

Tivoli liikuntaa tukevana työympäristönä

Haastattelututkimus liikkumattomuuden kokemusmaailmasta ja liikuntamahdollisuuksien kehittämisestä tivoliympäristössä

Wilma Turtiainen

Opinnäytetyö
Liikunta ja terveyden edistäminen
2013

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	13223
Tekijä:	Wilma Turtiainen
Työn nimi:	Tivoli liikuntaa tukevana työympäristönä – Haastattelututkimus liikkumattomuuden kokemusmaailmasta ja liikuntamahdollisuuksien kehittämisestä tivoliympäristössä
Työn ohjaaja (Arcada):	Mikaela Wiik
Toimeksiantaja:	Tivoli Sariola
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Liikunnalla on keskeinen rooli väestön terveyden edistämässä ja näin ollen liikunta-aktiivisuuden lisääminen on avainroolissa länsimaiden terveyden edistämisen ohjelmissa (WHO 2006). Liikunta on lisäksi merkittävä osatekijä kansan hyvinvoinnin ja työkyvyn edistämässä (Fogelholm ym. 2007).</p> <p>Tämän tutkimuksen tarkoituksena on lisätä ymmärrystä liikkumattomuuden kokemusmaailmasta. Tutkimus pyrkii ilmiön ymmärryksen kautta myötävaikuttamaan liikunnallisen elämäntavan edistämiseen. Tämä tutkimus on yhteistyöprojekti Tivoli Sariola yrityksen kanssa, jonka tavoitteena on terveyslääkintamahdollisuuksien kehittäminen työympäristössä. Tutkimuksen tulosten tehtävänä on edesauttaa mahdollisten interventioiden suunnittelua sekä vahvistaa työympäristön roolia liikuntaa tukevana ympäristönä. Tutkimuskysymyksinä tässä tutkimuksessa toimivat: 1. Minkälaisia näkemys- ja kokemuseräisiä lähtökohdita liikkumattomuuden taustalla vaikuttaa? 2. Minkälainen Tivoli Sariola on lähtökohdiltaan liikuntaa tukevana työympäristönä?</p> <p>Tutkimuksen toteutustapa on kvalitatiivinen tutkimus, jossa aineisto on kerätty teemahaastattelujen avulla. Tutkimus hyödyntää fenomenologista tutkimusotetta, jossa tarkoituksena on ymmärtää liikkumattomuutta ilmiönä suorien kokemusten avulla. Tutkimuksen kohderyhmä koostui kuudesta Tivoli Sariolan työntekijästä, joiden liikunta-aktiivisuus ei vastannut kansallisia terveyslääkintasuosituksia. Tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöisesti sisällönanalyysin periaatteita noudattaen.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan liikkumattomuuden kokemusmaailmaa valottavat lähtökohdat ovat kerroksellisia, koostuen muun muassa liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä, motivaationlähteistä sekä liikuntaan muodostuneesta merkityssuhteesta. Tivoli Sariolan työympäristön roolia tarkasteltaessa tutkimustulokset osoittavat, että tärkeitä elementtejä edistämistyössä ovat työympäristön ilmapiirin, normien sekä sosiaalisten suhteiden vaikutus Tivoli Sariolan rooliin liikuntaa tukevana ympäristönä.</p> <p>Tutkimustulosten perusteella työympäristön roolia liikuntaa tukevana ympäristönä tulisi kehittää. Lisäksi liikunnan merkityssuhteen ja yksilön liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi tarvitaan omavoimaistamisen tukemista sekä kohderyhmän lähtökohdille suunnattuja toimia yhteen sovitettuina kaikilla tasoilla, jotka vaikuttavat edistävästi liikuntakäyttäytymiseen. Tämän tutkimuksen tulokset korostavat promotiivisten lähestymistapojen roolia liikunnallisen elämäntavan edistämisen kokonaisuudessa.</p>	
Avainsanat:	liikkumattomuus, terveyslääkunta, liikunnan edistäminen, liikuntaa tukeva työympäristö, Tivoli Sariola
Sivumäärä:	80
Kieli:	suomi
Hyväksymispäivämäärä:	11.9.2013

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och Hälsopromotion
Identifikationsnummer:	13223
Författare:	Wilma Turtiainen
Arbetets namn:	Tivoli som en motionsstödjande arbetsmiljö – En intervjustudie om upplevelsevärlden kring inaktivitet och utveckling av motionsmöjligheter inom tivolimiljön
Handledare (Arcada):	Mikaela Wiik
Uppdragsgivare:	Tivoli Sariola
<p>Sammandrag:</p> <p>Motion är ett grundläggande element för att främja folkhälsan i västvärlden och är därmed i fokus inom de nationella folkhälsoprogrammen (WHO 2006). Motion är också en avgörande faktor för att främja välbefinnande och att bibehålla befolkningens arbetsförmåga (Fogelholm ym. 2007).</p> <p>Syftet med denna studie är att belysa inaktivitet som ett fenomen och öka förståelsen för upplevelsevärlden inom inaktivitet. Studien har fokus på syn- och utgångspunkter inom inaktivitet och strävar därmed efter att via förståelse kunna bidra till främjandet av en aktiv livsstil. Denna studie är ett samarbetsprojekt med företaget Tivoli Sariola och dess syfte är att utveckla motionsmöjligheter på arbetsmiljön. Målsättningen med studien är att resultaten ska fungera som en plattform för en intervention och främja arbetsplatsens roll som en motionsstödjande miljö. De centrala frågeställningarna är: 1. Hurudana utgångspunkter ligger bakom inaktivitet? 2. Hurudant är samarbetsföretaget Tivoli Sariola som en motionsstödjande arbetsmiljö?</p> <p>Denna studie använder sig av en kvalitativ forskningsmetod som utförs med hjälp av temaintervjuer. Studien utnyttjar ett fenomenologiskt angreppssätt för att förstå inaktivitet som ett fenomen genom att studera direkta erfarenheter. Studiens respondenter var sex Tivoli Sariolas arbetstagare som inte motionerade enligt de nationella hälsomotionsrekommendationerna. Det empiriska materialet analyserades genom att följa den induktiva innehållsanalysens principer.</p> <p>Enligt resultaten har utgångspunkterna för inaktivitetens upplevelsevärld olika lager såsom faktorer som påverkar motionsaktivitet, motivationskällor och betydelse för motion. I granskandet av Tivoli Sariolas arbetsmiljö, antyder resultaten att de bärande elementen i utvecklandet av arbetsplatsens roll som en motionsstödjande miljö är arbetsplatsens klimat, normer, arbetets karaktär och sociala relationer.</p> <p>Utgående från resultaten borde arbetsmiljöns roll som en motionsstödjande miljö utvecklas. För att främja motionens betydelse och skapandet av en aktiv livsstil krävs det åtgärder för att stöda empowerment samt mångsidiga och inriktade stödprogram på olika arenor så att de har en positiv medverkan på motionsbeteendet. Denna studie understryker rollen av promotiva insatser för att främja skapandet av en aktiv livsstil.</p>	
Nyckelord:	fysisk inaktivitet, hälsomotion, främjandet av motion, arbetsplats som en motionsstödjande miljö, Tivoli Sariola
Sidantal:	80
Språk:	finska
Datum för godkännande:	11.9.2013

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health Promotion
Identification number:	13223
Author:	Wilma Turtiainen
Title:	The workplace of a funfair company as a supportive arena for physical activity -An interview based study about perceptions and origins of inactivity and developing possibilities for physical activity in the funfair environment
Supervisor (Arcada):	Mikaela Wiik
Commissioned by:	Tivoli Sariola
<p>Abstract:</p> <p>Physical activity is an essential part of improving public health in developed countries, and therefore promoting physical activity is one of the main goals in the national health promotion programs (WHO 2006). Physical activity also contributes to promoting health and maintaining an ability to work (Fogelholm et al. 2007).</p> <p>The purpose of this study is to better understand perceptions and origins of inactivity. The aim is to gain a deeper understanding in order to promote a physically active lifestyle. This study is conducted in cooperation with the funfair company Tivoli Sariola. The cooperation aims to develop possibilities for physical activity in the workplace and to provide a base for an intervention. The key questions are: 1. What are the perceptions and origins of inactivity? 2. What kind of a supportive arena for physical activity is the company Tivoli Sariola?</p> <p>This qualitative study is carried out with semi-structured interviews with themes to be explored. A phenomenological approach is used as a support for the understanding via first person point of view. Participants of this study were six Tivoli Sariola's employees who do not fulfill the national guidelines for health-enhancing physical activity. The interviews were analyzed by content analysis.</p> <p>Results of this study revealed that aspects of perceptions and origins of inactivity are formed in different layers, such as factors that influence physical activity, motivation sources and meaning to physical activity. In viewing Tivoli Sariola's workplace as a supportive arena for physical activity, results indicate that the social climate and supportive social relations at the workplace as well as norms and the characteristics of work should be taken into account.</p> <p>Based on the results, the workplace should be developed as an arena to support physical activity. Additionally, in order to promote a physically active lifestyle, actions that support empowerment and specialized interventions in different areas are required. This study emphasizes the role of the promotional approaches to encourage physically active lifestyle.</p>	
Keywords:	physical inactivity, health enhancing physical activity, promoting physical activity, workplace as a supportive arena for physical activity, Tivoli Sariola
Number of pages:	80
Language:	Finnish
Date of acceptance:	11.9.2013

SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO	7
2	LIIKUNNAN EDISTÄMISEN TEORETTISET LÄHTÖKOHDAT	9
2.1	Terminologia	9
2.2	Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät	10
2.3	Työikäisten liikunnan harrastaminen Suomessa	14
2.4	Terveysliikunta	15
2.5	Terveysliikuntasuosituks	17
2.6	Liikuntamotivaatio	19
3	TUTKIMUSTA TUKEVAT TEORIAT JA MALLIT	21
3.1	Sosiaalis-kognitiivinen teoria	21
3.2	Ekologinen malli (Ecological model)	22
3.3	Salutogeneesi	23
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	26
4.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	26
4.2	Tutkimuksen yhteistyöryityksen esittely	27
4.3	Tutkimusmenetelmä	28
4.4	Tutkimuksen kohderyhmä	30
4.5	Tutkimusaineiston hankinta	31
4.6	Sisällönanalyysi ja tulosten tulkinta	32
4.7	Tutkimuksen eettiset lähtökohdat	34
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET	36
5.1	Liikkumattomuuden kokemusmaailma ja sen lähtökohdat	36
5.1.1	<i>Liikunnan harrastamiseen liittyvät sisäiset ja ulkoiset estävät tekijät</i>	36
5.1.2	<i>Liikuntakäyttäytyminen osana elämäkulkua</i>	38
5.1.3	<i>Liikuntaan suhtautuminen</i>	38
5.1.4	<i>Liikunnanilo</i>	40
5.1.5	<i>Liikuntamotivaatio</i>	40
5.1.6	<i>Liikunnan tärkeys</i>	41
5.1.7	<i>Liikuntaan muodostunut merkityssuhde</i>	42
5.2	Tivoli Sariolan rooli liikuntaa tukevana työympäristönä	43
5.2.1	<i>Työympäristössä vallitseva ilmapiiri</i>	43
5.2.2	<i>Tivolityön kausittaisuus</i>	44
5.2.3	<i>Sosiaalinen tuki työympäristössä</i>	44

6	POHDINTA.....	46
6.1	Tutkimustulosten tarkastelu.....	46
6.2	Liikkumattomuuden lähtökohtien kerroksellisuus.....	52
6.3	Tutkimuksen kriittinen tarkastelu ja luotettavuus.....	54
6.4	Johtopäätökset.....	58
	LÄHDELUETTELO	63
	LIITTEET	70
	Liite 1: Kirje haastateltaville.....	70
	Liite 2: Haastattelurunko.....	71
	Liite 3: Tutkimuksen tulkintaprosessi ja tutkimustulosten jäsentely	74
	Liite 4: Svenskspråkig sammanfattning av arbetet.....	75
	MALLIT	
	Malli 1. Vapaasti käännetty Ekologinen malli liikuntakäyttäytymisen eri tasoista	22
	Malli 2. Liikkumattomuuden lähtökohtien kerroksellisuus	52
	TAULUKOT	
	Taulukko 1. Kohderyhmän kuvaus haastattelujärjestyksessä	30

1 JOHDANTO

Liikunnalla on ratkaiseva rooli niin terveyden edistämässä kuin myös monien sairauksien ehkäisyssä. Liikunta myötäauttaa niin fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. (WHO 2004) 2000-luvulla liikkumattomuus on noussut neljänneksi yleisimmäksi kuolemaan johtavaksi syyksi (WHO 2004), ja näin ollen liikunnan puute on tunnustettu vakavaksi kansanterveydelliseksi rasitteeksi teollisuusmaissa (WHO 2006). Liikunnan terveysvaikutukset ovat moniulotteiset, sillä ne eivät koske vain yksilöä vaan hyödynnetyt liikunnan terveysvaikutukset ovat myös yhteiskunnan ja kansantalouden hyödyksi (Kiiskinen ym. 2008; Fogelholm ym. 2007; WHO 2006). Väestötutkimusten mukaan joka viides suomalainen on vapaa-ajallaan täysin passiivinen (Borodulin & Jousilahti 2012) ja lisäksi lähes puolet kansalaisista tarvitsisi hyvinvointinsa kannalta tarkasteltuna nykyistä enemmän liikuntaa (Opetusministeriö 2008). Liikkumattomuus on väestöllinen riskitekijä ja se on huomioitu myös kansallisissa toimintaohjelmissa, esimerkiksi Terveys 2015 -kansanterveysohjelma nostaa esille liikunnan merkittävän roolin väestön terveyden edistämässä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002).

Yhteiskuntamme kannalta on merkittävää pitää väestö terveenä ja työkykyisenä muun muassa vaikuttamalla kansansairauksien syihin. Näin voidaan säästää kustannuksia terveydenhuollossa sekä hillitä työn tuottavuuden heikkenemistä. (Fogelholm ym. 2007) Lisäksi liikunnalla on myös suuri rooli työkyvyn ylläpitäjänä ja tukijana. Suomessa tavoitteeksi asetettu työurien pidentäminen vaatii toimia myös liikunnan saralla, jotta kansalaiset pysyvät työkykyisinä entistä pidempään. (Husu ym. 2011) Liikunta edistää työikäisten fyysistä kuntoa, joka puolestaan myötävaikuttaa positiivisesti yksilön toimintakykyyn ja edelleen työkyvyn säilymiseen mahdollisimman pitkään. Työikäisten vastuunotto omasta liikunnasta korostuu entistä vahvemmin tulevaisuudessa (Opetusministeriö 2009), mutta myös työnantajien vastuuna ja haasteena on työikäisten liikunta-aktiivisuuden lisääminen (Fogelholm ym. 2007). Työelämä on kattava osa sekä melko yhtenäinen ajanjakso kansalaisten elämässä ja näin ollen työympäristö tarjoaa ideaalien ympäristön edistämistyötä varten isolle osalle aikuisväestöstä (WHO 2010; Goetzel ym. 2008).

Liikunnan edistämisen ajankohtaisena haasteena on tällä hetkellä, että useat aikaisemmat hankkeet ovat houkutelleet ja edistäneet jo liikunnallisten ihmisten liikunta-aktiivisuutta. Erityisen tärkeää olisi kuitenkin tavoittaa liikkumattomat, joille terveystarpeiltaan ja hyötypotentialiltaan liikunnan merkitys on suuri. (Opetusministeriö 2008; O'Donnell 2003; Withall ym. 2011) Lisäksi liikkumista ja liikkumattomuutta on tutkittu ja lähestytty pääosin määrällisin tutkimuskeinoin. Erityisesti on saatu merkittävää tietoa kartoittaessa kokonaisuuksia, kuten kuinka suuri osa väestöstä liikkuu, kuinka usein ja millä tavalla. (Husu ym. 2010) Kuitenkin tilastollisten ryhmittelyjen rinnalle tarvitaan myös yksityiskohtaisempaa laadullista tutkimusta sekä asettumista vähän liikkuvien asemaan, jotta liikkumattomuus ilmiönä saisi syvyyttä ja monipuolisempaa ymmärrystä. Tämä puolestaan mahdollistaisi liikkumattomien paremman huomioon ottamisen terveys- ja liikuntapoliittisissa suunnitelmissa (Opetusministeriö 2005) ja näin ollen voidaan luoda kohdennettuja ja entistä räätälöidympiä interventioita liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi vähän liikkuville (Rovio ym. 2009; Withall ym. 2011). Erityisen keskeistä on ymmärtää riittämättömästi liikkuvien lähtökohdat, näkemykset ja erityistarpeet (Opetusministeriö 2008; Auweele ym. 1997) ja luoda perinteisten liikunta-aktiivisuuden toimien rinnalle uusia ja tehokkaita tietyille kohderyhmille suunnattuja lähestymistapoja (WHO 2006).

Tässä tutkimuksessa keskeisenä teemana on syventyä liikkumattomuuden taustalla vaikuttaviin yksilökohtaisiin lähtökohtiin ja näkökulmiin liikunta-aktiivisuuden kokonaiskontekstissa. Tutkimus suoritetaan yhteistyöprojektina Tivoli Sariola yrityksen kanssa, jolloin tarkoituksena on hyödyntää tuloksia yrityksen liikuntamahdollisuuksien kehittämisessä. Lisääntynyt ymmärrys auttaa tuomaan laajempia mahdollisuuksia liikunta-aktiivisuuden edistämiseen ja näin ollen tutkimus pyrkii ilmiön ymmärryksen kautta myötävaikuttamaan liikunnallisen elämäntavan edistämiseen. Tämän vuoksi tutkimukseen on valittu kvalitatiivinen tutkimusmetodi fenomenologisella tutkimusotteella tavoitteena valottaa liikkumattomuuden kokemusmaailmaa. Liikkumattomuutta tarkastellaan tässä tutkimuksessa terveyden edistämisen näkökulmasta salutogeenisen lähestymistavan avulla. Täten liikkumattomuuden taustalla vaikuttavien lähtökohtien ymmärtämisen tavoitteena on löytää keinoja yksilöiden omavoimaistamiselle sekä kehittää liikunta-aktiivisuutta tukevia edellytyksiä ja areenoita liikunnan sekä hyvinvoinnin edistämiseksi ja mahdollistamiseksi.

2 LIIKUNNAN EDISTÄMISEN TEORETTISET LÄHTÖKOHDAT

Tässä tutkimuksessa liikunnan edistämistyö saa merkityksen liikunnan terveyttä edistävästä näkökulmista. Liikunta yhteisnimityksenä sisältää monia alakäsitteitä, joilla on keskenään merkityseroja. Liikunnan eri käsitteet ovat merkityksellisiä asiasisällön ja tutkimustulosten tarkastelun kannalta, joten niiden merkitys on hyvä selvittää. Lisäksi aikaisemmissa tutkimuksissa esille tulleet liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät sekä liikunnan harrastamisen tietorakenne Suomessa muodostavat teoreettisen jalustan edistämistyölle tässä tutkimuksessa. Tutkimuksessa liikkumattomuutta tarkastellaan kansallisiin terveystieteiden suosituksiin peilaten, joten näin ollen on aiheellista selvittää terveystieteiden konsepti sekä suositusten sisältö.

2.1 Terminologia

Fyysinen aktiivisuus on tahdonalaista, lihasten avulla aikaansaatu liikettä, joka nostaa kehon energiankulutuksen yli lepotason (WHO 2006; Käypähoitosuositus 2012).

Liikunta on säännöllistä fyysistä aktiivisuutta, joka saa tarkoituksensa tiettyjen syiden tai vaikutusten takia, kuten esimerkiksi terveyden edistäminen tai liikunnanilo (Fogelholm ym. 2011 s.27; Käypähoitosuositus 2012).

Fyysisellä inaktiivisuudella tai *liikkumattomuudella* tarkoitetaan lihasten alhaista käyttöä tai totaalista käyttämättömyyttä. Pitkäaikainen fyysinen inaktiivisuus on monien sairauksien riskitekijä, sillä se myötävaikuttaa monien kehon toimintojen alentumiseen. Fyysisen inaktiivisuus on neljänneksi yleisin kuolemaa aiheuttava riskitekijä maailmanlaajuisesti. (WHO 2004; Käypähoitosuositus 2012) Tässä tutkimuksessa liikkumattomuudella tarkoitetaan vähäistä liikunnan harrastamista, eli lihasten vähäistä käyttöä suhteessa kansallisiin liikuntasuosituksiin.

Liikunnallisella, aktiivisella elämäntavalla tarkoitetaan, että liikunta on osa päivittäisiä rutiineja eli tapa elää. Tällöin liikunta on elämään kuuluva säännönmukainen ja merkityksellinen toiminta. (WHO 2006; Roos 1989 s.9) Tosin aktiivisessa elämäntavassa liikunta voi myös olla alue, jolla elämäntapaa ilmennetään (Roos 1989 s.17).

Terveysliikunnaksi eritellään kaikenlainen fyysinen aktiivisuus, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen (WHO 2006). Terveysliikunta voidaan jakaa hyöty- ja perusliikuntaan sekä kuntoliikuntaan (Fogelholm ym. 2011 s.69).

Hyötyliikuntaa on UKK-instituutin määritelmän mukaan kaikenlainen liikkuminen, joka tapahtuu päivän mittaan toimiessa, esimerkiksi siivoaminen, rakennustyö sekä portaiden kävely. Hyötyliikuntaa voidaan kutsua myös arki- tai perusliikunnaksi. (Vasankari 2008)

Kuntoliikunta on tavoitehakuisempaa ja järjestelmällisesti harrastettua liikuntaa, jonka tavoitteena on pyrkimys hyvään suorituskäyttöön sekä ylläpitää tai parantaa fyysisen kunnan joitakin osa-alueita (Fogelholm ym. 2011 s.69).

2.2 Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät

Liikunta-aktiivisuutta määrittävät pitkälti samat tekijät kuin terveyttä (Opetusministeriö 2008). Yksilön sekä väestön terveydentilan määrittävät tekijät ovat yksilöllisiä, sosiaalisia, taloudellisia ja ympäristöstä riippuvaisia tekijöitä. Kokonaisuudessaan nämä terveyden determinantit luovat yhdessä elinolot, jotka vaikuttavat terveyteen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006), ja ovat myös sovellettavissa liikunta-aktiivisuuteen (Opetusministeriö 2008).

Liikunta-aktiivisuuteen liittyvät tutkimukset ovat tunnistanee mita esteitä ja vaikeuksia liikunnan harrastamiseen liittyä, mutta niiden pyrkimyksenä on pääasiassa ollut kartoittaa liikunta-aktiivisuuteen liittyviä syitä, motiiveja ja esteitä elämänkaaren eri vaiheissa. Erilaiset yksilöiden tarpeet, syyt, halut ja motiivit, mutta myös useat ulkopuoliset tekijät kuten elinympäristö, lähiliikuntapalvelut sekä liikuntataidot vaikuttavat liikuntavalintoihin joko edistävästi tai rajoittavasti (Husu ym. 2011). Liikunta-aktiivisuus on näin ollen riippuvainen moniulotteisista eri tason tekijöistä (Zlot ym. 2006).

Liikunnan lopettamisen ja aloittamisen on huomattu liittyvän elämän erilaisiin muutoksiin ja murroskohtiin. Muun muassa sosiaalisten suhteiden ja elämäntilanteiden muuttuessa tai kyseenalaistuessa myös liikuntasuhteen on todettu usein muuttuvan.

(Saaranen-Kauppinen ym. 2011) Liikuntakäyttäytymistä ei näin ollen voida nähdä erillisenä osana elämää, vaan se muokkautuu ja saa vaikutteita elämän eri areenoiden, kuten kodin, koulun ja työympäristön yhteisvaikutuksessa (Saaranen-Kauppinen ym. 2011; Abrahamsson ym. 2003 s.248–249).

Tutkimusten avulla saatujen tietojen myötä liikkumisympäristö yhtenä edistäjäkomponenttina on saanut painoarvoa, sillä ympäristön tuella on huomattava merkitys liikunta-aktiivisuuteen. Esimerkiksi liikunta-aktiivisten yhdyskuntarakenteiden kaavoituksella, kevyen liikenteen väyläsuunnittelulla ja kehittämisellä sekä liikunta-aktiivisten turvallisuudella ja tavoitettavuudella on merkitystä väestön liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä. (Fogelholm ym. 2007; Killingsworth & Schmid 2001; Maibach 2003; Huston ym. 2003)

Euroopan komission tutkimuksen ”The Citizens of the European Union and Sport” (2004) mukaan yleisin syy liikkumattomuuteen työikäisillä oli ajan puute (34 %) ja toiseksi yleisin oli, ettei henkilö pitänyt liikunnasta (25 %). Tutkimuksessa todetaan, että vain harvalla kustannukset (4 %) tai rajoitetut liikuntapalvelut (3 %) toimivat huomattavana esteenä liikunnan harrastamiselle. Kyseinen tutkimus tuo ilmi, että erityisesti suuremmissa talouksissa asuvat (>4 hlö) sekä yrittäjät ja runsaasti työtunteja viikossa tekevät eivät koe löytävänsä tarpeeksi aikaa liikunnalle.

Liikkumattomuuden syitä tutkittaessa tutkimustulokset ovat olleet huomattavan samankaltaisia. Keskeisimmät syyt vähäiseen liikunta-aktiivisuuteen olivat useimmiten ajan puute, väsymys, eri prioriteetit sekä kiinnostuksen, motivaation ja itsekurin puute. Myös sosiaalinen ja ympäristöllinen tuki oli merkittävä vaikuttava tekijä liikunnan harrastamiselle. (Ackland ym. 2005; Auweele ym. 1997; van Niekerk 2010; Skaal 2011; Withall ym. 2011) Lian ym. (1999) tekemä tutkimus osoittaa myös terveellisten ruokatuotteiden, tupakoinnin sekä koulutustason vaikutuksen liikunnan harrastamiseen. Lisäksi tiedon puute säännöllisen liikunnan hyödyistä on todettu estävän motivoitumista liikunnan harrastamiseen (Lian ym 1999). Liikunnan positiivisilla terveysvaikutuksilla on myös vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen. Hyväksi koettu terveydentilanne ei kuitenkaan välttämättä kannusta liikunnan harrastamiseen, mutta jos terveydentilanne huononee voi liikunnan harrastaminen lisääntyä, varsinkin jos sen hyödyt ilmenevät huomattaviksi ja tehokkaiksi. (Auweele ym. 1997)

Zlot ym. (2006) tutkimuksen mukaan matalan kynnyksen liikkumiseen omaavat henkilöt liikkuvat todennäköisemmin suositusten mukaisesti verrattuna henkilöihin, joilla kynnyks liikunnan harrastamiseen on keskitasoinen tai korkea. Korkea kynnyks liikunnan harrastamiseen lisäsi näin ollen riskiä liikkumattomuudelle. Zlot ym. (2006) tutkimuksessa tarkasteltiin ajan, ympäristön, kulkuyhteyksien ja sosiaalisten suhteiden säätelemiä liikuntaan liittyviä esteitä. Tutkimustuloksissa ympäristön vaikutus kuten rikollisuus, sääolosuhteet, puistot ja kävelytiet nousivat sen sijaan pienempään rooliin. Tutkimustuloksissa korostui erityisesti sosiaalisen tuen tärkeä rooli liikunnan harrastamiselle sekä ajan priorisointi ja käyttö, eli liikunnalle ajan löytäminen. Zlot ym. (2006) tutkimustulokset olivat kuitenkin suurelta osin samankaltaisia aiempien tutkimusten kanssa. Tutkimusten perusteella liikunta-aktiivisuus ei ole kiinni vain yksilön päätöksestä vaan myös sosiaalisen ympäristön viiteryhmillä on oleellinen rooli ja vaikutus yksilön liikuntasuhteen muodostumiseen (Zlot ym. 2006; Saaranen-Kauppinen ym. 2011).

