



Maria Halonen ja Nina Kangasniemi

Seniorien liikkumisen maantiede pääkaupunkiseudulla

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Fysioterapeutti (YAMK) ja Osteopaatti (YAMK)

Terveysten edistäminen

Opinnäytetyö

09.01.2022

Tekijä	Maria Halonen, Nina Kangasniemi
Otsikko	Seniorien liikkumisen maantiede pääkaupunkiseudulla.
Sivumäärä	54 sivua + 3 liitettä
Aika	09.01.2022
Tutkinto	Fysioterapeutti YAMK, Osteopaatti YAMK
Tutkinto-ohjelma	Terveyden edistäminen
Ohjaajat	Yliopettaja Kaija Matinheikki, Dosentti, PsT
<p>Tutkimuksen tausta ja tavoitteet: Tässä opinnäytetyössä kartoitettiin, mitkä asiat vaikuttavat eri alueilla pääkaupunkiseudulla seniorien liikunnan harrastamiseen. Tavoitteena oli saada ikäihmisten kokemuksiin pohjaavaa tietoa kuntien käyttöön senioriliikuntapalveluiden suunnittelun avuksi. Työssä pyrittiin selvittämään seniorien näkökulmia liikunnan harrastamiseen, liikuntaan vaikuttaviin tekijöihin sekä siihen miten senioreita saataisiin liikkumaan enemmän. Opinnäytetyö toteutettiin Seniorit tikissä -hankkeessa.</p> <p>Tutkimusmenetelmät: Opinnäytetyö toteutettiin monimenetelmäisenä eli kvantitatiivisena ja kvalitatiivisena. Opinnäytetyön aineisto kerättiin strukturoidun haastattelun avulla pääkaupunkiseudun kuudella eri alueella. Yksilöhaastatteluihin osallistujat valittiin satunnaisesti haastatteluun kullakin asuinalueella. Haastatteluihin osallistui 58 (n= 58) 65–92-vuotia senioria. Haastattelut tallennettiin e-lomakkeelle ja aineisto analysoitiin tekemällä ristiintaulukoita sekä tarkastelemalla frekvenssi- ja prosenttijakaumia. Ristiintaulukoinnissa havaittuja merkitsevyyseroja on tutkittu Khiin neliötestillä.</p> <p>Tulokset: Tulokset osoittivat tilastollisesti merkitseviä eroja asuinalueiden liikuntamahdollisuuksien tyytyväisyydessä ja lihaskunnan harjoittelussa. Seniorit olivat tyytymättömiä asuinalueensa liikuntapalveluihin Vantaalla Vantaanpuistossa. Erityisen tyytyväisiä liikuntapalveluihinsa seniorit olivat Espoossa Kalajärvellä. Seniorien yleisin liikuntamuoto on kävely ja ulkoilu. Ulkoilureitit koettiin tärkeiksi kaikilla asuinalueilla.</p> <p>Johtopäätökset: Erityisesti yksilölliset erot vaikuttavat seniorien liikkumiseen asuinalueesta riippumatta. Tottumus ja aiemmat liikuntakokemukset saivat seniorit liikkumaan. Senioreille tulisikin tarjota erilaisia mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen ja lihaskuntoharjoittelulle. Myös liikunta- ja ulkoilureittien kunnossapito, turvallisuus ja niiden olemassaolo on senioriliikunnalle erityisen tärkeää.</p>	
Avainsanat	Seniori, fyysinen aktiivisuus, fyysinen toimintakyky, asuinalue, terveyden edistäminen

Author	Maria Halonen, Nina Kangasniemi
Title	The geography of the physical activity of the senior citizens in the capital area.
Number of Pages	54 pages + 3 appendices
Date	09.01.2022
Degree	Master of Health Care (Physiotherapy) and Master of Health Care (Osteopathy)
Degree Programme	Master's Degree Programme in Health Promotion
Instructors	Senior Lecturer Kaija Matinheikki, Docent, PsT
<p>Background and aims of the research: The aims of this Masters thesis were; to identify issues that affected older peoples physical activities in different areas in the Helsinki metropolitan area, to provide information on the experiences of older people to municipalities in order to assist in planning for seniors sports services and to find out seniors perspectives on mobility and the factors influencing physical activity to make seniors more mobile. Highlighting opportunities to promote health and reduce health inequalities between different population groups. This thesis was carried out with “The Seniors in Shape Project”.</p> <p>Research methods: This thesis was carried out using both quantitative and qualitative research methods. Information was gathered through structured interviews in the six different areas of the Helsinki metropolitan area. Participants, aged 65-92 (n=58), were randomly selected and individual interviews were conducted at their residence. Interviews were recorded on e-forms and analysed by performing cross-tabulations, identifying frequency and percentage distributions. The Chi-square test were used to observe any significant differences.</p> <p>Results: Statistically significant differences were observed in the satisfaction levels with exercise opportunities and muscle fitness training opportunities in residential areas. Seniors from the Vantaa area were more dissatisfied, than the other five areas assessed, with the sports services provided in their residential area, Vantaanpuisto. Seniors from Kalajärvi, Espoo were particularly satisfied with the sports services provided. The most commonly identified form of exercises for seniors was walking and outdoors activities. Outdoor walking routes were considered important in all residential areas.</p> <p>Conclusions: Individual factors had the greatest influence on the exercise levels of seniors activities, that is their individual desire to exercise and exercising habits. The maintenance, safety and existence of sports and outdoor routes are especially important for seniors levels of physical activity. Seniors should be offered various opportunities for physical activity and muscle fitness training.</p>	
Keywords	Older people, physical activity, physical capacity, living environment, health promotion

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset	3
3	Teoreettiset lähtökohdat	4
3.1	Käsitteet	4
3.2	Senioriliikunnan merkitys ja liikuntasuosituksiset	4
3.3	Tutkittua tietoa seniorien fyysisen aktiivisuuden nykytilasta	5
3.4	Seniorien kokemuksia liikuntamahdollisuuksista asuinympäristössään Suomessa	7
3.5	Seniorien liikkumiseen vaikuttavat tekijät	8
3.5.1	Yhteiskunnalliset tekijät seniorien liikuntapalveluissa	9
3.5.2	Ympäristön vaikutus seniorien liikkumiseen	12
3.5.3	Yksilölliset liikuntaa edistävät ja estävät tekijät senioreilla	17
4	Opinnäytetyön toteutus	19
4.1	Aineiston keruu	20
4.2	Aineiston analyysi	22
4.3	Alueet, joilla haastattelu tehtiin	22
5	Tulokset	23
5.1	Seniorien kokemukset liikuntamahdollisuuksista omalla asuinalueellaan	23
5.2	Seniorien arvio omasta fyysisestä kunnosta	24
5.3	Seniorien arvio lihasvoimaa kehittävän liikunnan määrästä	25
5.4	Seniorien arvio sykettä nostavan liikunnan harrastamisesta	26
5.5	Seniorien liikunnan harrastaminen lajeittain	27
5.6	Yhteiskunnalliset tekijät seniorien liikunnan harrastamisessa	28
5.7	Ympäristölliset tekijät seniorien liikunnan harrastamisessa	29
5.8	Liikunnan harrastamiseen vaikuttavat yksilölliset tekijät	31
6	Pohdinta	32
6.1	Tutkimustulosten tarkastelu	32
6.2	Luotettavuus	35
6.3	Eettisyys	37
6.4	Johtopäätökset	38
6.4.1	Helsingin alueiden seniorien liikunnan harrastamisen erityispiirteitä	38
6.4.2	Vantaan alueiden seniorien liikunnan harrastamisen erityispiirteitä	39
6.4.3	Espoon alueiden seniorien liikunnan harrastamisen erityispiirteitä	40

6.5	Jatkotutkimusehdotukset	40
	Lähteet	42
	Liitteet	
	Liite 1. Seniorien haastattelulomake	
	Liite 2. Tietoa asuinalueista	
	Liite 3. Seniorien haastattelun tuloksia. Lihasvoiman parantaminen ja tyytyväisyys liikuntamahdollisuuksiin asuinalueella. Ristiintaulukointi ja khiin neliötesti	

1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä kartoitetaan mitkä asiat vaikuttavat senioriliikunnan harrastamiseen kuudella eri alueella pääkaupunkiseudulla ja miten seniorit harrastavat liikuntaa näillä eri alueilla. Alueina työssä ovat Helsingissä Kamppi ja Siltamäki, Espoossa Kivenlahti ja Kalajärvi ja Vantaalla Tikkurila ja Vantaanpuisto. Opinnäytetyö toteutetaan Seniorit tikissä -hankkeessa, jonka tavoitteena on ylläpitää seniorien fyysistä toimintakykyä sekä kehittää ja yhtenäistää pääkaupunkiseudun liikunta- ja hyvinvointialueiden palvelutarjontaa, jotka ovat suunnattuja senioreille. Hanke on opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama, jonka rahoituskanava on Liikunnallisen elämäntavan valtakunnalliset kehittämisavustukset. Hankkeen toteuttajina ja kumppaneina toimivat Metropolia Ammattikorkeakoulu, Laurea-ammattikorkeakoulu ja Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. (Seniorit tikissä.)

World Health Organization (WHO) (2018: 7–8) suosittelee, että erilaisiin toimiin liikunnan edistämiseksi tulisi ryhtyä laaja-alaisesti. Kaikenikäisille tulisi tarjota yhdenvertaisesti mahdollisuuksia fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Tämä edellyttää yhteistyötä eri sektorien ja tieteenalojen kesken sekä poliittista yhteistyötä ratkaisujen toteuttamiseksi, fyysisen toiminnan edistämiseksi, mahdollistamiseksi ja kannustamiseksi. Globaalisti 23 % aikuisista miehistä ja 32 % naisista ei saavuta terveystoimintasuosituksia. Istuminen ja paikallaan olo on yksi suurimpia riskitekijöitä ennenäikaisten kuolemien ja vähentyneiden toimintakykyisten elinvuosien taustalla ollen neljänneksi merkittävin kuoleman riskitekijä.

Vuoden 2019 lopussa Suomessa oli 1 231 274 yli 65-vuotiasta, joka tarkoittaa 22 %:a koko väestöstä. Väestöennusteiden mukaan vuoteen 2030 mennessä yli 65-vuotiaiden osuus nousee Suomessa 26 %:iin. (Suomen virallinen tilasto 2018.) Väestön vanheneminen luo uudenlaisia haasteita yhteiskunnassamme yhteiskunnan kestävyden ja huoltosuhteen kannalta. Se asettaa meidät miettimään ratkaisuja seniorien mahdollisimman hyvään elämään, heidän itsensä, mutta myös yhteiskunnan näkökulmasta.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista edellyttää, että ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista tuetaan (Vanhuspalvelulaki 980/2012). Päätöksentekijät

voivat hyödyntää väestön toimintakyvystä saatavaa tietoa. Tiedon avulla voidaan suunnitella ja arvioida hyvinvointi- ja terveystaloutta. Väestön ikääntyessä toimintakyvyn kehityksen seuranta on entistäkin tärkeämpää. Tutkimusten avulla saatava lisätieto auttaa arvioimaan palvelujen tarvetta ja suuntaamaan niitä oikein. Tutkimuksen avulla voidaan myös kehittää erilaisia toimenpiteitä, joiden avulla pyritään ehkäisemään koko väestön tai tiettyjen riskiryhmien toimintakyvyn heikkenemistä. (Sainio ym. 2018: 108.)

Terveys on yksi tärkeimmistä ihmisen kokemista hyvinvoinnin tekijöistä. Terveys on monitahoinen käsite, johon liittyy objektiivinen, mitattavissa oleva elimistön toimintatila, mutta myös subjektiivinen, kokemuksellinen sekä yhteiskunnallinen näkökulma. Myös ihmisen elinympäristö vaikuttaa yksilön terveyteen ja hyvinvointiin. Yksi terveyden edistämisen isoista eettisistä kysymyksistä liittyy kysymykseen oikeudenmukaisuudesta ja tasavertaisuudesta. (Lehto 2007: 16.) Valtakunnalliset rekisterit tarjoavat tietoa suomalaisten hyvinvoinnista ja terveydestä sekä palvelujen käytöstä. Rekisterit eivät kuitenkaan kykene kattavasti kuvaamaan kaikkia väestön terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä ilmiöitä, kuten esimerkiksi tietoa elintavoista ja seniorien omia kokemuksia hyvinvoinnistaan. (Pentala-Nikulainen & Koskela & Parikka & Aalto & Muuri 2018: 4.) Kunnan pitää kuulla asukkaitaan liikuntaa koskevissa keskeisissä päätöksissä osana kuntalain (L 365/1995) säädettyä kunnan velvollisuutta huolehtia asukkaiden osallistumis- ja vaikutusmahdollisuuksista. Kunnan tulee myös arvioida asukkaitensa liikunta-aktiivisuutta osana terveydenhuoltolain (L 1326/2010) tarkoitettua terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuulla seniorien kokemuksia hyvinvoinnistaan ja tekijöitä, jotka mahdollisesti vaikuttavat liikunnan harrastamiseen kuudella eri asuinalueella pääkaupunkiseudulla.

Aihe on tärkeä myös, koska vähäisen fyysisen aktiivisuuden aiheuttamat suorat kustannukset on arvioitu olevan 3 % Suomen terveydenhuollon kokonaismenoista eli 595 miljoonaa euroa (Kolu, Vasankari, Raitanen 2018: 15). Sieväsen (2018: 21) arvion mukaan liikunnallinen elämäntapa senioreilla vähentäisi koti- ja laitoshoidon kustannuksia vuosittain noin 150 miljoonalla eurolla. Kansantaloudellisesti ja -terveydellisesti inaktiivisuuden vähentäminen vaikuttaa merkittävästi sekä väestön terveyteen että yhteiskunnan välillisiin ja välittömiin terveystalouteen. Väestön ikääntyessä tulee kartoittaa ikääntyneen väestön liikkumistapoja ja miten liikuntamahdollisuuksia voidaan tukea seniorinäkökulmasta. Kun saadaan tietoa seniorien liikkumisesta, voidaan palveluita ja ympäristösuunnittelua kohdentaa paremmin. Konkreettisenä hyötynä on se, että se-

nioreita saadaan mahdollisesti liikkumaan enemmän, voimaan paremmin ja mahdollisesti kustannukset vähenevät. Väestön fyysisen aktiivisuuden edesauttamiseksi tehdyt toimenpiteet ovat todennäköisesti kannattavia ja tuovat säästöjä (Kolu ym. 2018: 20).

2 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tässä opinnäytetyössä kartoitetaan, mitkä asiat vaikuttavat eri alueilla pääkaupunkiseudulla seniorien liikunnan harrastamiseen. Tavoitteena on saada ikäihmisten kokemuksiin pohjaavaa tietoa kuntien käyttöön senioriliikuntapalveluiden suunnittelun avuksi. Työssä pyritään selvittämään seniorien näkökulmia ja kokemuksia liikkumiseen ja liikkumiseen vaikuttaviin tekijöihin. Sitä kautta pyritään luomaan kuva erilaisista mahdollisuuksista edistää seniorien terveyttä ja kartoittaa mahdollisuuksia kaventaa terveyseroja eri väestöryhmien välillä. Opinnäytetyö toteutetaan Seniorit tikissä -hankkeessa, jonka tavoitteena on ylläpitää seniorien toimintakykyä ja yhtenäistää sekä kehittää pääkaupunkiseudun eri alueiden liikunta- ja hyvinvointialan palvelutarjontaa vastaamaan seniorien tarpeita ja toiveita. (Seniorit tikissä.)

Tietoja, joita tästä opinnäytetyöstä saadaan voivat käyttää sote-uudistuksen johtamisen parissa työskentelevät päättäjät, virkamiehet sekä terveydenhuollon- ja sosiaalialan ammattilaiset. Tietoja voidaan käyttää myös hyvinvoinnin ja terveydenedistämistyön suunnittelussa ja kohdentamisessa, alueellisten hyvinvointikertomusten laadinnassa, palvelutarpeiden seurannassa sekä väestöryhmien välisten hyvinvointi- ja terveyserojen tutkimuksessa. (Pentala-Nikulainen ym. 2018: 4.)

Tutkimuskysymykset muodostuivat seuraavasti:

1. Miten seniorit liikkuvat pääkaupunkiseudun eri alueilla?
2. Millaisia kokemuksia senioreilla on pääkaupunkiseudun liikuntamahdollisuuksista omalla asuinalueellaan?
3. Mitkä tekijät vaikuttavat seniorien liikunnan harrastamiseen pääkaupunkiseudun eri alueilla ja kuinka seniorit saataisiin liikkumaan enemmän?

3 Teoreettiset lähtökohdat

3.1 Käsitteet

Työssämme keskeiset käsitteet ovat seniorit, asuinalue, fyysinen toimintakyky ja fyysinen aktiivisuus. Tässä työssä senioreilla tarkoitetaan yli 65-vuotiaita miehiä, naisia ja muunsukupuolisia, jotka asuvat omissa asunnoissaan. Asuinalue määritellään vakituisen asunnon sijainnin postinumeron mukaan (Tilastokeskus). Asuinalue käsittää sekä fyysisen että toiminnallisen ympäristön, joka sisältää asuinkorttelin lisäksi kävelyetäisyydellä olevat julkiset ja kaupalliset palvelut, kuten esimerkiksi päivittäistavarakaupat, puistot ja virkistysalueet (Suomen ympäristökeskus 2020).

Fyysisellä toimintakyvyllä työssämme tarkoitetaan kykyä selviytyä arkipäivän tehtävistä. Fyysinen toimintakyky ilmenee kykynä liikkua ja liikuttaa itseään. Toimintakyvyllä tarkoitetaan fyysisen toimintakyvyn lisäksi myös ihmisen psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista. (Sainio ym. 2018: 108.) Määrittelimme työssämme fyysiseksi aktiivisuudeksi ja liikkumiseksi Bangsbon ym. (2019: 856–858) mukaisesti kaikenlaisen liikkumisen, joka kuluttaa enemmän energiaa kuin paikallaan oleminen: fyysiseen aktiivisuuteen liittyy kehon liikkeitä, jotka lisäävät energiankulutusta suhteessa lepoon. Seniorit itse määrittelivät minkä kokivat fyysiseksi aktiivisuudeksi ja liikkumiseksi.

3.2 Senioriliikunnan merkitys ja liikuntasuosituksot

Fyysinen toimintakyky vaikuttaa monin tavoin seniorien elämänlaatuun. Riittävä fyysinen toimintakyky mahdollistaa kotona asumisen, osallistumisen yhteisöön ja yhteiskuntaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) Suomessa iäkkäiden toimintakyvyn parantamisesta on olemassa oma laki, jonka tarkoituksena on tukea ikääntyneen väestön terveyttä, hyvinvointia, toimintakykyä ja itsenäistä suorittamista. Laissa on säädetty kunnan velvollisuudesta huolehtia edellä mainittujen seikkojen turvaamisesta. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalpalveluista 2012/980.) Fyysinen toimintakyky yhdessä psyykkisen, kognitiivisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kanssa auttavat ihmistä voimaan hyvin, löytämään paikkansa yhteiskunnassa ja selviytymään arjesta itsenäisesti (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021).

Liikunnan vähäisyyden on todettu heikentävän toimintakykyä. Tärkeimpiä elimistön fysiologisia ominaisuuksia toimintakyvyn kannalta ovat lihasvoima ja -kestävyys, kestävyyskunto, nivelten liikkuvuus, kehon asennon ja liikkeiden hallinta sekä näitä koordinoiva keskushermoston toiminta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) Senioreilla liikuntakykyä parantavat interventiot ovat olleet erityisen vaikuttavia. Monipuolinen liikunta edistää parhaiten terveyttä ja toimintakykyä. (Kattainen 2010: 197.) Toimintakyky on riippuvainen ympäristön vaikutuksista, niin myönteisistä kuin kielteisistä. Palveluilla, asuin- ja elinympäristöön liittyvillä tekijöillä sekä muiden ihmisten tuella voidaan parantaa ja tukea seniorien toimintakykyä. Istumista ja paikallaanoloa tulisi tauottaa joka päivä aina kun mahdollista. Liikuntasuosituksia noudattamalla seniorit voivat vähentää kroonisten sairauksien esiintyvyyttä, ennaltaehkäistä ennenaikaista kuolemaa, ylläpitää liikkuvuutta, fyysistä toimintakykyä ja vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Liikuntasuositukset senioreille ovat vähintään 150 minuuttia aerobista liikuntaa viikossa sekä vähintään kaksi lihas- ja luuvahvuutta lisäävää liikuntasuoritetta. Lisäksi heidän, joilla on haasteita liikkuvuuden ja tasapainon kanssa, tulisi harjoitella näitä ominaisuuksia kaatumisten ennaltaehkäisyn vuoksi. Päivään tulisi sisältyä kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein. Näitä tulisi yhdistellä monipuolisesti. Suosituksissa nostetaan liikuttamisen rinnalle myös riittävä unensaanti, sillä uni vaikuttaa jaksamiseen merkittävästi. (Tremblay ym. 2011: 40–41.) WHO:n mukaan fyysisellä aktiivisuudella on merkittäviä terveyshyötyjä sydämelle, keholle ja mielelle. Liikunnan harrastaminen edistää tarttumattomien tautien, kuten sydän- ja verisuonitautien, syövän ja diabeteksen, ehkäisemistä ja hallintaa. Fyysinen aktiivisuus vähentää masennuksen ja ahdistuksen oireita. Liikunta parantaa ylipäänsä hyvinvointia. (WHO 2020.)

3.3 Tutkittua tietoa seniorien fyysisen aktiivisuuden nykytilasta

Liikkumattomuus on suuri ongelma maailmanlaajuisesti ja erityisesti ikäihmisillä on haasteita saavuttaa liikuntasuosituksia (Oliveira ym. 2019). Myös Suomessa senioriikäisten liikkuminen liikuntasuositusten mukaisesti on vähäistä. Vuonna 2017 julkaistun tutkimuksen mukaan yli 75-vuotiaista suomalaisista kestävyysliikuntasuosituksen mukaan liikkui vain 11,5 % vastaajista. Kokonaisliikuntasuosituksen mukaan liikkui vain 2,5 % vastaajista. (Bennie ym. 2017.) Yli puolet 75 vuotta täyttäneistä suomalaisista naisista ei harrasta minkäänlaista liikuntaa. Samanikäisillä miehillä vastaava luku on 40 %. (Koskinen & Lundqvist & Ristiluoma 2011.) Terveys 2011 -tutkimuksen mukaan 70–80-vuotiaille kertyi kevyttä liikkumista keskimäärin 2,7 tuntia päivässä ja reipasta liikkumista noin 40 minuuttia päivässä (Mäkinen & Valkeinen & Borodulin & Vasakari 2012:

55–58). Covid-19-pandemia on vähentänyt liikkumista entisestään. Vuonna 2020 julkaistuun tutkimukseen osallistuneet osallistujat olivat 50 % aiempaa inaktiivisempia kuin ennen Covid-19-pandemiaa. Käveleminen vähentyi 43 %:lla osallistujista ja myös urheilun harrastaminen vähentyi 24 %:lla osallistujista. (Pišot ym. 2020: 1183.) Myös tuoreen Finterveys-tutkimuksen mukaan Covid-19-pandemia on vähentänyt erityisesti seniori-ikäisten säännöllistä liikkumista entistä enemmän (Jääskeläinen ym. 2021).

