

Mikä SuomiMiestä liikuttaa?

Arto Rösch

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

syksy 2013



Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Tekijä tai tekijät Arto Rösch	Ryhmätunnus tai aloitusvuosi LOT11/AIK
Raportin nimi Mikä SuomiMiestä liikuttaa? Selvitys miesten aktivoinnista KKI-hankkeen kautta.	Sivu- ja liitesivumäärä 50 + 4
Opettajat tai ohjaajat Sanna Vuorio	
<p>Valtakunnallisen KKI -ohjelman tavoitteena on tukea terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia. KKI -ohjelman hankkeet liikuttavat vuosittain tuhansia suomalaisia. Myös Wellamo-opiston SuomiMies -liikuntaryhmät olivat käynnistyessään KKI:n hankeryhmiä. Näiden ryhmien tavoite on tukea ja ylläpitää miesten aktiivista elämäntapaa.</p> <p>Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää mikä on saanut miehet osallistumaan kyseiseen SuomiMies -ryhmään, mikä on saanut jatkamaan siinä ja miten opiston SuomiMies -kokonaisuutta voitaisiin tulevaisuudessa kehittää. Tutkimus toteutettiin lomakehaastatteluna ja sen kohderyhmänä olivat Wellamon SuomiMies -jumpparyhmän asiakkaat.</p> <p>Työn tulosten mukaan ryhmään on osallistuttu, koska on haluttu parantaa fyysistä hyvinvointia. Suurin osa osallistuneista on löytänyt liikuntaryhmän Wellamo-opiston lehdestä. Vastuuntunto oman kunnon huolehtimisesta ja hyvä porukkahenki ovat edesauttaneet myös ryhmässä jatkamista. SuomiMies -liikuntakokonaisuuden kehittämisessä monipuolisuuden säilyttäminen koettiin tärkeäksi. Kuntosaliharjoittelu on selvästi myös keski-ikäisten miesten suosiossa ja miehille suunnatut liikuntaryhmät koetaan tärkeäksi.</p> <p>Samantyyppinen lomakehaastattelu isommalle miesten kohdejoukolle antaisi kattavamman kokonaistuloksen tästä aiheesta. Passiivinen elämäntapa ja liikkumattomuus voivat lisätä sairastumisen riskiä. KKI:n toiminta on ollut erittäin arvokasta ja se on lukuisten hankkeidensa kautta aktivoinut miesliikkuja ympäri Suomea.</p> <p>Työn tulosten perusteella ei voida tehdä pitkälle meneviä johtopäätöksiä Wellamo-opiston palveluja käyttävistä miesasiakkaista. Työn tuloksia on osittain mahdollista hyödyntää miesten liikuntatoiminnan suunnittelussa.</p>	
Asiasanat ryhmätoiminta, kuntoliikunta, kehittäminen, motiivit	

Degree Programme in Sports and leisure

Authors Arto Rösch	Group or year of entry LOT11/AIK
The title of thesis What motivates SuomiMies –group to exercise? Research on activation of men through KKI –project.	Number of report pages and attachment pages 50 + 4
Advisor(s) Sanna Vuorio	
<p>The goal of KKI –project is to support people that don't exercise enough. KKI –projects motivate thousands of people to exercise. Wellamo-institute's SuomiMies –exercise groups started as KKI –projects. The purpose of these groups is to sustain men's healthy way of life.</p> <p>The purpose of this research project was to explain why men have participated to this SuomiMies –group and why they have stayed in the group. One purpose was to develop SuomiMies –groups in the future. The results of this study were collected by interviewing SuomiMies –group's participants.</p> <p>The main reason for participating in the group was to improve health and well-being. Most of the participants have discovered the exercise group from Wellamo-institute's newspaper. Improvements in well-being and good team spirit have supported continuing in the group. Maintaining diversity in development of the SuomiMies –group was considered important. Also gym training is popular among middle-aged men and men's exercise groups are considered important.</p> <p>Similar interview with larger target group could give more extensive results in this subject. Generally passive lifestyle can cause health problems. KKI has done valuable work around Finland by activating men to exercise.</p> <p>The study showed that far-reaching conclusions cannot be made on the male customers who use Wellamo-institute's services. Study results can be partially used in development of men's exercise.</p>	
Key words group activity, fitness training, developing, motives	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Liikunta arjessa	3
2.1	Päivittäinen perusliikunta	4
2.2	Liikunta ja fyysinen hyvinvointi.....	5
2.3	Liikunta ja henkinen hyvinvointi.....	7
2.4	Liikunta työssä jaksamisen edistäjänä	9
2.5	Liikunnan harrastamisen motiivit.....	10
3	Ryhmäliikunta	12
3.1	Ryhmän kehittyminen.....	13
3.2	Roolisuhteet ryhmässä	14
3.3	Ryhmädynamiikka	15
3.4	Ryhmän kiinteys	16
4	Kunnossa kaiken ikää -ohjelma.....	19
4.1	SuomiMies seikkailee -kampanja.....	20
4.2	SuomiMies -liikuntaryhmät Wellamo-opistolla	21
5	Työn tarkoitus ja tutkimusongelmat.....	23
6	Kohderyhmä	24
7	Tutkimusmenetelmät.....	25
7.1	Laadullinen tutkimus.....	25
7.2	Haastattelut	26
7.3	Aineiston keruu	29
8	Tulokset.....	30
8.1	Vastaajien osallistuminen ryhmäliikuntaan	30
8.2	SuomiMies -ryhmään osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä.....	30
8.3	SuomiMies -ryhmässä jatkamiseen vaikuttavia tekijöitä.....	32
8.4	SuomiMies -ryhmäliikunnan edistäminen ja kehitysehdotukset	35
9	Pohdinta	38
9.1	Ryhmätoiminnan kehittäminen ja jatkotutkimusehdotukset.....	40
9.2	Työn tarkastelu	42
9.3	Lopuksi	46

Lähteet.....	48
Liitteet.....	51
Liite 1. Lomakehaastattelun saateteksti	51
Liite 2. Lomakehaastattelu	52

1 Johdanto

”Vaimo touhuu iltalenkille lähtöä ja ihmettelee, mikä minua vaivaa, kun en taaskaan lähde. Nyt en jaksa ajatella mitään muuta kuin lottoharavan vientiä ja perjantain kalareissua mökille. Onneksi ostin kaljaa. Ainakin vähäksi aikaa voi unohtaa arjen, kun ke-syttää kunnan vonkaletta.” (SuomiMiehen säätöjä 2010.) Näillä sanoin kuvailee muuan tuntematon mies arjen sen hetkisiä tunnelmiaan. Kyseiset tuntemukset ovat jokaiselle joskus tuttuja ennen liikuntasuorituksen aloittamista mutta pitkään jatkuessa tilanne voi vaikeutua entisestään. Tämän tuntemattoman miehen mielen täyttää jo edessä oleva kalareissu ja viikonlopun vapaus. Mutta mikä estäisi tätä miestä lähtemästä liikkeelle juuri nyt?

Aloittelevan liikkujan innostaminen onnistuu parhaiten silloin, kun hänellä itsellään on syttynyt sisäinen motivaatio oman terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseen. Kun asiakkaan liikuntakipinä on saatu syttymään, nousee ohjaajan merkitys keskeiseksi liikunnallisen elämäntavan tukemisessa. Tieto liikunnan terveellisyydestä antaa varmuutta siihen, että liikunnan avulla todellakin on mahdollista pienentää monien sairauksien vaaraa. (Miettinen & Rajala 2003, 13). Harrastusinnon ylläpitämiseksi on tärkeää, että asiakas on löytänyt itselleen mieluisat liikkumismuodot ja saa niiden parissa myönteisiä elämyksiä. Kun liikuntaryhmien sisältöjä suunnitellaan myös asiakkaiden ideoiden pohjalta, saadaan osallistujat sitoutumaan paremmin ryhmän toimintaan. Mielekäs liikuntatoiminta ja yhteiset kokoontumiskerrat luovat liikuntatoimintaan pysyvyyttä. (Miettinen & Rajala 2003, 13.) Yksilön halu jatkaa liikuntaharrastusta ja kunnan kohottamista muodostuu ryhmässä tapahtuvien myönteisten kokemusten kautta. Perheen, lähipiirin ja työtovereiden kannustus ovat tärkeitä ja lisäävät intoa harrastuksen jatkamiseen. (Miettinen & Rajala 2003, 13.)

Wellamo-opiston liikuntaryhmissä käy lähtökohtaisesti vähän miesliikkujia. Noin 80 % asiakkaista on naisia ja 20 % on miehiä. (Levola, P. 3.10.2013.) Tutkimuksen tavoitteena on kartoittaa, minkälaiset liikuntamuodot palvelisivat parhaiten liikuntaryhmässä käyviä miehiä. Työssä on myös tarkoitus selvittää, mikä liikuntaryhmässä käyviä miehiä motivoi osallistumaan ja miten ryhmätoimintaa voitaisiin asiakasnäkökulmasta kehittää. Nykyisin Wellamo-opistolle on perustettu ainoastaan miesliikkujille tarkoitettuja Suo-

miMies liikuntaryhmiä. SuomiMies nimi juontaa juurensa valtakunnallisesta kampanjasta nimeltä SuomiMies seikkailee. Tämän kampanjan tarkoituksena on aktivoida etenkin terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia miehiä.

Aineiston keruu toteutettiin haastatteleamalla nykyisiä miesasiakkaita. Haastattelujen avulla kerättiin tietoa siitä, miksi asiakkaat käyvät SuomiMies ryhmässä, mitä he ryhmäliikunnasta hakevat ja miksi he ovat jatkaneet ryhmässä. Opinnäytetyön kautta saatiin myös hyödyllistä tietoa siitä, mihin suuntaan Wellamo-opiston SuomiMies kokonaisuutta olisi tarkoituksenmukaista kehittää. Haastattelun perusteella saatiin tietoa siitä, minkälaisia liikuntamuotoja olisi tarkoituksenmukaista suunnata ryhmässä käyville miehille.

Kunnossa kaiken ikää –ohjelma koostuu monista erilaisista hankkeista. Tähän ohjelmaan sitoutuneet tahot ovat perustaneet erilaisia hankkeita KKI -sateenvarjon alle. Kaikkien KKI –hankkeitten tavoitteena on edistää terveysliikuntaa ja luoda liikkumislle otolliset olosuhteet. (Oja, Rissanen & Mustonen 2005, 53). Wellamo-opiston SuomiMies ryhmät pyrkivät edistämään miesten liikunta-aktiivisuutta Lahden alueella. Pelkästään miehille suunnatut ryhmät saattavat merkittävästi madaltaa miesten osallistumiskynnystä ryhmäliikuntaa kohtaan. Samanhenkisessä porukassa tutustutaan helposti toisiin ryhmän jäseniin. Tutussa ympäristössä syntyy usein positiivinen yhdessä tekemisen ilmapiiri. Yhteisten kokemusten kautta saadaan uusia tuttavuuksia ja mahdollisesti muodostetaan elinikäisiä ystävyssuhteita. Myös ohjaajalla on suuri merkitys siihen, millainen ryhmästä muodostuu tai on jo mahdollisesti muodostunut. Ryhmässä ohjaajan on tärkeää tunnistaa tiettyjä ryhmäilmiötä ja reagoida niihin tilanteen vaatimalla tavalla. Ryhmätoimintaan vaikuttavat mm. ryhmän roolisuhteet, ryhmädynamiikka ja ryhmän kiinteys.

Tämä opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Wellamo-opiston henkilökunnan kanssa. Oma suhde aiheeseen on läheinen, sillä toimin kyseisten SuomiMies ryhmien ohjaajana. Opinnäytetyön idea syntyi halusta kehittää entisestään Wellamo-opiston miehille suunnattua liikuntatarjontaa. Työn peruskysymys kiteytyykin näin ollen otsikon mukaiseen kysymykseen: mikä SuomiMiestä liikuttaa?

2 Liikunta arjessa

Liikunnasta ja urheilusta ei vielä puhuttu aikana, jolloin ihminen hankki elantonsa keräilemällä ja metsästämällä. Tuona aikana metsästys oli tärkeä taito, mikä edellytti nopeutta, tarkkuutta ja vahvuutta. Hyviä metsästystaitoja myös arvostettiin tuona aikana erittäin paljon. Myös taistelutaito oli hyvin tärkeä, koska parhaat metsästysmaat saattoivat aiheuttaa taisteluja eri heimojen välillä. Myöhemmällä ajalla aatelisto arvosti sotilaskuntoon liittyvää liikuntaa, kun taas rahvas ”harrasti” voimien koetusta työssään ja arkisissa askareissa. (Ojanen, Svennevig, Nyman & Halme 2001, 21-22.)

Vuonna 1835 koulukomissio toi liikunnan kouluihin. Liikunta tuli vastapainoksi muille sen aikaisille oppiaineille. Liikunnan merkitystä ei kuitenkaan vielä täysin ymmärretty. Liikkuminen harrastusmuotoisena lisääntyi melko hitaasti, vaikka liikunnan terveysvaikutukset olivat jollakin tasolla olleet tiedossa antiikin ajoista asti. 1900-luvun alussa ajateltiin, että liikunta on kansakunnan etu, jossa kansan yhteiset tavoitteet korostuvat. 1900-luvun lopulla liikuntaa voitiin jo kutsua autonomiseksi. Ymmärrettiin, että liikunnan ei välttämättä tarvinnut palvella kansakunnallisia tavoitteita. Liikuntaa voitiin harrastaa myös itsensä vuoksi ja siihen kuuluivat myös sosiaaliset tavoitteet. (Ojanen 2001, 21-22.)

Länsimaisella kulttuurilla on tapana ihannoida suorituskyyä ja nuoruutta. Kuntoilevia ja solakoita ihmisiä ihannoidaan yleisesti. Ulkonäköön saattaa liittyä suuriakin odotuksia ja paineita, joista monet saattavat osoittautua turhiksi. Monet ulkonäköön liittyvät tavoitteet saattavat kuitenkin tulla ulkoapäin, eivätkä ihmisestä itsestään. On myös muistettava, että kaikki eivät välttämättä liiku pelkästään ulkonäön takia tai sitä parantaakseen. Liikunnasta on tärkeää hakea myös muita hyötyjä, kuten terveyttä ja fyysisen kunnon parantamista. Luontoliikujalle tärkeää voi olla luonnon kauneus ja ryhmäliikujalle sosiaaliset kontaktit. (Arvonen & Heikkilä 2001, 9-10.)

Liikunta vaikuttaa edullisesti väestön fyysiseen ja henkiseen toimintakykyyn. Terveiden kannalta riittävä liikunta pienentää sairastumisen riskiä ja parantaa näin ollen elämänlaatua. Yhteiskunnallisesti liikunnalla on merkittävä rooli kansanterveydellisestä näkökulmasta katsoen. Väestön liikkumista lisäämällä voidaan hoito- ja hoivakustannuksissa

säästää merkittävästi. Liikkumisella on todettu olevan vaikutusta myös työn tuottavuuteen. Liikunnan avulla saavutetulla toimintakyvyn parantumisella voidaan merkittävästi vaikuttaa työssä jaksamiseen. Näin ollen työn tuottavuutta voidaan lisätä, kun työkyky liikunnan avulla säilyy pidempään. (Luona-Helminen & Samsten 2004, 20.)

Liikunnan avulla tapahtuvaan terveyshaittojen vähentämiseen tarvitaan täsmällistä tietoa liikunnan laadusta ja määrästä. Tämän päivän liikuntatietämys riittää hyvin antamaan ohjeita yleisempien sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa, sekä niiden ennaltaehkäisyssä. 1990-luvun alussa oli saatu riittävästi tieteellistä näyttöä liikunnan terveysvaikutuksista. Tämän jälkeen termi *terveysliikunta* tuli yleisesti tunnetuksi. (Vuori 2003, 26-27.)

2.1 Päivittäinen perusliikunta

Liikunta ja sen toteutuminen voidaan jakaa moniin eri lohkoihin. Tämä lohkojako voi olla hyvin moniulotteinen, eikä sillä ole välttämättä selviä rajoja. Lähtökohtaisesti liikunta on ihmisen biologinen perustarve ja se on välttämätöntä kaikelle selviytymiselle. Liikunta voidaan karkeasti ottaen jakaa merkityksiensä mukaan. Arki ja hyötyliikuntaa saadaan päivittäisten velvoitteiden hoitamisesta, esimerkiksi koti- ja puutarhatöistä. Työliikuntaa puolestaan saadaan työpaikalla tapahtuvista askareista ja harrasteliikuntaa saadaan vapaa-ajan harrastuksista. Näiden lohkojen rajat ovat häilyviä ja ovat jokaisen kohdalla hyvin yksilöllisiä. (Vuori 2003, 13-15.)

Sanotaan, että urheilija ei tervettä päivää näe. Tämä vanha sanonta lienee osittain totta, sillä urheilijalle harjoitusohjelmien tiukkuus ja ehdottomuus lisää usein rasitus- ja harjoitteluvammojen riskiä. Sen sijaan kuntoilija voi jo asettaa matalammat tavoitteet harrastuksellensa. Kuntoliikunnan päämääränä on tavoite kunnan fyysiselle kohenemiselle. Asetettujen päämäärien toteutumista ja kunnan kohenemista voidaan kuntoliikunnassa mitata. (Arvonen & Heikkilä 2001, 13-14.)

Terveysliikunnasta voidaan puhua, kun liikunta on kohtuullisesti kuormittavaa. Terveysliikunnan tarkoituksena on kohentaa ihmisen terveyttä ja toimintakykyä. Tähän kuuluvat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen terveys. Terveysliikunta tavoittelee liikunnasta

enemmän hyötyjä kuin haittoja, jolloin liikunnan mahdolliset haittavaikutukset pyritään minimoimaan. Terveysliikuntaneuvonnassa on syytä ottaa huomioon mahdolliset liikuntarajoitteet ja huomioida yksilön tarpeet ja sen merkitys yksilölle. (Luona-Helminen & Samsten 2004, 24-25.)

