (Pynnönen 2006, 5, 12).

Seniorit, jotka osallistuvat liikuntaan, ovat enemmän vuorovaikutuksessa perheisiinsä ja läheisiinsä sekä heillä on parempi terveys, työkyky ja vakaampi mielenterveys. Urheiluun osallistuneilla oli myös parempi taso taloudellisessa pärjäämisessä sekä vapaa-ajan laadussa. Oh, A-R. & Yi, E-S. (2017) huomasivat tutkimuksessaan, että terveyteen vaikuttavilla tekijöillä kuten hauskuudella, terveyden ylläpitämisellä ja stressin lieventämisellä oli suuri vaikutus motivaatioon liikuntaan osallistumisesta kohtaan. Sosiaaliset verkostot rakentavat seniorille sosiaalista identiteettiä, itsearvostusta sekä mahdollistaa voimavarojen käyttöä. Sosiaaliseen verkostoon voi kuulua sukulaiset, ystävät, harrastussuhteet sekä muut ihmissuhteet (Partala 2009, 17). Elämänlaatua tarkastellessa on tärkeää huomioida ihmisen omat arvot sekä mielipiteet. Valkonen (2008, 22) artikkelissaan kuvaa Saarnin elämänlaadun jakamista kolmeen tekijään: subjektiiviseen tyytyväisyyteen, toimintakykyyn ja ulkoisiin resursseihin. Ulkoisia resursseja voivat olla esimerkiksi sosiaaliset suhteet ja materiaallinen elintaso.

Itsemääräämisteorian mukaan ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta, joilla on merkittävä osa hyvinvoinnin, kasvun ja sisäisen motivaation kokemuksissa. Nämä tarpeet ovat; autonomia, kyvykyys ja yhteenkuuluvuus. Yhteenkuuluvuus tarkoittaa, että ihmisellä on ympärillään hänestä välittävä yhteisö, johon hän kokee syvää yhteyttä. Läheisten, intiimien sosiaalisten suhteiden rakentaminen ja yhteisöön kuulumisen tunne vahvistaa yhteisöllisyyden tunnetta. Käyttäytymisen muutoksen interventiot ovat tehokkaimmillaan silloin, kun kaikkia kolmea psykologista perustarvetta tuetaan samanaikaisesti (Salmela-Aro & Nurmi, 2017, 102, 111, 178).

Osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat ne tekijät, mitkä synnyttävät ja ylläpitävät halua osallistua harjoitteluun. Olemme rajanneet tähän opinnäytetyöhön osallistumiseen vaikuttavat tekijät kognitiivisiin ja sosiaalisiin tekijöihin. Tähän opinnäytetyöhön rajasimme osallistumiseen liittyvistä kognitiivisista tekijöistä muistin, oppimisen, tarkkaavaisuuden ja hahmottamisen. Nämä ovat tiedon käsittelyyn liittyviä toimintoja (Muistiliitto 2017; THL 2019b.) Sosiaalinen toimintakyky voidaan määritellä osallistumisena sekä ihmissuhteina. Se ilmenee kykynä osallistua harrastuksiin ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa (Heimonen 2007, 14). Tässä opinnäytetyössä sosiaalisilla tekijöillä tarkoitetaan yhteenkuuluvuuden tunnetta, sosiaalista kanssakäymistä sekä uusia sosiaalisia kontakteja.

### 5.3 Kognitiivinen toimintakyky

Kognitiivinen toimintakyky kuvaa ihmisen eri tiedonkäsittelyn osa-alueiden yhteistoimintaa. Kognitiiviset toiminnot ovat tiedon käsittelyyn liittyviä toimintoja, esimerkiksi muisti, oppiminen, hahmottaminen ja tarkkaavaisuus (Muistiliitto 2017; THL 2019b.)

Kuntojalkapalloilussa tulee harjoitettua kognitiivisista toimintakykyä, sillä harjoituksissa opitaan uusia taitoja, jalkapallon pelaaminen vaatii hahmottamiskykyä sekä tarkkaavaisuutta. Seuraaviin harjoituksiin siirtyminen edellyttää myös muistamista, koska harjoittelussa on tietyt säännöt ja kuviot joilla edetään.

Senioreiden henkistä vireyttä on tutkittu erittäin vähän. Lampinen (2004, 29) esittää työssään henkistä vireyttä osana hyvinvointia, jota voidaan kuvata esimerkiksi valppaudella ja elinvoimalla. Henkinen vireys saattaa nivoutua enemmän kognitiivisen toimintakyvyn kanssa. Tässä tapauksessa henkinen vireys yhdistyisi psyykkisen hyvinvoinnin kanssa. Psyykinen hyvinvointi tarkoittaa yksilön omien henkisten voimavarojen hyödyntämistä ja tunnetilojen hallintaa. Senioreilla psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat sosiaalisuus, mielekkäät aktiviteetit, uni, oppiminen sekä erilaiset liikunnan muodot (Tamminen & Solin 2013, 35-36, 41, 49).

Kognitiivinen ja fyysinen aktiivisuus on yhteydessä seniorin kognitiiviseen toimintakykyyn, mutta tietoa on vähän eri ikäkausien suhteellisesta merkityksestä seniorin kognitiiviseen toimintakykyyn. Nuoruuden kognitiivinen aktiivisuus on erityisesti yhteydessä parempaan

kognitiiviseen toimintaan seniorilla. Elinaikainen fyysinen aktiivisuus on subjektiivisesti yhteydessä koettuun toimintakykyyn. Nuoruudessa kognitiivinen taso on korkeimmillaan ja on yhteydessä parempaan kognitiiviseen tasoon ikääntyessä (Jansson 2019; Partala 2009.) Kognitiivinen kyvykkyys eli älykkyys kehittyy eniten nuorilla ja noin 20-vuotiaaksi asti. Hyvä nuorena saavutettu kognitiivinen kyvykkyys suojaa dementiaalta ja kognitiiviselta heikentymiseltä vanhetessa (Vuoksimaa 2019, 1075-1076).

Pedersen (2017) artikkelissaan toteaa liikunnan parantavan psykososiaalista hyvinvointia, yleistä elämänlaatua, terveyteen liittyvää elämänlaatua sekä vähentävän masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta. Sillä ei ollut merkitystä harrastiko henkilö yksilö- vai ryhmäliikuntaa. Ryhmäliikuntaa harrastavien kesken havaittiin heidän ilmaisevan enemmän iloa ja sisäistä motivaatiota. Sisäinen motivaatio kumpusi pääsääntöisesti sosiaalisesta kanssakäymisestä muiden ihmisten kanssa liikunnan aikana. Yksilöharjoitteita tehneet olivat pääsääntöisesti motivoituneet ulkopuolisista tekijöistä kuten terveyteen ja ulkonäköön vaikuttavista tekijöistä.

Liikunnasta aiheutuu psykologisia tai koettuja hyötyjä, esimerkiksi tyytyväisyyden tai virkistymisen tunteita. Nämä ilmiöt ovat pääosin liikunnan välillisiä vaikutuksia, mutta osittain välittömiä vaikutuksia. Välillisellä vaikutuksella tarkoitetaan toiminnan todennäköisiä tai mahdollisia myöhemmin tai muualla ilmeneviä vaikutuksia (Tieteen termipankki 2020a). kun, taas välittömillä vaikutuksilla tarkoitetaan toiminnan vaikutuksia, jotka ovat havaittavissa heti ja paikan päällä (Tieteen termipankki 2020b).

Näihin psykologisiin tai koettuihin hyötyihin vaikuttavat monet tekijät, kuten seura, sää, maisema, hajut, äänet, odotukset ja aikaisemmat kokemukset. Nämä edellä mainitut tekijät määräytyvät yksilöllisen mieltymyksen mukaan ja koetut psykologiset hyödyt voivat vaihdella henkilöiden välillä suuresti. Suurta vaihtelua esiintyy, myös samalla henkilöllä eri olosuhteissa (Vuori 2016, 55-56).

### 5.3.1 Motivaatio

Motiivit ajavat henkilöä tekemään tai jättämään tekemättä asioita. Motiiveja ovat henkilön halut, tarpeet, palkkiot, vietit ja rangaistukset. Motiiveilla on päämäärä, mutta ne voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia. Henkilön motiiveista syntyy motivaatio. Motivaatio ohjaa henkilön mielenkiinnon suuntautumista sekä vireyttä tehdä asioita. Motivaatio jaetaan sisäiseen- ja ulkoiseen motivaatioon sekä tilannesidonnaiseen ja tilanteista riippumattomaan yleismotivaatioon. Motivaation ulkopuolelle jäävät refleksit, alkeelliset ehdollistumat sekä automatisoidut toiminnat (Salmela & Nurmi 2017 54-55; Terveysverkko 2020; Vilkkö-Riihelä 1999, 446-447.)

Itsemääräämisteorian mukaan sisäinen motivaatio kumpuaa toiminnan mielekkyydestä, mielenkiinnosta tai nautinnosta henkilölle itselleen. Pelit, leikit, tutkiminen ja uteliaisuuteen pohjautuva toiminta yleisesti on sisäisesti motivoitunutta toimintaa, koska nämä eivät ole riippuvaisia ulkoisesta painostuksesta tai palkitsemisesta. Näitä edellä mainittuja toimia tehdään oman ilon ja mielihyvän vuoksi. Sisäisesti motivoitunut henkilö toimii oman tahtonsa mukaisesti ilman ulkopuolisia pakotteita, rangaistuksia tai palkkioita (Salmela & Nurmi 2017 54-55; Terveysverkko 2020; Ryan & Deci 2020, Vilkkö-Riihelä 1999, 450.)

Sisäisen motivaation lisäksi on myös ulkoista motivaatiota. Ulkoinen motivaatio on ympäristöstä riippuvainen. Ulkoista motivaatiota ohjaa palkkion saaminen sekä rangaistukset. Ulkoinen motivaatio jakautuu neljään osaan sen mukaan, kuinka sisäisesti säädeltyjä motiivit ovat. Ulkoinen motivaatio voi olla kontrolloitua epäautonomista tai itseohjaavaa ja autonomista toimintaa (Ryan & Deci 2017, 14-15; Ryan & Deci 2020; Salmela-Aro & Nurmi 2017, 54-58.)