Liikunnan säännöllisellä harrastamisella on positiivisia vaikutuksia ikään ja terveyteen: fyysisesti aktiiviset elävät keskimäärin 6,3 vuotta pidempään terveinä ja 2.9 vuotta pidempään ilman kroonisia sairauksia kuin passiiviset (Leskinen ym. 2018: 428). Liikkuminen liikuntasuosituksen mukaan ei poista paikallaanolon tuomia haittoja. Paikallaanoloa tulisikin vähentää päivän aikana aina mahdollisuuksien mukaan. (Chau ym. 2013; Tsai ym. 2016: 1469–1470; Ekelund ym. 2020: 1504–1505.) Tutkimuksissa on todettu, että aerobinen suorituskyky, lihaskunto ja erityisesti voimatasot laskevat nopeasti, jos harjoittelu ei ole säännöllistä. Erityisesti senioreilla fyysinen kunto laskee, jos liikunnan harjoittelu ei ole systemaattista. Liikunnan monipuolisella harrastamisella on todettu myös olevan yhteys kaatumisen pelon vähenemiseen sekä vaikuttavan positiivisesti koettuun elämänlaatuun. (Blasco-Lafarga & Cordellat & Forte & Roldán & Monteagudo 2020; Tsai ym. 2016: 1469–1470.) Toisaalta Bjerk, Brovold, Skelton ja Bergland (2018) esittävät, että mitä iäkkäämpi liikkuja on, sitä vähemmän fyysinen toimintakyky on liitoksissa koettuun elämänlaatuun ja yleiseen tyytyväisyyteen elämään. Jos odotukset ja toimintakyky eivät kohtaa, se vaikuttaa negatiivisesti niin elämänlaatuun, toimintakykyyn kuin koettuun terveyteen. Vanhemmat senioriliikkujat ovat tyytyväisiä vähempään suorituskykyyn ja odotukset omista kyvyistä ovat jo matalammalla verrattuna aiempaan. Nuoremmat seniorit haluavat vielä pystyä toimimaan enemmän ja itsenäisemmin. Suomessa seniorien elämänlaatu on viime vuosina parantunut molemmilla sukupuolilla (Karvonen 2019: 99).

Suomessa erityisesti naisilla koettu terveys heikkenee iän myötä melko suoraviivaisesti. Vaikka vielä alle 70-vuotiaina naiset kokivat terveytensä miehiä parempana, 80 vuotta täytettyään enää, joka neljäs nainen piti terveyttään hyvänä tai melko hyvänä. Yli 80-vuotiaista miehistä näin koki joka kolmas. (Vilkko & Sainio & Hammar & Vainio 2017: 168.) Tällä hetkellä Suomessa 75- ja 80-vuotiaat ihmiset voivat fyysisesti paremmin verrattuna aiemmin syntyneisiin samanikäisiin. Tulokset viittaavat siihen, että toimintakykyisiä vuosia on iäkkäillä aiempaa enemmän. (Koivunen & Sillanpää & Munnukka & Portegijs & Rantanen 2020: 3–4.) Aiemman tutkimuksen valossa fyysinen ak-

tiivisuus lisääntyy senioreilla hetkellisesti eläkkeelle jäämisen jälkeen ja sen jälkeen vähenee verrattuna aiempaan. Tälle elämänmuutokselle olisikin hyvä saada tukea, jotta aktiivisuus ei vähenisi. (Stenholm ym. 2016.)

Kävelyn ja kohtalaisen voimakkaan liikunnan on todettu ehkäisevän seniorien liikkumisen vähentymistä. Seniorit, joilla on alhaisempi fyysinen aktiivisuustaso, liikkuvat todennäköisesti vähemmän ulkona ja heidän toimintakykynsä laskee todennäköisesti jyrkemmin. Tämä voi nopeuttaa entisestään elinpiiriin kutistumista. Rajoittunut liikkuvuus asuinympäristössä korreloi itsenäisyyden tunteen vähenemisen kanssa ja voi merkitä vetäytymistä yhteiskunnan mielekkästä toiminnasta, mikä voi edelleen vähentää fyysistä aktiivisuutta. (Tsai ym. 2016: 1469–1470.) He, jotka kokevat liikkumisen ja kävelyn helpommaksi, ovat fyysisesti aktiivisempia. Seniorien kävelykyvyn ylläpitämiseksi liikunnan harjoittelun tulisi olla kehittävää. Kokonaismäärä ei niinkään ratkaise, vaan harjoittelua lisäämällä vähitellen kuntotaso huomioiden, saadaan kuntoa parannettua (Karavirta ym. 2021: 4–5.)

Tilastokeskuksen vuonna 2017 tekemän tutkimuksen mukaan suomalaisten yleisin liikunnanharrastusmuoto on kävely. Kävelyä harrastetaan ympäri maata ja erityisesti seniori-ikäisenä. 64 vuotta täyttäneistä suomalaisista sauvakävelyä harrastaa noin kolmannes vastaajista. Muita yleisiä seniorien harrastamia lajeja ovat kotona suoritettava jumppa ja voimaharjoittelu sekä uinti ja hiihto. Vaikka Tsain ym. (1469–1470) mukaan seniorien liikunnan harrastaminen tapahtuu pääosin kodin ulkopuolella, erityisesti kotona suoritettavat harjoitteet ovat lisääntyneet Suomessa yli 65-vuotiaiden parissa viimeisen 15 vuoden aikana. (Suomen virallinen tilasto 2017.)

3.4 Seniorien kokemuksia liikuntamahdollisuuksista asuinympäristönsään Suomessa

Suomen väestö ikääntyy kovaa vauhtia. Ennustetaan, että kymmenen vuoden päästä yli neljäsosa suomalaisista on yli 65-vuotiaita. Erityisesti yli 85-vuotiaiden kansalaisten osuus kasvaa nopeasti. Kaikkein vanhimpien määrä tulee kaksinkertaistumaan seuraavien 20 vuoden aikana. Senioreille sopivia asuinympäristöjä tarvitaan yhä enemmän tulevaisuudessa. Kansallinen tavoite on, että iäkkäät ihmiset voivat asua kotona. Kotona asumisen ja ympäristön tukeminen on tärkeää sekä seniorien että yhteiskunnan kannalta. Se liittyy sekä seniorien toiveisiin ja itsemääräämisoikeuteen että tarkoituksenmukaiseen vanhuspalvelujen rakenteeseen. Ympäristöä kehitetään ikä- ja muistiystävällisiksi ja seniorien yhteisöllisyyttä tulisi tukea asuinympäristössään. (Ympäristöministeriö 2020.)

Suuri osa Suomen iäkkäistä kokee olevansa hyvässä kunnossa. Iän myötä toimintakyky rajoittuu ja silloin ympäristön merkitys kasvaa. Esteettömyys asuinympäristössä tukee toimintakyvyn ylläpitämistä. Ympäristössä pitää pystymään liikkumaan helposti. Seniorit toivovat, että voisivat asua omassa kodissa mahdollisimman pitkään. Esteetön liikkuminen sekä toimintaa helpottavat ratkaisut voivat mahdollistaa itsenäisen asumisen omassa kodissa pidempään. Lähes puolet seniori-ikäisistä kokee asuinympäristössään liikkumista haittaavia tekijöitä. Suomessa naisten ja miesten haitan kokemuksissa ei ole ollut merkittävää eroa. Hyvä fyysinen toimintakyky tasoittaa ympäristötekijöiden negatiivisia vaikutuksia liikkumiseen. (Vilkko ym. 2017: 171.)

Myös ympäristön turvallisuuteen liittyvät asiat senioreilla on suuri yhteiskunnallinen asia. Senioreille tapaturmien, onnettomuuksien, rikosten ja muiden turvallisuusongelmien seuraukset ovat vakavampia kuin nuoremmille. Senioreille tulee taata turvallinen liikkuminen ympäristössä. (Sisäministeriö 2018: 14.) Erityisesti seniorit kokevat haittaa ympäristössään jalankulkuväylien liukkaudesta tai lumisuudesta talviaikaan. Myös pitkät etäisyydet palveluihin ja huono julkinen liikenne haittaa vähintään jonkin verran noin joka neljättä 70 vuotta täyttäneitä. Haittaa kokeneiden osuus kasvaa selkeästi iän mukana. Noin viidennes on kuitenkin sitä mieltä, että vaikka etäisyyttä näihin palveluihin on, se ei haittaa. Portaat ja kynnykset haittaavat suurta osaa senioreita. Varsin suuri osa senioreista ei kuitenkaan koe asuinympäristössä olevien erilaisten esteiden haittaavan heidän toimintakykyään. (Vilkko ym. 2017: 173.)

Maakuntien ottaessa vastuulle palveluiden järjestämisen sote-uudistuksen aikana, on herännyt huoli lähipalveluiden säilymisestä. Digipalveluita yritetään kehittää, jotta palvelut saataisiin ihmisten luokse helpommin ja ne saavuttaisivat myös ikäihmiset. Koti koetaan tärkeäksi paikaksi ja kotiin liittyvät tunnesiteet, läheisten avun saatavuus sekä tutut ympäristöt ja palveluiden läheisyys koetaan tärkeinä tekijöinä pysyvyyden ja jatkuvuuden säilyttäjinä seniori-ikäisessä. Suurin osa yli 70-vuotiaista ei koe ajankohtaiseksi mieltä asuinjärjestelyitään etukäteen vanhuutta ajatellen. (Vilkko ym. 2017: 174.)

3.5 Seniorien liikkumiseen vaikuttavat tekijät

Terveys ja sen edistäminen on sekä yhteiskunnallinen että yksilöllinen asia (Pietilä & Terkamo-Moisio 2019: 22). Seniorien liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä voidaankin tarkastella niin yhteiskunnalliselta, ympäristölliseltä kuin yksilön tasolta.

3.5.1 Yhteiskunnalliset tekijät seniorien liikuntapalveluissa

Kestävän yhteiskunnan perusta on terve ja hyvinvoiva väestö. Hyvinvointia voidaan arvioida esimerkiksi sen kautta, millainen on väestön hyvinvoinnin ja terveyden tila, miten se on kehittynyt ja miten se jakautuu eri alueiden ja eri väestöryhmien välillä. Kestävä hyvinvointi ja hyvinvointipolitiikka on alettu ymmärtää selkeämmin investointina. Tämän hetken varsin sitkeiden hyvinvointi- ja terveyserojen sekä väestön ikääntymisen seuraukset ovat kestäväälle hyvinvoinnille haaste ja ne vaativat määrätietoista ja kokonaisvaltaista yhteiskuntapolitiikkaa. Yhteiskuntapolitiikan kannalta tärkeimpiä ovat sellaiset erot, joiden syihin voidaan vaikuttaa muokkaamalla käyttäytymisen edellytyksiä, olosuhteita tai eroihin johtavia mekanismeja. (Kestilä & Karvonen 2019: 10–11, 14.)

Terveys kaikissa politiikoissa (HiAP) on yhteistyöhön perustuva lähestymistapa, jonka keskiössä on terveysnäkökohdat politiikan eri sektoreilla kaikkien yhteisöjen ja ihmisten terveyden parantamiseksi. Sen tarkoituksena on myös olla tehokas palvelun tarpeen tunnistamisessa ja terveyden tasapuolisuuden saavuttamisessa. Terveysteen vaikuttavat sekä sosiaaliset, ympäristölliset että taloudelliset tekijät. Sen takia on tärkeää huomioida terveysnäkökulma kaikilla politiikan ja hallinnon aloilla ja tasoilla. (Health in all policies 2016.) Terveyttä ja hyvinvointia tuottavien kaupunkien luominen edellyttää sekä alueellista että paikallista politiikkaa, joissa etusijalle asetetaan kävely, pyöräily ja julkisen liikenteen käyttö yksityisten moottoriajoneuvojen sijaan. Paikallisella tasolla hyvä kaupunkisuunnittelu on täysin tehokasta vain, jos sitä tuetaan hyvin toteutetuilla koko kaupungin ja alueen laajuisilla yhdennetyillä politiikoilla. (Giles-Corti ym. 2016: 2919.) Erilaisilla keinoilla voidaan vaikuttaa elintapoihin ja edistää terveyttä edistäviä valintoja, koskien esimerkiksi liikuntaa (Karvonen & Martelin & Kestilä & Junna 2019: 113).

Suomen perustuslain mukaan liikunta on ihmisen perusoikeus ja liikunta on peruspalvelu, joka kuntien tulee tällä hetkellä järjestää. Liikunnan edistäminen on osa kuntalaisten laajempaa terveyden edistämistä. Liikuntalaki määrittelee, että kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä, tukea terveyttä edistävää kansalaistoimintaa, tarjota liikuntapaikkoja sekä järjestää liikuntaa ottamalla huomioon myös erityisryhmät. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010.) Liikuntalaisissa (L 10.4.2015/390) määritellään, että tavoitteena on edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa, väestön hyvinvointia ja terveyttä, fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista, liikunnan kansalaistoimintaa ja eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa. Lain toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-

arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus ja terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys. Erilaisten tukitoimien tulisi erityisesti huomioida heikoimmassa asemassa olevat väestöryhmät, kuten seniorit (Karvonen ym. 2019: 113).

Sote-uudistus tulee siirtämään terveyspalveluiden järjestämisen vastuun kauemmaksi nykyisestä kunnista maakunnan päätösvaltaan. Kunnan vastuulle kuitenkin jää asuin-ympäristöstä huolehtiminen. Sekä kunnan että maakunnan tehtävänä on huolehtia toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä tukevien edellytysten luominen. Seniorien palveluja ja asumisympäristöjä kehitettäessä on syytä harkita tarkasti, miten asumista voitaisiin parhaiten tukea. (Vilkko ym. 2017: 174.) Sosiaali- ja terveysministeriön tuoreessa hyvän ikääntymisen turvaaminen ja palveluiden parantaminen -laatusuosituksessa mainitaankin, että kuntien tulee huomioida ikääntyneiden ihmisten tarpeet asuin-ympäristöjen suunnittelussa ja kehittämisessä. Suosituksessa tärkeinä asioina mainitaan esteettömyyden ja liikennejärjestelyjen parantamisen lisäksi kävelyreittien ja luonto- sekä viheralueiden tärkeys. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020.)

Sosiaali- ja terveysministeriöllä on yleinen ohjaus- ja valvontavastuu terveyden edistämisestä. Terveyserojen kaventaminen on ministeriön keskeinen tavoite. Valtion vastuulla on myös vastata liikuntapolitiikan yleisestä johdosta, yhteensovittamisesta ja kehittämisestä sekä liikunnan yleisten edellytysten luomisesta valtionhallinnossa. Liikunnan aluehallinnon tehtävistä vastaavat aluehallintovirastot. Valtion tulee tehtävää hoitaessaan olla tarpeen mukaan yhteistyössä kuntien, kansalaisjärjestöjen ja muiden liikunta-alan toimijoiden kanssa. Kunnan vastuulla taas on yleisten edellytysten luominen liikunnalle paikallistasolla. Kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen, tukea kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta sekä ja rakentaa ja ylläpitää liikuntapaikkoja. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020.)

Maailmanlaajuisesti lisääntyvä kaupungistuminen vaikuttaa elinympäristöön ja -tapoihin. Siihen liittyy vahvasti myös sairauksien esiintyvyyden lisääntyminen. (Stolzt & Schaffer 2018.) Sydän- ja verisuonitauteja ja näihin liittyvää kuolleisuutta voidaan vähentää parantamalla fyysistä aktiivisuutta edistävää kaupunki- ja liikennesuunnittelua. Kaupunki- ja liikennesuunnittelu vaikuttaa sydän- ja verisuoniterveyteen ja sen riskitekijöihin, kuten kohonneeseen verenpaineeseen, fyysiseen aktiivisuuteen ja liikalihavuuteen. (Nieuwenhuijsen 2018: 437.) Liikkumisen haasteet vähentävät yksilön autono-

miaa. Haasteet voivat vaikuttaa myös sosiaalisiin suhteisiin ja heikentää yleisesti seniorien elämänlaatua. Suomessa väestön ikääntyessä toimintakyvyn heikentymiseen tulee reagoida kaikilla yhteiskunnan sektoreilla. (Sainio ym. 2018: 108, 112.) Yhteiskunnallisesta näkökulmasta seniorien liikunnan harrastamisella on suuri merkitys. Liikunta on tehokas ja osittain välttämätön keino hidastaa vanhenemiseen liittyviä epäedullisia muutoksia. Yhteiskunta hyötyy siitä, että seniorien toimintakyky ei heikkene ja sairauksia voidaan ehkäistä tai viivästyttää. Tämä näkyy hoito-, hoiva- ja muiden palveluiden vähäisempänä tarpeena. (Vuori 2020: 639–640.)

Yhteiskunnallisina haasteina seniorien näkökulmasta liikunnan harrastamiseen ovat myös ikäyrjintä ja ikääntymisen vaikutusten riittämätön huomioon ottaminen liikuntapalveluiden ja -paikkojen suunnittelussa sekä opittu avuttomuus löytää ja käyttää liikuntaan liittyviä palveluita ja mahdollisuuksia. Myös yhteiskunnan asenteet ja normit vaikuttavat seniorien liikuntaan. (Vuori 2020: 100.) Levy-Storms, Chen ja Loukaitou-Sideris (2018: 693–694) ehdottavatkin, että senioreita osallistettaisiin enemmän eri alueiden suunnitteluprosesseihin kaupunkisuunnittelijoiden ja poliittisten päättäjien lisäksi. Ikäryhmään kuulumattomat suunnittelijat eivät välttämättä osaa ottaa seniorien tarpeita riittävästi huomioon suunnittelussa, joten seniorien mukaan ottaminen jo suunnitteluvaiheessa voisi vaikuttaa siihen, että kaupungeista tulisi ikäystävällisempiä. Myös Besser ja Mitsova (2021: 19) kertovat, että politiikassa tulisi asettaa raamit niin, että ympäristösuunnitelmassa huomioidaan eri ikäryhmät. Näin voidaan vähentää seniorien terveyseroja ja saavuttaa terveydellistä pääomaa. Ympäristösuunnittelu on tärkeää myös sosiaalisesta ja mielenterveysnäkökulmasta. Liikkumisen kannalta maankäytönsuunnittelu on keskeisin tekijä sen tarjotessa perustan muulle liikkumista edistävän ympäristön suunnittelulle. (Zhang & Li & Ahrentzen & Feng 2019: 215–242.)

Liikkumista tuetaan taloudellisesti ja yhteiskunnallisesti eri tavoin. Sekä Espoo, Vantaa, että Helsinki tarjoavat seniori-ikäisille monipuolisia liikuntapalveluita ja myös tukevat seniori-ikäisten liikkumista myöntämällä alennuksia liikuntapalveluista. Kaupunkien myöntämässä liikuntapalveluiden seniorialennuksissa on kuitenkin jonkin verran eroja. Vantaa tarjoaa yli 70-vuotiaille vantaalaisille sporttikortin, jolla seniorit pääsevät kaupungin hallinnoimiin uimahalleihin ja kuntosaleille ilmaiseksi (Vantaan kaupunki). Espoossa tarjotaan espoolaisille yli 68-vuotiaalle sporttiranneketta, jolla seniorit pääsevät ilmaiseksi kuntosaleille sekä uimahalliin. Espoossa edun pariin kuuluvat myös ryhmäliikunnat. (Espoon kaupunki.) Helsingissä 64 vuotta täyttäneet voivat ostaa seniorijump-pakortin, jolla pääsee osallistumaan ryhmäliikuntaan edullisempaan hintaan. Myös kuntosalille ja uimaan pääsee alennettuun hintaan. (Helsingin kaupunki.) Myös julkiseen

liikenteeseen on tarjolla alennuksia seniori-ikäisille. Helsingin seudun liikenne (HSL) tarjoaa yli 70-vuotiaille kausilipuista 45 % alennuksen. Lisäksi eläkkeensaajat voivat ostaa kertalippuja puoleen hintaan. (Helsingin seudun liikenne.)

3.5.2 Ympäristön vaikutus seniorien liikkumiseen

Suuri osa terveysongelmista ja ennenaikaisesta kuolleisuudesta johtuu elintavoista. Pyrkimykset vaikuttaa terveyden kannalta haitalliseen käyttäytymiseen ovat keskeinen osa terveyden edistämistä. (Hänninen 2019: 45.) Terveyden edistämisen toimenpiteet ovat turhia, jos ympäristössä ei ole siihen konkreettisia mahdollisuuksia (Linnansaari & Hankonen 2019: 110). Ottawan terveyden edistämisen julistus 1986 toteaaakin, että terveelliset valinnat on tehtävä helpoksi (The Ottawa Charter for Health Promotion 1986).

WHO:n mukaan kaupunki- ja liikennesuunnittelua tulisi edistää niin, että kaupunkien ja kaupungin osien välillä olisi mahdollista liikkua kävellen, pyöräillen ja muilla liikkumisen välineillä, kuten pyörätuoleilla, skoottereilla ja rullaluistimilla. Myös julkisen liikenteen käyttöä tulisi helpottaa. Kävely- ja pyöräilyverkkoinfrastruktuurin tarjoamaa palvelutasausta tulisi parantaa. Kaiken ikäisillä ja kaiken kuntoisilla ihmisillä tulisi olla turvallista liikua ja tasapuolisuuden periaatteen tulisi toteutua. Liikenneturvallisuudesta tulisi huolehtia erityisesti heikommassa olevien tienkäyttäjien näkökulmasta. Kaikille eri-ikäisille ja eri toimintakykyisille tulisi taata mahdollisuus päästä nauttimaan luonnosta ja urheilumahdollisuuksista yhdenmukaisesti. (WHO 2018: 32–33.)