Liikkumisen on toistuttava säännöllisesti ja oltavan riittävän kuormittavaa, jotta se voidaan mieltää terveysliikunnaksi. Terveysliikunnan yleisenä suosituksena voidaan pitää päivittäistä ja yhtäjaksoista puolentunnin liikuntasuoritusta. Myös päivittäinen arkiliikunta voidaan laskea terveysliikunnaksi, mikäli se täyttää edellä mainitut kriteerit. Terveysliikunnan suosituksista puhuttaessa, on syytä huomioida myös kevyt lihaskuntoharjoittelu vähintään kahdesti viikossa. Toisaalta lihavuuden ehkäisemiseksi ovat kansainväliset järjestöt esittäneet terveysliikunnan määräksi jopa tuntia päivässä. (Vuori 2003, 27-30.)

Terveysliikkuja pyrkii välttämään liikunnasta aiheutuvia riskejä kaikin tavoin. Terveysliikkuajan päätavoitteena on saavuttaa liikunnan tuomat hyödyt ja pysyä tätä kautta mahdollisimman terveenä. Terveysliikunnassa liikunnan kertoja, kesto ja vauhtia pyritään soveltamaan kohdehenkilön kuntotasolle sopivaksi. (Arvonen & Heikkilä 2001, 14.)

2.2 Liikunta ja fyysinen hyvinvointi

Tutkijat ovat jo pitkään olleet yksimielisiä liikunnasta saatavista terveyshyödyistä. Moniin elintamosairauksiin, kuten sydän- ja verisuonisairauksiin sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin on liikunnan todettu olevan varsin tehokas lääke. Monissa sairauksissa liikunnan ennaltaehkäisevä vaikutus on ensiarvoisen tärkeää. Liikunta on tärkeää myös useiden sairauksien hoidossa. Kehon ollessa toimintakykyinen, tapaturmien riski pienenee merkittävästi. Hyvinvoiva keho ei aseta liikaa rajoituksia. Voimavaroja voidaan keskittää meille tärkeisiin asioihin, jolloin elämänlaatu paranee merkittävästi. Tuki- ja liikuntaelimestölle fyysinen kuormitus on välttämätöntä. Riittävä liikunta auttaa säilyttämään tuki- ja liikuntaelimestön riittävän vahvuuden ja toimintakyvyn. Väestön ikääntyessä myös liikunnan tarve kasvaa kokoajan. Tänä päivänä väestön liikunnan tarve on entistä suurempi keski-ikäisen pitenemisen seurauksena. Säännöllisellä liikunnalla on todistettavasti

voitu hidastaa toimintakyvyn heikkenemistä. Liikunnan tulee olla mahdollisimman monipuolista, jotta se voi tuottaa elimistölle riittävää ja elintärkeää kuormitusta. (Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 90 1994, 29.)

Terveyskunto pitää sisällään viisi ulottuvuutta eli osatekijää. Näitä terveyskunnan osatekijöitä ovat hengitys- ja verenkiertoelimistö, tuki- ja liikuntaelimistö, liikehallintakyky, kehon koostumus ja aineenvaihdunta. Riittävä liikunta-annos vaikuttaa myönteisesti terveyskuntoon, kun taas liian vähäinen liikunta heikentää sitä. Terveyskunnan osatekijät ja niiden muutokset kertovat liikunnan vaikutuksesta elimistössä. (Fogelholm, Vuori, Vasankari 2011, 32-34.)

Peruskunnolla tarkoitetaan sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Sydän toimii elimistössämme tärkeänä ”moottorina”, kuljettaen verta polttoaineeksi lihaksille. Sydämen toimintaa voidaan vahvistaa sopivalla rasituksella, mikä tarkoittaa säännöllistä ja pitkään jatkunutta liikuntaa. Hyväkuntoinen sydän kuljettaa verta paremmin ja samalla tempolla kehon ääreisosiin. Tällöin hyväkuntoinen sydän saa myös enemmän luontaisia lepotaukoja. (Arvonen & Heikkilä 2001, 21.)

Fyysinen rasitus lisää hapen tarvetta energian tuottoon. Aerobinen teho pienenee iän mukana 25-30 ikävuodesta alkaen n. 1 % vuodessa. Hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnot voimistuvat liikuntasuorituksen aikana hapen siirron lisäämiseksi. Säännöllinen ja toistuva aerobinen liikunta parantaa erityisesti sydämen ja verisuonten terveyttä. (Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 90 1994, 37-38.)

Tuki- ja liikuntaelimistölle fyysinen kuormitus on välttämätöntä. Riittävä liikunta auttaa säilyttämään tuki- ja liikuntaelimistön riittävän vahvuuden ja toimintakyvyn. Väestön ikääntyessä myös liikunnan tarve kasvaa kokoajan. Tänä päivänä väestön liikunnan tarve on entistä suurempi keski-ikä pitenemisen seurauksena. Säännöllisellä liikunnalla on todistettavasti voitu hidastaa toimintakyvyn heikkenemistä. Liikunnan tulee olla mahdollisimman monipuolista, jotta se voi tuottaa elimistölle riittävää ja elintärkeää kuormitusta. (Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 90 1994, 29.)

Motorista kuntoa eli liikehallintakykyä ovat ne toiminnot, jotka vaikuttavat päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen. Tämä tarkoittaa havaintomotorista taitavuutta, mikä pitää sisällään tasapainon, koordinaation, ketteryuden ja reaktiokyvyn. Näitä havaintomotorisia taitoja tarvitaan päivittäisissä toimissa ja niillä on keskeinen merkitys elämänlaadulle. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 24.)

Kehon koostumusta arvioidaan yleisimmin suhteellisella painoindeksillä (BMI). Tämä lyhenne tulee englanninkielisistä sanoista *body mass index*. Kehon koostumukseen ja tätä kautta myös painoindeksiin vaikuttavat eniten rasvan ja lihaksiston määrä kehossa. Lihavuudesta puhuttaessa tarkoitetaan ylisuurta kehon rasvamäärää. Liikunnalla on suuri merkitys etenkin painonhallinnassa. Laihduttamisessa tarvitaan liikunnan lisäksi yleensä myös ruokavalioon liittyviä muutoksia. (Arvonen & Heikkilä 2001, 31-32.)

Aineenvaihdunta on kudoksissa jatkuvasti tapahtuvaa kemiallisten reaktioiden kokonaisuutta (metabolia). Tähän kemiallisten reaktioiden kokonaisuuteen kuuluu myös uusien aineiden rakentuminen (anabolia). Nämä molemmat reaktiot tapahtuvat puolestaan erilaisten entsyymien vaikutuksesta. Aineenvaihdunnan säätelyyn liittyvät myös hormonit, hermosto, kasvutekijät, hivenaineet ja vitamiinit. Ruoansulatuselimistö pilkkoo ja imeyttää ja varastoi ruoasta saatavia ravintoaineita. (Rintala 2012, 177.)

Noin puolet liikuntasuorituksen aikana käytetyistä rasvoista vapautuu rasvakudoksesta. Pieni osa rasvasta on varastoitunut lihassoluihin. Miehillä haitallinen rasva kertyy helpoimmin keskivartalon alueelle ja naisilla enemmän lantioon ja reisiin. Liiallinen vatsaontelorasva on erityisen haitallista terveydelle, koska se aiheuttaa hiilihydraatti ja rasva-aineenvaihdunnan häiriöitä. Nämä puolestaan suurentavat korkean verenpaineen ja valtimotautien riskiä. Säännöllisellä liikunnalla on havaittu myönteisiä vaikutuksia etenkin vatsaontelorasvan vähentymiseen. (Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 90 1994, 29.)

2.3 Liikunta ja henkinen hyvinvointi

Liikunnalla koetaan usein olevan rentouttavia, piristäviä ja arjesta irrottavia vaikutuksia. Erityisesti näin kokevat säännöllisesti liikuntaa harrastavat henkilöt. Aloittelijalle

liikkuminen ei välttämättä heti maistu. Siitä voi kuitenkin myöhemmin tulla rakas harrastus tai jopa intohimo. Liikunnan tuomat vaikutukset henkiseen hyvinvointiin ovat varsin yksilöllisiä, johon moni muuttuva tekijä voi vaikuttaa. Liikunnan henkisiin vaikutuksiin ei ole vielä pystytty osoittamaan täysin varmoja biologisia mekanismeja mutta erilaisia selityksiä asiaan on pyritty antamaan. Liikunnan henkisten vaikutusten tutkiminen on haasteellista, sillä niiden vaikutukset ovat henkilökohtaisesti koettuja sekä vaihtelevat tapauskohtaisesti liikuntatilanteiden mukaan. (Vuori 2003, 30-31.)

Liikunnasta saatuja hyvinvointikokemuksia on tutkittu liikuntakerran aikana ja heti sen jälkeen. Positiivisia kokemuksia ovat olleet energisyyden, hyvän mielen ja ilon kokemukset. Liikunnan mukanaan tuomia negatiivisia kokemuksia ovat olleet mm. kyllästyminen ja ärtyisyys. Liikunnasta saatu myönteisyys on näkynyt mm. tarmon, virkeyden, elinvoimaisuuden ja yleisen mielihyvän kokemuksina. Yksikin liikuntakerta lisää jonkin verran liikkujan kokemaa hyvää oloa. Liikunnan hyvinvointi elämyksiä koskevat tulokset vaihtelevat suuresti, koska liikkujan mielialaan voivat vaikuttaa monet muuttuvat tekijät. (Fogelholm 2011, 44-45.)

Kaikenlainen liikkuminen ei edistä psyykkistä hyvinvointia. Psyykkinen hyvinvointi ei lisäännä, mikäli liikunta on pakolla suoritettavaa toimintaa. Pakkoliikkuminen ei lisää psyykkistä hyvinvointia, vaikka fyysinen kunto lisääntyisi. Liikunta voi edistää psyykkistä hyvinvointia vain silloin, jos se on omaehtoista toimintaa. Liikunta kuitenkin mielletään osaksi psyykkisesti hyvinvoivan ihmisen elämää. Masennukseen ja psyykkiseen huonovointisuuteen on liikunnalla todettu olevan myönteisiä vaikutuksia. (Lintunen, Koivumäki & Säilä 1995, 25.)

Biofysikaalisten- ja kemiallisten selitysmallien mukaan hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnan tehostuminen lisää psyykkistä hyvinvointia tehostuneen hapenkulutuksen ansiosta. Kognitiivisen selitysmallin mukaan ihminen arvioi suhdettaan ulkomaailmaan omien kykyjen ja käsitysten näkökulmasta. Liikunnan psyykkiset vaikutukset määräytyvät näiden käsitysten muuttuessa. Koettu fyysinen pätevyys ja tietoisuus siitä edistävät hallinnan tunnetta. Motivaatioteoreettisten selitysmallien mukaan liikunta koetaan paineiden purkamiskeinona, siirtäen ahdistavat ajatukset pois mielestä. Liikunnasta saatu hyvä olo määräytyy enemmän sosiaalisten tarpeiden täyttymisestä, kuin fyysisten tar-

peiden täyttymisestä. Harjoitustapahtuma itsessään lisää psyykkistä hyvinvointia fyysisestä aktiivisuudesta huolimatta. (Lintunen 1995, 28-30.)

2.4 Liikunta työssä jaksamisen edistäjänä

Suomessa vanhuuseläkkeen ajankohta on 63-68 vuoden iässä. Tällä aikavälillä työntekijä voi jäädä eläkkeelle oman harkintansa mukaan. Työkyvyttömyyseläke voidaan myöntää, mikäli työkyvyn katsotaan olevan alentunut sairauden vuoksi. Työkyvyttömyyseläkkeiden aiheuttamat kustannukset ovat yli 2 miljardia euroa vuodessa. Työkyvyttömyys on epämieluisa elämänmuutos niin työntekijälle, kuin työnantajallekin. Työhyvinvointi käsitteenä sisältää mm. johtamisen, osaamisen, työyhteisön toimivuuden ja terveyden. Terveyttä voidaan pitää voimavarana, joka ehkäisee sairauksien syntymistä ja sairauseläkkeelle siirtymistä. Liikunnalla on keskeinen merkitys työkyvyn edistäjänä ja ylläpitäjänä. (Aura & Sahi 2006, 25-26.)

Suurimpana varhaiseläkkeelle siirtymisen syynä ovat tuki- ja liikuntaelämistön sairaudet. Pelkästään työn avulla ihminen ei pysty ylläpitämään fyysistä toimintakykyään. Ihminen tarvitsee työn ohella tapahtuvaa säännöllistä työpaikka- ja vapaa-ajan liikuntaa fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Monet fyysiset ammatit kuormittavat elimistöä mutta ne eivät kuitenkaan täytä liikunnan vaatimuksia. Tähän voivat vaikuttaa työn yksipuolisuus tai palautumisajan riittämättömyys ja työstä koituneet rasitusvammat. Myös fyysisen työkyvyn ylläpitämiseen tarvitaan säännöllistä lihaskuntoharjoittelua. Liikunnan tueksi ja vastapainoksi on hyvä olla myös säännöllistä lihashuoltoa, kuten lihasvenyttelyä ja hierontaa. (Hiltunen 2001, 138-139.)

Liikunta tukee työssä jaksamista monin tavoin. Kun työntekijä on hyväkuntoinen, hän voi usein paremmin, sairastaa vähemmän ja kestää paremmin työhön kohdistuvia paineita. Työnantaja voi vaikuttaa työntekijänsä hyvinvointiin monenlaisin tavoin. Monissa organisaatioissa työntekijöitä innostetaan liikkumaan ja pitämään huolta fyysisestä kunnostaan erilaisilla työkykyä ylläpitävillä työ -ohjelmilla. Työsuhde-etuihin voi kuulua työnantajan kokonaan tai osittain kustantamat liikuntamahdollisuudet. (Arvonen & Heikkilä 2001, 31-32.)

Liikunnalla todetut suotuisat terveysvaikutukset tukevat myös työssä jaksamista. Liikunta ehkäisee työkyvyttömyyttä aiheuttavia sairauksia sekä toimii hyvänä kuntoutusmuotona niistä kärsiville. Liikunnalla on suotuisia vaikutuksia myös henkisen toimintakyvyn ylläpitäjänä. Vähän liikkuvilla ja huonokuntoisiksi itsensä kokevilla henkilöillä on entistä suurempi riski työkyvyttömyyseläkkeelle jääntiin. Aktiivisella elämäntavalla on merkitystä ylipainon, sydän- ja verisuonitautien sekä tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä. (Aura & Sahi 2006, 25-26.)

Taukoliikunta tarkoittaa työtä tauottavaa liikuntaa. Vaikka taukoliikunnan arvostus on vaihtelevaa, vuosia jatkuneella taukojumpalla on suuri merkitys terveydelle. Vuosia jatkuneet väärät työolosuhteet aiheuttavat poikkeuksetta ikävyyksiä työntekijälle. Taukoliikunta on tärkeää, koska päätetyöntekijän työteho alkaa laskea jo tunnin yhtämittaisen istumisen jälkeen. Sama taukoliikunnan tärkeys koskee lähes kaikkia työtehtäviä. Taukoliikunta on kuitenkin osattava soveltaa työtehtävän mukaisesti. (Hiltunen 2001, 141.)

2.5 Liikunnan harrastamisen motiivit

Liikunnan osallistumiseen ovat keskeisesti yhteydessä ikä, sukupuoli, koulutus, perhesuhteet, ammatti, tulotaso ja etninen tausta. Myös perinnöllisillä tekijöillä, ihmisen luonteenlaadulla, koulutustasolla, psyykkisillä tekijöillä ja tiedolla on todettu olevan yhteyttä liikunta-aktiivisuuteen. Todennäköisyyttä liikunnan harrastuneisuuteen lisää ulospäin suuntautunut persoonallisuus, hyvä psyykkinen terveys, sisäinen motivaatio, pysyvyyden tunne sekä aikaisemmat positiiviset kokemukset. Sairaudet ja niiden aiheuttamat oireet ovat puolestaan yhteydessä vähäiseen liikunnan harrastamiseen. Kielteinen kuva omasta kehosta heikentää myös liikunta-aktiivisuutta. (Vuori 2003, 86-90.)

Vaikka liikunnasta saatujen elämysten tutkiminen on haasteellista, myönteisten kokemusten saaminen on osoittautunut yhdeksi tärkeimmistä motiiveista. Suoritusten lisäksi liikunnan harrastamisessa tavoitellaan ruumiinkokemuksia ja aistimellisuutta. (Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 90 1994, 80.)

Palomäki & Heikinaro-Johansson (2011, teoksessa Rintala 2012, 39-40) esittää, että liikunnan harrastamiseen liittyvät motiivit vaihtelevat ikäkausien mukaan. Yleisesti ottaen liikunnan harrastamiseen liittyvät motiivit voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin motiiveihin. Lapsille tärkeimpiä motiiveja liikunnassa ovat ilon ja viihtymisen kokemukset sekä uusien taitojen oppiminen. Nuorille tärkeitä motiiveja ovat hauskanpito kokemuksineen, fyysisen kunnon parantaminen sekä ulkonäköön liittyvät motiivit.

Aikuisväestölle tärkeimpiä motiiveja liikkumiseen ovat terveydelliset, sosiaaliset, emotionaaliset motiivit. Myös omaan ulkonäköön sekä painonhallintaan liittyvät motiivit ovat keskeisiä aikuisväestön liikkumisessa. Iäkkäiden keskeisimmät liikunnan motiivit ovat terveyden ylläpitäminen ja sairauksista aiheutuvien oireiden lieventäminen. Tärkeitä ovat myös sosiaalisten suhteiden luominen, ilo ja virkistäytyminen. (Rintala 2012, 40.)

Lapsille ja aikuisille yhteisiä motiiveja liikkumiseen ovat taitojen kehittyminen, liikunnan ilo, itsearvostuksen paraneminen sekä sosiaalisten suhteiden luominen. Vammautuneilla ihmisillä motiivit ovat lähes samoja kuin terveillä ihmisillä. Elämän murheisiin ja psyykkisiin ongelmiin liikunnasta voidaan saada vastapainoa ja rentoutusta. Kehitysvammaisten motiiveja liikuntatapahtumiin lähtemiselle ovat autonomian, ilon ja pätevyyden kokeminen. Tärkeitä tämäntyyppisissä liikuntatapahtumissa ovat lisäksi sosiaaliset suhteet ja ystävien tapaaminen. Myös ulkoisilla motiiveilla, kuten mitalin saamisella voi olla kehitysvammaisille suuri merkitys. (Rintala 2012, 39-40.)