Caperchoine ym. (2009) naisille tehdyssä tutkimuksessa tuli ilmi, että liikkumattomuuteen vaikuttavat tekijät ovat monitasoisia. Muun muassa psykologiset, kognitiiviset sekä sosiokulttuuriset ja ympäristölliset tekijät rajoittavat liikunta-aktiivisuutta. Useimmille yleisimmät esteet liikunnan harrastamiseen olivat ajan puute perhe-, kodinhoito-, ja työvelvollisuuksien takia, mutta myös yksilöstä riippumattomat tekijät kuten lastenhoidon kalleus sekä liikunta-aktiiviteettien tarjonnan vähäisyys koettiin rajoittaviksi tekijöiksi. Lisäksi taloudelliset haasteet, huonot kulkuyhteydet ja lähiympäristön vaatimus moottoroituun liikkumiseen vähensivät liikunta-aktiivisuutta. Psykologisista tekijöistä esille nousi esimerkiksi huono itsetunto sekä negatiivinen kehonkuva, joiden koettiin estävän liikuntaan osallistumista.

Tutkimusnäytön perusteella vähävaraisimmilla on yleisemmin vähemmän edellytyksiä ja mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen (WHO 2006). Sosioekonomiset ja koulutukselliset erot tulevat esiin liikuntakäyttäytymisessä myös Suomessa (Fogelholm ym. 2007; Borodulin ym. 2010). Tutkimukset ovat osoittaneet myös kuinka lapsuuden elinolot, nuoruusajan liikunta sekä työn psyykinen ja fyysinen rasittavuus sekä elintavat, kuten alkoholin kulutus ja painoindeksi, ovat yhteydessä sosioekonomisista syistä johtuviin eroihin suomalaisten vapaa-ajan liikunnan harrastamisessa. Lisäksi aiemmat liikuntakokemukset ja tottumukset sekä yksilön

mielikuvat itsestään liikkujana vaikuttavat liikunnalliseen aktiivisuuteen. (Mäkinen 2010) Riittämättömästi liikkuvien aikuisten alaryhmät on tunnistettu suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytymistä käsittelevän tutkimusaineiston avulla. Alaryhmien laajemman tunnistamisen avulla on voitu osoittaa, ettei vähäinen liikunta kuitenkaan aina välttämättä liity sosioekonomiseen asemaan, vaan liikkumattomuutta tarkasteltaessa tulee myös huomioida, että sillä on myös kiinnekohtansa ja roolinsa sekä elämäntavassa ja kulttuurissa (Rovio ym. 2009).

Äällä on tutkimusten mukaan vaikutusta vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. Terveys 2000-tutkimuksen mukaan vapaa-ajan liikunnan harrastaminen vähenee lähestyttäessä 30 vuoden ikää ja pysyy melko alhaisena, ennen kuin liikunta-aktiivisuus lähtee taas nousuun 50–60 ikävuoden tienoilla. Tämän on todettu selittyvän elämäntilanteen muutoksilla, muun muassa työura sekä perheen perustaminen rajoittavat liikuntaan käytettyä aikaa ja voimavaroja. Puolestaan liikunnan määrän lisääntyminen 50-vuotiailla selittynee ajan lisääntymisellä perheen intensiivivuosien jäädessä taakse, sekä uran ja työelämän vakiinnuttua. (Fogelholm ym. 2007) Lähempänä eläkeikää tultaessa kiinnostuksen tai tiedon puute liikuntaa kohti sekä useimmilla heikentynyt terveydentila esti liikunnan harrastamisen (Moschny ym. 2011; Heikkinen 2010).

Aiemmista tutkimuksista voi yhteenvetona todeta, että liikkumattomuus on monivaikutteinen ilmiö, ja täten liikkumattomuuden ymmärtämiseksi on otettava huomioon ympäristön vaikutus sekä koko elämänkulun aikaisten fyysisten, psyykkisten ja psykososiaalisten tekijöiden vaikutus yksilön liikunta-aktiivisuuteen (Husu ym. 2011).

2.3 Työikäisten liikunnan harrastaminen Suomessa

Lähes puolet työikäisistä suomalaisista liikkuu riittämättömästi terveytensä kannalta ja noin yksi viidestä työikäisestä liikkuu vapaa-ajallaan vähän, korkeintaan kerran viikossa, tai ei lainkaan (Aromaa & Koskinen 2002; Perkiö-Mäkelä ym. 2010). Vuonna 2011 kolme kertaa viikossa vapaa-ajan liikuntaa harrastavia oli 51 % miehistä ja 56 % naisista (Helakorpi ym. 2011). Naiset liikkuvat miehiä hieman yleisemmin terveytensä kannalta riittävästi, mutta vain joka kymmenes suomalainen harjoittaa lihaskuntoaan suositusten mukaisella minimitasolla. Erilaisten koko maan kattavien kyselytutkimusten avulla on arvioitu, että jopa 35–40% työikäisestä aikuisväestöstä sekä 50–60% lapsista ja nuorista liikkuu liian vähän terveytensä kannalta. (Helakorpi ym. 2011; Perkiö-Mäkelä ym. 2010; Fogelholm ym. 2007)

Vuoden 2009 Kansanterveyslaitoksen toteuttaman ”Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys” (AVTK) -tutkimuksen mukaan noin 30 % aikuisista (15–64-vuotiaat) ilmoitti itse olevansa fyysisesti täysin passiivisia. Terveiden kannalta varmasti riittämättömästi liikkuvia oli noin kolmannes vastaajista. Heillä vapaa-ajan liikuntaa oli korkeintaan kerran viikossa ja työmatkaliikuntaa alle puoli tuntia päivässä. Tutkimuksessa ilmeni myös, että vähiten vapaa-ajan liikuntaa harrastavat 45-54-vuotiaat miehet (44 %) ja 35–44-vuotiaat naiset (49 %). Aktiivisesti liikkuvia, vähintään neljää kertaa viikossa vapaa-ajan liikuntaa, oli noin kolmasosa sekä miehistä (30 %) että naisista (34 %). Lisäksi terveyden kannalta riittävästi lihaskuntoaan ja liikehallintakykyään harjoitti vain 18 % miehistä ja 16 % naisista.

Työ ja terveys – tutkimuksen (2009) sekä Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) mukaan aktiivisesti liikuntaa harrastavien määrä on lisääntynyt ja noin puolet työikäisistä suomalaisista liikkuu vähintään kolme kertaa viikossa. Kuitenkaan vapaa-ajan liikunnan harrastaminen ei ole siitä huolimatta lisääntynyt siinä määrin, että kaikissa sosioekonomisissa ryhmissä fyysisesti inaktiiviset niin työssä kuin vapaa-ajalla olisi saatu liikunnan piiriin. (Palosuo ym. 2007) Vuoden 2010 Finnriski ja AVTK-tutkimuksen mukaan liikunnan harrastamisen muodot ovat muuttuneet viime vuosikymmenien aikana. Viimeisten 30 vuoden aikana aikuisten vapaa-ajan liikunta on yleistynyt, mutta työmatka- ja asiointiaktiivisuus vähentynyt. Erityisesti työmatkaliikkuvien miesten määrä on vähentynyt enemmän kuin naisilla 1980-luvun

vuosista. (Fogelholm ym. 2007; Husu ym. 2011) Työikäisistä miehistä 29 % ja naisista 42 % kertoi kävelevänsä tai pyöräilevänsä työmatkoillaan vähintään 15 minuuttia päivässä (Helakorpi ym. 2011). Lisäksi työliikunta on vähentynyt, sillä ruumiillisesti vaativaa työtä tekee yhä harvempi automaation, tekniikan sekä apuvälineiden kehittymisen myötä (Palosuo ym. 2007; Husu ym. 2011; Borodulin & Jousilahti 2012). Yhteiskunnan muutokset ovat vaikuttaneet luontaisen arki- ja työliikunnan vähentymiseen ja täten vapaa-ajan liikunnan harrastaminen nousee entistä tärkeämpään rooliin eri ikäryhmissä (Opetusministeriö 2008). Lisäksi Finnriski -tutkimuksesta (2012) ilmenee, että koulutusryhmien väliset erot liikunnassa ovat huomattavat (Borodulin & Jousilahti 2012). Sosioekonomisten tekijöiden kannalta eniten liikuntaa harrastavat hyvin koulutetut toimihenkilöt vähiten taas yrittäjät ja maaseudulla asuvat (Palosuo ym. 2007).

2.4 Terveysliikunta

Terveys on sekä ihmisen tärkeimpiä arvoja, että myös merkittävä taloudellisen, sosiaalisen ja inhimillisen kehityksen perusta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008). Liikunta edesauttaa niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista hyvinvointia (WHO 2004). Maailman terveysjärjestön määritelmän mukaan terveys on voimavara niin yksilölle, kuin koko yhteiskunnalle.

Terveysliikunta on terveyttä edistävää liikunta, jossa tavoitteena on terveys, eikä niinkään suorituskyky. Terveysliikunnalla on terveyttä edistäviä tai ylläpitäviä vaikutuksia. Terveysliikunta edistää terveyttä ja toimintakykyä sekä terveysliikunnalla on asianmukaisesti toteutettuna paljon hyöty potentiaalia ja verrattain vähän terveysriskejä. (Vuori 2007) Terveysliikunta on kohtuukuormittavaa liikuntaa, jota voi toteuttaa monin tavoin kuten virkistys-, asiointi-, työ- ja vapaa-ajan liikuntana (Husu ym. 2011). Terveysliikunnan vaikutukset perustuvat ja edellyttävät liikunnalta säännöllisyyttä ja jatkuvuutta sekä toistumista useana kertana viikossa vähintään kohtuukuormittavalla tavalla (Fogelholm ym. 2011 s.71).

Terveyskunto liittyy arkielämän toimintakykyyn ja terveyteen, sekä auttaa jaksamaan ja selviytymään arkielämän toiminnoista. Terveyskunnan avulla voidaan tarkastella fyysisen aktiivisuuden terveysvaikutuksia, jotka koostuvat monesta yksilön terveyteen

ja toimintakykyyn vaikuttavista osatekijöistä. Terveyskunnan osa-tekijät ovat hengityselimistön kunto eli hyvä kestävyys, kehon koostumus esimerkiksi luiden vahvuus, aineenvaihdunnalliset tekijät kuten terveellinen paino, sekä tuki- ja liikuntaelimestö, jolla tarkoitetaan hyvää kehon hallintaa sekä riittävää lihasvoimaa ja liikkuvuutta. (Fogelholm ym. 2011 s.32–34)

Liikunnalla on huomattava rooli terveyden edistämisen viitekehyksissä, sekä useiden kansanterveydellisesti merkittävien sairauksien ennaltaehkäisemisessä, koskien erityisesti sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta, ylipainoa, useita syöpiä, tuki- ja liikuntaelinsairauksia, keuhkosairauksia sekä myös tiettyjä mielenterveysongelmia (Käypähoitosuositus 2012; US department of Health and Human services 2008; Fogelholm ym. 2011). Useat elintapasairaudet ovat yhteydessä riittämättömään liikuntaan (Opetusministeriö 2008). Arviointien mukaan riittämättömästi liikkuvilla sairauksien kehittymisen vaara on suhteessa suurempi verrattuna kohtuullisesti liikkuviin. Muun muassa sepelvaltimotaudin, aivohalvauksen sekä lihavuuden kehittymisessä riski on jopa noin kaksinkertainen, 2-tyypin diabeteksessa riski on 20–60% suurempi, verenpainetaudissa 30 % sekä osteoporoottisissa luunmurtumissa vaara on noin 30–50% suurempi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002) Tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet ovat suuri uhka väestön työkyvyille sekä ovat aiheuttajia monille työpoissaoloille. Tähän vaikuttaa vähäisen liikunnan sekä kunnon heikkenemisen lisäksi työntekijöiden ikääntyminen ja lihavuuden lisääntyminen. (Husu ym. 2011) Liikunnan on todettu olevan monipuolinen työkalu niin sairauksien ehkäisyssä, hoidossa kuin kuntoutuksessa (Käypähoitosuositus 2012). Liikunnan ja terveyden välisistä yhteyksistä on kerätty runsaasti tietoa, ja liikunnan monipuoliset terveysvaikutukset ovat kiistattomat (Fogelholm ym. 2011).

Terveysliikunnan hyödyissä ja vaikuttavuudessa painottuu usein liikunnan positiiviset vaikutukset yksilön biologisen terveyden kannalta, sillä tieteellinen näyttö tällä saralla on vahvaa sekä vaikuttavan liikunnan ominaisuudet tarkasti määriteltyjä. Vastaavasti suoraa näyttöä psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin sekä liikunnan suorista vaikutuksista ei ole. (Vuori 2007) Säännöllisen liikunnan on tosin todettu tuottavan psykososiaalisia hyötyjä, kuten ylläpitävän mielialaa sekä liikunta saattaa toimia myös lievityksenä masennusoireisiin (Fogelholm ym. 2011 s.176–178). Lisäksi liikunnan

merkitys muun muassa yhteisöllisyyden kokemusten, itsetuntemuksen kehittymisen, unenlaadun sekä stressinhallinnan kannalta on huomattava (Työterveyslaitos 2011).

Liikunnalla on myös oleellinen rooli toiminta- ja työkyvyn ylläpitämisessä. Liikunta kehittää yksilön psyykkisiä ja fyysisiä voimavaroja, ja näin ollen edistää ja ylläpitää työkyvyn säilymistä (Työterveyslaitos 2011) sekä kehittää työntehokkuutta (Goetzel ym. 2008). Liikuntaan panostaminen työnantajien osalta voi myötävaikuttaa positiivisesti myös liiketoimintaan, kuten vähentyneiden työpoissaolojen, lisääntyneen keskinäisen luotettavuuden sekä henkilökunnan pysyvyyden kannalta (NICE 2013). Liikunnan ja työkyvyn positiivisesta yhteydestä johtuen on liikkumattomien työntekijöiden aktivointi liikuntaan ensiarvoisen tärkeää ja se on myös asetettu tavoitteeksi monissa kansallisissa toimintaohjelmissa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002). Lisäksi työnantajien korostunut rooli liikunnan edistämisessä esimerkiksi liikuntapalvelujen tarjoajana on kasvanut, kun henkilöstön jaksaminen ja hyvinvointi on saanut yhä vahvemman merkityksen osana henkilöstöpolitiikkaa (Opetusministeriö 2008). Liikunnan asemaa työpaikoilla voidaan edistää luomalla mahdollisuuksia, käytäntöjä sekä toimintamalleja, jotka mahdollistavat monipuolisen terveysliikunnan harrastamisen (NICE 2008).

Erityisesti terveysliikunta on hyödyllistä vähän liikkujille, sillä jo kohtuukuormittavalla liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia yksilön terveystilaan hyvällä hyötysuhteella, pienin haitoin ja riskein (Fogelholm ym. 2011 s.62; Vuori 2007). Lisäksi terveysliikunnan kohdalla vaatimustaso on matalampi verrattuna kuntoliikuntaan ja tämä toimii muun muassa edesauttavana tekijänä liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa erityisesti fyysisesti inaktiivisilla (Vuori 2007).

2.5 Terveysliikuntasuositukset

Terveysliikuntasuositusten tarkoituksena on tarjota ymmärrettävät ja selkeät tieteellisen näyttöön pohjautuvat ohjenuorat, joilla parantaa ja ylläpitää terveyttä asiaankuuluvan liikunnan avulla (US department of Health and Human services 2008). Yleiset terveysliikuntasuositukset perustuvat asiantuntijaryhmän yhteiseen näkemykseen tieteellisestä näytöstä, muun muassa liikunnan ja terveyden annos-vastesuhteista.

Suosituksissa otetaan huomioon myös kansanterveydellisesti keskeiset sairaudet sekä kyseinen kansallinen liikuntakulttuuri. (Fogelholm ym. 2011 s.68)

Kuormittavuudella tai intensiteetillä eli teholla tarkoitetaan eri elimistön osiin kohdistuvaa fysiologista kuormitusta, joka voidaan mitata objektiivisesti ja luokitella. Kuormittavuus voidaan muun muassa esittää prosentteina maksimaalisesta hapenottokyvystä tai MET-arvoina. Liikunnan rasittavuudella puolestaan tarkoitetaan subjektiivista kokemusta liikunnan aiheuttamasta kuormituksesta. Tähän käytetään usein apuna Borgin asteikkoa. (Liikunnan käypähoitosuositus 2012) Kohtuukuormittava liikunta on sykettä kohottavaa, pientä hikeä aikaansaavaa liikuntaa, lievällä hengästymisellä, kuten reipas kävely. Tällöin kehon aineenvaihdunta nousee suunnilleen 3-6-kertaiseksi (3-6 MET) lepotasosta. Rasittava liikunta on fyysisesti kuormittavampaa, joka saa aikaan hikoilua ja hengästymistä, kuten esimerkiksi nopea juoksu tai intensiivinen pyöräily. Rasittava liikunta kuormittavuudellaan nostaa kehon aineenvaihdunnan ainakin kuusinkertaiseksi (6-10 MET) lepotasosta. (WHO 2006; Fogelholm ym. 2011 s.24–25)

Kansainväliset terveyslääkintäsuositukset edellyttävät terveyden edistämiseksi ja ylläpitämiseksi kohtuukuormittavaa aerobista liikuntaa 30 minuuttia päivässä viisi kertaa viikossa tai rasittavampaa liikuntaa 20 minuuttia päivässä kolme kertaa viikossa. Tämän lisäksi vielä lihaskunto- ja lihaskestävyysharjoitteita tulisi suositusten mukaan harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Inaktiivisuutta tulisi välttää, sillä vähäinenkin liikunta on terveyden kannalta parempi, kuin ei liikuntaa ollenkaan. (Haskell ym. 2007) Suomen vastaava UKK-instituutin liikuntapiirakka mukailee kansainvälisiä suosituksia. Täten työikäisten aikuisten liikuntasuositukset, 18–64 –vuotiaille, sisältävät suositukset kestävyysliikunnan (kuten sauvakävely, pyöräily, uinti) sekä lihaskunnan ja liikehallinnan osalta (esimerkiksi kuntosaliharjoittelu, tanssi). Suosituksena on liikkua mahdollisimman monena päivänä viikossa (5-7 päivää viikossa), ainakin 10 minuuttia kerrallaan sitä kerryttäen niin, että kohtuukuormittavaa liikuntaa (kuten reipas kävely) kertyy yhteensä joko 2,5 tuntia viikossa tai puolestaan rasittavaa liikuntaa (kuten juoksu, pyöräily) ainakin 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa. Lisäksi suositellaan lihasvoimaa, lihaskestävyttä, notkeutta sekä tasapainoa harjoitettavia liikuntalajeja ainakin kaksi kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2009) Terveysten ja toimintakykyyn kohdistuvia vaikutuksia voi tehostaa lisäämällä liikunnan intensiteettiä tai kestoja

(Vuori 2007). Liikuntasuosituksia on pyritty soveltamaan niin, että liikunta kuuluisi kaikille eri elämänkaaren vaiheissa, myös erilaiset terveydentilat huomioon ottaen. Täten sovelletut terveysterveysliikuntasuositukset ovat laadittu muun muassa iäkkäille, lapsille ja osteoporootikoille. (UKK-instituutti 2010)

2.6 Liikuntamotivaatio

Motivaatio on perustavanlaatuinen edellytys ihmisen kaikelle toiminnalle (Hassmén & Hassmén 2005 s.215) ja näin ollen motivaatio on keskeinen tekijä myös liikkumattomuutta tarkasteltaessa. Tässä tutkimuksessa motivaatio toimii tukevana elementtinä tutkimuksen teoreettisessa viitekehysessä, ja sitä tarkastellaan pääpiirteittäin erityisesti liikuntamotivaation kannalta. Määritelmänä motivaatio on yksilön sisäinen tarve, joka säätelee tietyn käyttäytymisen (National encyklopedi 2013). Motivaation avulla pyritään kuvaamaan, ennakoimaan sekä selittämään yksilöiden käyttäytymistä (Hassmén & Hassmén 2005 s.215–217). Käyttäytymiseen ja motivaatioon vaikuttavat niin biologiset kuin oppimiseenkin liittyvät tekijät sekä kognitiiviset prosessit ja näiden yhteisvaikutus dynaamisessa ja sosiaalisessa kontekstissa (Roberts 1992 s.109). Motivaatio ohjaa yksilön päätöksiä, mutta myös tunteet, arvot, asenteet ja käsitykset vaikuttavat motivaatioon. Motivoitunut toiminta on päämääräsuuntautunutta, ja lisäksi motivaatio antaa suunnan ja vahvuuden yksilön pyrkimyksille. (Hassmén & Hassmén 2005 s.215; Roberts 1992 s.109)

Liikunnantarve ei ole yksilön samalla tavalla perustavanlaatuinen tarve selviytymiselle, kuten esimerkiksi ravitsemustarve, vaan liikkumistarpeen toteuttaminen on enimmäkseen valintakohtaista (Hassmén & Hassmén 2005 s.216; Opetusministeriö 2008). Liikuntaan ryhtymisen ja toteuttamisen ratkaisee tilannemotivaatio, muun muassa oman kiinnostuksen ja tilanteen mahdollisuuksien mukaan. Yleismotivaatio on taas pysyväisluonteista sekä kuvaa liikunnan pysyvää tavoitteellisuutta ja kiinnostusta liikkumiseen. (Telama 1986 s.151)

Ryan & Dec (2002) (self-determination theory) mukaan motivaatiolla on useita ulottuvuuksia ja motivaatio voidaankin täten nähdä jatkumona itsemääräytymisteorian mukaan. Jatkumo kuvaa motivaatiotiloja sisäsyntyisestä motivaatiosta ulkosyntyisen motivaation kautta amotivaatioon. Yksilön liikuntakäyttäytymisessä on kyseessä

sisäsyntyinen motivaatio kun yksilö harrastaa liikuntaa toteuttaakseen itseään ja pitää sen tekemisestä jo itse toiminnan vuoksi. Puolestaan ulkosyntyisen motivaation tilassa liikunnan harrastaminen tapahtuu ulkoisten palkkioiden johdosta. Motivaation puute sekä haluttomuus liikunnan harrastamiseen sijoittuvat amotivaatiotilaan jatkumossa. (Hassmén & Hassmén 2005 s.223) Säännöllinen liikunta-aktiivisuus tarkoittaa usein, että sisäsyntyinen motivaatio on hallitsevampaa kuin ulkosyntyinen motivaatio. Yksilöillä, joilla liikunta on osa elämäntapaa, ovat usein sisäsyntyiset motivaationlähteet vahvempia kuin ulkosyntyiset motivaationlähteet. Tosin ulkosyntyinen motivaatio voi kehittyä sisäsyntyiseksi motivaationlähteeksi ajan myötä. (Maltby & Day 2001)

Liikuntamotivaatiossa on keskeistä, että yksilö kokee liikunnan hyödyt suurempina kuin sen mahdolliset haitat, sillä liikunnan mielletyt hyödyt antavat syyn liikkumiselle. Tavoitteellinen toiminta on motivoitunutta, ja jos tavoite on riittävän merkityksellinen yksilölle, liikunta kiinnostaa. Tämä myötävaikuttaa niin, että liikunnan hyödyt voidaan nähdä selvemmin, mikä on tärkeä tekijä edesauttamaan pitkäikäisen liikunta-aktiivisuutta. (Korkiakangas 2010)

3 TUTKIMUSTA TUKEVAT TEORIAT JA MALLIT

Tässä tutkimuksessa teoriat ja mallit toimivat tutkittavan ilmiön ymmärryksen tukena. Tutkimuksessa painopisteenä ovat yksilötasolla vaikuttavat lähtökohdat sekä lähiympäristön vuorovaikutus, jotka vaikuttavat liikunta-aktiivisuuteen. Kuitenkin tasojen välisten yhteyksien, keskinäisen vuorovaikutuksen ja kokonaisuuden merkityksen takia yhtenäiskuvan ja eri tasojen ymmärtäminen on ensiarvoisen tärkeää jopa yksilön lähitasoilla tarkasteltaessa. Näin ollen tutkimuksessa liikkumattomuuden ilmiön ymmärtämisen tukena toimii kokonaisuutta hahmottavia teorioita. Tässä tutkimuksessa tuetaan ja sovelletaan sosiaalis-kognitiivisen teorian vuorovaikutuksen merkitystä sekä hyödynnetään ekologisen mallin rakenteita liikuntakäyttäytymisen ymmärtämiseen kokonaisvaltaisesti. Lisäksi salutogeeninen teoria toimii tutkimuksessa terveystarkastuksena sekä tukee tutkimuksen edistämistarkoitusta ja tutkimuksessa vallitsevaa kontekstia missä liikkumattomuutta ilmiönä tarkastellaan.

