

Opinnäytetyö (YAMK)

Kuntoutuksen ja liikunnan integraatio

2022

Anniina Perttula

IÄKKÄIDEN LIIKUNNAN TÄRKEIMMÄT TEKIJÄT LIIKUNTASEUROISSA

– senioriliikunnan tarkistuslistan kehittäminen

Opinnäytetyö (YAMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Kuntoutuksen ja liikunnan integraatio

2022 | 59 sivua

Anniina Perttula

Iäkkäiden liikunnan tärkeimmät tekijät liikuntaseuroissa

- senioriliikunnan tarkistuslistan kehittäminen

Iäkkäät ovat kohderyhmä, joka hyötyy monella tapaa oikein järjestetystä ja laadukkaasta ryhmäliikunnasta. Liikunnalla on tutkitusti myönteisiä vaikutuksia niin iäkkäiden toimintakykyyn ja terveyteen, kuin elämän laatuun ja mielen virkeyteen. Iäkkäät eivät kuitenkaan riittävän usein löydä mukaan liikuntaseurojen harrastustoimintaan, tai lopettavat herkästi harrastamisen erinäisistä syistä.

Kehittämiprojektin tavoitteena oli selvittää, miten iäkkäät saataisiin pysymään mukana liikuntaharrastuksissaan liikuntaseuroissa, sekä mitkä ovat tärkeimpiä tekijöitä liittyen harrastuksen jatkamiseen, lopettamiseen tai sen pariin palaamiseen. Projektin tarkoituksena oli tuottaa seuroille tietoa iäkkäiden liikuntapuolen suunnittelun ja kehittämistyön tueksi.

Kehittämiprojekti toteutettiin yhteistyössä Turun Urheiluliiton kanssa. Aineisto kerättiin fokusryhmähaastattelun ja kyselylomakkeen kautta. Kehittämiprojektin avulla kerättiin tärkeimpiä laatutekijöitä ja harrastajien näkemyksiä koskien ikäihmisten liikuntapuolta. Lopputuotoksena valmistui senioriliikunnan tarkistuslista, joka sisältää aineistosta esiin nousseita harrastamista tukevia tekijöitä. Tarkistuslistaa voi jatkossa hyödyntää osana liikuntaseurojen kehittämistyötä kohti monipuolista ja laadukasta iäkkäiden ryhmäliikuntaa.

Asiasanat:

iäkkäät (65-79 vuotta), liikunta, liikuntasuosituksset, liikuntaseurat

Bachelor's / Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Integration of rehabilitation and exercise

2022 | 59 pages

Anniina Perttula

The main factors of physical activity for the elderly in sports clubs

- developing of a checklist for senior sports

Seniors benefit in many different ways from quality exercise. Exercise has been studied to have positive effects on the functional capacity, health, and the quality of life. However, seniors do not often get involved in the hobbies of sports clubs, or easily stop exercising for various reasons.

The aim of this project was to find out how to keep seniors involved in their hobbies at sports clubs, and what are the most important factors in continuing, quitting or returning to a hobby. The purpose of the project was to provide clubs with information to support the planning and development of sports for the elderly.

The project was implemented in cooperation with Turun Urheiluliitto. The material was collected through a focus group interview and a questionnaire. Important quality factors were obtained as a result. The final result was a checklist for senior sports, which contains the most important factors that support the hobby. The checklist can be used as part of the development work of sports clubs towards high-quality group exercise for the elderly.

Keywords:

elderly (65-79 years), exercise

Sisältö

| | |
|---|-----------|
| Käytetyt lyhenteet tai sanasto | 6 |
| 1 Johdanto | 7 |
| 2 Kehittämiprojektin lähtökohdat | 8 |
| 2.1 Toimintaympäristö ja projektiorganisaatio | 8 |
| 2.2 Kehittämiprojektin tausta ja tarve | 9 |
| 2.3 Kehittämiprojektin tavoite, tarkoitus ja tuotos | 11 |
| 3 Liikunnan vaikutukset ja liikuntasuosituksia iäkkäille | 12 |
| 3.1 Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia | 12 |
| 3.2 Erilaiset harjoitusmuodot ja niiden tehokkuus | 14 |
| 3.3 Liikuntasuosituksia iäkkäille | 17 |
| 4 Kehittämisen- ja arviointimenetelmät | 18 |
| 4.1 Kehittämismenetelmät ja tiedon hankinta | 18 |
| 4.2 Kehittämiprojektin arviointimenetelmät | 19 |
| 5 Kehittämiprojektin eteneminen ja toteutus | 20 |
| 5.1 Kehittämiprojektin aiheen rajaaminen ja suunnitteluvaihe | 20 |
| 5.2 Käytännön osion suunnittelu ja toteutus | 21 |
| 5.3 Haastateltavien rekrytointi ja aineiston keruu | 21 |
| 5.4 Käytännön toteutuksen jälkeen | 22 |
| 6 Kyselyn tulokset | 23 |
| 6.1 Vastaaajien taustatiedot | 23 |
| 6.2 Harrastamista tukevat tekijät ja kehittämisideat | 24 |
| 6.3 Tieto harrastuksesta | 27 |
| 6.4 Lopettaneiden näkökulma | 27 |
| 7 Fokusryhmähaastattelun tulokset | 29 |
| 7.1 Harrastamista tukevat tekijät | 30 |
| 7.2 Harrastamisen jatkamista tukevat tekijät | 30 |

| | |
|--|-----------|
| 7.3 Kehittämisideoita | 32 |
| 7.4 Harrastamisen mahdolliseen lopettamiseen vaikuttavia tekijöitä | 34 |
| 8 Pohdintaa, johtopäätökset ja lopputuotos | 36 |
| 8.1 Senioriliikunnan tarkistuslista | 40 |
| 9 Kehittämisprojektin arviointi ja jatkokehittämissuhteet | 42 |
| 9.1 Kehittämisprojektin toteutuksen, tavoitteiden ja tuotoksen arviointi | 42 |
| 9.2 Jatkokehittämissuhteita | 44 |
| 9.3 Projektipäällikön toiminnan arviointi Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty. | |
| 10 Luotettavuus ja eettisyys | 47 |
| Lähteet | 49 |

Liitteet

Liite 1. Tutkimustiedote

Liite 2. Saatekirje

Liite 3. Kysely

Kuviot

| | |
|--|----|
| Kuvio 1. Kehittämisprojektin eteneminen ja aikataulu | 22 |
| Kuvio 2. Vastaajien sukupuolijakauma | 23 |
| Kuvio 3. Vastaajien jaostot | 24 |
| Kuvio 4. Harrastamisen jatkamista tukevia tekijöitä | 26 |
| Kuvio 5. Tieto harrastuksesta | 27 |
| Kuvio 6. Senioriliikunnan tarkistuslista | 39 |

Käytetyt lyhenteet tai sanasto

LiikU ry

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry

1 Johdanto

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2017 toteuttaman Suomen väestön liikuntatottumuksia tutkineen tutkimuksen mukaan kuntoliikunnan määrä vähenee selkeästi ikääntyessä, ja terveystuokasuosituksot toteutuvat sitä harvemmin, mitä vanhemmasta väestöstä on kyse. Vastanneista 60–69-vuotiaista vain noin 20 % harrasti kuntoliikuntaa vapaa-ajallaan. VanhempI väestö suosii hyötyliikuntaa, ja ohjatuilla ryhmäliikuntatunneilla kävi naisista vain alle 15 % ja miehistä noin 5 %. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2019, 3–5.) Ikääntyneiden määrä tulee tulevaisuudessa edelleen kasvamaan ja elinajanodote pitenee (Terveyskylä 2019). Liikunta auttaa iäkkäitä ylläpitämään omatoimisuutta ja vähentää toimintakyvyn vajauksia. Ohjatulla ryhmäliikunnalla on näiden ylläpidossa tärkeä rooli. Säännöllisen liikunnan tukemisella edistetään iäkkäiden elämän laatua ja itsenäistä kotona pärjäämistä. Liikuntapalveluita suunnitellessa iäkkäät tulisi kohderyhmänä ottaa nykyistä laajemmin huomioon. (Salminen & Karvinen 2007, 8–10.)

Kehittämisprojektia suunnitellessa keskiössä oli ikääntyneiden harrastuspuolen kehittäminen liikuntaseuroissa ohjausryhmän näkemyksiin pohjautuen. Iäkkäille ei välttämättä ole seuroissa tarjolla monipuolista lajikirjoa, jossa harjoitteita voidaan muokata ja soveltaa siten, että harrastus olisi riittävästi haastavaa ja motivoivaa. Ikääntyneet lopettavat harrastamisen herkästi eri syistä johtuen, ja toisaalta monet ikääntyneet eivät löydä lainkaan mukaan seuratoimintaan. Kehittämisprojektin tavoitteena oli selvittää, miten iäkkäät saataisiin pysymään mahdollisimman pitkään mukana liikuntaharrastuksissaan seurapuolella, sekä mitkä ovat tärkeimpiä tekijöitä liittyen harrastuksen jatkamiseen, lopettamiseen tai sen pariin palaamiseen. Tarkoituksena oli tuottaa liikuntaseuroille arvokasta tietoa, jota hyödyntää osana laadukkaampaa ikäihmisten liikuntatarjontaa, toiminnan suunnittelua sekä iäkkäiden liikunnan kehittämistyötä.

2 Kehittämiprojektin lähtökohdat

2.1 Toimintaympäristö ja projektiorganisaatio

Kehittämiprojekti tehtiin yhteistyössä Turun kaupungin liikuntapalvelukeskuksen sekä Turun Urheiluliiton kanssa. Lisäksi mukana oli yksi työntekijä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:stä. LiikU ry:n työntekijä toimi myös opiskelijan työelämämentorina läpi projektin. Turun Urheiluliitto toimi työssä kohdeorganisaationa.

Turun Liikuntapalvelukeskus on Turun kaupungin liikuntapalveluista vastaava toimielin, joka aktivoi turkulaisia liikkumaan, tukee kaupungin asukkaiden hyvinvointia liikunnan avulla, tuottaa liikuntapalveluita sekä toimii yhteistyössä eri järjestöjen ja kumppaneiden kanssa. (Turun kaupunki n.d.) Turun Urheiluliitto on vuonna 1901 perustettu turkulainen monen lajin urheiluseura. Seuraan kuuluu kahdeksan eri lajijaostoa, ja seurassa harrastetaan kilpa- ja harrastetasoilla useissa eri ikäluokissa. Lajijaostoja ovat yleisurheilu, voimistelu, lentopallo, nyrkkeily, pyöräily, luistelu, triathlon ja keilailu. (Turun Urheiluliitto n.d.)

Projektin ohjausryhmään kuuluivat projektipäällikön lisäksi Turun kaupungin liikuntapalvelukeskuksesta erityisasiantuntija ja kaksi liikuntapalveluvastaavaa, Turun Urheiluliiton toiminnanjohtaja sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n puolelta Rajattomasti liikuntaa-kumppanuusverkoston projektipäällikkö. Turun Urheiluliiton toiminnanjohtaja ja LiikU ry:n projektipäällikkö pysyivät mukana projektin loppuun asti, kun taas liikuntapalvelukeskuksen työntekijät olivat mukana alussa ideointi- ja suunnitelmavaiheessa. Ohjausryhmä ja opiskelija tapasivat säännöllisin väliajoin etäyhteyksin järjestetyissä palavereissa. Kehittämiprojektin projektipäällikkönä toimi opiskelija. Projektipäällikkö vastasi yksin projektin käytännön osion toteutuksesta, joten projektilla ei ollut varsinaista projektiryhmää. Projektipäällikön vastuulla oli käytännön osion suunnittelu ja toteutus, aineiston analysointi ja tuloksien raportointi. Ohjausryhmä tuki ja auttoi työn käytännön toteutuksessa tarpeen mukaan, ja osallistui haastattelurungon ja kyselyn valmistamiseen. Ohjausryhmä

avusti myös joissakin käytännön asioissa, kuten sähköpostin ja liitteiden lähettämässä jäsenrekisterille.

2.2 Kehittämiprojektin tausta ja tarve

lääkäiden liikunnasta ja sen toteutuksesta liikuntaseuroissa ei ole juurikaan toteutettu tieteellisiä tutkimuksia. Iäkkäät tulisi nähdä kuitenkin potentiaalisena kohderyhmänä liikuntaseuroille, ja näiden sitouttamiseen seuran toimintaan tulisi kiinnittää enenevästi huomiota. Tämän potentiaalisen kohderyhmän ottaminen mukaan toiminnan suunnitteluun luo seuralle lisää ymmärrystä ja kartoittaa ryhmän tarpeita ja toiveita. Yksi seuroissa toimintaa suunnitellessa pohdittava tekijä on, saavatko entiset kilpatasolla urheilleet iäkkäät veteraaniurheilijat heille sopivaa ja tarpeeksi haastavaa ohjausta ja valmennusta. Iäkkäistä on mahdollista saada uusia aktiivisia seurajäseniä, jos toimintaa osataan kohdentaa juuri oikein tälle kohderyhmälle. (Kauravaara 2018, 31, 33, 36–37.)

Iäkkäille toteutetun ohjatun ryhmäliikunnan laadukkuus on tärkeää, sillä iäkkäät kohderyhmänä selkeästi hyötyvät oikein toteutetusta ryhmäliikunnasta. Kaikkien iäkkäiden harrastajien tulisi saada oman haastetasonsa mukaista liikuntaa. Iäkkäiden olisi erityisesti toimintakyvyn ja sen säilymisen kannalta tärkeää pysyä harrastuksiensa parissa, ja joustavat liikuntapalvelut voivat auttaa tässä. (Salminen & Karvinen 2007, 10.)