Nämä neljä eri ulkoisten motiivien tyyppiä ovat: täysin ulkoinen säätely, sisään kääntynyt ulkoinen säätely, kiinnittynyt säätely ja integroitu säätely. Täysin ulkoinen säätely on pelkästään ulkoisten palkintojen ja rangaistusten ohjaamaa toimintaa. Tällainen motivaatio koetaan yleensä kontrolloiduksi ja epäautonomiseksi (Ryan & Deci 2020; Salmela-Aro & Nurmi 2017, 54-58.)

Sisään kääntyneellä ulkoisella säätelyllä tarkoitetaan ulkoisen motivaation muotoa, jossa motivaatio on osittain sisäistä. Toimintaa ohjaa sisäiset palkinnot tai rangaistukset, esimerkiksi itsetunnon kohoaminen sekä ahdistuksen, häpeän tai epäonnistumisen välttäminen. Tämän tyyppistä motivaatiota voi esiintyä autonomisesti, mutta on pääosin ulkoisesti säädeltyä (Ryan & Deci 2020; Salmela-Aro & Nurmi 2017, 54-58.)

Kiinnittyneesti säädellyt motiivit koetaan ja tiedostetaan tärkeäksi ympäristössä. Henkilö on kiinnittynyt ympäristönsä tavoitteisiin ja arvoihin sekä näkee ympäristön luomat arvot ja tavoitteet osittain ominaan. Henkilö osoittaa varsin suurta halua tai tahtoa toimia. Toiminta on autonomista, vaikka motivaatiota voi ohjata arvostuksen halu tai hyöty sosiaalisesta ympäristöstä (Ryan & Deci 2020; Salmela-Aro & Nurmi 2017, 54-58.)

Kaikista autonomisinta ulkoista motivaatiota osoittaa integroitu säätely, jossa henkilö ei pelkästään tunnista ja identifioi toiminnan arvon kanssa, mutta kokee sen yhtenevän muiden hänelle tärkeiden toimien ja arvojen kanssa. Integroidun säätelyn motiivit sulautuvat henkilön omiin tavoitteisiin. Autonomiset ulkoiset motivaatiot ja sisäinen motivaatio on vapaaehtoista toimintaa. Sisäinen motivaatio eroaa autonomisista ulkoisista motivaatioista siten, että sisäinen motivaatio perustuu mielenkiintoon ja mielekkyyteen, näitä asioita tehdään viehätysten tai hovin(ilon) vuoksi. Ulkoisen motivaation toimintoja tehdään, koska



niillä koetaan olevan jokin arvo, vaikka toiminnasta ei nauttisikaan (Ryan & Deci 2020; Salmela-Aro & Nurmi 2017, 54-58.)

Yleismotivaatio käsittää henkilön yleisen mielenkiinnon kohteet ja vireystilan tehdä asioita. Yleismotivaatio on varsin muuttumaton motivaation tila ja kantaa läpi elämän. Tilannemotivaatiossa saadut ärsykkeet yhdessä yleismotivaation kanssa kohdistavat tavoitteeseen suuntaavaa toimintaa. Tilanteesta riippuvia ärsykejä voivat olla esimerkiksi, seura, ympäristö ja tunteet (Salmela & Nurmi 2017, 54-55; Terveysverkko 2020; Vilkkö-Riihelä 1999, 450.)

### 5.3.2 Liikunta ja motivaatio

Liikuntamotivaatioon vaikuttavat sitä motivoivat ja rajoittavat tekijät (Suomela 2011). Perusluontoisia tekijöitä ovat tarpeet, kun tietoisia motiiveja ovat tavoitteet ja päämäärät, esimerkiksi liikunnan kautta kunnon parantaminen. Motivaatioon vaikuttavat tunteet, arvot ja henkilön asenteet. Ihmiset, jotka suhtautuvat liikuntaan positiivisesti ovat yleisesti motivoituneempia liikkumaan (Buckworth & Dishman 2002, luku 11; Suomela 2011.) Kokemus liikunnan hyödyistä sen haittoja suurempana on olennaista liikuntamotivaatiolle (Prochaska 2008). Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät vaihtelevat eri elämänvaiheissa ja -tilanteissa. Motivoituminen noudattaa samanlaista prosessia kaikilla, mihin kuuluvat kokemus ja tavoitteet (Sansone & Thoman 2006; Suomela 2011.) Koetut hyödyt antavat syyntä liikkumiselle ja tekevät liikunnasta tavoitteellista toimintaa. Motivoituneella toiminnalla on päämäärä ja tavoitteita. (Buckworth & Dishman 2002, luku 11).

Yleisimmät liikuntaan motivoivat tekijät ovat mielihyvä, ilo, painonhallinta ja sosiaalisuus. Motivoivat syyt määräytyvät yksilöllisen mieltymyksen mukaan ja koetut psykologiset hyödyt voivat vaihdella henkilöiden välillä suuresti. Suurta vaihtelua esiintyy, myös samalla henkilöllä eri olosuhteissa (Allender, Cowburn & Foster 2006; Korhonen 2010; Suomela 2011; Vuori 2016, 55-56.)

Yksilöllistä vaihtelua esiintyy myös tavoitteiden asettamisessa, tavoitteiden arvioimisessa ja niiden saavuttamisen välillä (Allender ym. 2006; Korhonen 2010.) Tavoitteen ollessa tarpeeksi merkityksellinen, liikunta kiinnostaa. Liikunnasta kiinnostunut voi nähdä liikunnan hyödyt selvemmin kuin henkilö, joka ei ole kiinnostunut. Liikunnasta ei kiinnostunut henkilö näkee selvemmin taas liikunnan esteet ja haitat (Sansone & Thoman 2006; Suomela 2011.)

Yleismotivaatio kertoo henkilön pysyvistä kiinnostuksesta liikkumiseen. Tilannemotivaatio määrittää liikunnan toteuttamisen ja aloittamisen (Suomela 2011). Säännöllisesti liikuntaan motivoituminen vaatii yksilöstä ja ympäristöstä olevien tekijöiden samanaikaista tarkastelua (Nigg, Borrel, Maddock & Dishman 2008).

Sisäinen motivaatio perustuu siihen, että liikunta on itsessään motivoivaa ja mieluista, kun ulkoisella motivaatiolla käsitetään liikuntaa palkkion tai rangaistuksen vuoksi. Säännöllinen liikuntaan osallistuminen viittaisi sisäisen motivaation olevan ulkoista motivaatiota voimakkaampaa (Buckworth, Lee, Regan, Schneider & Diclemente 2007, Sansone & Thoman 2006; Suomela 2011.) Kiinnostus liikuntaa kohtaan on yhteydessä liikunnan sosiaalisuuteen. (Sansone & Thoman 2006; Suomela 2011.) Sisäinen motivaatio kumpusi pääsääntöisesti sosiaalisesta kanssakäymisestä muiden ihmisten kanssa liikunnan aikana (Pedersen 2017).

Sisäinen- ja ulkoinen motivaatio eivät ole toistensa vastakohtia. Ulkoinen motivaatio voi muuntua sisäiseksi motivaatioksi positiivisten kokemusten ja onnistumisten kautta (Buckworth 2007; Sansone & Thoman 2006; Suomela 2011; Ryan & Deci 2017, 14-15; Salmela-Aro & Nurmi 2017, 56-58.) Ulkoisen motivaation muuttuessa sisäiseksi motivaatioksi tapahtuu se sisäistämällä ulkoisia motiiveja. Tällöin täysin ulkoisesti säädely motiivi muuttuu sisään kääntyneeksi ulkoisesti säädelyksi motiiviksi, joka muuttuu kiinnittyneen säätelyn kautta integroiduksi motiiviksi ja lopulta sisäiseksi motiiviksi (Ryan & Deci 2017, 14-15; Salmela-Aro & Nurmi 2017, 56-58.)

## 6 Opinnäytetyön prosessi

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen työ. Tutkimuksellisen opinnäytetyön tuotoksena syntyy uutta tietoa tutkimusraportin muodossa. Tutkimustyössä yleensä on mukana muita henkilöitä vain tietoa hankittaessa, esimerkiksi haastatteluaineistoa kerätessä. (Salonen 2013, 6.) Olennaista tieteelliselle tutkimukselle on tutkimusongelma, tutkimuskysymykset ja niihin vastaaminen. Tutkimus on muun muassa tietojen keräämistä, haastatteluaineiston kuvaamista ja tilastollisia esityksiä. Tieteellisessä tutkimisessa tulee noudattaa tieteenalan sääntöjä sekä vaatimuksia. Määritelmältään tutkimustyö voidaan luokitella uuden tiedon tiedontuottamiseksi yhteisillä pelisäännöillä (Salonen 2013, 8-9; Ojasalo ym. 2015, 18.) Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa uutta tietoa senioreiden kognitiivisista ja sosiaalisista tekijöistä, mitkä vaikuttavat senioreiden motivaatioon osallistua seuratoiminnan kautta järjestettävään kuntojalkapalloharjoitteluun.

Opinnäytetyössä käytetty aineisto hankittiin tekemällä teemahaastattelu neljälle osallistujalle sekä etsittiin internetistä aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, tutkimuksia ja artikkeleita. Aineistonkeruussa otettiin huomioon opinnäytetyön tutkimuksellisuus sekä opinnäytetyön tuloksena syntyvä materiaali. Tietopohjana käytettiin aiheeseen soveltuvaa kirjallisuutta, tutkimuksia sekä artikkeleita, mutta analyysivaiheessa pääosassa oli osallistujien haastatteluista saatu tieto.

Kvalitatiivisiin tutkimusmenetelmiin viitaten, aineiston analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia, jossa tarkastelun kohteena olivat ihmisten antamat haastattelut opinnäytetyössä esitettäviin kysymyksiin perustuen.

## 6.1 Suunnitteluvaihe

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa Ojasalon (2015) mukaan valitaan mielekäs kohde ja alustavan tavoitteen määrittäminen, hankitaan tietoa ja arvioidaan sekä luodaan tietoperusta ja lähestymistavan valinta. Suunnitteluvaiheessa etsimme ja kirjoitimme opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen sekä raportoinnin vaiheet. Tiedonhakuja ja teoriaan hankkimista suoritettiin koko opinnäytetyön tekemisen ajan suunnitteluvaiheen jälkeenkin.