Suomalaisille tärkeimpiä liikunnan motiiveja ovat terveyden ja fyysisen kunnon ylläpitäminen sekä rentoutuksen ja virkistysten kokemukset. Suomalaisilla liikunnan hauskuus ei ole niin merkittävä syy liikkumiseen kuin Euroopan muulla väestöllä. Tämä selittyy osittain sillä, että Suomessa liikuntaa harrastetaan usein yksin. Suomalaiset haavevat liikunnasta usein sisäistä tyydytystä. (Vuori 2003, 42.)

Liikuntafilosofi Lauri ”Tahko” Pihkala (Teoksessa Vuori 2003, 42) toteaa liikunnan sisäisestä tyydytyksestä seuraavaa: ”Tätä iloa ei ole sekoitettava nauruun, saati naureskeleluun. Parhaillaan se on totista, harrasta, useimmiten hiljaisena hehkuvaa, kokonaan omakseen ottavaa iloa...”

3 Ryhmäliikunta

Hogg & Vaughan (2005, teoksessa Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 21) toteavat, että ryhmää voidaan kuvata niille ominaisten tunnusmerkkien perusteella. Ryhmälle ominaisia tunnusmerkkejä ovat jäsenten lukumäärä, tehtävä, riippuvuus muista jäsenistä, tietoisuus omasta jäsenyydestä, keskinäinen vuorovaikutus, vaikuttaminen, ryhmän väliset rakenteet ja ryhmädynamiikka.

Ryhmä muodostuu kahdesta tai useammasta jäsenestä. Liikuntaryhmät muodostuvat usein kymmenestä, tai sitä suuremmasta yksilömäärästä. Ryhmälle ominaista on sen yhteinen tehtävä. Ryhmäkoon muuttuessa myös siihen liittyvät lainalaisuudet muuttuvat. Ryhmäkoon muuttuessa myös jäsenten välinen käyttäytyminen muuttuu. Nämä muutokset asettavat myös ohjaajalle erilaisia vaatimuksia. (Rovio 2009, 21-22.)

Ryhmäliikunta edesauttaa pysyvien liikuntatottumusten omaksumista. Ryhmäliikunnalla pystytään vaikuttamaan liikuntatottumusten omaksumiseen ja ylläpitämiseen. Ryhmäliikunnalla voidaan vaikuttaa yksilön odotuksiin, asenteisiin ja tiedon laatuun. Ryhmäliikunnalla voidaan vaikuttaa myös liikunnan mahdollistaviin ja vahvistaviin tekijöihin. Mahdollistaviin tekijöihin voidaan vaikuttaa tunnistamalla liikuntaa rajoittavia tekijöitä sekä luomalla uusia liikuntamahdollisuuksia. Vahvistaviin tekijöihin ryhmä tarjoaa hyvät mahdollisuudet kokemusten ja näkemysten kautta. (Vuori 2003, 151-152.)

Ryhmäliikunta edistää hyvinvointia fyysisten ja psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden välityksellä. Ryhmässä tapahtuvalla liikunnalla voidaan saavuttaa terveyteen, toimintakykyyn, selviytymiseen ja hyvinvointiin liittyviä vaikutuksia. Ryhmäliikunnalla voidaan saavuttaa myös nuorekkuuden, kestävyys, energisyyden, jaksamisen ja pätevyyden tunteita. (Vuori 2003, 161.)

Ryhmällä on suuri merkitys liikuntakiipinän sytyttämisessä ja sen ylläpitämisessä. Ryhmässä luotu yhteishenki ja iloinen ilmapiiri ovat lähtökohtina liikunnan myönteisille kokemuksille. Ryhmän myönteiset ja positiiviset kokemukset lisäävät yksilön halua kunnan kohottamiselle. Ryhmän ohjaajalla on keskeinen merkitys luoda puitteet kannustavalle ryhmäliikunnalle. Ryhmäliikuntaan osallistuvilla syntyy uusia kaveruussuhteita.

ta yhteisten kokemusten kautta. Nämä kaveruussuhteet voivat olla merkittävä liikunta-motivaation ylläpitäjä. Ryhmissä muodostuneet kaverisuhteet ovat tärkeitä ja voivat tuoda paljon sisältöä elämään etenkin syrjäytymisvaarassa oleville. (Miettinen & Rajala 2003, 13.)

3.1 Ryhmän kehittyminen

Muodostumisvaiheella tarkoitetaan kehitysprosessin alkuvaihetta. Tässä vaiheessa tutustutaan ryhmän jäseniin ja ensimmäinen kuva ryhmästä muodostuu. Tässä vaiheessa suhde ryhmän jäseniin on vielä epävarma. Muodostumisvaiheessa saattaa syntyä kilpailua epävirallisesta johtajasta. Muodostumisvaiheessa ohjaajalla on suuri merkitys toiminnan muotoutumiseen. Ohjaajan tärkein tehtävä on luoda selkeät pelisäännöt ryhmään. Selkeät pelisäännöt luovat ryhmälle tärkeän turvallisuuden tunteen. Mitä nopeammin ryhmä oppii luottamaan ohjaajaansa, sitä nopeammin perustehtävä saa pääroolin. Muodostumisvaiheessa ohjaajan tärkein tehtävä on selkeästi osoittaa toiminnan tarkoitus. Perustehtävän toteuttaminen tehostuu, kun suhde ryhmän toimintaa ja sen jäseniä kohtaan vahvistuu. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 24-25.)

Muodostumisvaihetta seuraa kuohuntavaihe, jota voidaan kutsua ryhmän murrosiäksi. Muodostumisvaiheessa tehtävät ryhmässä ovat selkiytyneet ja vaihe sisältää paljon ryhmän välisiä ristiriitoja. Ryhmässä voi ilmetä tyytymättömyyttä ja pettymystä ryhmän toimintaa kohtaan. Ryhmässä ilmenevät ristiriidat avaavat tunneilmastoa, jolloin ryhmässä ilmenee erilaisia reagoitintapoja vuorovaikutustilanteissa. Kuohuntavaiheelle tyypillistä on kapinointi ohjaajaa, jäseniä tai ryhmän perustehtäviä kohtaan. Tyypillisiä ovat myös ryhmien väliset liittoumat ja kuppikunnat. Ohjaajalla on suuri rooli näiden ryhmäongelmien ratkaisussa. Ohjaajan tehtävänä on hajottaa liittoumat. Muodostumisvaiheessa ohjaajalla on suuri merkitys vaiheen ylipääsemiseksi. Keinona ongelmaan voi olla toimintatapojen, ryhmäjärjestyksen tai pienryhmien vaihtelevuus. Tässä vaiheessa toiminnan tavoitteiden ja ryhmän yhteisen edun korostaminen on tärkeää. (Kataja 2011, 25.)

Yhdenmukaisuusvaiheessa pahin ristiriitavaihe ryhmässä on tasaantunut. Tässä vaiheessa ryhmän yhteisöllisyys on parantunut ja konflikteja ryhmän sisällä pyritään välttää.

mään. Valtaan liittyvät seikat on tässä vaiheessa ratkaistu ja ryhmä voi keskittyä perustehtävän täysipainoiseen suorittamiseen. Yhdenmukaisuusvaiheessa tärkeää on avoin ilmapiiri, jossa jäsenet pystyvät vapaasti ilmaisemaan tunteuksiaan ja ajatuksiaan. Yhdenmukaisuusvaiheen vaarana on ryhmätoiminnan tehottomuus, heikko muutoksen sietokyky, epäolennaiseen toimintaan keskittyminen ja reaali maailman hämärtyminen. Tehokkaan ryhmätoiminnan kannalta on tärkeää, ettei ryhmä juutu vaiheeseen liian pitkäksi ajaksi. (Kataja 2011, 25-26.)

Toimivan työskentelyn vaihe tarkoittaa ryhmän kykyä tehokkaaseen työskentelyyn. Tässä vaiheessa energia suuntautuu yhtenäisyyden ylläpidon sijasta tehokkaasti perustehtävää kohtaan. Toimivan työskentelyn vaiheessa roolijako ryhmässä on selkeä ja vuorovaikutuksesta on tullut tärkeä ryhmätoiminnan työkalu. Rakentavan yhteistyön ja henkilökohtaisen vastuun ottaminen on tässä kehitysvaiheessa korostunut. Tässä vaiheessa ryhmä voi myös joutua uudestaan kuohuntavaiheeseen. Vahvan kulttuurin ryhmissä voi esimerkiksi ulkopuolelta tuleva muutos aiheuttaa paluun kuohuntavaiheeseen. (Kataja 2011, 26.)

Ryhmätoiminnan lopettamisvaihe toteutuu kun ryhmän toiminta päättyy. Tässä vaiheessa myös ryhmän toiminnan tavoite on usein saavutettu. Lopettamisvaiheelle tyypillistä on tavoitteiden arviointi ja jäsenten välinen hyvästely. Ryhmän toiminta on voinut muodostua tärkeäksi osaksi jäsenten elämää. Siksi lopettamisvaihe voi olla vaikea ja hyvin tunnepitoinen. (Kataja 2011, 26.)

3.2 Roolisuhteet ryhmässä

Helkama ym. (1998, teoksessa Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 68) kuvaavat roolia normien ja odotusten kokonaisuudeksi. Ryhmässä jäsenen rooli voidaan määrittää tehtävien ja aseman perusteella.

Ryhmässä toimivan jäsenen roolit voivat liittyä ryhmän sisäiseen tehtävään tai sosiaaliseen asemaan. Työnjako ja vastuu tehtävistä määräytyvät ryhmän sisäisen rooliverkoston mukaisesti. Nämä tehtäväroolit korostuvat etenkin joukkuelajeissa, joissa jokaisella pelaajalla on oma pelipaikka ja tehtävä joukkueessa. (Kataja 2011, 18.)

Roolit ryhmässä eivät välttämättä ole pysyviä, vaan muuttuvat jäsenten vaihtuessa tai tavoitteiden edistyessä. Sosiaaliseen asemaan liittyvät roolit määräytyvät yksilön henkilökohtaisten ominaisuuksien perusteella. Näitä yksilön henkilökohtaisia ominaisuuksia voivat olla puhelias, kantaa ottava, vaikenewa, kannustava, häiritsijä, kapinallinen, tunkeileva jne. (Kataja 2011, 18.)

Ryhmässä roolit muodostuvat uudestaan silloin, kun ryhmän jäsenistössä tapahtuu muutoksia. Rooleja voidaan kuitenkin arvioida uudestaan. Rooleja voidaan tarvittaessa muuttaa turvallisessa ja ohjatussa tilanteessa. Jäsenten aseman purkaminen ja sen muuttaminen voi kuitenkin olla haastavaa, jos muutosta kaipaava on sitä haluava. Ryhmässä saatu asema on itse hankittu mutta se voi olla myös toisten odotusten muovaama. Motiivit roolissa toimimiseen ovat moninaisia ja sillä on usein merkitystä yksilön minäkuvalle ja identiteetille. (Rovio 2009, 70-71.)

Ohjaajan sosiaalisilla taidoilla on suuri merkitys jäsenten välisten roolisuhteiden muodostumisessa. Ryhmässä tulisi aina muodostaa yhteinen näkemys ryhmän toiminnan rooleista ja tavoitteista sekä niiden vaikutuksesta ryhmän toimintaan. Ohjaajan vastuulla on, että ryhmän jäsenet löytävät paikkansa ryhmässä ja henkilösuhteet ryhmässä ovat kunnossa. Jäsenillä tulee olla luottamus ryhmän ohjaajaan ja muihin ryhmän jäseniin. (Rovio 2009, 156.)

Ryhmässä ohjaaja toimii ryhmän johtajana ja vastaa ryhmään liittyvistä tehtävistä sekä tavoitteista. Hänellä on vastuu ryhmästään ja sen jäsenistöstä. Ohjaaja on tärkeässä roolissa ryhmän tavoitteiden luomisessa ja vastuussa ryhmätoiminnan kulusta. Ryhmälle on tärkeää, että ohjaaja asettaa ryhmän toiminnalle tiettyjä rajoja sekä huolehtii ryhmätoiminnan tasapuolisuudesta. Ammattitaitoinen ohjaaja valvoo myös ryhmän kehitystä sekä tukee jäsentenvälistä yhteistoimintaa. (Hölsömäki 2008, 128-129.)

3.3 Ryhmädynamiikka

Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan jatkuvia muutoksia ryhmätilanteissa ja ryhmän sisään rakentuvissa suhdejärjestelmissä. Dynamiikkaan liittyvät myös ryhmän jäsenten väliset jännitteet, tunteet ja puolustusreaktiot. Ryhmädynamiikka rakentuu ryhmän sosiaalis-

ta vuorovaikutuksesta sekä yksilön omista tavoitteista. Ryhmädynamiikkaa voidaan myös kuvata jäävuorivertauksella. Tässä dynamiikalla tarkoitetaan vedenpinnan alle jäävää osaa. Tämä osa sisältää ryhmän jäsenten väliset odotukset, toiveet ja pelot. Nämä tunteet kohdistuvat ryhmän muihin jäseniin sekä itseensä. (Kataja 2011, 16.)

Ryhmän ohjaaja on keskeinen osa ryhmädynamiikkaa ja hänellä on tärkeä rooli toimintaedellytysten kartoittamisessa. Myös ohjaustyyllillä on ryhmädynamiikan kannalta merkitystä. Toimivaan ryhmää halutaan tulla ja toimiessaan se tyydyttää myös jäseniään. Ryhmän koko vaikuttaa oleellisesti dynamiikkaan ja ryhmän toimintaan. Avoimessa ryhmässä jäsenet vaihtuvat ajoittain tai joka kerta. Pienryhmässä jäsenmäärä on n. 6-12 henkeä ja suuryhmässä 10-15 henkeä tai enemmän. Suuryhmässä jäsenet ovat usein varautuneempia kuin pienryhmässä. Suuryhmä jakautuu helposti alaryhmiin, mikä saat-
taa aiheuttaa vastakkainasettelua jäsenten kesken. Suuryhmän toiminnan kannalta yh-
teisen päämäärän ja tavoitteiden merkitys korostuvat. (Hölsömäki 2008, 123-125.)

Toimiminen ryhmässä vaatii jatkuvaa havaintojen tekemistä sen dynaamisen luonteen takia. Ryhmässä vallitsee myös monia erilaisia suhdejärjestelmiä. Tällaisia ovat valta-,
tunnesuhde-, rooli-, normi ja kommunikaatiojärjestelmät. Ohjaajalla on aina tärkeä roo-
li tehtävän kannalta tarkoituksenmukaisen normiston löytämiseen. Ryhmän kannalta
suotuista kehittyminen edellyttää ohjaajaltaan näiden suhdejärjestelmien tarkkailemista.
(Rovio 2009, 59.)

Ryhmälle ominainen dynaamisuus johtuu ryhmätilanteen sosiaalisista tapahtumista sekä jäsenten henkilökohtaisista ja vaihtuvista elämäntiloista. Jokin yksilön tulkitsema tilanne vaikuttaa ensin omaan henkilökohtaiseen elämäntilanteeseen, jonka jälkeen myös ryh-
mätilanne muuttuu. Ryhmää voidaan kuvata kokoajan muuttuvaksi kokonaisuudeksi,
jota vastaavanlaiset syy-seuraussuhteet muuttavat. (Rovio 2009, 60.)

3.4 Ryhmän kiinteys

Koheesiolla tarkoitetaan jäsenten kokemaa vetovoimaa ryhmäänsä kohtaan. Kiinteys eli koheesio voidaan jakaa tehtäväkoheesioon ja sosiaaliseen koheesioon. Teh-
täväkoheesio tarkoittaa ryhmää yhdistävää voimaa, kun taas sosiaalisen koheesio liittyy

jäsenten välisiin suhteisiin. Ryhmätoiminnan alkuvaiheessa tehtäväkoheesiolla on suurempi merkitys. Toiminnan jatkuessa pidempään, korostuu sosiaalinen koheesio. Aluksi toiminta yhdistää ryhmää ja toimii sen kasassa pitävänä voimana. Sosiaalisen koheesio merkitys korostuu vasta silloin, kun ryhmän jäsenet alkavat tuntemaan toisiaan ja tunsuhteet alkavat muodostumaan. Tavoitteiden saavuttaminen ja ryhmässä onnistuminen kasvattavat ryhmäkoheesiota. Ryhmäilmiönä koheesio on dynaaminen ja muuttuu ajan kuluessa. (Kataja 2011, 20.)

Ryhmäkoheesio on tärkeä ryhmäilmiö, sillä se edistää ryhmän suoritusta ja tekee siitä tehokkaamman. Koheesiota ryhmässä lisäävät ystävyssuhteet, kiinnostus ryhmän toimintaa kohtaan sekä arvostuksen tarpeen tyydyttäminen. Pieni ryhmäkoko yleensä edesauttaa ryhmäkiinteyden muodostumista suureen ryhmään verrattuna. Demokraattinen ohjaustapa ja läheinen suhtautuminen ryhmän toimintaa kohtaan lisäävät ryhmän kiinteyttä. (Kataja 2011, 20.)