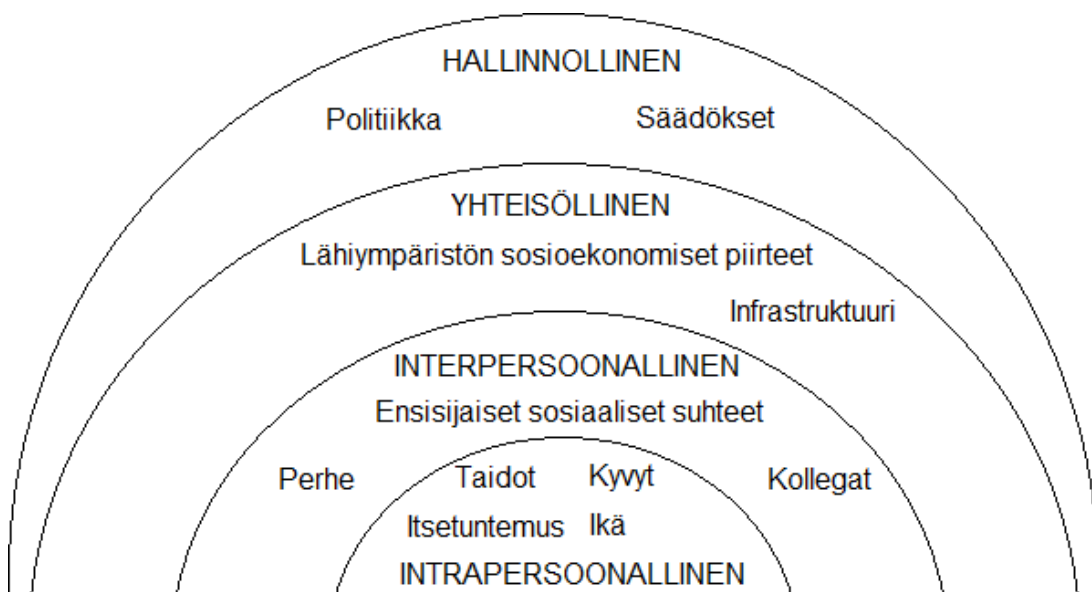
3.1 Sosiaalis-kognitiivinen teoria

Tässä tutkimuksessa viitekehyksenä toimii sosiaalis-kognitiivinen teoria (Bandura 1986) liikkumattomuuden ymmärtämiseksi. Teoria kuvaa yksilön ja sosiaalisen ympäristön välistä vuorovaikutusta sekä yksilön käyttäytymismalleihin vaikuttavia tekijöitä. Teorian mukaan käyttäytyminen on riippuvainen sosiaalisesta ympäristöstä, yksilöllisistä ja käytöksellisistä tekijöistä sekä näiden välisestä monimutkaisestakin vuorovaikutuksesta. (DiClemente ym. 2013 s.164) Tämä toimii myös tutkimuksessa yhtenä teoreettisena käsityksenä. Banduran mukaan terveys ja terveystyttäytyminen ovat sosiaalisia kysymyksiä, eivätkä vain yksilökohtaisia ja näin ollen edistäessä yksilötason liikuntakäyttäytymistä vaatii edistämistyö myös toimia yhteiskuntajärjestelmiltä. (DiClemente ym. 2013 s.164). Teoria kattaa keskeiset yksilölliset tekijät kuten uskomukset ja arvopohjan, mutta ottaa huomioon myös sosiaalisen mukautumisen tärkeyden sekä ympäristön vaikutuksen (Nutbeam ym. 2010 s.17–20). Sovellettaessa teoriaa terveyden edistämisen kontekstiin, kuten liikunta-aktiivisuuden edistämiseen, nousee erityisesti esiin tietopohjan, pystyvyyskäsitteiden, tulosodotusten, tavoitteiden muodostamisen sekä sosiokulttuuristen tekijöiden merkitys (DiClemente ym. 2013 s.165–175). Sosiaalis-kognitiivinen teoria korostaa erityisesti tekijöiden välillä vallitsevan keskinäisen ja dynaamisen vuorovaikutuksen merkitystä

yksilön terveystäytymiseen, kuten liikunta-aktiivisuuteen. Teoria soveltuu erityisen hyvin liikunnan edistämisen perustaksi sekä korostaa erityisesti monitasoisuuden huomioonottamista edistämistyössä, muun muassa interventioiden kannalta. (Nutbeam ym. 2010 s.17–20)

3.2 Ekologinen malli (Ecological model)

Yksilön käyttäytymiseen vaikuttavat eri tekijät monitahoisesti. Ekologinen malli kuvaa edistäviä ja estäviä tekijöitä yksilön käyttäytymiseen ja pääpainotuksena tuo esiin useiden tasojen keskinäisen vaikutuksen. Malli toimii ymmärtämisen tukena sekä interventioiden viitekehystenä liikunnan edistämistyössä. Liikunta-aktiivisuuden moni-ilmeisyys sekä eri tasojen rakenteet ja näiden vuorovaikutus tulisi toimia lähtökohtana liikunnan edistämistyössä. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat lukuisat eri tasoilla vaikuttavat tekijät ja täten myös liikunnan edistämisen lähestymistapojen tulisi olla moni-ilmeisiä. (Fitzgerald & Spaccarotella 2009)



Malli 1. Vapaasti käännetty Ekologinen malli liikuntakäyttäytymisen eri tasoista (Fitzgerald & Spaccarotella 2009)

Malli kuvaa eri tasojen avulla yksilöön sekä moninaiseen ympäristöön liittyviä tekijöitä sekä niiden dynaamisia vuorovaikutuksia toisiinsa (Fitzgerald & Spaccarotella 2009). Mallin tarkoituksena on tuoda laajempia ja monitasoisempia lähestymistapoja yksilön käyttäytymistapojen edistämiseen. Ekologinen malli korostaa kokonaisuuden merkitystä yksittäisten kerroksien sijaan, ja niin ollen painottaa, että liikunta-aktiivisuus tulee nähdä ilmiön vallitsevassa kontekstissa. (Fitzgerald & Spaccarotella 2009) Yksilön ympärillä vaikuttava konteksti ja ympäristö vaikuttavat suurilta osin yksilön toimintatapoihin, sekä rajoitusten että mahdollisuuksien kannalta (Öquist 2011 s.73).

Fitzgeraldin ja Spaccarotellan (2009) mukaan ekologinen malli kuvaa liikunta-aktiivisuuden esteitä konkreettisella tavalla neljässä tasossa: intrapersonallisella, interpersonallisella, yhteisöllisellä sekä hallinnollisella tasolla. Intrapersonallisella tasolla tekijät ovat enimmäkseen yksilön hallinnassa. Tällaisia ovat muun muassa itsetuntemus, kiinnostuksen puute sekä erilaiset näkemykset kuten yksilön kokiessa olevansa jo tarpeeksi hyvässä fyysisessä kunnossa ja eikä täten koe tarvitsevansa liikuntaa osaksi elämäänsä. Interpersonalliselle tasolle lukeutuvat läheiset ensisijaiset sosiaaliset suhteet. Tällä tasolla esimerkiksi sosiaalisen tuen puute voi toimia rajoittavana tekijänä liikunnan harrastamiseen. Yhteisöllisellä tasolla sosioekonomiset tekijät, niin työpaikalla kuin asuinympäristössä, vaikuttavat liikunta-aktiivisuuteen. Esimerkiksi rajoittava lähiympäristö on yhteydessä vähäiseen liikunta-aktiivisuuteen. Hallinnollinen taso sisältää tekijöitä niin paikallisella, kunnallisella kuin valtion tasolla. Esimerkkejä näistä ovat valtiontasolla järjestettävä liikuntakasvatus sekä kuntien erilaiset toimet liikunnan harrastamisen mahdollistamiseksi. (Fitzgerald & Spaccarotella 2009) Siitä huolimatta, että tämä tutkimus keskittyy enimmäkseen intrapersonalliselle tasolle, on liikunnan edistämistyötä tehdessä tärkeää huomioida, että edistämistyö on prosessi, joka tähtää muutokseen sekä yksilön että koko ympäristön kohdalla (Diclemente ym. 2013 s.164).

3.3 Salutogeneesi

Tässä tutkimuksessa salutogeneesi eli terveyslähtöisyys vaikuttaa terveyskäsitteidenä sekä terveyden ja liikunnan edistämisen mallina ja sitä myöten myös tämän tutkimuksen viitekehyksenä. Lähtökohtana salutogeenisessä lähestymistavassa on ihmisten voimavarojen esille nostaminen sekä terveyden alkuperä ja yksilön myönteiset

terveystekijät (Antonovsky 1991 s.12; Lindström & Eriksson 2010 s.32). Salutogeeninen lähestymistapa tukee ja edistää terveyttä elämään liittyvänä voimavarana koko elämänkaaren ajan (Lindström & Eriksson 2010 s.33). Antonovskyn mukaan salutogeneesi käsittää terveyden moniulotteisena jatkumona, jolloin sairaus ja terveys eivät ole toistensa poissulkevia tekijöitä. Salutogeneesi tarkastelee terveyttä ja sen ylläpitämistä terveyttä edistävien tekijöiden avulla. (Antonovsky 1991 s.26–27) Näin ollen keskiössä on voimavaroihin, elämänhallintaan, kykyihin ja hyvinvointiin keskittyminen, eikä niinkään heikkouksiin, rajoitteisiin ja sairauteen syventyminen kuten patogeenisessä lähestymistavassa. Salutogeeninen näkökulma painottaa terveyden tarkastelemista kokonaisvaltaisesti eikä vain sairaus- tai ongelmakohtaisesti. (Medin & Alexanderson 2000 s.62–65) Salutogeneesi selvittää, mikä luo ja ylläpitää terveyttä (Antonovsky 1991 s.12; Lindström & Eriksson s.37) sekä omistautuu terveyden olemuksen selvittämiseen (Antonovsky 1991 s.158–159), jossa suhtautuminen elämään sekä kyky käyttää vallitsevat voimavarat hyväkseen toimivat ratkaisevina tekijöinä (Lindström & Eriksson 2010 s.33–34). Koherenssin tunne, joka muodostuu kolmesta osa-alueesta: merkityksellisyydestä, ymmärrettävyydestä sekä vaikutettavuudesta, on tärkeä tekijä salutogeenisen näkökulman mukaan terveyden edistämisen jatkumossa (Antonovsky 1991 s.37).

Salutogeenista lähestymistapaa hyödynnetään tässä tutkimuksessa, sillä pääpaino liikkumattomuutta ilmiönä lähestyttäessä on kokonaisvaltainen, yksilön liikkumattomuuden kokemusmaailma sen ympäröivässä kontekstissa. Lisäksi salutogeeninen näkökulma vaikuttaa ja ohjaa tutkimuksen toteutusta. Tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti liikkumattomuuden ilmiön lisääntynyt ymmärrys myötävaikuttaa myös edistämisiikkeen terveyden ja sairauden jatkumossa (Antonovsky 1991 s.26). Tässä tutkimuksessa sovelletaan osaltaan salutogeenista näkökulmaa lähestymällä liikunnan edistäviä ja liikunnallisen elämäntavan luovia lähtökohtia. Ilmiötä lähestyessä tarkastellaan erityisesti kuinka ja minkälaisen toimien avulla liikunnallista elämäntapaa ja liikuntaa tukevaa ympäristöä voidaan edistää.

Salutogeenisen näkökulman keskeisiä käsitteitä käsitellään tässä tutkimuksessa erityisesti merkityksellisyyden, omavoimaistamisen sekä aktiivisen osallisuuden kautta. Merkityksellisyys on osa koherenssin tunteen kokonaisuutta. Koherenssin tunne on terveysvoimavara, joka voimakkaana liittyy hyvään elämänlaatuun

(Lindström & Eriksson 2010 s.44). Merkityksellisyys tarkoittaa elämän kokemista mielekkääksi sekä panostamista ja sitoutuneisuutta elämän haasteita kohtaan (Antonovsky 1991 s.40). Merkityksellisyys nähdään tässä tutkimuksessa keskeisenä edistävänä elementtinä liikunta-aktiivisuuteen, sillä mielekkyys sekä sitoutuneisuus myötävaikuttavat liikunnallisen elämäntavan edistämiseen ja ylläpitämiseen. Omavoimaistamisprosessin kautta mahdollistetaan ja kehitetään yksilön kyvykkyyttä kontrolloida elämäntilannettaan, valintojaan sekä vastuunottoaan (Medin & Alexanderson 2000 s.83). Liikunta-aktiivisuuden edistämisen suhteen omavoimaistaminen tukee liikunnallisen elämäntavan syntymistä sekä yksilön liikuntavalintojen ja -päätösten tekemistä. Aktiivinen osallisuus, tarkoittaen vaihtelevien eri tahojen mukana oloa, vahvistaa prosessin vaikuttavuutta (Antonovsky 1991 s.140). Lisäksi tässä tutkimuksessa aktiivinen osallisuus on tärkeässä roolissa työympäristön liikuntamahdollisuuksien onnistuneen kehittämisen kannalta.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuksen toteutuksen kannalta on syytä käsitellä yksityiskohtaisemmin tutkimuksen tarkoitus ja tavoite sekä tutkimuskysymykset. Lisäksi tutkimuksen metodologia, kohderyhmän kuvaus ja valinta, tutkimusaineiston hankinta sekä tulosten tulkintaprosessi selvennetään tutkimustulosten ymmärtämisen ja luotettavuuden tukemiseksi. Tutkimuksen tarkoituksesta johtuen eettiset lähtökohdat ovat tutkimukselle olennainen perusta, joten lisäksi niiden merkitys tälle tutkimukselle tarkastellaan tämän kappaleen yhteydessä.

4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on lisätä ymmärrystä liikkumattomuuteen vaikuttavista lähtökohdista ja näkökulmista. Tutkimuksella pyritään ymmärtämään ja hahmottamaan liikkumattomuuden kokemusmaailmaa. Tässä tutkimuksessa kokemusmaailmalla tarkoitetaan yksilön subjektiivista, sisäistä todellisuutta. Tutkimuksessa keskitytään erityisesti yksilökohtaisiin lähtökohtiin, jolloin pyrkimyksenä on muodostaa syvempi ja läpiluotaavampi ymmärrys liikkumattomuudesta ilmiönä myötävaikuttamaan liikunnallisen elämäntavan edistämistä.

Tämä tutkimus on yhteistyöprojekti Tivoli Sariola yrityksen kanssa tarkoituksenaan terveystuotamahdollisuuksien kehittäminen työympäristössä. Tutkimuksen tulosten tehtävänä on edesauttaa mahdollisten interventioiden suunnittelua sekä vahvistaa työympäristön roolia liikuntaa tukevana ympäristönä. Tutkimustulosten on määrä toimia yritykselle tilannekartoituksena, joiden pohjalta luodaan toimintasuunnitelma liikuntaaktiivisuuden edistämiseksi työympäristössä. Liikkumattomuutta tutkiessa on tarkasteltava ilmiötä kokonaisuutena sen kontekstissa. Ilmiöiden syvempi ymmärrys edellyttää välittömien merkitysten tarkastelua niiden suuremmissa kontekstissa (Tuomivaara 2005). Näin ollen tutkimus ei käsittele liikuntaa vain työn yhteydessä, vaan lähestymistapa on kokonaisvaltainen, eri tasojen keskinäiset vaikutussuhteet huomioiden.

Tutkimuskysymyksinä tässä tutkimuksessa toimivat:

- Minkälaisia näkemys- ja kokemusperäisiä lähtökohtia liikkumattomuuden taustalla vaikuttaa?
- Minkälainen Tivoli Sariola on lähtökohdiltaan liikuntaa tukevana työympäristönä?

Tutkimuskysymykset tarkennettiin sekä konkretisoitiin jakamalla ne erilaisiin osa-alueisiin kuten liikunnan merkitykseen, liikunnan harrastamiseen, motivaatioon, näkemyskysymyksiin, tunteisiin, esteisiin sekä Tivoli Sariolan interventiomahdollisuuksiin.

4.2 Tutkimuksen yhteistyöyrityksen esittely

Tutkimus tehtiin yhteistyössä Tivoli Sariola yrityksen kanssa. Tivoli Sariola on ympäri Suomea kiertävä tivoli ja perheyritys, jonka toiminnassa on mukana kolme eri sukupolvea jo vuodesta 1888 lähtien. Yritysideana Tivoli Sariolalla on tarjota hauskoja hetkiä ja ikimuistoisia elämyksiä Suomen paikkakunnilla, missä tivolihuveja ei normaalisti ole (Tivoli Sariola 2012). Tivoli Sariolan toiminta on kausiluonteista, sillä keväisin yritys aloittaa ympäri Suomen kattavan kiertueensa ja puolestaan talvella yritys suunnittelee ensi vuoden kiertueen kokonaisuuden sekä valmistautuu seuraavan vuoden kiertuetta varten muun muassa huoltamalla laitteistoa. Kuuden kuukauden mittaisen kiertueen aikana työtahti on tiivis tivolin kiertäessä paikkakunnalta toiselle. Yritys työllistää kausi- ja ympärivuotisia työntekijöitä. Kesän kiertueen aikana Tivoli Sariola työllistää noin 45–50 henkilöä, ja talvella noin neljäsosan siitä. Kiertueen aikana työntekijät toimivat useissa työtehtävissä, kuten erilaisissa myynti- ja asiakaspalvelutehtävissä sekä huvilaitteiston kasaus-, purku- ja muuttotöissä.

Tämän tutkimuksen aihe on ajankohtainen Tivoli Sariola yritykselle, sillä liikunnan harrastaminen ei ole ollut yrityksessä aktiivinen ajanviettotapa kesän kiertueiden aikana. Tivolityön henkisestä ja fyysisestä intensiivisyydestä johtuen liikunta olisi kuitenkin tärkeä tuki jaksamisen kannalta työnteon ohella. Näin ollen yrityksen johdosta heräsi kysymys kuinka ja millä tavalla työnantajan puolesta voisi tukea, kannustaa ja edistää yrityksen työntekijöiden liikunta-aktiivisuutta. Tämä tutkimus toimii tilannekartoituksena yritykselle liikuntatilanteen osalta ja samalla tutkimuksen tulokset toimivat pohjana yrityksen mahdollisille kehittämistoimille.

4.3 Tutkimusmenetelmä

Tutkimuksen toteutustapa on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus teemahaastatteluiden avulla. Tutkimus hyödyntää fenomenologisen tutkimusotteen vaikutteita ymmärtää liikkumattomuutta ilmiönä kokemuksien avulla. Tutkimus valittiin toteutettavaksi haastatteluiden avulla, sillä tutkimuksen tavoittelevat merkitykset voivat syntyä vain ihmisten kautta

Laadullinen tutkimusmetodi tukee tutkimuksen tarkoitusta lisätä ymmärrystä liikkumattomuuden kokemusmaailmasta, ja täten tutkimusmetodin valinta tapahtui luontaisesti. Laadulliselle tutkimukselle on ominaista kuvaileva ja tutkiva ote (Silverman 2000 s.5-11). Laadullinen tutkimus ei pyri tilastollisiin yleistyksiin, vaan pikemminkin pyrkii ymmärryksen avulla selventämään ja tulkitsemaan ilmiön luonnetta sekä sen merkityksiä (Widerberg 2002 s.15) vallitsevassa kontekstissa (Wallen 1996 s.88). Lisäksi laadullinen tutkimus mieltää todellisuuden moninaiseksi ja pyrkii tarkastelemaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Widerberg 2002 s.15) sekä tarkastelemaan sosiaalisia rakenteita todellisuudessa kokemusperäisen tiedon avulla (Silverman 2000 s.5-11). Laadullinen tutkimus on välttämätön silloin kun tutkimusaihe on moniselitteinen perustuen näkemyksiin ja tuntemuksiin, ja kun tavoitteena on saavuttaa tuloksia ja merkityksiä, joita ei voi suoraan mitata (Wallen 1996 s.73).

Tässä tutkimuksessa fenomenologinen tutkimusote toimii taustavaikuttajana, koska tutkimuksen pyrkimyksenä on valottaa liikkumattomuutta ilmiönä. Tutkimuksessa hyödynnetään fenomenologista tutkimusotetta, jonka avulla pyritään muodostamaan syvempi ymmärrys ilmiöstä ihmisten suorien kokemuksien avulla (Patton 2002 s.104). Tämä siksi, että ilmiöt ovat riippuvaisia ihmisistä ja heidän toimistaan, ja näin ollen merkitykset voivat syntyä vain ihmisten kautta (Varto 1992 s.24). Tässä tutkimuksessa tutkittava ilmiö ei ole mitattavissa tai ymmärrettävissä kausaalisten suhteiden kautta, vaan on osa yksilöiden tietoisuutta (Robinson & Englander 2007), ja näin ollen fenomenologinen tutkimusote tukee tutkimuksen tarkoitusta ja tavoitetta. Fenomenologinen tutkimusote keskittyy perusteellisten haastatteluiden avulla tarkastelemaan elettyjä kokemuksia muodostaen olemuksen ilmiölle (Patton 2002 s.104). Fenomenologinen tutkimusote pohjautuu näkemykselle, että

todellisuus ilmenee sellaisena kuin se koetaan. Lisäksi kokemus on aina keskeinen ja tosi. Fenomenologinen tutkimusote sisältää myös usein empiirisiä tutkimuksia yksilöiden tuntemuksista ja näkemyksistä, jotka myötävaikuttavat ilmiön ymmärrykseen (Wallen 1996 s.35–36). Tutkimuksen tulokset myös tulkitaan ja kuvataan materiaalilähtöisesti, niin että ne kuvaavat ilmiötä mahdollisimman lähellä haastateltavien tietoisuutta (Robinson & Englander 2007). Tämä tutkimus hyödyntää fenomenologisen tutkimusotteen suositeltavia linjauksia muun muassa eri näkökulmia tasoja ja kerroksia tarkastelemalla (vrt. Starrin & Svensson s.94–95).

Tämän tutkimuksen tarkoitus tutkia liikkumattomuutta haastateltavien lähtökohdista, vaikutti tiedonkeruumenetelmän valintaan. Haastattelu valittiin tutkimuksen toteutusmuodoksi, sillä se mahdollistaa liikkumattomuuden kokemusmaailman ja sen merkityksien esiin tuomisen (vrt. Widerberg 2002 s.17). Haastattelu luo mahdollisuuden analysoida puhuttua kieltä, ilmaisuja, puhetapaa sekä mahdollisesti myös taukoja ja eleitä (Widerberg 2002 s.116). Metodina haastattelu tuo esiin ilmiön ymmärrykset ja kontekstit haastateltavien ilmaisuina. Kuitenkaan haastattelussa itse haastateltava ja hänen persoonansa ei ole keskipisteessä, vaan hänen edustamansa sosiaalinen konteksti (Widerberg 2002 s.66), jota tämä tutkimus pyrkii ymmärtämään. Fenomenologinen tutkimusote tukee myös haastattelun toteutusta, sillä haastattelutilanteessa tutkijan rooli on ottaa etäisyyttä itsestään ja sen sijaan toimia empaattisena ja kiinnostuneena kuuntelijana sekä vangita ilmiön oleellinen sisältö (Starrin & Svensson 1994 s.61).

Haastattelumenetelmäksi tutkimukseen valittiin teemahaastattelu, joka on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä. Haastattelun eri moduulit eli teema-alueet ovat ennalta laadittuja, mutta muuten rakenne haastattelussa on joustava. Kysymysten järjestys ja laajuus voivat vaihdella, mutta tutkija vastaa kuitenkin teema-alueiden läpikäymisestä sekä toimii haastattelussa tarkentajana syventäen tutkittavan ilmiön osa-alueita. Teemahaastattelussa korostuu itse ihmisten tulkinnat ilmiöstä ja asioista, ja se soveltuu erityisesti kokemustiedon sekä tuntemuksien tutkimiseen. (Hirsjärvi & Hurme 2000 s.48) Näin ollen teemahaastattelun valinta oli luontaista, sillä sen ominaisuudet tukevat tämän tutkimuksen tarkoitusta sekä tavoitetta.

4.4 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimustehtävän tavoitteen mukaisesti kohderyhmänä tutkimuksessa olivat Tivoli Sariolan työntekijät, jotka liikkuvat riittämättömästi terveystensä kannalta eli eivät liiku riittävästi kansallisten terveystieteiden suositusten mukaan. Tutkimuksen kohderyhmän valintaa tukee Husserlin (1913) fenomenologinen oletus, että voimme tietää vain sen mitä koemme (ks. Patton 2002 s.105). Tässä tutkimuksessa ymmärtääkseen liikkumattomuutta on tarkasteltava ilmiötä ihmisten suorien kokemusten kautta (Patton 2002 s.104).

Tutkimuksen kohderyhmä koostui kuudesta Tivoli Sariolan työntekijästä, joista miehiä oli neljä ja naisia kaksi. Keski-ikä osallistujien kesken oli 40,5 vuotta. Osallistuneiden liikuntakokonaisuutta tarkasteltaessa henkilöiden liikuntamäärät eivät täyttäneet kansallisia liikuntasuosituksia, lihaskunnan eikä kestävyyskunnan osalta. Lisäksi enemmistöllä haastateltavista liikkumattomuutta tarkasteltiin pidemmällä ajanjaksolla.

Osallistuneiden miesten ikähaarukka oli 30–60 ikävuoden välillä. Tutkimukseen osallistuneet miehet olivat Tivoli Sariolan sekä kausi- että ympärivuotisia työntekijöitä. Tutkimuksen miesosallistujien työ oli fyysisesti kuormittavaa. Heidän työtehtäviinsä kuuluivat huvilaitteiston kunnostamis- ja huoltamistöitä kierteen ulkopuolella, sekä itse kierteellä vastuuna oli laitteistojen kasaus-, purku- ja muuttotyöt. Tutkimukseen osallistuneiden naisten ikähaarukka oli vuosien 20–50 välillä. Tutkimukseen osallistuneet naiset olivat Tivoli Sariolan kausityöntekijöitä. Heidän työtehtäviinsä kuuluivat huvilaitteiden viimeistelytyöt sekä asiakaspalvelutehtäviä. Tutkimuksen kohderyhmä on tarkemmin esitettyä taulukossa 1.

Tutkimushlö	SP	Liikunnanharrastaminen
A	Nainen	Ei harrasta liikuntaa
B	Mies	Fyys. kuormittava työ, ei harrasta vapaa-ajan liikuntaa
C	Mies	Fyys. kuormittava työ, harrastaa viikoittaista hyötyliikuntaa
D	Mies	Fyys. kuormittava työ, ei harrasta vapaa-ajan liikuntaa
E	Mies	Fyys. kuormittava työ, ei harrasta vapaa-ajan liikuntaa
F	Nainen	Liikunnanharrastaminen epäsäännöllistä ja kausiluonteista

Taulukko 1. Kohderyhmän kuvaus haastattelujärjestyksessä

Tutkimuksen kohderyhmä valittiin lähettämällä kaikille Tivoli Sariolalla työsuhteessa oleville työntekijöille tutkimuksen luonteesta ja tarkoituksesta kertova informaatiokirje sähköpostitse (liite 1). Vastaamalla kyseiseen kirjeeseen työntekijät pystyivät ilmoittautumaan vapaaehtoisesti haastatteluihin. Neljä vapaaehtoista haastateltavaa vastasi samana päivänä informaatiokirjeeseen, mutta ennen haastatteluihin ryhtymistä varmistettiin vielä tutkimuksen kohdejoukkoon kuuluminen. Tällöin kaksi vapaaehtoista karsiutui pois heidän kuuluessa aktiivisempiin liikunnan harrastajiin, eli he eivät kuuluneet tämän tutkimuksen kohderyhmään. Työntekijöille lähetettiin vielä uusi kirje muistutukseksi kahden viikon kuluttua, mutta siihen ei saatu yhtään vastausta. Tästä johtuen neljä haastateltavaa tavoitettiin henkilökohtaisesti lähestymällä, koska aiemmin lähetetyn kirjeen avulla tavoitettiin vain kaksi tutkimuksen sopivaa haastateltavaa.