Suunnitteluvaiheen aloitimme muutaman palaverin jälkeen, jotka pidimme opettajiemme kanssa kyseiseen aiheeseen liittyen. Palavereiden jälkeen saimme tarkkan kuvan opinnäytetyön aiheesta. Aiheen valittuamme suoritettiin aiheanalyysi, joka hyväksyttiin ohjaavilla opettajilla sekä muokkasimme suunnitelmaamme saamamme palautteen mukaisesti. Aiheanalyysiä tehdessä suoritettiin alustavan tietoperustan haku. Tietoa etsimme erityisesti ikääntyneiden liikunnasta, liikuntaan liittyvästä motivaatiosta sekä fyysisestä aktiivisuudesta. Etsimme myös tietoa kuntojalkapallosta (”recreational football”) sekä kyseisestä 6-0! -hankkeesta. Aiheanalyysiä tehdessä perehdyimme myös opinnäytetyöprosessiin ja siihen kuuluviin tarkoitukseen, tavoitteeseen ja tehtävään. Työn tarkoitus ja tavoite tuli selväksi jo aiheanalyysiä työstäessä.

Tavoitteenamme oli opinnäyteprosessin alkaessa kerätä mahdollisimman laaja tietopohja keskeisimmistä käsitteistämme, joilla voisimme edistää työmme teoriapohjaa ja näin saada apuja analyysivaiheeseen. Aikaisempia tutkimuksia tällaisesta aiheesta on vähän, joten analysointivaiheeseen emme löytäneet verrattavia tutkimuksia vaan teimme omia johtopäätöksiä sekä pohdintaa. Tiedonhaussa hyödynsimme terveystietokantoja, oppilaitoksemme kirjastopalveluita, kansainvälisiä tietokantoja kuten PEDroa ja PubMediä sekä muita internetistä löytyviä materiaaleja, kuten opinnäytetöitä sekä pro gradu -tutkielmia.

Tavoitteeksemme muodostui motivaatiotekijöiden kartoitus 6-0! -kuntojalkapallohankkeeseen osallistuneiden osalta. Ongelmaksi osittain osoittautui haastattelujen osalta koronatilanne. Päädyimme yhteisymmärryksessä pitämään haastattelut puhelimen välityksellä. Haastateltavien määräksi valikoitui neljä kuntojalkapallon harjoitteluun osallistunutta henkilöä. Laadullisessa tutkimuksessa tavoitellaan jonkin ilmiön ymmärtämistä. Tämän vuoksi tutkimusaineisto ei välttämättä ole suuri ja liian suuri aineisto voi vaikeuttaa oleellisten asioiden löytämistä. Välillä jopa yksi haastateltava voi riittää (Kylmä, J., Vehviläinen-Julkunen K. & Lähdevirta, J. 2003, 611; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2020a.)

Haastatteluista saatavan aineiston tueksi on myös aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, tutkimuksia ja artikkeleita käytetty hyväksi. Suunnitteluvaiheessa sovimme ohjaavien opettajien ehdotuksesta, että käytämme sisällönanalyysiä aineiston analysointimenetelmänä.

## 6.2 Toteutusvaihe

Tiedon opinnäytetyön aiheesta saimme keväällä 2019, jolloin 6-0! -hanke oli aluillaan. Syksyllä 2019 keskustelimme aiheesta, kun olimme hankkeen mukana toteuttamassa toimintakykytestejä kuntojalkapalloiluun osallistuville. Helmikuussa 2020 aloimme työstämään aiheanalyysiä. Huhtikuussa 2020 aloimme työstämään haastattelun rakennetta. Tarkoituksena oli saada haastattelut tehtyä toukokuun 2020 loppuun mennessä. Opinnäytetyösuunnitelma esiteltiin 15.5.2020. Opinnäytetyön suunnitelman valmistumisen jälkeen jatkoimme tietopohjan laajentamista ja haastatteluissa tulleiden tekijöiden sekä mahdollisten poikkeusten esille tuomista ja liittämistä jo olevaan tietoon. Opinnäytetyön valmistuminen ajoitetaan marraskuulle 2020.

Haastattelut tapahtuivat kesäkuun alkupuolella 2020 puhelimitse koronatilanteen ja haastateltavien riskiryhmään kuulumisen vuoksi. Haastattelu oli puolistrukturoitu teemahaastattelu, johon osallistui neljä kuntojalkapalloharjoitteluun osallistunutta henkilöä. Haastatteluihin osallistuneet valittiin ohjaajiemme avulla ja haastateltavien kanssa sovittiin haastattelupäivä. Haastattelukysymykset hyväksyttiin ohjaavilla opettajilla ja kysymyksiä muokattiin ohjaajien ehdotusten mukaisesti. Haastattelu sisälsi kysymyksiä liittyen harjoittelun mielekkyyteen ja motivoiviin tekijöihin (Liite 1). Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin sanasta sanaan kesän 2020 aikana.

Litterointien yhteydessä kirjasimme ylös meitä kiinnostavia ja mielestämme tärkeitä huomioita sekä muita asioita, joilla voisi olla vaikutuksia sekä tuloksellista merkitystä opinnäytetyön tuloksia analysoidessa. Litteroinnin jälkeen aloimme työstämään sisällönanalyysiä aineistolähtöisesti Timo Laineen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78) esittämän laadullisen tutkimuksen analyysin etenemisen mukaisesti. Kävimme litteroinnit läpi, valitsimme meitä kiinnostavimmat vastaukset ja rajasimme näin aineiston määrää. Keräsimme merkityt asiat yhteen, luokittelimme vastaukset ylä- ja alaluokkiin, jotka yhdistimme pääluokkaan ja näiden perusteella teimme yhteenvedon.

## 7 Tiedonkeruumenetelmät

Tämä tutkimuksellinen opinnäytetyö toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän aineistonkeruumenetelminä käytetään puolistrukturoituja teemahaastatteluja henkilöiltä, jotka ovat osallistuneet 6-0! -

hankkeeseen. Kvalitatiivista, teemahaastatteluihin perustuvaa tutkimusnäkökulmaa puoltaa se, että motivaatiotekijät liikuntaa kohtaan ovat erilaisia jokaisella henkilöllä.

### 7.1 Haastattelu

Haastattelu on tiedonkeruun yksi käytetyimpiä tapoja. Haastattelussa haastateltava ja haastattelija keskustelevat haastattelumuodosta ja -tavasta johtuen enemmän tai vähemmän strukturoidusti asioista, jotka liittyvät tutkimusaiheeseen. Tutkimushaastattelulla on tarkka päämäärä, tutkimuskysymykseen vastaaminen ja tutkimustehtävän suorittaminen. Haastattelua käytetään tutkimusaineiston keräämiseksi. Tutkimusaineistoa analysoidaan ja tulkitaan tutkimustehtävän selvittämiseksi (Hirsjärvi & Hurme 2008, 34, 42).

Haastattelumuotoja ja -tapoja on monia. Haastatteluita voidaan jakaa luokkiin eri perustein. Luokittelu perustuu siihen, miten jäsenelty haastattelu on: miten suuri liikkumatila haastateltavalla on ja miten tarkasti haastattelun kysymykset esitetään. Erilaisia haastattelumuotoja ovat avoin, strukturoitu, puolistrukturoitu, teema- ja ryhmähaastattelu. Haastatteluja voidaan myös jakaa karkeasti kahteen eri kategoriaan; lomakehaastatteluun (strukturoituun haastatteluun) sekä avoimeen ja puolistrukturoituun haastatteluun. Olipa haastattelu millainen tahansa, tulee haastattelu suunnitella huolellisesti sekä valmentautua ja valmistautua siihen (Hirsjärvi & Hurme 2008, 35, 43-44, 48-53).

Haastattelijan ominaisuuksilla on merkitystä vuorovaikutustilanteen muodostumisessa. Vaikuttavia ominaisuuksia on haastattelijan käytös, ilmeet ja eleet. Haastatteluissa on hyötyä sosiaalisista vuorovaikutustaidoista, jotta vuorovaikutus erilaisten ihmisten kanssa onnistuisi. Haastateltavan ominaisuudet pitää myös ottaa huomioon haastattelua suunniteltaessa (Hirsjärvi & Hurme 2008, 68-69, 128-134).

### 7.2 Puolistrukturoitu haastattelu

Puolistrukturoidusta haastattelusta käytetään välillä nimitystä teemahaastattelu, esimerkiksi silloin, kun haastattelussa kysytään tarkkoja kysymyksiä tarkkaan määritetystä aihealueista, muttei välttämättä käytetä täysin samoja kysymyksiä kaikille haastateltaville. Puolistrukturoidussa haastattelussa kaikille haastateltaville esitetään samat tai saman kaltaisia kysymyksiä samassa järjestyksessä. Joidenkin määritelmien mukaan jopa kysymysten järjestystä voidaan vaihdella. Täysin yhtenäistä määritelmää osittain strukturoitujen haastatteluiden kulusta ei ole olemassa. Joidenkin määritelmien mukaan puolistrukturoidussa haastattelussa voi vaihtaa kysymysten järjestystä. Osittain avoin haastattelu ja osittain järjestelty haastattelu sijoittuu strukturoidun- ja teemahaastattelun välille (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.) Opinnäytetöissä haastattelut saattavat muistuttaa puolistrukturoituja haastatteluita.

Haastatteluille on teemat ja teemojen lisäksi on mietitty tarkkoja kysymyksiä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b).

### 7.3 Kysymykset ja haastattelut harjoitteluun osallistuneille

Valitsimme haastattelutyyppiksemme puolistrukturoidun haastattelun muodon, koska tavoitteenamme oli käyttää tarkkoja kysymyksiä (Ks. liite 1.) haastateltaville. Haastatteluissa ei keskitytty liikunnan tuomiin biologisiin tai fysiologisiin vaikutuksiin. Haastatteluilla haluttiin saada selville, mitkä olivat sosiaalisia ja kognitiivisia motivaatiotekijöitä, jotka saivat ihmiset osallistumaan kuntojalkapalloon tässä opinnäytetyössä.

## 8 Aineiston analysointi

Useimmat laadullisten tutkimusten analysointimenetelmät perustuvat sisällönanalyysiin. Sisällönanalyysi on perus analyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Sisällönanalyysiä käyttämällä aineistoja voidaan analysoida systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysi kuvaa tutkittavaa ilmiötä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa, mutta sillä saadaan vain järjestettyä aineisto johtopäätösten tekoa varten (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78-80, 86-91).