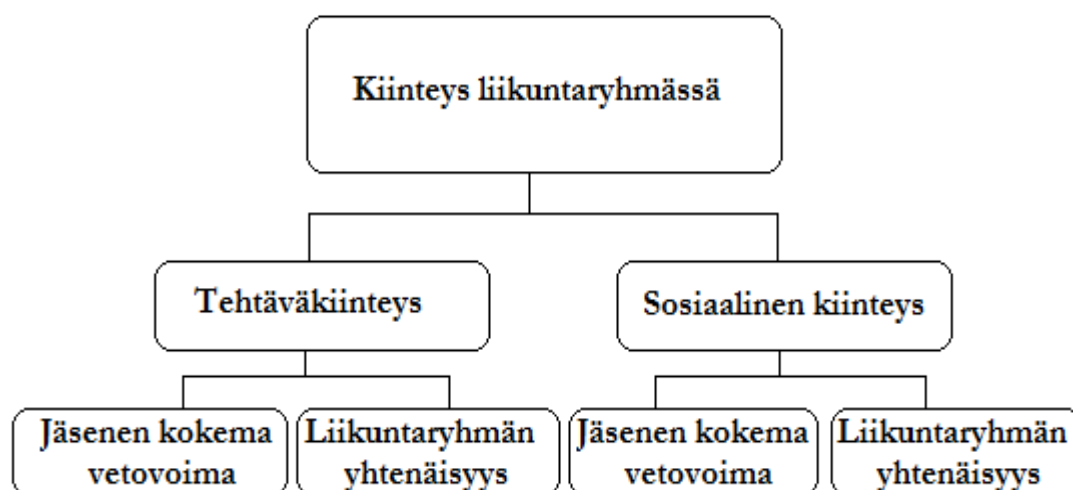
Carron ym. (2008, teoksessa Rovio 2009, 164) toteaa kiinteyden ja suorituksen välisen yhteyden olevan vastavuoroista. Näin ollen ryhmän kiinteyden siis edistää suoritustasoa, jolloin suoritus vastavuoroisesti edistää ryhmäkiinteyttä. Carronin ym. analyysin mukaan myös sukupuolella on merkitystä kiinteyden ja toiminnan välisissä yhteyksissä. Naisille ryhmäkiinteyden on toiminnan onnistumisen ja suorituksen kannalta tärkeämpää kuin miehille. Miehillä suorituskeskeisyys korostuu ryhmässä, jolloin ryhmäkiinteyden merkitys ei suorituksen kannalta ole niin merkittävä kuin naisilla. Naiset havaitsivat ryhmäkiinteyden puutteet miehiä herkemmin. Miehet eivät havaitse ryhmäkiinteyden säröjä aivan näin herkästi tehtäväkeskeisyyteen omaavien piirteiden takia.

Carronin ym. (1994, teoksessa Rovio 2009, 169) mukaan, kiinteyden on ryhmätoiminnan kannalta tärkeää mutta korkealla ryhmäkiinteydellä voi olla myös haittapuolia. On havaittu, että kiinteyden olisi yhteydessä yhdenmukaisuuden paineeseen, ryhmäajatteluun ja yksilöllisyyden kadottamiseen. Kiinteyden luo kuitenkin ilmapiiriä, joka vähentää itsetuntoa suojelevaa käyttäytymistä (self-handicapping).

Korkea sosiaalinen kiinteyden voi kääntyä helposti itseään vastaan, jos sosiaalisesti kiinteässä ryhmässä syntyy painetta yhdenmukaisuuteen. Tämä tarkoittaa ryhmäpaineeseen

alistumista ja siihen mukautumista. Tässä nk. konformistisessa ryhmässä yksilöllä on taipumus myötäillä enemmistön mielipiteitä. Sosiaalisesti kiinteässä ryhmässä yksilö saattaa kokea painetta yhtenäisyyden säilyttämisestä, jolloin suorituksen arviointi jää toissijaiseksi. Tämä jäsenten välinen yhdenmukaisuuden paine saattaa vaikeuttaa mielipiteiden ilmaisua ja päätöksentekokykyä ryhmässä. Pyrkiminen ryhmäkiinteyden edistämiseen on tärkeää mutta ohjaajan on huomioitava mahdollinen yhdenmukaisuuden paine. Apuna rehellisten mielipiteiden saantiin voivat olla pienryhmien käyttäminen, henkilökohtaiset keskustelut ja avoimet kyselyt. (Rovio 2009, 170-174.)

Liikuntaryhmän kiinteyden muodostuu tehtävälouottuvuudesta ja sosiaalisesta ulottuvuudesta (Kuvio 1).



Kuvio 1. Ryhmäkiinteyden käsitteellinen malli (mukailtu lähteestä Widmeyer, Brawley & Carron 1985)

4 Kunnossa kaiken ikää -ohjelma

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma on opetusministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama valtakunnallinen liikuntaohjelma. Ohjelman tavoitteena on houkutella liikunnan pariin yli 40-vuotiaita miehiä, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Kunnossa kaiken ikää -ohjelma koostuu monista hankkeista, jotka liikuttavat vuosittain tuhansia suomalaisia. Paikallistason KKI -hankkeet ovat nykyään tärkeässä roolissa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien ihmisten keskuudessa. Nämä hankkeet liikuttavat vuosittain tuhansia suomalaisia ja kehittävät heille sopivia liikuntapalveluja. Paikallishankkeiden kautta on saatu arvokasta tietoa siitä, miten vähän liikkuvaa väestöä voidaan parhaiten tukea ja kannustaa kohti liikunnallisempaa elämäntapaa. (Miettinen & Rajala 2003, 6.)

Vuonna 1995 alkaneen KKI- ohjelman muodostumiseen vaikuttivat Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu -projekti sekä Terveyttä kaikille vuoteen 2000 -projekti. Nämä projektit osoittivat, että hyvinvoinnin edistämisen kannalta liikunnan mahdollisuuksia tulisi entisestään lisätä. Kohderyhmäksi asetettiin 40-60 -vuotiaat ja tavoitteeksi asetettiin säännöllisesti liikkuvien lisääminen 150 000:lla. KKI -ohjelma alkoi myös tukea paikallisia hankkeita hankekilpailun viestinnän, koulutuksen ja verkostotyön kautta. (Oja 2005, 17.)

KKI -ohjelman käynnistämät hankkeet ovat antaneet uusia esimerkkejä liikkumattoman väestönosan tavoittamiseen ja aktivointiin. Ohjelman toimintamalleja on sen toiminnan aikana kehitetty erilaisten yhteisöjen ja järjestöjen käyttöön. Kunnossa kaiken ikää -ohjelman toimintamalleja on pystytty hyödyntämään mm. liikuntatoimessa, sosiaali- ja terveystoimessa, työterveyshuollossa sekä erilaisissa liikunta- kansanterveysjärjestöissä. Nykyään KKI-toiminta on vakiintunut osaksi kuntien liikuntatoimintaa, työterveyshuoltoa ja työelämää. (Oja 2005, 17.)

KKI -ohjelman ensimmäisen toimintakauden aikana (1995-1999) lähes 200 000 keski-ikäistä innostui liikkumaan säännöllisesti. Ohjelma vaikutti omalta osaltaan terveysliikunnan suosion ja terveysliikkujien määrän kasvuun. Ensimmäisen toimintakauden lopulla paikallistasolla toimi noin 500 ohjelman tukemaa hanketta. KKI -ohjelman toi-

nen viisivuotiskausi (2000-2004) käynnistyi opetusministeriön ja sosiaali- ja terveysministeriön tuella. Toisella toimikaudella alettiin suunnitella yli 60-vuotiaille suunnattua liikuntatoimintaa kohderyhmän yläikärajan poistuttua. Tämän jälkeen KKI -hankkeet ovat sisältäneet monipuolisesti ikääntyville tarkoitettua liikuntatoimintaa. Vuonna 2001 KKI –ohjelma aloitti tukitoimet alueellisten terveystuokaverkostojen parantamiseksi. Tukitoimien tavoitteena oli luoda toimiva alueverkosto KKI -hankkeiden sekä muiden terveystuokunnan järjestäjien tueksi. (Miettinen & Rajala 2003, 7-8.)

KKI -ohjelma on toimintavuosiensa aikana synnyttänyt yli 1000 KKI -hanketta eri puolille Suomea. Nämä hankkeet ovat lisänneet poikkihallinnollista yhteistyötä kunnissa eri hallintokuntien välillä. KKI -ohjelma pyrkii ylläpitämään ja kehittämään terveystuokuntaan liittyviä verkostoja. Ohjelma voi myöntää tukea sellaisille paikallisille liikuntatoimijoille, jotka pyrkivät kehittämään sekä järjestävät aikuisväestölle sopivaa liikuntatoimintaa. (KKI 2008.)

4.1 SuomiMies seikkailee -kampanja

Kunnossa kaiken ikää -ohjelman SuomiMies seikkailee –kampanja käynnistyi vuonna 2007. Kampanja pyrki pääsemään miehiseen maailmaan sekä lähestymään miehiä arvostaen, opastaen ja kuunnellen. Kampanja pyrki tukemaan kaikin tavoin miesten aktiivista elämäntapaa ja terveellisiä elämäntapoja. Kampanjan kokonaisuuteen kuuluivat SuomiMies seikkailee -liikuntakurssit, SuomiMies kunto-opas sekä SuomiMies kuntoilee ja kokkaa –kurssit työväenopistoissa. Vuoden 2010 alusta kampanja täydentyi uusien kokemusten pohjalta. SuomiMies -liikuntaryhmien ikärajaa laskettiin 30 ikävuoteen ja yhteistyötä valtakunnallisten liikunta- ja terveystuokjärjestöjen kanssa tiivistettiin kampanjan eteenpäinviemiseksi. (SuomiMies seikkailee 2013.)

SuomiMies seikkailee –kampanja on valtakunnallinen ohjelma, jonka päätarkoituksena on innostaa terveystensä kannalta liian vähän liikkuvat työikäiset miehet liikkeelle. Toimintamalli on osoittautunut hyväksi ja tämän tyyppiselle toiminnalle on havaittu olevan kysyntää. SuomiMies seikkailee –kampanjan myötä on voitu melko yksilöllisesti räätälöidä miehille tarkoitettuja liikuntaryhmiä. Toiminnan kautta miehillä on ollut mahdollisuus päästä kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja ja tutustua niihin. Samanhenkisissä ryh-

missä harrastaminen on osaltaan helpottanut liikuntakiinnittämisen löytämistä ja uuden harrastuksen aloittamista. (Kainuun liikunta Ry 2013.)

SuomiMies seikkailee -kampanjaan kuuluvat myös kuntotestaukset, rekkakiertuetapahtumat ja erilaisissa tapahtumissa läsnäolo. Näitä toimenpiteitä on kohdennettu paikkoihin, joista kohderyhmää voidaan parhaiten tavoittaa. Kunnan testausta on kohdennettu esimerkiksi työmaille ja miehiä tavoittaviin tapahtumiin, kuten maatalous- metsäkonemessuille. SuomiMies -liikuntakurssit ovat käynnissä valtakunnallisesti koko maassa. Kuntien, kansalaisopistojen ja urheiluseurojen vetämänä toimintaa ohjataan useilla paikkakunnilla. SuomiMies seikkailee -kampanjan pariin miehiä tavoittavat myös erilaiset hanketukihaukset kautta käynnistyneet paikallishankkeet. Paikallishankkeiden kautta voidaan järjestää miehille suunnattua liikuntatoimintaa ja elintapaohjausta. (SuomiMies seikkailee 2013.)

Syksyllä 2010 KKI-ohjelma toteutti liikunta- ja terveysalan ammattilaisille suunnatut SuomiMies seikkailee –seminaarit. Nämä seminaarit toteutettiin miehille vuonna 2011 suunnatun rekkakiertueen tavoin 19 eri kaupungissa. Seminaaripäivien kautta saatiin uusia näkökulmia sekä luotiin uusia käytäntöjä miesten terveys- ja liikuntaneuvonnan tueksi. (SuomiMies seikkailee 2013.)

KKI-ohjelman yhdeksi tärkeimmistä tehtävistä on linjattu terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien miesten liikuttaminen ja aktivoiminen. SuomiMies seikkailee –kampanjan kautta KKI pyrkii edistämään miesväestön terveellisiä elämäntapoja. SuomiMies seikkailee –kampanja on toiminnallaan keskeisessä roolissa miesten liikunnan edistäjänä ja ylläpitäjänä. Kampanjan ominaispiirteeseen kuuluu sen jatkuva eläminen. SuomiMies seikkailee –kampanja pyrkii kokoajan uusiutumaan ja etsimään uusia toimintamalleja sekä kehittämään niitä. (SuomiMies seikkailee 2013.)

4.2 SuomiMies -liikuntaryhmät Wellamo-opistolla

Wellamo-opiston SuomiMies –liikuntaryhmät käynnistyivät syksyllä vuonna 2011. Näiden ryhmien toiminta pohjautui KKI:n mukaisesta toiminnasta. Ryhmien toiminnan tavoite on yhdenmukainen valtakunnallisen KKI-ohjelman kanssa. Wellamo-opiston

SuomiMies- liikuntaryhmien päätarkoituksena on aktivoida työiässä olevien miesten liikkumista Lahden alueella. SuomiMies –liikuntaryhmien toiminta on pääasiassa suunnattu terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien miesten hyväksi. (Wellamo-opisto 2013.)

Wellamo-opiston SuomiMies -ryhmäliikunta alkoi aluksi kahdella SuomiMies jumppakurssilla. Toinen liikuntakursseista oli suunnattu yli 40 v. miehille ja toinen yli 50 v. miehille. Osallistumisen painopiste kuitenkin kohdistui enemmän yli 50 v. kurssiin, jolloin SuomiMies –toimintaa jatkettiin ainoastaan yli 50 v. kurssin toimesta. Alussa kurssi sai hanketukea ja toimi hankeryhmänä vuoden 2013 kevääseen. Vuonna 2012 SuomiMies -jumpparyhmän ikärajaa pudotettiin, jolloin ryhmään pääsivät mukaan yli 40 v. miehet. (Wellamo-opisto 2013.)

Wellamo-opiston SuomiMies -jumpparyhmästä tehtiin vakituinen kurssi syksystä 2013 alkaen. Syksyllä 2013 SuomiMies –kokonaisuutta laajennettiin perustamalla SuomiMies kuntosalikurssi. Tämän tarkoituksena oli monipuolistaa Wellamo-opiston miehille tarjoamia liikuntapalveluja Lahden alueella. Kurssit haluttiin suunnata myös alle 40 v. miehille, jolloin kurssien alaikärajat poistettiin. (Wellamo-opisto 2013.)

Kursseissa mainitut ikärajat olivat kriteereinä myös hankkeiden tukemiselle. Vuoden 2013 kevääseen SuomiMies –liikuntaryhmää tuettiin KKI-ohjelman rahoituksella. Vuonna 2011 KKI:n painopistealueena oli miesten liikkuminen. Samana vuonna myös KKI-ohjelmaan pohjautuvat SuomiMies –ryhmät käynnistyivät Wellamo-opistolla. (Levola, P. 3.10.2013.)

5 Työn tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Wellamo-opiston SuomiMies –ryhmiin osallistuvien mielipiteitä kyseisestä ryhmätoiminnasta. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää tekijöitä, jotka ovat saaneet miehet osallistumaan ryhmään ja jatkamaan ryhmässä. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa miespuolisten asiakkaiden mielipiteitä siitä, miten kyseistä ryhmätoimintaa voidaan jatkossa kehittää. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää SuomiMies –ryhmien toimintaa entistä monipuolisemmaksi. Ryhmätoiminnan kehittämisen kautta tavoitteena on lisätä miespuolisten asiakkaiden määrää Wellamo-opiston SuomiMies –ryhmissä.

Tutkimusongelmat:

1. Miksi miehet ovat osallistuneet kyseiseen SuomiMies -ryhmään?
2. Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet siihen, että miesasiakkaat ovat jatkaneet ryhmässä?
3. Miten SuomiMies –ryhmätoimintaa voidaan jatkossa kehittää?

6 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat yli 30-vuotiaat miehet, jotka ovat osallistuneet Wellamo-opiston SuomiMies -jumpparyhmään. Tutkimukseen osallistui yhteensä 12 henkilöä. Haastatteluun osallistuneista yksi henkilö oli väliltä 30-40 ikävuotta, neljä henkilöä väliltä 40-50 ikävuotta, neljä henkilöä väliltä 50-60 ikävuotta ja kolme henkilöä yli 60 vuotta.

Tutkimuksessa selvitettiin myös ryhmään osallistuvien koulutustaso. Ryhmään osallistuneista kolme oli suorittanut perusasteen koulutuksen ja yhdeksän toisen asteen koulutuksen. Korkea asteen koulutusta ei ollut kenelläkään vastaajista. Vastanneista kolme henkilöä oli eläkkeellä, joilla kaikilla oli toisen asteen koulutus.

7 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksen tekemiseen tarvitaan työkaluja eli tutkimusmenetelmiä. Tutkimusmenetelmien avulla voidaan hankkia aineistoa ja analysoida sitä. Tutkimusmenetelmän valinnalla on merkitystä siihen, millaista tietoa tutkimus tekijälleen tuottaa. Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa pyritään hakemaan sopivia aineistonkeruutapoja ja analysointikeinoja. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2013, 45-46.)

Tämä tutkimustyö toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. On kuitenkin huomattava, että opinnäytetyön tulososio sisältää myös kvantitatiivisia eli määrällisiä piirteitä. Aineiston keruu toteutettiin lomakehaastatteluna. Haastattelun tarkoituksena oli kartoittaa liikuntaryhmiin osallistuvien miesliikkujien mielipiteitä ryhmän toiminnasta.

7.1 Laadullinen tutkimus

Laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta pidetään usein korosteisen joustavana tutkimuskäytäntönä. Laadullisessa tutkimuksessa analysointimenetelmät eivät ole niin tarkkavaiheisia kuin tilastomatemattiset kvantitatiiviset analysointimenetelmät. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa korostuu tulkinnallisuus. Tulkinnallisuuden korostuminen johtuu merkityksien ja kokemusten keskeisyydestä. Laadullisen tutkimuksen tulokset on ymmärrettävä tulkinnaksi jostakin tapahtumasta. Analyysin eteneminen ja päättely edellyttää aina jonkinlaista tulkintaa, jonka johdattalemana tutkimus voi edetä. Tutkimusprosessilla tarkoitetaan tutkimusketjua, jossa tulkinnan avulla voidaan edetä seuraavaan tulkintaan. (Ronkainen 2013, 82-83.)