Suomessa kunnat ovat keskeisessä osassa liikuntapalvelun tuottajina. Kuntien tehtävänä on huomioida myös erityisryhmät, kuten ikääntyvät liikuntapalveluiden käyttäjät. Kattavilla liikuntapaikkojen mahdollisuuksilla on keskeinen merkitys liikunnan harrastamisen edistämiseksi. Suomessa sijaitsee noin 38 500 liikuntapaikkaa, joista kunnan vastuulla on noin 71,5 %. Täysin yksityisiä liikuntapaikkoja on vain suurimmissa kaupungeissa. (Liikuntatoimi tilastojen valossa 2020: 27, 34.)

On todettu, että terveyttä edistävää käytöstä voidaan lisätä luomalla ympäristö, jossa siihen on mahdollisuuksia. Tuuppaamiseksi kutsutaan ympäristön muokkaamiseen keskittyntä käyttäytymismuutostieteen aluetta. Tuuppaamisella ihmisen käyttäytymistä ohjataan ja vaikutetaan muokkaamalla valinnan mahdollisuuksia ilman ihmisen tietoista sitoutumista. (Linnansaari & Hankonen 2019: 110.) Tuupkauksen on todettu olevan myös kustannustehokasta ja vaikuttavaa (Sunstein 2014: 1–2). Kun otetaan

huomioon terveydenhuollon monimutkaisuus, tuuppausteorian kaikkia mahdollisuuksia ei ole vielä hyödynnetty. Tutkimustulokset osoittavat, että tuuppausta käytetään liikunnan edistämiseen, mutta lähinnä yksilötasolla. Väestön päivittäisen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen liittyvissä lähestymistavoissa ja välineissä on suuria aukkoja. Tutkimukset keskittyvät lähinnä yksilön päätöksentekoon, eikä yhteyttä väestötasoon ole toistaiseksi sovellettu. (Forberger & Reisch & Kaufmann & Zeep 2019.)

Monikansallisen tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että kaupunkiympäristön suunnittelulla voi olla suuria positiivisia vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen. Tämän tutkimuksen mukaan ympäristöominaisuudet edesauttavat enemmän fyysistä aktiivisuutta kuin yksittäiset muuttajat. (Sallis ym. 2016: 2213–2215.) Elinympäristö vaikuttaa asukkaiden toimintaan ja liikuntakäyttäytymiseen eri tavoin. Siksi olisikin tärkeää ymmärtää niiden välinen yhteys. Ympäristön ja liikunnan välistä yhteyttä on kuitenkin haastava todentaa. Tulokset ovat riippuvaisia käytetyistä mittareista. (Hasanzadeh & Broberg & Kyttä 2017: 7–10; Laatikainen & Hasanzadeh & Kyttä 2018; Kajosaari & Laatikainen 2020.) Ei ole olemassa yksiselitteistä asuinalueen määrittystä, joka tukee fyysistä aktiivisuutta – ympäristön ja liikkumisen välisen suhteen tutkiminen onkin kompleksista (Mavoa ym. 2019).

Ympäristösuunnittelussa tulisi kuitenkin kiinnittää huomiota kattavaan fyysistä aktiivisuutta tukevaan suunnitteluun. Nykyiset tulokset viittaavat siihen, että fyysistä aktiivisuutta tukevien ympäristöjen systemaattiset periaatteet pätevät maailmanlaajuisesti. (Sallis ym. 2016: 2213–2215.) Myös Hwang ja Young (2017) kertovat, että ympäristön liikuntamahdollisuuksilla on suuri merkitys väestön fyysisen aktiivisuuden määrään. Tutkimusten mukaan seniorit liikkuvat ja kävelevät enemmän, kun ympäristö tukee liikumista. Kävely-ystävälliset kaupunginosat voivat sekä edistää seniorien toimintakykyä että tukea heidän liikunnan harrastamistaan. (Koohsari ym. 2020; Wagner & Duan & Zhang & Wulff & Brehm 2020; Zhang ym. 2019: 215–242; Hawkesworth ym. 2018.) Myös jalkakäytävien ja kuntoilutilojen rakentaminen voi motivoida ihmisiä liikkumaan enemmän (Yu ym. 2021; Yarmohammadi & Saadati & Ghaffari & Ramenzankhani 2019: 9; Rantakokko ym. 2015: 618–621). Liikkumista mahdollistavia tekijöitä ovat myös luonnon ja vesistöjen läheisyys, polut, hiihtoladut, palveluiden sijaitseminen lähellä, hyvä valaistus, turvallinen teiden ylitys ja risteystiheys (Koohsari ym. 2020; Rantakokko ym. 2015: 606–621; Vuori 2020: 100).

Liikkumista edesauttaa myös, se että senioreilla on joko kaupallinen tai sosiaalinen kohde mihin liikkuvat. Kohteina voivat olla esimerkiksi kaupat, ravintolat, ystävät tai erilaiset virkistys- ja liikkumismahdollisuudet. (Wagner ym. 2020; Zhang ym. 2019: 215–242; Hawkesworth ym. 2018; Barnett ym. 2017; Van Holle ym. 2012; Winter ym. 2015; Moran ym. 2014: 9.) Erityisesti palvelujen parempi saatavuus kannustaa ikääntyviä miehiä osallistumaan liikuntaan (Yu ym. 2021). Pitkät välimatkat palveluiden pariin ovat liikkumista vähentävä tekijä molemmissa sukupuoliryhmissä. (Rantakokko ym. 2015: 619–621.) Liikkumista lisää myös korkea asukastiheys. Asukastiheys on välttämätöntä palvelujen ja kävelyteiden takia, jotta niille löytyy riittävästi käyttäjiä ja rahoittajia. (Yu ym. 2021; Koohsari ym. 2020; Sallis ym. 2016: 2213–2215.) Eritoten vanhemmilla naisilla suurempi asukastiheys ja paremmat katuyhteydet kannustaisivat osallistumaan liikkumiseen enemmän. (Yu ym. 2021).

Ympäristön turvallisuus ja helppokulkuisuus vaikuttavat myönteisesti seniorien liikkumiseen. Turvallisuuteen liittyy monta näkökulmaa, niin teiden hyvä kunnossapito kuin se, että seniorit kokevat ympäristön turvalliseksi liikkua esimerkiksi rikollisuuden näkökulmasta. (Wagner ym. 2020; Yu ym. 2021.) Erityisesti iäkkäämmillä naisilla turvallisuuteen liittyvät asiat liittyvät fyysisen aktiivisuuden määrään (Yu ym. 2021). Taiwanissa tehdystä tutkimuksesta havaittiin, että seniorit, jotka asuvat sellaisilla alueilla, joilla rikollisuuden esiintyvyys on suurempi, eivät todennäköisesti saavuta fyysisen aktiivisuuden suosituksia. Tulokset viittasivat siihen, että turvallisuuteen liittyvät haasteet lähialueella voivat estää aktiivista elämäntapaa väestötasolla. (Lin ym. 2019: 7.) Suomessa asuinalueen turvallisuuden kokemus on pysynyt viime vuosina samalla tasolla kuin aiempina vuosina, eikä turvallisuuden kokemus ole yhteydessä sukupuoleen. (Karvonen 2018: 99).

Lyhyt etäisyys kotoa liikkumispaikkaan motivoisi myös iäkkäitä ihmisiä osallistumaan liikuntaan sukupuolesta riippumatta. Varsinkin lähellä kotia sijaitsevat esteet vaikuttavat liikkumista vähentävästi ikääntyneillä (Portegijs ym. 2020). Myös monet muut tutkimukset ovat osoittaneet, että vaivaton pääsy liikuntamahdollisuuksien luokse lisää liikkumista. (Wagner ym. 2020; Zhang ym. 2019: 239–242; Hawkesworth ym. 2018; Barnett ym. 2017.). Toisaalta Portegijs ym. (2020) taas esittävät, että houkuttelevat ulkoilumahdollisuudet, jotka sijaitsevat yli 500 metrin päässä kotoa, ovat yhteydessä korkeampaan fyysiseen aktiivisuuteen. Mielenkiintoiset liikkumismahdollisuudet motivoivat menemään ulos ja olemaan aktiivinen. Myös Li ym. (2020) kertovat, että yli 1000 metrin päässä olevat liikkumismahdollisuudet lisäävät aktiivisuutta.

Esteettömyys ja mahdollisuus levähtämiseen on tärkeää seniorien fyysisen aktiivisuuden lisääntymiselle ja liikunnan ylläpitämiselle toimintakyvyn laskiessa (Wagner ym. 2020; Zhang ym. 2019: 215–242; Hawkesworth ym. 2018; Barnett ym. 2017; Van Holle ym. 2012; Winter ym. 2015; Moran ym. 2014: 9). Myös jyrkkä tieverkosto on riskitekijä ikääntyneiden kävelyvaikeuksille. Tulokset osoittavat, että mäkisillä alueilla reittiverkoston pitäisi pystyä tarjoamaan joko vaihtoehtoisia reittejä tai penkkejä lepoa varten. (Keskinen & Rantakokko & Suomi & Rantanen & Portegijs 2020.) Suomen ympäristössä rajoittavina tekijöinä liikunnan harrastamiselle mäkisyyden lisäksi ovat myös lumi, jää ja huono teiden ylläpito (Rantakokko ym. 2015: 619–621). Li ym. (2020) kertovat, että esteettömyyden lisäksi urheilumahdollisuuksien käyttö liittyy yleensä monimutkaisempiin tekijöihin, kuten tarjolla oleviin urheilulajeihin tai harrastustoimintoihin, niiden käyttömaksuihin ja turvallisuuteen. Siksi saatavilla olevien urheilumahdollisuuksien monimuotoisuus voi olla yhtä tärkeää kuin niiden läheisyys.

Myös hyvä julkinen liikenne, julkisen liikenteen saatavuus ja saavutettavuus vaikuttaa liikkumiseen senioreilla lisäävästi. (Wagner ym. 2020; Zhang ym. 2019: 215–242; Hawkesworth ym. 2018; Barnett ym. 2017; Van Holle ym. 2012; Winter ym. 2015; Moran ym. 2014: 9.) Julkisen liikenteen merkitystä aktiivisuudelle on tutkittu vasta vähän, mutta nykyiset havainnot tukevat ajatusta, että hyvät liikenneyhteydet edesauttavat asukkaiden liikkumista (Sallis ym. 2016: 2213–2215; Koohsari ym. 2020). Julkisen liikenteen liikkennöintiheydellä on merkittävä korrelaation fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen, mutta pysäkkien etäisyydellä ei ole merkitystä. (Sallis ym. 2016: 2213–2215). Riittävä asukastiheys on välttämätöntä myös julkisen liikenteen kannalta, jotta matkustajia riittää säännöllisen liikenteen tukemiseksi. (Koohsari ym. 2020; Sallis ym. 2213–2215.)

Myös liikuntapaikkojen puuttuminen, niiden huono saavutettavuus, käytettävyys tai sopivuus senioreille vaikuttavat heidän fyysistä aktiivisuuttaan vähentävästi. Rajoittavana tekijänä ovat myös liikunnasta aiheutuvat kustannukset. Liikunnan harrastamiseen vaikuttavat myös seniorien puutteellinen tieto liikuntapaikkojen olemassaolosta. Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa vähentävästi myös se, jos seniorit eivät tiedä miten liikuntapaikkoja käytetään. (Spiteri ym. 2019: 13; Zhang; 2019: 239–242; Vuori 2020: 100.) Myös ympäristön esteettisyys voi vaikuttaa aktiivisuuteen (Wagner ym. 2020; Hawkesworth ym. 2018; Barnett ym. 2017; Van Holle ym. 2012; Winter ym. 2015). Yhtenä näkökulmana liikkumisen edistämiseen voidaankin nähdä myös ympäristön monimuotoisuutta (Wang 2014: 269). Maankäytön monimuotoisuus on tärkeä ja yhteinen tekijä kannustettaessa ikääntyviä ihmisiä osallistumaan liikuntaan molemmissa sukupuoliryh-

missä. (Yu ym. 2021). Usein ikäihmiset liikkuvat samoilla, tutuilla alueilla ja heillä on aikaa kiinnittää huomiota yksityiskohtiin. Maisemasuunnittelun avulla ulkoilureiteistä voisi tehdä houkuttelevampia. (Wang 2014: 269.) Varsinkin vanhemmat naiset ottavat enemmän huomioon rakennetun ympäristön esteettiset tekijät liikkeessaan ulkona. (Yu ym. 2021).

Ikääntyneet liikkuvat mieluummin ulkona, jos ympäristö on heidän mielestään mukava. Ikääntyneiden mieltymykset tulisikin ottaa suunnittelussa huomioon niin fyysisten rajoitusten kuin muidenkin mieltymysten mukaan, jotta senioreita saadaan liikkumaan enemmän. (Ma ym. 2021; Hooper ym. 2020; Yarmohammadi & Saadati & Ghaffari & Ramenzankhani 2019: 9.) Iäkkäät asukkaat ovat aktiivisia kaupunkipuistojen käyttäjiä. Puistojen on osoitettu parantavan heidän fyysistä terveyttään ja henkistä hyvinvointiaan. (Ma ym. 2021; Aliayas 2019.) Kävelyn ja liikunnan harrastamisen ja puistojen välillä on vahva näyttö. (Li ym. 2020). Myös tuoreessa suomalaistutkimuksessa saatiin lupaavia tuloksia viheralueiden vaikutuksista ihmisten fyysiseen aktiivisuuteen (Puhakka ym. 2020). Puistoissa liikkuvat saavuttivat 35 % todennäköisemmin liikuntasuosituksat verrattuna heihin, jotka eivät ulkoilleet puistoissa (Aliayas 2019). Suomessa erityisesti miesten osalta huomattiin, että viheralueet asuinalueiden läheisyydessä lisäsivät fyysistä aktiivisuutta (Puhakka ym. 2020).

Myös puiston koko liittyi positiivisesti liikuntaan osallistumiseen ja liikuntahetken kestoon – mitä suurempi puisto, sen pidempiä aikoja puistoissa vietettiin liikkuen. Puistossa oleskelun kestolla onkin myönteisiä vaikutuksia terveyteen. (Aliayas 2019; Wagner ym. 2020; Hooper ym. 2020.) Puistojen olisi hyvä tarjota myös paikkoja, jotka houkuttelevat eri ikäryhmiä ja tarjoaisivat mahdollisuuksia viettää aikaa ikäistensä kanssa (Sundevall & Jansson 2020). Puistojen tulisi sijaita myös riittävän lähellä, jotta niihin pääsy on vaivatonta (Aliyas 2019; Wagner ym. 2020). Kajosaari ja Laatikainen (2020) taas kertovat, että erityisesti liikunnan painottuminen viheralueille ja luonnossa liikkuminen lisääntyy silloin, kun naapurustossa on viheralueita ja niihin pääsy on kävelyetäisyydellä. Viheralueiden saatavuus kuitenkin vähensi muun liikunnan todennäköisyyttä muissa julkisissa tiloissa. Puistoihin ja kaupunkien viheralueille pääsy liittyy puistoon perustuvaan liikuntaan, mutta ei välttämättä vaikuta yleiseen kokonaisaktiivisuuteen.

Erityisesti terveyden edistämisen ammattilaiset voivat auttaa senioreita löytämään enemmän nautintoa liikunnasta, auttaa senioreita havaitsemaan liikunnasta saatavia terveyshyötyjä ja edesauttaa itseluottamuksen kehittymisessä liikkumisen avulla. Tässä apuna voidaan käyttää puistoihin perustuvia ohjelmia senioreille (Wagner ym. 2020.)

Suurella otoksella Norjassa huomattiin, että erityisesti luontokokemus on tärkeä tekijä luonnossa liikkumiselle. Se mikä erotti luonnossa liikkujat heistä, jotka liikkuivat enemmän kuntosalilla tai urheilivat muutoin, oli erityisesti mukavuuden kokeminen. Talouden ja saavutettavuuden näkökulman lisäksi tärkeänä motiivina luonnossa liikkumiselle nähtiin myös se, että liikkuja voi itse säätää liikkumisen intensiteettiä oman mieltymyksen ja mukavuuden mukaan ilman kokemusta muiden painostuksesta. Luontokokemus itsessään oli erityisen tärkeä motivaattori ikääntyneille lähteä liikkeelle eikä niinkään itse liikuntasuoritus. (Calogiuri & Elliott 2017.)

3.5.3 Yksilölliset liikuntaa edistävät ja estävät tekijät senioreilla

Liikunnan merkitys oman terveyden ja hyvinvoinnin parantamisessa kasvaa vanheudessa (Korkiakangas & Taanila & Jokelainen & Keinänen-Kiukaanniemi 2009). Burtonin ym. (2017) mukaan erityisesti yksilölliset syyt edesauttavat liikkumista. Myös ympäristölliset ja sosiaaliset syyt vaikuttivat liikkumiseen, mutta vähemmän kuin yksilölliset. Tutkimusten mukaan seniori-ikäisten liikkumismotivaatiota lisää kokemus siitä, että ikääntyessä liikunnan koetaan tuovan helpotusta sairauksien tuomiin oireisiin sekä iän tuomiin terveydellisiin haasteisiin. Senioreita motivoi fyysiseen aktiivisuuteen fyysisen kunnon ja terveyden ylläpidon lisäksi myös psyykinen hyvinvointi. (Aaltonen ym. 2020: 1415–1421; Burton 2017.) Yksilöllisinä syinä senioreilla liikunnan harjoitteluun olivat myös kipujen lievittyminen, mielenterveyden ylläpito ja itsenäisenä pysyminen (Burton ym. 2017).

Vaikka liikunta on tutkitusti yhteydessä psyykkisiin ja fyysisiin hyötyihin, ei pelkkä terveyshyötytieto saa ihmisiä liikkumaan. Arajärven ja Thesleffin (2020: 90–91) mukaan olisi tärkeää, että jokainen löytäisi itselleen sopivan muodon liikkuu; yksin, ryhmässä, ulkona, sisällä, korkealla tai matalalla sykkeellä. Tärkeintä on, että liikunta olisi nautinnollista ja tuottaisi miellyttäviä tunteita. Yleispäteviä ohjeita motivaatioon ei ole olemassa. Ulkoapäin tuleva tieto ja ulkoapäin tuleva motivaatio voivat auttaa, mutta jokaisen tulisi löytää itselle merkityksellinen syy liikkua. Sisäisen motivaation kannalta on oleellista, että liikunta koetaan omia arvoja tukevaksi ja merkittäväksi. Silloin on helpompaa löytää syytä liikkumiselle.

Koreassa tutkittiin vuonna 2017 yli 65-vuotiaiden korealaisten liikuntatapoja ja seniorien liikkumista lisääviä tekijöitä. Tutkimuksessa huomattiin, että sosiaalisella ympäristöllä ja yksilön psyykkisillä voimavaroilla on suuri merkitys fyysiseen aktiivisuuteen. (Hwang & Young 2017.) Liikuntasuositukset saavutetaan todennäköisemmin silloin, kun liikunta toteutuu säännöllisesti perheenjäsenten tai ystävien kanssa (Rahman & Liang & Gu &

Ding & Akter 2019; Park & Elavsky & Koo 2014: 49–50). Erityisesti ystäviltä saatu sosiaalinen tuki liikkumiseen oli merkittävä tekijä liikkumisen lisääntymiseen. Perheeltä saatu tuki ei ollut niin suuressa roolissa liikunnan harrastamisen lisääntymisessä kuin ystäviltä saatu tuki. (Park & Elavsky & Koo 2014: 49–50.) Spiteri ym (2013: 13) taas kertovat, että varsinkin perheen tuki voi toimia joko motivaattorina tai esteenä liikkumiselle. Liikkumista lisää myös jos seniori on jonkin vapaa-ajan liikuntaa järjestävään tahon jäsen tai käy liikkumassa järjestetyissä liikuntaryhmissä (Rahman ym. 2019).

Tutkimuksen mukaan tavoitteiden asettaminen itse, aiempi fyysinen harjoittelu ja pystyvyyden tunne lisäävät myös liikkumiseen motivoitumista (Park & Elavsky & Koo 2014: 49–50). Erityisesti liikunnallista elämäntapaa tukee aiempi liikunnan harrastaminen. Liikunnan harrastamisen mahdollistamiseen tulisi kiinnittää huomiota koko elämänkaaren ajan. (Spiteri ym. 2019:13; Vuori 2020: 99.) Kaikenlaisen harjoittelun, niin lihaskuntoharjoittelun kuin aerobisen liikunnan, on todettu myös vähentävän masennukseen liittyviä oireita yli 65-vuotiailla. Olisi tärkeää kannustaa iäkkäitä harrastamaan liikuntaa omien mieltymysten mukaan. (Miller ym. 2020.) Myös kaatumisten ehkäisy koettiin tärkeäksi motivaattoriksi liikunnan harrastamiselle (Burton ym. 2017).

Myös sosioekonomisella asemalla on vaikutusta liikuntatottumuksiin. Korkeasti koulutetut ja hyväpalkkaiset liikkuvat keskimääräisesti enemmän ja useammin, kuin heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevat. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2017.) Deverux-Fitzgerald, Powell ja French (2017) sekä Kajosaari ja Laatikainen (2020) olivat tehneet samanlaisia huomioita. Jos alemmalla sosionomiekonomisella alueella ei ole tarjolla riittävästi mahdollisuuksia harrastaa, ei itse liikkumiseen jää niin paljon energiaa. Tahojen, jotka tarjoavat senioreille liikuntamahdollisuuksia, tulisi räätälöidä vastaamaan seniorien motivaattoreita liikkua, jotta liikuntaan harrastavien seniorien määrää saataisiin kasvatettua. (Burton ym. 2017.) Toisaalta pelkästään senioreille kohdistetut liikuntatunnit voivat olla myös este liikuntaan osallistumiseen, jos seniorit eivät miellä kuuluvansa kohderyhmään (Pelssers ym. 2019).

Vanhemmat miehet motivoituvat helpommin liikkumaan, jos he kokevat, että joku odottaa heidän olevan fyysisesti aktiivisia. Vanhempia naisia motivoi fyysiseen aktiivisuuteen se, että liikunnan avulla voi saavuttaa positiivisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin tai ulkonäköön. (Aaltonen ym. 2020: 1415–1421.) Molanorouzi, Khoo ja Morris (2015) esittävät tutkimuksessaan, että miehillä liikuntaan motivoi enemmän uusien taitojen oppiminen ja kilpailu. Myös he esittävät, että naisia liikkumisessa motivoivat enemmän ulkonäölliset seikat ja paremman kunnon saavuttaminen.