Sisällönanalyysi on tekstin analysointia, jossa etsitään tekstin merkityksiä. Sisällönanalyysissä pyritään kuvaamaan aineiston sisältöä sanallisesti, tällöin aineiston kvantifiointi ei kuulu osaksi sisällönanalyysiä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78-80, 86-91).

Laadullisen aineiston analysoinnilla pyritään lisäämään sen informaatioarvoa yhtenäistämällä ja selkeyttämällä hajanaista aineistoa. Aineisto hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja kasataan uudestaan järkeväksi kokonaisuudeksi, tämä prosessi perustuu analyysin tekijän loogiseen päättelyyn ja tulkintaan aineistosta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78-80, 86-91; Eskola & Suoranta 1998, 137.)

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on karkeasti kolme vaihetta: pelkistäminen, ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luonti (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78-80 & Boeiji 2010, 76.) Ennen analyysin aloittamista tulee tyhjentää mieli ennakko-oletuksista (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78-80, 86-91; Eskola & Suoranta 1998, 151-152.)

Analyysi aloitetaan kerätyn aineiston pelkistämällä, mistä karsitaan kaikki tutkimukselle epäolennainen pois. Aineistoa voi pilkkoa osiin tai tiivistää. Pelkistämisen jälkeen pelkistetyt ilmaiset ja alkuperäisilmaiset ryhmitellään ja luokitellaan alaluokkiin. Alaluokat nimetään sisältöä ilmaisevalla käsitteellä. Alaluokkia yhdistetään yläluokiksi, joita yhdistämällä saadaan

pääluokkia ja lopuksi yhdistäväluokka, joka yhdistää luokittelut tutkimustehtävään (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92; Boeiji 2010, 76.)

Käsitteellistämässä erotetaan tutkimukselle olennainen tieto, minkä perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Alkuperäisaineistossa käytetyistä ilmaisuista edetään teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Aineistolähtöisessä sisällönanalyyysissä luokkien määrän voi tietää vasta analyysin edetessä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 91-94).

### 8.1 Tutkimusaineiston analysointi

Laadullisen tutkimuksen aineisto analysoitiin syksyllä 2020. Aineiston analysoinnissa ei ole huomioitu aiemmin hankittua tieteellistä tietoperustaa, joka hankittiin lukemalla tieteellisiä tutkimuksia, kirjallisuutta ja artikkeleita. Aineisto analysoitiin kuuntelemalla nauhoitettuja haastatteluita useaan kertaan ja litteroimalla haastattelut kirjalliseen muotoon sekä lukemalla litteroidut tekstit useaan kertaan. Nauhoitetut haastattelut kestivät 9-25 minuuttia ja haastatteluista litteroitua tekstiä kertyi 14 sivua. Litteroinnit suoritettiin äänityksistä kirjoittamalla ne sanasta sanaan Word-ohjelmalla, käyttäen Trebuchet Ms fonttia, fontti koolla 10 ja rivivälillä 1,5.

Yleiskuvan muodostamiseksi nauhoitetut haastattelut ja litteroitu aineisto luettiin useaan otteeseen. Aluksi analysoinnissa keskityttiin pelkästään aineiston lukemiseen. Tässä vaiheessa aineistoon ei tehty merkintöjä. Toisessa vaiheessa aineistoa läpi lukiessa, aineistoon tehtiin merkintöjä alleviivaamalla tekstiä tai vaihtamalla tekstin väriä. Eri merkitsemistavoilla pystyttiin merkitsemään eri tutkimustehtäviin liittyviä sanoja, lauseita tai ilmaisuja. Kolmannessa vaiheessa analyysiä litteroidusta tekstistä korostettuja sanoja, lauseita ja ilmaisuja poimittiin ryhmittelyä varten. Korostetut sanat, lauseet ja ilmaisut ryhmiteltiin eri teemoihin, niiden erilaisuuden tai samakaltaisuuden perusteella. Neljännessä vaiheessa teemoja yhdisteltiin isompien pääteemojen alle. Teemojen alle on koottu teemoihin sopivia tekstikatkelmia aineistosta. Lopuksi aineistosta nousseita teemoja koottiin, jotta niistä saatiin suurempia teemakokonaisuuksia, joista saatiin muodostettua tutkimuksen tulokset. Aineiston tekstikatkelmia on pidetty koko teemoittelun ajan läsnä, jotta teemoittelun oikeellisuus olisi varmaa.

## 9 Tulokset

Haastatteluiden avulla haettiin vastausta tutkimuskysymyksiin ja aineiston analysoinnin jälkeen esiin nousi kolme selkeää pääteemaa ja muutamia alateemoja. Nämä esitellään seuraavassa luvussa. (Taulukko 1.)

## 9.1 Haastattelun tulokset

Taulukon jälkeen esitellään haastattelujen tulokset pääteemoittain, joihin on sisällytetty alateemat. Aineiston todellisuuden varmistamiseksi tekstiin on sisällytetty autenttisia lainauksia haastatteluihin osallistuneilta.

PÄÄTEEMA	1. Yhdessä liikkuminen	2. Samanhenkisyys	3. Uuden oppiminen
ALATEEMA	<u>Uusiin ihmisiin tutustuminen:</u> - Uusia sosiaalisia suhteita - Yhteisöllisyys - Hauskanpito yhdessä	<u>Halukkuus osallistua:</u> - Joukkuekaverit motivoivat  <u>Halukkuus jatkaa:</u> - Kiinnostus harjoitteluun	<u>Erilainen harrastus:</u> - Jalkapallo ei tuttua  <u>Halu kehittyä lajissa:</u> - Lajitaidon kehittyminen - Itsensä testaaminen  <u>Mielenkiinto lajia kohtaan:</u> - Kivaa, hauskaa - Halu kehittyä  <u>Onnistumisen kokemukset:</u> - Maalin tekeminen - Onnistuneet suoritukset

Taulukko 1: Pää- ja alateemat

### 9.1.1 Yhdessä liikkuminen

Yhdessä liikkuminen-pääteema syntyi alateemasta uusiin ihmisiin tutustuminen, joka saatiin yhdistämällä ilmaisuja, joista ilmeni yhdessä hauskanpitoa, yhteisöllisyyttä sekä uusien sosiaalisten suhteiden luontia.

Haastatteluista korostui jalkapallon pelaamisen olevan hauskaa yhteistoimintaa.

Kuntojalkapallo koettiin virkistävän ja mielekkäänä toimintana.

*“Tapas samanhenkisiä kavereita nuori tai vanha nii kaikki käy kuhan on vaan hauskaa.”*

*“Kaikki se niiku oli hemmetin mielekästä puuhaa.”*

*“Nää on kyllä tämmösiä piristyksiä nää liikuntahetket. Ei niistä kannata luopua.”*

Haastateltavat kertoivat harjoittelutoiminnan olleen yhteisöllistä, sosiaalista toimintaa kuntoilun ohella. Ryhmässä urheileminen ja toimiminen koettiin myös mieluksampana, kuin yksilöharjoittelu.



*“Mielummin kuntojalkapalloa kuin kuntosalia. Saa tutustua uusiin ihmisiin ja pikkuhiljaa oppii säännöt ja tulee taitoakin lisää. Se on ihan mahtavaa.”*

Aineistoa analysoidessa uusien sosiaalisten suhteiden solmiminen uusien tuttavien ja pelikavereiden muodossa korostui aineistossa. Haastateltavat olivat tutustuneet harjoittelujakson aikana uusiin ihmisiin. Osalla haastateltavista mahdollisuus tutustua kanssapelaajiin jäi rajalliseksi aikaisen päättymisen vuoksi. Osa haastateltavista myös tunsivat jo entuudestaan muita osallistujia.

*”Tuttuja tuli kyllä joo, et mä oon nähny jossakin tuolla Elfvikin kahvilassa tai siellä ainaki ja jossai Tapiolan kahvilassa. Just niitä kavereita, jotka siellä on ollut ja kyllä me ollaan sitten aina juteltu ja kerrottu et, mitkä paikat sulla on nyt kipeenä ja et, mitkä mul on kipeenä, että terveenä tultiin ja sitten ontuen lähdettiin pois sieltä. Että se johtu kyllä ihan siitä innostuksesta. Niiku mä sanoin, ettei voi hillitä itteensä et, ku näki pallon, nii oli pakko mennä kovaa.”*

*“Ei, pari vanhaa kamuu löyty sieltä. Uudet tuttavuudet, et tää koronahan katkas sen nii jäi tää historia katsomatta.”*

#### 9.1.2 Samanhenkisyys

Samanhenkisyys-pääteema saatiin alateemoista halukkuudesta osallistua sekä halukkuudesta jatkaa. Halukkuudesta osallistua-alateemassa esiin nousivat ilmaiset, joissa joukkuehenki lisäsi halua osallistua tai loi vastuuntunnetta kanssaharrastajia kohtaan osallistua harjoituksiin.

*“Siis ilman muuta siinä tulee semmonen asetelma, että kaveria ei jätetä, et nyt, jos joku aamu ois ollu joteki vaikeeki lähtee tai vastenmielistä nii sellanen vastuuntunto siinäki jo tulee peliin mukaan, mut ei tos ollu kyl, ei mul tainnu olla yhtään sellasta vastahakosta aamua.”*

*“Joo kyllä siellä oli niitä just meissä uusissa, jotka tuli tammikuussa niin kyl ne heti et hei tuu tänne nii potkita me nytten ja just ne alkupotkut jolloinka se ei ollu vielä sitä johdettua verryttelyä vaan potkittiin ihan keskenään palloa.”*

Halukkuudesta jatkaa kertoi myös se, että kaikki osallistujat olisivat halunneet jatkaa harjoittelua. Kuntojalkapallo jouduttiin keskeyttämään keväällä 2020 vallinneen Covid19-pandemiarajoitusten vuoksi.

*”Noniin kyllä se oli sen verran mielenkiintonen ja kyllä se mieltä virkisti ja kuntoa ylläpitikin, sen takia mä jatkoin sitten sinne kevätkaudellekin.”*

*”Joo se sai jatkamaan, että syksy oli hyvä. Sehän oli viehättävää et siel oli systemaattista homma ja tietyt lämmittelyt ja ne mitä siel oli ketteryyskäsiä ja kestävyyskäsiä ja mitä kaikkee nää teemat oli ja sosiaalista oli.”*

### 9.1.3 Uuden oppiminen

Uuden oppiminen-pääteema koostui alateemoista erilainen harrastus, tekniikan oppiminen, mielenkiinto lajia kohtaan sekä onnistumisen kokemukset. Haastateltavat nostivat esiin haastatteluissa, kuinka jalkapallo ei ollut ennestään tuttu laji harrastuksena, mutta mielenkiintoa kokeilemiseen oli.