Iäkkäiden ryhmäliikunnan järjestämisessä on muutamia huomion arvoisia kohtia laadun kannalta. Osallistumiskynnyksen tulisi olla mahdollisimman alhainen. Tarjonnan tulisi tavoittaa juuri ne kohderyhmät, jotka liikuntaa eniten tarvitsevat ja ovat mahdollisesti vaarassa syrjäytyä. Liikuntatoimintaan osallistuminen tulisi suunnitella siten, että se olisi luonteva osa iäkkäiden elämää. Tarjolla tulisi olla useita ryhmiä ja lajeja eri tasoille harrastajille. Saavutettavuus on myös tärkeä pohdittava tekijä. Iäkkäistä tulee kannustaa ja innostaa liikkumaan, ja ohjata siten, että liikunta tuottaa nautintoa. Laadukkaan iäkkäiden liikunnan tunnusmerkkejä ovat edellä mainittujen lisäksi käyttäjälähtöisyys, yksilöllisyys, joustavuus,

turvallisuus, eettisyys sekä jatkuva laadun arviointi. (Salminen & Karvinen 2007, 11–13.)

Myös tuleva soteuudistus tuo oman näkökulmansa aiheeseen. Liikunnan järjestämisen vastuu säilyy uudistuksesta huolimatta edelleen kunnilla, mutta myös liikuntaseurojen olisi hyvä panostaa kaiken ikäisten harrastajien liikunnan järjestämiseen. Valtion liikuntaneuvosto on linjannut, että liikunta tulisi uudistuksessa huomioida osana ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa ja kansan hyvinvoinnin edistämistä. Väestö ei liiku terveyden kannalta riittävästi, millä on merkittävät vaikutukset kansanterveyteen ja samalla kansantalouteen. Kun liikunta otetaan asianmukaisesti huomioon soteuudistuksessa, voidaan vaikuttaa ennaltaehkäisevästi ikääntyneiden palvelun tarpeen kasvuun. Palvelutarpeen vähenemisellä on merkittävät vaikutukset talouteen. Liikuntaneuvoston näkymyksen mukaan liikuntaneuvonta tulisi vakiinnuttaa osaksi kaikkia kuntia, ja liikuntaneuvonnan palveluketjujen kehittämistä tulisi jatkaa siten, että kolmannen sektorin on mahdollista toimia osana palveluketjua riittävin resurssein. Kehittämistyötä tulee uudistuksenkin myötä jatkaa kuntien liikuntapalveluiden ja kolmannen sektorin toimijoiden kesken. (Valtion liikuntaneuvosto 2020.)

Terveysvaikutukset saavuttaakseen +65-vuotiaiden iäkkäiden tulisi kansainvälisten liikuntasuosituksen mukaan harrastaa viikoittain 150–300 minuuttia kohtalaisen reipasta- tai 75–150 minuuttia hyvin reipasta liikuntaa. Suositusten mukaan iäkkäiden tulisi rajoittaa paikoillaan oloa, toteuttaa lihasvoimaa vahvistavaa harjoittelua vähintään kaksi kertaa viikossa sekä harrastaa viikoittain monipuolista liikuntaa, jossa korostuu erityisesti toiminnallisen tasapainon- ja lihasvoiman harjoittelu. Tällaista yhdistelmäharjoittelua tulisi harjoittaa vähintään kolmena päivänä viikossa toimintakyvyn ylläpysymiseksi. Liikuntasuositukset on otettava huomioon ryhmäliikuntaa suunnitellessa. (World Health Organization 2020.)

2.3 Kehittämiprojektin tavoite, tarkoitus ja tuotos

Kehittämiprojektin tavoitteena oli selvittää, miten iäkkäät harrastajat saataisiin pysymään mahdollisimman pitkään mukana liikuntaharrastuksissaan seurapuolella, sekä mitkä ovat tärkeimpiä tekijöitä liittyen harrastuksen jatkamisen, lopettamisen tai sen pariin palaamisen suhteen. Tarkoituksena oli tuottaa Turun Urheiluliitolle sekä muille ikäihmisten liikuntaa järjestäville liikuntaseuroille arvokasta tietoa, jota hyödyntää osana laadukkaampaa ikäihmisten liikuntatarjontaa, toiminnan suunnittelua ja iäkkäiden liikunnan kehittämistyötä seurapuolella. Projektin lopputuotoksena valmistui senioriliikunnan tarkistuslista iäkkäiden liikunnan kehittämistyön tueksi. Kehittämiprojektin lopputulokset ja tarkistuslista esitettiin kohdeorganisaatiolle, sisältäen tärkeimmät toimintaa suunnitellessa huomioitavat tekijät sekä kehittämissuhteet aineiston pohjalta. Näiden lisäksi projektista tehtiin yhteenveto artikkelin muodossa Turun seudun liikuntaseuroille LiikU ry:n kautta.

3 Liikunnan vaikutukset ja liikuntasuosituksset iäkkäille

3.1 Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia

Fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnalla on tutkimustiedon mukaan useita positiivisia vaikutuksia iäkkäiden elämään ja sen eri osa-alueisiin. Liikkuminen yleisesti ottaen parantaa iäkkäiden toimintakykyä (Lee ym. 2013; Pinto ym. 2014; Todde ym. 2016; Garcia Gouvea ym. 2017, 55; Steele ym. 2017; Tolentino ym. 2017, 6). Fyysinen aktiivisuus kehittää iäkkäiden omatoimisuutta ja tukee päivittäisistä toiminnoista selviytymistä, mikä taas tukee pidempään kotona pärjäämistä (Todde ym. 2016; Marcos-Pardo ym. 2019).

Fyysinen aktiivisuus ja liikunta parantavat iäkkäiden lihasvoimaa (Gianoudis ym. 2013; Pinto ym. 2014; Pourtaghi ym. 2017, 13; Steele ym. 2017; Imaoka ym. 2019; Marcos-Pardo ym. 2019; Sbardeletto ym. 2019; Aartolahti ym. 2020). Mm. Pinto ym. (2014) ja Marcos-Pardo ym. (2019) havaitsivat tutkimuksissaan tilastollisesti merkittävää kehitystä osallistujien lihasvoimassa. Eri harjoitusmuotojen vaikutuksia vertaileessa tutkimuksessa havaittiin, että lihasvoimassa tapahtui intervention aikana kehitystä riippumatta harjoittelun tyypistä. Interventiot sisälsivät lihasvoimaharjoittelua eri muodoissa, kuntosalilaitteita tai liikeharjoitteita hyödyntäen. Aerobista- ja lihasvoimaharjoittelua yhdistelevän harjoittelun havaittiin kuitenkin kehittävän lihasvoimaa enemmän verrattuna vain toista harjoitusmuodoista toteuttaneeseen ryhmään. (Sbardeletto ym. 2019.)

Aartolahti ym. (2020) tutkivat 2,3 vuoden ajan kerran viikossa tapahtuneen lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun pitkäaikaisvaikutuksia. Tutkimuksessa havaittiin eroja sukupuolien välillä. Naisilla havaittiin harjoitusjakson päätteeksi kehitystä alaraajojen lihasvoimassa, kun taas miehillä ei ollut tapahtunut tässä kehitystä. Miesten alaraajojen lihasvoima oli harjoittelujakson aikana kuitenkin ylläpysynyt alkupisteeseen nähden. (Aartolahti ym. 2020.) Marcos-Pardo ym. (2019) taas eivät havainneet 12 viikkoa kestäneen intervention jälkeen sukupuolien välisiä eroja lihasvoiman kehityksessä.

Liikunta ja fyysinen aktiivisuus kehittävät iäkkäiden tasapainoa (Gianoudis ym. 2013; Mesquita ym. 2015; Garcia-Gouvea ym. 2017, 54–55). Jo 12 viikon liikunnallisella interventiolla on mahdollista saada positiivisia vaikutuksia tasapainoon (Garcia Gouvea ym. 2017; 55). Gianoudis ym. (2013) ja Mesquita ym. (2015) mittasivat tutkimuksissaan erityisesti dynaamista tasapainoa, jossa havaittiin kehitystä harjoittelujakson jälkeen. Parissa tutkimuksessa havaittiin kaatumisten määrän vähentyneen sekä kaatumisriskin ja -pelon lievittyneen liikuntainterventioiden seurauksena (Todde ym. 2016; Chittrakul ym. 2020).

Muutamassa tutkimuksessa hyödynnettiin yhtenä mittarina Timed Up And Go-testiä, joka mittaa iäkkäiden liikkumiskykyä sekä mm. dynaamista tasapainoa (Physiopedia n.d.). Testiä pidetään yleisesti luotettavana toiminnallisen liikkumiskyvyn mittarina, ja sillä on helppo seurata muutoksia ihmisten liikkumiskyvyssä (Podsiablo & Richardson 1991). Näissä tutkimuksissa testituloksissa havaittiin merkittäviä parannuksia, mikä viittaa osallistujien dynaamisen tasapainon kehitykseen (Lee ym. 2013; Tolentino ym. 2017; 4). Timed Up And Go-testituloksen parannuksen nähdään olevan yhteydessä myös pienempään kaatumisriskiin (Garcia Gouvea ym. 2017; 52–53). Liikunnallinen harjoittelu kehittää myös iäkkäiden kävelynopeutta (Garcia Gouvea ym. 2017, 52–53; Imaoka ym. 2019; Aartolahti ym. 2020).

Tolentino ym. (2017) tutkivat pelkän lihasvoimaharjoittelun vaikutuksia iäkkäiden tasapainoon. 14 viikkoa kestäneen harjoittelujakson jälkeen havaittiin mittarina käytetyn Bergin tasapainotestin tuloksissa tapahtuneen lievää alentumista. Voimaharjoittelu ei vaikuttanut osallistujien proprioseptiikkaan tai sensoriikkaan, jolloin staattisessa tasapainossa suoraan ei tapahtunut kehitystä. Timed Up And Go-testistä saatiin kuitenkin merkittävästi parempia tuloksia, mikä voi viitata lihasvoimaharjoittelun olevan hyödyllisempi juuri dynaamisen tasapainon kannalta. Kaatumisriskissä ei tutkimuksen mukaan tapahtunut nousua tai laskua. (Tolentino ym. 2017, 5.) Parissa tutkimuksessa liikuntainterventiot eivät kehittyneestä tasapainosta huolimatta vähentäneet tapahtuneita kaatumisia seurantajaksojen aikana (Gianoudis ym. 2013; Lee ym. 2013).

Fyysinen aktiivisuus ja liikunta parantavat iäkkäiden koettua elämän laatua (Garcia Gouvea ym. 2017, 56; Pourtaghi ym. 2017, 13; Tolentino ym. 2017, 4; Marcos-Pardo ym. 2019; Shohani ym. 2019; Chittrakul ym. 2020). Tähän liittyen liikunnan on tutkittu parantavan myös iäkkäiden psyykkistä terveyttä ja -hyvinvointia (Garcia Gouvea ym. 2017, 55–56; Steele ym. 2017). Liikuntainterventioiden jälkeen on havaittu masennusoireiden sekä väliaikaisesti koetun ahdistuneisuuden tunteen vähentymistä osallistujien keskuudessa (Garcia Gouvea ym. 2017, 55–56; Chittrakul ym. 2020). Liikunnan arjen toiminnoissa omatoimisuutta parantava vaikutus kohottaa myös itsetuntoa, mikä taas voi potentiaalisesti parantaa iäkkäiden koettua elämän laatua (Marcos-Pardo ym. 2019). Tolentino ym. (2017, 4) havaitsivat odotuksien vastaisesti kiputuntemuksissa negatiivista muutosta voimaharjoitteluintervention jälkeen, mikä taas voi vaikuttaa negatiivisesti elämän laatuun.

Liikunnalla on iäkkäiden kognitiota ja kognitiivisia toimintoja parantavia vaikutuksia. Tutkimuksessa liikuntaharjoittelu yhdistettiin kognitiiviseen harjoitteluun sekä soijaproteiinilisällä tuettuun ravitsemukseen, vertailukohteena liikunta- ja muistiharjoittelu ilman proteiinilisää. Ravitsemukseen yhdistetty liikunta- ja kognitiivinen harjoittelu kehittivät osallistujien matemaattisia taitoja enemmän kuin pelkkä harjoittelu. Sekä ravitsemukseen yhdistetty yhdistelmäharjoittelu että pelkkä liikunta- ja kognitioharjoittelu kehittivät kuitenkin monia kognitiivisen toiminnan osa-alueita. (Imaoka ym. 2019.) Fyysinen aktiivisuus ja liikunta lisäävät myös kehon vähärasvaisen kudoksen määrää ja vähentävät rasvakudosta (Marcos-Pardo ym. 2019).

3.2 Erilaiset harjoitusmuodot ja niiden tehokkuus

Pelkkään eri tavoin toteutettuun lihasvoimaharjoitteluun keskittyneitä interventioita on käytetty tutkimuksissa paljon, ja niistä löytyy kattavasti tutkimustietoa. Pourtaghi ym. (2017) tutkivat vastuskuminauhalla toteutetun lihasvoimaharjoittelun vaikutuksia iäkkäiden elämän laatuun ja lihasvoimaan. Tutkimuksesta saatiin positiivisia tuloksia molemmilla osa-alueilla ja tämän perusteella tutkimus voi suositella vastuskuminauha-harjoittelua tukemaan

iäkkäiden toimintakykyä ja elämän laatua. (Pourtaghi ym. 2017, 7.) Myös Todde ym. (2016) hyödynsivät vastuskuminauhaa osana harjoitusohjelmaansa, ja havaitsivat kehitystä omatoimisuudessa sekä vähentymistä sattuneissa kaatumisissa. Vastuskuminauhaa voi hyödyntää osana iäkkäiden voimaharjoittelua (Todde ym. 2016; Pourtaghi ym. 2017; 14).

Steele ym. (2017) tutkivat progressiivisen lihasvoimaharjoittelun pitkäaikaisseurauksia iäkkäiden lihasvoimaan, toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Pinto ym. (2014) ja Marcos-Pardo ym. (2019) taas tutkivat vastusharjoittelun välittömiä vaikutuksia eri osa-alueisiin, kuten lihasvoimaan, toimintakykyyn sekä elämän laatuun. Kaikissa näistä tutkimuksista havaittiin merkittävää kehitystä käytetyissä mittareissa, vaikka interventiot sisältyivät eri pituisista ja sisältöisistä harjoitusohjelmista. (Pinto ym. 2014; Steele ym. 2017; Marcos-Pardo ym. 2019.) Lihasvoima pysyi myös seurantajaksojen yli alkuvaihetta parempana. Progressiivisesti etenevä lihasvoimaharjoittelu voi siis potentiaalisesti olla tehokas iäkkäiden lihasvoimaa, toimintakykyä ja hyvinvointia kehittävä muoto, myös pitkäaikaisesti vaikuttaen. (Steele ym. 2017.) Jo lyhyemmillä 6 viikkoa kestäväillä lihasvoimaharjoittelun interventioilla on mahdollista saada kehitystä aikaan (Pinto ym. 2014; Pourtaghi ym. 2017, 13–14). Circuit-tyyliin toteutettu vaihtelevan intensiteetin lihasvoimaharjoittelu voi tehokkaasti kehittää iäkkäiden omatoimisuutta ja elämän laatua jo lyhyempänäkin interventiona (Marcos-Pardo ym. 2019).