Suomessa vuonna 2009 julkaistun tutkimuksen mukaan liikuntamotivaatio rakentuu liikunnallisesta pääomasta, johon kuuluu neljä osa-aluetta: liikunnalliset tottumukset ja elämäntavat, liikunnan kokeminen voimavarana sekä elämäntilanteen kokeminen liikumiselle sopivana. Aktiivisella liikunnan harrastamisella saadaan mielihyvää, koetaan liikunnalla saatavia hyötyjä sekä saadaan yhä enemmän myönteisiä liikkumiskokemuksia. Liikuntamotivaatiota voidaan tukea vahvistamalla liikkumista motivoivia tekijöitä, tukemalla liikunnan sosiaalisia merkityksiä sekä pohtimalla liikkumista rajoittavia tekijöitä oman liikunta-aktiivisuuden ja liikuntamotivaation tarkastelun ja ongelmanratkaisun avulla (Korkiakangas ym. 2009).

Liikunnan yksilökohtaisina esteinä nähdään usein huono terveys ja kiinnostuksen, tiedon tai ajan puute sekä saamattomuus. Myös lihavuus ja vähäinen usko hyvään tulevaisuuteen vaikuttavat liikunnan harrastamisen vähenemiseen. Taitojen ja kokemuksen puute sekä tottumattomuus liikuntaan, huono varallisuustilanne, asuinpaikka, yksinäisyys tai seuran ja tuen puute vaikuttavat liikkumisen vähentymiseen. Esteinä voivat toimia myös pelot ja aiemmat huonot kokemukset liikunnasta sekä välineiden tai varusteiden puute. (Vuori 2020: 99–100.) Linin ym. (2017: 329) mukaan taas sisäiset tekijät vaikuttavat enemmän liikunnan harrastamiseen kuin ajan puute, fyysiset rajoitukset, väsymys ja liikuntatilojen puute tai sijainti.

Kivut, vammat ja erilaiset sairaudet ovat myös suuria esteitä liikuntaan osallistumiselle tai sen jatkamiselle (Burton 2017). Terveiden ja fyysisen aktiivisuuden kannalta voi kuitenkin olla tärkeämpää, miten seniorit kokevat subjektiivisesti oman kuntonsa, kuin sillä kärsivätkö he yhdestä tai useammasta terveysongelmasta. Jos seniori kokee olevansa riittävän hyvässä kunnossa, hän myös liikkuu enemmän. Krooniset terveysongelmat voivat jopa johtaa suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen kuin terveemmillä senioreilla. (Notthoff & Reisch & Gerstorf 2017: 455.) Ammattilaisten neuvot edesauttavat senioreilla liikunnan harrastamisen aloittamista ja liikkumisen jatkamista erilaisten vaivojen ilmaantuessa. (Burton ym. 2017). Liu ym. (2019: 304) kertovat, että seniorit suhtautuvat nuorempia aikuisia tunneperäisemmin liikkumiseen ja terveystietoonsa. Sen takia senioreille tulisi kohdentaa omanlaisia liikkumismuotoja ja tapoja viestiä terveystietoon.

4 Opinnäytetyön toteutus

Teimme opinnäytetyömme monimenetelmäisenä, jossa yhdistimme laadullista että määrällistä tutkimusmenetelmää. Eri menetelmiä hyödyntämällä tutkittavasta kohteesta

saimme monipuolisia tuloksia. Laadullisessa osassa tutkimusta tarkastelimme ihmisten käyttäytymistä, toimintaa ja kokemuksia heidän omasta näkökulmastaan. Tavoitteena oli ihmisten käyttäytymisen ja kokemusten kerääminen. Laadullisessa tutkimuksessa on useita erilaisia tapoja kerätä aineistoa, esimerkiksi haastattelu, havainnointi, kuvat, päiväkirjat, joista työssämme käytimme haastattelua (Puusa & Juuti 2020: 9–10.) Määrällisen näkökulman kautta pyrimme yleistämään ilmiötä siten, että suurelta joukolta on kerätty tietoa kyselylomakkeen avulla. Tutkimuksessamme kohdeilmionä ovat seniorien mielipiteet ja kokemukset oman alueensa liikkumismahdollisuuksista ja omat liikkumiseen vaikuttavat syyt asuinalueellaan sekä miksi he liikkuvat ja millä tavoin. (Heikkilä 2018: 14, 26.)

4.1 Aineiston keruu

Tässä opinnäytetyössä aineiston keruumenetelmänä oli strukturoitu haastattelu. Strukturoidussa haastattelussa kysymykset olivat laadittu ennalta teorian pohjalta. Kysymykset olivat jokaisella kerralla samat, niiden muoto pysyi samanlaisena ja vastuksiin oli vaihtoehtot. Haastattelu sisälsi myös avoimia kysymyksiä, jolloin vastaukset olivat vapaampia ja tarkoituksena oli saada myös sellaisia vastauksia, joita emme välttämättä olisi osanneet ottaa huomioon kysymyksiä laatiessamme. (Puusa 2020: 108, 111–112.) Haastattelun avulla pääsimme parhaiten kiinni tutkittavan ajatuksiin, kokemuksiin ja odotuksiin liikkumisesta. Valmista aineistoa kyseisiltä alueilta ei ollut saatavilla, joten keräsimme aineiston itse. (Puusa 2020: 103, 107.)

Tutkimuksen perusjoukkona oli opinnäytetyössä valituilla alueilla asuvat yli 65-vuotiaat miehet, naiset ja muunsukupuoliset. Haastattelut toteutettiin henkilökohtaisesti 27.4-1.6.2021 välisenä aikana. Jalkauduimme valituille asuinalueille, jotta tavoitimme myös sellaiset seniorit, jotka eivät välttämättä käytä digipalveluita. Alueet, joilla tutkimus toteutettiin olivat Helsingissä Kamppi ja Siltamäki, Vantaalla Tikkurila ja Vantaanpuisto, Espossa Kalajärvi ja Kivenlahti. Alueet valittiin yhteistyössä Seniorit Tikissä- hankkeen edustajan kanssa.

Jokaiselta alueelta haastateltiin 8–14 senioria. Koko tutkimukseen osallistui 58 senioria (n= 58), joista kaksi osallistujaa oli työelämässä ja 56 eläkkeellä. Osallistujista 38 oli naisia ja 20 miehiä. Ikähaarukka osallistujilla oli 65-92-vuotta. (ks.taulukko 1). Opinnäytetyömme toteutui otantatutkimuksena, koska alueilla asuu yhteensä 14 089 yli 65-vuotiaasta (Tilastokeskus 2021). Tutkimukseen osallistuneet haastateltavat olivat iältään,

sukupuoleltaan, asuinalueeltaan ja taustamuuttujiltaan sopivia opinnäytetyöhömmme.
(Heikkilä 2018: 40.)

Taulukko 1. Vastaajien taustatiedot.

ASUINALUE:	Naisia	Miehiä	n=	%
Kamppi	7	3	10	17,2
Siltamäki	9	4	13	22,4
Vantaan- puisto	2	5	7	12,1
Tikkurila	8	1	9	15,5
Kalajärvi	4	3	7	12,1
Kivenlahti	7	5	12	20,7
Yhteensä	n=37	n=21	n=58	100 %
Yhteensä	63,8 %	36,2 %		

Haastattelu toteutettiin lomakehaastattelulla (Liite 1). Haastattelussa taustatietoina haastateltavilta kysyttiin ikä, postinumero ja asuinalue. Lisäksi kysyttiin kuinka paljon haastateltava harrastaa liikuntaa, haastateltavan oma arvio kunnostaan, liikuntatavat, joilla liikkuu ja jos ei liiku, mikä siihen vaikuttaa ja mitkä asiat vaikuttavat liikkumiseen. Haastattelut toteutettiin huhti–kesäkuun 2021 aikana kuutena eri päivänä. Haastatteluun osallistujille kerrottiin suullisesti ennen haastattelua mihin he ovat osallistumassa. Haastateltavat osallistuivat haastatteluun vapaaehtoisesti ja antoivat suostumuksensa haastattelulle suullisesti. Osallistujille kerrottiin myös oikeudesta keskeyttää haastattelu. Kaikki haastatteluun suostuneet vastasivat haastatteluun loppuun asti.

Opinnäytetyöntekijät toimivat haastattelijoina, tallentajina ja muistiinpanojen tekijöinä. Haastattelut tallennettiin suoraan haastattelusta e-lomakkeelle. Haastatteluiden jälkeen haastattelijat tekivät muistiinpanot havainnoista ja alueen seniorien kommentista. Yhteensä haastatteluun kului aikaa 10–20 -minuuttia.

4.2 Aineiston analyysi

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston hankinta on liitoksissa analyysiin. Aloitimme aineiston analyysin jo aineistoa hankkiessamme. Aineiston analyysin laatu on riippuvainen tutkijan kyvystä tulkita ja ymmärtää tutkimaansa ilmiötä. Olemme pyrkineet tutustumaan aiheeseen mahdollisimman laajasti jo ennen haastatteluiden aloittamista. (Puusa & Juuti 2020: 143.) Aineiston analyysin tavoitteena oli kuvailla, tulkita ja ymmärtää tutkimuksen kohteena olevaa asiaa. Aineistolähtöisessä analyysissä olemme pyrkineet luomaan teoreettisen kokonaisuuden aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 79.)

Opinnäytetyötä varten tehtävien haastatteluiden aineistot tallennettiin e-lomakkeelle ja niiden tuloksia analysoitiin käyttämällä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysissä aineistoa tiivistetään, yhtäläisyyksiä ja eroja etsitään sekä aineistoa tarkastellaan eritellen (Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka 2006). Saadut vastaukset käsiteltiin määrällisen tutkimuksen analysointikeinoilla tilasto-ohjelma IBM SPSS statistics 27:n avulla, tekemällä ristiintaulukointeja sekä tarkastelemalla frekvenssi- ja prosenttijakaumia. Ristiintaulukoinnissa havaittuja merkitsevyyseroja on tutkittu Khiin neliötestillä ja p-arvolla (Heikkilä 2018: 195).

Aineiston analyysin lisäksi tulokset on esitetty ja tulkittu. Olemme pohtineet tuloksia ja tehneet niistä johtopäätöksiä, miten eri alueilla liikutaan ja mitkä asiat vaikuttavat kullakin alueella liikkumiseen. Saatujen tulosten pohjalta on koottu yhteen pääseikat (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2009: 229.)

4.3 Alueet, joilla haastattelu tehtiin

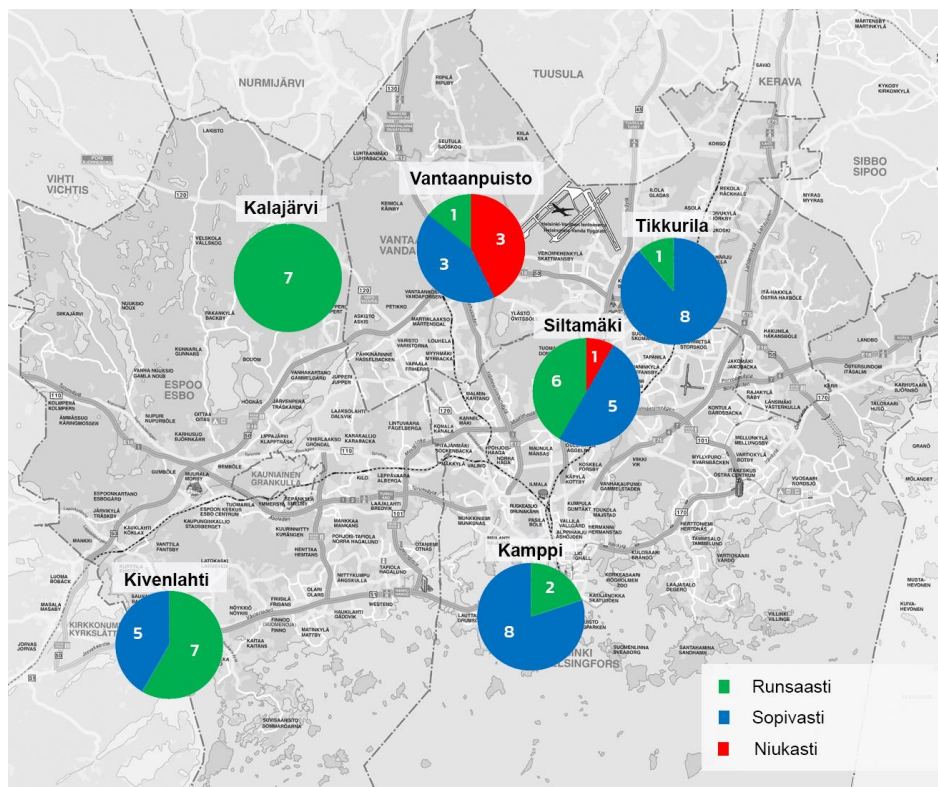
Opinnäytetyö toteutettiin kuudella eri asuinalueella Helsingissä, Vantaalla ja Espoossa, kussakin kaupungissa kahdella erilaisella alueella. Toinen alueista oli kaupungin keskusta ja toinen taajama-alue. Helsingissä keskusta-alueena oli Kamppi, Espoossa Kivenlahti ja Vantaalla Tikkurila. Taajama-alueina Helsingissä oli Siltämäki, Espoossa Kalajärvi ja Vantaalla Vantaanpuisto. Tarkempia tietoja asuinalueista löytyy opinnäytetyön liitteenä. (ks. liite 2)

5 Tulokset

Tässä luvussa kuvataan haastatteluista saadut tulokset. Tulokset on jaoteltu ensin suhteutettuna koko aineistoon ja sen jälkeen vertailtu alueittain esiin nousseiden erityispiirteiden mukaan.

5.1 Seniorien kokemukset liikuntamahdollisuuksista omalla asuinalueellaan

91 % (n=53) senioreista koki liikuntapaikkoja olevan omalla asuinalueellaan sopivasti tai runsaasti. 7 % (n=4) kaikista vastanneista senioreista oli sitä mieltä, että kodin lähellä liikuntapaikkoja on niukasti. (ks. kuvio 1)

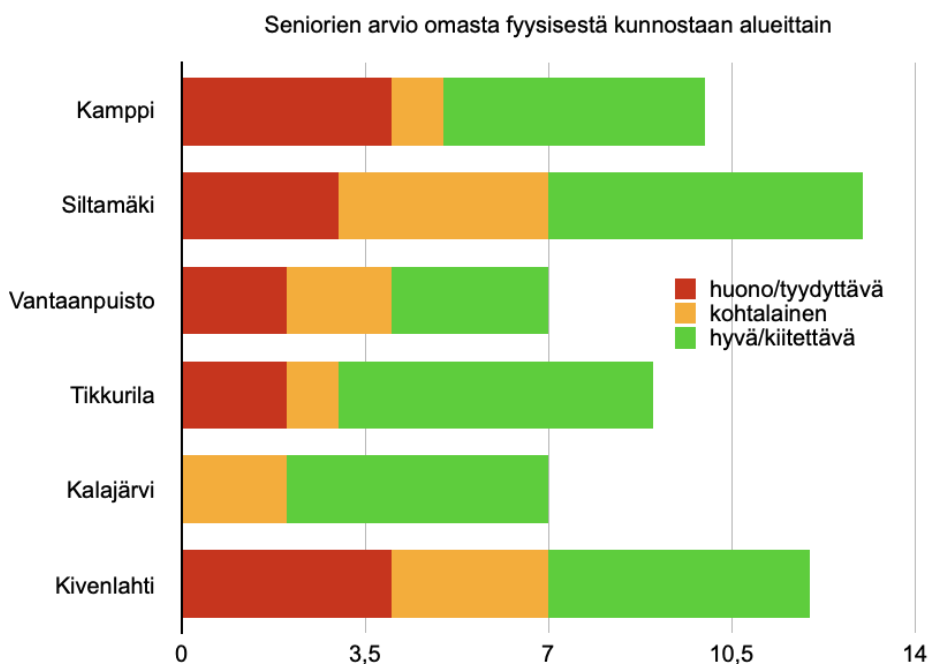


Kuvio 1. Seniorien arvio liikuntamahdollisuuksista omalla asuinalueellaan

Alueittain tarkasteltuna seniorien arvioinnissa liikuntamahdollisuuksien määrästä oli khiin neliötestin mukaan havaittavissa tilastollisesti merkitseviä eroja. (ks. liite 3). Vantaalla Vantaanpuistossa oltiin tyytymättömmimpiä liikuntapaikkojen tarjontaan ja vastauksissa oli eniten hajontaa, vastaajista 38 % (n=3) sanoi liikuntapaikkoja olevan niukasti. Kampissa, Siltamäessä, Tikkurilassa ja Kivenlahdessa kaikki vastaajat arvioivat, että liikuntapaikkoja on joko runsaasti tai sopivasti. Kalajärvellä oltiin erityisen tyytyväisiä liikuntapaikkojen määrään kodin läheisyydessä, 100 % (n=7) Kalajärven vastaajista oli sitä mieltä, että liikuntapaikkoja on sopivasti.

5.2 Seniorien arvio omasta fyysisestä kunnosta

Reilu puolet haastatteluun osallistuneista senioreista (52 %, n=30) koki fyysisen kuntonsa hyväksi tai kiitettäväksi. Kohtalaiseksi kuntonsa arvio 22 % (n=13) vastaajista. Huonoksi tai tyydyttäväksi fyysisen kuntonsa arvioi 26 % (n=15) senioreista. Fyysisen kunnan arvioinnin kohdalla asuinalueilla ei ollut tilastollista merkitsevyyttä. Alueellisia eroja on kuvattu kuviossa 2. (ks. Kuvio 2). Kalajärvellä kukaan vastaajista ei arvioinut kuntoaan huonoksi tai tyydyttäväksi, vaan kaikki osallistujat Kalajärveltä arvioivat kuntonsa kohtalaiseksi tai hyväksi/kiitettäväksi.



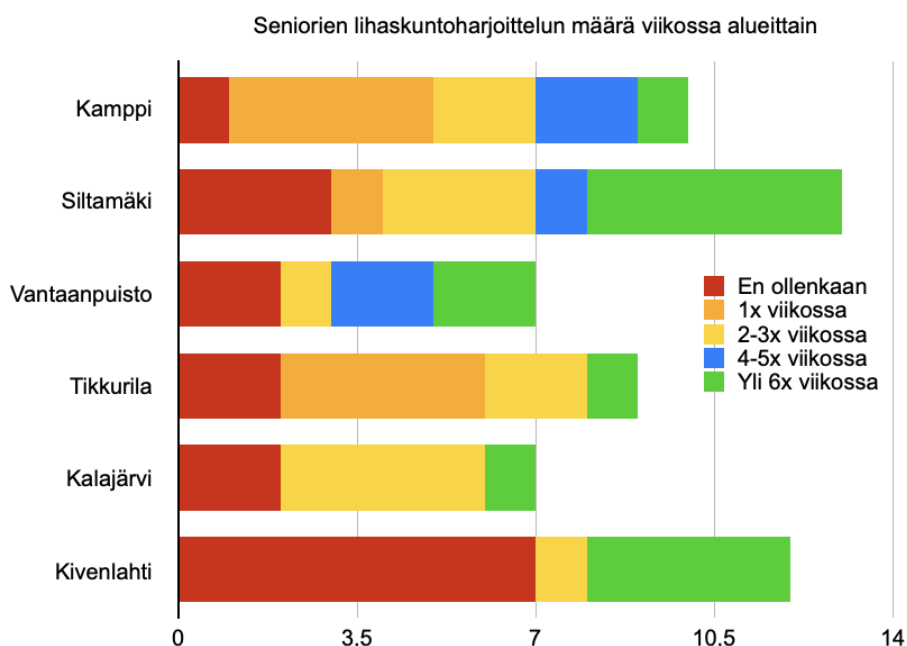
Kuvio 2. Fyysisen kunnan arviointi

Kuvio 2. Seniorien (n= 58) oma arvio fyysisestä kunnostaan alueittain esitettynä.

5.3 Seniorien arvio lihasvoimaa kehittävän liikunnan määrästä

Vastaajista reilu neljännes (26 %, n=15) kertoi, ettei harrasta tällä hetkellä lihaskuntoa harjoittavaa liikuntaa ollenkaan. Neljännes vastaajista (24 %, n=14) arvioi harrastavansa lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta kehittävää liikuntaa keskimäärin 2–3 kertaa viikossa. 28 % (n=16) senioreista harrastaa lihaskuntoharjoittelua 4–5 kertaa viikossa. Vajaa neljännes (22 %, n=13) puolestaan kertoi harrastavansa lihaskuntoa parantavaa liikuntaa yli 6 kertaa viikossa.

Ristiintaulukoimalla tulokset ja Khiin neliötesti tutkimalla, alueittain tarkasteltuna lihasvoiman harjoittamisen määrissä oli havaittavissa tilastollisesti merkitseviä eroja. (ks. liite 3 ja kuvio 3) Kivenlahdessa asuvista senioreista 58 % (n=7) ilmoitti, ettei harrasta lihasvoimaa parantavaa liikuntaa ollenkaan. Toisaalta 30 % (n=4) Kivenlahdessa asuvista senioreista kertoi harrastavansa lihasvoimaa parantavaa liikuntaa yli 6 kertaa viikossa. Kalajärvellä kaikki vastaajat kertoivat harrastavansa lihasvoimaa parantavaa liikuntaa vähintään kerran viikossa. Kampin (40 %, n=4) ja Tikkurilan (44 %, n=4) alueen vastaajista vajaa puolet kertoivat harjoittavansa lihasvoimaa kerran viikossa. Vantaanpuiston vastaukset jakaantuivat tasaisesti. Kalajärvellä harrastettiin lihaskuntoa kehittävää liikuntaa useimmiten 2-3 kertaa viikossa (57 %, n=4). Siltämäessä (31 %, n=4) ilmoitti harrastavansa lihaskuntoa parantavaa liikuntaa yli kuusi kertaa viikossa.