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimustyön lähtökohtana pidetään todellisen elämän kuvaamista, jonka todellisuus on moniulotteinen. Tapahtumilla on taipumus muovata toinen toistaan ja tästä johtuen kvalitatiivinen tutkimus pyrkii tutkimaan asioita mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tutkija ei voi sanoutua irti arvolähtökohdista, koska arvot muovaavat sitä, miten ymmärrämme tutkimaamme ilmiötä. Kvalitatiivisen tutkimuksen tulokseksi voidaan kuitenkin saada vain ehdollisia selityksiä johonkin aikaan tai

paikkaan rajoittuen. Kvalitatiivinen tutkimus kuitenkin pyrkii löytämään ja paljastamaan olemassa olevia tosiasioita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157.)

Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on tutkimuskohteen ymmärtäminen. Tutkimuksen alkuvaiheessa tutkija pyrkii kartoittamaan tutkimuskenttää. Haastattelumuotoisessa kvalitatiivisen aineiston keruussa voidaan käyttää määrällistä kohderyhmää tai kerätä aineistoa päättämättä etukäteen tutkittavien lukumäärää. Aineiston kylläisyyteen ja riittävyteen käytetään *saturaation* käsitettä, jolloin samat asiat alkavat kertautumaan haastattelussa. Saturaation tapahduttua voidaan ajatella, että tietty määrä aineistoa antaisi teoreettisesti merkittävän tuloksen. (Hirsjärvi 2007, 176-177.)

Creswell (1994, teoksessa Hirsjärvi & Hurme 2008, 25) esittää että, kvalitatiivinen tutkimus perustuu induktiiviseen päättelyyn, mikä on kiinnostunut useasta yhtäaikaisesta tekijästä, joilla on vaikutus tutkimuksen lopputulokseen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa asetelma on muuttuva, koska sen luokat muotoutuvat tutkimuksen kuluessa. Kvalitatiivinen tutkimus sisältää teorioita ja säännönmukaisuuksia, joita kehitellään suuremman ymmärtämisen toivossa.

Glesne ja Peshkin (1992, teoksessa Hirsjärvi & Hurme 2008, 25-26) toteavat että, kvalitatiivisessa tutkimus-suuntauksessa muuttujat ovat monimutkaisia, toisiinsa kietoutuneita ja vaikeasti mitattavia. Kvalitatiivisesti suuntautunut tutkimus päättyy ankkuroituun teoriaan eli hypoteesiin, kun taas kvantitatiivinen suuntaus alkaa teorioilla ja hypoteeseilla. Kvantitatiiviselle tutkimukselle on tyypillistä tutkia osia ja komponentteja, kvalitatiivinen tutkimus taas pyrkii etsimään säännönmukaisuuksia ja monimuotoisuutta.

7.2 Haastattelut

Tavallisessa keskustelussa osapuolet ovat yleensä tasapuolisessa asemassa. Tämä näkyy siinä, että osapuolet voivat vuorotella kysyjän ja vastaajan rooleissa. Haastattelussa haastattelija ohjaa keskustelua, jolloin haastattelijan rooliin kuuluu kysymysten asettelu. Haastattelut voidaan usein erottaa sen mukaan, miten tarkasti säädelty haastattelutilanne on. Strukturoitu haastattelu tarkoittaa muodollista haastattelua, kun taas toisena ää-

ripäänä voidaan pitää täysin strukturoimatonta haastattelua. Haastattelun yhtenä pääta-voitteena on saada kerättyä luotettavaa ja pätevää tietoa. (Hirsjärvi 2007, 203-202.) Haastattelua pidetään joustavana tutkimusmenetelmänä ja se sopii monenlaisiin tutkimustarkoituksiin. Haastattelija pääsee haastattelutilanteessa kielelliseen vuorovaikutukseen haastateltavan kanssa. Tämä luo mahdollisuuden tiedonhankinnalle itse tilanteessa. Haastattelussa on mahdollista tulkita haastateltavan ei-kielellisiä vihjeitä, jotka voivat helpottaa vastausten ymmärtämisessä. Haastattelutilanne korostaa ja tuo esille sen, että ihminen on tutkimuksessa aktiivinen ja merkityksiä luova osapuoli. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 34-35.)

Haastatteluissa on myös haittapuolia ja haasteita. Haastattelu, haastattelusta sopiminen, haastateltavien etsiminen ja itse haastattelu vievät usein paljon aikaa. Myös vapaamuotoisen haastattelun litterointi on usein todella hidasta. Haastatteluvälineistä ja niiden hankinnasta aiheutuu usein kustannuksia haastattelun tekijälle. Analysointivaihe, tulkin- ta ja raportointi ovat usein haastavia ja jopa ongelmallisia, koska valmiita malleja aineis- ton analysointiin ei ole tarjolla. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 35.)

Yhtenä haastattelun heikkoutena kyselyyn verrattuna on sen kalleus. Toisaalta hintaerot tasoittuvat, jos aineiston keräämiseen käytetty aika mitattaisiin rahassa. Haastattelut vievät yleensä vähemmän aikaa kuin postikysely, jonka kesto aika voi olla pahimmillaan useita viikkoja. Yleensä haastattelun järjestäminen on työläämpää kuin kyselyn organi- sointi. Useiden eri haastattelijoiden keräämien tietojen vertailussa voi olla vaikeuksia. Tämä johtuu usein haastattelun standardoimattomuudesta. Kyselyn etuna voidaan pitää standardoitua lomaketta, joka on kaikille vastaajille samanlainen. (Jyrinki 1977, 16.)

Haastattelut voidaan jakaa pari- tai ryhmähaastatteluihin haastateltavien määrän mu- kaan. Yksilöhaastattelu voi olla teemahaastattelu, strukturoitu kysymys- vastaushaastattelu tai vapaamuotoinen keskusteluhaastattelu. Ryhmähaastattelut jaotel- laan sen mukaan, onko kyseessä ennestään tuttu ryhmä vai tutkimukseen kerätty jouk- ko. (Ronkainen 2013, 116.)

Strukturoimattomalla haastattelulla tarkoitetaan syvää, asiakaskeskeistä, avointa, kliinis- tä tai keskustelunomaista haastattelua. Ammattiryhmistä strukturoitua haastattelumene-

telmää käyttävät usein lääkärit, papit, psykologit ja sosiaalityöntekijät. Haastattelija pyrkii saamaan syvällisiä vastauksia haastateltavalta ja viemään haastattelua vastausten pohjalta eteenpäin. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 45). Tietojen keruu strukturoimattomassa haastattelussa voi muistuttaa hyvin paljon tavanomaista keskustelua. Haastateltavia ei valita satunnaisotoksilla, vaan tietojen antamiseen käytetään erikoistuneita henkilöitä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 46.) Avoin haastattelu pyrkii selvittämään haastateltavan ajatuksia ja mielipiteitä. Haastattelun ohjailu on täysin haastattelijan vastuulla, koska avoimessa haastattelussa ei ole selvää haastattelurunkoa. Avoin haastattelu on usein aikaa vievä tutkimusmenetelmä ja voi vaatia useita haastattelukertoja. Koska avoin haastattelu on haastattelun muodoista lähimpänä keskustelua, saattaa aihe haastattelun kuluessa muuttua. (Hirsjärvi 2007, 204).

Avoin haastattelu saattaa edellyttää useampia tapaamisia haastateltavan kanssa. Avoin haastattelutilanne vaatii haastattelijalta emotionaalisuutta sekä molemminpuolista luottamuksellista suhdetta. Tutkimusmenetelmänä avoin haastattelu voi olla haastava aloittelevalle tutkijalle. Tässä menetelmässä voidaan teemojen ja kysymysten sijaan käyttää apuna esimerkiksi kuvia, tehtäviä tai tarinoita. (Ronkainen 2013, 116.)

Lomakehaastattelu sopii parhaiten tilanteisiin, joissa perinteisellä postikyselyllä voitaisiin saada huono osallistumisprosentti. Lomakehaastattelu eroaa perinteisestä kyselyssä siinä, että haastattelija merkitsee saadut vastaukset ylös vastaajan puolesta. Kyselyssä vastaaja usein merkitsee vastuksensa itse vastauslomakkeeseen. Strukturoidun haastattelun avulla voidaan myös testata muodollisia hypoteeseja ja vahvistaa etukäteen oletettua tietoa. Strukturoidussa haastattelussa suurin haaste on haastattelun ja kysymysten muotoilu. Lomakehaastattelun suurena etuna voidaan pitää tietojenkäsittelyn nopeutta. Valmiiksi tehtyjen kysymysten ansiosta lomakehaastattelu ei myöskään ole paikakasidonnainen ja se voidaan hyvin toteuttaa esimerkiksi puhelinhaastatteluna. Strukturoidun haastattelun vaarana on käsitteiden ja kysymysten heijastuminen haastattelijan omaan maailmaan. Tämä on ymmärrettävää, koska haastattelija joutuu etukäteen miettimään täysin määritellyt kysymykset ja niihin kohdistetut väittämät. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 45.)

Lomakehaastattelu eli strukturoitu haastattelu tehdään nimensä mukaisesti lomakkeilla. Lomakehaastattelussa kysymysten muoto, väitteiden muoto ja esittämisjärjestys ovat ennalta määrättyjä. Lomakehaastattelussa itse haastattelu on melko nopea suorittaa, kun kysymykset on saatu laadittua. (Hirsjärvi 2007, 203.)

Lomakehaastattelulla testataan joskus hypoteeseja ja siitä saatu aineisto voidaan helposti kvantifioida. Lomakehaastattelua käytetään usein vaihtoehtona kyselyille. Lomakehaastattelua kannattaa käyttää etenkin silloin, jos haastattelija pelkää kyselyn vastausprosentin jäävän alhaiseksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74.)

Haastattelu suoritettiin yksilöhaastatteluna ryhmän jäsenille. Jäsenet haastateltiin vuorotellen puolistrukturoidulla lomakehaastattelulla. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimuslomake sisältää avoimia kysymyksiä sekä monivalintakysymyksiä. Monivalintakysymyksissä vastausvaihtoehdot on etukäteen määriteltä eli strukturoitu. Tutkimusmenetelmäksi valittiin lomakehaastattelu, koska näin saatiin varmistettua mahdollisimman suuri vastausprosentti. Alhainen vastausprosentti olisi hankaloittanut tutkimustyön tekoa merkittävästi. Myös haastattelun ajankohdan määrittäminen ja ryhmään osallistuvien tiukka aikataulu puolsivat lomakehaastattelun tekemistä. Muita hyviä puolia lomakehaastattelun tekemiseksi olivat tietojen tehokas käsittely sekä aineiston nopea kvantifiointi.

7.3 Aineiston keruu

Lomakehaastattelu suoritettiin 17.9.2013. Haastattelun suorittivat kaksi ulkopuolista henkilöä, jotta vastauksista saataisiin mahdollisimman todenmukaisia. Haastattelu toteutettiin kiertävällä systeemillä jumpan aikana. Kahden haastattelijan toimesta voitiin samanaikaisesti haastatella kahta jumppaajaa eri tiloissa. Haastattelun aihealueet pyrkivät selvittämään syitä kyseiseen liikuntaryhmään hakeutumiselle ja syitä liikuntaryhmässä jatkamiseen. Haastattelun kolmas osa-alue pyrki etsimään kehitysehdotuksia SuomiMies -kokonaisuuden kehittämiseen Wellamo-opistolla. Lomakehaastatteluun turvauduttiin, koska haluttiin saada asiakkailta mahdollisimman suuri vastausprosentti. Haastattelut päätettiin suorittaa tunnin aikana asiakkaiden kiireisen aikataulun takia.

8 Tulokset

Haastateltava jumpparyhmä on osallistujamäärältään melko pieni. Jumpparyhmään kuuluu kaikkiaan 15 osallistujaa. Kaikki haastattelupäivänä ryhmään osallistuneet suositivat antamaan haastattelun, jolloin vastauksia saatiin yhteensä 12 kappaletta. Neljännes haastatteluun vastanneista oli eläkkeellä olevia miehiä ja loput vastanneista olivat työikäisiä miehiä.

8.1 Vastaajien osallistuminen ryhmäliikuntaan

Haastattelun kysymyksissä kolme ja neljä selvitettiin keskimääräistä osallistumista ryhmäliikuntaan tai muuhun ohjattuun liikuntatoimintaan. Vastanneista kuusi henkilöä ilmoitti osallistuvansa ohjattuun ryhmäliikuntaan keskimäärin kerran viikossa ja viisi henkilöä keskimäärin kaksi kertaa viikossa. Vastanneista yksi henkilö ilmoitti osallistuvansa ohjattuun liikuntatoimintaan keskimäärin kolme kertaa viikossa. Kaikki vastaajista osallistuivat kuitenkin ryhmäliikuntaan tai muuhun ohjattuun liikuntaan vähintään kerran viikossa.

Liikunta-aktiivisuutta selvittäessä kysyttiin myös sitä, minkälaista liikuntaa liikuntaryhmissä harrastetaan. Kaikki vastaajat ilmoittivat harrastavansa ryhmässä vähintäänkin kuntojumppaa. Vastanneista viisi henkilöä ilmoitti harrastavansa kuntojumpan lisäksi myös kuntosalia. Yksi ryhmään osallistuvista ilmoitti osallistuvansa viikon aikana kolmeen eri kuntojumppaan ja yksi ilmoitti harrastavansa kuntojumpan lisäksi myös sulkapalloa nelinpelinä.

8.2 SuomiMies -ryhmään osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä

Haastattelun viidennessä kysymyksessä haluttiin selvittää, mikä jumppaajan on saanut osallistumaan ryhmään. Tämä kysymys oli avoin kysymys, jossa vastaaja sai omin sanoin kuvailla ajatuksiaan haastattelijalle. Vastauksissa liikunnasta saatavat terveydelliset hyödyt näyttivät olevan keskeisessä asemassa ryhmään osallistumiselle. Kahdeksalla vastaajalla syinä ryhmään osallistumiselle olivat selvästi terveydelliset syyt. Kuudella vastaajista esille nousivat oman hyvinvoinnin lisääminen liikkumisen kautta. Yksi vastaajista mainitsi fyysisen kunnon ohella tärkeäksi myös henkisen hyvinvoinnin lisäämi-

sen liikunnan avulla. Kaksi vastaajista viittasi myös omaan ikäänsä ja ikääntymisen vaikutuksen syyksi ryhmään osallistumiselle. Kaksi vastaajista ilmoitti syyksi lihas- ja nivelperäiset liikkumisen rajoitteet sekä niihin liittyvät ongelmat.

”Oman kunnon ylläpitäminen.”

”Ikää yli 55 vuotta. Yllätti, että tän ikäinen voi vielä osallistua.”

”Kokeilu. Fyysisen ja henkisen ylläpidon kannalta. Matalan kynnyksen ryhmä tärkeä.”

”Jotta saa itsensä vetreeksi. Jätkä jäykistyy.”

”Selkä jumissa ja kaveri ehdotti. Selkä pysynyt kunnossa. Aloitin tämän jumpan kun sain selän kuntoon.”

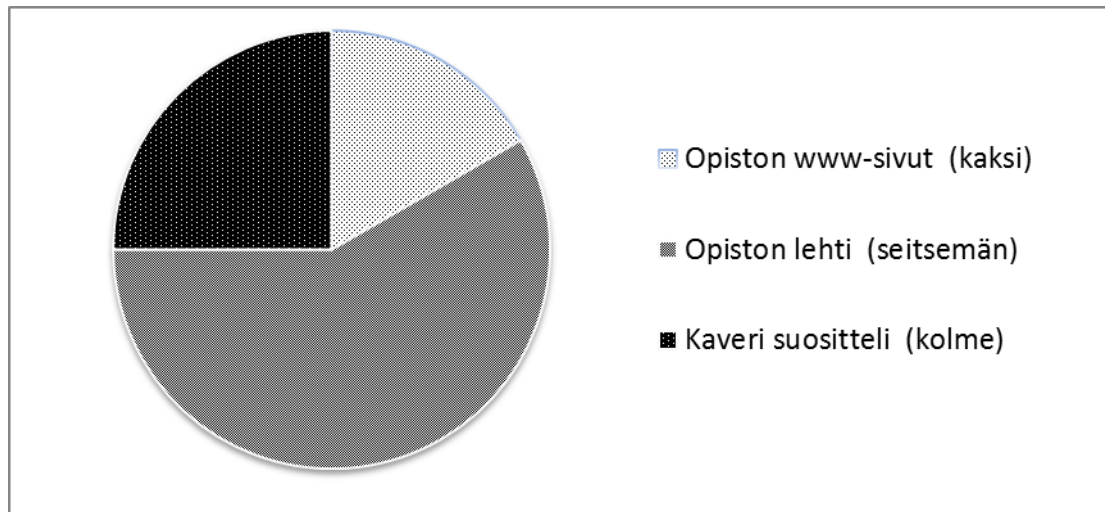
Vastanneista yksi kertoi tulleen ryhmään sosiaalisuuden ja yhdessä tekemisen ilosta. Vastauksissa esille nousivat myös uteliaisuus ja kokeilunhalu. Yksi vastaajista kertoi puolestaan tulleen ryhmään vaimon pakottamana. Eräälle vastaajalle myös aikaisemmat kokemukset toisesta kuntojumpasta ja kaverin kannustus ovat saaneet osallistumaan myös SuomiMies jumpparyhmään.

”Kokeilunhalu, uteliaisuus.”

”Porukassa tekemisen meininki. Mukava olla ja tehdä porukalla.”

”Aikaisemmin Nastolassa jumpassa. Kaverilta kuulin tästä ryhmästä.”

Haastattelun kuudennessa kysymyksessä haluttiin selvittää, mistä asiakkaat kuulivat SuomiMies -ryhmistä ensimmäisen kerran. Seitsemän vastasi kuulleen näistä ensimmäisen kerran Wellamo-opiston lehdestä. Kolme vastasi kuulleen ryhmistä kaverilta ja kaksi opiston www-sivuilta. Kysymyksen muut vastausvaihtoehdot jäivät tyhjäksi (Kuvio 2).



Kuvio 2. Mistä kuulit SuomiMies ryhmistä ensimmäisen kerran?