4.5 Tutkimusaineiston hankinta

Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastatteluiden avulla, runko ja teemat haastatteluille olivat ennalta laadittuja, mutta muuten haastattelut etenivät avoimella tavalla. Tutkimuksen yksilöllisissä teemahaastatteluissa kysymykset oli jaettu liikkumattomuuden eri teema-alueisiin (liite 2). Teemahaastattelun osa-alueet, eli teemat pohjautuivat aiempien tutkimusten tiedonarvolle sekä muodostettiin teoreettista viitekehystä ja Tivoli Sariolan interventiomahdollisuuksia tarkastellen. Lomaketta esiteltiin kertaalleen sen kysymysten toimivuuden varmistamiseksi. Esitetauksen perusteella haastattelurunkoon tehtiin muutamia muutoksia koskien lähinnä kysymysten muotoiluja.

Tutkimusta varten tehtiin yhteensä kuusi haastattelua. Haastattelujen ajankohdat ja -paikat sovittiin haastateltavien aikataulujen ja toiveiden mukaisesti, eli haastateltaville mahdollisimman hyvin sopiviksi. Kaksi haastattelua toteutui haastateltavien kotona ja neljä muuta haastateltavien työpaikan taukotilassa. Haastatteluiden kestot vaihtelivat kahdestakymmenestä minuutista noin tuntiin. Kuitenkin valtaosa haastatteluista kesti noin puoli tuntia. Kaikki haastattelutilanteet sekä -ympäristöt olivat rauhallisia ja toteutuivat ilman taukoja. Haastatteluiden alussa kerrattiin tutkimuksen tarkoitus, osallistujien anonymiteetti sekä pyydettiin suostumus tutkimukseen osallistumisesta ja lupa haastattelujen nauhoittamiseen. Haastatteluissa kiinnitettiin erityishuomiota keskustelunomaiseen ja avoimeen ilmapiiriin, sekä ennen kaikkea pyrittiin neutraaliin

asennoitumis- ja lähestymistapaan tutkittavan ilmiön tiimoilta. Haastattelun aikana esitetyt kysymykset olivat avoimia kysymyksiä ilman johdattelua vastausten autenttisuuden säilyttämiseksi. Haastatteluiden aikana vältettiin erityisesti tuomitsemista tai arvottamista, jotta kuilua tai vaativaa ilmapiiriä ei syntyisi. Haastatteluiden aikana tehtiin muistiinpanoja tarkentamaan puhuttua jälkeinpäin sekä heti haastatteluiden jälkeen kirjoitettiin ylös haastattelijan päällimmäiset tuntemukset ja havainnot helpottamaan myöhempiä analyysin tekoa. Lisäksi haastattelut litteroitiin viikon kuluessa sanatarkasti.

4.6 Sisällönanalyysi ja tulosten tulkinta

Tähän tutkimukseen valittiin hyödynnettäväksi aineistolähtöinen sisällönanalyysi, sillä kyseiselle metodille on ominaista korostaa aineiston ymmärtämistä haastateltavien omakohtaisten kokemusten kautta. Lisäksi se soveltuu käytettäväksi kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Sisällönanalyysi on metodi, jonka avulla voidaan analysoida kirjoitettua, puhuttua sekä havainnoitua tietoa. Sisällönanalyysi metodina on systemaattinen ja sen tarkoituksena on kuvata objektiivisesti ilmiötä sekä kehittää ymmärrystä kommunikoinnin takana. Analyysin tavoitteena on käsitteiden ja kategorioiden avulla luoda todenmukainen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä, kuitenkin kadottamatta sen sisältöä. Lisäksi analyysin tarkoituksena laadullisessa aineistossa on kartuttaa ymmärrystä sekä luoda aineistoon selkeyttä, tavoitteena luoda johdonmukaisia ja luotettavia johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä. (Elo & Kyngäs 2007)

Sisällönanalyysia on kritisoitu sen pelkistetystä lähestymistavasta sekä keskeneräisyydestä, sillä aineisto kootaan yhteen vain johtopäätösten aikaansaamiseksi. Haasteena onkin pystyä pelkistämään aineisto niin, että se kuvaa mahdollisimman aidosti tutkittavaa ilmiötä. Sisällönanalyysin luotettavuutta voidaan kuitenkin vahvistaa korostamalla yhteyttä aineiston ja tulosten välillä muun muassa suorien sitaattien avulla. Sisällönanalyysi on joustava metodi, sillä yhtenäistä ohjetta tai järjestelmällisiä sääntöjä sisällönanalyysiin ei ole, vaan avainasemassa sisällönanalyysissa on pikemminkin tietopaljouden kategorisoiminen. Aineistolähtöinen, eli induktiivinen sisällönanalyysi eritellään kolmivaiheiseksi prosessiksi. (Elo & Kyngäs 2007)

Ensimmäinen vaihe prosessissa on aineiston pelkistäminen eli redusointi, jolloin aineistosta määritellään analyysiyksiköt, kuten yksittäiset sanat tai ajatuskokonaisuudet. Tässä vaiheessa karsitaan pois epäolennaisuudet ja tiivistetään tieto merkityksellisiin osiin. Oleellista on, että tutkimustehtävät ohjaavat pelkistämisen prosessia. Toinen vaihe on aineiston ryhmittely eli klusterointi, jolloin tarkoituksena on tiivistää aineisto ryhmittelemällä samaa asiaa tarkoittavat ilmaisut luokkiin. Tässä vaiheessa aineisto läpikäydään huolellisesti etsien samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Aineistolähtöisen analyysin viimeinen vaihe on käsitteellistäminen eli abstrahointi. Tarkoituksena tässä vaiheessa on luoda kielellisistä ilmauksista teoreettisia käsitteitä, jotta eteneminen johtopäätöksiin on mahdollista. Analyysin suoritettua aineistosta on muodostunut ilmiön teoreettinen kuvaus. Erivaiheisen prosessin tarkoituksena on saada vastaus tutkimustehtäviin sekä luoda laaja, mutta tiivistetty kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. (Elo & Kyngäs 2007)

Laadullisessa tutkimuksessa tulkinta on tutkimuksen yksi päämenetelmistä. Tulkintaprosessissa tutkimuksen aineistosta tehtyjä tutkijan tulkintoja verrataan tutkimuksen lähtöoletuksiin. Itse menetelmä tulkintaprosessissa toteutuu kehän kaltaisena, ja tällöin aineistosta tehdyt tulkinnat voidaan jäsentää sekä peilata tutkimuskysymysten ja tutkittavan ilmiön mukaan. Tulkintaprosessissa lähtökohtana pidetään olettamusta, että tutkittavat ilmiöt ovat sellaisenaan jo läsnä kokemusmaailmassa, mutta tutkijan on menetelmällisesti tulkittava, käsiteltävä sekä rajattava aineisto saadakseen esille ymmärrettävä sekä käsitteellistetty kuvaus ilmiöstä. (Varto 1992 s.69–70)

Tässä tutkimuksessa tulkintaprosessin jokaisessa vaiheessa myötäiltiin tutkimuksen tarkoitusta sekä aineistoa peilattiin tutkimuskysymyksiin. Tämä siksi, jotta voitaisiin varmistaa tulkintaprosessin systemaattinen eteneminen, ja jotta tutkimus toimisi pätevänä kuvauksena tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimuksessa seurattiin pääpiirteittäin yllä kuvatun sisällönanalyysin eri vaiheita. Tulosten tulkintaprosessi aloitettiin lukemalla litteroidut haastattelut läpi useaan kertaan, jotta aineiston kokonaisuus hahmottuisi. Aineistoa lukiessa ja analysoidessa merkattiin eri väreillä kiinnostavia sekä merkityksellisiä lauseita ja ilmaisuja, peilaten tutkimuskysymyksiin. Haastattelut olivat toteutettu avoimella tavalla ja näin ollen oli tarkoituksenmukaista, että myös tulkintaprosessin työskentely tapahtui aineistolähtöisesti. Haastattelun teema-alueet

toimivat tulkintaprosessin tukena, mutta kategorisointi ei edennyt täysin niiden mukaan, sillä itse aineisto tarjosi mielekkäämmät kategoriat ja teemat tulosten jäsentelylle. Tulkintaprosessin seuraavassa vaiheessa aineistossa toistuvat ja merkitykselliset ilmaisut tutkittavan ilmiön kannalta kerättiin yhteen, jonka jälkeen ne ryhmiteltiin säännönmukaisuuksien ja samankaltaisuuksien osalta kategorioittain. Tämän jälkeen ilmaisut luokiteltiin yksiköiksi, joista muodostettiin kaksi pääkategoriaa ja niiden alakategoriat tutkimuskysymysten mukaisesti. Pääkategoriat muodostuivat tukemaan tutkimuskysymyksiä, mutta lisäksi myös itse tutkimusaineisto tuki kahden pääkategorian jäsentelyä. Tutkimuksen sisällönanalyysin tuloksena pääkategorioiksi muodostuivat liikkumattomuuden kokemusmaailma ja sen lähtökohdat sekä Tivoli Sariolan rooli liikuntaa tukevana työympäristönä. Alakategoriat jaoteltiin toisiinsa yhteydessä oleviin kategorioihin ja näin ollen ne muodostuivat pääkategorioiden alle kuvaamaan ja tarkentamaan tutkittavaa ilmiötä sekä pääkategorioiden sanomaa. Lopuksi kokonaisuudesta havainnoitiin yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia, sekä tuloksia peilattiin ennakkokäsityksiin, tutkimuksen teoreettisen viitekehykseen sekä aikaisempien tutkimuksien tutkimustuloksiin. Näin ollen voitiin vahvistaa tämän tutkimuksen tulosten uskottavuutta, kehittää ilmiön ymmärrystä sekä vetää johtopäätöksiä. Tutkimuksessa tehty tulkintaprosessi sekä tutkimustulosten jäsentely on illustroitu tarkemmin tutkimuksen ohessa olevassa mallissa (liite 3). Nuoli ilmentää tutkimuksen aineistoa ja malli itsessään tulkintaprosessin sekä tutkimustulosten jäsentelyn etenemistä.

4.7 Tutkimuksen eettiset lähtökohdat

Tässä tutkimuksessa hyvä tieteellinen käytäntö toimii yleisenä ohjenuorana tutkimuksen eri vaiheissa ja niiden toimintatavoissa. Tutkimus on käsitelty ja saanut hyväksynnän Arcadan eettisessä komiteassa syksyllä 2012. Tutkimuksessa tarkastelun kohteena on ymmärtää liikkumattomuutta ilmiönä eli tutkia yksilöiden edustamaa kontekstia eikä itse liikkumattomia yksilöitä tai heidän yksityiselämänsä. Tämä on erityisen tärkeä eettinen näkökulma tässä tutkimuksessa, sillä kyseessä on arkaluontoinen aihe ja lisäksi haastateltavien työnantajan yhteistyöprojekti.

Ihmisläheisissä tutkimuksissa korostuvat kunnioituksellisuuden ja luottamuksellisuuden periaatteet. Tutkimusetiikkaa noudattaakseen tutkijan pitää tehdä tutkimustaan koskevat eettiset periaatepäätökset tutkimuksensa olemuksen ja erityispiirteiden mukaisesti, sillä

yleisten toimintatapojen laatiminen ei ole mahdollista vaihtelevien ja yksilöllisten tutkintaolosuhteiden ja tutkimuskohtaisten ratkaisujen takia. (Denscombe 2004 s.213) Tämän vuoksi tässä tutkimuksessa eettiset lähtökohdat tukeutuvat tutkimuksen tarkoitukseen sekä vallitseviin tutkimusolosuhteisiin. Tutkija on pyrkinyt osoittamaan kunnioituksensa tutkimuksen osallistujia kohtaan tutkimuksen eri vaiheissa.

Tutkimuksen yhteistyöprojektin alkaessa sovittiin yhdessä yhteistyöyrityksen kehitysjohtajan kanssa yhteiset toimintasäännöt tutkimuksen eettisiin käytäntöihin liittyen. Tutkimuksen aineisto on tarkoitettu ainoastaan tutkijan omaan tutkimuskäyttöön ja vain tutkijalla itsellään on pääsy tietoihin. Tutkimuksen tulokset ja johtopäätökset esitetään yhtenäisesti ja rehellisesti sekä pyrkien mahdollisimman objektiiviseen menettelytapaan kerätyn aineiston pohjalta. Lisäksi tutkimustulosten raportointi tapahtuu osallistujien yksityisyyttä suojaten. Johtuen työympäristön läheisistä suhteista, haastateltavien vaihtelevista lähtökohdista sekä tutkimuksen arkaluonteisesta temasta ei haastateltavien iäkiä julkaista, jotta yksittäisten vastaajien tunnistaminen ei ole mahdollista. Tutkimuksen osallistujia tiedotettiin tutkimuksen vapaaehtoisuudesta, ja heitä kaikkia informoitiin sekä kirjallisesti että suullisesti tutkimuksen tarkoituksesta ja luonteesta. Lisäksi tutkimukseen osallistuneilla oli jälkikäteen mahdollisuus hyväksyä tutkimuksessa käytettävä aineisto. Tutkimuksesta ei myöskään aiheutunut haittaa haastateltaville.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimustulokset valottavat liikkumattomuuden taustalla vaikuttavia näkökulmia sekä liikkumattomuuden kokemusmaailmaa. Lisäksi tutkimustulokset toimivat jalustana työntekijöiden liikuntamahdollisuuksien kehittämiseksi Tivoli Sariola yrityksessä. Tutkimustulosten jäsentelyssä keskeisinä säätelijöinä toimivat tutkimuskysymykset, tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat sekä teemahaastattelujen tutkimusaineisto. Lisäksi tutkimustulosten jäsentely tukee tutkimuksen tarkoitusta ja tavoitetta. Tutkimustulosten jäsentelyprosessi on kuvattu tarkemmin tulosten tulkintaosiossa sekä tutkimuksen ohessa olevassa mallissa (liite 3), joka kuvaa tutkimuksen tulkintaprosessin sekä tulosten jäsentelyä. Ensimmäinen osio tässä kappaleessa käsittelee liikkumattomuuden kokemusmaailman lähtökohtia, yksilökohtaisten liikkumattomuuteen vaikuttavien elementtien osalta. Toisessa osiossa tarkastellaan tivoliolosuhteiden kannalta Tivoli Sariolan työympäristön roolia liikuntaa tukevana ympäristönä.

5.1 Liikkumattomuuden kokemusmaailma ja sen lähtökohdat

Tämän kappaleen tarkoituksena on valottaa liikkumattomuuden kokemusmaailmaan vaikuttavia lähtökohtia. Erityisesti keskitytään yksilötasolla vaikuttavien liikkumattomuuden lähtökohtien tarkasteluun, jotka ilmentävät liikkumattomuuden kokemusmaailmaa. Näiden lähtökohtien ymmärtäminen myötävaikuttaa liikunnan edistämiseen sekä toimii Tivoli Sariolan liikuntamahdollisuuksien kehittämisprosessin tukena.

5.1.1 Liikunnan harrastamiseen liittyvät sisäiset ja ulkoiset estävät tekijät

Liikunnan harrastamiseen liittyvät sisäiset ja ulkoiset estävät tekijät. Haastatteluissa tuli ilmi, että erilaiset koetut esteet ovat vaikuttavia tekijöitä vähäiseen liikuntaaktiivisuuteen. Erityisesti sisäiset tekijät kuten yksilön ominaisuudet koettiin enemmän rajoittaviksi tekijöiksi kuin ulkoiset, esimerkiksi ympäristön mahdollisuuksista johtuvat tekijät. Liikuntatarjonta ja sen tarjoamat mahdollisuudet koettiin pääasiassa erittäin toimiviksi ja hyvin saatavilla oleviksi.

”Mä koen tarjonnan hyväksi mun kohdalla, saan harrastaa sellasta liikuntaa kun haluan. Tässä on hyvät maastot ympärillä lenkkeilyyn sekä kuntosali ihan vieressä. Eikä se rahallisestikaan oo sillein este, sillä kun oon tehnyt sen päätöksen, että siihen panostan. Kyllä mä koen että liikkuminen on hyvä kohde laittaa ne rahat.” -F

”Minusta ne on aika hyvät. Oikeastaan kaikin puolin, löytyy urheilukenttiä ja kuntosaleja on lähellä. Löytyy niin paljon kun ehtii vaan.” -B

”En oo sellasta liikuntaa harrastanut että olis tullut esteitä kohdalle. Ei oo oikeestaan mitään muuta ku päätän ite että lähen kävelee.” -C

Sisäisiä, yksilökohtaisia tekijöitä, joiden koettiin rajoittavan liikunta-aktiivisuutta tuli esille itsekurin puute ja oma toimettomuus. Haastateltavat kokivat myös kyseisten ominaisuuksien määrittävän yksilön liikkumisstatuksen. Itseään kuvailtiin muun muassa "laiskaksi liikkujaksi".

”Silleen tässä ei oo mikään matka tai vaiva esteenä. Luulen, että se on tosissaan se laiskuus ja oma saamattomuus ja mukavuudenhaluisuus.” -F

”Viime vuonna kerkesin käymään siinä aika paljon salilla, mutta sitten se meni taas siihen että mä en saanu itestäni irti.” -C

Ulkoisia tekijöitä, jotka mainittiin rajoittaviksi tekijöiksi liikunnan harrastamiselle, olivat muun muassa tiivis työtahti, ajan puute sekä taloudelliset resurssit karsivat liikunta-aktiivisuutta.

”Työ työnä ja liikunta jää nykypäivänä aika pitkälti siihen. Ei sitten siihen hirveitä aikoja jää, hyvä kun saa hoidettua muut asiat päivässä.” -E

”Tällä hetkellä pyörii niin paljon kaikkea ja tota täytettä elämässä on ihan riittävästi, niin aika loppuu äkkiä jo siihen.” -B

”Kyllä se tulojen menetys vaikuttaa, sen ajan minkä liikunta vois viedä on niin iso verraten sitten kun se on poissa työtunneista.” -B

Erityiseksi haasteeksi liikunnalle mainittiin liikunnan harrastamisen aikaansaaminen, eikä niinkään itse liikuntatilanne. Haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että itse liikuntatilanne on mieleinen. Toiveena tuli esille myös liikuntatilanteen integroiminen työpäivään, jolloin itse liikuntatilanne tulisi tavoitettavammaksi.

”Suurin este liikunnalle on se lähteminen, kun sä veit sen kortin lukijan läpi, niin oli jo voittanut. Että se itse liikunta ei sitten ollut lähellekään niin rankkaa.” -B

”Vaikeinta on lähteminen, että jos mä olisin jo siellä missä se liikunta tapahtuu. Jotenkin se liikunta pitäis tapahtua silleen, että se olis helppo liittää työpäivään, niin et se tapahtuis tavallaan siinä kun kerran joutuu jo lähtemään.” -A

5.1.2 Liikuntakäyttäytyminen osana elämäntilannetta

Tutkimusaineistossa tuli esiin, että liikunta ei ole irrallinen osa elämää vaan saa vaikutteita muusta elämänmenosta. Lisäksi elämäntilanne ei ole aina tasaista, vaan voi ajoittain olla kovinkin epävakaa ja toiminnantäyteistä. Elinolot ja elämäntilanteet vaihtelevat ja eri elämäntilanteiden sekä osa-alueiden välillä tasapainoilu ei aina jätä liikunnalle huomiota ja priorisoinnin tarvetta.

”Mun elämäntilanne on ollut sellaista epäsäännöllistä. Se on niinku, että tuolloin ei liikunta oo ollut olennaisena osana, haaveena on kyllä ollut että sen ois voinut säilyttää sellaisena tapana.” -E

”Liikunta tuo energiaa ja päämäärän täyttäminen sekä voittaminen tuo iloa. Mutta mä oon huomannut, että se ei oo ainoa asia tässä elämässä.” -B

Enemmistöllä haastateltavista oli takanaan liikunnallinen tausta lapsuudessa ja nuoruudessa, jonka koettiin antaneen tietoja ja taitoja liikunnan harrastamiseen. Haastattelun eri osa-alueissa korostui spontaanisti haastateltavien toimesta aikaisempi liikunnallinen tausta sekä aikaisemmat liikuntasuoritukset ja onnistumiset. Kuitenkin aikuisuuteen ja nykypäivään tultaessa liikunta-aktiivisuus oli vähentynyt. Liikunta-aktiivisuuden päättymisen syiksi mainittiin esimerkiksi murrosiän alku, uudelle paikkakunnalle muutto, uusi työpaikka, terveyden heikentyminen sekä harrastusjoukkueen tai työpaikan joukkueen toiminnan päättymisen.

”Kyllähän silloin tuli liikuttua: lätkää, fudista ja hiihtoa, mutta nyt vuosien varrella se on jäänyt ja tää elämäntilanne muuttunut no, negatiiviseen suuntaan.” -E

”Mä pelasin koko peruskoulun lentopalloa ihan tosissaan, ja yleisurheilua myös. Mutta sitten kun menin lukioon, niin ei ollut enää joukkuetta ja se jäi. Ja sitten lähinnä yläasteen jälkeen tää liikkuminen on ollut aika satunnaista ja kausiluonteista.” -F

”Joskus silloin nuorempana mulla oli toi hiihtoharrastus, vapaa-ajalla mä hiihtelin ja kävin mä kilpailuissa myös. No oisko sitten murrosikä tullut ja rupes muut asiat kiinnostamaan enempi, niin se loppu sit.” -D

5.1.3 Liikuntaan suhtautuminen

Tutkimusaineistossa tuli esiin, että liikuntaan suhtautuminen oli pääasiassa positiivista. Liikunnan tekemisestä oli jäänyt pääasiassa positiivisia kokemuksia sekä liikunta itsessään koettiin mielekkääksi ajanvietteeksi, jota voisi harrastaa enemmänkin.

”Se on niinku nautinnollista kun sen kynnyksen ylittää, että pääsee alkamaan. Saan hyvän olon tunnetta, jos mä saan liikkua silleen mitä mä pidän liikuntana.” -B

”Mun mielestä liikunta on kivaa, jotenkin mä nään sen sellaisena ilosena ja kivana asiana erityisesti.” -F

Liikunnan hyviä puolia pohtiessa moni haastateltava toivoi että liikuntaa tulisi harrastettua enemmän ja myös harmitteli, että liikunnan harrastaminen on vähäistä.

”Sehän on ihan hauskaa, ja siitä tuli hyvä, siis todella hyvä olo. Vähän harmittaa itteekin ettei pääse silleen liikkuu.” -E

Tosin rohkaisevien kokemusten puuttuminen yksilön liikuntakokonaisuudessa olivat muokanneet liikuntaan suhtautumista negatiiviseen suuntaan.

”Muistoina liikunnasta mulla on pettymyksiä ja sitä paitsi mä en pidä liikunnasta ja epämukavuudesta, siitä että hengästyy ja tulee hiki. Jostain syystä se liikunta niinku tekemisenä ei tuo sitä iloa, vaikka tiedän kyllä että siitä olis hyötyä.” -A

Liikuntaan suhtautumiseen vaikuttavat myös liikunnan tuomat positiiviset vaikutukset, jotka tulivat ilmi haastattelun eri osa-alueissa. Positiivisia esille nousseita vaikutuksia liikunnasta oli sekä itse koetut hyvän olon ja energisyyden tunteet. Itse koetut vaikutukset mainittiin antoisina sekä motivoivina.

”Kun pääsee liikkumaan, olotila on ihan toinen. Siitähän tulee vaan ihan hemmetin hyvä olo.” -E

”Siitä tulee parempi mieli ja se pitää kuntoa yllä sekä kropan kondiksessa.” -D

”Ne ajat kun tulee liikuttua paljon niin silloin sitä jotenkin jaksaa tehdä ihan hirveesti ja on niinku paljon tuotteliaampi. Jaksaa touhuta ja tehdä enemmän kaikkea muutakin.” -F

”Sen tietää että sen jälkeen tulee hyvä olo, vaan jos sen vaivan näkee että lähtee. Eli kannattais kyllä siihen hyötyyn nähden.” -B

Suhtautuminen liikuntaan oli ajoittain myös ristiriitaista. Liikunnan hyödyt olivat yleisesti tiedossa ja liikunnan tiedettiin olevan suositeltavaa terveyden kannalta. Kuitenkaan terveyden kannalta suositellun liikunnan määrä ei ollut tiedossa, eivätkä yleiset liikuntasuosituksot olleet tavoittaneet suurinta osaa haastateltavista. Liikunnan harrastaminen koettiin laajalti tarpeelliseksi ja haastateltavat olivat yhtä mieltä kokiessaan, että heidän ”pitäisi liikkua enemmän”. Kuitenkin liikunnan ja sen harrastamattomuuden koettiin luovan painostusta yksilölle enemmän kuin innostusta, jopa siinä määrin että liikkumattomuudesta alennettiin ja syyllistettiin itseä.

” Jotenkin se vaan kuuluu, että pitäisi liikkua. Mutta en mä oo missään paniikissa jos mä en pääse liikkumaan.” -F

”Sellaista mitä olis tehtävä terveyden kannalta, mutta mitä ei saa tehdyksi. Mä ihannoin ihmisiä, jotka pystyy liikkumaan ja jaksaa liikkua.” -A

”Liikunnasta on hyötyjä ja mä nautin siitä, että saan sen aikaiseksi. Se on voitto mulle, että sain sen aikaiseksi.” -B

Liikunnallisempaa elämäntapaa ei koettu haastateltavien osalta toteuttamattomaksi haasteeksi, vaan pikemminkin mahdolliseksi ja jopa toivottavaksi. Mahdollisuus liikunnan harrastamiseen koettiin pääasiassa olevan yksilöstä kiinni. Toiveena esitettiin yleisesti myös liikunta-aktiivisuuden lisääminen.

”Kunhan ottais sen askeleen liikunnallisempaan suuntaan ja saisi sen aikaiseksi. Mä aina kuvittelin et se johtu siitä et lapset oli pieniä tai jotain muuta. Mut nythän mä tiedän sen, että ei se oo ku itsestä kii.” -A

”Musta tuntuu, että mulla on kaikki tällaiset mahdollisuudet hyödynnettävänä kuhan saisi vaan kiinni rytmistä ja se tulis niinku osaksi arkipäivää. Itellä siihen on mahdollisuus vaikuttaa.” -F

5.1.4 Liikunnanilo

Liikunnanilon kokeminen koettiin luovan iloisen mielikuvan liikuntaan. Suurin osa haastateltavista oli kokenut iloa liikunnasta. Liikunnanilo ilmaistiin vahvana positiivisena tuntemuksena, joka antoi uskoa ja hyvää oloa sekä sen koettiin myös edesauttavan liikunnan harrastamista. Liikunnanilon kokemiseen myötävaikuttivat muun muassa mieluinen liikuntamuoto sekä onnistumisen kokemukset.