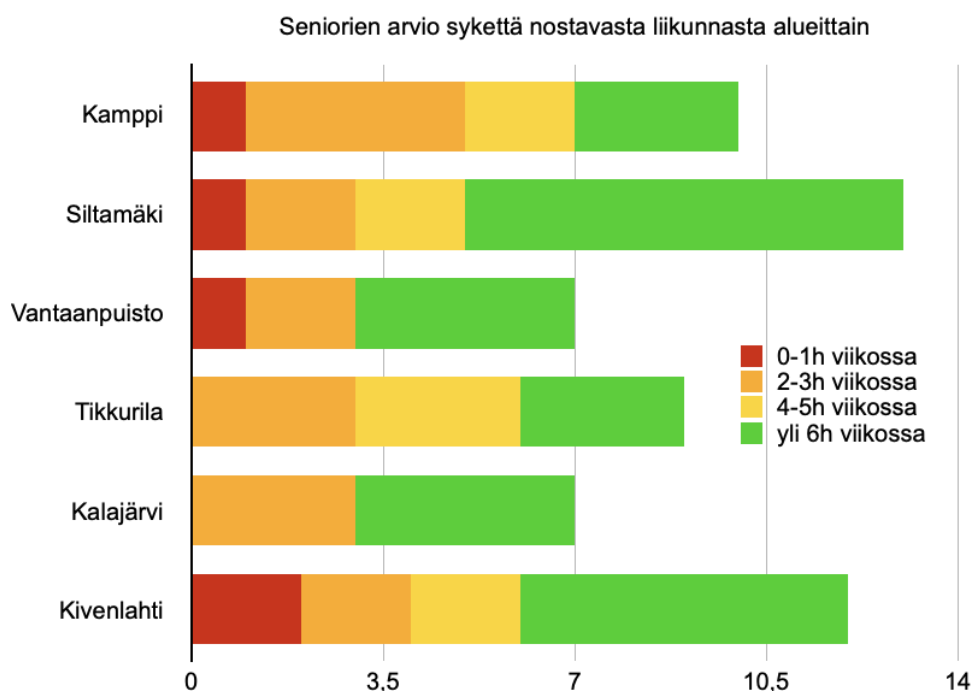
Kuvio 3. Lihaskunto-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoittelu

KUVIO 3. Seniorien oma arvio lihaskuntoharjoittelun määrästä alueittain esitettyinä.

5.4 Seniorien arvio sykettä nostavan liikunnan harrastamisesta

Vastaajista lähes puolet (48 %, n=28) ilmoitti harrastavansa sykettä nostavaa liikuntaa yli kuusi tuntia viikossa. 29 % (n=17) vastaajista kertoi harrastavansa sykettä nostavaa liikuntaa enemmän kuin 7 tuntia viikossa. 29 % (n=17) vastaajista kertoi harrastavansa sykettä nostavaa liikuntaa 2–3 tuntia viikossa. Merkittävää on, että kaikista kyselyyn osallistuneista senioreista vain 2 % (n=1) ilmoitti, ettei harrasta sykettä nostavaa liikuntaa ollenkaan.

Alueittain tarkasteltuna sykettä nostavan liikunnan harrastamisen määrissä ei seniorien kesken ollut tilastollisesti merkitseviä eroja. Kuviossa 4 on nähtävissä sykettä nostavan liikunnan määriä alueittain eriteltynä. (ks. kuvio 4). Tikkurilassa (100 %, n=9) ja Kalajärvellä (100 %, n=7) kaikki seniorit harrastivat sykettä nostavaa liikuntaa yli kaksi tuntia viikossa. Siltamäen alueella sykettä nostavaa liikuntaa harrastettiin suhteessa eniten. 62 % (n=8) kertoi harrastavansa sykettä nostavaa liikuntaa yli kuusi tuntia viikossa.



Kuvio 4. Sykettä nostavan liikunnan harrastaminen

KUVIO 4. Seniorien (n=58) arvio sykettä nostavan liikunnan harrastamisesta alueittain esitettyä.

5.5 Seniorien liikunnan harrastaminen lajeittain

Seniorien keskuudessa kävely ja sauvakävely olivat selvästi suosituimpia liikuntamuotoja kaikilla alueilla. Senioreista 90 % (n=52) ilmoitti harrastavansa kävelyä tai sauvakävelyä. Toiseksi yleisimmäksi liikuntalajiksi vastaajat ilmoittivat kuntosalilla käymisen (22 %, n=13 vastaajista). Ryhmäliikuntaa ilmoitti harrastavansa 12 % (n=7) vastaajista. Hiihtämistä senioreista harrastaa 10 % (n=6) vastaajista. Muita ilmoitettuja liikuntalajeja olivat pyöräily (5 %, n=3), kuntosali (3 %, n=2) ja uinti (5 %, n=3).

Lisäksi yksittäisiä lajeja, joita mainittiin, olivat kotivoimistelu, golf, suunnistus, puutarhanhoito, pöytätennis, digijumppa, ulkokuntosali, lavatanssi ja tennis. Pyöräilyä osa senioreista kertoi harrastaneen aiemmin, mutta enää tasapaino ei riittänyt pyöräilyyn tai aiempi pyöräilyonnettomuus oli vaikuttanut pyöräilyuskallukseen negatiivisesti.

Alueiden välillä oli lajien suosiossa myös jonkin verran eroja, vaikka kaikilla alueilla suosituin liikuntamuoto oli kävely. Kävelyn jälkeen Kampissa ja Kivenlahdessa seuraavaksi suosituin laji seniorien keskuudessa on kotijumppa. Siltämäessä kävelyn lisäksi seniorit pyöräilevät ja kotijumppaavat. Vantaanpuistossa seniorit erityisesti pyöräilevät. Tikkurilassa seniorit pyöräilevät, hiihtävät ja harrastavat porraskävelyä. Kalajärvellä suosituimmat liikuntamuodot olivat kävelyn lisäksi kuntosali ja uinti.

5.6 Yhteiskunnalliset tekijät seniorien liikunnan harrastamisessa

Yksilölliset ja ympäristölliset tekijät lisäävät seniorien liikkumista enemmän kuin yhteiskunnalliset tekijät. Vain 27 %:lla (n=16) senioreista yhteiskunnalliset tekijät lisäävät liikkumista. 10 % lla (n=6) senioreista yhteiskunnalliset tekijät vähentävät liikkumista (10 % n=6). Eniten yhteiskunnallisista tekijöistä liikkumista lisää ikääntyneiden huomioiminen (43 %, n=24). Eniten liikkumista on vähentänyt koronapandemiaan liittyvät rajoitukset (40 %, n=23).

Senioreista 60 % (n=35) oli sitä mieltä, että liikuntasuositukset eivät vaikuta heidän liikkumiseensa. 38 % (n=22) senioreista puolestaan kokee suositusten lisäävän heidän liikkumistaan. Myöskään yhteiskunnalliset normit tai odotukset eivät vaikuttaneet enemmistöön vastaajista (76 %, n=44). Avoimissa vastauksissa seniorit korostivat sitä, että eivät pidä siitä, että kukaan määrää, vaan liikkuvat vain omasta halustaan. Seniorialennusten ei koettu vaikuttavan liikkumiseen (69 %, n=40). Kuitenkin avoimissa vastauksissa nousi esille sporttikortin merkitys senioreille, seniorien omat liikuntaryhmät ja julkisen liikenteen alennukset senioreille. Tilastollisesti merkitseviä eroja ei yhteiskunnallisista tekijöistä löytynyt.

Alueellisesti tarkasteltuna Kivenlahdessa seniorit kokivat liikuntasuositusten lisäävän liikkumista vähiten (17 %, n=2) verrattuna muihin alueisiin. Erityisen tärkeiksi alennukset koettiin Kalajärvellä, jossa 57 % (n=4) koki alennusten lisäävän liikunnan harrastamista. Erityisesti Tikkurilan alueella koronapandemian ei koettu vaikuttavan liikunnan harrastamiseen 78 % (n=7) vastaajista. Kampissa seniorit kokivat koronapandemian puolestaan 80 % (n=8) vähentäneen liikunnan harrastamista.

Avoimissa kysymyksistä esille nousi myös se, että seniorit kokivat sporttikortin hyväksi kaikilla alueilla. Erityisesti taajamissa Vantaanpuistossa, Kalajärvellä ja Kivenlahdessa toivottiin parempia alennuksia julkiseen liikenteeseen. Alennuksia toivottiin liikuntapalveluihin kaikilla asuinalueilla, erityisesti Siltämäessä.

5.7 Ympäristölliset tekijät seniorien liikunnan harrastamisessa

Ympäristölliset tekijät lisäävät liikunnan harrastamista 44%:lla senioreista (n=25) ja vähentävät liikunnan harrastamista 4% (n=2) senioreista. Eniten ympäristöllisistä tekijöistä seniorien fyysistä aktiivisuutta lisää tieto olemassa olevista paikoista ja niiden käytettävyys (65%, n=35). Myös kunnossapito, turvallisuus ja mahdollisuudet liikuntaan ympäristössä nousivat esiin seniorien vastauksista liikuntaa lisäävänä tekijänä (57 %, n=33). Ympäristöllisistä tekijöistä eniten liikuntaa vähentää parkkipaikkojen puuttuminen ja huono kunnossapito (10 %, n=6). Vastaajista 53 % (n=31) koki asuinalueen vaikuttavan liikunnan harrastamiseen lisäävästi ja 42 % (n=24) oli sitä mieltä, että asuinalueella ei ole vaikutusta liikunnan harrastamiseen.

Senioreista puolet (50 %, n=29) arvioivat kaupallisten palveluiden läsnäolon lisäävän liikkumistaan ja juuri kenenkään (3 %, n=2) mielestä kaupalliset palvelut eivät vähentäneet liikkumista. Liikuntapaikkojen kunnossapidon ja turvallisuuden koettiin lisäävän liikkumista yli puolista vastauksissa. Parkkipaikkojen seniorit eivät kokeneet vaikuttavan liikkumiseen (76 %, n=44). Enemmistö senioreista (60 %, n=35) koki, että tieto lähellä olevista liikuntapaikoista ja tieto siitä, että miten liikuntapaikkoja käytetään lisäsi heidän liikkumistaan. 14 % (n=8) senioreista koki liikkuvansa vähemmän liikuntapaikoilla tai -reiteillä kokemansa turvattomuuden vuoksi. Yli puolet (55 %, n=32) senioreista ilmoitti turvallisuuden tunteen puolestaan lisäävän liikunnan harrastamista. Suurin osa (74 %, n=43) senioreista eivät kokeneet julkisen liikenteen vaikuttavan liikunnan harrastamiseen.

Alueittain tarkasteltuna Vantaanpuistossa kaupalliset palvelut koettiin erityisen liikuntaa lisäävänä (71 % vastaajista n=5). Ravintoloiden läheisyys nousi erityisesti esille Kampissa, jossa 30 % (n=3) vastaajista ilmoitti ravintoloiden läheisyyden lisäävän liikkumista. Kalajärvellä yksi vastaajista (14 %, n=1) koki ravintoloiden läheisyyden vähentävän liikkumista. Kalajärvellä seniorit kokivat myös liikuntavälineet erityisen tärkeiksi liikuntaa lisääväksi tekijäksi (57 %, n=4).

Asuinalueen koettiin liikuntaa lisääväksi tekijäksi erityisesti Kampissa (60 %, n=6), Vantaanpuistossa (71 %, n=5) sekä Siltämäessä (62 %, n=8). Vähiten asuinalueen koettiin lisäävän liikunnan harrastamista Tikkurilassa, jossa vain 33 % (n=3) vastaajista koki asuinpaikan lisäävän liikunnan harrastamista. Liikuntapaikkojen helppo käytettävyys koettiin erityisen tärkeäksi liikunnan lisääjäksi Kampissa (80 %, n=8) ja Kalajärvellä (71

% n=5). Yleisesti liikuntapaikkojen ja -reittien kunnossapidon koettiin olevan tärkeä liikuntaa lisäävä tekijä (57 %, n=33). Poikkeuksena oli Siltämäki, jossa 31 % (n=4) senioreista ilmoitti liikuntapaikkojen ja -reittien kunnossapidon vähentävän heidän liikkumistaan. Siltämäen seniorit kokevat, että liikuntapaikkojen ja -reittien kunnossapidon huonontuneen viime aikoina aiempaan verrattuna.

Liikuntapaikkojen ja -reittien turvallisuus koettiin pääsääntöisesti liikuntaa lisäävänä tekijänä (57 %, n=33) tai sillä ei koettu olevan vaikutusta (29 %, n=17). Eniten hajontaa vastauksissa oli Kalajärvellä, jossa 29 % (n=2) vastaajista koki liikuntapaikkojen ja -reittien turvallisuuden vähentävän heidän liikkumistaan.

Kampissa 100 % (n=10) vastaajista koki, että parkkipaikat eivät vaikuta heidän liikunnan harrastamiseensa. Vantaanpuistossa parkkipaikkojen koettiin vähentävän liikunnan harrastamista (29 %, n=2). Erityisesti uimahallien parkkipaikkojen vähäisyys koettiin ongelmaksi. Julkinen liikenne lisäsi liikunnan harrastamista erityisesti Vantaanpuistossa ja Kalajärvellä (43 %, n=3).

Senioreilta kysyttiin avoimena kysymyksenä, että mikä saisi heidät liikkumaan enemmän tai olisiko heillä vielä jotain muuta mitä haluaisivat sanoa aiheesta. Vastauksista erityisen tärkeiksi asioiksi nousivat liikuntareittien ja -paikkojen kunnossapito sekä uimahallien helppo saavutettavuus. Vastauksista nousi esille myös julkisen liikenteen alennusten parantaminen sekä kulkuyhteyksien helpottuminen. Vantaanpuistossa toivottiin erityisesti ulkokuntosalia.

Pääasiassa jokaisessa kaupunginosassa oltiin tyytyväisiä liikuntapalveluihin. Tikkurilan alueella kerrottiin palveluita löytyvän sopivasti. Kulkuyhteyksiin toivottiin kuitenkin parannuksia myös Tikkurilassa. Tikkurilassa mainittiin myös alueen mäkisyydestä ja uimahallin ruuhkaisuudesta. Siltämäessä korostui vastaajien tyytyväisyys alueen liikuntapalveluihin. Teiden kunnossapitoa toivottiin kuitenkin paremmaksi. Myös kuntosalin koettiin olevan liian pieni ja liikuntaryhmien täysiä. Uimahallin tulevaisuudesta oltiin myös huolissaan. Kampissa ja Kivenlahdessa esille nousivat erityisesti meren rannan tärkeys ja ranta-alueen koettiin lisäävän liikkumista. Kampissa esille nousi myös vilkas liikenne: erityisesti pyöräilijöiden ja sähköpotkulautailijoiden koettiin aiheuttavan vaaratilanteita

5.8 Liikunnan harrastamiseen vaikuttavat yksilölliset tekijät

Yksilölliset tekijät lisäävät liikunnan harrastamista 56 %:lla senioreista (n=32) ja vähentää liikunnan harrastamista 6 %:lla (n=3). Eniten yksilöllisistä tekijöistä liikuntaa lisäävät tottumus (92%, n=53), aiemmat liikuntakokemukset (81 %, n=47) ja saatavilla oleva aika (75 %, n=43). Eniten yksilöllisistä tekijöistä liikuntaa senioreilla vähentää fyysinen terveys ja toimintakyky 22 %:lla (n=13). Toisaalta suurin osa koki fyysisen terveyden ja toimintakyvyn myös lisäävän liikunnan harrastamista (64 %, n=37).

Senioreille oma halu liikkua on merkittävä liikuntaa lisäävä tekijä. 97 % (n=57) senioreista kertoo, että oma halu liikkua lisää liikunnan harrastamista tai ei vaikuta liikunnan harrastamiseen. Yhteiskunnalliset odotukset ja normit eivät vaikuta seniorien liikkumiseen (78 %, n=45). Seniorit liikkuvat tottumuksesta. Aiemmat liikuntakokemukset eivät myöskään vähennä kenenkään liikunnan harrastamista, vaan aiemmat liikuntakokemukset lisää liikkumista 81 %:lla (n=47) senioreista. Seniorit kokevat myös, että heillä on aikaa liikkua niin paljon kuin haluavat (97 %, n=56).

Vastaajat eivät koe myöskään taloudellisen tilanteen vaikuttavan liikunnan harrastamiseen vähentävästi (91 %, n=53). Senioreista suurin osa, 76 % (n=44) kokee, ettei avuttomuuden tunne vaikuta heidän liikkumiseensa. Senioreista lähes puolet (47 %, n=27) kertoivat seuran lisäävän liikunnan harrastamista. 52 % (n=30) haastatteluun osallistuneista senioreista oli sitä mieltä, että seuralla ei ole merkitystä heidän liikkumiseensa. Osallistuneista senioreista 64 % (n=37) ilmoitti fyysisen terveyden lisäävän liikunnan harrastamista. Vastaavasti 22 % (n=12) ilmoitti fyysisen terveyden vähentävän liikunnan harrastamista. Heistä kaikki kertoivat haluavansa harrastaa liikuntaa enemmän, mutta fyysiset rajoitteet estävät halutun liikkumismuodon tai liikunnan harrastamisen ylipäänsä.

Alueittain tarkasteltuna tilastollisesti merkitseviä eroja ei yksilöllisten tekijöiden kohdalta havaittu. Erityisesti seuran koettiin lisäävän liikunnan harrastamista Kalajärvellä (71 %, n=5). Tikkurilassa 89 % vastaajista kertoi fyysisen terveyden lisäävän liikkumista. Eniten fyysisen terveyden koettiin vähentävän liikkumista Kampissa (40 %). Erityisesti Kampin alueella koettiin painon hallinnan lisäävän liikunnan harrastamista (70 %, n=7), erityisesti naisilla. Vähiten painon hallinnan koettiin vaikuttavan liikunnan harrastamiseen Siltamäessä (77 %, n=10). Mielenterveyden koettiin lisäävän liikunnan harrastamista erityisesti Vantaan alueilla (75 %, n=12). Tikkurilassa avuttomuuden tunne vähensi liikunnan harrastamista 33 %:lla (n=3) senioreista.

6 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa seniori-ikäisten liikunnan harrastamisesta pääkaupunkiseudulla ja kartoittaa mitkä tekijät vaikuttavat liikunnan harrastamiseen sekä saada tietoa millaisia kokemuksia senioreilla on liikuntamahdollisuuksista omalla asuinalueellaan ja miten senioreita saataisiin liikkumaan enemmän.

6.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Opinnäytetyöhömmme osallistuneiden seniorien arvio omasta kunnostaan vastaa aiemmin tutkittua tietoa. Suurin osa suomalaisista iäkkäistä kokee olevansa hyvässä kunnossa. (Vilkko ym. 2017: 171.) Opinnäytetyön haastatteluun vastanneista senioreista 74 % (n=43) oli mielestään vähintään kohtalaisessa kunnossa. Erityisesti Kalajärvellä kaikki seniorit kokivat olevansa kohtalaisessa, hyvässä tai kiitettävässä kunnossa. Aiempien tutkimuksien mukaan Suomessa seniorit myös voivat fyysisesti aiempaa paremmin ja ovat toimintakykyisempiä verrattuna aiempiin sukupolviin. (Koivunen ym. 2020: 3–4; Vilkko ym. 2017: 171). Tutkimusten mukaan kävelyn ja kohtalaisen voimakkaan liikunnan on todettu ehkäisevän seniori-ikäisten liikkumisen vähentymistä (Tsai ym. 2016: 1469–1470). Kävelyn on todettu olevan suomalaisten senioreiden yleisin liikuntamuoto (Suomen virallinen tilasto 2017) Myös opinnäytetyöhön haastatelluista senioreista lähes kaikki ilmoittivat harrastavansa kävelemistä.

Opinnäytetyöstä saatujen tulosten perusteella vaikuttaa siltä, että opinnäytetyöhön osallistuneet seniorit harrastavat liikuntaa enemmän kuin aiemmat tutkimustulokset seniori-ikäisten liikuntatavoista kertovat. (Bennie ym. 2017; Koskinen & Lundqvist & Ristiluoma 2011.) Opinnäytetyöhön haastatelluista senioreista 90 % saavuttaa aerobisen liikunnan osalta terveysliikuntasuosituksset. Lihaskunnon osalta senioreista vain reilu puolet (55 %) saavuttaa suositellut liikuntamäärät. Kokonaisliikuntasuosituksiin verrattuna hieman yli puolet haastatelluista senioreista (55 %) saavuttaa suositukset. (Tremblay ym. 2011: 40–41.)

Lihaskuntoa kehittävää liikuntaa harrastetaan keskimääräisesti vähemmän kuin sykettä nostavaa liikuntaa, suuri osa senioreista kertoi harrastavansa lihaskuntoa parantavaa liikuntaa noin kerran viikossa. Lihaskuntoa lisäävän liikunnan määrässä oli myös asuinalueiden kesken huomattavissa tilastollisesti merkitseviä eroja. Kivenlahdessa reilusti yli puolet (58 % n=7) kertoi ettei harrasta ollenkaan lihaskuntoa lisäävää liikuntaa. Toisaalta Kivenlahdessa asuvista senioreista 30 % (n=4) kertoi harrastavansa lihaskuntoa

parantavaa liikuntaa yli kuusi kertaa viikossa. Kampissa ja Tikkurilassa suurin osa senioreista harrasti lihasvoimaa harjoittavaa liikuntaa vain kerran viikossa. Vantaanpuiston vastauksen jakaantuivat tasaisesti. Kalajärvellä harrastettiin lihaskuntaa kehittävää liikuntaa useimmiten 2-3 kertaa viikossa. Senioreiden vastauksissa korostuivatkin toiveet ulkokuntosaleista. Useampi seniori kertoi myös kuntosalien olevan pieniä ja ruuhkaisia ja myös liikuntaryhmien koettiin olevan täysiä.

Tilastollisesti merkitseviä eroja oli työssämme havaittavissa seniorien arvioinnissa asuinalueidensa liikuntamahdollisuuksien määrästä. Vantaanpuistossa oltiin tyytymättömämpiä liikuntapaikojen tarjontaan. Vantaanpuiston senioreista useampi kertoi toivovansa alueelle ulkokuntosalia ja enemmän levähdyspaikkoja lenkkipolkujen varrelle. Kalajärvellä jokainen vastaaja oli tyytyväinen liikuntapaikkojen määrään alueellaan. Kalajärvellä toivottiin kuitenkin useammassa vastauksessa liikuntareittien parempaa kunnossapitoa. Liikuntapaikkojen ja -reittien kunnossapito ja turvallisuus koettiin tärkeiksi liikuntaa lisääviksi tekijöiksi seniorien kesken. Poikkeuksena oli Siltämäki, jossa seniorit kokivat kunnossapidossa olevan parannettavaa ja kokivat remontteja olevan paljon. Tutkimukset osoittavatkin ympäristön turvallisuuden ja helppokulkuisuuden vaikuttavan myönteisesti seniorien liikkumiseen (Yu ym. 2021; Wagner ym. 2020; Lin ym. 2019: 7; Karvonen 2018: 9; Vilkkonen ym. 2017:171). Suomen ympäristössä rajoittavina tekijöinä liikunnan harrastamiselle ovat lumi, jää ja huono teiden ylläpito (Rantakokko ym. 2015: 619–621).