8.3 SuomiMies -ryhmässä jatkamiseen vaikuttavia tekijöitä

Haastattelun seitsemännessä kysymyksessä kysyttiin, mitkä tekijät ovat saaneet jatkaa ryhmässä aloittamisen jälkeen. Tässä avoimessa kysymyksessä haastateltava sai jälleen omin sanoin kuvailla ajatuksiaan haastattelijalle. Vastauksissa korostui selvästi liikunnasta saadun hyvinvoinnin merkitys. Vain yksi vastanneista ei korostanut vastauksessaan liikunnasta saadun hyvinvoinnin merkitystä. Hän kertoi saaneensa ulkopuoliselta taholta kannustusta liikuntaharrastuksen jatkamiseen. Vastauksissa ilmeni fyysisen hyvinvoinnin lisäksi liikuntatunneilta saatu henkinen hyvinvointi. Vastanneista kolme tarkensivat liikuntatunneilta saadun hyvinvoinnin ulottuvan myös hyvään mieleen ja tunteilla vallitsevaan sosiaaliseen ilmapiiriin. Yksi vastaajista kertoi ohjatun liikunnan olevan tärkeää, koska kotona ei itsenäisesti tule voimisteltua. Vastanneista neljä korostivat hyvän ja monipuolisen ohjaajan merkitystä. Kolme haastateltavaa kertoi hyvän yhteishengen ja hyvän porukan vaikuttavan ryhmässä jatkamiseen.

”Hyvä mieli, jonka tunnista saa.”

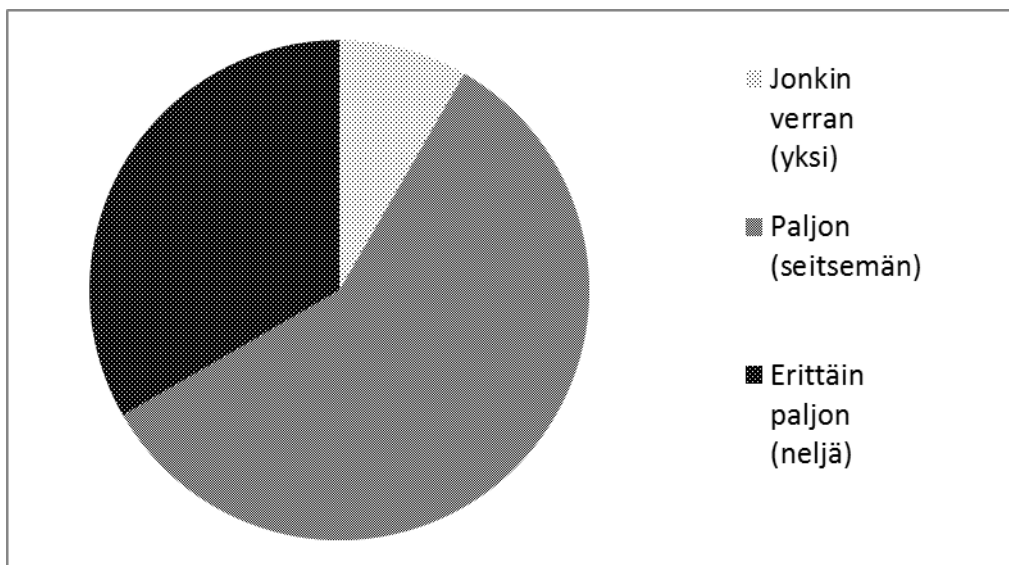
”Porukkahenki hyvä. Ohjaaja on hyvä ja innostaa. Omasta kunnosta huolehtiminen.”

”Kunnon ylläpitäminen, hyvä porukka ja hyvä vetäjä.”

”Oma vartalo vaatii liikuntaa. Itse ei tule voimisteltua. Vaatii vetäjän.”

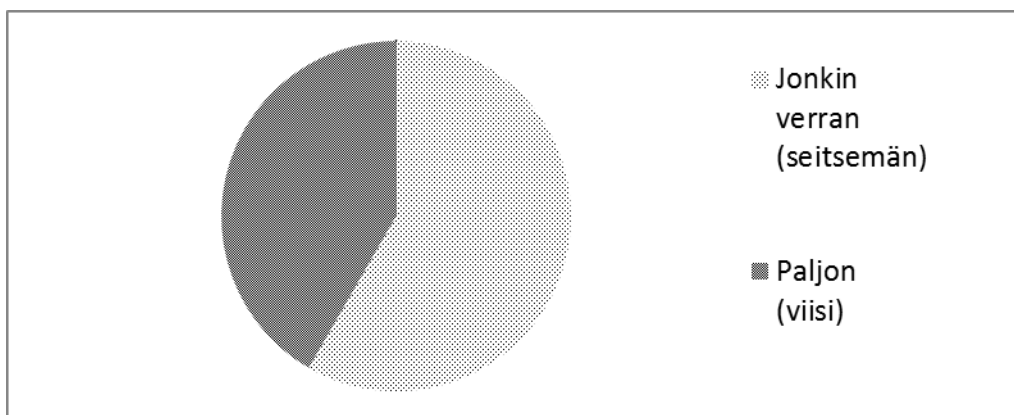
”Hyvä vetäjä, joka huomio porukan tason. Hyvä porukka ja työelämästä tuttuja ihmisiä. Hyvän olon lisääntyminen.”

Haastattelun kahdeksannessa kysymyksessä tiedusteltiin ohjaajan merkitystä ryhmässä jatkamiselle. Neljä vastaajaa vastasi ohjaajan vaikuttavan erittäin paljon. Seitsemän vastaajaa vastasi ohjaajan vaikuttavan paljon ja yksi vastasi ohjaajan vaikuttavan jonkin verran. Kysymyksen muut vastausvaihtoehdot jäivät tyhjäksi (Kuvio 3).



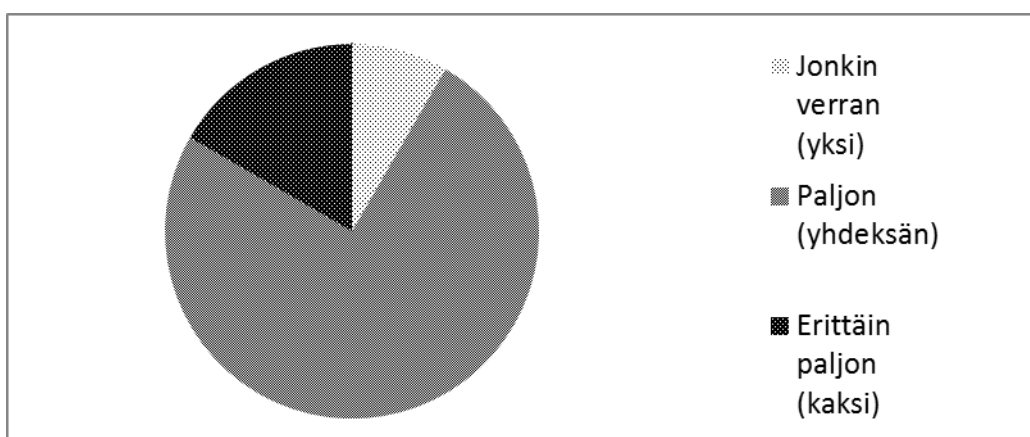
Kuvio 3. Miten paljon tunnin ohjaajalla on merkitystä ryhmässä jatkamiselle?

Haastattelun yhdeksännessä kysymyksessä kysyttiin ryhmän jäsenien merkitystä ryhmässä jatkamiselle. Viisi vastasi vastaajaa vastasi ryhmän muiden jäsenet vaikuttavan paljon ryhmässä jatkamiseen. Seitsemän vastaajaa vastasi heidän vaikuttavat jonkin verran ryhmässä jatkamiseen. Kysymyksen muut vastausvaihtoehdot jäivät tyhjiksi (Kuvio 4).



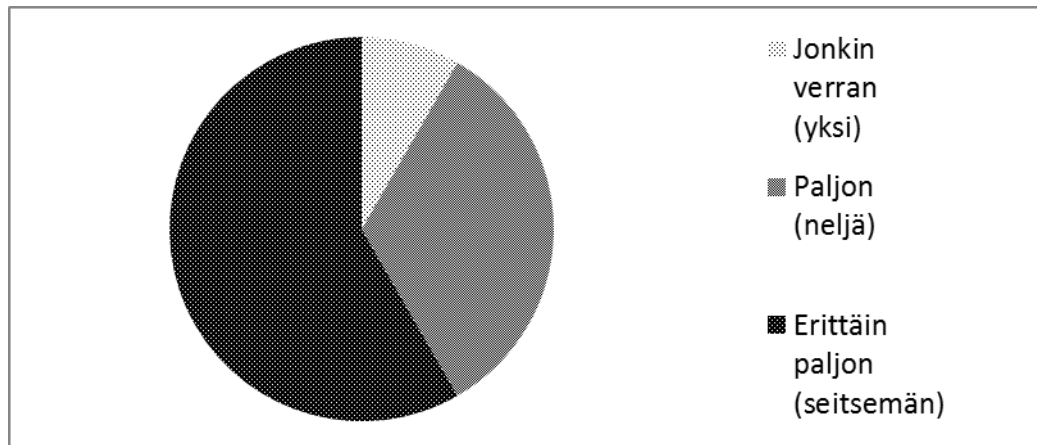
Kuvio 4. Miten paljon ryhmän muilla jäsenillä on merkitystä ryhmässä jatkamiselle?

Haastattelun kymmenennessä kysymyksessä selvitettiin tunnin sisällön merkitystä ryhmässä jatkamiselle. Kaksi vastaajaa vastasi tunnin sisällöllä olevan erittäin paljon merkitystä ryhmässä jatkamiselle. Yhdeksän vastaajan mielestä tunnin sisällöllä on paljon merkitystä ja yhden vastaajan mielestä sillä on jonkin verran merkitystä. Kysymyksen muut vastausvaihtoehdot jäivät tyhjiksi (Kuvio 5).



Kuvio 5. Miten paljon tunnin sisällöllä on merkitystä ryhmässä jatkamiselle?

Kysymyksessä yksitoista haluttiin selvittää, miten paljon liikunnasta saatavilla terveyshyödyillä on merkitystä ryhmässä jatkamiseen. Vastaajista seitsemän ilmoitti liikunnasta saatavilla terveyshyödyillä olevan erittäin paljon merkitystä. Neljä vastasi terveyshyödyillä olevan paljon merkitystä ja yksi vastasi terveyshyödyillä olevan jonkin verran merkitystä. Kysymyksen muut vastausvaihtoehdot jäivät tyhjiksi (Kuvio 6).



Kuvio 6. Miten paljon liikunnasta saatavilla terveyshyödyillä on merkitystä ryhmässä jatkamiselle?

8.4 SuomiMies -ryhmäliikunnan edistäminen ja kehitysehdotukset

Haastattelun kahdennessatoista kysymyksessä kysyttiin, miten SuomiMies kokonaisuutta ja ryhmätoimintaa voitaisiin vielä entisestään kehittää. Tämä kysymys oli avoin kysymys, jossa haastateltava sai omin sanoin kuvailla kehittämis ehdotuksia haastattelijalle. Neljän vastaajan mielestä SuomiMies kokonaisuutta voisi kehittää lisäämällä jumppakertojen määrää kahteen kertaan viikossa. Erään vastaajan mielestä kuntosaliryhmiä miehille täytyisi lisätä ja hänen mielestään kahteen kuntosaliryhmään riittäisi väkeä. Kolme vastaajaa vastasi, että kyseistä miesten liikuntatoimintaa tulisi mainostaa enemmän. Lisäksi yksi vastaaja pelkäsi toiminnan loppumista vähäisen osallistujamäärän takia. Neljän vastaajan mielestä konsepti tällaisenaan on riittävän monipuolinen ja näistä eräs vastaaja toivoi nykyisen tason säilymistä. Yksi vastaajista ehdotti myös pidempiä venytyksiä tunnin loppuun ja yhden vastaajan mielestä jumppakerta voisi ajallisesti olla nykyistä pidempi. Kaksi vastaajaa ei vähäisen käyntikokemuksen perusteella osannut antaa mielipidettään asiaan.

”Monipuolisuuden säilyttäminen, välineiden saatavuus. Välineiden kanssa jumppaaminen.”

”Tietoa tästä toiminnasta tulisi lisätä, tämä on hyvä juttu. Tätä pitää mainostaa. Useampia päivävaihtoehtoja eli enemmän tunteja. Venytystä enemmän tunnin loppuun.”

”Konsepti on hyvä. Monipuolinen sisältö tunneilla.”

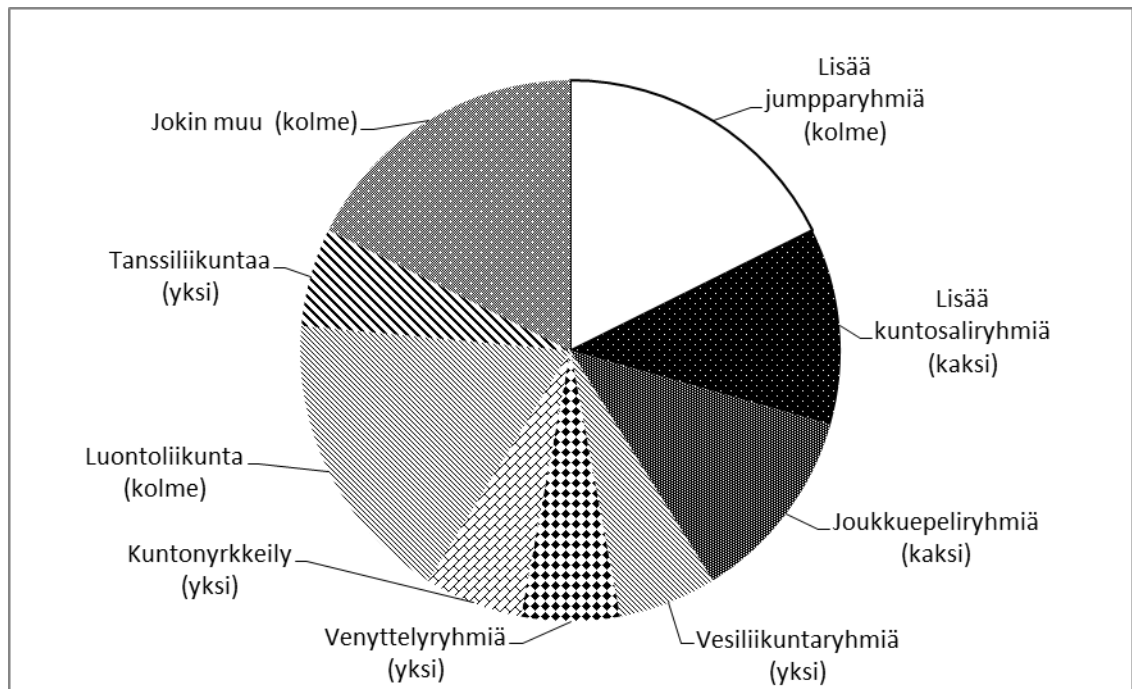
”Kokonaisuus on hyvä. Tilat, ohjelma... Aika voisi olla vaikka kaksi kertaa viikossa.”

”Kuntosaliryhmiä lisää. Kahteen ryhmään riittäisi porukkaa. Osa jäi nyt varasijalle.”

”Ei pysty neuvomaan. Otan tämän kiitollisuudella vastaan. Kaksi kertaa viikossa voisi olla tarjolla tätä juttua.”

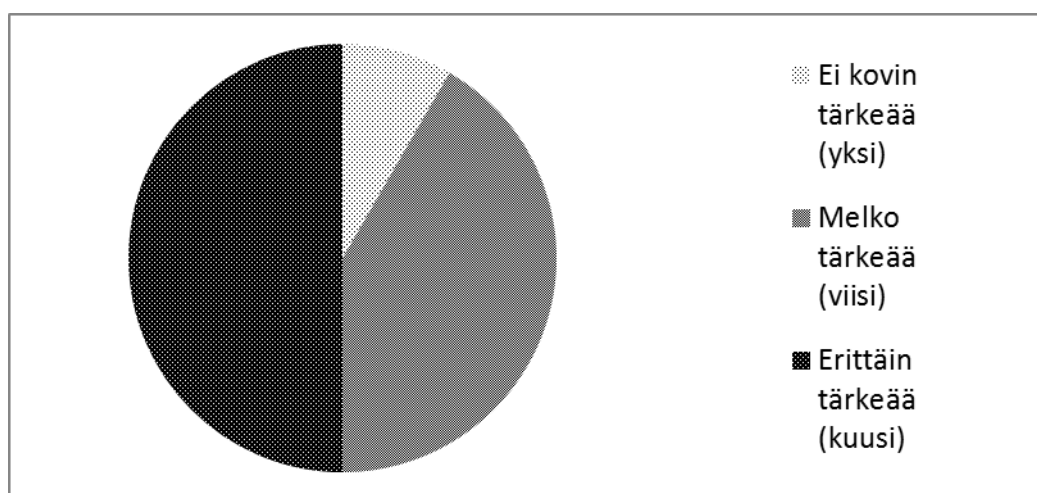
Kysymyksessä kolmesta vastaajalla oli mahdollista ehdottaa itselle sopivia liikuntamuotoja kurssitarjontaan. Tässä kysymyksessä vastaajalla oli mahdollista valita useampi vaihtoehto tai kertoa oma ehdotus kohtaan jokin muu, mikä. Vastaukset jakautuivat eri liikuntamuotojen perusteella seuraavasti (Kuvio 7).

Vastanneista kolme oli toivonut lisää kuntojumpparyhmiä ja kaksi lisää kuntosaliryhmiä. Vastanneista kaksi oli toivonut joukkuepelejä (pallopelejä). Yksi vastanneista oli toivonut vesiliikuntaa ja yksi vastanneista venyttelyä. Kolme vastanneista oli toivonut luontoliikuntaa ja yksi tanssimuotoista liikuntaa. Kohtaan jokin muu vastanneilla oli ehdotuksena sauvakävelyä, äijäjoogaa sekä suunnistuskurssi. Yksi vastaajista totesi nykyisen kokonaisuuden olevan riittävä.



Kuvio 7. Mitä uusia ryhmäliikuntamuotoja toivoisit SuomiMies kokonaisuuteen vielä lisää?