*”Mä tykkään kaikkest tämmösestä, en oo ees ikinä jalkapalloo pelannu, mutta nuorena mä olin jalkapallomatseissa.”*

*”Ihan se, kun mä teen muita tämmösiä jumppia, että tuo on harrastuksena ihan erilainen.”*

Haastatteluista kohosi halu kehittyä lajissa. Lajissa kehittymisessä haastateltavat mainitsivat itsensä testaamisen sekä halun oppia lisää lajin tekniikkaa ja teoriaa.

*”Kun sitä on pidemmän aikaa pelannut, niin haluais niiku enempi siihen sitä tekniikkaa.”*

*”Mäki alotin sillon tammikuussa nii ei kauheesti oikeen kerrottu, että mikä se idea on, missä pitää seistä, kun on niitä hyökkääjiä ja puolustajia sun muita, niin se oli vähä niikun kateissa, mut sit mä olin vaan että ihan sama, juostaan vaan pallon perässä.”*

*”Kyllä pelaamalla oppii, mut vähän enemmän silti taktiikkaa tai teoriaa.”*

*”Saa semmosen hyvän selkeen perusasian, niin me ittekin niiku saadaan sitä niiku semmosta leikki-iloo. Kaikenlaisii ketteryysratoja ja kaiken maailman juttuja niin se oli jotenkin mielenkiintosta testata omaa kehoo.”*

Mielenkiinto lajia kohtaan ilmeni jo heti osallistumisesta lähtien ja mielenkiinto oli säilynyt osallistumisen ajan.

*”Mielenkiinto. Se oli oikein mukavaa.”*

Kuntojalkapalloon osallistuneet saivat uuden pelin merkeissä myös onnistumisen kokemuksia, jotka lisäävät halua oppia uutta ja jatkaa harjoittelua.

*”Kivointa oli se, että pääs ihan sinne ihan kylmiltään tietämättä mistään mitään nii potkimaan sitä palloa ja yrittää saada sitä maaliin ja toisaalta välillä oli mahtavaa, kun seiso maalissa ja sitten sai sen pallon kiinni.”*

## 9.2 Tulosten johtopäätökset

Seuraavaksi esitellään johtopäätökset haastatteluista kerätyn aineiston analysoinnin perusteella.

Haastatteluiden tuloksissa ilmeni, että kuntojalkapalloa pelanneet tutustuivat uusiin ihmisiin harjoittelujakson aikana ja loivat näin uusia sosiaalisia suhteita, jotka jatkuivat osittain myös vapaa-ajalla. Osa harjoittelijoista aloitti vasta tammikuussa 2020. Tammikuussa aloittaneet eivät olleet vielä saaneet uusia tuttavuuksia, koska kuntojalkapalloharjoitukset keskeytettiin 2020 alkuvuodesta Covid19-pandemiasta johtuvien rajoitusten vuoksi. Haastatteluiden perusteella osallistujan iällä tai taitotasolla ei ollut merkitystä motivaatioon osallistua harjoitteluun, koska jalkapalloa pelattiin yhdessä ja täten tärkeimmiksi tekijöiksi nousivat harjoittelun mieluisuus ja hauskanpito.

Tutkimuksessa selvisi yhteisöllisyyden merkitys osana motivaatiota osallistua harjoitteluun. Yhdessä harjoittelu ja “joukkoon kuuluminen” lisäsi yksilön vastuuntuntoa ja motivaatiota harjoitteluun kohtaan. Harjoittelun koettiin lisäävän vapaa-ajan liikuntaa, jotta jaksaisi paremmin kuntojalkapalloharjoituksissa sekä muissa toiminnoissa.

Haastateltavien mukaan myös uuden oppiminen, sekä erilaiset teemat harjoituksissa lisäsivät intoa harjoitteluun. Osaa harjoituksista kuvattiin myös leikkillä, joka toi “leikki-iloa”. Uuden oppiminen ja sen myötä tulleet onnistumiset olivat hyviä kokemuksia, jotka lisäsivät kiinnostusta ja motivaatiota kuntojalkapallon harjoitteluun kohtaan. Harjoitteluissa käytettyjä harjoituksia sovellettiin vapaa-ajalla jalkapallon harjoittamiseen. Jalkapalloa aiemmin harrastaneilla osallistujilla ilmeni uusia näkökulmia harjoitteluun sekä he osallistuivat harjoittelussa uusien pelaajien auttamiseen ja neuvontaan.

## 10 Pohdinta

Tämän työn tarkoituksena oli tuottaa uutta tietoa senioreiden liikuntamotivaatioon vaikuttavista sosiaalisista ja kognitiivisista tekijöistä. Kyseessä oli tutkimuksellinen työ, jossa tietoa kerättiin 6-0! -kuntojalkapallohankkeeseen osallistuneilta senioreilta. Työn tarkoituksena oli tuottaa uutta tietoa seuratoimintaan, josta ei ole vielä paljoa tutkittua

tietoa. Tietoa aiheeseen liittyen löytyi vähän, eikä yksikään tutkimus ollut samanlaiseen seuratoimintaan painottuva, vaan niissä tutkittiin yleisesti senioreiden kognitiivisten ja sosiaalisten tekijöiden yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen. Monet aiheeseen liittyvistä tutkimuksista painottuivat vuosille 2001-2010, joten uudelle tiedolle koskien senioreiden ryhmäliikuntaa on tarvetta.

Opinnäytetyöprosessi kesti kokonaisuudessaan noin vuoden. Alustavaa aikataulua jouduttiin pidentämään erinäisten syiden takia. Kokonaisuudessaan prosessi oli opettavainen teoreettisen tiedon osalta. Opinnäytetyön raportointi ja yhteistyö ohjaavien opettajien kanssa oli sujuvaa koko prosessin ajan.

Seuraavassa luvussa käymme läpi tulosten pohdintaa. Lisäksi pohdimme työn eettisyyttä ja luotettavuutta sekä jatkotutkimusehdotuksia.

### 10.1 Tulosten pohdinta

Tulostemme perusteella vaikuttaisi siltä, että harrastetoimintaan osallistuvat hakeutuvat joukkueurheiluharrastuksen pariin aikaisemman harjoittelutaustan kautta syntyneestä mielenkiinnosta lajia kohtaan, tutun tai kaverin harrastuneisuuden takia. Lampisen (2004, 60) tutkimuksessa todettiin hyvän liikkumiskyvyn ja harrastusaktiivisuuden vaikuttavan positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Tässä opinnäytetyössä saatujen tulosten perusteella tällainen harrastetoiminta voi edesauttaa senioreiden uusien sosiaalisten suhteiden luontia, koska harrastus on tuotu lähelle asuinpaikkaa ja asuinpaikka tarjoaa puitteet tällaiselle harrastukselle.

Tutkimuksessamme selvinneet syyt, joiden takia osallistujat haluavat jatkaa harrastusta, vaihtelevat sosiaalisen vuorovaikutuksen, uusien kontaktien, hauskanpidon ja onnistumisten kokemusten välillä sekä näitä kaikkia yhdistellen. Tämä toimii liikuntamotivaation pohjana kyseiselle ryhmälle ja kunnon kohottaminen ja ylläpitäminen vaikuttaisi olevan motivaation kannalta toissijainen tekijä näihin verrattuna. Hyvä toimintakyky vaikuttaa myös positiivisesti sosiaaliseen hyvinvointiin, sillä heikoksi toimintakykynsä kokevat ovat vähemmän sosiaalisia kuin henkilöt, jotka kokevat toimintakykynsä hyväksi (Partala 2009, 37). Liikunnan harrastamisella on merkitystä senioreiden parantuneeseen toimintakykyyn ja yleiseen hyvinvointiin (Takkinen, Suutama & Ruoppila 2001, 135-137). Pohdimme, että edellä mainitut tekijät puoltavat ajatusta siitä, että senioreille kohdistettu ryhmäliikunta edistää sosiaalista vuorovaikutusta sekä fyysistä aktiivisuutta, joilla todetaan olevan vaikutusta senioreiden toimintakykyyn.

Tutkimuksessamme tärkeitä tekijöitä kiinnostuksen syntyvyydessä ja kehittämisessä olivat myös samanhenkisyden tunne, uuden taidon tai tiedon oppiminen sekä mielenkiinto harrastusta kohtaan. Myös Kuha (2019, 25) tutkimuksessaan mainitsee säännöllisen aerobisen

liikunnan, aivojen aktivoinnin ja sosiaalisen aktiivisuuden olevan oleellisia tekijöitä kognition heikentymisen ehkäisemiseksi. Aineistossa, jonka keräsimme haastateltavilta, esiintyi moneen kertaan uuden oppiminen ja siitä seuranneet positiiviset onnistumisen kokemukset.

Pohdimme, että positiiviset kokemukset myös vahvistavat osallistumisen halua, koska tekeminen yhdistetään miellyttävään ja positiiviseen kokemukseen. Pidemmällä aikavälillä tästä muodostuu skeema, missä liikunta yhdistetään mielihyvään ja onnistumisesta koettuun iloon. Pohdimme, että muuttuisiko hyvien ja positiivisten kokemusten kautta ulkoinen motivaatio sisäiseksi motivaatioksi.

Tuloksissamme huomasimme myös, että lajitaidon kehittyminen ja tästä seurannut itsensä haastaminen oli myös merkittävä tekijä, mikä vaikutti korkeaan osallistumiseen. Lajitaidon kehittyessä huomaa oppineensa uutta ja pelin mielekkyys lisääntyy, kun palloa hallitsee paremmin ja tietää pelinkulun. Kuntojalkapallossa harrastajat haastoivat itseään, sillä kuormitusta ei ollut rajoitettu millään lailla. Harjoittelijat määrittivät itse, kuinka kovaa juoksivat tai pelasivat harjoittelujakson aikana. Tämän vuoksi harjoitusten aikainen syke kävi myös suurimmalla osalla hyvin korkealla. Jalkapallossa on tyypillistä intervalliharjoittelulle tyypiset kovemmat pyrähdykset, sen vuoksi syke käy korkealla. Lajitaidon kehittyminen ja itsensä testaaminen yhdessä voivat aiheuttaa suurta motivaatiota osallistua kuntojalkapalloon. Molemmat tuottavat erityyppistä mielihyvää osallistujalle, kun on oppinut jotain uutta ja pääsee käyttämään näitä opittuja taitoja sekä itsensä ylittäminen tai onnistuminen harjoittelun osalta, esimerkiksi jaksoin harjoitella paremmin kuin viime viikolla.