Opinnäytetyöhön haastatellut seniorit eivät myöskään kokeneet liikuntasuosittelun lisäksi liikunnan harrastamista vaan enemmistö kertoi liikkuvansa tottumuksista. Oma halu liikkua oli merkittävä motivaattori senioreiden vastauksissa. Liikunnan harrastamisen tärkeys lapsesta lähtien korostui vastauksissa. He, jotka olivat tottuneet liikkumaan nuoresta lähtien, liikkuvat edelleen seniori-ikäisenä. Myös aiemmat tutkimustulokset tukevat liikunnallisen elämäntavan jatkuvuutta koko elämänkaaren ajan (Spiteri ym. 2019: 13; Park & Elavsky & Koo 2014: 49–50).

Tutkimukset osoittavat, että ympäristöä muovaamalla voidaan saada ihmiset lisäämään terveyttä edistävää käytöstä ja liikkumaan enemmän. Tuuppauksen on todettu olevan tehokasta muokkaamaan yksilön päätöksiä. (Linnansaari & Hankonen 2019: 110; Sunstein 2014: 1–2; Forberger & Reisch & Kaufmann & Zeep 2019.) On saatu myös viitteitä siitä, että kaupunkiympäristön suunnittelulla voidaan vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen jopa yksittäisiä muuttajia enemmän (Sallis 2016: 2213–2215). Opinnäytetyös-

sämme seniorit kokivatkin ulkoilu- ja kävelyreitit erityisen tärkeiksi. Opinnäytetyön tulokset vahvistavat myös aiempia tutkimustuloksia, joissa kävely- ja ulkoilureitit ovat todettu tärkeiksi liikunnan lisääjiksi seniori-ikäisillä (Calogiuri & Elliott 2017; Puhakka ym. 2020).

Esteettömän liikkumisen on todettu olevan yhteydessä seniorien korkeampaan aktiivisuuteen ja parempaan toimintakykyyn useissa eri tutkimuksissa. (Wagner ym. 2020; Zhang ym. 2019: 215–242; Hawkesworth ym. 2018; Barnett ym. 2017; Van Holle ym. 2012; Winter ym. 2015; Moran ym. 2014: 9). Hyvän fyysisen toimintakyvyn on todettu myös helpottavan ympäristötekijöiden negatiivisia vaikutuksia liikkumiseen. (Vilkko ym. 2017: 171.) Opinnäytetyöhön osallistuneista senioreista suurin osa koki hyvän fyysisen terveyden ja toimintakyvyn lisäävän liikunnan harrastamista. Toisaalta yksilöllisistä tekijöistä fyysisellä terveydellä ja toimintakyvyllä koettiin olevan yksilöllisistä tekijöistä eniten liikuntaa vähentävä vaikutus.

Aiempien tutkimusten mukaan käynnissä oleva Covid-19 pandemia on vähentänyt liikunnan harrastamista, erityisesti senioreilla (Pišot ym. 2020: 1183, Jääskeläinen ym. 2021). Myös opinnäytetyössämme haastatelluista senioreista lähes puolet (40 %, n=43) kokivat Covid-19-pandemian vähentäneen liikunnan harrastamista. Erityisesti liikunnan koettiin vähentyneen Kampin alueella.

Pääkaupunkiseudun alueilla eri tekijöiden vaikuttavuuteen liikunnan harrastamisessa oli eroja. Kivenlahdessa koettiin lähellä olevien liikuntapalveluiden lisänneen fyysistä aktiivisuutta. Seniorien vastauksissa korostui julkisen liikenteen merkitys liikunnan harrastamiselle. Julkinen liikenne lisäsi liikunnan harrastamista erityisesti Vantaanpuistossa ja Kalajärvellä. Kaupunkien taajamissa koettiin esimerkiksi HSL:n matkalippujen alennusten huonontuneen ja sen vaikuttaneen fyysiseen aktiivisuuteen vähentävänä tekijänä. Sallis ym. tutkimuksessa (2016, 2213-2215) todettiin, että julkisella liikenteellä on merkitystä aktiivisuudelle.

Liikuntapaikkojen ja -reittien kunnossapito ja turvallisuus koettiin tärkeiksi liikuntaa lisääviksi tekijöiksi. Poikkeuksena oli Siltämäki, jossa seniorit kokivat kunnossapidossa olevan parannettavaa ja kokivat remontteja olevan paljon. Tutkimukset osoittavatkin ympäristön turvallisuuden ja helppokulkuisuuden vaikuttavan myönteisesti seniorien liikkumiseen (Wagner ym. 2020; Yu ym. 2021; Lin ym. 2019: 7; Karvonen 2018:9; Vilkko ym. 2017:171). Suomen ympäristössä rajoittavina tekijöinä liikunnan harrastamiselle ovat lumi, jää ja huono teiden ylläpito (Rantakokko ym. 2015: 619–621).

Yhteiskunnallisesti katsottuna seniorien liikuntaa lisäsi eniten ikääntyneiden huomioinnin ja erilaiset senioreille kohdistetut alennukset. Tutkimukset osoittavat, että otamalla senioreita mukaan alueiden suunnitteluprosesseihin, voitaisiin edistää kaupunkien ikäystävällisyyttä (Levy-Storms & Chen & Loukaitou-Sideris 2018: 693–694). Erilaisien tukitoimien tulisikin erityisesti huomioida seniorit (Karvonen ym. 2019: 113).

Aiempien tutkimusten mukaisesti tutkimuksessamme selvisi, että erityisesti yksilölliset tekijät vaikuttivat seniorien liikkumiseen alueesta riippumatta. Burtonin ym. (2017) mukaan erityisesti yksilölliset syyt edesauttavatkin liikkumista. Heidän mukaansa myös ympäristölliset ja sosiaaliset syyt vaikuttivat liikkumiseen, mutta vähemmän kuin yksilölliset.

6.2 Luotettavuus

Opinnäytetyöntekijät ovat pyrkineet valitsemaan ja käyttämään perusteltuja ja onnistuneita lähestymistapoja ja menetelmiä ratkaistakseen tutkimusongelman ja tutkimuksen toteutuksen (Puusa & Juuti 2020: 175). Opinnäytetyötä tehdessä olemme pyrkineet rehelliseen ja avoimeen raportointiin, jotta lukija kykenee hahmottamaan työn etenemisen ja tutkimus on toistettavissa (Toikko & Rantanen 2009: 124).

Jotta laadullinen tutkimus täyttää tieteelliselle tutkimukselle asetetut vaatimukset, perehdyimme hyvin laadullisen tutkimuksen perusteisiin, ominaispiirteisiin ja tutkimusprosesseihin. Pyrimme tiedostamaan toiminnassamme, että laadullisessa tutkimuksessa tutkija on osa tutkittavaa maailmaa ja kiinnitimme huomiota siihen, että emme antaisi omien mielipiteittemme tai ennako-oletusten johdatella. Tutkijoina olemme pohtineet omaa esiymmärrystämme eli omien aiempien tietojen ja uskomusten luonnetta ja sisältöä. Olemme kuvailleet aineiston mahdollisimman hyvin, jotta lukijalle avautuu konteksti, jossa kuvaamamme aihe esiintyy. Pyrimme opinnäytetyössämme kuvaamaan lukijalle sitä maailmaa, mihin olemme itse yhä syvällisemmin perehtyneet. Tutkimuksen kuvaus auttaa lukijaa arvioimaan tutkimuksen uskottavuutta ja luotettavuutta. (Puusa & Juuti 2020, 143.)

Aineistonkeruu on keskeisessä roolissa tutkimusta. Sen vuoksi suunnittelimme haastattelulomakkeen huolellisesti. Tarpeitamme vastaavaa valmista lomaketta ei ollut saatavilla, joten rakensimme sellaisen itse yhteistyössä Seniorit tikissä hankkeen edustajan kanssa. Ennen lomakkeen suunnittelua paneuduimme laajasti olemassa oleviin tutki-

muksiin aiheesta, teorian tietoon ja alan kirjallisuuteen. Pohja haastattelulomaketta varten on rakennettu opinnäytetyötämme varten teorian tietoon perustuen. Kyselylomaketta on myös esitettävä perusteellisesti kohderyhmään kuuluvilla henkilöillä ennen haastatteluja. (Heikkilä 2018: 32.) Haastattelussa pyrimme yksiselitteisiin ja ymmärrettäviin käsitteisiin ja pyrimme siihen, että haastateltava ymmärtää asian samoin kuin olemme haastattelulomaketta rakentaessa ajatelleet. Vastausvaihtoehdot pyrimme rakentamaan niin, että niistä löytyy kaikille vastaajille sopiva vaihtoehto. (Valli 2018: 261–262.)

Opinnäytetyömme haastattelut teimme keväällä, pääosin lämpimällä ja hyvällä ilmalla. Haastattelut toteutettiin myös mahdollisimman samaan kellonaikaan arkaamupäivinä. Haastattelupaikan pyrimme valitsemaan niin, että alueella olisi mahdollisimman kattavasti erikuntoisia ja -ikäisiä senioreita. Haastattelupaikat olivat mahdollisimman samankaltaisia alueita, joissa sijaitsi kaupallisia palveluita ja mahdollisuuksien mukaan myös apteekki tai terveysasema. Haastattelutilanteessa pyrimme luomaan luottamuksellisen ilmapiirin ja pyrimme siihen, että haastateltavat uskaltavat vastata mahdollisimman totuuden mukaisesti. Haastateltaville kerrottiin mahdollisuudesta olla vastaamatta haastatteluun, keskeyttää haastattelu milloin vain ja mihin haastatteluaineistoa käytetään. Haastattelu oli myös joka kerta sama paikasta tai haastattelijasta riippumatta. (Puusa 2020: 108, 111–112.)

Kaikki haastateltavat vastasivat jokaiseen kysymykseen. Tutkimuksessa haastateltiin hyvin pieni osa koko alueella asuvista senioreista. Tutkimustulos ei tältä osin ole yleistettävissä, sillä otanta on pieni. Haastattelusta perusjoukosta analysoitiin kaikki vastaukset, eikä niistä jätetty mitään pois. Tutkimukseen saatiin todennäköisesti parempi otanta haastatteleamalla senioreita henkilökohtaisesti. Henkilökohtaisella haastattelulla pystyttiin myös varmistamaan kysymyksien ymmärrettävyys. Haastattelu oli verrattain pitkä

Pohdimme, olisivatko tulokset olleet erilaisia, jos olisimme suorittaneet haastattelut keskellä talvea. Pohdittavaksi jäi myös, että muistivatko haastateltavat kertoa talvilleistaan tai talvenajan kunnossapidon mahdollisista puutteista. Huomioon tulee myös ottaa, että haastattelut tehtiin Covid-19-pandemian aikana, joka varmasti vaikuttaa tulosten luotettavuuteen. Haastatteluiden perusteella seniori-ikäisillä pandemia ei juuri kuitenkaan ole muuttanut liikuntatapoja. Toisaalta pandemia-aika saattoi myös lisätä luotettavuutta, koska seniori-ikäiset olivat iloisia saadessaan keskusteluseuraa ja jäivät

mielellään osallistumaan haastatteluihin. Luotettavuutta lisäsi myös se, että emme valikoineet haastateltavia, vaan kysimme haastattelumahdollisuutta kaikilta ohi menneiltä seniori-ikäisiltä.

6.3 Eettisyys

Opinnäytetyössä on huomioitu hyvän tieteellisen käytännön keskeiset lähtökohdat tutkimuseettikan näkökulmasta. Tutkimuksessa on noudatettu tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja eli rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. Opinnäytetyön teossa on toteutettu tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta ja vastuullista tiedeviestintää myös tutkimuksen tuloksia julkaistaessa. Opinnäytetyöntekijät ovat ottaneet muiden tutkijoiden työn ja saavutukset asianmukaisella tavalla huomioon niin, että he kunnioittavat muiden tutkijoiden tekemää työtä ja viittaavat heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla ja antavat heidän saavutuksilleen niille kuuluvan arvon ja merkityksen omassa tutkimuksessaan ja sen tuloksia julkaistessaan. Opinnäytetyö on suunniteltu ja toteutettu tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012; Tuomi & Sarajärvi, 2018: 122.) Opinnäytetyön alkuperä on tarkistettu Turnitin-järjestelmällä.

Tutkimuksessa on yleisten eettisten periaatteiden mukaisesti kunnioitettu haastateltavien ihmisarvoa, itsemääräämisoikeutta ja yksityisyyttä. Opinnäytetyössämme haastateltavat valittiin sattumanvaraisesti kustakin kaupunginosasta. Haastateltavilta kysyttiin suullinen lupa haastatteluun ja heille kerrottiin haastattelun tarkoitus. Heillä oli myös lupa halutessaan keskeyttää haastattelu. Huomioon on otettu myös tietosuojaa koskevat kysymykset, huomioimalla tietosuojalaki 1050/2018 sekä Euroopan tietosuojaset (GDPR). Haastateltavat eivät ole tunnistettavissa keräämistämme tiedoista. Henkilötiedoista kerättiin sukupuolen lisäksi asuinpaikka postinumeron perusteella sekä ikäryhmä. Myös tuloksia esittäessä on huolehdittu siitä, ettei kenenkään yksityisyyttä vaaranneta. Yksittäisiä vastaajia ei pysty tuloksista tunnistamaan. (Heikkilä 2018: 32.)

Eettisyys on huomioitu myös aineiston säilytyksessä ja käsittelyssä. Aineiston analyysissä käytettiin toisen opinnäytetyön tekijän tietokonetta ja e-lomaketta. Tietokone oli suojattu salasanalla ja e-lomakkeeseen pääsi sisään vain käyttäjätunnuksella ja salasanalla. Paperinen aineisto oli toisen opinnäytetyön tekijän kotona kassakaapissa. Opinnäytetyön valmistuessa sekä sähköinen että paperinen aineisto on hävitetty.

6.4 Johtopäätökset

Opinnäytetyöstämme saatujen tulosten perusteella voidaan päätellä, että seniorien liikumiseen vaikuttavat erityisesti yksilölliset erot. Tottumus ja aiemmat liikuntakokemukset koettiin erityisen tärkeänä liikuttajana. Terveysliikuntasuositukset ja terveystieto eivät suoraan vaikuttaneet seniorien liikunnan harrastamiseen, vaan seniorit kertoivat liikkuvansa omasta tahdostaan. Liikkumisen olisi tärkeää jatkua koko elämänkaaren ajan ja liikunnallisen elämäntavan pohja luodaan jo nuorena.

Ulkoilu- ja kävelyreitit ja luontokokemukset ovat tärkeitä senioreille. Opinnäytetyöstä saatujen tulosten perusteella vaikuttaa siltä, että seniorit saataisiin liikkumaan enemmän ulkoilu- ja kävelyreittien kunnossapitoa ja turvallisuutta lisäämällä. Myös palveluiden monipuolinen tarjonta koettiin tärkeäksi, jotta seniori voi löytää mieleisiä liikuntamahdollisuuksia. Erityisesti uimahallit ja siellä järjestettävä liikunta koettiin mieleisiksi ja tärkeiksi.

Jotta seniorien lihaskuntoa saataisiin paremmaksi, tulisi senioreille suunnattuja liikuntaryhmiä lisätä ja mahdollistaa senioreille lihaskuntoharjoittelun mahdollisimman helposti toteutettavaksi. Opinnäytetyöhön haastatellut seniorit kokivat, että senioreille suunnattu liikuntaryhmä tukisi heidän lihaskunnon harjoittamistaan. Seniorit kokivat, että kehtaisivat paremmin osallistua liikuntaryhmiin, jos ryhmät olisivat suunnattu selkeästi heidän ikäisilleen. Varsinkin lihaskuntoharjoittelun lisäämiseen kaivattaisiin lisää ideoita senioreilta. Myös seniorialennusten lisääminen ja säilyttäminen vaikuttaisi lisäävän seniorien liikunnan harrastamista. Julkisen liikenteen alennukset ja saavutettavuus puhuttivat senioreita erityisesti taajamissa.

Tuuppauksen merkitystä liikunnan lisääjänä on vaikea todentaa. Vaikuttaa kuitenkin siltä, että jos alueella ei ole riittävästi liikkumismahdollisuuksia, ei liikunnan harrastamista tapahdu niin todennäköisesti.

6.4.1 Helsingin alueiden seniorien liikunnan harrastamisen erityispiirteitä

Helsingin Kampissa senioreita liikuttaa erityisesti merenrannan läheisyys. Alueen kunnossapitoa Kamppilaiset seniorit pitävät tärkeänä liikuntaa lisäävänä tekijänä. Kevyen-

liikenteen väylien olemassaolo lisää Kampissa liikkumista. Senioreita kuitenkin huolehtaa kävelyn turvallisuus erityisesti pyöräilijöiden ja sähköpotkulautailijoiden näkökulmasta. Seniorit toivovat, että heidät otettaisiin paremmin huomioon kevyenliikenteen väyliä suunnittelussa.

Erityisesti Kampin alueella naispuoleiset seniorit kokevat painon hallinnan lisäävän liikunnan harrastamista. Lihaskuntoharjoittelussa Kampin alueella ei saavutettu terveysliikuntasuosituksen määrää. Kampin seniorinaisille voisi tarjota painonhallintaryhmiä ja molemmille sukupuolille lisää mahdollisuuksia lihaskuntoharjoittelulle. Kiitosta Kampissa seniorien keskuudessa sai kauniit istutukset, kaunis luonto ja kaupungin yleisilmeestä huolehtiminen. Erityisesti Kampissa seniorit kokevatkin, että asuinalue lisää heidän liikkumistaan.

Siltämäessä senioreita liikuttaa erityisesti luonto ja lähiliikuntapaikat. Siltämäen senioreita saataisiin liikkumaan entistä enemmän huolehtimalla teiden kunnossapidosta paremmin. Siltämäessä seniorit kokevat, että kunnossapito on huonontunut viime vuosina. Uimahallin jatkumisesta Siltämäen alueella ollaan erityisen huolissaan. Uimahallin Siltämäen seniorit kokevat tärkeänä liikkumisen lisääjänä ulkoliikuntamahdollisuuksien lisäksi. Joskin he kokevat senioriryhmien olevan liian täysiä ja niitä toivottiinkin lisää. Myös seniorialennukset liikuntapalveluissa koettiin tärkeäksi liikunnanlisääjäksi Siltämäen alueella.

6.4.2 Vantaan alueiden seniorien liikunnan harrastamisen erityispiirteitä

Myös Vantaalla seniorit kokevat uimahallien lisäävän heidän liikkumistaan. Tikkurilan alueella Vantaalla seniorit kokivat liikuntapalveluita olevan sopivasti ja Tikkurilan alueella fyysinen kunto ja toimintakyky lisäsi seniorien liikkumista. Vielä enemmän Tikkurilan senioreita haastattelun perusteella saataisiin kuitenkin liikkumaan, jos uimahallissa olisi senioreille omat vuorot, uimahalli olisi viihtyisämpi ja se ei olisi niin ruuhkainen.

Vantaalla Vantaanpuistossa oltiin haastattelun kuudesta alueesta tyytymättömiä liikuntapaikkojen tarjontaan. Vantaanpuistossa seniorit haastattelun perusteella liikkuisivat enemmän, jos alueella olisi ulkokuntosali, enemmän ulkoaktiviteetteja, kavereita

liikkumiseen ja levähdyspaikkoja ulkoilureittien varrella. Myös paremmat alennukset julkisessa liikenteessä ja sen parempi käytettävyys linjojen suhteen saisi Vantaanpuiston senioreita liikkumaan enemmän.

6.4.3 Espoon alueiden seniorien liikunnan harrastamisen erityispiirteitä

Espoon Kivenlahdessa kaikki seniorit arvioivat, että liikuntapaikkoja on joko runsaasti tai sopivasti. Myös Kivenlahdessa kuten Kampissa esille nousi erityisesti meren rannan tärkeys ja ranta-alueen koettiin lisäävän liikkumista. Kivenlahdessa toivottiin myös parempaa talvikunnossapitoa. Kivenlahdessa seniorit kokivat, että parkkipaikkoja on liian vähän, varsinkin uimahallin läheisyydessä. Kivenlahden seniorit liikkuisivat enemmän, jos tietäisivät että parkkipaikka on helposti saatavilla. Kivenlahdessa oli erityisesti haasteita saavuttaa lihaskuntoharjoittelun terveystuoksia. Haastattelun mukaan heitä edesauttaisi lihaskunnan harrastamiseen ilmainen kuntosali tai hyvät seniorialennukset liikuntaan.

Kalajärvellä seniorit olivat erityisen tyytyväisiä liikuntapaikkojen määrään kodin läheisyydessä. Kalajärvellä poiketen muista alueista kuntosalilla käyminen oli erityisen suosittua kävelyn lisäksi. Lihaskuntoharjoittelua Kalajärvellä seniorien mukaan lisää hyvät alennukset. He toivoivatkin niiden säilyvän tai vielä parantuvan entisestään. Kalajärvellä seniorit kokevat myös, että liikuntapaikkoja on helppo käyttää ja näin ollen se lisää liikkumista. Sekä Kalajärvellä että Kivenlahdessa toivottiin parempia alennuksia julkiseen liikenteeseen, jotta liikkuminen onnistuu myös oman asuinalueen ulkopuolella ja laajentaa harrastusmahdollisuuksia.

6.5 Jatkotutkimusehdotukset

Vastaavanlainen tutkimus olisi mielenkiintoista toteuttaa myös muualla Suomessa ja saada tietoa eroavatko muualla asuvien seniorien liikuntatavat pääkaupunkiseudun seniorien liikuntatavoista. Samankaltainen tutkimus olisi mielenkiintoista toteuttaa myös työikäisille, jotta voitaisiin verrata työikäisten ajatuksia asuinalueensa liikuntamahdollisuuksista ja selvittää poikkeaisiko seniorien ja työikäisten mahdolliset toiveet liikuntapaikkojen suhteen.

Myös laajempi tutkimus seniorien liikkumisesta pääkaupunkiseudulla olisi mielenkiintoinen. Suuremmalla tutkimusjoukolla tai pienemmällä määrällä kysymyksiä voitaisiin

saada lisää vielä tarkempia tietoja seniorien liikuntatavoista ja alueellisista eroista. Seniorit eivät myöskään ole yhtenäinen ryhmä, joten seniorien liikunnan harrastamista voisi myös tutkia pienemmällä ikähaarukalla.

Tutkimus olisi hyvä myös tehdä Covid-19 pandemian ulkopuolella. Nyt seniorien vastauksiin saattoi vaikuttaa se, että esimerkiksi uimahallit ja sisäliikuntapaikat olivat olleet suljettuina kuusi kuukautta ennen haastattelujen tekoa. Myös eri vuodenaikana toteutetulla tutkimuksella voisi saada erilaisia vastauksia. Jatkotutkimusehdotuksemme on myös selvittää, kuinka opinnäytetyöstä saamiamme seniorien mielipiteitä ja toiveita voitaisiin hyödyntää käytännössä.