Neljästoista kysymys kartoitti pelkästään miehille suunnattujen ryhmien merkitystä Wellamo-opistolla. Kuusi vastasi pelkästään miehille suunnattujen liikuntaryhmien merkityksen erittäin tärkeäksi. Viiden vastaajan mielestä se on melko tärkeää ja yhden vastaajan mielestä ei kovin tärkeää. Muut vastausvaihtoehdot jäivät tyhjiksi (Kuvio 8).



Kuvio 8. Kuinka tärkeäksi koet pelkästään miehille suunnattujen liikuntaryhmien merkityksen Wellamo-opistolla?

9 Pohdinta

Työn tulosten perusteella voidaan päätellä, että terveydelliset syyt ovat tärkeässä roolissa tässä liikuntaryhmässä käyville miehille. Kunnon ylläpitäminen ja fyysisen hyvinvoinnin merkitys korostuivat ryhmään osallistumiseen ja ryhmässä jatkamiseen vaikuttavia tekijöitä kysyttäessä. Tämä ei liene kovin yllättävää, koska ryhmässä käyvien miesten keski-ikä haastattelussa kerättyjen taustatietojen perusteella on hieman yli 50 vuotta. Saaduista vastauksista voidaan päätellä, että ryhmässä käyvät miesasiakkaat ovat havainneet keski-ikänsä mukanaan tuomat liikkumattomuuden vaikutukset omassa hyvinvoinnissa. Vastausten perusteella voidaan päätellä, että passiivisen elämäntavan mukanaan tuoma fyysisen suorituskyvyn heikentyminen on osaltaan vaikuttanut liikuntaryhmään osallistumiseen. Tätä käsitystä vahvistaa myös se, että kahdestatoista vastanneesta seitsemän vastasi liikunnasta saatavilla terveyshyödyillä olevan erittäin paljon merkitystä. Neljä vastanneista ilmoitti liikunnasta saatavilla terveyshyödyillä olevan paljon merkitystä.

Vastausten perusteella fyysisen hyvinvoinnin parantaminen liikunnan avulla koetaan tärkeäksi. Myös liikunnan ja henkisen hyvinvoinnin välinen yhteys käy ilmi joissakin vastauksissa. Nämä vastaukset eivät kuitenkaan yllättäneet, kun tarkastellaan aikuisväestön motiiveja omaan liikkumiseensa. Näitä liikkumisen motiiveja esiteltiin tarkemmin työn teoriaosuudessa. Liikunnan merkitys ja siihen liittyvät suotuisat terveysvaikutukset ovat olennainen osa terveellisiä elämäntapoja.

Ryhmässä jatkamiseen vaikuttavista tekijöistä tunnin sisällöllä ja ohjaajalla oli myös melko suuri merkitys. Ryhmän muilla jäsenillä ei ollut yhtä suurta merkitystä ryhmässä jatkamiseen. Tästä voidaan päätellä, että oikein kohdennettu ja monipuolinen tunnin sisältö auttaa parhaalla mahdollisella tavalla tukemaan myös fyysistä hyvinvointia. Ammattitaitoisen liikunnanohjaajan on aina huomioitava ryhmän kuntotaso ja lähtökohdat. Aloitteleville miesliikkujille liian raskas aloitus tuskin on tarkoituksenmukaista, haastavista koreografioista puhumattakaan. Tällä tavoin saadaan ainakin aloittelevien miesliikkujien liikuntakipinä helposti tapettua. Järkevämpää on aloittaa tekeminen maltilla, pitkäjänteisesti, säännöllisesti ja nousujohteisesti.

Työn tulosten perusteella tutkimuksen kohderyhmä on ymmärtänyt liikunnan merkityksen omalle hyvinvoinnille. Suurin osa vastanneista koki myös pelkästään miehille suunnattujen liikuntaryhmien merkityksen erittäin tärkeäksi tai melko tärkeäksi. Miehille suunnatun liikuntatoiminnan säilyttäminen olisi myös jatkossa perusteltua, mikäli mittarina käytetään liikunnan suotuisia terveysvaikutuksia. Jos pelkästään miehille suunnatut liikuntaryhmät aktivoivat enemmän miehiä ryhmiin, on niillä myös merkitystä miesten hyvinvoinnin edistämisessä. Pelkästään miehille suunnatut liikuntaryhmät saattavat myös madaltaa miesten kynnystä ryhmäliikuntaan osallistumiseen.

Jotkut miehet saattavat kokea ryhmäliikunnan ja etenkin jumppaamisen pelkästään naisten jutuksi. Luoduilla ennakkokäsityksillä saattaa aina olla vaikutusta myös liikuntaryhmiin osallistumiseen, mikäli ne koetaan itselle vieraiksi. Miesten keskuudessa ryhmäliikunnan ja etenkin jumpan harrastaminen voidaan helposti mieltää vähintäänkin erikoiseksi touhuksi. Todellisuudessa miesten kuntojummat ovat nykyään erittäin suosittuja ja sopivat taatusti yhtä hyvin niin naisille, kuin miehillekin. Miesten kohdalla ryhmäliikuntaan ja etenkin jumppiin osallistumiseen saattaa aina liittyä tietynlainen itsensä nolaamisen pelko etenkin kaveripiirissä. Usein työkavereilleen naureskelijat ovat kuitenkin olleet hetken kuluttua myös itse jumpassa mukana.

Miesten kuntojumppa ei ole aivan yhtä suosittua kuin kuntosali. Tästä huolimatta myös kuntojumppaa kohtaan on nykyään enemmän innostusta kuin aikaisemmin. Wellamo-opistolta löytyy kattavasti erilaisia liikuntakursseja tämän työn tuloksissa toivottuihin liikuntamuotoihin. Myös miesten liikuntatoimintaa Wellamo-opistolla pyritään kokoajan kehittämään tarjoutuvien resurssien mukaisesti.

Opiston lehti on tämän tutkimuksen mukaan tavoittanut asiakkaat parhaiten. Yli puolet vastanneista ilmoitti saaneen tiedon ryhmistä lehden kautta. Neljäsosa kertoi saaneensa tiedon ryhmistä internet –sivujen kautta ja loput olivat kuulleet ryhmistä ystäviensä kautta. Tämä vastausten jakautuminen ei ollut kovinkaan yllättävää. Wellamo-opistolla on melko kattava kurssilehti, joka ilmestyy koteihin joka syksy ennen liikuntaryhmien käynnistymistä. Lehdestä ilmenee mm. kurssien nimet, kurssisisältö jne. Nykyään mukaan on tullut myös tasoluokittelu, jonka mukaan asiakkaan on helpompi valita omalle kuntotasolle sopiva liikuntaryhmä. Vain neljäsosa oli kuitenkin löytänyt kurssin interne-

tistä. Tästä voidaan päätellä, että lehtimuotoisella tiedotteella on edelleen suuri painoarvo. Wellamo-opisto on ajoittanut lehden lähetyksen oikealle ajankohdalle. Myös kavereilta kuullaan liikuntaryhmästä. Vaikka se tässä kohtaa olikin vähiten merkittävä, ei ”puskaradiota” pidä ollenkaan väheksyä. Kavereiden kautta voidaan saada innostusta ja kannustusta osallistumiseen, mikä aloittelijoilla on erittäin merkityksellistä.

9.1 Ryhmätoiminnan kehittäminen ja jatkotutkimusehdotukset

Työn tulosten perusteella käytiin myös kehittämiskeskustelu. Kehittämiskeskustelu käytiin suunnittelijaopettaja Päivi Levolan kanssa ja sen tarkoituksena oli pohtia, kuinka työn tuloksia voitaisiin konkreettisesti hyödyntää SuomiMies –liikuntaryhmien kehittämisessä. Työn tuloksia oli hyödyllistä käsitellä toiminnasta vastaavan tahon kanssa ja se antoi laajempaa näkökulmaa aiheeseen liittyen. Käyty keskustelu helpotti myös tulosten purkamista sekä niiden analysointia. Tulosten perusteella esille nousi joitakin konkreettisia kehittämisehdotuksia ja samaan kokonaisuuteen liittyvä mahdollinen jatkotutkimusaihe.

SuomiMies –kuntosali ja jumpparyhmä voisivat jatkossa olla esimerkiksi yhtä ja samaa kurssia, jolloin molempiin ryhmiin pääsisi yhdellä ilmoittautumisella. Ne olisivat jatkosakin eri päivinä mutta kokonaisuus olisi yksi ja sama kurssi. Kahta kuntojumpparyhmää ei ole mahdollista perustaa, tai ainakin sitä ennen on nykyinen ryhmä oltava täysi. Kaksi kuntosaliryhmää on ehkä mahdollista perustaa, mikäli kuntosalin suosio jatkuu entisenlaisena. Tuntimäärien lisäämiseen liittyy myös omat haasteensa, sillä Wellamo-opistolla on tuntimääriin olemassa tietyt kiintiöt. Tähän liittyy olennaisena osana rahoitus, strategia sekä tarpeellisuus, mikä riippuu aina opiston näkökannasta. Asiaan vaikuttaa myös se, minkälaisiin liikuntakokonaisuuksiin Wellamo-opisto haluaa toimintaansa painottaa. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että myös sellaisia ryhmiä jää joskus perustamatta, joille kysyntää riittäisi. Nämä asiat eivät kuitenkaan riipu halusta, vaan puhtaasti resursseista. (Levola, P. 3.10.2013.)

Nykypäivän heikko maailmantalous vaikuttaa moniin työnantajiin. Huonoja uutisia saadaan jatkuvasti uusien irtisanomisten ja lomautusten muodossa. Myös kansalaisopistojen rahoitusta ollaan kokoajan kiristämässä. Vain tulevaisuus voi näyttää, minkälaisia

resursseja kansalaisopistoilla on jatkossa käytettävänään toimivan liikuntatoiminnan järjestämiseen.

Liikuntapaketti, joka sisältäisi kaksi tai useampaa liikuntatuntia olisi varmasti kokeilemisen arvoinen. Tämä kokonaisuus voisi sitouttaa ryhmän jäseniä ja aktivoisi liikkumaan entistä enemmän. Tällä saataisi myös kasvavia terveyshyötyjä liikunnan määrän lisääntyessä. Idean riskinä voisi olla, että se karsisi hieman passiivisempia liikkujia pois ryhmästä viikkokohtaisen tuntimäärän lisääntyessä. Toisaalta useamman vuoden toiminut ryhmä saattaisi olla jo niin kiinteä, että se vetäisi ryhmän jäseniä paikalle entiseen malliin sosiaalisen koheesion ansiosta. Tätä tekijää puoltaisi osaltaan myös ryhmälle tehty tutkimus liikuntaryhmässä jatkamiseen vaikuttavista tekijöistä. Tutkimuksen perusteella muilla ryhmän jäsenillä ei tosin ollut niin suurta merkitystä ryhmässä jatkamiseen kuin tunnin sisällöllä ja liikunnasta saatavilla terveyshyödyillä. Tulosten perusteella tuntien sisältö ja liikunnasta saatavat terveyshyödyt kannattaisi ottaa huomioon liikuntapaketin suunnittelussa. Erimuotoisten ryhmäliikuntatuntien terveyshyötyjä voisi entistä enemmän yksilöidä ja tuoda ne entistä tehokkaammin asiakkaiden tietoisuuteen.

Työn tuloksissa toivottuja liikuntamuotoja löytyy jo nyt suurelta osin Wellamo-opiston kurssitarjonnasta. Tosin miehille suunnattuja liikuntaryhmiä voidaan järjestää vain rajallisia määriä mutta niitäkin pyritään tarjonnassa aina pitämään. Esimerkiksi vesijumpparyhmät ovat monesti sekaryhmiä. Vesiliikunnan osalta mahdollisuutta toiminnan lisäämiseen ei ole tilavarauksien puutteen takia. Suunnistusta järjestetään kattavasti Lahden suunnistusseuroissa, joten suunnistuskurssin pitäminen Wellamolla ei välttämättä ole tarkoituksenmukaista. (Levola, P. 3.10.2013.)

Tutkimuksessa toivottiin erilaisia ryhmäliikuntamuotoja varsin laajasti. Haastattelun pieni kohderyhmä kostautuu eniten uusia ryhmäliikuntamuotoja tiedusteltaessa. Vastaukset uusista liikuntamudoista jakautuvat niin tasan, että niistä on vaikea tehdä pitkälle meneviä johtopäätöksiä. Pallopelien olisi luullut jopa saavan enemmän kannatusta miesten keskuudessa mutta näin ei kuitenkaan tämän tutkimuksen perusteella ollut. Myös luontoliikunnan saama kannatus yllätti. Työssä ei kuitenkaan tarkemmin eritelty minkä tyyppistä luontoliikuntaa tämä voisi pitää sisällään. Tulosten perusteella voisi liikuntapaketin sisältönä kokeilla sisä- ja ulkoliikunnan yhdistämistä, johon olemassa

olevien kurssien lisäksi yhdistyisi luontoliikuntaa. Yksi viikkokohtaisen kokonaisuuden tunneista voisi olla eränkäyntiin liittyvää teoriaa yhdistettynä käytäntöön. Tällainen liikuntakokonaisuus voisi soveltua etenkin erähenkisille miehille.

Hyvänä jatkotutkimusaiheena olisi tutkia kokonaisuutta, jossa SuomiMies – liikuntatoimintaan on liitetty myös jotain muuta toimintaa. Nykyään järjestetään esimerkiksi SuomiMies -kokkaa ja kuntoilee kursseja, jossa mukana liikunnan lisäksi on näin ollen myös ravintotietoutta. Tällainen kokonaisuus voisi toimia myös jossakin toisessa muodossa, jos liikunnan lisäksi on mukana muutakin toimintaa. Olisi mielenkiintoista tietää, minkälainen paketti toimisi tässä miehille. (Levola, P. 3.10.2013.)

Päivi Levolan mainitsema jatkotutkimusaihe olisi varmasti tutkimisen arvoinen. Ravinnon merkitys on liikunnan ohella tärkeä terveellisistä elintavoista puhuttaessa. Ravintotietouden lisääminen miesten keskuudessa ei varmaankaan olisi pahitteeksi. Tässä tutkimuksessa pyrittiin selvittämään kuitenkin niitä ryhmäliikuntamuotoja, jotka aktivoisivat miehiä parhaiten liikkeelle. Tässä työssä ei tiedusteltu miesten innokkuutta kokkurssia kohtaan mutta Päivi Levolan ehdottaman kokkauskurssin tilalle voisi tämän tutkimuksen perusteella liittää esimerkiksi luontoliikuntakurssin.

9.2 Työn tarkastelu

Haastattelun etuna voidaan pitää sitä, että haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys ja selventää kysymysten sanamuotoa. Haastattelija pystyy myös toimimaan havainnoijana ja kontrolloida tutkimustilannetta. Toisaalta tässä on myös haittapuolensa, sillä haastattelussa piilee aina virhemahdollisuus. Tämä johtuu siitä, että haastattelijalla voi olla vaikutusta vastausten muotoon ja sitä kautta myös lopullisiin tuloksiin. Haastattelija saattaa tulkita puutteelliset ilmaukset omien odotusten ja arvostusten mukaisesti. Lisäksi haastateltava saattaa haastattelutilanteessa esittää kommentteja eri sävytyksin. Näiden epämääräisten kommenttien tulkitseminen saattaa monesti tuottaa ongelmia aineiston analysointivaiheessa. Haastattelun selkeänä etuna voidaan kuitenkin pitää vähäistä kysymyksiin vastaamattomuutta perinteiseen postikyselyyn verrattuna. (Jyrinki 1977, 11-13.)

Tutkimuksen luotettavuutta ei voida täysin todeta, koska haastattelijat eivät olleet koulutettuja tehtäväänsä ja he olivat ulkopuolisia henkilöitä. Näin ollen vastauksissa on aina tulkinnanvaraa, johon myös haastattelijä voi osaltaan vaikuttaa. Myös tämän työn vastauksissa on se mahdollisuus, että jotkut vastauksista ovat saattaneet olla tulkinnanvaraisia. Toisaalta ulkopuolisten haastattelijoiden käyttämisellä pyrittiin siihen, ettei haastattelijä olisi liian läheinen haastateltaviin nähden. Ennestään tutun haastattelijan kysymykset olisivat myös voineet osaltaan vääristää vastauksia, koska puutteelliset vastaukset olisi helposti tulkittu omien odotusten ja arvostusten mukaisiksi.

Lomakehaastattelu sopii parhaiten sellaisiin tilanteisiin, jossa halutaan testata muodollisia hypoteeseja. Lomakehaastattelulla kerätty aineisto on suhteellisen helppo kvantifioida. Lomakehaastattelua voidaan käyttää tilanteissa, joissa vastausvaihtoehdot ovat ennalta arvattavissa. Lomakehaastattelun etuna voidaan pitää suhteellisen korkeaa vastausprosenttia ja vastausaktiivisuutta. Perinteisellä postikyselyllä vastausprosentti jää usein varsin alhaiseksi ja vastauslomakkeiden takaisin saaminen on epävarmempaa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 45.)

Tutkimuksen aineistonkeruu suoritettiin lomakehaastatteluna. Varsinaiseksi tutkimuksen kohderyhmäksi valittiin SuomiMies –jumpassa käyvät asiakkaat. Tämä vaihtoehto todettiin hyväksi, koska jumpparyhmän asiakkailla oli pidempiaikainen kokemus ryhmän toiminnasta. Lomakehaastattelun ulottaminen myös kuntosaliryhmään osallistuviin olisi luonnollisesti antanut tutkimukselle lisää laajuutta ja isomman kohdejoukon.

Lomakehaastattelu oli varsin käytännöllinen tapa haastatella ryhmässä käyviä asiakkaita. Ylimääräisen ajan varaaminen haastatteluihin olisi ollut haastavaa asiakkaiden kiireisen aikataulun takia. Menetelmän käytännöllisyys ilmeni siinä, että asiakkaat voitiin haastatella jumppatunnin aikana. Haastatteluihin ei näin ollen tarvinnut käyttää asiakkaiden omaa aikaa, vaan jokainen asiakas sai tulla haastatteluun vuorotellen jumppatunnin aikana. Lomakehaastattelussa vastausprosentti on usein korkea ja vastaukset saatavilla heti haastattelun jälkeen. Myös tällä oli merkitystä siihen, että aineistonkeruu päätettiin suorittaa lomakehaastatteluilla. Haastattelut pidettiin erillisessä tilassa, jossa olivat haastattelijä ja haastateltava henkilö. Haastattelun suorittivat kaksi ulkopuolista henkilöä, jotka eivät tunteneet ryhmän asiakkaita entuudestaan.