Tolentino ym. (2017) havaitsivat tutkimuksessaan, ettei pelkästään lihasvoimaharjoitteluun keskittyvä interventio kehittänyt staattista tasapainoa, ja tasapainotestin tuloksissa tapahtui laskua. Dynaamisessa tasapainossa havaittiin kuitenkin kehitystä. Tutkimuksesta on pääteltävissä, että pelkkä lihasvoimaharjoittelu ei ole soveltuva harjoitusmuoto, jos tavoitteena on kehittää staattista tasapainoa. (Tolentino ym. 2017, 5.)

Pelkkää aerobista harjoittelua ja sen vaikutuksia on tutkittu jonkin verran. Shohani ym. (2019) tutkivat aerobisen harjoittelun vaikutuksia iäkkäiden elämän laatuun. Myös Imaoka ym. (2019) tutkimus painottui aerobiseen harjoitteluun, yhdistettynä muistiharjoitteluun ja tuettuun ravitsemukseen. Aerobista

harjoittelua voi tukea myös oikeanlaisella ravitsemuksella ja muistiharjoituksilla, jolloin positiiviset vaikutukset kognitioon voivat korostua (Imaoka ym. 2019). Pelkkää aerobista harjoittelua voi tutkimuksien perusteella hyödyntää tukemaan iäkkäiden elämän laatua ja kognitiota (Imaoka ym. 2019; Shohani ym.2019).

Yksi tutkimustuloksissa myönteisesti korostunut harjoitusmuoto on eri osa-alueet yhdistävä yhdistelmäharjoittelu. Eräs harjoitusohjelmista sisälsi dynaamista intervalliharjoittelua sekä isojen lihaksien aktivointia eri välinein ja intensiteetein (Todde ym. 2014). Lee ym. (2013) taas toteuttivat tutkimuksessaan monipuolista kaatumisen ehkäisyyn pyrkivää harjoitusohjelmaa. Tähän sisältyi lihasvoiman-, tasapainon- sekä aerobisen kestävyuden harjoittelua. Lisäksi tutkimus tarjosi koeryhmälle liikuntaharjoittelun ohella mm. terveys opastusta sekä kotikäynnit kotiympäristön arvioimiseksi. (Lee ym. 2013.) Lihasvoimaa- ja tasapainoa yhdistelevää harjoittelua toteuttivat myös Gianoudis ym. (2013), Aartolahti ym. (2020) ja Chittrakul ym. (2020). Monikomponenttisessä harjoittelussa hyödynnettiin mm. proprioseptiikkaa- ja reaktiokykyä kehittävää harjoittelua, tasapainoa tukevaa harjoittelua, lihasvoiman harjoitteita sekä toiminnallisia harjoitteita (Gianoudis ym. 2013; Aartolahti ym. 2020; Chittrakul ym. 2020).

Eri osa-alueita yhdistävällä harjoittelulla on laajoja positiivisia vaikutuksia kaatumisten vähentämiseen, kaatumisen pelkoon sekä kaatumisriskin lievittymiseen (Lee ym. 2013; Todde ym. 2014; Chittrakul ym. 2020). Lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua yhdistelevä harjoittelu kehittää molempia osa-alueita sekä lisäksi iäkkäiden elämän laatua, kävelynopeutta ja alaraajojen toimintakykyä. Yhdistelmäharjoittelulla on mahdollista vaikuttaa positiivisesti myös iäkkäiden mielialaan. (Gianoudis ym. 2013; Aartolahti ym. 2020; Chittrakul ym. 2020.) Pelkän aerobisen harjoittelun ja monikomponenttisen yhdistelmäharjoittelun eroja vertailleen tutkimuksen mukaan yhdistelmäharjoittelu kehittää pelkkää aerobista harjoittelua tehokkaammin sekä lihasvoimaa että aerobista kuntoa (Sbardeletto ym. 2019). Tutkimuksien perusteella eri fyysisen toimintakyvyn osa-alueita yhdistävän monikomponenttisen yhdistelmäharjoittelun voidaan todeta potentiaalisesti

vaikuttavan samanaikaisesti useampaan eri osa-alueeseen, kuin vain yhteen harjoitusmuotoon keskittyvä harjoittelu.

3.3 Liikuntasuosituksia iäkkäille

Näiden tutkimustuloksien perusteella iäkkäille voidaan suositella kaikkia tutkimuksissa hyödynnettyjä ohjattuja liikunnan muotoja, sillä jokaisessa tutkimuksessa oli saatu positiivisia tuloksia vähintään yhdellä tutkitulla osa-alueella. Voidaan siis ajatella, että kaikella liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia iäkkäiden arkeen ja elämän laatuun. Tutkimuksien perusteella monipuolinen yhdistelmäharjoittelu vaikuttaisi kuitenkin tehokkaimmalta harjoitusmuodolta iäkkäille sen samanaikaisesti monia osa-alueita kehittävän vaikutuksen perusteella. Yhdistelmäharjoittelun tulisi tällöin sisältää ainakin lihasvoimaa-, tasapainoa ja aerobista kuntoa kehittävää harjoittelua. (Gianoudis ym. 2013; Lee ym. 2013; Mesquita ym. 2015; Todde ym. 2016; Imaoka ym. 2019; Sbardeletto ym. 2019; Aartolahti ym. 2020; Chittrakul ym. 2020.)

Liikuntaseurojen tulisi huomioida tutkimustulokset ja niihin perustuvat suositukset iäkkäiden liikuntaharjoittelua ja tarjontaa suunnitellessa. Iäkkäät hyötyvät selvästi monin tavoin oikein järjestetystä liikuntaharjoittelusta, joten seurojen tulisi panostaa myös tämän kohderyhmän liikunnan järjestämiseen. Iäkkäiden liikuntaharjoittelusta seurapuolelta ei löytynyt tarkoituksenmukaisia tutkimuksia, mikä kertoo aiheen harvinaisuudesta ja vähäiselle jääneestä huomiosta.

4 Kehittämisen- ja arviointimenetelmät

4.1 Kehittämismenetelmät ja tiedon hankinta

Kehittämisen projektin haastatteluosiossa menetelmänä käytettiin fokusryhmähaastattelua. Fokusryhmähaastattelu on ryhmähaastattelun muoto, jonka tavoitteena on kerätä tietoa tietyn kohderyhmän johonkin aiheeseen liittyvistä uskomuksista, motiiveista ja asenteista, sekä kuunnella kohderyhmän ajatuksia aiheesta. Fokusryhmähaastattelua voidaan hyödyntää, kun tavoitteena on esimerkiksi saada ja jakaa erilaisia ideoita, ymmärtää ryhmien välisiä eroavaisuuksia ja saada syvällisempää tietoa aiheesta. (Salonen ym. 2017.) Fokusryhmähaastattelu on laadullinen menetelmä, joka pyrkii parempaan ymmärrykseen tutkittavasta aiheesta. Haastattelun avulla pyritään ymmärtämään kohderyhmän näkökulmia ja mahdollistaa vapaasti erilaisten mielipiteiden esittäminen. Fokusryhmähaastattelu usein tallennetaan ja litteroidaan, jonka jälkeen aineisto analysoidaan teema-alueittain ja teoreettisin mallein. Suoria lainauksia on myös mahdollista käyttää. (Mäntyranta & Kaila, 2008.) Fokusryhmähaastattelu toimi tässä kehittämissuorituksessa hyvin soveltuvana menetelmänä, sillä sen avulla oli mahdollista saada kohderyhmältä kattavasti tietoa, mielipiteitä ja ajatuksia koskien projektin aihepiiriä.

Fokusryhmähaastattelut oli alun perin tarkoitus toteuttaa kahdelle eri ryhmälle: liikuntaseurassa yhä harrastaville iäkkäille, sekä iäkkäille, jotka eivät ole enää mukana harrastuksen parissa, viisi henkilöä kummassakin ryhmässä. Haastatteluiden tavoitteena oli kerätä tietoa, miksi harrastaminen seurassa on jatkunut tai mahdollisesti loppunut, millä tekijöillä harrastamisen saisi tulevaisuudessakin jatkumaan ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet päätöksiin jatkaa, lopettaa tai palata harrastuksen pariin. Haastateltavilta oli tarkoituksena myös kerätä mahdollisia kehitysideoita iäkkäiden liikuntapuolta koskien. Seurassa harrastuksen lopettaneilta oli tarkoitus kerätä tietoa, miksi harrastus on loppunut, mitkä tekijät vaikuttivat lopettamispäätökseen ja millä keinoin lopettanut saattaisi palata takaisin harrastuksen pariin.

Osana projektia valmistettiin myös kyselylomake Turun Urheiluliiton seniorijäsenille. Kyselylomakkeen avulla on mahdollista saada helposti ja anonyymisti paljon tietoa tarvittavasta aihealueesta (Opintokeskus Sivis n.d). Kyselylomakkeen kysymykset kohdentuivat samoihin teemoihin kuin fokusryhmähaastatteluissa, ja lomakkeesta saatu aineisto oli sekä määrällistä että laadullista.

Kehittämisprojekti toteutettiin lineaarista mallia hyödyntäen. Lineaarista mallia käyttävä kehittämis työ etenee vaiheittain, sisältäen alkuvaiheen ja suunnittelun, toteutusvaiheen sekä työn päättämisen ja arvioinnin (Salonen 2013, 15).

4.2 Kehittämisprojektin arviointimenetelmät

Kehittämisprojektin arviointi toteutettiin itsearviointin avulla. Itsearviointilla tarkoitetaan oman toiminnan arviointia eri näkökulmista havainnoiden. Arvioinnin kohteena ovat mm. työn tulokset ja niiden vaikuttavuus, tavoitteiden täytyminen ja muut työn aikaan saamat vaikutukset. Projektipäällikkö arvioi omaa toimintaansa, ja lisäksi projektin ohjausryhmä antaa oman arvionsa työstä ja toiminnasta. Itsearviointin tueksi voidaan toteuttaa esimerkiksi itsearviointikysely ohjausryhmälle. (Henriksson ym. 2015, 5, 9, 55.) Kehittämisprojektin päätteeksi projektipäällikkö suoritti kyselyn kahdelle eniten projektissa mukana olleelle ohjausryhmän jäsenelle. Arviointikyselyn tavoitteena oli selvittää ohjausryhmän näkemykset projektin sujumisesta ja toteutuksesta, tavoitteiden toteutumisesta sekä lopputuotoksen laadusta ja jatkohyödyntämisestä.

5 Kehittämiprojektin eteneminen ja toteutus

Kirjallisuuden mukaan projekti määritellään valmiiksi aikataulutetuksi, kertaluontoiseksi ja kestäviin tuloksiin pyrkiväksi hankkeeksi. Projekti on kehittämisen väline ja tehtäväkokonaisuus. Projektin toteuttamisesta vastaa aina sitä varten perustettu organisaatio, ja projektilla on yleensä selkeästi määritellyt alku ja loppu. Projektia ja sen toteutusta ohjaavat asetetut tavoitteet, ja projekti pyrkii aina johonkin muutokseen ja hyötyyn hankeorganisaation kannalta. (Silfverberg 2007, 5.)

5.1 Kehittämiprojektin aiheen rajaaminen ja suunnitteluvaihe

Kehittämiprojekti käynnistyi aiheen rajaamisella, kun ideointivaihe aloitettiin syksyllä 2020. Ideointipalaveriin osallistuivat projektipäällikkö sekä projektin ohjausryhmä. Ensimmäiset palaverit järjestettiin syksyllä 2020. Aihetta hahmoteltiin avoimen keskustelun kautta, joskin heti alussa oli selvää, että aihealue liittyy iäkkäiden liikuntapuoleen liikuntaseuroissa. Kehittämiprojektin idea syntyi puhtaasti ohjausryhmän kertomien näkemysten pohjalta. Perimmäisenä ajatuksena oli, että iäkkäiden harrastuskenttää tulisi kehittää ja monipuolistaa liikuntaseuroissa, jotta yhä useampi iäkäs jatkaisi tai aloittaisi liikunnan harrastamisen. Ohjausryhmän kokemusten mukaan tarjonta seuroissa on usein liian yksipuolista, ja iäkkäät lopettavat harrastamisen liian herkästi. Näiden perusteella määrittyivät kehittämiprojektin tutkimusongelmat:

- Millä keinoin iäkkäät harrastajat on mahdollista saada sitoutumaan liikunnan harrastamiseen?
- Mitkä tekijät tukevat liikunnan harrastamista tai vaikuttavat sen lopettamiseen?
- Mitkä ryhmäliikunnan tekijät iäkkäät kokevat tärkeiksi?

Ideointivaiheen ja tutkimusongelmien määrittelyn jälkeen toteutettiin iäkkäiden liikuntavaikutuksiin ja -suosituksiin pohjautuva kirjallisuuskatsaus, joka valmistui

helmikuussa 2021. Tämän jälkeen siirryttiin kehittämisprojektin suunnitelmavaiheeseen, jonka raportti valmistui saman vuoden maaliskuussa.