Lähteet

Aaltonen, Sari & Waller, Katja & Vähä-Ypyä, Henri & Rinne, Juha & Sievänen, Harri & Silventoinen, Karri & Kaprio, Jaakko & Kujala, Urho, M. 2020. Motives for physical activity in older men and women: A twin study using accelerometer-measured physical activity. *Scandinavian journal of medicine and sports*. Volume 30. Issue 8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32259351/> 1415-1421. Viitattu 3.7.2021.

Aliyas, Zaineb 2019. Physical, mental, and physiological health benefits of green and blue outdoor spaces among elderly people. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31625761/>> Viitattu 11.8.2021.

Bangsbo, Jens & Blackwell, Joanna & Boraxbekk, Carl-Johan & Caserotti, Paolo & Dela, Flemming & Evans, Adam B. & Jespersen, Astrid Pernille & Gliemann, Lasse & Kramer, Arthur F. & Lundbye-Jensen, Jesper & Mortensen, Erik Lykke & Lasen, Aske Juul & Gow, Alan J. & Harridge, Stephen D R. & Hellsten, Ylva & Kjaer, Michael & Kujala, Urho M. & Rhodes, Ryan E. & Pike, Elizabeth C J. & Skinner, Timothy & Skovgaard, Thomas & Troelsen, Jens & Tulle, Emmanuelle & Tully, Mark A. & Van Uffelen, Jannique G Z. & Vina, Jose 2019. Copenhagen Consensus 2019: physical activity and ageing. *British journal of sports medicine*. 53(14): 856-858. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6613739/>> Viitattu 12.7.2021.

Barnett, David W. & Barnett, Anthony & Nathan, Andrea & Van Cauwenberg, Jelle & Cerin, Ester 2017. Built environmental correlates of older adults' total physical activity and walking: a systematic review and meta-analysis. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28784183/>> Viitattu 5.7.2021.

Bennie, Jason, A. & Pedisic, Zelkjo & Suni, Jaana, H. & Tokola, Kari & Husu, Pauliina & Biddle, Stuart J. H. & Vasankari, Tommi 2017. Self-reported health-enhancing physical activity recommendation adherence among 64,380 Finnish adults. *Scand J Med Sci Sports*. 2017 Feb 23. <https://www.researchgate.net/publication/313963146_Self-reported_health-enhancing_physical_activity_recommendation_adherence_among_64380_Finnish_adults> Viitattu 3.3.2021.

Besser, Lilah M. & Mitsova, Diana, P 2021. Neighborhood Green Land Cover and Neighborhood-Based Walking in U.S. Older Adults. *American journal of preventive medicine*. Volume 61, issue 1. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33785278/>> Viitattu 14.7.2021.

Bjerk, Maria & Brovold, Therese & Skelton, Dawn, A. & Bergland, Astrid 2018. Associations between health-related quality of life, physical function and fear of falling in older fallers receiving home care <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6198355/>> Viitattu 15.11.2020.

Blasco-Lafarga, Cristina & Cordellat, Ana & Forte, Anabel & Roldán, Ainoa & Monteagudo, Pablo 2020. Short and Long-Term Trainability in Older Adults: Training and Detraining Following Two Years of Multicomponent Cognitive-Physical exercise training. < <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/16/5984/htm> > Viitattu 22.10.2020.

Burton, Elissa & Farreir, Kaela & Lewin, Gill & Pettigrew, Simone & Hill, Anne-Marie & Airey, Phil & Bainbridge, Liz & Hill, Keith, D. 2017. Motivators and Barriers for Older People Participating in Resistance Training: A Systematic Review. < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27620535/> > Viitattu 6.5.2021.

Calogiuri, Giovanna & Elliott, Lewis R. 2017. Why Do People Exercise in Natural Environments? Norwegian Adults' Motives for Nature-, Gym-, and Sports-Based Exercise. *International journal of environmental research and public health*. 14(4): 377. < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28375192/> > Viitattu 11.8.2021.

Chau, Josephine & Grunseit, Anne & Chey, Tien & Stamatakis, Emmanuel & Brown, Wendy & Matthews, Charles & Bauman, Adrian & Van der Ploeg, Hidde 2013. Daily Sitting Time and All-Cause mortality: a meta-analysis. < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3827429/> > Viitattu 2.3.2021.

Deverux-Fitzgerald, Angela & Powell, Racheal & French, David 2017. Conflating Time and Energy: Views From Older Adults in Lower Socioeconomic Status Areas on Physical Activity. < https://www.researchgate.net/publication/321087852_Conflating_Time_and_Energy_Views_From_Older_Adults_in_Lower_Socioeconomic_Status_Areas_on_Physical_Activity > Viitattu 6.7.2021.

Ekelund, Ulf & Tarp, Jakob & Fagerland, Morten W. & Johannessen, Jostein Steene & Hansen, Borge H. & Jefferis, Barbara J. & Whincup, Peter H. & Diaz, Keith M. & Hooker, Steven & Howard, Virginia J. & Chernofsky, Ariel & Larson, Martin G. & Spartano, Nicole & Vasan, Ramachandran S. & Dohrn, Ing-Mari & Hagströmer, Maria & Edwardson, Charlotte & Yates, Thomas & Shiroma, Eric J. & Dempsey, Paddy & Wijndaele, Katrien & Anderssen, Sigmund A & Lee, I-Min 2020. Joint associations of accelerometer measured physical activity and sedentary time with all-cause mortality: a harmonised meta-analysis in more than 44 000 middle-aged and older individuals. *Br J Sports Med*. Dec;54(24):1504-1505. < <https://bjsm.bmj.com/content/54/24/1499> > Viitattu 10.4.2021.

Espoon asuminen ja ympäristö. < https://www.espoo.fi/fi-FI/Asuminen_ja_ymparisto/Kaupunginosat/Kivenlahti > Viitattu 12.3.2021.

Espoon kaupungin taskutilasto 2020. < <https://www.espoo.fi/download/no-name/%7BDAA3AA53-1BD4-4C9C-B15B-334CC6365424%7D/130331> > Viitattu 5.5.2021.

Espoon kaupunki. Senioreiden liikunta. < <https://www.espoo.fi/fi/liikunta-ja-luonto/liikuntaryhmat-ja-kurssit/senioreiden-liikunta> > Viitattu 07.07.2021

Forberger, Sarah & Reisch, Lucia & Kampfmann, Teresa & Zeeb, Hajo 2019. Nudging to move: a scoping review of the use of choice architecture interventions to promote physical activity in the general population. *International journal of behavioral nutrition*

and physical activity. 2019; 16: 77. < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31481090/#affiliation-4> > Viitattu 13.3.2021.

Giles-Corti, Billie & Vernez-Moudon, Anne & Reis, Rodrigo & Turrell, Gavin & Dannenberg, Andrew L. & Badland, Hannah & Foster, Sarah & Lowe, Melanie & Sallis, James F. & Stevenson, Mark & Owen, Neville 2016. City planning and population health: a global challenge. *Lancet* 388: 2912-2924 < <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2816%2930066-6> > Viitattu 12.6.2021.

Hasanzadeh, Kamyar & Broberg, Anna & Kyttä, Marketta 2017. Where is my neighborhood? A dynamic individual-based definition of home ranges and implementation of multiple evaluation criteria <<https://www.sciencedirect-com.ezproxy.metropolia.fi/science/article/pii/S0143622817304034?via%3Dihub>> Viitattu 3.4.2021.

Hawkesworth, Sophie & Silverwood, Richard, J & Armstrong, Ben & Pliakas, Triantafyllos & Nanchalal, Kiran & Jefferis, Barbara J. & Sartini, Claudio & Amuzu, Antoinette, A. & Wannamathee, S Goya & Ramsey, Sheena E. & Casas, Juan-Pablo & Morris, Richard W. & Whincup, Peter H & Lock, Karen 2018. Investigating associations between the built environment and physical activity among older people in 20 UK towns. 2018. *Journal of epidemiology and community health*. 2018 Feb; 72(2): 121–131. < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29175864/> > Viitattu 30.7.2021.

Health in all policies 2016. Centers for Disease control and prevention. <<https://www.cdc.gov/policy/hiap/index.html>> Viitattu 01.11.2021

Helsinki alueittain 2019. <https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/20_06_10_Hki_Alueittain_2019_Tikkanen.pdf> Viitattu 13.3.2021.

Helsingin kaupunki. Liikuntakurssit senioreille. <<https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntakurssit/seniorit/>> Viitattu 07.07.2021

Hooper, Paula & Foster, Sarah & Edwards, Nicole & Turrell, Gavin & Burton, Nicola & Giles-Corti, Billie & Brown, Wendy J. 2020. Positive HABITATS for physical activity: Examining use of parks and its contribution to physical activity levels in mid-to older-aged adults 2020. < <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1353829219307683?via%3Dihub> > Viitattu 12.6.2021.

Hwang Jin & Young Ho Kim 2017. Psychological, Social Environmental, and Physical Environmental Variables in Explaining Physical Activity in Korean Older Adults. *Journal of Sport Psychology* 2017 Vol. 26, num 1 pp.83-92. Viitattu 6.5.2021.

Jääskeläinen Tuija & Sääksjärvi Katri & Ristiluoma Noora & Pietilä Arto, & Juolevi Anne, & Rissanen Harri & Koskinen Seppo & Lundqvist Anna-Mari & Koponen Päivikki. 2021. Muuttuivatko suomalaisten elintavat koronaepidemian aikana? Tuloksia FinTerveys-tutkimuksesta. Verkojulkaisu:thl.fi/finterveysseuranta < https://thl.fi/documents/10531/0/FT_Elintavat_tulokset_FINAL+%281%29.pdf/b97bf03c-4820-aad0-3eca-b1c09aec0bee?t=1623151457458 > Viitattu 13.8.2021.

Kajosaari, Anna & Laatikainen, Tiina E. 2020. Adults' leisure-time physical activity and the neighborhood built environment: a contextual perspective. *International journal of health geographics*. 19:35. < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7488407/> > Viitattu 28.7.2021.

Karavirta, Laura & Leppä, Heidi & Rantalainen, Timo & Eronen, Johanna & Portegijs, Erja & Rantanen, Taina. 2021. Physical Activity Scaled to Preferred Walking Speed as a Predictor of Walking Difficulty in Older Adults: A 2-Year Follow-up. *The journals of gerontology. Series A*, 2021: glab277:4-5. <<https://academic.oup.com/biomedgerontology/advance-article/doi/10.1093/gerona/glab277/6375786> > Viitattu 8.11.2021.

Karvonen, Sakari. 2019. Suomalaisten hyvinvointi 2018. Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa. Teoksessa Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari (toim.) Helsinki. 99. < https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL_Suomalaisten%20hyvinvointi%202018.pdf> Viitattu 5.2.2021.

Karvonen, Sakari & Martelin, Tuija & Kestilä, Laura & Junna, Liina 2019. Suomalaisten hyvinvointi 2018. Tulotason mukaiset terveyserot. Teoksessa Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari (toim.) Helsinki. 113 < https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL_Suomalaisten%20hyvinvointi%202018.pdf> Viitattu 5.2.2021.

Kattainen, Elina 2010. Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan. Teoksessa Anna-Maija Pietilä (toim.). Helsinki: WSOYpro Oy. 197.

Keskinen, Kirsi E. & Rantakokko, Merja & Suomi, Kimmo & Rantanen, Taina & Portegijs, Erja 2020. Hilliness and the Development of Walking Difficulties Among Community-Dwelling Older People. *Journal of Aging and Health*, 32 (5-6), 278-284. < doi:10.1177/0898264318820448 > Viitattu 26.6.2021.

Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari 2019. Suomalaisten hyvinvointi 2018. Teoksessa Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari (toim.) Helsinki. 9 < https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL_Suomalaisten%20hyvinvointi%202018.pdf> Viitattu 5.2.2021.

Kestilä, Laura & Martelin, Tuija 2019. Suomalaisten hyvinvointi 2018. Suomen väestörakenne ja sen kehitys. Teoksessa Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari (toim.) 10–11, 14. < https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL_Suomalaisten%20hyvinvointi%202018.pdf > Viitattu 5.1.2021.

Koivunen, Kaisa & Sillanpää, Elina & Munukka, Matti & Portegijs, Erja & Rantanen, Taina 2020. Cohort differences in maximal physical performance: a comparison of 75- and 80-year-old men and women born 28 years apart. <<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/71671>> Viitattu 10.6.2021.

Kolu, Päivi & Vasankari, Tommi & Raitanen, Jani 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa - vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Teoksessa Vasankari, Tommi & Kolu, Päivi (toim.) < <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y> > Viitattu 12.11.2020.

Koohsari, Mohammad Javad & McCormack, Gavin R & Nakaya, Tomoki & Shibata, Ai & Ishii, Kaori & Yasunaga, Akitomo & Liao, Yung & Oka, Coichiro 2020. Walking-friendly built environments and objectively measured physical function in older adults < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7749248/> > Viitattu 19.7.2021.

Korkiakangas Eveliina & Taanila Anja & Jokelainen Jari & Keinänen-Kiukaanniemi Sirkka. Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät eri ikäisten naisvoimistelijoiden kuvaamana. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2009:46. 95-108.

Laatikainen Tiina E. & Hasanzadeh, Kamyar & Kytä, Marketta 2018. Capturing exposure in environmental health research: challenges and opportunities of different activity space models. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6064075/> Viitattu 12.2.2021.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012. Annettu Helsingissä 28.12.2012. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980_> Viitattu 2.2.2021.

Lehto, Markku. 2007. Terveiden edistämisen eettiset haasteet. *Etene-julkaisuja* 19. Sosiaali- ja terveysministeriö. Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta ETENE. <[https://etene.fi/documents/1429646/1559070/ETENE-julkaisuja+19+Terveiden+edistämisen+eettiset+haasteet.pdf](https://etene.fi/documents/1429646/1559070/ETENE-julkaisuja+19+Terveiden+edistamisen+eettiset+haasteet.pdf)> Viitattu 12.11.2020

Leskinen, Tuija & Stenholm, Sari & Aalto, Ville & Head, Jenny & Kivimäki, Mika & Vahtera, Jussi 2018. Physical activity level as a predictor of healthy and chronic disease-free life expectancy between ages 50 and 75. *Age and Ageing* 2018; 47(3), 423-429. Published by Oxford University Press on behalf of the British Geriatrics Society. <<https://doi.org/10.1093/ageing/afy016> > Viitattu 12.3.2021.

Levy-Storms, Lene & Chen, Lin & Loukaitou-Sideris, Anastasia 2018. Older Adults' Needs and Preferences for Open Space and Physical Activity In and Near Parks: A Systematic Review <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29252072/> > Viitattu 13.8.2021.

Li, Yuanying & Yatsuya, Hiroshi & Hanibuchi, Tomoya & Ota, Atsuhiko & Naito, Hisao & Otsuka, Rei & Murata, Chiyue & Hirakawa, Yoshihisa & Chiang, Chifa & Uemura, Mayu & Tamakoshi, Koji & Aoyama, Atsuko 2020. Positive Association of Physical Activity with Both Objective and Perceived Measures of the Neighborhood Environment among Older Adults: The Aichi Workers' Cohort Study < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33138333/> > Viitattu 2.8.2021.

Liikuntalaki 10.4.2015/390. Annettu Helsingissä 01.05.2015. < <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150390#L3P17> > Viitattu 12.11.2020.

Liikuntatoimi tilastojen valossa. Perustilastot vuodelta 2019. 2020. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2020:32. Helsinki < https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162626/OKM_2020_32.pdf?sequence=1&isAllowed=y > Viitattu 26.4.2021.

- Lin, Chien-Yu & Park, Jong-Whan & Hsueh Ming Chun & Liao, Yung & Ting-Fu, Lai. 2019. Are Area-Level Crimes Associated with Older Adults' Physical Activity and Sedentary Behavior. <332572793_Are_Area-Level_Crimes_Associated_with_Older_Adults'_Physical_Activity_and_Sedentary_Behavior > 7. Viitattu 5.7.2021.
- Liu, Xiaomei & Shuster, Micheal, M. & Mikels, Joseph, A. & Stine-Morrow, Elizabeth, A L 2019. Doing What Makes You Happy: Health Message Framing for Younger and Older Adults. *Experimental aging reaserch*. Volume 45:4.<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31188722/>> Viitattu 23.6.2021.
- Ma, Xiaouan & Tian, Yu & Meng, Du & Hong, Bo & Lin, Borong 2021. How to design comfortable open spaces for the elderly? Implications of their thermal perceptions in an urban park. < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33736312/> > Viitattu 11.8.2021.
- Mavoa, Suzanne & Bagheri, Nasser & Koohsari, Mohammad & Kaczynski, Andrew, T. & Lamb Karen E. & Koichiro, Oka & O'Sullivan, David & Witten, Karen. 2019. How Do Neighbourhood Definitions Influence the Associations between Built Environment and Physical Activity < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31035336/> > Viitattu 30.7.2021.
- Miller, Kyle, J. & Areerob, Pinyadapat & Hennessy, Declan & Gonçalves-Bradley, Daniela C. & Mesagno, Christopher & Grace, Fergal. 2020. Aerobic, resistance, and mind-body exercise are equivalent to mitigate symptoms of depression in older adults: A systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8191520/> > Viitattu 1.7.2021.
- Molanorouzi, Keyvan & Khoo, Selina & Morris, Tony. 2015. Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4314738/> > Viitattu 15.4.2021.
- Moran, Mika Ruchama & Van Cauwenberg, Jelle & Hercky-Linnewiel, Rachel & Cerin, Ester & Deforche, Benedicte & Plaut, Pnina. 2014. Understanding the relationships between the physical environment and physical activity in older adults: a systematic review of qualitative studies. 9. < https://www.researchgate.net/publication/264054479_Understanding_the_relationships_between_the_physical_environment_and_physical_activity_in_older_adults_A_systematic_review_of_qualitative_studies > Viitattu 5.3.2021.
- Mäkinen Tomi & Valkeinen Heli & Borodulin Katja & Vasankari Tommi. *Fyysinen aktiivisuus. Teoksessa Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 68/2012. Koskinen Seppo & Lundqvist Anna-Mari & Ristiluoma Noora (toim.). Helsinki 2012. 55-58* < https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 12.06.2021

- Nieuwenhuijsen, Mark J. 2018. Influence of urban and transport planning and the city environment on cardiovascular disease < <https://www-proquest-com.ezproxy.metropolia.fi/docview/2054862599?pq-origsite=primo> > 437. Viitattu 19.7.2021.
- Notthoff, Nanna & Reisch, Peter & Gerstorf, Denis. 2017. Individual Characteristics and Physical Activity in Older Adults: A Systematic Review < <https://www.karger.com/Article/Fulltext/475558> > 455. Viitattu 5.7.2021.
- Oliveira, Juliana, S. & Sherrington, Catherine & Paul, Serene, S. & Ramsey, Elisabeth & Chamberlain, Kathryn & Kirkham, Catherine & O'Rourke, Sandra, D. & Hassett, Leanne & Tiedemann, Anne 2019. A combined physical activity and fall prevention intervention improved mobility-related goal attainment but not physical activity in older adults. < <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1836955318301486?to-ken=88B818A9314DBEEB2C1C94B416DDD4A2E41A8C7F7C94C6E24084399D4E1420773365FCC94D0EDE518C004D9F7BA22C0B> > Viitattu 20.11.2020.
- Park, Chae-Hee & Elavsky, Steriani & Koo, Kyo-Man. 2014. Factors influencing physical activity in older adults.<https://www.researchgate.net/publication/261189489_Factors_influencing_physical_activity_in_older_adults> 49-50. Viitattu 5.7.2021.
- Parvainen, Elina 2020. Vantaan väestö 2019/2020. Vantaan kaupunki. Tietopalvelu B3 2020. <https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaastructure/151877_Vantaan_vaesto_2019-2020.pdf> Viitattu 11.11.2021.
- Pelssers, Johan & Fransen, Katrien & Vanbeselaere, Norbert & Boen, Filip 2019. The effect of descriptive age norms on the motivation to exercise among older adults<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29244112/>> Viitattu 15.7.2021.
- Pentala-Nikulainen, Oona & Koskela, Timo & Parikka, Suvi & Aalto, Anna-Mari & Muuri, Anu 2018. Aikuisväestön hyvinvointi, terveys ja palvelut – FinSote 2018. < https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136438/Tilas-toraportti_FinSote2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y > Viitattu 13.4.2021.
- Pišot, Saša & Milovanović, Ivana & Šimunič, Boštjan & Gentile, Ambra & Bosnar, Franjo Prot, Ksenija & Bianco, Antonino & Lo Coco, Gianluca & Bartoluci, Sunčica & Katović, Darko & Bakalár, Peter & Slančová, Terézia Kovalik & Tlučáková, Lenka & Casals, Cristina & Feka, Kaltrina & Christogianni, Aikaterini & Drid, Patrik. 2020. Maintaining everyday life praxis in the time of COVID-19 pandemic measures. *European Journal of Public Health*.1181-1183 < <https://academic.oup.com/eurpub/article/30/6/1181/5880552> > Viitattu 10.3.2021.
- Portegijs, Erja & Keskinen, Kirsi & Rantakokko, Merja & Eronen, Johanna & Saajanaho, Milla & Rantakokko, Merja & Rantanen, Taina 2020. Aging and Public Health,a section of the journal *Frontiers in Public Health*. < https://www.researchgate.net/publication/343506353_Older_Adults%27_Physical_Activity_and_the_Relevance_of_Distances_to_Neighborhood_Destinations_and_Barriers_to_Outdoor_Mobility > Viitattu 13.7.2021.
- Puhakka, Soile & Lankila, Tiina & Pyky, Riitta & Kärmeniemi, Mikko & Niemelä, Maisa & Kangas, Katja & Rusanen, Jarmo & Kangas, Maarit & Näyhä, Simo & Korpelainen,

Raija 2020. Satellite Imaging-Based Residential Greenness and Accelerometry Measured Physical Activity at Midlife—Population-Based Northern Finland Birth Cohort 1966 Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 9202. <<https://doi.org/10.3390/ijerph17249202>> Viitattu 15.08.2021

Puusa, Anu & Juuti, Pauli 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Tallinna: Gaudeamus Oy. 9-10,143,175

Rahman, Mizanur & Liang, Chang Yong & Gu, Dongxiao & Ding, Yong & Akter, Monira 2019. Understanding Levels and Motivation of Physical Activity for Health Promotion among Chinese Middle-Aged and Older Adults: A Cross-Sectional Investigation. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31534647/>> Viitattu 12.6.2021.