Haastatteluidemme perusteella kiinnostus lajia kohtaan kumpusi osallistujilla eri aikaan. Osa on ollut jalkapallon parissa useita vuosikymmeniä, osa harrastanut nuorena ja osa ei ole ikinä koskenutkaan palloon. Osallistujille, joille jalkapallo harrastuksena oli aivan uusi, kiinnostus jalkapalloa kohtaan oli kummunnut jo ennen harjoittelujakson alkamista. Osallistujien kiinnostus tuntui kohdistuvan enemmänkin jalkapalloa eikä kunnon kohottamista kohtaan. Kuntojalkapalloon osallistuneet mielsivät kuntojalkapallon yleisesti ottaen kivaksi ja mukavaksi toiminnaksi, jossa pääsee liikkumaan haluamallaan kuormituksella.

Tulostemme perusteella osallistumiseen vaikutti myös harjoitteluympäristön ilmapiiri. Tukeva, iloinen ja innostava harjoitteluilmapiiri tukee ihmisten osallistumista harrastuksiin. Harjoittelijoiden pitäessä harjoittelusta ja ympäristöstä, jossa harjoittelu tapahtuu, on osallistuminenkin todennäköisempää.

Aineistoa analysoidessa huomasimme, että tiivis harjoitteluryhmä, joka tulee hyvin toimeen toistensa kanssa, voi luoda velvollisuutta osallistua harjoitteluun. Velvollisuus ei kuitenkaan kohdistu valmentajia kohtaan vaan muita harrastajia. Uskoaksemme tämä velvollisuus syntyy kuitenkin ilon, onnistuneiden pelien sekä hyvien ja vastavuoroisten sosiaalisten suhteiden vuoksi. Partala (2009, 14) toteaa tutkimuksessaan, että sosiaalinen toimintakyky vaikuttaa

fyysiseen toimintakykyyn sekä päinvastoin ja ryhmäliikunta voi edistää sosiaalista toimintakykyä. McAuley (2000) toteaa harjoitteluympäristöön nivoutuvan sosiaalisen kanssakäymisen ja suhteiden luonnin tärkeäksi tekijäksi senioreiden hyvinvoinnille.

Osallistumiseen vaikutti myös harjoittelujaksoa edeltäneet kuntotestaukset, jotka toistettiin harjoittelujakson päätteeksi. Vaikka tutkimuksessamme kuntotestauksia ei otettu huomioon, eikä se korostunut aineistossamme, on tämä voinut vaikuttanut osallistumiseen ja halukkuuteen jatkaa harjoittelua 12 viikon ajan.

Pohdimme, että tulevaisuudessa olisi hyvä kiinnittää huomiota mukavaan, sosiaaliseen ja mielenkiintoa ylläpitävään harrastetoimintaan. Tällöin osallistuvuus harjoitteluun ja harjoittelijoiden motivaatio pysyy korkealla. Naisilla sosiaaliset suhteet saattavat olla tärkein tekijä psyykkiselle hyvinvoinnille (Lampinen 2004, 61-62). Senioreiden ryhmäliikunta on hyvä tapa ennaltaehkäistä monia kroonisia tauteja ja elämäntapasairauksia (UKK-instituutti 2020d). Liikuntaseuratoiminnan tulisi olla mieluisaa, jotta liikunta toteutuisi. Mukava seura, jossa liikkua voi olla avain asemassa osalle liikkujista.

## 10.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Vain hyvällä tieteellisen käytännön suosittelemalla tavalla tehdyt tutkimukset voivat olla eettisesti hyväksyttäviä, luotettavia sekä tuloksiltaan tieteellisesti uskottavia. Tutkijat vastaavat ensisijaisesti hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta. Huolellisuutta ja tarkkuutta tulee noudattaa myös tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012).

Opinnäytetyö toteutettiin noudattaen tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) julkaisemaa hyvän tieteellisen käytännön (HTK) ohjeistusta. Opinnäytetyö kunnioittaa tutkimuksen eettisyyttä ja rehellisyyttä sekä muita tutkijoita ja osallistujia. Tutkimuksessa tulee viitata toisiin tutkimuksiin niille kuuluvalla tavalla.

Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien tulee olla tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia sekä eettisesti kestäviä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Opinnäytetyössä merkittiin kaikki lainatut viittaukset sekä lähteet Laurean lähdeviittausten mukaisesti, merkiten ne niille mistä tietoa on lainattu. Haastatteluissa olleita kuntojalkapalloilijoita ei kuvattu työssä nimillä tai muillakaan mahdollisesti tunnistamiseen johtavilla tekijöillä. Haastatteluaineisto kerättiin neljältä osallistujalta, jotka osallistuivat omilla nimillään haastatteluihin, mutta tässä tutkimuksessa kaikki mahdolliset tunnistetekijät jätettiin pois. Olemme ilmoittaneet ainoastaan haastatteluihin osallistuneiden ikähaarukan. Näin varmistamme yksityisyydensuojan ja anonymiteetin haastatteluun osallistuneiden osalta, joten heitä ei tunnisteta.

Opinnäytetyön luottamuksellisuus on varmistettu luotetuilla tutkimuksen teoreettisilla lähtökohdilla, keskeisten käsitteiden määrittelyllä, tutkimusongelman selkeänä kuvaamisena, tutkimuksessa käytettävällä analysointimenetelmillä ja luotettavilla tutkimustuloksilla keräämämme materiaalin perusteella.

Tutkimuksen pätevyyttä ja luotettavuutta edistettiin puhelinhaastattelujen yhteydessä varmistamalla, että haastateltava varmasti oli ymmärtänyt kysymykset, jotta vastaukset ovat oikeellisia. Kysymykset toistettiin tarvittaessa useaan otteeseen. Puhelinhaastattelut olivat haastavampia kuin olimme odottaneet, mutta saimme silti paljon hyvää aineistoa. Pohdimme, olisivatko saamamme vastaukset olleet erilaisempia, tarkempia tai laajempia, jos olisimme voineet pitää haastattelut kasvokkain ja haastattelutilanne olisi mahdollisesti ollut tuttavallisempi ja mukavampi.

Puhelinhaastattelut olivat hyvä valinta etähaastatteluiden toteuttamiseksi. Niissä ei tarvitse kirjoittaa pitkiä vastauksia, vaan vastaukset voidaan antaa sanallisesti. Pohdimme, että kirjalliset vastaukset voisivat kuitenkin olla tarkempia ja kirjoitettu teksti voisi olla harkitumpaa. Tutkimuksen tulosten kannalta olisi kuitenkin huono asia, jos haastateltavat eivät jaksaisi kirjoittaa yhtä laajoja vastauksia kuin sanallisesti kertoen, mutta spontaanit ilmaukset saattaisivat jäädä mahdollisesti pois ja vastaukset voisivat olla lyhyempiä. Näin tärkeää informaatiota voisi jäädä saamatta. Haastatteluluvat kysyttiin puhelimesta kaikilta haastatelluilta ja saimme luvan käyttää niitä tässä työssä. Puhelinhaastatteluiden avulla saimme laadukasta ja työmme tavoitetta tukevaa materiaalia, josta pystyimme hyödyntämään kaikkea analyysivaiheessa.

Puhelinhaastatteluiden sekä niiden kautta saamamme materiaalin luotettavuuden kannalta pohdimme, että voisimme nostaa mahdollisesti rajoittavina tekijöinä, ettei haastateltava näe sekä haastatteluiden äänittäminen saattaa tuottaa hankaluuksia. Käyttämällämme hankepuhelimella haastatteluita ei voitu suoraan nauhoittaa vaan jouduimme käyttämään toista puhelinta haastatteluiden nauhoittamiseen. Puhelimen ollessa kaiuttimella voi taustalta kuulua puheluun ääniä tai puhe kuulua epäselvänä. Haastatteluiden ajan puhelin oli kaiuttimella ja toinen puhelin vieressä, jotta ääni tallentuisi mahdollisimman selkeänä. Kokeilimme tätä nauhoitustyyliä ennakkoon, jotta keräämämme materiaali olisi varmasti laadukasta ja selkeää, jotta aineisto olisi varmasti luotettavaa.

Haastattelumateriaalin analysoinnin luotettavuutta vahvistettiin siten, että aineistoa analysoitiin kahden ihmisen toimesta. Yhdistelimme molempien analysoimia tekstikatkelmia ja näin saimme lisättyä luotettavuutta keräämämme materiaalia kohtaan ennen kuin muodostimme tutkimuksen tulokset. Yhdistimme työhömmme autenttisia lainauksia haastatteluista vahvistaaksemme tutkimuksen luotettavuutta.

### 10.3 Jatkotutkimusehdotukset

Senioreiden psyykkisen hyvinvoinnin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteyksiä olisi syytä tutkia tarkemmin. Tutkimusaiheena tämä on erittäin laaja, ja tällä hetkellä löytyy vain muutamia tutkimuksia, jotka yhdistävät nämä molemmat aiheet. Seuratoiminnan tai ryhmäliikunnan ohella tehtyjä tutkimuksia tästä aiheesta ei löytynyt. Jatkotutkimusten tarvetta puoltaa se, että Suomen väestö ikääntyy ja tulevaisuudessa Suomessa on enemmän senioreita kuin työikäisiä. Tässä tilanteessa ennaltaehkäisy korostuu. Tämä opinnäytetyö osittain lisäsi tietoutta sosiaalisten ja kognitiivisten tekijöiden vaikutuksista senioreiden liikuntamotivaatioon osallistua ryhmäliikuntaan tai seuratoimintaan. Tässä tutkimuksessa ilmeni, että seuratoiminnalla on positiivinen vaikutus senioreiden sosiaalisten suhteiden kehittämiseen ja se toimii myös osatekijänä motivaation synnyssä ja kiinnostuksen jatkumisessa harrastusta kohtaan. Tutkimuksessamme huomasimme, että aikaisempi lajitausta ei vaikuttanut motivaatioon tai innokkuuteen osallistua kuntojalkapallon harjoitteluun, vaan ”uudet sekä vanhat” harrastajat osallistuivat yhtä innokkaina harjoitteluun. Tätä tietoa voitaisiin hyödyntää jatkossa myös muissa tutkimuksissa, jossa kiinnitetään huomiota senioreille kohdistuvaan seuraliikunnan tai ryhmätoiminnan kehittämiseen tai luomiseen.