5.2 Käytännön osion suunnittelu ja toteutus

Kehittämisprojektin suunnitelmavaiheen jälkeen loppukeväästä 2021 alkoi käytännön toteutuksen suunnittelu. Tähän sisältyi fokusryhmähaastatteluiden haastattelurungon valmistelu, kyselylomakkeen suunnittelu, haastateltavien rekrytointi sekä kutsukirjeen- ja tarvittavien liitteiden valmistaminen. Projektipäällikkö vastasi yksin käytännön toteutuksen valmistelusta ja toteutuksesta, mutta sai tarpeen mukaan avustusta ja ohjeistusta ohjausryhmältä. Haastattelurunko ja kyselypohja suunniteltiin yhteistyössä ohjausryhmän jäsenten kanssa. Kyselylomake valmistettiin ja lähetettiin linkkinä seniorijäsenistölle Webropol-ohjelman avulla. Kysely toteutettiin täysin anonymisti, jolloin vastaajien henkilötiedot eivät ole kyselyn tekijän tiedossa. Käytännön toteutuksen suunnitteluosio sujui ongelmitta ja materiaalit haastatteluja ja kyselyä varten saatiin valmiiksi ajallaan. Alkusyksystä haasteeksi nousivat projektin ohjausryhmän väliset aikatauluongelmat sekä haastateltavien rekrytointi. Tästä syystä haastatteluiden ajankohta myöhästyi ja siirtyi alkusyksyltä marraskuulle. Aikataulumuutoksista huolimatta ryhmähaastattelut ja kyselyt saatiin kuitenkin lopulta toteutettua, ja aineistot kerättyä.

5.3 Haastateltavien rekrytointi ja aineiston keruu

Haastateltavat rekrytoitiin sähköpostiviestillä, joka lähetettiin kaikille Turun Urheiluliiton jäsenrekisterin +65-vuotiaille jäsenille. Alkuperäisen suunnitelman mukaisesti haastatteluihin ei valitettavasti saatu rekrytoitua yhtäkään harrastamisen jo lopettanutta mukaan, joten lopettaneiden näkökulma jäi lähes kokonaan uupumaan tuloksista. Edelleen seurassa harrastavien ryhmän haastattelu toteutettiin marraskuussa 2021. Kaikki haastateltavat kuuluivat Turun Urheiluliiton senioriklubiin ja kävivät viikoittain eri tunneilla tämän puitteissa. Jäsenrekisterin listoilla on edelleen henkilöitä, jotka eivät enää harrasta, mutta

jostakin syystä näitä henkilöitä ei saatu mukaan osallistumaan haastatteluihin. Sähköpostin liitteenä oli tutkimustiedote sekä tutkimuksen saatekirje (Liitteet 1 ja 2). Samassa viestissä oli mukana myös linkki Webropol-kyselyyn (Liite 3).

5.4 Käytännön toteutuksen jälkeen

Fokusryhmähaastattelun litterointi ja kyselylomakkeen- ja haastattelun tuloksien analysointi aloitettiin loppusyksystä 2021 ja ne valmistuivat tammikuussa 2022. Tämän jälkeen keväällä 2022 aloitettiin kehittämisprojektin loppuraportin valmistelu ja kirjoittaminen. Kehittämisprojektin eteneminen kokonaisuudessaan sekä alkuperäinen aikataulu on kuvattu kuukausien ja vuoden tarkkuudella alla kuviossa 1.

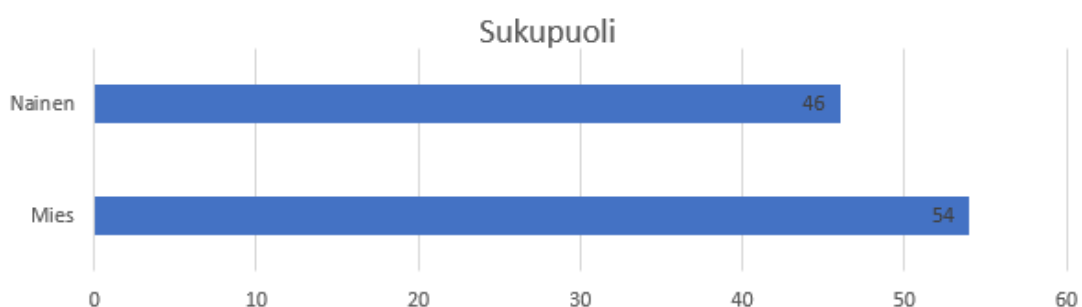


Kuvio 1. Kehittämisprojektin eteneminen ja aikataulu.

6 Kyselyn tulokset

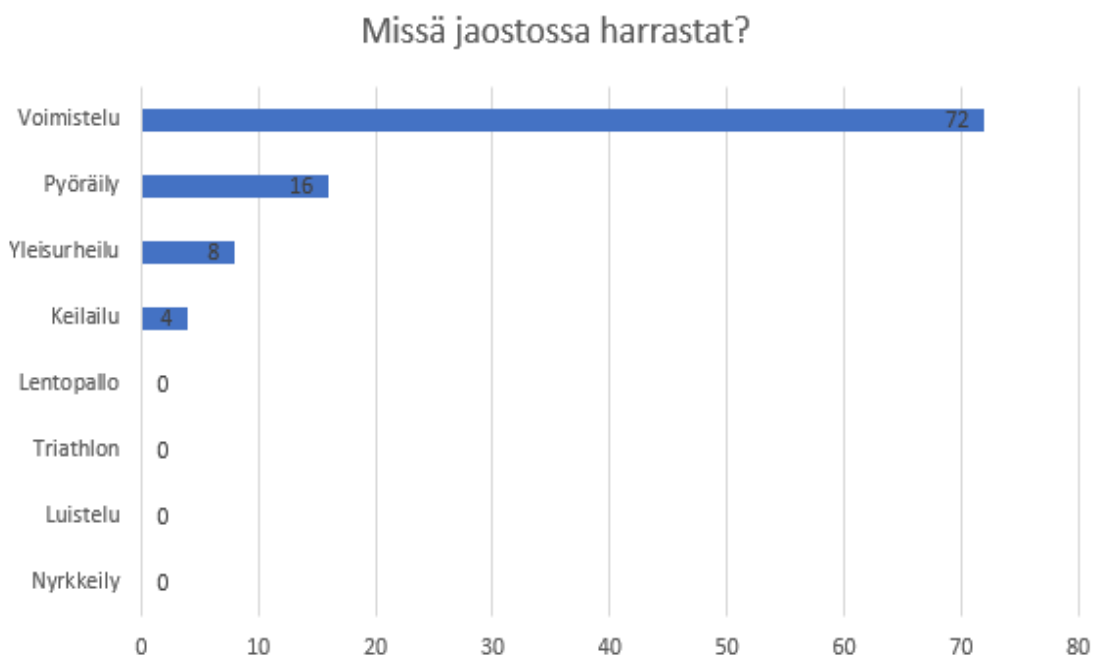
6.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn, jonka tavoitteena oli selvittää nykyisten senioriharrastajien ja harrastamisen lopettaneiden mielipiteitä ja näkemyksiä seuran tarjonnasta ja toiminnasta, saatiin vastauksia yhteensä 28 kpl. Kyselyn linkki jaettiin yhteensä 127 Turun Urheiluliiton jäsenrekisteriin kuuluvalle seniorijäsenelle, jolloin vastausprosentti kyselyyn oli vain 22,05 %. Kaikista kyselyn vastaajista 54 % oli miehiä ja 46 % naisia (Kuvio 2). Vastaajien ikäkeskiarvo oli 72,4 vuotta. Kyselyssä kysyttiin myös ohjausryhmän toiveesta vastaajien postinumeroa, mutta näitä ei tuoda tässä raportissa esille.



Kuvio 2. Vastaajien sukupuolet, prosentteina

Vastanneista 92,9 % (26) harrasti edelleen seurassa, kun taas lopettaneita vastanneista oli vain 7,1 % (2). Vastanneista 72 % (18) harrasti voimistelijaostossa, 16 % (4) pyöräilyjaostossa, 8 % (2) yleisurheilujaostossa ja 4 % (1) keilailujaostossa. Lentopallo-, triathlon-, luistelu- ja nyrkkeilujaostossa ei harrastanut kukaan vastanneista (Kuvio 3). Vastanneista 11 oli lisäksi jollakin muulla tavalla mukana seuran toiminnassa; kaksi toimi ohjaajana, yksi toimihenkilönä, seitsemän vapaaehtoistyössä ja yksi vanhemman/isovanhemman roolissa.

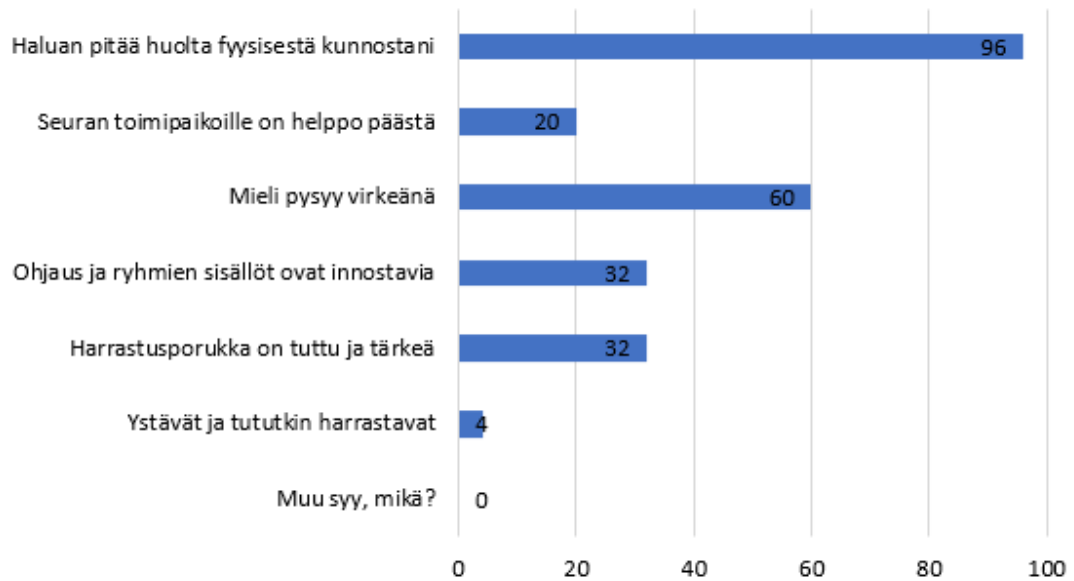


Kuvio 3. Vastaajien jaostot, prosentteina

6.2 Harrastamista tukevat tekijät ja kehittämisideat

Yhä Turun Urheiluliitossa harrastavilta kysyttiin syitä, miksi he ovat pysyneet harrastuksen parissa seurassa (Kuvio 4). Vastaajat saivat valita kolme mielestään sopivinta vaihtoehtoa useasta eri vastausvaihtoehdosta. Selvästi suurimpana syynä harrastuksen jatkumiselle oli halukkuus pitää huolta fyysisestä kunnosta. 96 % (24) vastanneista koki tämän yhdeksi syyksi harrastuksen jatkumiselle. 60 % (15) koki mielenvirkeyden ylläpysymisen tärkeänä syynä. 32 % (8) vastanneista syynä oli tärkeä ja tuttu harrastusporukka. Saman verran vastanneista eli 32 % (8) koki ohjauksen ja ryhmien sisällöt innostaviksi. 20 % (5) vastanneista koki helpon seuran toimipaikoille pääsyn tärkeänä syynä harrastuksen jatkumiselle ja 4 % (1) harrasti edelleen, koska ystävät ja tututkin harrastavat. Vastaajilla oli myös mahdollisuus kertoa avoimella kysymyksellä muita syitä harrastamisen jatkumiselle, mutta tähän ei tullut vastauksia.

Miksi olet pysynyt mukana harrastuksen parissa?



Kuvio 4. Harrastamisen jatkamista tukevia tekijöitä.

Kehittämistyötä tehdessä yhtenä tavoitteena oli kerätä senioriharrastajien toiveita, ajatuksia ja kehitysehdotuksia koskien iäkkäiden liikuntapuolta ja sen toteutusta seurassa. Kyselyyn vastanneilta harrastajilta saatiin useampia erilaisia ehdotuksia ja toiveita. Alla olevat lainaukset ovat otettu suoraan kyselyn vastauksista.

Aktiivisempi ote, jossa pyritään löytämään uusia harrastajia sen sijaan, että keskitytään ”sisäpiirin” hyvinvointiin.

Ryhmäliikuntaa myös iäkkäille harrastajille.

Palvelee riittävästi.

Mikäli kyseessä on harrasteryhmä, olisi hyvä, jos vetäjä olisi myös seniori.

Senioreille enemmän tarjontaa seniorikortilla.

Ajankohdat sopiviksi.

Ryhmiä on monenlaisia, mutta voisi niitä olla vieläkin enemmän.

Sali myös Turun itäpuolelle.

Eri asteisia ikäihmisten jumppia.

Monipuolista liikuntaa aamupäivällä.

Ryhmiä voisi olla vieläkin enemmän, koska osallistujia on paljon.

Vähintään tunnin mittainen kuntopiiri, perusjumppa tai kehonhuolto.

Hyvä liikunta ja innostava porukka, niin sana leviää ryhmässä.

Kysyä mielipiteitä, näin kyllä tehdäänkin.