”No siinä oli vaan se tilanne, heitettiin sitä palloa ja tuli vähän hiki. Niin se helpotti oloa jotenkin” -C

”Mä koen usein liikunnaniloa, silloin kun on sellainen hyvä meininki ja hyvä musiikki. Niin että se on hauskaa, ja ei ees huomaa että liikkuu. Siinä kun tavallaan unohtaa sen, että on tosi hengästynyt ja hiki valuu päästä. Pääasia on siinä, että on kivaa tehdä.” -F

”Se oli yks riemuvoitto tai suurin liikunnallinen olo kun onnistuin. Mulle päämäärän täyttäminen ja voittaminen tuo iloa.” -B

Vastaavasti liikunnanilon puuttuminen aiheutti innostumattomuutta liikuntaa kohtaan ja koettiin myös esteeksi liikunnan harrastamiselle.

”En ole kokenut liikunnaniloa, paitsi ehkä sit kun se on ohi ja on tehnyt sen. On vaan mukavampi tehdä jotain muuta mikä ei oo niin rasittavaa.” -A

5.1.5 Liikuntamotivaatio

Motivaationlähteitä ja syitä liikkumiselle tuli esiin erityisesti liikunnan tuomat positiiviset vaikutukset kestävyyskunnan kehittymiseen sekä ulkonäölliset seikat. Kestävyyskunnan parantuminen, ulkonäölliset tekijät sekä kohentunut jaksaminen olivat havainnollisia ja täten edesauttoivat erityisesti itse liikuntaan ryhtymistä. Haastatteluissa

tuli esiin, että ulkoisen motivaation lähteet eivät kuitenkaan aina edistä itse liikunta-aktiivisuutta vaan voivat pikemminkin vaikuttaa muiden elämäntapojen säätelyyn. Lisäksi haastatteluista kävi ilmi, että ulkoiset motivaationlähteet voivat toimia vain kausittaisina motivaattoreina, sillä tavoitteiden täytyessä motivaationlähde katoaa ja sitä myöten liikunnan harrastaminen lakkaa.

”Kyllä siitä tulee heti motivaatiota lisää kun näkee sellaisia konkreettisia tuloksia esim. lihasvoima kasvaa tai paino tippuu.” -F

”Mä seuraan kyllä ulkonäköäni ja vyötäröäni, eli jos mä rupeisin lihoomaan, niin kyllä mä luulen, että se olis sellai hyvä motivaatio. Tai ehkä ei sittenkään, koska sekin vois olla että mä jatkaisin tota työntekoa ja lopettaisin vaan syömisen.” -B

”Sitten mulla oli tavoitteet täyttyneet ja se oli niinku siinä. Tuli muutama kuukausi taukoa ja piti saada jotain vaihtelua, joten soitin uuteen työpaikkaan ja tota siihen jäi liikunnat sitten.” -B

Liikunnan terveyden edistämisperusteet mainittiin lähinnä syiksi, joiden takia koettiin että liikuntaa tulisi harrastaa. Terveyden edistäminen koettiin kuitenkin vaativan pitkän tähtäimen perspektiiviä, ja täten nähtiin haastavana yhdistää liikunnallisen elämäntavan motivaattoriksi ja kannustimeksi.

”Jotenkin sitä ei pysty näkee sitä pitkällistä ajatusta, et nyt jos on terve ja nyt harrastaa liikuntaa niin sit se ehkä tulevaisuudessa kannattaa.” -A

5.1.6 Liikunnan tärkeys

Liikunnan koettu tärkeys itselle oli vaihtelevaa. Haastatteluissa tuli ilmi, että liikunta koettiin tärkeäksi osaksi kestävyyskunnan ja tietyn aktiivisuustason ylläpidossa.

”Joo kyllä se on tärkeää, saa pidettyä kroppaa kondiksessa ettei mee ihan vaan joksikin sohvalla makoiluksi.” -D

Kuitenkaan liikunnan tärkeyssuhde ei ollut yksioikoinen. Liikunta miellettiin tärkeäksi, silloin kun sitä tulee harrastettua ja sille on aikaa. Lisäksi myös tavoitteet sekä konkreettiset tulokset kuten kestävyyskunnan kehittyminen lisäsivät liikunnan tärkeyttä ja sitä kautta sen priorisointia.

”Mitä enempi liikkui, niin siihen jäi tavallaan koukkuun ja sitä tuli sit tehtyä ja tehtyä.” -E

Tutkimusaineistosta tuli esiin, että liikunta ei kuitenkaan aina ole tärkeä osa elämää, vaikka se koettaisiinkin mielekkääksi ja se toteutuisi suhteellisen säännöllisesti.

”En mä sanois että tärkeää. Mä kyllä tykkään niinku harrastaa liikuntaa, mutta siinä ei oo sellaista tärkeyttä siinä.” -F

Liikunta voidaan myös mieltää tärkeäksi itselle ulkoisista syistä, esimerkiksi liikunnan positiivisten terveysvaikutusten kannalta.

”No kyllä se ois tärkeätä, ja toivon että olisi juuri terveyden edistämissyistä.” –A

5.1.7 Liikuntaan muodostunut merkityssuhde

Haastateltavien toimesta liikunnan merkitys itselle miellettiin haastavaksi ilmaista tai määritellä. Tutkimusaineistosta tuli ilmi, ettei liikunnan merkitys ja sen suhde itselle ollut havainnollistunut. Haastateltavat eivät kyenneet suoranaisesti vastaamaan liikunnan merkitystä koskevaan kysymykseen, sillä liikunnan merkitystä ei koettu vaikuttavaksi tai ajankohtaiseksi osaksi nykyistä elämäntapaa. Liikunnalla ei täten ollut keskeistä asemaa jokapäiväisessä elämässä. Liikunnan merkitystä ei myöskään koettu itselle koskettavana asiana, vaan merkitys miellettiin liikunnallisten aktiivisten ja terveyden kannalta.

”Nää on vaikeita kysymyksiä. No siis mitä liikunta merkitsee mulle, en tiä. En silleen osaa sanoa, ainakaan mulle henkilökohtaisesti.” -B

”Ai kamala. No eipä sitä kuitenkaan tuu niin säännöllisesti harrastettua, niin en mä osaa sanoa.” –F

Liikunnalla ei koettu olevan erityistä roolia elämässä, eikä erityistä henkilökohtaista liikuntakokonaisuutta ollut muodostunut haastateltaville. Liikunnan harrastaminen koettiin kovin yksilölähtöiseksi, joten mahdollisia esteitä tai tukimuotoja ei edes yhdistetty liikunnan harrastamiseen.

”En mä oo koskaan ajatellut sitä liikuntaa niin paljon et mä ajattelin, että saanko mä tukea siinä tai ei. Et se on ainoastaan mussa itsessäni.” -A

Liikunta ja sen arvo ovat lisääntyneen tutkimustiedon myötä saaneet enemmän painoarvoa ja merkitystä yhteiskunnassa ja sen hyvinvoinnissa. Kuitenkin tämän tutkimuksen haastateltavien mukaan liikunnan merkitys yksilölle, sekä yhteiskuntarakenteet ja yhteiskunnan eri toimijat eivät ole kulkeneet kehityksen mukana ja ottaneet samanlaisia edistysaskelia. Liikunnan merkityksen muodostumiseen yksilölle koettiin vaikuttavan vielä vanhan ajan arvot, muun muassa koululiikunnan kautta sekä liikunnan merkitys voi olla myös osin opittua.

”No kun siis eihän meillä mitää tollasia kotona ollu et kukaan olis niinku miettinyt et liikutaanko tai ei, tai et harrastetaanko tai ei. Eihän se kuulunut edes sellaseen genreen tai arvoihin.” -A

Itse liikunta sanana ja useat liikuntamuistot liittyivät suurimmalla osalla haastateltavista koululiikuntaan. Lisäksi kaikissa haastatteluissa tuli esiin koululiikunta spontaanisti haastateltavien toimesta. Kuitenkaan muu harrastustoiminta tai armeijaliikunta eivät tulleet esiin haastatteluissa yhtä suuressa määrin. Haastateltavat kertoivat haastattelun eri teema-alueissa muistojaan muun muassa koululiikunnan eri liikuntamuodoista, opetustavoista sekä erilaisista liikuntatilanteista. Koululiikunnalla koettiin olleen erityisesti negatiivinen merkitys liikuntasuhteen muodostumiseen monen kohdalla.

”Mulla on pelkästään negatiivisia kokemuksia kouluaikana. Siihen aikaan koulussa vaan laitettiin aina pelaamaan ja oletettiin että lapset osaa pelata. No ethän sä sit osannut ja sä olit ihan pihalla ja tunsit ittes huonoks. Ei se nyt aiheuttanut mitään totaalistoppia, mutta ei se ainakaan lisännyt innostusta siihen liikuntaan.” -A

”Ihan ensimmäisenä liikunnasta tulee mieleen jumppasali tai koululiikuntasali. Ja se ei ainakaan se liikuntasali herätä mitään positiivista. Sieltä kun on huonoja muistoja, niin sieltä varmaan tulee tällainen negatiivinen leima liikuntaan. Itse asiassa ne liikuntatunnit oli vähän sellaisia, että mä en halunnut mennä ollenkaan.” -F

5.2 Tivoli Sariolan rooli liikuntaa tukevana työympäristönä

Työympäristöllä on osallinen rooli liikunnan kehittämistyössä. Tutkimuksen tulokset toimivat tilannekartoituksena toimintasuunnitelman kehittämiseksi Tivoli Sariola yrityksessä. Kehittämistoimet toteutetaan kuitenkin erillisenä toimintasuunnitelmana näiden tulosten pohjalta.

5.2.1 Työympäristössä vallitseva ilmapiiri

Tivoli Sariolan työympäristössä vallitsevan ilmapiirin sekä sosiaalisten normien ja toimintatapojen ei koettu erityisemmin tukevan liikunnan harrastamista. Ilmapiirin ja sosiaalisen paineen koettiin pikemminkin kohdistuvan muihin ajanviettotapoihin.

”Joka kevät ennen kiertueen alkamista on sellainen olo, että nyt tänä kesänä liikun, mut sit ku sinne menee niin sit sen tavallaan unohtaa. Se ei jotenkin kuulu sinne.” -F

”Liikunta ei oo mikään rutiini siellä. Varsinkin kun on ollut pitkään töissä, niin se on muodostunut siihen että siellä ei tehdä mitään liikunnallista.” -F

Toisaalta haastatteluissa tuli ilmi, että viime vuosina liikunnan harrastaminen työympäristössä vapaa-ajalla on lisääntynyt ja näin ollen liikunta on saanut osakseen positiivista huomiota ja myönteistä painoarvoa työympäristössä. Kuitenkin työympäristön liikunnan tukimuotojen suhteen vallitsi eriäviä näkemyksiä.

Työympäristön koettiin tukevan liikuntaa jo antamallaan työpaikallaan ja lisäksi työympäristö koettiin nimenomaan paikkana työnteolle, eikä niinkään liikunnan harrastamiselle. Näin ollen haastateltavat kokivat liikunnan harrastamisen pikemminkin olevan enemmän itsestä kiinni kuin työympäristöstä.

”En mä osaa sanoa, että tarviinko mä sitten tukea, että se on varmaan enemmän taas itsestä kiinni. Että ei siellä kumminkaan sellasia estäviä tekijöitä oo.” -C

Työympäristössä järjestetyt liikuntaan liittyvät tapahtumat oli kuitenkin koettu positiivisiksi ja liikunnallisia yhteistapahtumia kaivattiin lisää. Erityisesti koettiin, että yhdessä toteutettu liikunta voisi olla mukava tapa viettää vapaa-aikaa kiertueella. Lisäksi fyysisen työympäristön puolesta toivottiin myös enemmän liikuntaa edistäviä ja mahdollistavia toimia, kuten liikuntavälineitä. Toisaalta useat henkilöt, joilla tivolityö jo itsessään on hyötyliikuntaa ja vaatii fyysistä rasittumista eivät kaivanneet työympäristön taholta liikunnan edistämiseksi muita toimia.

”Työpaikalta vois tulla tukea ja ideoita siihen, että vapaa-ajan viettotavat kiertueella olis monipuolisempia.” -F

”Oon tykännyt kun kiertueella työpaikka on järjestänyt liikuntaa, esimerkiksi kun ollaan oltu keilaamassa tai pelaamassa beach volleyta. Ja olis se tietty mukavaa, jos kesällä sais järjestettyä enempi jotakin liikuntatapahtumia.” -D

5.2.2 Tivolityön kausittaisuus

Työpaikkakohtaisena haasteena mainittiin tivolityön kausittaisuus. Sitä myöten myös koko elämän kausittaisrytmytyksen koettiin luovan omat haasteensa liikuntarutiinien rakentumiselle. Erityisesti kausittaisuuden koettiin vaikuttavan haastavana liikunnan ylläpitoon sekä sen koettiin vaativan yksilöltä enemmän.

”Tivoli karsii tietynlailla sitä liikuntaa, siinä vaihdetaan paikkaa ja ei siinä mikään seurahomma tuu toimimaan.” -B

”Kun kesät ollaan reissussa ja talvet kotona. Se vaatis liikunnalta sopeutumista ja itseltä halua ihan oikeesti liikkua.” -F

”Kyllä se haastaa, että ei oo sellasta kiinteätä ku menee tuolla ympäri Suomea ja tekee tällasta liikkuvaa työtä.” -E

5.2.3 Sosiaalinen tuki työympäristössä

Sosiaalinen tuki ja liikuntaa edistävät sosiaaliset suhteet koettiin tärkeiksi edellytyksiksi liikunta-aktiivisuudelle. Sosiaalisen tuen mainittiin toimivan huomattavana

kannustimena ja motivaattorina sekä myötävaikuttavan positiivisiin liikuntakokemuksiin. Kiertueen aikana myönteinen sosiaalinen ilmapiiri liikunnalle sekä liikuntaseura koettiin tärkeinä osa-alueina liikunta-aktiivisuuden edistämiseen työympäristössä. Haastateltavat mainitsivat myös aikaisempien työpaikkojen liikuntajoukkueiden ja liikunnallisten kerhojen olleen mieleisiä sekä pitäneen yllä liikunta-aktiivisuutta ja liikuntarutiineja.

”Välillä on ollut sellaisia kesiä, että on tullut enemmän liikuttua kun on ollut treenikavereita. Se auttaa heti kun joku muu lähtee mukaan, siinä toinen potkii toista.” -F

”Kotona potkitaan aika kovaa liikkeelle, että jos tivolissakin olis sellanen sosiaalinen paine, että se olis sellasta suosittua liikkua ja niin että useampi haluis harrastaa liikuntaa. Jos se olis jotenkin sellainen että kaikki muutkin liikkuu, niin se varmaa tukis sitä omaakin liikuntaa.” -F

6 POHDINTA

Tutkimustulosten syventämisen ja vahvistamisen kannalta tässä kappaleessa tarkastellaan tutkimustuloksia tutkimuksen teoreettisten lähtökohtien kontekstissa. Jäsentääkseen tutkimustulosten tarkastelua tuloksista on laadittu lyhyt yhteenveto sekä tutkimustulosten pääaiheet on merkitty kursivoituina. Myös tutkimustulosten pohjalta kehitetyn mallin näkökanta liikkumattomuuden lähtökohtien kerroksellisuudesta on havainnollistettuna tässä kappaleessa. Lisäksi tässä kappaleessa otetaan esiin tutkimuksen kriittinen tarkastelu, niin metodin kuin validiteetin ja reliabiliteetin osalta sekä esitetään tutkimuksen johtopäätökset sekä jatkotutkimusideat.

Yhteenvetona voidaan tutkimustulosten perusteella todeta, että liikkumattomuuden kokemusmaailmaa valottavia lähtökohtia ovat muun muassa liikunnan suhteen koetut sisäiset ja ulkoiset tekijät, kuten yksilökohtaiset ominaisuudet sekä taloudelliset ja ajalliset haasteet. Lisäksi motivaationlähteet myötävaikuttavat liikunta-aktiivisuuteen sekä liikuntaan muodostunut merkityssuhde ilmentää liikkumattomuuden kokemusmaailmaa. Tutkimustuloksista käy myös ilmi, että liikunta ei ole erillinen osa elämää, vaan saa vaikutteita elämänkulun tapahtumista. Puolestaan Tivoli Sariolan työympäristön roolia tarkasteltaessa tutkimustuloksista voidaan tiivistää, että työympäristön kehittämistoimien sekä liikuntaa tukevan ympäristön kannalta on otettava huomioon tutkimustuloksissa ilmi tulleet tekijät, kuten vallitsevan ilmapiirin, normien ja sosiaalisen tuen vaikutus työntekijöiden liikunta-aktiivisuuteen. Lisäksi tivolyön ja sitä myöten tietynlainen elämän kausittaisrytmitys on yksi vaikuttava osatekijä Tivoli Sariolan työntekijöiden liikunta-aktiivisuuteen. Tutkimustulosten perusteella kuitenkin suhtautuminen liikuntaan oli enimmäkseen positiivista, sekä itse liikunta koettiin mielekkääksi. Lisäksi myös liikunnan roolin kehittäminen työympäristössä koettiin toivottavaksi.

6.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Tutkimustulokset osoittavat, että vähäiseen liikuntaan vaikuttavat erilaiset tekijät ja lähtökohdat ympärillä vaikuttavassa kokonaisuudessa. Tutkimus vahvistaa Banduran (1986) sosiaalis-kognitiivisen teorian periaatetta. Liikkumattomuus voidaan näin ollen nähdä riippuvaisena ympäristöllisistä, yksilöllisistä ja käytöksellisistä

tekijöistä sekä niiden välisestä keskinäisestä vuorovaikutuksesta. Tässä tutkimuksessa tuli esiin, että sosiaalisen ympäristön vaikutus, niin vapaa-ajalla ja työympäristössä sekä myös yksilölliset ominaisuudet ja käytökselliset valinnat vaikuttavat liikunta-aktiivisuuteen. Kuitenkin juuri näiden elementtien yhtenäinen vaikutus sekä näiden keskinäinen muuttuva vuorovaikutus ilmentää liikkumattomuutta.

Tarkasteltaessa liikkumattomuutta, huomattavia eroja sukupuolten välillä ei ole suuremmin havaittu (Auweele ym. 1997), sillä ilmiön perustavanlaatuiset lähtökohdat ovat yhteneväisiä naisten ja miesten välillä. Tässä tutkimuksessa sukupuolten välisiä eroja ei ole tarkasteltu erillisesti tutkimuksen eettisiin lähtökohtiin vedoten, mutta myös siitä syystä, että selviä eroavaisuuksia tutkimusaineiston perusteella ei havaittu. Ainoa huomattava ero sukupuolten välillä oli, että naiset kokivat liikunnan harrastamisen jonakin mitä pitäisi ja tulisi tehdä, sekä kokivat liikkumattomuudesta huonoa omaatuntoa selvästi enemmän kuin miehet. Liikunta-aktiivisuutta mittaavien tutkimusten perusteella on havaittu, että iällä on vaikutus yksilön liikunnan harrastamiseen. Tämän on huomattu perustuvan usein elämäntilanteiden vaikutukseen (Fogelholm ym. 2007). Siitä huolimatta, että tässä tutkimuksessa ikähaarukka oli suuri, ei oleellisia iästä johtuvia eroavaisuuksia ilmennyt liikkumattomuuden lähtökohtia ja näkökulmia tarkasteltaessa. Tästä johtuen tutkimushenkilöiden iät tarkasteltiin keskiarvona, tutkimushenkilöiden anonymiteetin suojaamiseksi. Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat myös sosioekonomiset tekijät (Fogelholm ym. 2007; Borodulin ym. 2010), kuitenkin tämä tutkimus ei rajauksensa vuoksi ota kantaa mahdollisten sosioekonomisten tekijöiden vaikutuksesta liikuntakäyttäytymiseen.

Tutkimustuloksissa oli huomioitavissa kansallinen liikunnallinen muutos, joka lisää vapaa-ajan liikunnan roolia liikunta-aktiivisuuden ylläpidossa (Opetusministeriö 2008). Yksikään haastateltavista ei maininnut harrastavansa työmatkaliikuntaa, sekä myös yleinen asiointiliikunta oli melko vähäistä. Tosin tivolityön tuoma fyysisesti kuormittava työliikunta kerryttää päivittäistä liikunta-annosta tämän tutkimuksen haastateltavilla. Tästä huolimatta liikuntakokonaisuus kaipaa lisäksi täydennystä monipuolisesta vapaa-ajan liikunnasta, täyttääkseen kansalliset terveysliikuntasuosituksen. Kuitenkin huomioonotettavaa on, että siinä missä arki- ja työliikunta sujuu melko luonnollisesti, vaatii vapaa-ajan liikunnan harrastaminen

yksilöltä liikuntapäätöksen ja -valinnan tekemistä (Opetusministeriö 2008). Tietous liikunnan terveysvaikutuksista ei riitä lisäämään liikunnan harrastamista (Withall ym. 2011). Tämä tuli esille myös tässä tutkimuksessa, sillä suurin osa tutkimuksen haastateltavista oli tietoisia liikunnan terveysvaikutuksista, mutta tukevaa yhteyttä itse liikkumisen ja tietouden välillä ei havaittu. Pikemminkin tässä tutkimuksessa liikunnan terveysvaikutukset koettiin enemmän painostaviksi kuin kannustaviksi tekijöiksi.

Tutkimusaineistossa tuli esille, että yleisesti saatavilla olevat liikuntamahdollisuudet koettiin kattaviksi. Kuitenkin *sisäisten ja ulkoisten esteiden* koettiin rajoittavan liikunta-aktiivisuutta. On todettu, että liikkumattomat kokevat usein enemmän esteitä liikunnan harrastamiselle, ja jossain määrin esteet ovat myös yksilön itse luomia (Roberts 1992 s.155). Tässä tutkimuksessa esille tulleet ulkoiset esteet liikunnan harrastamiselle, kuten ajan puute sekä erilaiset priorisoinnit olivat samankaltaisia muiden tutkimusten kanssa (Ackland ym. 2005; Auweele ym. 1997; van Niekerk 2010; Skaal 2011; Withall ym. 2011). Tutkimustuloksissa tuli kuitenkin esiin, että sisäiset tekijät kuten yksilökohtaiset ominaisuudet koettiin rajoittavan enemmän liikunta-aktiivisuutta kuin ulkoiset tekijät kuten esimerkiksi lähiympäristön vaikutus. Tutkimuksessa ylipäättensä ulkoisia esteitä, esimerkiksi ympäristöstä johtuvia rajoittavia tekijöitä, tuli esille suhteellisen vähän aikaisempiin tutkimuksiin verrattuna. Ympäristön mahdollisuudet tai taloudelliset esteet rajoittivat suhteessa vain vähän liikunnan harrastamista, mikä on yhtenäistä Euroopan komission (2004) tekemän tutkimuksen kanssa. Tämän tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että yksilökohtaisista tekijöistä muun muassa itsekurin puute sekä saamattomuus koettiin suurimmiksi haasteiksi liikunnan harrastamiselle. Nämä tekijät ovat yhteneväisiä esimerkiksi Withall ym. (2011) tutkimuksen kanssa.

Tutkimusaineistossa tuli selvästi esiin *liikuntasuhteen muuttuminen elämänselän aikana*. Liikuntasuhde ei ole pysyvä vaan saa vaikutteita muun elämänselän vaikutuksesta. Haastateltavilla tässä tutkimuksessa lapsuuden ja nuoruuden aikainen liikunta-aktiivisuus oli passivoitunut nykypäivään ja aikuisuuteen tultaessa. Liikuntasuhteen muutokset ovat erityisesti ajankohtaisia elämäntilanteiden muuttuessa ja kyseenalaistuessa (Saaranen-Kauppinen ym. 2011; Withall ym. 2011). Tässä tutkimuksessa liikuntasuhteeseen oli tapahtunut suuria muutoksia aktiivisesta

passiiviseen, erityisesti elämän erilaisissa muutoskohdissa. Tällaisia elämän muutoskohtia olivat esimerkiksi murrosiän alku, uudelle paikkakunnalle muutto, uusi työpaikka, terveyden heikentyminen ja harrastusjoukkueen tai työpaikan joukkueen toiminnan päättyminen. Syyt ovat samankaltaisia kuten Saaranen-Kauppinen ym. (2011) tutkimuksessa.

Aiemmat liikuntakokemukset muokkaavat liikuntasuhteen muodostumista (Mäkinen 2010) ja lisäksi liikuntaa tukevilla lapsuuden ja nuoruuden elinoloilla on edistävää vaikutus liikunnalliselle elämäntavalle (Husu ym. 2011). Tässä tutkimuksessa negatiiviset kokemukset vaikuttivat mielikuviin itsestä liikkujana, ja näin ollen toimivat rajoittavina tekijöinä liikunta-aktiivisuudelle. Myös aikaisemmat epämiellekkäät kokemukset ja negatiiviseksi muodostunut liikuntasuhde rajoittavat yksilön liikunta-aktiivisuutta. Tämä on myös todettua aikaisemmissa tutkimuksissa kuten Withall ym. (2011) ja Auweele ym. (1997). Tässä tutkimuksessa valtaosalla *liikuntaan suhtautuminen* oli positiivista, sekä myös *liikunnanilo* ja liikunnalliset positiiviset kokemukset olivat osana yksilöllistä liikuntakokonaisuutta. Kokonaisuutta tarkasteltaessa ne eivät kuitenkaan riittäneet tukemaan yksinään liikunnallisen elämäntavan muodostumista.

Tutkimuksessa nousi esille koululiikunnan suuri painoarvo yksilön liikuntakokonaisuudessa, sillä se tuli spontaanisti esiin kaikkien haastateltavien toimesta. Itse liikunta sanana sekä useat liikuntamuistot assosioituivat haastateltavilla koululiikuntaan. Tässä tutkimuksessa koululiikunta tuli kuitenkin ilmi pääosin negatiivispainotteisena liikuntavaiheena. Tämä tutkimus vahvistaa Valtion liikuntaneuvoston (2012) näkökantaa, jossa koululiikunta on merkittävä osa yksilön liikuntakokonaisuutta luoden onnistuneella toteutuksella edellytyksiä liikunnallisen elämäntavan syntymiselle (Valtion liikuntaneuvosto 2012). Rovio ym. (2011) mukaan liikuntasuhde ja liikunnan merkityssuhde muodostuu lapsuuden ja nuoruuden aikana ympäristön vuorovaikutuksessa. Tämä tutkimus nostaa esiin, kuinka koululiikunta on yhteinen ja ulottuva liikuntakanava kaikille ja näin ollen vaikuttaa yksilön liikuntasuhteen muodostumiseen.