Teemahaastattelu olisi voinut antaa työlle enemmän laajuutta. Työssäni suoritettu lomakehaastattelu oli pääosin strukturoitu lukuun ottamatta avoimia kysymyksiä, joissa haastateltava sai omin sanoin kuvailla vastauksensa haastattelijalle. Tutkimusmenetelmänä teemahaastattelu olisi ollut joustavampi kuin lomakehaastattelu. Teemahaastattelun avulla haastateltavan kanssa olisi päästy enemmän kielelliseen vuorovaikutukseen, jolloin asiakkailta oli todennäköisesti saatu syvällisempää tietoa aiheeseen liittyen. Lomakehaastattelussa kohderyhmä olisi saanut olla huomattavasti suurempi. Tämän takia lomakehaastatteluna tehdyn tutkimuksen anti jäi melko laihaksi. Suuremmalle kohdejoukolle tämä tutkimusmenetelmä olisi todennäköisesti sopinut paremmin.

Työssä käytetty haastatteluteknikka osoittautui toimivaksi ja haastattelut sujuivat erittäin jouhevasti kiertävällä vaihtosysteemillä. Ennen tunnin alkua jaoin etukäteen laatimani haastattelulomakkeet haastattelijoille. Tämä tosin edellytti kahden ulkopuolisen henkilön toimimista haastattelijan tehtävissä. Haastatteluhetkellä toimin itse ohjaajan roolissa.

Ulkopuoliset haastattelijat mahdollistivat haastattelujen suorittamisen ryhmänohjauksen aikana. Ulkopuolisten haastattelijoiden käyttämisestä oli selvästi hyötyä, koska he eivät olleet ennestään tuttuja haastateltavien kanssa. Ohjaajan roolissa olevana henkilönä oli osaltaan perusteltua jättää haastatteluosuuden tekeminen ulkopuolisille henkilöille. Haastattelujen suorittaminen ryhmänohjaajan roolissa olisi voinut luoda ylimääräistä painetta haastattelijan ja haastateltavien välille. Tämä olisi omalta osaltaan saattanut vaikuttaa vastausten sisältöön.

Haastattelijan on tärkeä tiedostaa, että haastattelu on aina vapaaehtoinen. Siihen osallistuminen on siis kaikissa tilanteissa oltava vapaaehtoista, eikä ketään voida pakottaa tutkimukseen osallistumiseen. Haastateltavan on aina tiedettävä joitakin taustatietoja haastattelua koskien. Haastateltavan on aina hyvä tietää tutkimuksen toteuttava laitos tai organisaatio. Lisäksi on hyvä korostaa kohderyhmän merkitystä sekä antaa selkoa tutkimuksen tarkoituksesta. Haastateltavalle on hyvä korostaa myös tutkimuksen luottamuksellista luonnetta sekä arvioida haastatteluun kuluva aika. (Jyrinki 1977, 17.)

Ennen haastattelujen alkua painotin erityisesti sitä, että haastattelu on jokaisen asiakkaan kohdalla vapaaehtoinen. Kaikki jumppaan osallistuvat halusivat kuitenkin osallistua haastatteluun. Korkea vastausaktiivisuus osoitti omalta osaltaan hyvää ryhmähenkeä ja ryhmään osallistuvien halua auttaa tämän työn tekemisessä. Henkilön osallistuminen haastatteluun ei ole itsestään selvää, joten otin tämän pienen ryhmän aktiivisuuden kiitollisuudella vastaan. Asiakkaille jaettiin ennen haastattelua saateteksti, jolla haluttiin selventää haastattelun liittyviä ydinkohtia. Liite 1.

Työn tulokset eivät tarjonneet merkittävästi Wellamo-opistolle sellaista tietoa, mitä voitaisiin pitää uutena ja yllättävänä. Työn tuloksia voidaan kuitenkin käsitellä ja hyödyntää Wellamo-opiston liikuntatiimissä tarpeen ja tilanteen mukaan. (Levola, P. 3.10.2013.)

Työn tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jossa tulokset on ymmärrettävä tulkinnaksi jostakin tapahtumasta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tulkinnallisuus korostuu tuloksia pohdittaessa. Laadullisen tutkimustyön lähtökohtana pidetään siis todellisen elämän kuvaamista. Haastattelumenetelmänä lomakehaastattelu antoi liian pintapuolista tietoa, jolloin tiedon määrä tiedonkeruuvaiheessa jäi ehkä liian suppeaksi. Lisäksi strukturoidun haastattelun vaarana on aina käsitteiden ja kysymysten heijastuminen haastattelijan omaan maailmaan. Myös tämä virhemarginaali on otettava tässä tutkimuksessa huomioon. Koska lomakehaastattelulla testataan myös muodollisia hypoteeseja, se vahvistaa osaltaan myös aikaisempia käsityksiä kyseistä aihepiiriä kohtaan. Toisenlaisella haastattelumenetelmällä olisi puolestaan saatu toisenlaista tietoa, toisenlaisesta näkökulmasta. Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä ei olisi ollut niin strukturoitu kuin lomakehaastattelu. Tämän menetelmän avulla vastauksista olisi saatu todennäköisesti monimuotoisempia ja laaja-alaisempia.

Päivi Levolan kanssa käydyissä keskusteluissa todettiin, että työn tulokset antavat vahvistusta aikaisemmille olettamuksille kyseistä aihepiiriä kohtaan. Työn tulosten perusteella ei voida kuitenkaan tehdä pitkälle meneviä johtopäätöksiä Wellamo-opiston liikuntapalveluja käyttävistä miesasiakkaista ja heidän tarpeistaan. Työn tulosten perusteella saatiin kuitenkin tutkittavan ryhmän näkemyksiä siitä, minkälainen ryhmäliikunta palvelisi tämän kohderyhmän miehiä parhaiten.

9.3 Lopuksi

Opinnäytetyöprosessin ensimmäinen haaste oli aihepiirin valinta, jota pohdin melko pitkään. Halusin luonnollisesti valita työlleni käytännöllisen ja työelämälähtöisen aiheen, jossa myös lähtökohdat työn aloittamiselle olisivat hyvät. Erilaisten vaihtoehtopohdintojen jälkeen päädyin tekemään opinnäytetyöni, jonka aiheena oli tutkia ja kehittää miehille suunnattua SuomiMies -liikuntatarjontaa Lahden Wellamo-opistolla. Alkuperäinen idea tämän opinnäytetyön tekemiselle syntyi opiston liikuntaryhmästä nimeltä SuomiMies -jumppaa, jonka ohjaajana olen toiminut muutaman vuoden. Halu kehittää miehille suunnattua ryhmäliikuntaa ja aiheen työelämälähtöisyys tekivät aiheen valinnasta lopulta melko helpon. Ymmärtämällä kohderyhmän tarpeita voitaisiin miehille suunnattua liikuntatoimintaa entisestään kehittää. Tällöin miehiä voitaisiin saada aktiivisemmin liikkeelle ja SuomiMies ryhmiin enemmän osallistujia.

Wellamo-opiston SuomiMies ryhmäliikuntatoiminta alkoi jumpparyhmällä noin kaksi vuotta sitten. Työn tarpeellisuutta lisäsi miesten suhteellisen alhainen osallistujamäärä toiminnan alkuvaiheessa. Tein jo ennen työni aloittamista johtopäätöksiä siitä, ettei jumppatyhmä yksin ole välttämättä olisi riittävän houkutteleva vaihtoehto miesliikkujien tavoittamiseen.

Ennen tämän työn aloittamista pohdittiin jo miesten kuntosaliryhmän perustamista SuomiMies jumpparyhmän rinnalle. Yhteistyössä Wellamo-opiston kanssa kuntosaliryhmä saatiin perustettua, jonka toiminta alkoi syksyllä 2013. Tämä selkeästi tavoitti kohderyhmänsä jumpparyhmää paremmin. Kuntosaliryhmän ansiosta myös jumppaa kohtaan heräsi enemmän kiinnostusta. Yhtenä syynä tähän saattoi olla se, että miesten kynnys jumpparyhmään osallistumiselle aleni kun kuntosali ja jumpparyhmä olivat samaa SuomiMies –kokonaisuutta.

Ryhmässä käyvät miehet kokivat myös tärkeäksi pelkästään miehille suunnattujen liikuntaryhmien merkityksen Wellamo-opistolla. Tästä voitaisiin päätellä, että myös miehet tarvitsevat omia liikuntaryhmiä ja tämä voi osaltaan jopa madaltaa kynnystä liikuntaryhmään osallistumiseen. Tämä on ymmärrettävää, koska miehet eivät välttämättä hallitse yhtä kauniita koreografioita niin hyvin kuin naiset.

Huumorin merkitys on liikuntaryhmissä tärkeää, lähes yhtä tärkeää kuin hengittäminenkin. Sen avulla saadaan joskus niin raskaatkin liikkeet tuntumaan kevyemmiltä. Etenkin miesten liikuntaryhmissä huumori ja tietynlainen pilke silmäkulmassa tekeminen antavat oman lisämausteensa koko ryhmätoiminnalle. Eikä aina niin haittaa, vaikka välillä tokaisee jotain ”hölmöä”. Se vain keventää tunnelmaa.

Lähteet

Arvonen, S. & Heikkilä, M. 2001. Suomen Latu Ry. Oy Edita Ab. Helsinki.

Aura, O. & Sahi, T. 2006. Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Edita Prima Oy. Helsinki.

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Oy Duodecim. Helsinki.

Hiltunen, P. 2001. Liikunnan iloa. Terveellisen liikunnanopas kaikenikäisille. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino. Helsinki.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Hölsömäki, H. 2008. Yhdessä liikkeelle. Yhdistykset ja kunnat liikunnan kumppaneina. Edita Prima Oy. Helsinki.

Jyrinki, E. 1977. Kysely ja haastattelu tutkimuksessa. 3. painos. Oy Gaudeamus Ab. Helsinki.

Kainuun liikunta Ry 2013. SuomiMies Seikkailee. Luettavissa:

http://www.kainuunliikunta.fi/terveysliikunta/kunnossa_kaiken_ikaa/suomimies_seikkailee. Luettu: 30.7.2013.

Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle. Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. PS-kustannus. Jyväskylä.

KKI 2008. Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma. Luettavissa:

<http://www.kki.likes.fi/pages/content/Show.aspx?id=17>. Luettu: 17.7.2013.

Levola, P. 3.10.2013. Suunnittelijaopettaja. Wellamo-opisto. Haastattelu. Lahti.

Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Tieteellinen katsaus. 1994. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 90. Kopi-Jyvä Oy. Jyväskylä.

Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, H. Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena. Suomen Mielenterveysseura ry. SMS-Tuotanto Oy. Helsinki.

Luona-Helminen, R. & Samstén, R. 2004. Liikkeelle. Opas paikallistason liikuntatoiminnan järjestämiseen. Edita Prima Oy. Helsinki.

Miettinen, M. & Rajala, R. 2003. Lisää liikkujia. Ideoita menestyvistä KKI-hankkeista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 141. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. IS-Print Oy. Jyväskylä.

Oja, P., Rissanen, P. & Mustonen, A. 2005. Kunnossa kaiken ikää (KKI) –ohjelma. Toiminnan arviointi vuosilta 1995-2003. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 168. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Kopi-Jyvä Oy. Jyväskylä.

Ojanen, M., Svennevig, H., Nyman, M. & Halme, J. 2001. Liiku oikein – voi hyvin. Julkaisu nro 151. Liikuntatieteellinen Seura Ry. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Julkaisu nro 168. Liikuntatieteellinen Seura Ry. Tammerprint Oy. Tampere.

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2013. Tutkimuksen voimasanat. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Julkaisu nro 163. Liikuntatieteellinen Seura Ry. Esa Print Oy. Tampere.

SuomiMies seikkailee. Kampanjan taustat. Luettavissa:

http://www.suomimies.fi/suomimies_seikkailee_-kampanja_2/kampanjan_taustat.

Luettu: 30.7.2013.

SuomiMiehen säätöjä. SuomiMies seikkailee –hankkeen mainosmateriaali. KKI. Ota-
van kirjapaino Oy. Keuruu.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Edita Prima Oy. Helsinki.

Wellamo-opisto 2013. Luettavissa: [http://www.opistopalvelut.fi/wellamo-
opisto/index.asp](http://www.opistopalvelut.fi/wellamo-opisto/index.asp). Luettu: 31.7.2013.

Widmeyer, W., Brawley, L. & Carron, A. 1985. The measurement of cohesion in sport
teams. The Group Environment Questionnaire. ON: Sport Dynamics. London.

Liitteet

Liite 1. Lomakehaastattelun saateteksti

Hei SuomiMies -jumppaajat!

Työstän parhaillaan opinnäytetyötäni Haaga-Helia ammattikorkeakoululle sekä Wellamo-opistolle. Lomakehaastattelun tarkoituksena on selvittää mielipidettänne ryhmän toiminnasta. Tarkoituksena on myös selvittää, millä tavoin miespuolisia asiakkaita saataisiin parhaiten mukaan ryhmäliikunnan pariin ja miten SuomiMies –kokonaisuutta voitaisiin edelleen kehittää.

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä kenenkään henkilöllisyys paljastu vastauksissa tai tutkimustuloksissa. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista, mutta toivottavaa tutkimuksen onnistumisen ja SuomiMies -ryhmien kehittämisen kannalta.

Haastattelu toteutetaan 17.9.2013 jumppakerran yhteydessä.

Haastattelun toteuttaja on Liikunnanohjaajaopiskelija (AMK) Arto Rösch.

Haastattelukysymyksiin vastaaminen kestää n. 10 minuuttia.

Kiitos kun voit auttaa toiminnan kehittämisessä!

LOMAKEHAASTATTELU

Päivämäärä: _____

Haastattelija rastittaa ”oikean” vaihtoehdon tai kirjaa ylös vastaukset avoimiin kysymyksiin.

Valitse yksi seuraavista vaihtoehdoista

1. Ikä?

- ☐ 20-30
- ☐ 30-40
- ☐ 40-50
- ☐ 50-60
- ☐ 60-

2. Koulutustaso?

- ☐ Peruskoululainen tai nuorempi
- ☐ Perusaste
- ☐ Toinen aste
- ☐ Korkea aste
- ☐ Eläkkeellä, koulutustaso? _____

3. Kuinka monta kertaa viikossa keskimäärin osallistut ryhmäliikuntaan tai muuhun ohjattuun liikuntatoimintaan?

- ☐ 1 x vk
- ☐ 2 x vk
- ☐ 3 x vk
- ☐ 4 x vk
- ☐ 5 x vk
- ☐ Jokin muu, mikä? _____

4. Mikäli osallistut ohjattuun ryhmäliikuntaan, minkä tyyppistä liikuntaa siellä harrastat?

- ☐ Kuntojumppa
- ☐ Kuntosali
- ☐ Vesijumppa
- ☐ Kehonhuolto/venyttely
- ☐ Palloilulaji, mikä? _____
- ☐ Urheiluseuran toiminta, mikä? _____
- ☐ Jokin muu, mikä? _____

5. Kuvaile lyhyesti omin sanoin, mikä on saanut sinut aikanaan osallistumaan SuomiMies jumppaa ryhmään?

6. Mistä kuulit SuomiMies ryhmistä ensimmäisen kerran?

- ☐ www-sivut (internet)
- ☐ Wellamo-opiston lehti tai esite
- ☐ Wellamo-opiston henkilökunta
- ☐ Kaveri suositteli
- ☐ Jostain muusta, mistä? _____

7. Kuvaile lyhyesti omin sanoin, mitkä tekijät ovat saaneet sinut jatkamaan SuomiMies jumppaa ryhmässä?

8. Miten paljon tunnin ohjaajalla on merkitystä ryhmässä jatkamiselle?

- ☐ Ei lainkaan
- ☐ Vähän
- ☐ Jonkin verran
- ☐ Paljon
- ☐ Erittäin paljon

9. Miten paljon ryhmän muilla jäsenillä on merkitystä ryhmässä jatkamiselle?

- ☐ Ei lainkaan
- ☐ Vähän
- ☐ Jonkin verran
- ☐ Paljon
- ☐ Erittäin paljon

10. Miten paljon tunnin sisällöllä on merkitystä ryhmässä jatkamiselle?

- ☐ Ei lainkaan
- ☐ Vähän
- ☐ Jonkin verran
- ☐ Paljon
- ☐ Erittäin paljon

11. Miten paljon liikunnasta saatavilla terveyshyödyillä on merkitystä ryhmässä jatkamiselle?

- ☐ Ei lainkaan
- ☐ Vähän
- ☐ Jonkin verran
- ☐ Paljon
- ☐ Erittäin paljon

12. Kuvaile omin sanoin, miten SuomiMies kokonaisuutta ja ryhmätointa voitaisiin vielä entisestään kehittää?

13. Mitä uusia ryhmäliikuntamuotoja toivoisit SuomiMies kokonaisuuteen vielä lisää?

- ☐ Enemmän kuntojumpparyhmiä
- ☐ Enemmän kuntosaliryhmiä
- ☐ Joukkuepeli ryhmiä, mitä?_____
- ☐ Vesiliikuntaryhmiä
- ☐ Kehonhuolto/venyttelyryhmiä
- ☐ Kuntorykkeilyryhmiä
- ☐ Tanssimuotoista liikuntaa
- ☐ Luontoliikuntaa
- ☐ Jotain muuta, mitä?_____

14. Kuinka tärkeäksi koet pelkästään miehille suunnattujen liikuntaryhmien merkityksen Wellmo-opistolla?

- ☐ Erittäin tärkeää
- ☐ Melko tärkeää
- ☐ Ei kovin tärkeää
- ☐ Ei lainkaan tärkeää

Kiitos ajastanne! Vastauksenne tullaan mahdollisesti ottamaan huomioon toimintaa kehittäessä.