Vastaajilta saatiin lopulta mukavasti kehitysehdotuksia kasaan. Mielenkiintoisia vastauksista teki toiveet iäkkäiden harrastajien ryhmille ja esimerkiksi tunnin mittaiselle kuntopiirille. Turun Urheiluliitossa järjestetään iäkkäämmille harrastajille soveltuvia vastaavia ryhmiä, joten tässä kohtaa seuransisäinen tiedottaminen iäkkäiden harrastusmahdollisuuksista on jäänyt mahdollisesti puutteelliseksi tai vastaajat eivät ole ottaneet eri vaihtoehtoista selvää. Iäkkäiden ryhmäliikuntaa toivonut harrasti siis mitä todennäköisemmin jaostossa, jossa iäkkäille ei järjestetä ryhmäliikuntaa. Yhdeltä vastaajista saatiin kehitysehdotuskysymykseen pidempi vastaus:

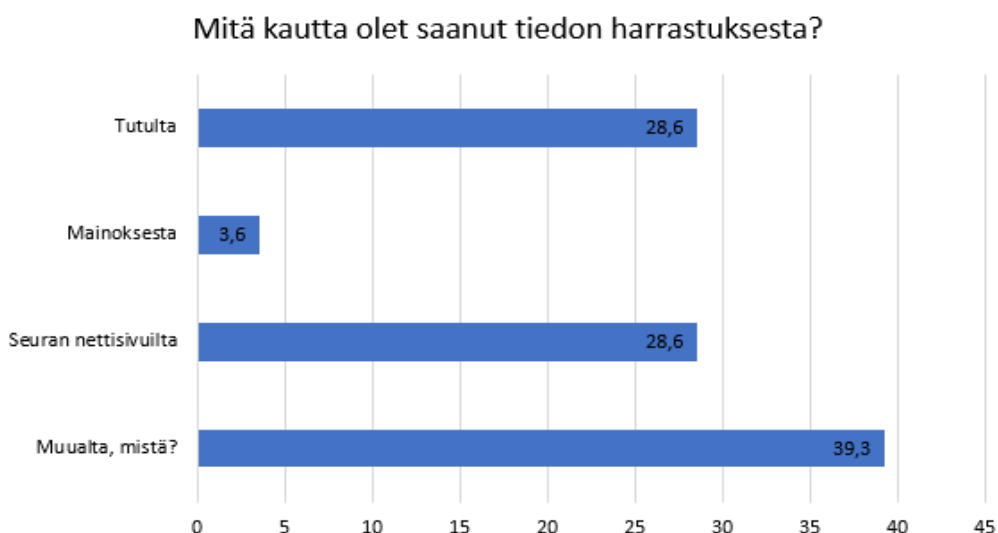
Tämä on ongelmallista, sillä iäkkäät eivät ole homogeeninen ryhmä; meissä on hyvin monen kuntoisia liikkujia. Itse koen varsinaisen senioriliikunnan ohjelmat liian kevyinä, mutta kellonaikojen puolesta nämä taas olisivat sopivia (aamu- ja päiväryhmät). Kuntopiirityyppiset toteutukset ovat parhaita; niissä voi hyvin itse varioida harjoitteita ja säädellä raskautasoa. Ohjattu liveryhmäliikunta on kuitenkin mieleistä; siellä näkee toisia ja tulee tehdyksi. Yksinäinen kotijumppa ei kiinnosta.

Tässä vastauksessa tuodaan hyvin ilmi mahdolliset haasteet tarjota jokaisen iäkkään tasolle soveltuvaa ja riittävän haastavaa ryhmäliikuntaa, jotta motivaatio harrastamiseen säilyy. Vastaaja koki aamu- ja päiväsaikaan järjestetyt ryhmät ajankohdaltaan parhaiksi, mutta näissä tapahtuva harjoittelu ei ollut vastaajan mielestä riittävän haastavaa. Vastaaja nostaa esiin myös tärkeän sosiaalisen

näkökulman harrastamisessa; harrastuksien kautta on mahdollista tavata muita saman ikäisiä ja -henkisiä ihmisiä.

6.3 Tieto harrastuksesta

Kyselyn vastaajista 28,6 % (8) oli saanut tiedon harrastuksesta seuran nettisivuilta ja saman verran vastaajia oli saanut tiedon tutulta. 3,6 % eli yksi vastaaja oli saanut tiedon mainoksesta. 39,3 % eli 11 vastaajaa oli saanut tiedon jostakin muualta, kuten esimerkiksi lehtijutusta, liikuntapalvelukeskuksen kautta, seuraotteluiden tai -toimijuuden kautta (Kuvio 5). Tieto siitä, mistä harrastuksesta on kuultu on tärkeä harrastuksien markkinointia ja mainosten kohdentamista suunnitellessa.



Kuvio 5. Tieto harrastuksesta prosentteina

6.4 Lopettaneiden näkökulma

Kahden harrastamisen lopettaneen lopettamisesta oli kyselyn mukaan ehtinyt kulua 1–4 ja 5–10 vuotta. Lopettamisen syiksi mainittiin tuki- ja liikuntaelimestön vaivat, sairastuminen tai muut terveydelliset syyt, muun liikunnan tilalle tuleminen, ikä ja ajanpuute. Harrastuksen loppuminen ei siis ainakaan näiden kahden vastaajan kohdalla liittynyt seuran tarjontaan tai toimintaan, vaan

enemmänkin ulkopuolisiin seurasta riippumattomiin tekijöihin. Toki muun liikunnan tilalle tuleminen saattaa tässä tapauksessa tarkoittaa vastaajan löytäneen jonkin muun seuran tai yhdistyksen tarjonnasta uuden lajin harrastaa, jolloin kyseinen henkilö ei välttämättä ole ollut täysin tyytyväinen aiemman seuran tarjoamaan valikoimaan. Toinen lopettaneista vastasi, että saattaisi palata harrastuksen pariin, jos tarjonnasta löytyisi sopiva liikuntaryhmä. Tällä hetkellä kyseinen vastaaja koki seuran olevan enemmän kilpaurheiluun painottuva seura. Turun Urheiluliitto tarjoaa kuitenkin ikäihmisillekin soveltuvaa voimistelua ja liikuntaa, jolloin on jälleen pohdittava, onko kyseinen vastaaja täysin tietoinen seuran tarjonnasta, ja onko seuran jaostojen välinen tiedottaminen ajan tasalla.

7 Fokusryhmähaastattelun tulokset

Yhä seurassa harrastavien ryhmän haastatteluun osallistui marraskuussa 2021 neljä henkilöä; kolme naista ja yksi mies. Kaikki haastateltavat kuuluivat Turun Urheiluliiton voimistelijaoston senioriklubiin ja kävivät viikoittain eri tunneilla tämän kautta. Turun Urheiluliiton senioriklubi on ikääntyneille harrastajille suunnattu klubi, jossa kausikortin lunastamalla voi osallistua viikoittain järjestettävään lihasvoimaa-, tasapainoa- ja kestävyyttä kehittävään harjoitteluun oman tasonsa mukaan. Senioriklubin tuntitarjontaan kuuluu kuntopiirejä, eri tasoista kunto- ja perusjumppaa sekä kehonhuoltoa. (Turun Urheiluliitto n.d.) Haastateltavat rekrytoitiin sähköpostiviestillä, joka lähetettiin kaikille Turun Urheiluliiton jäsenrekisteriin kuuluville +65-vuotiaille jäsenille. Sähköposti lähti yhteensä 127 jäsenelle. Harrastajien fokusryhmähaastattelun runkoon sisältyi viisi valmista kysymystä ja lisäksi avointa keskustelua aiheesta näiden mukaan:

1. Mitkä tekijät ovat saaneet pysymään mukana harrastuksen parissa seurassa?
2. Millä tekijöillä edellä mainittujen lisäksi voitaisiin pystyä pitämään vielä jatkossakin mukana harrastuksen parissa?
3. Mitä seuran toiminnassa ja tarjonnassa voisi kehittää iäkkäiden senioriharrastajien näkökulmasta?
4. Oletko harkinnut harrastamisen lopettamista, ja jos olet, miksi?
5. Onko tuttavapiirissä seurassa harrastamisen lopettaneita senioreita, ja jos on, tiedätkö miksi ovat lopettaneet?

Haastattelun aikana käydyn avoimen keskustelun kommentteja on sisällytetty sisällöltään sopivien virallisten kysymyksien alle. Haastattelu litteroitiin perustasolla. Litteroidusta aineistosta ei käy ilmi osallistujien henkilöllisyydet ja aineisto hävitettiin loppuraportin esittämisen jälkeen. Seuraavien kappaleiden lainaukset ovat suoria sitaatteja haastattelusta, mutta osasta on poistettu täytesanoja ja sisältöä on jäsennetty jättäen jäljelle vain tärkeimmät ydinasiat.

7.1 Harrastamista tukevat tekijät

Ensimmäisen kysymyksen tavoitteena oli kerätä tietoa eri tekijöistä, joiden takia harrastajat ovat pysyneet edelleen mukana seuran harrastustoiminnassa. Yhdeksi tärkeäksi tekijäksi haastateltavat nostivat ryhmien sisällön monipuolisuuden. Harrastamista tukevinä tekijöinä esiin nousivat myös harrastuspaikan hyvä sijainti ja helppo saavutettavuus. Ryhmien ohjaajiin sekä harrastuksen hintatasoon oltiin myös lähtökohtaisesti hyvin tyytyväisiä. Vastauksissa korostui myös halukkuus pitää huoli omasta kunnosta. Eläkeläisille sopivat harjoitusajat ja harjoitusten säännöllisyys nousivat myös esiin keskustelussa.

Mä olen ainakin sen takia, että tää on niin lähel mun kotia ja tähän on helppo tulla. Tää on kauheen edullinen harrastus ja täs on monipuolista jumppaa.

Monipuolista jumppaa, lähellä myös, helppo tulla.. ja sit ihan oman terveyden vuoksi, pitää oman mielen mukavana.

Sen takia, että tää vetäjä on mun mielestä ollut todella hyvä... Ei oo mitään syytä vaihtaa. Ja sen takii mä käyn täällä tietysti, et tulis tehtyä jotakin.

Tääl on erinomaisen hyvät ohjaajat, mä oon ollu kolmella eri ohjaajalla.

Ja just tämä säännöllisyys, ajat sopii minulle eläkeläiselle oikein hyvin.

Jo ensimmäisen kysymyksen kohdalla kävi selväksi, että kaikki haastateltavat olivat varsin tyytyväisiä seuran nykyiseen toimintaan ja tarjontaan. Haastateltavat toivat hyvin ilmi tärkeitä harrastamista tukevia tekijöitä, ja kaikki myös myötäilivät toisia vastauksissaan.

7.2 Harrastamisen jatkamista tukevat tekijät

Seuraavan kysymyksen tavoitteena oli herätellä haastateltavia pohtimaan, mitkä tekijät takaisivat harrastamisen jatkamisen jatkossakin seurassa. Tässä kysymyksessä vastauksiksi nousi osittain samoja tekijöitä, kuin

ensimmäisessäkin kysymyksessä. Yksi haastateltavista kokosi yhteen kattavasti oman näkemyksensä näistä tekijöistä:

Mun mielestä ainakin niinku hyvät vetäjät, et tääl on valtavan hyvät. Ja sit toi ryhmähenki, mikä tohon tulee, kun käyt.. Ja kyl mun mielestä toi hintakin monel ratkasee, et ku pääsee niin moneen, mäkin käyn kolme kertaa viikos täällä, niin tosi hienoo, että samal hinnal sä pääset niin paljon ja näät näitä samoi kavereit tääl, niin kyl se vetää. Sit mielenkiintoiset jumpat, et monipuolista ja jokanen voi tehdä vähän omaan tahtiin tai omaan rytmiin ja omil painoil, niin se on sil taval, et jokanen saa oman kunnon mukaan tehdä näitä.

Haastateltava nosti tässä esiin monia tärkeitä tekijöitä harrastamisen jatkamisen suhteen iäkkään liikkujan näkökulmasta. Järjestettyjen ryhmäliikuntatuntien monipuolisuus ja hyvä ohjaus olivat teemoja, jotka nousivat tämänkin kysymyksen kohdalla monesti esiin haastateltavien keskuudessa.

Samoja tekijöitä, eli monipuolisuus... Sit se edullisuus on tärkeä asia ja hyvät vetäjät. Elikkä vetäjät on motivoituneita siihen mitä tarjotaan.

Joo ihan saman tyyppistä mullakin, että mulla ei oo täällä ollut muita kuin tää nykyinen ohjaaja ja hän on erinomaisen hyvä tähän touhuun. Ohjaaja ymmärtää mitä tän ikäset kaipaa tälläselä toiminnalta.

...ja tosiaan, niinku sanoin tästä ohjaajasta, niin hän ymmärtää meidän iän ja antaa tehdä sillä taval mitä kukin... mikä jokasel on niinku parasta.

.. vaik mul on nyt alaselkä hiukan kipeä, niin mä pystyn tekemään semmosii liikkei sil kertaa, etten mä rasita sitä... Mä olen käynyt tääl jumpas niinku normaaliaikaankin, niin se on paljon kovempaa jumppaa. Et tää seniorijumppa on nii pal simmost, et se on niin pal armollisempi, ei mun oo pakko tehdä sitä kauheaa vauhtia, kauheaa kiirettä, että täsä voi ihan oman kunnon mukaan mennä.

Vastauksista jäi yleisesti mielikuva, että ikäihmiset kokevat tärkeäksi, että ryhmän ohjaaja pystyy tarjoamaan eri tasoisille ikäihmisille soveltuvaa liikuntaa

monipuolisesti, tarjoaa eri vaihtoehtoja tekemiseen ja mahdollisuuden tehdä omaan tahtiin, sekä ymmärtää iäkkäiden liikunnalliset tarpeet ja mahdolliset vaivat. Nämä tekijät nousivat käydyssä keskustelussa usein esille, joten voidaan olettaa, että ylläpitämällä laadukasta ikäihmiset kohderyhmänä huomioivaa ohjausta ja tarjontaa, on mahdollista sitouttaa harrastajat pysymään mukana.

Myös harrastamisen sosiaalinen puoli ja ryhmähenki nousivat vastauksissa esiin. Hyvä ryhmähenki ja uudet tuttavat, jotka ovat samassa elämänvaiheessa, koettiin tärkeiksi syiksi jatkaa harrastamista. Ystävien tapaaminen viikoittain jumpassa on tärkeä sosiaalinen tapahtuma iäkkäille harrastajille. Turun Urheiluliitto seurana sai haastateltavilta myös kiitosta osallistumisen matalasta kynnyksestä sekä ystävällisestä ilmapiiristä harrastajien ja työntekijöiden keskuudessa.

.. ja sit ku tänne tuli ja huomasi, että ” ahaa, olen kaltaisten joukossa”.

.. kun mä menin pukukoppiin nii se oli niinkun..heti tunsin, että olin tervetullut sinne.

Muualta muuttaneena niin tää oli tosi hyvä löytö, sattumalta netistä löysin. Niin on tutustunut ihmisiin ja sit tosiaan on ihmisiä, keitä tuol kaupungillakin tervehtiä... Kyllä tää sitoo tällänen.

...et tänne oli kauheen helppo kynnyks tulla pitkän ajan jälkeen, kun ei oo harrastanut, on niinku tauko siinä, ja sit alkaa tässä iässä mieltii voisinko vielä mennä jonnekin..jotenkin tänne oli aika helppo tulla. Se voi olla se kynnyks semmonen ratkaiseva asia...