Liikunnan perusteet, eli *motivaationlähteet* vaikuttavat liikunta-aktiivisuuteen. Tässä tutkimuksessa tuli esiin, että ulkoiset motivaationlähteet toimivat erityisesti kausittaisina

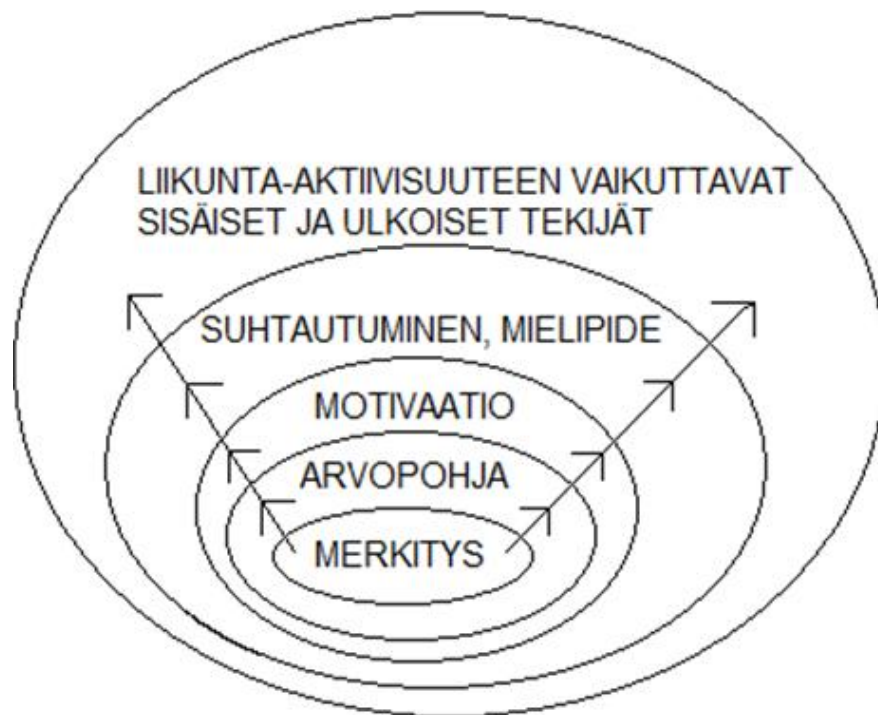
motivaattoreina. Ulkoiset motivaationlähteet eivät kuitenkaan edistä pysyväluonteisempaa ja pitkäntähtäimen liikunnallisen elämäntavan omaksumista (Hassmén & Hassmén 2005 s.225). Tutkimuksessa useimmat esille tulleet motivaattorit olivat ulkonäkökeskeisiä. Kuitenkin liikunta-aktiivisuuden ylläpitämiseksi pidemmällä tähtäimellä on sisäisten motivaationlähteiden muodostuminen tärkeää (Hassmén & Hassmén 2005 s.225). Pitkällä tähtäimellä tarkasteltuna sisäsyntyisellä motivaationlähteellä on huomattu myös olevan yhteys koettuun lisääntyneeseen henkiseen hyvinvointiin (Maltby & Day 2001). Tutkimusnäyttö vahvistaa, että ulkosyntyiset motivaationlähteet voivat kehittyä sisäisiksi ajan myötä (Maltby & Day 2001; Withall ym. 2011) ja näin ollen voivat toimia tärkeänä kannustimena ainakin liikuntainterventioiden aloitusvaiheessa.

Tutkimustuloksissa huomionarvoista on esiin tullut *merkityssuhteen muodostuminen* liikuntaan. Aistimukset, ajatukset, toiminnot ja havainnot vaikuttavat tietoisuutemme ja yksilö laatii ympärillä olevasta reflektoinnin avulla olemassa olevan järjestyksen eli merkityksen (Svedberg 2003 s.74). Näin ollen voidaan esittää, että merkityssuhde liikuntaan muotoutuu elämällä, yksilön sosialisatioprosessin myötä. Vähän liikkuvilla liikunnan ei ole todettu olevan osana yksilön minäkäsitystä (Auweele ym. 1997). Tässä tutkimuksessa tutkimusaineistosta kävi ilmi, ettei liikunnalla ollut selkeää merkitystä haastateltavien elämässä. Liikunta ei myöskään ollut osana haastateltavien elämäntapaa, vaikka suurin osa oli kokenut liikunnaniloa ja myös heidän suhtautumisensa itse liikuntaan oli pääasiassa positiivista. On todettu, että rajoittava elementti liikunnan harrastamiselle on liikunnan kokeminen tarpeettomana (Auweele ym. 1997). Kuitenkin tässä tutkimuksessa liikunta miellettiin tarpeelliseksi, mutta tutkimustulokset viittaavat siihen, että liikuntaan muodostunut merkityssuhde on vaikuttava, jopa tiedostamaton näkökanta myötävaikuttaen haastateltavien liikunta-aktiivisuuteen. Vaikka *liikunnan tärkeys* yleisellä tasolla ymmärrettiinkin, ei liikunnalla siitä huolimatta ollut selkeää merkitystä haastateltavien elämässä. Liikunnan tärkeys koettiin arkielämässä lähinnä epäkonkreettiseksi ja etäiseksi. Auweele ym. (1997) tutkimuksessa suurin osa tutkimukseen osallistujista ei osannut identifioida oman liikkumattomuutensa syitä. Tässäkin tutkimuksessa aineistosta käy ilmi, etteivät haastateltavat olleet käsitelleet omaa liikuntasuhdettaan, eikä näin ollen liikkumattomuuden lähtökohdat ja sen olemus olleet tiedostettuina tai jäsenyneinä itse haastateltaville.

Tämä tutkimus vahvistaa jo aikaisemmissa tutkimuksissa todettua, kuinka *sosiaaliseen ympäristöön* kuuluvilla viiteryhmillä on keskeinen vaikutus liikuntasuhteen muodostumiseen (Caperchoine ym. 2009; Saaranen-Kauppinen ym. 2011; Withall ym. 2011; Zlot ym. 2006). Yksilö on aina osa sosiaalista kokonaisuutta, mikä vaikuttaa muun muassa yksilön käsityksiin, valintoihin sekä toimintaan, ja näin ollen esimerkiksi työympäristön rooli on merkittävä vaikuttaja liikunta-aktiivisuuteen. Saaranen-Kauppinen ym. (2011) tutkimuksen mukaan lähiympäristön viiteryhmät muodostavat myös yleisesti jaettuja käsityksiä, jotka osaltaan vaikuttavat liikunta-aktiivisuuteen. Yksilön liikuntasuhde on altis muutoksille muiden ihmisten vuorovaikutuksessa (Saaranen-Kauppinen ym. 2011). Näin ollen sosiaalisesti jaetuilla liikuntaan liittyvillä käsityksillä on merkittävä rooli liikunta-aktiivisuudelle, ja täten on ensiarvoisen tärkeää ottaa huomioon sosiaalisesti tukeva konteksti ja vallitseva sosiaalinen ilmapiiri liikunnan edistämiseksi myös Tivoli Sariolan työympäristössä. On todettu, että liikunnan kannalta on merkittävää, että työympäristö tarjoaa myönteistä sosiaalista painetta ja positiivista yhdenmukaisuutta (Rovio ym. 2011). Tässä tutkimuksessa *työympäristön ilmapiirin* ja vallitsevien normien ei koettu tukevan työntekijöiden liikunta-aktiivisuutta, mutta kuitenkin varsinaisia esteitä työympäristössä liikunnan harrastamiseen ei tullut esille. Saaranen-Kauppinen ym. (2011) tutkimuksen mukaan sosiaalisten suhteiden vaikutus on hallitseva elementti liikunta-aktiivisuutta tarkasteltaessa, jopa siinä määrin, että se jättää liikunnan suositeltavuuden sekä sen terveysvaikutukset toissijaisiksi yksilön valinnoissa. Tämä selittää osaksi Tivoli Sariolan työympäristön tilanteen, sillä varsinaisia esteitä ei koettu olevan, mutta kuitenkin työympäristön sosiaalisen paineen ei koettu tukevan liikunnan harrastamista. Työnantajan rooli liikuntaa tukevana elementtinä tukee liikunta-aktiivisuutta ja motivoitumista elämäntilanteessa, jossa työkiireet ja muut vastuut lisääntyvät (Korkiakangas 2010). Lisäksi *tivolityön kausittaisuuden* ja tiiviin työtahdin takia työnantajan sekä työympäristön tuki liikunnan harrastamiseen on merkittävä.

6.2 Liikkumattomuuden lähtökohtien kerroksellisuus

Malli liikkumattomuuden lähtökohtien kerroksellisuudesta (malli 2) kuvaa tämän tutkimuksen tulosten perusteella liikkumattomuuteen vaikuttavien lähtökohtien kerroksellisuutta yksilötasolla tarkasteltuna. Mallin tarkoituksena on syventyä erityisesti liikkumattomuuden intrapersoonallisen tason (ks. malli 1) käsittelyyn. Tutkimustulokset viittaavat kuitenkin siihen, että tarkasteltaessa liikkumattomuutta ei riitä, että huomioitaisiin vain liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat lähtökohdat, vaan tutkittavan ilmiön johdosta liikkumattomuutta tulee tarkastella kokonaisvaltaisesti sen vallitsevassa kontekstissa.



Malli 2. Liikkumattomuuden lähtökohtien kerroksellisuus

Mallin kerrokset on muodostettu tutkimustuloksissa esiin tulleista liikkumattomuuden lähtökohdista. Mallin tarkoituksena on ilmentää kuinka ydin säteilee ja luo jalustan jokaiseen kerrokseen, ja näin ollen ytimen latautuneisuus vaikuttaa osaltaan jokaiseen kerrokseen. Ytimessä on liikuntaan muodostunut merkityssuhde sekä yksilön arvopohja, joiden voidaan nähdä vaikuttavan eri kerroksiin. Motivaatio ja arvopohja ovat keskikerroksissa ja ne saavat vaikutteita ympäröivistä kerroksista. Pintakerroksissa ovat suhtautuminen liikuntaan sekä erilaiset liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät kuten aikaresurssit sekä lähiympäristön tuki. Pääpiirteissään liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät ovat laajalti kartoitettuna useissa tutkimuksissa (esim. Ackland ym.

2005; Auweele ym. 1997; van Niekerk 2010; Skaal 2011; Withall ym. 2011; Zlot ym. 2006). Tässä mallissa liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset tekijät muodostavat liikkumattomuuden ilmiölle pintakerroksen yhdessä liikuntaan suhtautumisen kanssa, sillä usein liikkumattomuus ilmenee ja perustellaan kyseisten tekijöiden kautta. Kuitenkin tässä tutkimuksessa tuli esiin myös ytimen vaikutuksen merkitys eri kerroksiin.

Tässäkin tutkimuksessa kävi ilmi, että liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavista rajoittavista tekijöistä aikaresurssit ovat yleisin mainittu syy liikkumattomuuteen. Useissa tutkimuksissa on todettu, että haasteeksi koetaan ajan priorisoiminen säännölliseen liikunnan harrastamiseen (Ackland ym. 2005; van Niekerk 2010; Skaal 2011). Yksilöillä on kuitenkin jokseenkin yhtenevät aikaresurssit ja näin ollen voidaan pohtia, että onnistuneesti muodostunut merkityssuhde olisi yhteydessä siihen, että liikunnalle löydetään ja luodaan aikaa arkielämän rutiineissa. Kun asia on merkityksellinen yksilölle, sen priorisointi on myös korkealla (Roos 1989 s.11, s.69).

Lisäksi tutkimustulosten perusteella voidaan reflektoida kuinka liikuntaan muodostuneella merkityssuhteella voi olla vaikutus motivaatioon syntyyn ja sen kehittymiseen. Liikunnalla ei ollut tutkimuksen haastateltaville erityistä merkityssuhdetta, ja tällä on voinut olla myös vaikutusta haastateltavien motivaationlähteisiin. Tutkimustuloksissa tuli esiin, että haastateltavien mainitsemat motivaationlähteet liikuntaan olivat pääasiassa ulkosyntyisiä. Täten voidaan pohtia, mikäli liikuntaan muodostunut onnistunut merkityssuhde edistää sisäsyntyisten motivaationlähteiden syntymistä, sillä kun liikunta merkityksellinen osa elämää, koetaan tällöin itse liikunta jo tärkeäksi ja resurssipitoiseksi. Näin ollen onnistunut merkityssuhde tukisi sisäsyntyisiä motivaationlähteitä liikunnan harrastamiseen, sillä Maltby & Day (2001) tutkimuksen mukaan sisäsyntyisten motivaationlähteiden on huomattu osaltaan edistävän liikunnallista elämäntapaa.

Mallissa liikkumattomuuden lähtökohtien kerroksellisuudesta havainnollistuu, että merkityssuhteella liikuntaan voidaan nähdä olevan osaltaan vaikutusta yksilön liikunnan priorisointiin, suhtautumiseen ja motivaationlähteisiin. Lisäksi liikuntaan muodostunut merkityssuhde voi olla yhteydessä sosialisatioprosessin myötä syntyviin arvopohjiin. Tämän tutkimuksen kohdalla voidaan päätellä, että huomioimalla vain ulkoiset

kerrokset inaktiivisuudesta selittävät liikkumattomuutta ilmiönä vain pintapuolisesti ja erinäisten muuttujien kautta. Kuitenkin tutkimustulosten perusteella on merkittävää paneutua myös ilmi tulleisiin liikkumattomuuden lähtökohtiin, jotka myötävaikuttavat luomaan perustan liikunnalliselle elämäntavalle sekä voivat toimia vaikuttajina pidemmän aikavälin kestäneessä liikkumattomassa elämäntavassa. Tutkimustulokset viittaavat siihen, että liikuntaan onnistuneesti muodostuneella merkityssuhteella on vaikutusta mallin kerrokseen, parhaillaan edistäen liikunnallisen elämäntavan omaksumista eri tasojen sekä ympärillä olevan kontekstin vuorovaikutuksessa.

6.3 Tutkimuksen kriittinen tarkastelu ja luotettavuus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on lisätä ymmärrystä liikkumattomuuden kokemusmaailmasta sekä kehittää tuloksien pohjalta Tivoli Sariolan työympäristön liikuntamahdollisuuksia. Tämä tutkimus toi arvokasta tietoa Tivoli Sariolan työntekijöiden liikunnallisista lähtökohdista, sillä liikunnan edistämisen lähestymistavoissa tulee ottaa huomioon sekä yksilön elämäntilanne, että arvostukset ja toiveet. Kuten tutkimuksessa tuli ilmi, on liikkumattomuus ilmiönä moniulotteinen, asiayhteysriippuvainen sekä arkaluonteinen, joten on pohdittava tavoitetaanko ilmiön olemus pelkkien haastattelujen avulla. Tutkimus olisi mahdollisesti hyötynyt laajemmasta ja havainnoivammasta kenttätyöstä suoritettaessa muun muassa haastattelujen ja observoinnin yhteistyönä.

Ominaista fenomenologiselle tutkimusotteelle on lähestyä ilmiötä tutkivalla sekä avoimella tavalla (Starrin & Svensson 1994 s.94). Tutkija on kiinnittänyt erityishuomiota säilyttääkseen tutkiskelevan, neutraalin sekä johdattelemattoman suhtautumistavan tutkimuksen eri vaiheissa, sillä ne muokkaavat miten ja mitä pyritään ymmärtämään ilmiöstä (Hirsjärvi & Hurme 2000 s.96–98). Lisäksi tutkija on aktiivisesti yrittänyt irtautua ennako-oletuksista, ja pyrkinyt antaa tilaa oivaltamiselle, tutkimisen avoimuudelle (Varto 1992 s.87). Siitä huolimatta tutkijan liikunnallinen tausta sekä liikunnanohjaajatutkinnon muokkaamat käsitykset ja tietopohja ovat saattaneet vaikuttaa tutkimuksen toteutukseen, tutkimusta koskeviin päätöksiin, haastattelutilanteisiin sekä tutkimuksen tulkintoihin.

Tivoli Sariolan liikuntamahdollisuuksia kehitettäessä ulkopuolisena, ei työyhteisön jäsenenä, voidaan nähdä sekä etuna, että haittapuolena tutkimukselle (vrt. Öquist 2008 s.12, s.23). Ulkopuolisena jäsenenä pystyy helpommin säilyttämään objektiivisen ja kokonaisvaltaisemman suhtautumistavan, mutta toisaalta se voi myös toimia haittaavana tekijänä, jolloin esimerkiksi työympäristön kulttuurin vivahteita ei välttämättä pysty havainnoimaan. Tosin tutkijan perehtynyt tausta tivolytön olemuksesta edistää tutkimuksen toteutusta sekä tuloksien tulkintaa. Lisäksi myös yrityksen kehitysjohtajan aktiivinen rooli prosessissa vahvistaa tutkimuksen tarkoituksenmukaisuutta. Tutkimuksen tulosten pohjalta laadittava ja toteutettava toimintasuunnitelma tapahtuu tutkijan avustuksella yhdessä Tivoli Sariolan kehitysjohtajan sekä toteutusryhmän kanssa, jolloin erilaiset lähtökohdat ja näkökulmat ilmiöstä voidaan käyttää hyödyksi.

Tutkimuksen tilaajana Tivoli Sariolan voidaan nähdä hyötyneen tutkimuksen tuloksista, sillä tutkimustulokset havainnollistavat yritykselle tilannekartoituksen liikuntamahdollisuuksien kehittämiseksi sekä edesauttavat tarkoituksenmukaisten ja tuloksellisten toimien suunnittelussa. Lisäksi tutkimuksen tulosten pohjalta kehitetty toimintasuunnitelma liikuntamahdollisuuksien kehittämiseksi on saanut tutkimustulosten kautta välineitä ja ideoita yrityksen edistämistyöhön. Tämä tutkimus tavoitti kuitenkin vain osan Tivoli Sariolan työntekijöistä, ja näin ollen yrityksen edistämistoimet olisivat hyötyneet pidempiaikaisesta sekä laajemmasta työskentely- ja tarkkailujaksosta itse työympäristössä, jotta entistä kattavampia ja tuloksellisempia liikuntamahdollisuuksien edistämistoimia olisi ollut toteutettavissa.

Erilaiset kohdistetut interventiot ovat onnistuneet lisäämään liikunta-aktiivisuutta vain lyhyellä aikavälillä, mutta kuitenkin terveystieteiden suositusten mukaista liikuntamäärää ei ole niiden avulla saavutettu (Rovio ym. 2011). Tämä varjostaa tämänkin tutkimuksen tuloksellisuutta. Kuitenkin työympäristöön kohdistuvat kehitysmahdollisuudet tulee implementoida Tivoli Sariolan toimintatapoihin, jotta toivottavat liikunnan edistämisen vaikutukset voidaan saavuttaa, myös pidemmällä tähtäimellä. Lisäksi tutkimuksen pohjalta tehtävän toimintasuunnitelman laatimisessa pääpaino on koulutuksessa, omavoimaistamisessa sekä liikunnan mahdollistamisessa työympäristössä, joka korostaa aktiivista osallisuutta sekä vastuun jakautumista. Lisäksi

tivolityö on itsessään jo fyysisesti kuormittavaa, joten terveystieteiden suositusten mukainen määrä voi olla todennäköisemmin saavutettavissa.

Tutkimuksen pyrkimyksenä ei ollut tuoda esiin yleistettäviä tuloksia, vaan tavoitteena oli ymmärryksen lisääminen liikkumattomuuden kokemusmaailmasta. Näin ollen tutkimuksen suhteellisen pieni aineisto tukee tutkimuksen tarkoitusta. Tutkimuksen osallistujien oma kokemuspohja sekä haastateltavien tasainen sukupuolijakauma, myötävaikuttaa myös ilmiön todenmukaisen olemuksen kuvaamiseen. Erityisesti miespuolisten osallistujien runsaus voidaan nähdä positiivisena näkökulmana liikkumattomuuden ilmiön kuvaamiselle, sillä useat aikaisemmat tutkimukset ovat olleet naisnäkemyspainotteisia (vrt. Moschny ym. 2011; Skaal 2011; Withall ym. 2011; van Niekerk 2010). Kuitenkin tutkimuksen rajaus esimerkiksi sosio-ekonomisten erojen jättäminen tutkimuksen ulkopuolelle, voidaan nähdä vaikuttavana tekijänä tutkimuksen tuloksiin.

Tätä tutkimusta varten tehdyt haastattelut olivat kestoiltaan suhteellisen lyhyitä, mikä voi muun muassa johtua haastattelijan suorituksesta haastattelutilanteissa. On mahdollista, että haastattelija ei ole onnistunut luomaan haastateltaville rauhanomaista haastattelutilannetta, eikä tällöin osapuolten välille ole syntynyt aivan avointa ja spontaania vuorovaikutusta. Tällä voi osaltaan olla vaikutusta myös tutkimusaineistoon sekä tutkimustuloksiin. Tämän perusteella voidaan ajatella, että tutkimus olisi voinut hyötyä haastattelijakoulutuksesta, syvällisemmästä perehtymisestä haastattelutekniikoihin sekä mahdollisesti useammasta koehaastattelusta.

Tutkimuksen voidaan nähdä hyötyneen strategisesta lähestymistavasta, sillä se mahdollisti haastateltavien ja kohderyhmän tavoittamisen. Liikunta terminä ei usein houkuttele liikkumattomia (Opetusministeriö 2008), ja näin ollen heidän näkökulmansa voi jäädä huomioimatta. Lisäksi usein tutkimuksiin osallistuminen houkuttelee henkilöitä, joilla on selkeytyneet mielipiteet sekä sanallisessa muodossa jaettavaa materiaalia tutkimuksen aihealueesta, ja näin ollen vastaukset voivat olla konstruoituneina muotoon, jolloin ne ovat sosiaalisesti hyväksyttäviä. Kuitenkin tässä tutkimuksessa strateginen lähestymistapa edisti autenttisten vastauksien ja näkökulmien tavoittamista. Lisäksi kohderyhmän valinnassa keskeisenä säätelijänä toimi tutkimuksen tarkoitus ja tavoite, joten näin ollen strategisen lähestymistavan sekä haastateltavien

vapaaehtoisuuteen perustuvan lähestymistavan yhdistelmä voidaan nähdä tarkoituksenmukaisena kohderyhmän valintametodina tässä tutkimuksessa (vrt. Jacobsen 2007 s. 125).

Tässä tutkimuksessa reliabiliteetti ja validiteetti on huomioitu koko tutkimusprosessin ajan tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Tutkimuksen toteutus nojautuu laadullisen tutkimuksen kriteereille. Tutkimuksessa validiteettia tarkastellaan käyttäen apuna Fejes & Thornberg (2009 s.271–218) kriteereitä laadulliselle tutkimukselle. Tutkimus hyödyntää myös Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökohtia. Edellytyksenä tieteelliselle tutkimukselle on sen eettisen hyväksyttävyyden, luotettavuuden sekä tulosten uskottavuuden kannalta, että tutkimus suoritetaan hyvän tieteellisen käytännön mukaan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Validiteettia tarkasteltaessa otetaan erityisesti huomioon tukevatko tutkimukseen valitut tutkimusotteet ilmiön olemusta sekä tutkimuskysymyksiä, ja ovatko metodivalinnat yhteneväisiä sekä perusteltuja tutkittavan ilmiön olemuksen mukaisesti (Fejes & Thornberg 2009 s.217).

Tutkimuksen toteutuksessa ohjenuorana on toiminut rehellisyys ja avoimuus tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Tutkimus on toteutettu systemaattisesti laadullisen tutkimuksen eri vaiheita ja muotoilua noudattaen. Tutkija on perehtynyt hyvän tieteellisen käytännön periaatteisiin osana peruskoulutustaan sekä tutkimukseen tarvittavat tutkimusluvut on hankittu ja tutkimus on lisäksi saanut eettisen komitean hyväksynnän. Tutkimuksen tulokset ovat lisänneet ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä, sisällyttänyt sen kontekstiin sekä osallistunut teoreettiseen ja käytäntösidonnaiseen keskusteluun. Tutkija on lisäksi perustellut sekä kuvaillut valitsemansa metodit, kohdejoukon sekä analyysin ja tulosten tulkinnat, mikä vahvistaa tutkimuksen reliabiliteettia. Myös tutkimuksen metodiset valinnat ovat tehty tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti tukemaan valittuja tutkimustehtäviä. Lisäksi tutkittavan aiheen aikaisempi tietopohja on toiminut jalustana tämän tutkimuksen toteutukselle. Tutkija on osoittanut kunnioitusta muiden tekijöiden työtä kohtaan noudattaen tutkimuksessaan asianmukaisia lähdemerkintöjä. Myös teoreettisia lähtökohtia tarkastellaan ja sovelletaan tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti. Tutkimuksen validiteetti sekä tuloksien autenttisuus vahvistuu sitaattien avulla. Lisäksi tutkimustulosten validiteettia tarkastellaan ja vahvistetaan peilaamalla ja vertailemalla tämän tutkimuksen tuloksia

aiempien tutkimusten tuloksiin. Tutkija on lisäksi ottanut kantaa tutkimuksen eettisiin lähtökohtiin sekä tarkastellut kriittisesti tutkimuksen kokonaistoteutusta.

Laadullisen tutkimuksen ainutlaatuisen sosiaalisen rakenteen takia laadullinen tutkimus ei ole sinällään kopioitavissa ja toistettavissa. Lisäksi myös aika- ja tilannekohtaiset muuttujat heikentävät toistettavuuden toimintoa. Laadullista tutkimusta toteuttaessa tutkija toimii itse työväliseinä sekä hänen roolinsa on tulkitseva. Tutkija on usein myös niin läheisesti sidoksissa tutkittavaan ilmiöön, jolloin toisen tutkijan mahdollisuudet samaan aineistoon sekä johtopäätöksiin ovat heikot. Näin ollen laadullisessa tutkimuksessa reliabiliteettia tarkasteltaessa tulee ottaa huomioon tutkimuksen menettelytavat ja päätökset sekä niiden reflektointi, jotka tulee olla huolellisesti dokumentoitu vahvistaakseen tutkimuksen reliabiliteettia. Tällä tavalla tutkimusprosessin reliabiliteetti voidaan varmistaa ja menettely toimii laadullisen tutkimuksen vastikkeena, kvantitatiivisten tutkimusten toistettavuudelle. (Denscombe 2009 s. 378–381) Tutkimuksen metodologiset menettelytavat sekä tutkijan avoimuus toimivat edellytyksenä tämän tutkimuksen reliabiliteetin tukemiseksi.