Tässä laadullisessa tutkimuksessa otanta oli neljä osallistujaa. Tulevaisuudessa tutkimuksia voitaisiin tehdä kattavampina, joiden avulla pystytään laajentaa käsityksiä senioreiden liikuntamotivaation taustalla eri yksilöiden kohdalla.

Senioreiden seuraliikuntatoimintaa voidaan muuttaa tarpeeksi kattavien tutkimustulosten pohjalta senioreille mielekkäämmäksi. Senioreille kohdistuvaa seuraliikuntatoimintaa tietyn lajin parissa ei ole hirveästi tarjolla. Tarjonnan lisääntyessä kynnys osallistua harrastuksiin madaltuisi ja harrastusten lopettaminen vähenisi.



## Lähteet

### Kirjalliset

Boeije, H. 2010. Analysis in qualitative research. Sage Publications Ltd. Viitattu 24.10.2020.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 7 p. Gummerus kirjapaino Oy. Viitattu 20.10.2020.

Kylmä, J. Vehviläinen-Julkunen, K. & Lähdevirta, J. 2003. Laadullinen terveystutkimus -mitä, miten jatkiksi? Duodecim. Viitattu 19.11.2020.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2017. Mikä meitä liikuttaa - motivaatiopsykologian perusteet. 3 p. PS-kustannus. Viitattu 1.10.2020.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. Viitattu 3.10.2020.

Vilkko-Riihelä, A. 1999. Psykye: Psykologian käsikirja. WSOY. Viitattu 5.11.2020.

Vuori, I. 2016. Kohti terveempää ikääntymistä. Docendo. Viitattu 4.11.2020.

### Sähköiset

Aalto, A-M. 2011. Suositus psyykkisen toimintakyvyn mittaamiseksi väestötutkimuksissa. Toimia. Viitattu 18.11.2020.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132196/16\\_Psyykkisen%20toimintakyvyn%20mittaaminen%20vaestotutkimuksissa.pdf?sequence=2](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132196/16_Psyykkisen%20toimintakyvyn%20mittaaminen%20vaestotutkimuksissa.pdf?sequence=2)

Allender, S., Cowburn, G. & Foster, C. 2006, Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: A Review of qualitative studies. Health Educ Res 21(6). Viitattu 09.05.2020.

[https://www.researchgate.net/publication/6927770\\_Understanding\\_participation\\_in\\_sport\\_and\\_physical\\_activity\\_among\\_children\\_and\\_adults\\_A\\_review\\_of\\_qualitative\\_studies](https://www.researchgate.net/publication/6927770_Understanding_participation_in_sport_and_physical_activity_among_children_and_adults_A_review_of_qualitative_studies)

Boutin-Foster, C. 2005. Getting to the heart of social support:

A qualitative analysis of the types in instrumental support that are most helpful in motivating cardiac risk factor modification. Heart & Lung 34. Viitattu 09.05.2020.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15647731>

Buckworth, J. & Dishman, R.K. 2002. Exercise Psychology. Human Kinetics. E-kirja. Viitattu 08.05.2020.

[https://books.google.fi/books?id=d\\_LpdqXksIEC&pg=PA73&hl=fi&source=gbs\\_toc\\_r&cad=4#v=onepage&q&f=false](https://books.google.fi/books?id=d_LpdqXksIEC&pg=PA73&hl=fi&source=gbs_toc_r&cad=4#v=onepage&q&f=false)

Buckworth, J., Lee, R.E., Regan, G., Schneider, L.K., & DiClemente C.C. 2007. Decomposing intrinsic and extrinsic motivation for exercise: application to stages of motivational readiness. *Psychology of Sport and Exercise* 8. Viitattu 09.05.2020.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029206000641?via%3Dihub>

Fløtum, L.A., Ottesen, L. S., Krstrup, P. & Mohr, M. 2016. Evaluating a Nationwide Recreational Football Intervention: Recruitment, Attendance, Adherence, Exercise Intensity, and Health Effects. *Biomed Res Int*. Viitattu 05.04.2020.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4942591/>

Haverinen, R. 2010. Iäkkäiden liikuntaharrastuksen yhteys masennukseen ja yksinäisyyteen. Liikuntapedagogiikan pro Gradu -tutkielma. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 4.5.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/25703/URN:NBN:fi:jyu-201012163183.pdf?sequence=1>

Heimonen, S. 2007. Toimintakykyä ja sosiaalista tukea iäkkäiden, omaisten ja työntekijöiden arjessa. Esityksiä VI Gerontologian päivillä. Ikäinstituutti ja kirjoittajat. Viitattu 7.11.2020. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/12/Oraitia-3-2007-PDF.pdf#page=13>

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena. 2008. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino. <https://www.elliblibrary.com/book/9789524958868>

Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A. & Vasankari, T. 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 30/2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki. Viitattu 4.5.2020.  
[http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM\\_30\\_2018.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM_30_2018.pdf)

Jyväskylän Yliopisto. 2015b. Aineiston analyysimenetelmät. Viitattu 10.5.2020.  
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/fenomenografinen-analyysi>

Koskinen, S. Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. 2011. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Raportti 68/2012. Viitattu 7.5.2020.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068\\_2012\\_netti.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf)

Kuha, H. 2019. Lievä kognitiivinen heikentyminen, määritelmä ja ennaltaehkäisy. Opinnäytetyö. Oulun ammattikorkeakoulu. Viitattu 11.11.2020.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/264338/opinn%C3%A4ytety%C3%B6\\_MCI\\_hanakuha2%20%281%29.pdf?sequence=3](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/264338/opinn%C3%A4ytety%C3%B6_MCI_hanakuha2%20%281%29.pdf?sequence=3)

Kuntojalkapallo info. 2019. Viitattu 12.10.2020.

[https://drive.google.com/file/d/1orgmadoFHq0H4Xdu00X571YsUrj\\_yN9z/view](https://drive.google.com/file/d/1orgmadoFHq0H4Xdu00X571YsUrj_yN9z/view)

Käypä hoito -työryhmä. 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Viitattu 6.5.2020.

<https://www.kaypahoito.fi/nix01203>

Jansson, M. 2019. Elämänaikaisen fyysisen ja kognitiivisen aktiivisuuden yhteys kognitiiviseen toimintakykyyn yli 60-vuotiailla. Lääketieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto. Pro Gradu - tutkielma. Viitattu 09.05.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201904241756>

Julin, M. 2019. Liikunta ja Tiede 67:1:67-69. Viitattu 12.10.2020. <https://www.6-0.eu/project-info/>

Lampinen, P. 2004. Fyysinen aktiivisuus, harrastustoiminta ja liikkumiskyky iäkkäiden ihmisten psyykkisen hyvinvoinnin ennustajina. 65-84-vuotaiden Jyväskyläläisten 8-vuotisseuruututkimus. Väitöskirjatutkimus. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 6.5.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13489/1/9513918394.pdf>

Lääkäriliitto. 2016. Terveiden sosiaaliset taustatekijät osana lääkärintyötä. Viitattu 08.05.2020. <https://www.laakariliitto.fi/uutiset/kannanotot/terveyden-sosiaaliset-taustatekijat-osana-laakarintyota/>

McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D.X., Jerome, G.J., Kramer, A.F. & Katula, J. 2000. Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Prev Med*. Viitattu 09.05.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11071843>

Metsävainio, M. 2013. Sosiaalinen toimintakyky - käsiteanalyttinen tutkimus. Pro gradu - tutkimus. Sosiaalityö. Yhteiskuntatieteiden laitos. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 19.11.2020. [https://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20130084/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20130084.pdf#%5B%7B%22num%22%3A134%2C%22gen%22%3A0%7D%2C%7B%22name%22%3A%22XYZ%22%7D%2C54%2C386%2C0%5D](https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20130084/urn_nbn_fi_uef-20130084.pdf#%5B%7B%22num%22%3A134%2C%22gen%22%3A0%7D%2C%7B%22name%22%3A%22XYZ%22%7D%2C54%2C386%2C0%5D)

Muistiliitto. 2017. Hyvä työ aivoille. Viitattu 10.11.2020.

<https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys/hyva-tyo-aivoille>

Mäkelä, H. & Porema, V. 2014. Ikääntyneiden liikunnan edistäminen. Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Turku. Viitattu 6.5.2020.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/78624/Porema\\_Makela.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/78624/Porema_Makela.pdf?sequence=1)