7.3 Kehittämisideoita

Seuraavan kysymyksen tavoitteena oli kerätä haastateltavilta ajatuksia senioritoiminnan ja -tarjonnan kehittämisen suhteen. Haastateltavien keskuudessa vallitsi yleisesti tyytyväisyys seuran toimintaa ja tarjontaa kohtaan, joten valitettavasti tähän kysymykseen saatiin vain melko suppeasti varsinaisia konkreettisia ehdotuksia. Koronapandemia on tuonut ryhmien järjestämiseen jonkin verran muutoksia ja erään haastateltavan toiveena oli, että vanhan mallin

mukainen kuntopiiri palautettaisiin takaisin ohjelmistoon tilanteen taas salliessa. Koronapandemian vuoksi korostettiin myös turvallisen harjoitteluympäristön tärkeyttä. Osassa ryhmistä koettiin olevan liikaa osallistujia, jolloin harjoittelutilat koettiin ahtaiksi.

...meillähän oli toi kuntopiiri ennen koronaa toisenlainen... nyt ne on vähän niinku samanlaista jumppaa molemmat, mut se on ihan ymmärrettävää. Varmaan joskus palataan siihen vanhaan kuntopiirijuttuun sitten vielä... Mut en mä keksi ainakaan mitään mitä minä kaipaaisin, muuta kun, tää sopii mulle erittäin hyvin.

Maanantairyhmiä saisi olla kaks, niinku kuntopiiris oikeestaan, niinku tässä torstainkin on, nii se ei ois niin ahdasta. Mä tiiän, et yks on jättänyt sen takii pois, muuten kun, hän pelkää, et osuu kepin kans jotain toista. On niinku liian ahdasta.

Mä en esimerkiksi maanantain halua mennä siihen aamun kuntopiiriin... sen takia, kun siel on niin paljon ihmisii nykyisin. Mä nautin siitä, et on vähän väljempää.

Yksi haastateltavista toivoi ikäihmisille uusia kokeilukertoja erilaisiin ryhmiin ja jumppiin. Toisen haastateltavan vastaus sivusi hieman samaa aihetta, mutta hänellä oli epäilyksensä riittääkö tällaisille kokeilukerroille tai sisällöltään erilaisille ryhmille osallistujia. Tässä korostuivat jälleen haastateltavien toiveet monipuolisesta tarjonnasta, vaikka osa haastateltavista kuitenkin koki, että seuran ikäihmisten liikuntatarjonta oli jopa parantunut viime aikoina.

Tääl meil viel vähän lisääntyi tää senioreitten tarjonta siitä...ennen koronaa tai jossain vaiheessa...

Joo tää on aika paljon lisääntynyt, tää on mun mielestä parantunut.

7.4 Harrastamisen mahdolliseen lopettamiseen vaikuttavia tekijöitä

Koska haastatteluun ei saatu rekrytoitua harrastamisen jo lopettaneita, keskusteltiin harrastavien haastateltavien kanssa lopettamiseen vaikuttavista tekijöistä. Harrastavilta kysyttiin, ovatko he jossakin vaiheessa harkinneet harrastamisen lopettamista, ja jos ovat, niin miksi. Haastateltavat olivat kaikki motivoituneita ja aktiivisia liikkujia, ja harrastamisen lopettaminen ei ollut käynyt kenenkään mielessä. Oman fyysisen kunnon ylläpitäminen toimii monella motivaattorina pysyä mukana harrastuksessa.

Mä en oo koskaan harkinnut..miettinytkään, et mä lopettaisin...Et mä tykkään hoitaa kuntoani ja pysyy kunnos niin kauan kun vaan mahdollista.

Joo mul ei ainakaan oo ollu mitään lopettamisajatuksia, muuta ku laiskuus tietysti välillä on, mutta kyllä mä oon aina vääntäytyny tänne...

...kaupungilla käyn muissakin ryhmissä, mutta tämä on aina perus, että tämä jää.

Jos terveys sallii, niin jatkuu.

Haastateltavilta kysyttiin myös, tuntevatko he seurassa harrastamisen lopettaneita henkilöitä ja tietävätkö mahdollisia syitä lopettamispäätöksen taustalla. Koronapandemia ja sen tuomat terveysriskit olivat saaneet osan haastateltavien tutuista lopettamaan ryhmäliikunnan. Lisäksi osa tiesi jonkun tutun lopettaneen terveydellisistä syistä tai esimerkiksi tuki- ja liikuntaelämistön vaivojen takia.

Tää korona nyt on ainaki yks minkä tiän, et ei oo tullut sit sinä aikana, kun koronaa on liikentees, et he ilmeisesti haluaa nyt olla varovaisii siinä ja sen takia jäänyt pois. Ja osal on tullu se, et on joku sairaus tullut, et ei voi tulla.

...mä tiedän oikeestaan yhden, niin hän on koronan takii edelleenkin pois, mut heidän porukassa ollaan tosi varovaisia. Saattaa hänkin tulla takaskin. Et mä en tiedä sellasii, jotka ois lopettanu.

Lopettamiseen vaikuttavista tekijöistä ei siis haastattelunkaan avulla saatu kovin laajaa näkemystä. Vastauksista käy kuitenkin ilmi, että harrastajat olivat hyvin motivoituneita jatkamaan harrastamista Turun Urheiluliitossa terveysvaikutuksien, laadukkaan ryhmien ohjauksen ja hyvän tarjonnan takia, ja mahdolliseen lopettamiseen vaikuttavat tekijät ovat usein enemmänkin ulkopuolisia tekijöitä, kuin seuraan tai sen toimintaan liittyviä.

8 Pohdintaa, johtopäätökset ja lopputuotos

Kyselylomakkeen ja fokusryhmähaastattelun tuloksista nousi esiin muutamia tärkeitä pointteja, ehdotuksia ja näkemyksiä, jotka olisi hyvä huomioida ikäihmisten liikunnan toteutusta ja tarjontaa suunnitellessa liikuntaseuroissa. Nämä tekijät ovat tärkeässä osassa harrastamisen jatkumisen suhteen, ja lisäksi näitä tekijöitä kehittämällä on mahdollista houkutella uusia tai jo lopettaneita vanhoja harrastajia mukaan harrastuksen pariin.

Ensimmäisenä tekijänä tuloksista nousi esiin sekä kyselyn että haastattelun vastauksissa korostuneet toiveet monipuolisesta ryhmätarjonnasta ja ryhmien sisällöstä. Iäkkäät kokevat tärkeäksi mahdollisuudet harjoitella ja kehittää monipuolisesti eri osa-alueita sekä mahdollisuuksien mukaan kokeilla täysin uusiakin lajeja tai harjoitusmuotoja. Eri osa-alueita yhdistelevällä harjoittelulla on tutkitusti myös paljon myönteisiä vaikutuksia iäkkäiden toimintakykyyn, mielenvirkeyteen ja elämän laatuun (Chittrakul ym. 2020, Garcia Gouvea ym. 2017). Seurojen olisi hyvä tarjota perinteisemmän voimistelumaisen harjoittelun lisäksi myös muita vaihtoehtoja. Brasiliassa toteutetun tutkimuksen mukaan esimerkiksi senioritanssi on iäkkäille harrastajille mielekäs liikuntamuoto, joka kehittää tasapainoa, mielialaa sekä toimintakykyä (Garcia Gouvea ym. 2017, 53–55). Myös pilateksen on tutkittu olevan toimiva ja kehittävä liikuntamuoto iäkkäille (Mesquita ym. 2015). Liikuntamuotoja ja vaihtoehtoja on paljon, joten vain mielikuvitus on tarjonnan suhteen rajana. Ryhmätarjontaa laajentamalla voi mahdollisesti löytää täysin uusia harrastajia mukaan toimintaan. Iäkkäille voisi erään haastateltavan idean mukaisesti järjestää esimerkiksi kokeilukertoja eri lajeihin ja ryhmiin, jolloin uudet tai vanhat harrastajat voivat testata eri harjoitusmuotoja ilman välitöntä sitoutumista.

Iäkkäiden joukossa on paljon eri tasoisia harrastajia, jolloin tarjonnan monipuolisuudella tulisi pyrkiä lisäksi takaamaan kaiken tasoisille liikkujille sopivia ryhmiä. Kyselyn ja haastattelun vastauksien mukaan kynnys osallistua uuteen ryhmään ja jatkaa siinä on matalampi, jos jokainen osallistuja pystyy suorittamaan oman taitotasonsa mukaisesti. Yksilöllisyys ja harrastajien toiveet

ja toimintakyvyn rajoitteet huomioiva liikunta on määritelty myös osaksi iäkkäiden laadukkaan terveysliikunnan suosituksia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 17-18.)

Toisena tekijänä tuloksissa korostui ryhmien ohjauksen laatu. Kohdeseuran ohjaajat saivat suurta kiitosta iäkkäät huomioivasta asenteestaan ja ohjauksestaan. Haastateltavat kokivat tärkeänä, että ohjaaja on motivoitunut ohjaamaan juuri kyseistä kohderyhmää. Plussaa vaikuttaisi olevan myös, jos ohjaaja on itsekin iäkkäämpi henkilö, jolloin ohjaajaan samaistuminen on helpompaa. Senioriryhmiä ohjaavan tulisi ymmärtää iäkkäiden harrastajien tarpeet ja ottaa ne huomioon ohjauksessa ja tuntien sisältöjä suunnitellessa. Iäkkäitä ohjaavien olisi siis hyvä olla perehtyneitä iäkkäiden liikuntasuosituksiin, jotta he pystyvät tarjoamaan riittävästi ja oikeanlaista harjoittelua harrastajille. Iäkkäämmillä harrastajilla voi usein olla erilaisia tuki- ja liikuntaelimestön vaivoja, jolloin tietyt liikeharjoitteet voivat olla osalle harrastajista hankalia tai jopa epämukavia suorittaa. Niin kuin yksi haastateltavista mainitsikin, on tärkeää, että ohjaajilla on valmiina vaihtoehtoja kipua tai hankaluuksia aiheuttavan harjoitteen tilalle vastaavissa tilanteissa. Harjoitteille on hyvä muutoinkin jo etukäteen miettiä skaalausvaihtoehtoja helposta vaikeampaan, jolloin jokainen pystyy suorittamaan oman tasonsa mukaisesti. (Sosiaali- ja terveysministerio 2004, 17.)

Yksi kyselyyn vastanneista lopettaneista oli lopettanut harrastamisen tuki- ja liikuntaelimestön vaivojen tai sairauden takia. Seurat voisivat tarttua useammin tähän haasteeseen, ja pyrkiä järjestämään ryhmiä myös eri vaivoista kärsiville. Toimintakyvyltään heikentyneet ovat ryhmä, jolla on kohonnut riski liikkumiskyvyn heikentymiseen tulevaisuudessa. Oikeanlaisen liikunnan harrastamisen tärkeys korostuu tässä kohderyhmässä, ja heille tulisi tarjota soveltavan liikunnan mahdollisuuksia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 18.)

Kolmantena tekijänä tuloksista esiin nousi iäkkäiden halukkuus ylläpitää omaa kuntoa ja toimintakykyään. Halu pitää huolta omasta kunnostaan oli kyselylomakkeen perusteella suurin syy harrastuksen jatkamiselle. Myös haastateltavat nostivat tämän monessa kohdassa syyksi jatkaa ja sitoutua harrastamiseen. Koska iäkkäillä on selvästi motivaatiota ylläpitää fyysisiä

kuntoaan, voisi tätä puolta hyödyntää myös osana seuran tiedottamista ja mainoksia. Liikunnan terveystaivutuksia voisi tuoda esille iäkkäiden ryhmiä markkinoidessa, ja tämän avulla voisi mahdollisesti saada uusiakin harrastajia mukaan. Nykyisiä ja uusiakin harrastajia olisi hyvä muistuttaa säännöllisesti liikuntasuositusten mukaisesta liikuntamäärästä terveystaivutusten saavuttamiseksi.

Neljäntenä tekijänä tuloksista voisi nostaa käytäntöön liittyvät asiat eli saavutettavuus, aikataulut ja hinta. Monilla eläkeläisillä ei ole välttämättä enää ajokorttia tai omaa ajoneuvoa, jolloin harrastuksiin kulkeminen tapahtuu julkisella liikenteellä, pyörillä tai kävellen. Saavutettavuuden parantamista tukee harrastuspaikan sijoittaminen hyvien kulkuyhteyksien varrelle. Saavutettavuudessa on hyvä huomioida myös toimintakyvyltään jo heikentyneet. Seuran nettisivuilla olisi hyvä aina olla ohjeet, miten päästä harjoituspaikoille julkisella liikenteellä. Helppo kulkeminen esimerkiksi linja-autolla saattaa madaltaa kynnystä lähteä mukaan ryhmään, ja liikuntapalveluiden läheisyys lisää tutkitusti osallistumishalukkuutta. Ryhmien aikataulut tulisi suunnitella eläkeläisille sopiviksi, ja ainakin haastatteluiden perusteella päiväsaikaan sijoittuvat tunnit koettiin parhaimmiksi ajankohdiksi. Ilta-aikaan sijoittuvat tunnit voivat nostaa kynnystä osallistua, sillä monet iäkkäät eivät mielellään liiku ulkona pimeällä. Aikatauluja suunnitellessa harrastajilta voi kysyä toiveita ja mielipiteitä aikataulutuksen tueksi. Monilla eläkeläisillä on pieni eläke ja vähäiset kuukausitulot, joten harrastuksen hintojen tulisi pysyä kohtuullisina. (Sosiaali- ja terveystaivutusterio 2004, 16.) Haastateltavat kokivat seuran nykyiset hinnat riittävän edullisiksi, mikä mahdollistaa harrastamisen jatkamisen myös tulevaisuudessa.