6.4 Johtopäätökset

Tämä tutkimus auttaa ymmärtämään liikuntakäyttäytymisen ja erityisesti liikkumattomuuden kerroksellisuutta. Tutkimus myötävaikuttaa liikkumattomuuden kokonaisvaltaista tarkastelua niin yksilön sekä kontekstin kannalta, korostaen erityisesti työympäristön roolia liikuntaa tukevana ympäristönä.

Liikuntakäyttäytymisen suhteen ideaalina on omaksua läpi elämän kattava liikkunnallinen elämäntapa (Fogelholm ym. 2007; WHO 2006). Tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että lapsuus- ja nuoruusajan liikunnan harrastaminen oli aktiivista, mutta aikuisuuteen ja nykypäivään tultaessa liikunta-aktiivisuus oli vähentynyt huomattavasti. Täten tarpeena olisi luoda liikunnan asemaa tukevia erilaisia toimia elämän vaihteleviin olosuhteisiin. Erityisesti tukitoimia kaivataan elämän muutos- ja murroskohtiin (Saaranen-Kauppinen ym. 2011), jotta liikunta-aktiivisuus säilyisi arkipäiväisenä toimijana läpi elämän. Tämä tarkoittaa yhtenäisiä tukitoimia yhteiskunnan eri tahojen ja yksilön elämänkaaren eri viiteryhmien osalta (Rovio ym. 2011). Tämän lisäksi tutkimustulosten perusteella promotiivisia tukikeinoja sekä ratkaisukeskeisiä tukitoimia

tarvitaan, jotta liikunta-aktiivisuuden ylläpitoa sekä liikunnan mahdollistamista läpi yksilön elämänkaaren voidaan tukea. Tutkimuksessa tuli myös selvästi esille koululiikunnan vaikuttavuus, ja kuinka merkittävä osa se on yksilön liikuntakokonaisuutta. Koululiikunnalla on myös pitkäkantoista yhteiskunnallista merkitystä (Valtion liikuntaneuvosto 2012). Tämän tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että koululiikunnalla on potentiaalia luoda liikunnalle edistävää jalusta, silloinkin kun vapaa-ajalla liikunta ei ole keskeinen osa arkielämää. Näin ollen tutkimuksessa esille tulleen koululiikunnan negatiivisen assosiaation sekä ennen kaikkea sen tavoittavuuden, vaikuttavuuden ja mahdollisuuksien vuoksi koululiikunnan tulisi luoda onnistuneemmin edellytyksiä tukemaan liikunnallisen elämäntavan omaksumista.

Liikuntakäyttäytyminen saa vaikutteita elämäntavan kulttuurimuutoksista yhteiskunnassa. Kulttuurin muuttuessa rytmitys elämän väliaikaisuudesta ja kausiluonteisuudesta on korvannut sitoutumista ja elämäntavaksi omaksumista. Tämä puolestaan luo valinnanvapautta, mutta samalla laajentaa yksilön vastuuta sekä yksilölähtöistä ajatussuuntaa. (Opetusministeriö 2008) Tässä tutkimuksessa, tämä on havaittavissa liikunta-aktiivisuuden yksilökohtaiseksi mieltämisessä, joka jättää vastuun liikunta-aktiivisuudesta entistä enemmän yksilön omien valintojen ja tietojen varaan. Liikunnan harrastaminen on kuitenkin loppujen lopuksi yksilön omien valintojen varassa (Opetusministeriö 2008). Täten voidaan esittää, että liikunnan suhteen lisääntynyt yksilökohtaisuus lisää yksilön omavoimaistamisen painoarvoa tiedonarvon sekä taitojen osalta liikunnan edistämistyössä.

Tutkimustuloksissa tuli esiin, että liikunnallisempi elämäntapa nähtiin toivottavana sekä aktiivisempi liikunnan harrastaminen mahdollisena haastateltavien kesken. Tämän lisäksi myös positiivinen suhtautuminen liikuntaan sekä liikunnan ilon siivittämät kokemukset luovat soveliaan alustan terveystuokainterventiolle Tivoli Sariolan työympäristössä. Lisäksi intervention tärkeyttä korostaa se, että valtaosalla Tivoli Sariolan työntekijöistä hyvä fyysinen toimintakyky on työn edellytys ja itse työväline, joten tämän suhteen liikunnan rooli työkyvyn säilyttämisessä ja ylläpitämisessä on merkittävä. Terveystuokinta soveltuu tähän mainiosti perustuen sen antamiin hyötyihin, monipuolisuuteen sekä soveltuvan vaatimustason ansiosta (Vuori 2007). Lisäksi yhteisöllinen liikunta parhaimmillaan vahvistaa sosiaalista hyvinvointia, lisää liikunnan tuomaa mielihyvää sekä lisää osallisuuden kokemuksia (Opetusministeriö 2008), jotka

toimivat myötävaikuttajina sisäisen motivaation syntymiseen (Maltby & Day 2001). Näin ollen työyhteisöliikunnan kehittämistoimet voivat lisäksi edesauttaa työhyvinvoinnin ja -viihtyvyyden kehittymistä Tivoli Sariola yrityksessä. Kuitenkin liikuntamahdollisuuksien parantaminen Tivoli Sariolan työympäristössä vaatii yritykseltä strategisia päätöksiä, jotta työntekijöiden liikunnan harrastamiselle luodaan edellytyksiä ja entistä enemmän saatavilla olevia mahdollisuuksia. Lisäksi Lindström & Erikssonin (2010 s.45) mukaan salutogeenisen näkökulman soveltaminen yrityksen kehittämisprosessissa voi edesauttaa toimien edellytyksiä terveyden edistämiseen. Näin ollen kehittäessä yrityksen roolia liikuntaa tukevana ympäristönä voidaan kehittämistoimissa erityisesti keskittyä jo vallitseviin voimavaroihin, osaamiseen ja mahdollisuuksiin, sillä huomioimalla mahdollisuudet pystytään luomaan tasapainoa ja tukea ongelmien ja haasteiden välille (Lindström & Eriksson 2010 s. 45).

Työympäristön liikuntamahdollisuuksien kehittämisen tuloksellisuuden saavuttamiseksi sekä prosessin vaikuttavuuden kannalta täytyy kaikkien asianosaisten olla sitoutuneita sekä tuntea olevansa aktiivisesti osallisia prosessissa (Antonovsky 1991 s.140). Tivolityön tuomat vaihtuvat paikkakunnat sekä tietynlainen sesonkiluonteisuuden tuoma väliaikaisuus luovat omat haasteensa ja lähtökohtansa työntekijöiden liikunnan harrastamiselle. Tämän takia on ensiarvoisen tärkeää vahvistaa työympäristön roolia liikunnan mahdollistamisessa. Tutkimustulosten mukaan Tivoli Sariolan työympäristössä liikunnallisen ilmapiirin ja sosiaalisen yhdenmukaisuuden muodostuminen ovat tärkeitä edistäjäkomponentteja liikuntamahdollisuuksia ja liikuntaaktiivisuutta edistäessä. Lisäksi tivolityön olemus, jolloin työ- ja vapaa-ajan ympäristö ovat yhteydessä toisiinsa, edesauttaa liikunnan implementointia työyhteisön normaaliin arkeen, mikä on tärkeä edellytys tuloksekkaalle työyhteisön liikuntatoiminnalle (Opetusministeriö 2008). Kuitenkin työympäristön ammattiosaamista terveysliikunnan suhteen tulee vahvistaa, kuten koulutusten ja ohjeistusten avulla, jotta mahdollistetaan työympäristön tukeva rooli liikunnan edistämistyössä. Ammattiosaamisen tukeminen edesauttaa myös työn kokonaisuormittavuuden ja työn erityispiirteiden huomioimista sekä ennen kaikkea tukee liikunnan monipuolisuutta ja vaihtoehtoisuutta, jolloin eri ikä- ja väestöryhmiin kuuluvien sekä erilaisten terveysongelmista kärsivien liikuntamahdollisuudet voidaan turvata (Fogelholm ym. 2007). Tämä tukee Opetusministeriön (2008) tavoitetta, että mahdollisimman moni voisi harrastaa liikuntaa omista lähtökohdistaan hyvinvointinsa edistämiseksi.

Liikunnan edistämisen kohdalla ajankohtainen ilmiö oli havaittavissa myös tätä tutkimusta tehdessä, sillä tutkimuksen kohderyhmään kuuluvien haastateltavien tavoittaminen oli haasteellista. Sen sijaan liikunnallisesti aktiiviset osoittivat mielenkiintoa tutkimusta kohtaan. Näin ollen tutkimuksen kohderyhmän kuuluvia, liikkumattomia, päädyttiin lähestymään henkilökohtaisesti, jotta he mieltäisivät osallistumisen merkitykselliseksi ja kokisivat osallistumisen liikunta-aiheiseen tutkimukseen mielekkääksi. Opetusministeriön (2008) mukaan liikunnan mielikuvat tukeutuvat vielä vahvasti urheiluperinteeseen ja liikunta ei täten houkuttele liikkumattomia. Riittämättömästi liikkuvien aktivointi vaatii liikunnan olemuksen muokkaamista laajemmaksi, jotta liikunnan monipuolisuus sekä sen laaja-alaisuus voitaisiin hyödyntää (Opetusministeriö 2008). Tärkeää on myös heikentää liikunta-aktiivisuuden ääripäihin jakaantumista (Fogelholm ym. 2007), tämä tarkoittaa liikkumattomien aktivointia liikunnan piiriin sekä edellyttää luomaan liikkumattomille lisääntynyttä kiinnostusta liikuntaa ja liikuntatoimia kohtaan.

Yleisesti terveys- ja liikuntatietoisuus oli tutkimuksen haastateltavilla vaihtelevaa. Lisäksi asiantuntijoiden luomat terveysliikuntasuositukset eivät olleet tavoittaneet valtaosaa tämän tutkimuksen haastateltavista, mikä osoittaa että yhteinen kanava asiantuntijoiden ja liikkumattomien välillä puuttuu, ja näin ollen on entistä tärkeämpää luoda yhä ulottuvampia ja tavoittavampia toimia liikunnan edistämiseen. Tosin haastateltavat, joilla liikkumista puoltavat institutionaaliset ja asiantuntijoiden esittämät liikunnan ohjenuorat olivat tiedossa, eivät silti olleet kyenneet omaksumaan niitä osaksi arkitietoa, vaan niiden anti koettiin ennemmin epäkonkreettiseksi jokapäiväisessä elämässä ja vaativan pikemminkin pitkän tähtäimen perspektiiviä. Tämä viittaa siihen, että ammattilaisten ja liikkumattomien välillä on kuilu, johtuen liikunnan lähtökohtien ja merkityserojen vallitsemisesta, sekä lisäksi erinäiset näkemykset aiheuttavat vajaavaisuutta liikunnan edistämisen kontekstissa. Täten liikunnan edistämistoimien tulisi pohjautua entistä enemmän kohderyhmän lähtökohtien sekä erityispiirteiden ja -tarpeiden huomioon ottaen (Opetusministeriö 2008; Auweele 1997), jotta liikunnan edistämisen tukitoimet tavoittaisivat entistä laajemman joukon vähän liikkuvista.

Tässä tutkimuksessa keskeistä on liikuntaan muodostuneen merkityssuhteen rooli, jonka voidaan nähdä muodostavan tärkeän lähtökohdan liikkumattomuuden kokonaisuutta tarkasteltaessa. Tämä tuli erityisesti esiin tutkimuksen aineistossa, sillä valtaosa

haastatteluista olivat kestoiltaan lyhyitä. Tästä voidaan pohtia, mikäli haastatteluiden harvasaanaisuus on yhteydessä siihen, että liikunnan jalansija haastateltavien elämässä ei ollut vakiintunut eikä liikunnalla koettu olevan ilmeistä roolia tai merkitystä haastateltavien elämässä. Täten voi olla, että tästä syystä oman liikuntasuhteen pohtiminen koettiin haasteelliseksi. Lisäksi tutkimustulokset viittaavat siihen, kuinka liikunnan merkityssuhteen voidaan nähdä toimivan yhtenä edellytyksenä liikunnallisen elämäntavan omaksumiselle. Yksilö muodostaa merkityksen ja merkityssuhteen elämällä ympäröivässä kontekstissa (Varto 1992 s.55–56). Täten on erityisen tärkeää eri tasojen vaikutuksessa ja eri yhteiskunnan toimijoiden avulla edistää yksilön merkityksen luontia liikunnalle sosialisatioprosessin kautta.

Tutkimuksen tulokset saavutettiin haastatteluiden avulla, mutta kuitenkin ilmiön moni-ilmeisyydestä johtuen jatkotutkimusten haasteina ja mahdollisuuksina on havainnoida liikkumattomuutta yhdistellen kattavampia tutkimusmetodeja ja ilmiön lähestymistapoja sekä mahdollisesti kyetä tarkastelemaan liikkumattomuuden ilmiön olemusta pidemmällä aikavälillä. Tämän tutkimuksen rajauksen vuoksi sosioekonomisten erojen vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen tai liikuntamahdollisuuksien kehittämiseen ei huomioitu tutkimustuloksissa. Näin ollen jatkotutkimukset kyseisten erojen vaikutuksesta täydentäisivät liikkumattomuuden ilmiön ymmärrystä ja tukisivat liikunnan edistämistyötä. Lisäksi Tivoli Sariolan liikuntamahdollisuuksien kehittämisen seuranta toisi arvokasta tietoa intervention mahdollisuuksista tivoliympäristössä.

Tämä tutkimus korostaa näkemystä liikkumattomuudesta monisäikeisenä ja kerroksellisenä ilmiönä, joka saa vaikutteita yksilön ja ympäristön eri tasojen vuorovaikutuksessa. Työympäristö on yksi hallitsevista elämänareenoista ja näin ollen työympäristön roolia liikuntaa tukevana miljööna tulisi vahvistaa. Lisäksi liikunnan merkityssuhteen ja yksilön liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi tarvitaan yksilön omavoimaistamisen tukemista sekä monipuolisia ja kohderyhmän lähtökohdille suunnattuja toimia ja tukikeinoja yhteen sovitettuina kaikilla tasoilla, jotka vaikuttavat edistävästi liikuntakäyttäytymiseen. Tämän tutkimuksen tulokset korostavat erityisesti promotiivisten lähestymistapojen roolia liikunnallisen elämäntavan edistämisen kokonaisuudessa.

LÄHDELUETTELO

- Abrahamsson, Kenneth; Bradley, Gunilla; Bryttning, Tomas; Eriksson, Tuula; Forslin, Jan; Miller, Maggie; Söderlund, Birgitta & Trollestad, Claes. 2003, *Friskfaktorer i arbetslivet*, PREVENT –Arbetsmiljö i samverkan Svenskt Näringsliv, LO & PTK, Stockholm.
- Ackland, Timothy; Braham, Rebecca; Bussau, Vanessa; Smith, J. Kerry; Grove, Robert; Dawson, Brian & Bull, Fiona. 2005, *Workplace Health and Physical Activity Program Review*, The Department of Sport and Recreation Western Australian Government.
- Antonovsky, Aaron. 1991, *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.
- Aromaa, Arpo & Koskinen, Seppo. 2002, Terveys ja toimintakyky Suomessa, Terveys 2000 -tutkimuksen perustulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2002. Helsinki. Saatavilla: <http://www.terveys2000.fi/perusraportti/index.html> Haettu: 15.11.2012
- Auweele, Yves Wanden; Rzewnicki, Randy & Van Mele, Veerle. 1997, Reasons for not exercising and exercise intentions: A study of middle-aged sedentary adults, *Journal of Sports Sciences*, 15, 151-165
- Borodulin, Katja & Jousilahti, Pekka. 2012, *Liikunta vapaa-ajalla, työssä ja työmatkalla 1972-2012*. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksesta tiiviisti 5/Marraskuu 2012.
- Borodulin, Katja; Zimmer, Catherine; Sippola, Risto; Mäkinen, Tommi E; Laatikainen, Tiina & Prättälä, Ritva. 2010, Health behaviours as mediating pathways between socioeconomic position and body mass index. *International Journal of Behavioral Medicine* Volume 19, Issue 1, s.14-22
- Caperchoine, Cristina; Mummery, William K. & Joyner, Kelly. 2009, Addressing the Challenges, Barriers, and Enablers to Physical Activity Participation in Priority Women's Groups, *Journal of Physical Activity & Health* Vol. 6 Issue 5, p589
- Denscombe, Martyn. 2004, *Forskningens grundregler – samhällsforskarens handbok i tio punkter*, Studentlitteratur, Lund.
- Denscombe, Martyn. 2009, *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*, uppl. 2:3, Studentlitteratur AB, Lund.
- Diclemente, Ralph J.; Salazar, Laura F. & Crosby, Richard A. 2013, *Health behavior theory for public health- principles, foundations and applications*, Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning
- Elo, Satu & Kyngäs, Helvi. 2007, the qualitative content analysis process, *Journal of Advanced Nursing* 62(1)

- Euroopan komission eurobarometri: ”The citizens of the European Union and Sport” 2004. Euroopan komission julkaisu. Saatavilla: <http://goo.gl/Xyovrh> Haettu: 22.12.2013
- Fejes, Andreas & Thornberg, Robert. 2009, *Handbok i kvalitativ analys*, Liber AB
- Fitzgerald, Nurgul & Spaccarotella, Kim. 2009, Barriers to a Healthy Lifestyle: From Individuals to Public Policy—An Ecological Perspective. *Journal of extension*, Vol. 47 Nr. 1
- Fogelholm, Mikael; Paronen, Olavi & Miettinen, Mari. 2007 *Liikunta – Hyvinvointipoliittinen mahdollisuus*. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 1/2007. Helsinki, Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Fogelholm, Mikael; Vuori, Ilkka & Vasankari, Tommi (toim.). 2011, *Terveysliikunta*, Duodecim, UKK-instituutti, 2. Uudistettu painos, 250s.
- Goetzel, Ron Z.; Roemer, Enid Chung; Liss-Levinson, Rivka & Samoly, Daniel K. 2008, *Workplace Health Promotion: Policy Recommendations that Encourage Employers to Support Health Improvement Programs for their Workers*. A Prevention Policy Paper Commissioned by Partnership for Prevention
- Haskell, William L.; Lee, I-Min; Russell, R. Pate; Powell, Kenneth E.; Blair, Steven N.; Franklin, Barry A.; Macera, Caroline A.; Heath, Gregory W.; Thompson, Paul D. & Bauman, Adrian. 2007, Physical Activity and Public Health Updated Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Aug 2007: Vol. 39 Issue 8.
- Hassmén, Peter & Hassmén, Natalie. 2005, *Hälsosam motion*. SISU idrottsböcker
- Heikkinen, Tiina. 2010, *Ikääntyvien itäsuomalaisten fyysinen aktiivisuus ja siihen vaikuttavia tekijöitä*. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen ja ravinnon tutkimuskeskuksen Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos. Itä-Suomen yliopisto, Kuopio.
- Helakorpi, Satu; Pajunen, Tuuli; Jallinoja, Piia; Virtanen, Suvi & Uutela, Antti. 2011, *Suomalaisen aikuisväestön terveystietämyksen ja terveys, kevät 2010*. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen raportti 15/2011
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena. 2000, *Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Yliopistopaino, Helsinki.
- Huston, Sara L.; Evenson, Kelly R.; Bors, Philip & Gizlice, Ziya. 2003. Neighborhood Environment, Access to Places for Activity, and Leisure-time Physical Activity in a Diverse North Carolina Population, *The Science of Health Promotion*, Vol. 18, No. 1
- Husu, Pauliina; Paronen, Olavi; Suni, Jaana & Vasankari, Tommi. 2011, Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. *Terveystieteen tutkimuskeskuksen julkaisuja 2011:15*.

- Jacobsen, Dag Ingvar 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring – Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, Studentlitteratur AB Lund.
- Kiiskinen, Urpo; Vehko, Tuulikki; Matikainen, Kristiina; Natunen, Sanna & Aromaa, Arpo. 2008, *Terveiden edistämisen mahdollisuudet - vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus*. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu 2008:1.
- Killingsworth, Richard E & Schmid, Thomas L. 2001, Community design and transportation policies: new ways to promote physical activity, *The Physician and Sportsmedicine*, vol.29, s.31-34.
- Korkiakangas, Eveliina. 2010, *Aikuisten liikuntamotivaation vaikuttavat tekijät*, Oulun yliopisto lääketieteellinen tiedekunta, kansanterveystieteiden laitos.
- Kuntoliikuntaliitto. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010: *Aikuisliikunta*. SLU:n julkaisusarja 6/2011. Saatavilla: <http://goo.gl/WndXcW> Haettu: 15.11.2012
- Käypähoitosuositus. *Liikunta*. 2012, Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä, 27.6.2012 Saatavilla: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50075> Haettu: 4.10.2012
- Lian, Wong Mee; Gan Goh, Lee; Pin, Chia Hwee; Wee, Sharon & Ye Hong, Ching. 1999, Correlates of leisure-time physical activity in an elderly population in Singapore. *American Journal of Public Health* Vol. 89 Issue 10.
- Lindström, Bengt & Eriksson, Monica. 2010, *Salutogeeninen lähestymistapa terveyteen – teoria terveyden resursseista*. Teoksessa *Terveiden edistäminen –teorioista toimintaan*, toim. Pietilä Anna, s. 32-52
- Maibach, Edward W. 2003, Recreating Communities to Support Active Living: A New Role for Social Marketing. *The science of health promotion*, September/October 2003, Vol. 18, No. 1 s.114-119
- Maltby, John & Day, Liza. 2001, The Relationship Between Exercise Motives and Psychological Well-Being, *The Journal of Psychology*, 135(6), 651–660.
- Medin, Jennie & Alexanderson, Kristina. 2000, *Begreppen Hälsa och hälsofrämjande – en litteraturstudie*, Studentlitteratur, Lund.
- Moschny, Anna; Platen, Petra; Klaaßen-Mielke, Renate; Trampisch, Ulrike & Hinrichs, Timo. 2011, Barriers to physical activity in older adults in Germany: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition Physical Activity*. Vol.8:121.
- Mäkinen, Tommi. 2010, *Trends and Explanations for Socioeconomic Differences in Physical Activity*. Department of Public Health, Hjelt-institute, University of Helsinki, Finland. National institute for health and welfare.

- National encyklopedi. 2013, *Motivation*. Saatavilla: <http://www.ne.se/kort/motivation>, Haettu: 13.3.2013
- NICE (National institute for Health and Clinical Excellence) 2008, Public health guidance 13. Workplace Health Promotion: how to encourage employees to be physically active. Saatavilla: <http://goo.gl/kHTsH2> Haettu: 20.3.2013
- van Niekerk, R.L Understanding the barriers to and reasons for physical exercise among university students. 2010, *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, s. 172.
- Nutbeam, Don; Harris, Elizabeth & Wise, Marilyn. 2010, *Theory in a nutshell –A practical guide to health promotion theories*, 3rd ed. McGraw-Hill Companies, Australia.
- O'Donnell Michael. 2003, Health promoting community design. *American Journal of Health Promotion*, Special issue: vol.18:1-122.
- Opetusministeriö. 2005, *Tutkimus väestön liikuntakyvyn, liikuntahalun ja liikuntataitojen edistäjänä*. Liikuntatutkimuksen suunta vuoteen 2010. Opetusministeriön julkaisuja 2005:16. Helsinki.
- Opetusministeriö. 2008, *Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla ehdotus kansalliseksi liikuntaohjelmaksi julkisen ohjauksen näkökulmasta*. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2008:14.Saatavilla: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/tr14.pdf?lang=fi> Haettu: 14.11.2012.
- Opetusministeriö. 2009, Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista, Opetusministeriön julkaisuja 2009:17. Saatavilla: <http://goo.gl/27OMS5> Haettu: 16.11.2012
- Palosuo, Hannele; Koskinen, Seppo; Lahelma, Eero; Prättälä, Ritva; Martelin, Tuija; Ostamo, Aini; Keskimäki, Ilmo; Sihto, Marita; Talala, Kirsi; Hyvönen, Elisa & Linnanmäki, Eila. 2007, *Terveysten eriarvoisuus Suomessa. Sosioekonomisten terveyserojen muutokset 1980–2005*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:23.
- Patton, Michael Quinn. 2002, *Qualitative research and evaluation methods*, 3rd ed. Sage Publications Inc.
- Perkiö-Mäkelä, Merja; Hirvonen, Maria; Elo, Anna-Liisa; Kandolin, Irja; Kauppinen, Kaisa; Kauppinen, Timo; Ketola, Ritva; Leino, Timo; Manninen, Pirjo; Miettinen, Sonja; Reijula, Kari; Salminen, Simo; Toivanen, Minna; Tuomivaara, Seppo; Vartiala, Maarit; Venäläinen, Saara & Viluksela, Marja. 2010, *Työ ja terveys -haastattelututkimus 2009*. Helsinki, Työterveyslaitos.
- Roberts, Glyn C. 1992, *Motivation in sport and exercise*, Human Kinetics Publishers, Inc.

- Robinson, Petra & Englander, Magnus. 2007, Den deskriptiva humanvetenskapliga metoden. *Vård i Norden*. publ. no. 83 vol. 27 no. 1 pp 57–59.
- Roos, J.P. 1989, *Liikunta ja elämäntapa – nautintoa vai itsekuria*, Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja 14.
- Rovio, Esa; Hakonen, Harto; Kankaanpää, Anna; Eskola, Matti; Hakamäki, Matti; Tammelin, Tuija; Helakorpi, Satu; Uutela, Antti & Havas, Eino. 2009, Vähän liikkuvat nuoret aikuiset –alaryhmien tunnistaminen, *Liikunta & Tiede* 46, 26-33
- Rovio, Esa; Hakonen, H.; Laine, K.; Helakorpi, S.; Uutela, A.; Havas, E. & Tammelin, T. 2011. Perherakenteen yhteys suomalaisten aikuisten liikunta-aktiivisuuteen. *Liikunta & Tiede* 48 (1), 36–41.
- Saaranen-Kauppinen, Anita; Rovio, Esa; Wallin, A. & Eskola, J. 2011. ”Kaino löysi parin, mutta jatkaa liikunnan harrastamista edelleen” – Sosiaaliset suhteet ja liikunta-aktiivisuus, *Liikunta & Tiede* 48 (6), 18–23.
- Silverman, David. 2000, *Doing Qualitative Research –A Practical Handbook*, SAGE Publications Ltd
- Skaal, Linda. 2011, Factors influencing Healthcare workers' participation in Physical Activity in one public hospital in South Africa: Do healthcare workers have barriers to exercise? *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance* Vol. 17, No. 4 s. 812-822.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2002, *Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan kehittämislinjoista*. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2002:2 Saatavilla:<http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/teli/esite/teliesi.pdf>
Haettu:12.12.12
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006, Terveyden edistämisen laatusuositus, Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19.
Saatavilla:<http://pre20090115.stm.fi/pr1158139777250/passthru.pdf>
Haettu:22.3.13
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista, Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2008:10.Saatavilla:<http://pre20090115.stm.fi/pr1221461425231/passthru.pdf>
Haettu:21.12.2012
- Starrin, Bengt & Svensson, Per-Gunnar. 1994, *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*, Studentlitteratur, Lund.
- Svedberg, Lars. 2003, *Gruppsykologi –om grupper, organisationer och ledarskap*. Studentlitteratur, Lund
- Telama, R. 1986. *Mikä liikunnassa kiinnostaa –liikuntamotivaatio*. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.), 149 -175.