- Nigg, C., Borreli, B., Maddock, J. & Dishman, R. 2008. A Theory of Physical Activity Maintenance. *Applies psychology*. Viitattu 3.11.2020. DOI: 10.1111/j.1464-0597.2008.00343.x.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät - Uudenaista osaamista liiketoimintaan. 3-4. painos. Sanoma Pro. Viitattu 02.10.2020.  
<https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-63-2695-5>
- Oh, A-R. & Yi, E-S. 2017. A study on the effects of exercise motivation of the elderly people on euphoria. Viitattu 05.04.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5667614/>
- Partala, A-E. 2009. Fyysisen aktiivisuuden ja toimintakyvyn yhteys ikääntyneiden hyvinvointiin suomessa. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 6.5.2020.  
[https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/22726/1/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-201001111015.pdf](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/22726/1/URN_NBN_fi_jyu-201001111015.pdf)
- Peda. Laadullisen (teksti)analyysin analyysi. Viitattu 22.10.2020.  
[https://peda.net/jyu/okl/ko/klt/djm/demo-3/materiaalit/kolme-analyysitapaa:file/download/9d1bec92e10848ec5c73fe16e802ef7088be18b4/Kolme%20analyysitapaa.pdf?fbclid=IwAR0nn\\_0bRgquahhJU\\_qEERZ-0lXwHaQyOEvHCefaH5Pfxmn0kysBi0nh6ls](https://peda.net/jyu/okl/ko/klt/djm/demo-3/materiaalit/kolme-analyysitapaa:file/download/9d1bec92e10848ec5c73fe16e802ef7088be18b4/Kolme%20analyysitapaa.pdf?fbclid=IwAR0nn_0bRgquahhJU_qEERZ-0lXwHaQyOEvHCefaH5Pfxmn0kysBi0nh6ls)
- Pedersen, M-T., Vorup, J., Nistrup, A. 2017. Effect of team sports and resistance training on physical function, quality of life, and motivation in older adults. *Scand J Med Sci Sports*. Viitattu 06.04.2020.  
[https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28144978/from\\_term=%28%28elderly%29+AND+%28exercis e%29%29+AND+%28motivation%29&from\\_sort=&from\\_pos=10&from\\_exact\\_term=%28%28elderly %29+and+%28exercise%29%29+and+%28motivation%29](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28144978/from_term=%28%28elderly%29+AND+%28exercis e%29%29+AND+%28motivation%29&from_sort=&from_pos=10&from_exact_term=%28%28elderly %29+and+%28exercise%29%29+and+%28motivation%29)
- Pohjalainen, P. 2014. Ajatuksia toimintakyvyn arviointiin ja tukemiseen. Ikäinstituutti ja kirjoittajat. Viitattu 19.11.2020.  
[https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Orait\\_1-2014-pdf.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Orait_1-2014-pdf.pdf)
- Prochaska, J., Wright, J-A. & Velicer, W-F. 2008. Evaluating theories of health behaviour change: A hierarchy of criteria applied to the transtheoretical model. *App Psych* 57. Viitattu 09.05.2020.  
[https://www.academia.edu/29432410/Evaluating\\_Theories\\_of\\_Health\\_Behavior\\_Change\\_A\\_Hierarchy\\_of\\_Criteria\\_Applied\\_to\\_the\\_Transtheoretical\\_Model](https://www.academia.edu/29432410/Evaluating_Theories_of_Health_Behavior_Change_A_Hierarchy_of_Criteria_Applied_to_the_Transtheoretical_Model)
- Pynnönen, K. 2006. Sosiaalinen aktiivisuus kotona asuvana selviytymisen ennustajana ikääntyvillä ihmisillä. Jyväskylän yliopisto. Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu -tutkielma. Viitattu 09.05.2020.  
[https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/8381/1/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2006396.pdf](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/8381/1/URN_NBN_fi_jyu-2006396.pdf)

Rowe, J. & Kahn, R. L. 1997. Successful aging. *The Gerontologist*. Viitattu 6.5.2020.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9279031>

Ryan, R.M. & Deci, E.L. 2020. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*. Volume 61. Viitattu 8.11.2020.  
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>.

Ryan, R.M. & Deci, E.L. 2017. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Publications. Viitattu 8.11.2020.  
<https://www.guilford.com/excerpts/ryan.pdf>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Aineiston määrä ja tutkittavaat. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 7.11.2020. [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_2.html)

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 09.04.2020.  
[https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_1.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_1.html)

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön - Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Turku.  
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sansone, C. & Thoman, DB. 2006. Maintaining activity engagement: individual differences in the process of self-regulating motivation. Viitattu 09.05.2020.  
[https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1467-6494.2006.00425.x?casa\\_token=e43e\\_Fgxcc4AAAAA:KZp4Bgob4MOQ-Svh90ADvjLMgBi96yH2u-MdSFNy2tz0AdAuyfWxC30vNsEMi\\_BT3Qbr\\_ci8kkQ0qPI](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1467-6494.2006.00425.x?casa_token=e43e_Fgxcc4AAAAA:KZp4Bgob4MOQ-Svh90ADvjLMgBi96yH2u-MdSFNy2tz0AdAuyfWxC30vNsEMi_BT3Qbr_ci8kkQ0qPI)

Savela, S., Komulainen, P., Sipilä, S. & Strandberg, T. 2015. Ikääntyneiden liikunta - minkälaista ja mihin tarkoitukseen? *Duodecim*. Vol. 131. no. 18. pp. 1719-1725. Viitattu 11.5.2020. <https://researchportal.helsinki.fi/en/publications/ik%C3%A4%C3%A4ntyneiden-liikunta-mink%C3%A4laista-ja-mihin-tarkoitukseen>

Suomela, M. & Väli-Torala, J. 2011. Liikunnan vaikutukset mielenterveyteen. *Opinnäytetyö*. Vaasan ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.05.2020.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36844/SUOMELA\\_MINNA%20VALI-TORALA\\_JONNA%20PDF.pdf?sequence=1&fbclid=IwAR0eMz8\\_Ocud5zt6YjDx1eBGvGhvwMEoJSTJUt8zuW0DowW14Yjgg1Llzj4](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36844/SUOMELA_MINNA%20VALI-TORALA_JONNA%20PDF.pdf?sequence=1&fbclid=IwAR0eMz8_Ocud5zt6YjDx1eBGvGhvwMEoJSTJUt8zuW0DowW14Yjgg1Llzj4)

- Takkinen, S., Suutama, T. & Ruoppila, I. 2001. More meaning by Exercising? Physical activity as a Predictor of a Sense of Meaning in life and or Self-Rated Health and Functioning in Old Age. Human Kinetics Publishers, Inc. Viitattu 11.11.2020.  
[https://www.researchgate.net/publication/289490106\\_More\\_Meaning\\_by\\_Exercising\\_Physical\\_Activity\\_as\\_a\\_Predictor\\_of\\_a\\_Sense\\_of\\_Meaning\\_in\\_Life\\_and\\_of\\_Self-Rated\\_Health\\_and\\_Functioning\\_in\\_Old\\_Age](https://www.researchgate.net/publication/289490106_More_Meaning_by_Exercising_Physical_Activity_as_a_Predictor_of_a_Sense_of_Meaning_in_Life_and_of_Self-Rated_Health_and_Functioning_in_Old_Age)
- Tamminen, N. & Solin, P. 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere. Viitattu 10.11.2020.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110485/THL\\_OPA2013\\_027\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110485/THL_OPA2013_027_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Terveyskylä. 2019. Ikääntynyt, iäkäs vai vanha? Viitattu 4.5.2020.  
<https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arke/ik%C3%A4%C3%A4ntynyt-i%C3%A4k%C3%A4s-vai-vanha>
- THL. 2020a. ICF-luokitus. Viitattu 7.5.2020. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>
- THL. 2019b. Mitä toimintakyky on? Viitattu 9.11.2020.  
<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>
- Tieteentermipankki a. Välillinen vaikutus. Viitattu 12.11.2020.  
[https://tieteentermipankki.fi/wiki/Ymparistotieteet:valillinen\\_vaikutus](https://tieteentermipankki.fi/wiki/Ymparistotieteet:valillinen_vaikutus)
- Tieteen termipankki b. välitön vaikutus. Viitattu 12.11.2020.  
[https://tieteentermipankki.fi/wiki/Nimitys:valiton\\_vaikutus](https://tieteentermipankki.fi/wiki/Nimitys:valiton_vaikutus)
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 10.5.2020.  
[https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- UKK-instituutti. 2014c. Liikunta iäkkään arjessa. 6.5.2020.  
[https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset/ikakaudet/liikunta-iakkaan-arjessa](https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta-iakkaan-arjessa)
- UKK-instituutti. 2019b. Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. Viitattu 4.5.2020. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/yli-65-vuotiaiden-liikkumisen-suositus>
- UKK-instituutti. 2020d. Liikunta ja sairaudet. Viitattu 15.11.2020.  
<https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/>

UKK-instituutti. 2020a. Liikunta ja ikääntyminen. Viitattu 18.11.2020.

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-ikaantyminen/>

Valkonen, N. 2008. Kaksin voimin laadukkaan elämän jäljillä. Kansanterveys 4. Viitattu 9.11.2020.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102200/kansanterveys408.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vanhala, K. 2010. Musiikin vaikutus ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin kahdessa jyvaskyläläisessä palvelutalossa. Pro gradu -työ. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 10.11.2020.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/23182/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201004131511.pdf>

Vernerä. 2019. Ikääntymisen määrittely. Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. Viitattu 4.5.2020. <https://verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>

Vuoksimaa, E. 2019 Kognitiivisten toimintojen muutokset - mikä on ikääntymistä, mikä sairautta? Duodecim. Viitattu 10.11.2020.

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/318807/duo14952.pdf?sequence=1>

WHO & Stakes. 2004. ICF - toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus ICF. Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere. Viitattu 7.11.2020.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77744/ICF\\_2013\\_2503verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77744/ICF_2013_2503verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Äijö, M. & Sirviö, K. 2019. Iäkkään ihmisen toimintakyvyn tarkastelu suun terveyden edistämisen näkökulmasta. Terveyskirjasto. Duodecim. Viitattu 8.11.2020.

[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=trv00200](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00200)

6-0! Project info. Viitattu 10.10.2020. <https://www.6-0.eu/project-info/>

**Kuviot**

Kuvio 1: Opinnäytetyön keskeiset käsitteet .....8

Kuvio 2: Kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus (ICF) .... 10

**Taulukot**

Taulukko 1: Pää- ja alateemat..... 24



## Liitteet

Liite 1: Kysymykset haastateltaville .....	42
--	----

Liite 1: Kysymykset haastateltaville

1. Mikä sai sinut kiinnostumaan kuntojalkapallosta?
2. Mikä sai sinut jatkamaan kuntojalkapalloa? Onko teillä minkälaisia suunnitelmia hankkeen loputtua liikunnan/kuntojalkapallon suhteen?
3. Mikä oli parasta harjoittelujaksossa/kivointa kuntojalkapallossa?
4. Onko jotain mitä muuttaisit tai tekisit toisin?
5. Saitko kuntojalkapallosta uusia kavereita (vapaa-ajan kontakteja/tuttuja)?
6. Onko muilla osallistujilla ollut vaikutusta motivaatioosi osallistua kuntojalkapallon harjoitteluun?
7. Oletko oppinut pelitaitoja ja joukkueurheilun maailmaa kuntojalkapallon myötä?
8. Onko tämä vaikuttanut motivaatioosi?
9. Onko kuntojalkapallo vaikuttanut vapaa-ajan liikkumiseesi jollakin tavalla?