Sekä kyselyn vastaajien että osan haastateltavista joukossa koettiin, että osassa ryhmistä kävi liikaa osallistujia ja tästä syystä harjoittelutila koettiin ahtaaksi. Etenkin koronapandemian aikana turvaväleistä huolehtiminen on tarpeellista. Iäkkäiden keskuudessa voi olla harrastajia, joilla on esimerkiksi jostakin perussairaudesta johtuen heikentynyt vastustuskyky. Haastateltavista osa tiesi tutun lopettaneen harrastamisen väliaikaisesti koronan takia. Turvavälit

takaamalla kyseiset harrastajat palaisivat mahdollisesti takaisin harrastuksen pariin. Ruuhkan pelko saattaa nostaa kynnystä lähteä tunnille oli kyse sitten koronan turvaväleistä tai oman tilan tarpeesta. Ryhmän koko vaikuttaa toimintaan ja harjoittelun mielekkyyteen. Liian suuri ryhmäkoko voi olla jopa turvallisuusriski, sillä tällöin ohjaaja ei pysty välttämättä seuraamaan kaikkein osallistujien harjoittelua. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2004, 18.) Kysyntää tunneille selvästi on, joten on aiheellista pohtia, pystyisikö ryhmätuntien määrää lisäämään. Näin olisi mahdollista tarjota turvallinen ja mielekäs harjoitteluympäristö kaikille halukkaille, ja lisäksi valinnanvaraa tuntien aikataulujen suhteen.

Yhtenä tekijänä tuloksista voisi vielä nostaa sosiaalisen puolen. Viikoittaiset liikuntaryhmät voivat olla iäkkäille tärkeitä sosiaalisia tapahtumia, joissa tavata tuttuja ja uusia henkilöitä. Kyselyyn vastanneista 32 % oli pysynyt mukana harrastuksessa tärkeän ja tutun harrastusporukan takia. Myös haastateltavat kokivat, että ryhmissä tapaa samanhenkisiä ihmisiä, jolloin tuntee kuuluvansa porukkaan. Niin seuran harrastajat kuin ohjaajat ja työntekijät olivat saaneet uutena mukaan tulleen tuntemaan olonsa tervetulleeksi, ja seurassa koettiin olevan ystävällinen ilmapiiri niin harrastajien kuin työntekijöiden keskuudessa. Ystävällinen vastaanotto harjoituspaikalla voi laskea kynnystä lähteä mukaan ja kokeilemaan uutta. Sosiaalista puolta voisi tukea tai kehittää esimerkiksi kahvihetkillä harjoitusten jälkeen tai erilaisilla ryhmähenkeä nostattavilla harjoituksilla. Senioriklubilaisille järjestetäänkin kahvihetkiä harjoitusten jälkeen, mikä tukee sosiaalista hyvinvointia. Ryhmästä voi löytää vielä myöhemmälläkin iällä uuden ystävän. Tämä sosiaalinen puoli on hyvä huomioida myös harrastusmahdollisuuksia markkinoidessa, sillä monet ikäihmiset kokevat yksinäisyyttä (Pitkälä & Routasalo 2012).

Kyselylomakkeen vastaajista osalla oli toiveissa eri asteisia liikuntaryhmiä iäkkäille harrastajille. Kuten jo aiemmin on mainittu, seurassa järjestetään seniori-ikäisille suunnattuja ryhmiä. Kyseiset vastaajat kuuluvat mitä ilmeisemmin jaostoon, joka ei järjestä iäkkäille ryhmäliikuntaa, joten seuran tulisi tässä kohtaa pohtia seuran sisäisen tiedottamisen tehostamista. Ryhmiin osallistumisen perusedellytys on tieto saatavilla olevista liikuntamahdollisuuksista. Jaostoilla on

eri harjoituspaikkoja, joten tiedottamista voisi tehostaa pelkästään viemällä eri ikkävien ryhmäliikunnan mainoksia näille eri harjoituspisteille. Eri lajien kokeilukertoja voisi myös hyödyntää jaostojen välisessä yhteistyössä. Laadukas tiedottaminen voi tukea harrastajia tunnistamaan omat liikuntavoitteensa ja löytämään juuri itselle soveltuvan ryhmän. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 15-16.)

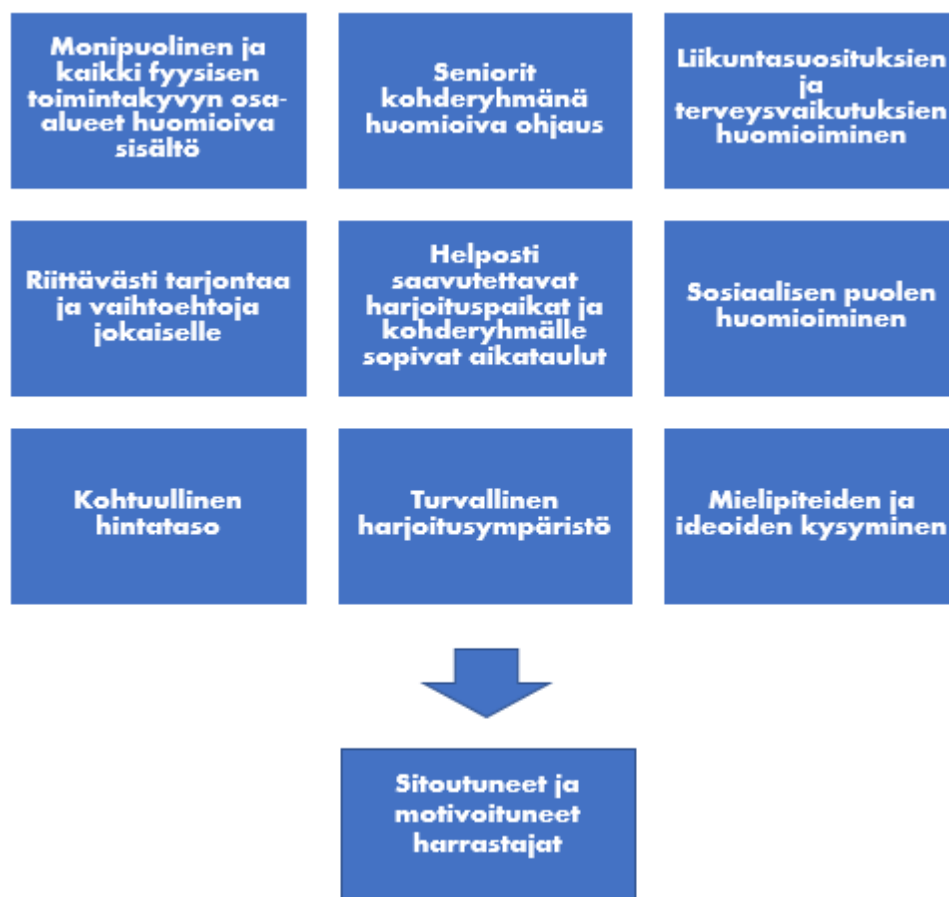
Haastatteluista ja kyselystä saadut tulokset ovat pitkälti linjassa ikkävien laadukkaan terveysliikunnan suosituksien kanssa. Tämä kertoo seuran toiminnan olevan suosituksien mukaista, ja toisaalta toiveiden ja kehitysehdotuksien täsmävän näihin suosituksiin.

Kyselystä ja haastattelusta kävi kokonaisuudessaan ilmi, että ikkävillä on kohderyhmänä paljon mielipiteitä ja ajatuksia liikuntaryhmien toteutuksen suhteen. Harrastajien mielipiteiden kysymistä arvostettiin ja toivottiin. Mitä paremmin kohderyhmän mielipiteet ja näkemykset otetaan toimintaa suunnitellessa huomioon, sitä varmemmin saadaan juuri ikkävälle soveltuvaa ja kaikkia harrastajia tyydyttäviä lisäyksiä ja ratkaisuja tehtyä. Vuorovaikutus harrastajien kanssa lisää toiminnan käyttäjälähtöisyyttä, ja asiakkaiden toiveiden ja näkemysten huomiointi onkin merkki laadukkaasta ikkävien liikunnasta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 15.) Liikunnalla on lukuisia myönteisiä vaikutuksia ikkävien arkeen ja elämään, joten heihin tulisi kohderyhmänä panostaa yhtä lailla kuin nuorempiinkin.

8.1 Senioriliikunnan tarkistuslista

Yhteenvedona kyselyn ja haastattelun tuloksista valmistui senioriliikunnan tarkistuslista (Kuvio 6). Lista voi toimia seuroille ns. muistilistana ikkävien ryhmäliikunnan tarjontaa ja toteutusta suunnitellessa. Lista kokoaa yhteen tärkeimmät aineistossa korostuneet tekijät ja siitä voi tarkistaa huomioon otettavat seikat toimintaa suunnitellessa tai kehittäessä. Lista myös tukee ikkävien terveysliikunnan laatusuosituksien toteutumista. Listan tavoitteena on luoda pohja laadukkaalle ikkävien liikuntaharrastukselle siten, että

harrastajat pysyisivät mahdollisimman pitkään motivoituneina liikuntaan sekä mukana harrastuksiensa parissa.



Kuvio 6. Senioriliikunnan tarkistuslista.

9 Kehittämiprojektin arviointi ja jatkokehittämisehdotukset

9.1 Kehittämiprojektin toteutuksen, tavoitteiden ja tuotoksen arviointi

Kehittämiprojektin tavoitteena oli selvittää, miten iäkkäät harrastajat saataisiin pysymään mahdollisimman pitkään mukana liikuntaharrastuksissaan seurapuolella, sekä mitkä ovat tärkeimpiä tekijöitä liittyen harrastuksen jatkamisen, lopettamisen tai sen pariin palaamisen suhteen. Tarkoituksena oli tuottaa Turun Urheiluliitolle sekä muille urheiluseuroille tietoa laadukkaan ikäihmisten liikuntatarjonnan, toiminnan suunnittelun ja iäkkäiden liikunnan kehittämistyön tueksi. Projektin tavoitteet saavutettiin osittain. Kyselyn ja haastattelun avulla saatiin kerättyä tavoitteiden mukaisia tekijöitä harrastuksen jatkamiseen liittyen. Haastatteluun osallistujat olivat varsin tyytyväisiä seuran jäseniä, joten kehitysehdotuksien osio jäi valitettavan lyhyeksi. Tuloksista kävi kuitenkin ilmi, että seura on tehnyt paljon jo asioita oikein, ja toimintaa kannattaa jatkaa suurilta osin aiemman mukaisesti. Ohjausryhmässä mukana ollut Turun Urheiluliiton toiminnanjohtaja koki tuloksien varmistaneen, että seuran nykyinen toimintamalli ikäihmisten ryhmäliikunnan suhteen on jo varsin toimiva, ja tuloksista näkyvän asioita, joita ei tarvitse lähteä muuttamaan. Kohdeorganisaatio oli tyytyväinen jo tähänkin tulokseen ja tietoon. Tuloksista saadut tiedot antavat pohjaa ja suuntaviivoja suunnittelu- ja kehittämistyölle iäkkäiden liikunnan suhteen liikuntaseuroissa, mikä taas tukee senioriharrastajien sitouttamista mukaan toimintaan.

Tavoitteita ei täysin saavutettu, kun haastatteluun ja kyselyyn ei saatu riittävästi mukaan lopettaneiden harrastajien näkökulmaa. Lopettaneiden näkökulma etenkin fokusryhmähaastatteluissa olisi ollut tärkeä, ja tätä kautta olisi saanut mahdollisesti toimintaan ja tarjontaan tyytymättömiltä kehitysehdotuksia ja näkemyksiä, joilla kehittää näitä eteenpäin. Onneksi mukaan saatiin aihealueeseen johdattelevilla kysymyksillä jonkinlaista näkemystä tästäkin näkökulmasta. Kohdeorganisaatio voi jatkossa toimintaa suunnitellessaan ottaa

huomioon tuloksista nousseet muutamat kehitysehdotukset, kuten eri lajien kokeilukerrat ja mahdollisen ryhmien lisäämisen viikkoaikatauluun.

Kehittämisprojektin lopputuotos eli senioriliikunnan tarkistuslista voi jatkossa toimia tavoitteiden ja tarkoituksen mukaisena työkaluna seuratyön tukena. Ohjausryhmän keskuudessa oltiin mielissään listan sisällöstä, ja sen koettiin antavan hyvät suuntaviivat suunnittelu- ja kehittämistyölle. Listaa voi hyödyntää sekä senioriliikunnan suunnitteluvaiheessa että aina toimintaa arvioidessa ja kehittäessä, ns. checklist tyyppisesti. Ohjausryhmässä koettiin osan listalle nostetuista tekijöistä olleen jo ns. itsestään selvyyksiä, mutta tuloksista nousi hyviä uusiakin huomioitavia tekijöitä esiin, kuten ryhmien ohjaukseen ja ohjaajaan liittyvät näkemykset. Vaikka kehittämisprojekti toteutettiin vain kohdeseuran jäsenille, voi tarkistuslistaa ja tuloksia hyödyntää osana minkä tahansa liikuntaseuran toimintaa ja kehittämistyötä. Ohjausryhmän palautteen mukaan tuotosta voi jatkossa hyödyntää esimerkiksi osana seurojen viestintää ja mahdollisesti osana koulutuksia. Projektin tulokset ja senioriliikunnan tarkistuslista jäävät Turun Urheiluliiton hyödynnettäväksi, ja lisäksi niistä ja projektista kokonaisuudessaan tehdään tiivistelmä, joka lähetetään LiikU ry:n uutiskirjeen kautta kaikille alueen liikuntaseuroille.

Kehittämisprojektin eteneminen sujui lähes tulkoon suunnitelman mukaisesti. Haasteeksi muodostui alussa mainitut ohjausryhmän väliset kiireet, joiden takia käytännön toteutuksen aloittaminen myöhästyi parilla kuukaudella. Myöhästymisestä huolimatta kaikki tarpeellinen saatiin suoritettua ja tiedonhankinta toteutettua. Alkuperäisen suunnitelman mukaan loppuraportin valmistuminen ja tuotoksen esittely piti tapahtua maaliskuuhun 2022 mennessä, mutta nämä saatiin toteutettua lopulta kevään loppuun mennessä. Aikataulumuutokset eivät vaikuttaneet projektin sisältöön ja lopputulokseen.