Rantakokko, Merja & Iwarsson, Susanne & Portegijs, Erja & Viljanen, Anne & Rantanen, Taina 2015. Associations between environmental characteristics and life-space mobility in community-dwelling older people. *Journal of Aging Health*, 27(4), 606-621 <<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/46023/rantakokkofinal%20draft.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> Viitattu 13.1.2021.

Saaranen-Kauppinen A & Puusniekka A. 2006. KvaliMOTV-Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Verkkodokumentti. <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>> Viitattu 11.02.2021

Sainio, Päivi & Stenholm, Sari & Valkeinen, Heli & Vaara, Mariitta & Heliövaara, Markku & Koskinen, Seppo 2018. Finterveys 2017. Teoksessa Koponen, Päivikki & Borodulin, Katja & Lundqvist, Annamari & Sääksjärvi, Katri & Koskinen, Seppo (toim.) <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y> 108, 112. Viitattu 12.11.2020.

Sallis, James F & Cerin, Ester & Conway, Terry L & Adams, Marc A & Frank, Lawrence D & Pratt, Michael & Salvo, Deborah & Schipperijin, Jasper & Smith, Graham & Cain, Kelli L & Davey, Rachel & Kerr, Jacqueline & Lai, Poh-Chin & Mitás, Josef & Reis, Rodrigo & Sarmiento, Olga L & Schofield, Grant & Troelsen, Jens & Van Dyck, Delfien & De Bourdeaudhuij, Ilse & Owen, Neville. 2016. Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. 2213-2215. <<https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2815%2901284-2>> Viitattu 3.1.2021.

Seniorit tikissä. <<https://tikissa.metropolia.fi/>> Viitattu 01.07.2021

Sievänen, Harri 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa - vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Teoksessa Vasankari, Tommi & Kolu, P. (toim.) 21 <<https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/06/31-2018-Liikkumattomuuden-lasku-kasvaa.pdf>> Viitattu 13.03.2021

Sisäministeriö 2018. Turvallinen elämä ikääntyneille –toimintaohjelman päivitys. Sisäministeriön julkaisu 6/2018.<<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160520/6%202018%20SM%20Turvallinen%20elama%20ikaantyneille.pdf>> Viitattu 21.10.2020.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019. 11–12 <<https://stm.fi/julkaisu?pu-bid=URN:ISBN:978-952-00-3960-8>> Viitattu 15.10.2020.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2020-2030. Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. <<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162455>> Viitattu 14.06.2021

Spiteri, Karl & Broom, David & Bekhet, Amira. H. & De Caro, John X. & Laventure, Bob & Grafton, Kate 2019. Barriers and motivators of physical activity participation in middle-aged and older adults – a systematic review. *Journal of aging and physical activity*. Volume 29 (2021): issue 4.13 <http://shura.shu.ac.uk/24699/1/_system_append-PDF_proof_hi.pdf> Viitattu 12.5.2021.

Stenholm, Sari & Pulakka, Anna & Kawachi, Ikhiro & Oksanen, Tuula & Halonen, Jaana, I. & Aalto, Ville & Kivimäki, Mika & Vahtera, Jussi 2016. Changes in physical activity during transition to retirement: a cohort study. *International journal behavioral nutrition and physical activity* 13:51 <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4833915/>> Viitattu 12.2.2021.

Stoltz, Jonathan & Schaffer, Christina 2018. Salutogenic Affordances and Sustainability: Multiple Benefits With Edible Forest Gardens in Urban Green Spaces. *Frontiers in psychology*. 9:2344. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30574105/>> Viitattu 2.5.2021.

Sundevall, Elin. P. & Jansson, Märta 2020. Inclusive Parks across Ages: Multifunction and Urban Open Space Management for Children, Adolescents, and the Elderly. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33327579/>> Viitattu 12.7.2021

Suomen virallinen tilasto (SVT) 2017: Vapaa-ajan osallistuminen. Helsinki: Tilastokeskus. <<http://www.stat.fi/til/vpa/>> Viitattu 12.06.2021

Suomen virallinen tilasto (SVT) 2018: Väestöennuste. Helsinki: Tilastokeskus <http://www.stat.fi/til/vaenn/2018/vaenn_2018_2018-11-16_tie_001_fi.htm> Viitattu 3.1.2021.

Suomen ympäristökeskus 2020. <https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Asuminen/Ikaantyneiden_asuminen/> Viitattu 11.5.2021

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Mitä toimintakyky on? <<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>> Viitattu 20.10.2020.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2017. Terveytemme atlas. *Finterveys*. <http://www.terveytemme.fi/finterveys/raportti/atlas.html?data=m_ft17_l1_55_2lk&select=1001&date=2017&indicator=i6> Viitattu 03.08.2021

The Ottawa Charter for Health Promotion 1986. World Health Organisation. <<https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>> Viitattu 19.8.2020.

Tietosuojalaki 1050/2018. Annettu 01.01.2019. <<https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2018/20181050>> Viitattu 01.05.2021

Tilastokeskus 2021. Postinumeroalueittain 2021
<https://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/Postinumeroalueittainen_avoin_tieto/Postinumeroalueittainen_avoin_tieto__2021/paavo_pxt_12ey.px/table/tableViewLayout1/> Viitattu 12.3.2021

Tilastokeskus. Tietoa tilastoista. Käsitteet. Asuinpaikka.
<https://www.stat.fi/meta/kas/as_paikka.html#tab2>. Viitattu 02.09.2021

Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. painos. Tampereen yliopistopaino Oy. 124.

Tremblay, Mark, S. & Warburton, David & Janssen, Ian & Paterson, Donald, H. & Latimer, Amy & Rhodes, Rayan & Kho, Michelle & Hicks, Audrey & LeBlanc, Allana & Zehr, Lori & Murumets, Kelly & Duggan, Mary 2011. New Canadian Physical Activity Guidelines. <https://www.researchgate.net/publication/49841000_New_Canadian_Physical_Activity_Guidelines> 40-41. Viitattu 11.2.2021.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Hyvä tieteellinen käytäntö 2012. <<https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>> Viitattu 12.11.2020.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 79, 122.

UKK-instituutti. Vireyttä liikkumalla. Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. <<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>> Viitattu 15.03.2021.

Valli, Raine. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Teoksessa Valli, Raine (toim.) PS-kustannus. Jyväskylä. 261-262.

Vantaa alueittain 2015- 2016. <https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/124282_Vantaa_alueittain_2015.pdf> Viitattu 13.3.2021.

Vantaan kaupunki. Ohjattu liikunta. Työikäiset ja seniorit. <https://www.vantaa.fi/vapaa-aika/liikunta/ohjattu_liikunta/tyoikaiset_ja_seniorit> Viitattu 07.07.2021.

Van Holle, Veerle & Deforche, Benedicte & Van Cauwenberg, Jelle & Goubert, Liesbet & Maes, Lea & Van De Weghe, Nico & De Bourdeaudhuij, Ilse 2012. Relationship between the physical environment and different domains of physical activity in European adults: a systematic review <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22992438/>> Viitattu 5.3.2021.

Vuori, Ilkka. 2020. Liikuntalääketiede. Teoksessa Vuori, Taimela & Urho (toim.). 3.-11. painos. Duodecim.Vantaa. 99–100, 639-640.

Wagner Petra & Duan Yan Ping & Zhang Ru & Wulff Hagen & Brehm Walter 2020. Association of psychosocial and perceived environmental factors with park-based physical activity among elderly in two cities in China and Germany. BMC Public Health volume 20: 55. < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31937268/> > Viitattu 12.6.2021.

Wang, Zeh. 2014. Nearby outdoor environments and seniors physical activities. 269.< <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095263514000211> > Viitattu 15.3.2021.

World Health Organization (WHO) 2004. A glossary of terms community health care and services for older persons. < https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/68896/WHO_WKC_Tech.Ser._04.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y > Viitattu 05.10.2021

World Health Organization (WHO) 2018. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?ua=1>>. Viitattu 2.5.2021.

World Health Organisation (WHO) 2020. Physical activity. < <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> > Viitattu 5.3.2021.

Winter, Meghan & Voss, Christine & Ashe, Maureen, C. & Gutteridge, Kaitlyn & McKay, Heather & Sims-Gould, Joanie 2015. Where do they go and how do they get there? Older adults' travel behaviour in a highly walkable environment. < <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953614004353?via%3Dihub> > Viitattu 31.10.2020.

Zhang, Fan & Li, Dezhi & Ahrentzen, Sherry & Feng, Haibo. 2019. Exploring the inner relationship among neighborhood environmental factors affecting quality of life of older adults based on SLR–ISM method. Journal of Housing and the Built Environment. 35, 240-242. < <https://link.springer.com/article/10.1007/s10901-019-09674-y> > Viitattu 2.6.2021.

Yarmohammadi, Soudabeh & Saadati, Hossein Mozafar & Ghaffari, Mohtasham & Ramenzankhani, Ali 2019. A systematic review of barriers and motivators to physical activity in elderly adults in Iran and worldwide. Epidemiology and health 2019; 41. 9. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31801319/>> Viitattu 13.4.2021.

Ympäristöministeriö 2020. Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelma vuosille 2021-2022. < <https://ym.fi/ikaantyneiden-asuminen> > Viitattu 31.03.2021

Yu, Jiabin & Yang, Chen & Zhang, Shen & Zhai, Diankai & Wang, Aiwen & Li, Jianshe. 2021. The Effect of the Built Environment on Older Men's and Women's Leisure-Time Physical Activity in the Mid-Scale City of Jinhua, China < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7908135/> > Viitattu 19.7.2021.

Liite 1. Seniorien haastattelu opinnäytetyötä varten

Postinumeronne:

- Kamppi 00100
- Siltamäki 00740
- Vantaanpuisto 01730
- Tikkurila 01300
- Kalajärvi 02970
- Kivenlahti 02320

Ikäryhmänne:

- 65-70 vuotta
- 71-75 vuotta
- 76-80 vuotta
- 81-85 vuotta
- 86-90 vuotta
- Yli 90-vuotias

Oletteko tällä hetkellä?

- Työelämässä?
- Eläkkeellä?

Sukupuolenne?

- Nainen
- Mies
- Muun sukupuolinen

Oma arvionne fyysisestä kunnostanne?

- Huono
- Tyydyttävä
- Kohtalainen
- Hyvä
- Kiitettävä
- En osaa sanoa

Kuinka monta kertaa viikossa harjoitatte lihasvoimaa, tasapainoa tai notkeutta?

- En ollenkaan
- kerran viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- 4-5 kertaa viikossa
- Enemmän kuin kuusi kertaa viikossa

- En osaa sanoa

Kuinka monta tuntia viikossa harrastatte sykettä nostavaa liikuntaa?

- En ollenkaan
- 0-1 tuntia
- 2-3 tuntia
- 4-5 tuntia
- 6-7 tuntia
- Enemmän kuin 7 tuntia viikossa
- En osaa sanoa

Mitä liikuntaa harrastatte?

Arvionne kotinne lähellä olevista liikuntamahdollisuuksista?

- Runsaasti
- Sopivasti
- Niukasti
- En osaa sanoa.

Mitä niistä käytätte?

Käytättekö oman asuinkaupunkinne liikuntapalveluita?

- Kyllä
- En

Käytättekö jonkun muun kuin asuinkaupunkinne liikuntapalveluita? Jos käytätte niin minkä kaupungin?

Miten seuraavat yksilölliset tekijät vaikuttavat liikunnan harrastamiseen?

Liikuntaa lisäävästi Liikuntaa vähentävästi Ei vaikuta En osaa sanoa

- | | | | |
|----------------------------|---------------------|---------------------|--------------------|
| •Seura/sosiaaliset suhteet | •Oma halu liikkua | •Aika | •Toimintakyky |
| •Mielenterveys | •Asuinpaikka | •Tottumus | •Paino •Ta- |
| loudellinen tilanne | •Välineet/varusteet | •Avuttomuuden tunne | •Aiemmat liikunta- |
| kokemukset | | | |

Miten seuraavat ympäristölliset tekijät vaikuttavat liikkumiseen?

Liikuntaa lisäävästi Liikuntaa vähentävästi Ei vaikuta En osaa sanoa

•Lähellä olevat kaupat •Lähellä olevat ravintolat ja kahvilat •Saatavilla olevat lähiympäristön liikkumismahdollisuudet •Tieto olemassa olevista liikuntapaikoista•Liikuntapaikkojen käytettävyys •Tieto miten liikuntapaikkoja käytetään •Liikuntapaikkojen läheisyydessä olevat parkkipaikat •Julkinen liikenne •Kunnossapito •turvallisuus

Miten seuraavat yhteiskunnalliset tekijät vaikuttavat liikkumiseenne?

Liikuntaa lisäävästi Liikuntaa vähentävästi Ei vaikuta En osaa sanoa

Liikuntasuositukset

Ikääntyneiden huomioon ottaminen

Yhteiskunnalliset normit

Yhteiskunnalliset odotukset

Seniorialennukset

Koronapandemia

Millaiset lähiympäristön liikuntamahdollisuudet saisivat teidät liikkumaan enemmän?

Mitä vielä haluaisitte sanoa aiheesta?

Kiitos ajastanne!

Liite 2 Tietoa asuinalueista

Helsinki

Helsingissä oli 648 042 asukasta vuodenvaihteessa 2018/2019. Helsingissä yli 65-vuotiaiden osuus on 17 %: väestöstä. Koko maassa seniorien osuus on 22 %. Helsinki eroaa väestörakenteeltaan muusta Suomesta. Helsingissä on lapsia ja eläkeikäisiä selkeästi vähemmän kuin muualla Suomessa. (Helsinki alueittain 2019: 8, 10.)

Helsinki Kamppi

00100 alueella Helsingissä asuu 3223 yli 65-vuotiaasta asukasta (Postinumeroaluettain 2021). Kamppi kuuluu Kampinmalmin peruspiiriin, johon kuuluu Kamppi, Etu-Töölö, Ruoholahti, Lapinlahti ja Jätkäsaari. Kampinmalmin peruspiirin alueelta löytyy kirjasto, posti, kymmenen apteekkia, kahdeksan kirkkoa, yksi leikkipuisto, uimahalli, 26 kappaletta liikuntasalia tai -hallia, 12 pallokenttää, 69 päivittäistavarakauppaa, 435 muuta vähittäistavarakauppaa, 278 ravintolaa, 33 kahvilaa, 51 hehtaaria puistoa ja 1 hehtaari metsää. (Helsinki alueittain 2019: 45.)

Helsinki Siltämäki

Siltämäen alueella postinumerolla 00740 asuu yli 65-vuotiaita 1975. Siltämäki kuuluu Suutarilan suurpiiriin, johon kuuluu myös Töyrynummi. Alueelta löytyy kirjasto, terveysasema, kolme leikkipuistoa, uimahalli, posti, apteekki, kuusi vähittäistavarakauppaa, 16 muuta kauppa, kaksi ravintolaa, liikuntasaleja tai -halleja neljä, palloilukenttiä 16 kappaletta, puistoa 68 hehtaaria ja metsää 43 hehtaaria. (Helsinki alueittain 2019: 145.)

Espoo

Espoo on Suomen toiseksi suurin kaupunki, jossa on viisi eri kaupunkikeskusta, jotka ovat Espoon keskus, Espoonlahti, Leppävaara, Tapiola ja Matinkylä. Espoossa yhdistyy urbaani-, pientalo- ja maaseutumainen asuminen. Espoossa on paljon sekä kansainvälisten yritysten ja erilaisia teknologiayrityksiä että laajoja luontoalueita: merenrantoja, saaristoa, järviylängön vesistöt ja suojelualueiden erämaat. Asukkaita Espoossa oli vuoden 2019 alussa 283 632, joista yli 65-vuotiaita oli 14,7% (Jaatinen ja Joensuu

2020: 8, 15-16.) Liikuntahalleja koko Espoossa on seitsemän, uimahalleja neljä, urheilupuistoja seitsemän, jäähalleja seitsemän, uimarantoja 21, kuntoratoja ja ulkoilureittejä lähes 200km ja luontopolkuja 26. (Espoon kaupungin taskutilasto 2020: 23.)

Espoo Kivenlahti

Tällä hetkellä Kivenlahdessa asuu noin 8 000 asukasta, joista yli 65-vuotiaita on 3915 (Postinumeroalueittain 2021). Kivenlahti kehittyy ja kasvaa nopeasti. Kivenlahti tarjoaa luonnonläheisiä virkistymismahdollisuuksia meren äärellä. Joukkoliikenneyhteydet muualle Espooseen ja koko pääkaupunkiseutuun tulevat parantumaan, kun länsimetroreitti pitenee Kivenlahteen vuonna 2023. (Espoo asuminen ja ympäristö.)

Espoo Kalajärvi

Kalajärvi kuuluu Pohjois-Espoon alueeseen, jossa yli 65-vuotiaita on vähemmän kuin muualla Espoossa, 10,7% (Espoo asuminen ja ympäristö). 02970 alueella asuu yli 65-vuotiaita 467. (Postinumeroalueittain 2021). Asutus on pientalovaltaista luonnonläheisessä ympäristössä, lähellä palveluita. Pohjois-Espoon alueella on monipuolisia ulkoilureittejä, useita järviä ja golf-kenttiä. (Espoo asuminen ja ympäristö.)

Vantaa

Vantaa sijaitsee Uudenmaan maakunnassa ja on osa pääkaupunkiseutua. Vantaa on neljänneksi suurin kaupunki Suomessa. Vantaa koostuu seitsemästä suuralueesta ja 61 kaupunginosasta. Vuoden 2019 lopussa Vantaalla oli 233 775 asukasta, joista senioreita 15,4% (Parviainen 2020: 8–10.) Liikuntaan Vantaa tarjoaa monipuoliset puitteet. Koko Vantaalla uimahalleja on viisi, lukuisia kuntosaleja, urheilu- ja liikuntapuistoja sekä ulkoilualueita. (Vantaan kaupunki.)

Vantaa Tikkurila

Tikkurilan alueella postinumerolla 01300 asuu yli 65-vuotiaita 4065. (Postinumeroalueittain 2021). Tikkurilassa asuintalot ovat pääasiassa kerrostaloja. Liikuntamahdollisuuksia Tikkurilasta löytyy runsaasti. Tikkurila on Itä-Vantaan suurin liikuntakeskittymä. Alueelta löytyy urheilupuisto, jossa on urheilutalo, uimahalli, keilahalli, biljardisali, kaksi jäähallia sekä lukuisia ulkokenttiä. Lähellä on myös Hiekkaharjun liikuntapuisto, jossa on myös golf-kenttä. (Vantaa alueittain 2015: 131.)

Vantaa Vantaanpuisto

Postinumerolla 01730 asuu yli 65-vuotiaita 444 (Postinumeroalueittain). Vantaanpuisto on rakentunut vuosina 1965-1970 ja alue koostuu suurimmaksi osaksi korkeista tornitaloista, matalista lamellitaloista sekä rivitaloista. Vantaanpuistosta oli tarkoitus tulla Luoteis-Vantaalle keskus, mutta lentomelun takia rakentaminen on loppunut 1972. Vantaanpuistossa sijaitsee 50 vuotta vanha ostoskeskus, jossa sijaitsee kioski, lounaskahvila, kampaamo ja yksityinen fysioklinikka. Julkisen puolen palveluita ei Vantaanpuistossa ole. Liikuntamahdollisuuksina aluella on laajoja viheralueita ja peltoaukeita. Virkistysalueita on Parolanmäki ja Åbyranta (Vantaa alueittain 2015: 67.)

Liite 3 Seniorien vastaukset lihasvoimaa kehittävä liikunnan harrastamisesta sekä asuinalueen liikuntamahdollisuuksista. Ristiintaulukointi ja khiin neliötesti.

Lihasvoiman harjoittaminen alueittain. Ristiintaulukointi ja khiin neliötesti.

Kuinka monta kertaa viikossa harjoitatte lihasvoimaa, tasapainoa tai notkeutta? * Senioreiden vastaukset alueittain

			Asuinalue						
			Kamppi	Siltamäki	Vantaanpuisto	Tikkurila	Kalajärvi	Kivenlahti	Yhteensä
Kuinka monta kertaa viikossa harjoitatte lihasvoimaa, tasapainoa tai notkeutta?	en ollenkaan	n=	1	3	2	2	0	7	15
		%	6,7%	20,0%	13,3%	13,3%	0,0%	46,7%	100,0%
	Kerran viikossa	n=	4	1	0	4	2	0	11
		%	36,4%	9,1%	0,0%	36,4%	18,2%	0,0%	100,0%
	2-3 kertaa viikossa	n=	2	4	1	2	4	1	14
		%	14,3%	28,6%	7,1%	14,3%	28,6%	7,1%	100,0%
	4-5 kertaa viikossa	n=	2	1	2	0	0	0	5
		%	40,0%	20,0%	40,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
	enemmän kuin 6 kertaa viikossa	n=	1	4	2	1	1	4	13
		%	7,7%	30,8%	15,4%	7,7%	7,7%	30,8%	100,0%
	Yhteensä	n=	10	13	7	9	7	12	58
		%	17,2%	22,4%	12,1%	15,5%	12,1%	20,7%	100,0%

Khiin neliötesti

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	32,742 ^a	20	,036
Likelihood Ratio	36,483	20	,013
Linear-by-Linear Association	,743	1	,389
N of Valid Cases	58		

a. 30 cells (100,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,60.

Seniorien tyytyväisyys liikuntamahdollisuuksiin asuinalueellaan. Risitiintaulukointi ja khiin neliötesti.

Seniorien arvio liikuntamahdollisuuksista asuinalueella

			Asuinalue						
			Kamppi	Siltamäki	Vantaanpuisto	Kamppi	Kalajärvi	Kivenlahti	Yhteensä
Seniorien arvio kodin lähellä olevista liikuntamahdollisuuksista	runsaasti	n=	2	5	1	1	0	5	14
		%	14,3%	35,7%	7,1%	7,1%	0,0%	35,7%	100,0%
	sopivasti	n=	8	6	3	8	7	7	39
		%	20,5%	15,4%	7,7%	20,5%	17,9%	17,9%	100,0%
	niukasti	n=	0	1	3	0	0	0	4
		%	0,0%	25,0%	75,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
Yhteensä	n=	10	12	7	9	7	12	57	
	%	17,5%	21,1%	12,3%	15,8%	12,3%	21,1%	100,0%	

Khiin neliötesti

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	24,345 ^a	10	,007
Likelihood Ratio	21,477	10	,018
Linear-by-Linear Association	,199	1	,655
N of Valid Cases	57		

a. 14 cells (77,8%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,49.