- Tivoli Sariola. 2012, *Tivoli-info*, Saatavilla: <http://www.tivolisariola.fi/tivoli-info>, Haettu: 22.2.2013
- Tuomivaara, Timo. 2005, *Tieteellisen tutkimuksen perusteet*. Saatavilla: <http://www.mv.helsinki.fi/home/ttuomiva/Y125luku6.pdf> Haettu: 10.4.2012
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012, *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Saatavilla: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_verkkoversio040413.pdf.pdf#overlay-context=fi/ohjeet-ja-julkaisut. Haettu: 22.4.2013
- Työterveyslaitos. 2011, *Liikunta työhyvinvoinnin tukena*. Saatavilla:http://www.ttl.fi/fi/terveys_ja_tyokyky/elintavat_ja_tyokyky/liikunta/Sivut/default.aspx Haettu: 4.4.2013
- UKK-instituutti 2009, *Liikuntapiirakka*. Saatavilla: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Haettu: 25.11.2012
- UKK-instituutti. 2010, *Terveysliikuntasuositukset*. Saatavilla:<http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset> Haettu: 25.11.2012
- US department of Health and Human services. 2008, *Physical activity Guidelines for Americans*. Saatavilla: <http://www.health.gov/paguidelines/> Haettu:22.11.2012
- Valtion liikuntaneuvosto. 2012, *Lausunto perusopetuksen yleisten valtakunnallisten tavoitteiden sekä perusopetuksen tuntijaon uudistamista valmisteelle työryhmän (OKM 2012:6) ehdotuksista*, Opetus- ja kulttuuriministeriö. Saatavilla: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/19/lausunto_tuntijako.pdf Haettu: 25.4.13
- Varto, Juha. 1992, *Laadullisen tutkimuksen metodologia*, Kirjayhtymä Oy Tampere.
- Vasankari, Tommi. 2008, *Liikettä lihavuuteen*. Terveysliikuntautiset, UKK-instituutti. Saatavilla: <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/187-nettiin-tutkimusuutiset08.pdf> Haettu: 12.11.2012
- Vuori, Ilkka. 2007, *Terveys-, pätkä- ja arkiliikunta tehokkaita -ovatko nykyiset suositukset kohdallaan?* Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 24/2007
- Wallen, Göran. 1996, *Vetenskapsteori och forskningsmetodik*, 2:a uppl., Studentlitteratur, Lund.
- Widerberg, Karin. 2002, *Kvalitativ forskning i praktiken*, Studentlitteratur, Lund.
- Withall, Janet; Russell, Jago & Fox, Kenneth R. 2011, Why some do but most don't. Barriers and enablers to engaging low-income groups in physical activity programmes: a mixed methods study. *BMC Public Health*.

- WHO (World Health Organization). 2004, *Global strategy on diet, physical activity and health*. Saatavilla: <http://goo.gl/zwPe59> Haettu: 28.1.2013
- WHO (World Health Organization). 2006. *Physical activity and health in Europe: evidence for action*. Copenhagen. Saatavilla: <http://goo.gl/b3Fk2G> Haettu: 20.1.2013
- WHO (World Health Organization). 2010 *Workplace health promotion*. Saatavilla: http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/ Haettu: 25.1.2013
- Zlot, Amy I.; Librett, John; Buchner, David & Schmid, Tom. 2006, Environmental, Transportation, Social, and Time Barriers to Physical Activity, *Journal of Physical Activity and Health* vol. 3, s.15-21
- Öquist, Oscar. 2011. *Systemteori i praktiken – konsten att lösa problem och nå resultat*, Gothia Förlag AB, Stockholm

LIITTEET

Liite 1: Kirje haastateltaville

Hei,

Olen opinnäytetyötäni tekevä opiskelija Arcadan ammattikorkeakoulusta liikunta- ja terveyden edistämislinjalla. Opinnäytetyöni tarkoituksena on saada tutkijana lisätietoa ja parempaa ymmärrystä vähäiseen liikuntaan liittyvistä kokemuksista, näkemyksistä, tuntemuksista sekä mahdollisista esteistä. Tivoli Sariolan tavoite on työnantajana saada tietoa liikuntamahdollisuuksien kehittämiseen.

Toteutan tutkimukseni yksilöhaastattelujen avulla, haastattelu kestää arviolta noin tunnin. Käytän haastattelun aikana ääninauhuria, jotta voin jälkepäin koota materiaalin, sekä analysoida tuloksia haastattelujen jälkeen tulevaa opinnäytetyötäni varten. Tivoli Sariola käyttää kehitystyöhön tutkimuksen analysoituja tuloksia, mutta haastattelun aineistoon vain minulla on pääsy.

Jos sinun ei tule liikuttua viikoittain, sekä kevyesti hengästyttävää kestävyysliikuntaa (esim. reipas kävely, pyöräily, uinti jne.) että lihaskuntoa (kuntosali, tanssi jne.) harjoittaen, tulisin mielelläni keskustelemaan kokemuksistasi ja näkemyksistäsi kyseisestä aiheesta.

Jos olet halukas osallistumaan tutkimukseen, pyydän ottamaan yhteyttä minuun, jotta voimme sopia tarkemmin haastattelun ajankohdasta.

Kiitos jo etukäteen, arvostan suuresti osallistumistasi!

Jos sinulla heräsi kysyttävää tutkimukseeni liittyen, voi minuun tai ohjaajaani ottaa yhteyttä.

Ystävällisin terveisin,

Wilma Turtiainen
wilma.turtiainen@arcada.fi

Opinnäytetyön ohjaaja, Mikaela Wiik
mikaela.wiik@arcada.fi

Liite 2: Haastattelurunko

Taustatiedot:

ikä:

sukupuoli:

ammatti:

Liikunnan merkitys

Mikä liikunta merkitsee sinulle?

Mitä sanasta liikunta tulee mieleen? Minkälaisia ajatuksia ja tunteita se herättää sinussa? Miksi?

Onko liikunta tärkeää sinulle? Jatkokysymys: Miksi?

Liikunnan harrastaminen

Miten sinun tulee liikkua? (Kuinka harrastat liikuntaa tällä hetkellä?)

Oletko tyytyväinen omaan liikkumiseesi? Haluaisitko liikkua enemmän? *Jatkokysymys:* Miksi? Minkälaisia liikuntaan liittyviä toiveita sinulla on?

Kertoisitko liikuntahistoriastasi. (Miten olet liikkunut elämäsi aikana?)

Onko liikunnan harrastamisesi vaihdellut eri elämänvaiheissa? Jos on, miten?

Mistä arvelet sen johtuvan?

Liikuntaan motivoituminen

Jos on aikaisemmin liikkunut, mutta ei enää. → Minkä luulet vaikuttaneen siihen, ettet jatkanut liikunnan harrastamista? (Miksi luulet liikuntaharrastuksesi loppuneen?)

Minkä luulet voivan motivoivan sinua liikkumaan? Mikä voisi mahdollistaa sinun liikkumisen? (Mikä saisi sinut liikkumaan useammin?)

Mikä (minkälaiset asiat) edesauttaisi liikunnan harrastamistasi?

Mitä saat liikunnasta? Mitä liikunta vaatii?

Kyllä liikuu tällä hetkellä. → Mikä motivoi ja innostaa sinua liikkumiseen? (Mikä saa sinut jatkamaan liikunnan harrastamista, millaisia syitä sinulla on harrastaa liikuntaa?)

Minkä koet edesauttavan liikunnan harrastamistasi?

Minkä luulet voivan saada sinut liikkumaan vielä säännöllisemmin?

Mitä saat liikunnasta? Mitä liikunta vaatii?

Tuntemukset ja kokemukset liikunnasta

Mitä olet mieltä liikunnasta?

Minkälaiseksi liikkujana kuvailisit itseäsi?

Mikä on suhtautumisesi liikuntaan?

Oletko kokenut liikunnan iloa? Jos kyllä: milloin koit? Minkälaisesta liikunnasta sait iloa? Miten kuvailisit liikunnan iloa omalla kohdallasi?

Jos Ei: Milloin (missä tilanteessa) luulisit, että voisit kokea liikunnan iloa?

Minkälaisia muistoja sinulle on jäänyt liikuntakokemuksista? (Miten koit sen?)

Minkälaisessa tilanteessa olet kokenut erityisen positiivisia kokemuksia?

Jatkokysymys: Mikä sitä edesauttoi?

Entäs negatiivisia? *Jatkokysymys:* Mistä luulet sen johtuneen?

Liikuntaan liittyvät esteet (henk.koht, ympäristö, sosiaalinen)

Minkä koet suurimmaksi haasteeksi liikunnan harrastamisellesi? Kertoisitko minkä koet rajoittavan ja estävän liikunnan harrastamistasi. Miksi luulet, ettei sinun tule liikkua useammin?

Mikä vaikuttaa liikkumiseesi eniten?

Mitkä asiat ylipäättänsä elämäntilanteessasi vaikuttavat liikunnan harrastamiseesi?

Osaatko arvella mikä voisi mahdollistaa sen, että sinun tulisi liikkua enemmän? Mikä saisi sinut liikkumaan säännöllisemmin?

Intervention mahdollisuudet

Minkälaista tukea koet saavasi liikunnan harrastamiseesi? (työpaikalta? sos. suhteet → liikkuko perhe, vai liikkuko yksin? ympäristön vaikutus?)

Koetko, että tarvitsisit enemmän tukea, minkälaista?

Minkälaiseksi koet liikuntatarjonnan ja mahdollisuudet sinun kohdallasi?

Jatkokysymys: Oletko käyttänyt niitä? Minkä luulet olevan syynä, ettei niitä tule käytettyä useammin sinun kohdallasi?

Koetko, että sinulla on tarvitsemasi tiedot ja taidot omaan liikunnan harrastamiseesi?

(liikuntasuositukset, taidot liikkua, liikuntavalistus)

Jatkokysymys: Kyllä → Kuinka olet kartuttanut tietosi? Mistä luulet sen johtuvan, ettei niiden soveltaminen arjessa onnistu?

EI → minkälaiset tiedot ja taidot luulet että voisivat auttaa sinua?

Kuinka saisit enemmän tarvittavia tietoja ja taitoja?

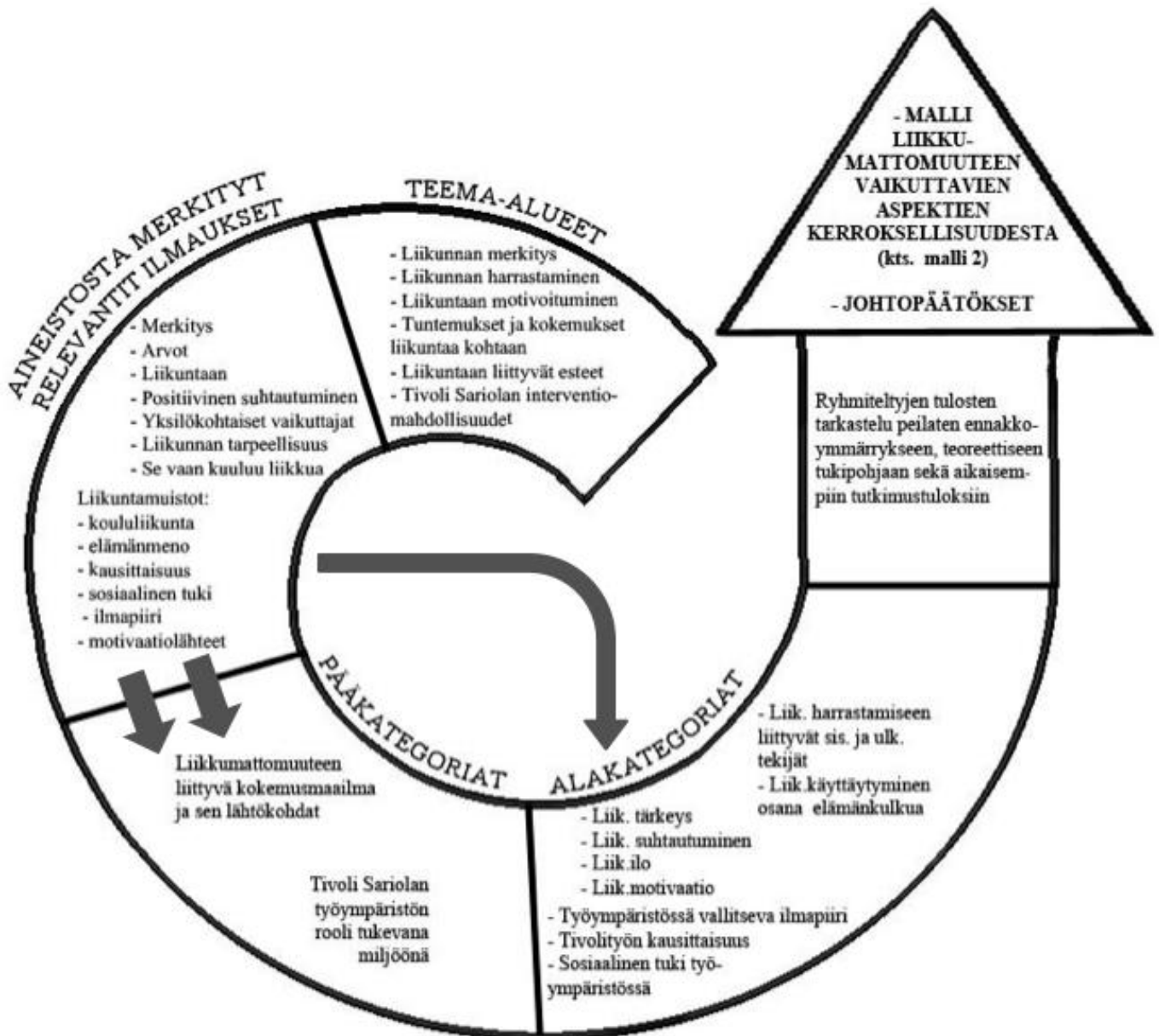
Koetko, että sinulla on mahdollisuus muuttaa liikuntatapojaasi?

Jatkokysymys: Minkälaisia mahdollisuuksia? Miten?

Miten koet oman liikunnallisen tilanteesi tällä hetkellä?

Haluaisitko lisätä vielä jotakin tai tuliko jotain mieleen edellisiin kysymyksiin liittyen?

Liite 3: Tutkimuksen tulkintaprosessi ja tutkimustulosten jäsentely



Liite 4: Svenskspråkig sammanfattning av arbetet

Tivoli som en motionsstödjande arbetsmiljö

– En intervjustudie om upplevelsevärlden kring inaktivitet och utveckling av motionsmöjligheter inom tivolimiljön

INLEDNING

Nästan hälften av den vuxna populationen i Finland motionerar inte tillräckligt med tanke på hälsan (Undervisningsministeriet 2008). Hälsoeffekterna av motion är betydande både för individen men också för samhället (Kiiskinen et al. 2008; Fogelholm et al. 2007; WHO 2006). Inaktivitet är en nationell riskfaktor och därför har den också lyfts fram i de olika nationella folkhälsoprogrammen (Social- och hälsoministeriet 2002).

Med tanke på samhället är det viktigt att ha välbefinnande arbetskraft för att spara kostnader inom hälsovården samt för att bibehålla arbetskraftens effektivitet i arbetslivet (Fogelholm et al. 2007). Motion spelar också en stor roll för att främja funktions- och arbetsförmåga, som samtidigt stöder Finlands avsikt att höja pensionsåldern (Husu et al. 2011; Fogelholm et al. 2007). Arbetslivet utgör en lång sammanhängande tidsperiod i individernas liv och därmed erbjuder arbetsmiljön en ideal omgivning för motionsfrämjandet hos en stor del av vuxna populationen (WHO 2010; Goetzel et al. 2008).

En aktuell utmaning i motionsfrämjandet är att de flesta personer som de tidigare insatserna engagerat, är personer som redan har aktiva motionsvanor. Det vore ändå speciellt viktigt att nå just de inaktiva, då de gynnas av motionens positiva effekter och hälsopotential. (Undervisningsministeriet 2008; O'Donnel 2003; Withall et al. 2011) Motionsbeteendet har undersökts i huvudsak genom kvantitativa forskningsmetoder. För att främja fysisk aktivitet behövs det ändå ökad information om karaktären av inaktivitet. Detta skulle möjliggöra att de inaktiva skulle kunna tas bättre i beaktande i

nationella hälsoprogram samt att det skulle vara möjligt att skapa inriktade interventioner och insatser för inaktiva som en målgrupp (Undervisningsministeriet 2005).

SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med denna studie är att belysa inaktivitet som ett fenomen och att öka förståelsen för upplevelsevärlden inom inaktivitet. Med ökad och djupare information om inaktivitetens karaktär syftar studien till att utveckla främjandet av motion samt via förståelse att kunna bidra till främjandet av en aktiv livsstil. Studien strävar efter att fördjupa sig i de olika utgångspunkter och upplevelseaspekter som finns inom inaktivitetens kontext. Denna studie är ett samarbetsprojekt med företaget Tivoli Sariola och dess syfte är att utveckla arbetsplatsens motionsmöjligheter. Målsättningen med samarbetet är att resultaten ska fungera som en plattform för en intervention och främja arbetsplatsens roll som en motionsstödjande miljö.

De centrala frågeställningarna i studien var:

- Hurudana utgångspunkter ligger bakom inaktivitet?
- Hurudant är samarbetsföretaget Tivoli Sariola som en motionsstödjande arbetsmiljö?

Frågeställningarna är indelade i olika teman såsom motionens betydelse, motionsvanor, synsätt, motivation, upplevelser och hinder gällande motion samt Tivoli Sariolas interventionsmöjligheter.

TEORETISK REFERENSRAM I FRÄMJANDET AV MOTION

Faktorer som påverkar motionsbeteendet samt nationell information om den vuxna populationens motionsbeteende i Finland formar ett teoretiskt utgångsläge för denna studie. I denna studie speglas dessutom inaktivitet mot de nationella hälsomotionsrekommendationerna och därmed är konceptet av hälsomotion, hälsomotionsrekommendationerna och motivationens betydelse ett bärande element för att stöda studiens syfte. Hälsomotion definieras som all motion som främjar hälsa eller välbefinnande. Hälsomotion kännetecknas som motion med låga risker, men som ändå

har relativt stor positiv inverkan på hälsa. (Vuori 2007) De Nationella hälsomotionsrekommendationerna har som syfte att erbjuda vetenskapsbaserade och enkla anvisningar som fungerar som hjälpmedel i förbättringen och bibehållandet av hälsa med adekvat motion (US department of Health and Human services 2008). Denna studie tillämpar också och stöds av den sociala kognitiva teorins interaktionsprinciper. Den sociala kognitiva teorin beskriver hur individens beteende beror på interaktionen mellan individen och dess sociala miljö samt faktorerna som påverkar individens beteende (DiClemente et al. 2013 s.164). Dessutom används den ekologiska modellen (Ecological model) för att kunna behandla inaktivitet som en helhet. Den ekologiska modellen illustrerar med hjälp av olika nivåer från individens beteende till samhällets struktur hur både individuella och miljöbaserade faktorer och dess dynamiska interaktion påverkar individens motionsbeteende (Fitzgerald & Spaccarotella 2009). Salutogenes förhållningssättet bidrar till uppfyllandet av studiens syfte av främjandet av hälsa och skapar ett sammanhang för inaktivitet såsom det betraktas i denna studie. Centralt med salutogenes förhållningssättet är att fokus är på hälsa och dess grunder. Dessutom läggs intresset på hälsobringande faktorer (Antonovsky 1991 s.26-27). Denna studie stöds av de centrala begreppen av salutogenes såsom KASAM:s delelement, empowerment och delaktighet. Dessa formar en stödande grund för studien.

STUDIENS METOD

I studien används en kvalitativ forskningsmetod som utförs med hjälp av temaintervjuer. Data analyseras ytterligare genom induktiv innehållsanalys. Ett fenomenologiskt angreppssätt utnyttjas också i studien genom att studera erfarenheter för att kunna förstå inaktivitet som ett fenomen.

En kvalitativ forskningsmetod bidrar till att stöda studiens syfte om att öka förståelse. En kvalitativ forskningsmetod kännetecknas också av ett beskrivande och utforskande sätt att granska fenomenet (Silverman 2000 s.5-11). En kvalitativ forskningsmetod strävar också efter att genom förståelse kunna förtydliga och tolka fenomenets karaktär och dess innebörd (Widerberg 2002 s.15) i den autentiska kontexten (Wallen 1996 s.88). Det rekommenderas att använda kvalitativa forskningsmetoder då studiens fenomen är mångfaldigt samt grundar sig i upplevelser och meningar som inte direkt går att mäta (Wallen 1996 s.73), såsom i denna studie.

Det fenomenologiska angreppssättet stöder studiens syfte att kunna belysa inaktivitet som ett fenomen. Ett fenomenologiskt angreppssätt syftar till att forma ökad, djupare förståelse genom direkta erfarenheter (Patton 2002 s.104). Det fenomenologiska angreppssättet grundar sig på antaganden om att verkligheten är som den upplevs. Erfarenhet och upplevelse är alltid centrala och sanna. (Wallen 1996 s.35-36) Studiens fenomen går inte att förstå eller mäta via kausala förhållanden, utan finns i individernas medvetenhet (Robinson & Englander 2007). Därmed stöder fenomenologin studiens syfte och målsättning.

Studiens målgrupp är sex Tivoli Sariolas arbetstagare som inte motionerar tillräckligt med tanke på deras hälsa jämfört med de nationella hälsomotionsrekommendationerna. För att kunna nå fram målgruppens upplevelser och erfarenheter av inaktivitet utfördes studien genom intervjuer. Intervjuer som en datainsamlingsmetod möjliggör analyseringen av individernas uttryck och meningar. Intervju som en metod tar också fram individernas mening och kontext som mycket autentiska. Som intervjumetod använder studien temaintervju, som kännetecknas av en öppen intervju. Förutom de olika teman och modulerna, som är förhandsbestämda, är strukturen i intervjun flexibel. Temaintervju lyfter fram individernas upplevelsevärld och tillämpas speciellt för att granska erfarenhetskunskap samt upplevelser. (Hirsjärvi & Hurme 2000 s. 47-48)

Data, som hade insamlats för studien, analyserades genom att använda den induktiva innehållsanalysens principer. Den induktiva innehållsanalysen har som avsikt att genom samlade begrepp och organiserade kategorier, skapa en illustrativ beskrivning av det undersökta fenomenet. Ytterligare, har analysen som syfte att möjliggöra ökande av förståelse samt tydliggöra och redogöra data för att kunna skapa pålitliga samt konsekventa slutsatser. (Elo & Kyngäs 2007)

Etiska utgångspunkter har tagits i beaktande i studiens olika faser. Speciellt arbetstagarnas anonymitet och studiens metoder är styrda av de goda etiska principerna. Studien har fått godkännande av Arcadas etiska råd i november 2012.

RESULTAT

För att belysa upplevelsevärlden gällande inaktivitet samt kartlägga utgångspunkterna för inaktivitet, kom det fram i resultaten att upplevelsevärlden präglas av inre hinder som brist på självdisciplin och slöhet samt yttre hinder som bristande tidsresurser och ekonomiska orsaker. Individer upplever så kallade inre hinder, såsom individens personliga egenskaper, som en större begränsande faktor än yttre hinder såsom miljöns påverkan. Resultaten lyfter också fram att motion inte är en skild del av livets gång utan påverkas av livsloppets händelser. Förändringar i individernas livssituation, såsom flyttning, förändringar i sociala relationer, livets olika faser, ekonomiska svårigheter och diverse andra motgångar, påverkar motionsaktiviteten. Förhållningssätt till motion samt motivationsfaktorer påverkar också motionsaktiviteten. Även om det finns ett positivt förhållningssätt till motion samt att motionshelheten präglas av motionsglädje och positiva erfarenheter, räcker de ändå inte ensamma för att stöda skapandet av en aktiv livsstil. Resultaten visar också att betydelsen för motion ger uttryck åt upplevelsevärlden bakom inaktivitet.

Tonvikten i resultaten var också hurdan Tivoli Sariola är som en motionsstödande miljö och hur man kunde utveckla företagets roll i att stöda arbetstagarnas motionsaktivitet. Av resultaten framgick det att den allmänna stämningen på arbetsplatsen och arbetsplatsens sociala normer inte upplevdes som stödande faktorer för motionsaktivitet. Den allmänna stämningen på arbetsplatsen samt dess sociala normer upplevdes vara inriktade på annan fritidssysselsättning. I tivoliarbetet utgör också arbetets säsonginriktade karaktär och konstanta flyttande en utmaning för motionsaktivitetens stabilitet. Därtill upplevdes de sociala relationernas stöd som en central förutsättning till en aktiv livsstil i Tivoli Sariolas arbetsmiljö. De sociala relationerna nämndes också fungera som motivatorer samt medverka positiva motionsupplevelser.

DISKUSSION

Resultaten av denna studie förstärks av studiens teoretiska referensram och de stödande modellerna och teorierna som presenterats ovan. Resultaten i denna studie överensstämmer också i stora drag med tidigare studier (Ackland et al. 2005;

Auweele et al. 1997; van Niekerk 2010; Saaranen-Kauppinen et al. 2011; Skaal 2011; Withall et al. 2011). Studien skapar ändå mervärde genom att tillämpa resultaten i betraktandet av inaktivitetens utgångspunkter, som kan ses bestå av olika lager (modell 2).

Utgående från resultaten borde arbetsmiljöns roll som en stödjande miljö utvecklas. För att främja motionens betydelse och skapandet av en aktiv livsstil krävs det också åtgärder för att stöda empowerment samt mångsidiga och inriktade stödprogram i olika nivåer så att de har en positiv medverkan på motionsbeteendet. Denna studie understryker rollen av promotiva insatser för att främja skapandet av en aktiv livsstil.

KÄLLOR:

Se studiens egentliga källförteckning för källhänvisningarna i denna sammanfattning.