Projektissa käytetyt menetelmät, eli fokusryhmähaastattelu ja kyselylomake, olivat tarkoituksenmukaisia ja sopivat kyseiseen kehittämisprojektiin hyvin. Fokusryhmähaastattelu oli helppo toteuttaa valmiin rungon pohjilta, ja lisäksi tietoa saatiin kerättyä hyvin avoimen keskustelun avulla. Tulosten kannalta oli merkittävää, että menetelmä mahdollisti myös avoimen keskustelun aiheesta.

Kyselylomakkeesta saatiin myös tärkeää dataa aihealueesta. Jälkeenpäin ajateltuna kyselylomaketta olisi voinut myös laajentaa, ja yrittää tätä kautta saada tietoa esimerkiksi vastaajien lopettaneista tutuista. Koska lopettaneiden tai ei harrastavien näkökulmaa ei saatu kunnolla mukaan aineistoon, jäi lopputulokset osittain niukiksi, ja tuloksista ei saatu niin kattavia, kuin toiveissa alunperin oli.

Iäkkäiden liikuntapuolen kehittäminen on tärkeä aihe ja huomioon arvoinen kehityskohde seurapuolella, joten aihetta olisi suotavaa tutkia ja kehittää jatkossakin eteenpäin. Koska senioriharrastajien liikunnan harrastamisesta nimenomaan liikuntaseurapuolella ei juuri löytynyt aiempia tutkimustuloksia, tulosten vertailu aiempaan kirjallisuuteen ei ole mahdollista.

9.2 Jatkokehittämisehdotuksia

Jatkossa olisi aiheellista pyrkiä saamaan mukaan harrastavien lisäksi enemmän lopettaneiden tai liikuntaa kokonaan harrastamattomien iäkkäiden näkökulmaa. Tähän kehittämissuunnitelmaan ei saatu seurassa lopettaneita juurikaan osallistumaan, joten jatkossa näiden rekrytointia tulisi yrittää mahdollisesti jotakin muuta kautta. Lopettaneilta olisi tärkeää saada näkökulmaa kehityskohteisiin ja ehdotuksiin senioriliikunnan kehittämisen tueksi. Kokonaan liikuntaa harrastamattomilta voisi saada vinkkiä esimerkiksi harrastuksen aloittamisen kynnyksen laskemiseen, sekä tietoa, miksi kyseiset henkilöt eivät harrasta liikuntaa, ja millä keinoin kyseinen kohderyhmä voitaisiin saada aloittamaan liikuntaharrastus. Tähän näkökulmaan pureutumalla olisi mahdollista saada lisää harrastajia mukaan ryhmäliikuntaan, ja kannustaa yhä useampia ihmisiä kohti liikunnallisempaa elämäntapaa myös myöhemmällä iällä.

Monella liikuntaseuralla ei ole lainkaan ikäihmisille suunnattua harrastustoimintaa, ja painopiste on usein lasten-, nuorten- ja aikuisten liikunnassa. Ohjausryhmässä heräsi pohdinta jatkokehittämistyöstä, joka lähestyisi alueen liikuntaseuroja, ja pureutuisi seurojen kokemiin haasteisiin ikäihmisten ryhmien ja liikunnan järjestämisessä. Miksi seurassa ei tarjota liikuntaa iäkkäimmille harrastajille? Mitä haasteita ja kompastuskiviä aiheeseen

liittyy? Vastaavanlainen kehittämisprojekti herättelisi seuroja pohtimaan toimintamallejaan ja mahdollisesti laajentamaan tarjontaansa kaikille kohderyhmille. Tällaiselle seuralle voisi tarjota kehittämisprojektin aihetta avuksi iäkkäiden ryhmäliikunnan järjestämiseen.

Hieman edellä mainittuun aiheeseen liittyen yhtenä jatkokehitysehdotuksena on lähestyä jo ennestään iäkkäille liikuntaa tarjoavia seuroja, ja niiden työntekijöitä ja ohjaajia. Senioriliikuntaa tarjoavien seurojen työntekijöiltä ja ohjaajilta voisi selvittää yleisiä asenteita iäkkäämpien harrastajien ryhmäliikuntaa kohtaan, ja onko senioriliikunnan järjestämisessä tai ohjaamisessa tullut mahdollisia haasteita vastaan. Projektissa voisi selvittää myös, missä kaikessa seura kokee tarvitsevansa tukea aiheeseen liittyen, ja mitä he tarvitsisivat kehittämistyönsä tueksi.

Jatkokehittämis ehdotuksia voi nostaa myös lopputuotoksesta eli senioriliikunnan tarkistuslistasta. Laadukas ryhmien ohjaaminen nousi yhdeksi listan tekijäksi, joten jatkossa voisi tutkia, mikä on laadukas ja ikäihmiset huomioiva ohjaamisen menetelmä, jolloin seurojen olisi helpompi ohjata ja kehittää ryhmien ohjausta sekä ohjaajien toimintaa. Terveysliikunnan laatusuosituksissa on määritelty laadukkaan ohjauksen tekijöitä, jolloin voisi tutkia, miten nämä ohjauksen suositukset toteutuvat eri seuroissa ja ryhmissä. Laadukkaan ohjauksen tunnusmerkkejä ovat mm. yksinkertaiset ja selkeät ohjeet, oma-aloitteisuuden tukeminen, mielipiteiden kysyminen ja palautteen antaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 26-27.) Myös turvallisesta harjoitusympäristöstä iäkkäille olisi aiheellista tehdä jatkotutkimuksia, sillä tästä ei löydy juurikaan aiempaa kirjallisuutta. Aiheesta olisi hyvä selvittää mistä turvallisuus harjoitusympäristössä koostuu ja miten turvallisuuden voisi huomioida liikuntaa järjestäessä. Ikääntyessä aistitoiminnot, kuten näkö ja kuulo, saattavat heikentyä. Aiheen suhteen voisi tutkia, miten aistien heikentymiset vaikuttavat turvallisuuden tunteeseen, ja miten nämä voi ottaa huomioon turvallista ympäristöä suunnitellessa. (Voimaa Vanhuuteen n.d.)

9.3 Itsearviointi ja oppimisprosessi

Projektipäällikön työtehtäviin tässä projektissa kuuluivat mm. projektisuunnitelman ja aikataulun tekeminen, käytännön toteutuksen suunnittelu ja -toteutus sekä raportointi. Projektipäällikkö vastasi myös sidosryhmien yhteistyöstä. (Jyväskylän yliopisto n.d.) Projektipäällikkönä toimiminen oli itselleni täysin uutta, ja koen oppineeni tästä paljon. Kehitystä toiminnassa tapahtui etenkin projektin suunnittelun, yhteyshenkilönä olemisen ja käytännön asioiden organisoinnin kohdalla. Kaikki projektipäällikön vastuulla olleet tehtävät tuli tehtyä ajallaan ja asianmukaisesti. Sidosryhmien yhteyshenkilönä toimiminen sujui mutkitta, mutta aikataulutuksen suhteen tässä koettiin joitakin haasteita. Välillä tuli pitkiäkin taukoja, jolloin yhteydenpito oli vähäistä, joten tämän suhteen jää parannettavaa ensi kerralle. Projektisuunnitelman ja aikataulun teossa onnistuttiin siten, että siinä oli joustovaraa, ja projektin lopputulos ei vaarantunut aikataulumuutoksista riippumatta. Suunnitelma oli selkeä, ja sen avulla oli helppo seurata projektin etenemistä. Ohjausryhmän palautteen mukaan projektipäällikön ja ohjausryhmän yhteistyö oli sujuvaa, ja tapaamiset saatiin järjestettyä riittävän usein ja joustavasti.

10 Luotettavuus ja eettisyys

Projektin luotettavuutta arvioitiin läpi kehittämisprosessin. Aineistoa kerättiin fokusryhmähaastatteluilla ja kyselylomakkeella, jolloin on mahdollista osoittaa, etteivät tutkimustulokset ole sattumanvaraisia, ja samoja tuloksia on mahdollista myös saada eri lähestymistavoilla. Vastaukset kyselyyn ja haastatteluun ovat kuitenkin suhteellisia ja vastaajista riippuvia, joten tuloksien samankaltaisuutta ei pystytä takaamaan. Fokusryhmähaastattelun haastattelurunko rakennettiin siten, että tutkimusta voidaan pitää luotettavana sekä uskottavana. Tuloksia voidaan pitää osittain yleistettävänä, vaikkakin tarkoituksena on kerätä tietoa nimenomaan Turun Urheiluliittoa koskevista tekijöistä harrastamiseen liittyen. Tuloksia voi kuitenkin hyödyntää myös muiden seurojen kehitystyössä. (Jyväskylän yliopisto 2021.)

Fokusryhmähaastattelu ja kysely menetelminä mittasivat oikein asetetuilla kysymyksillä juuri haluttua aihealuetta. Menetelmä ja sen haastattelurunko valmistettiin siten, että sitä on mahdollista hyödyntää uudestaan, jolloin varmistetaan toistettavuus. Haastattelurunkoa kasatessa huomioitiin ilmiötä havainnoivien kysymysten tarkkuus, viitekehyksen objektiivisuus ja subjektiivisuus, sekä havainnoinnin jatkuvuus ja samankaltaisuus. (Hiltunen 2009, 9–10.)

Vaikka haastattelurunko pyrittiin toteuttamaan luotettavuus ja toistettavuus huomioiden, haasteltavien henkilökohtaisista näkemyksistä ja ajatuksista johtuen sattumanvaraisuutta ei voida välttämättä estää. Tuloksia ja vastauksia ei mahdollisesti pysty riippumattomasti toistamaan. Kysymykset muodostettiin kuitenkin yksiselitteisiksi ja mahdollisimman ymmärrettäviksi, jotta sattumanvaraisuuden riski voidaan minimoida. (Hiltunen 2009, 11.)

Riskienhallintaa toteutettiin suunnitteluvaiheesta toteutusvaiheeseen. Projektilla oli omat epävarmuutensa ja riskinsä. Yksi epävarmuus oli haastattelurungon toimivuus ja ymmärrettävyys, jolloin haastateltavilta ei saada asianmukaisia vastauksia. Tämä pyrittiin minimoimaan huolehtimalla kysymysten ymmärrettävyydestä ja toistettavuudesta, ja riski onnistuttiinkin minimoimaan

tällä tavoin. Aikataulullisesti projektin toteutuksessa on joustovaraa, jolloin pienet muutokset aikataulussa olivat sallittuja, eivätkä vaikuttaneet projektin lopputulokseen. Projektilla ei ollut budjettia, joten tästä ei muodostunut projektille taloudellista riskiä. (Mäntyneva 2016, 132.)

Lähteet

AARTOLAHTI, E., LÖNNROOS, E., HARTIKAINEN, S. & HÄKKINEN, A., 2020. Long-term strength and balance training in prevention of decline in muscle strength and mobility in older adults. *Aging clinical and experimental research*, 32(1), pp. 59–66. Viitattu 13.2.2021.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6974487/>

CHITTRAKUL, J., SIVIROJ, P., SUNGKARAT, S. & SAPBAMRER, R., 2020. Multi-System Physical Exercise Intervention for Fall Prevention and Quality of Life in Pre-Frail Older Adults: A Randomized Controlled Trial. *International journal of environmental research and public health*, 17(9), pp. 3102. Viitattu 13.2.2021.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7246743/>

GARCIA GOUVÊA, J.A., DIAS ANTUNES, M., BORTOLOZZI, F., MARQUES, A.G. & MARQUES GOMES BERTOLINI, SÔNIA MARIA, 2017. Impact of Senior Dance on emotional and motor parameters and quality of life of the elderly. *Rev Rene*, 18(1), pp. 51–58. Viitattu 13.2.2021.
<http://periodicos.ufc.br/rene/article/view/18869/29602>

GIANOUDIS, J., BAILEY, C.A., EBELING, P.R., NOWSON, C.A., SANDERS, K.M., HILL, K. & DALY, R.M., 2014. Effects of a Targeted Multimodal Exercise Program Incorporating High-Speed Power Training on Falls and Fracture Risk Factors in Older Adults: A Community-Based Randomized Controlled Trial. *Journal of Bone and Mineral Research*, 29(1), pp. 182–191. Viitattu 13.2.2021.
<https://asbmr.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/jbmr.2014>

HENRIKSSON, M., LINNOLAHTI, O. & HARJU, H. 2015. Opas oman toiminnan arviointiin järjestöille. Kuntoutussäätiö. Viitattu 20.3.2021.
<https://hankkeet.kuntoutussaatio.fi/artsi/wp-content/uploads/sites/4/2015/06/opas.pdf>

HILTUNEN, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 3.4.2022.
http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf

IMAOKA, M., NAKAO, H., NAKAMURA, M., TAZAKI, F., MAEBUCHI, M., IBUKI, M. & TAKEDA, M., 2019. Effect of Multicomponent Exercise and Nutrition Support on the Cognitive Function of Older Adults: A Randomized Controlled Trial. *Clinical*

inter-ventions in aging, 14, pp. 2145–2153. Viitattu 13.2.2021.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6912002/>

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO. 2021. Tutkimustulosten luotettavuus ja eettisyys. Tutkimuksen toteuttaminen. Tutkimusprosessi. Viitattu 3.4.2022.
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen>

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO. Projektipäällikön tehtävät. Tietojenkäsittelytieteiden laitos. Viitattu 10.4.2022.
http://projekti.it.jyu.fi/suoritustavat/TJTS431_Projektin_johtaminen/opiskelijat/projektipaallikon_ja_sihteerin_tehtavat/projektipaallikon_tehtavat/

KAURAVAARA, K. 2018. Liikunta ja urheilu aikuisen hyvinvoinnin tukena. Suomen Olympiakomitea. Viitattu 20.2.2021.
<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/09/ok-liikunta-ja-urheilu-aikuisen-hyvinvoinnin-tukena-2018-08-28.pdf>

LEE, H., CHANG, K., TSAUO, J., HUNG, J., HUANG, Y. & LIN, S., 2012. Effects of a Multifactorial Fall Prevention Program on Fall Incidence and Physical Function in Community-Dwelling Older Adults With Risk of Falls. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 94(4), pp. 606–615. Viitattu 13.2.2020.
[https://www.archives-pmr.org/article/S0003-9993\(12\)01201-4/fulltext](https://www.archives-pmr.org/article/S0003-9993(12)01201-4/fulltext)

MARCOS-PARDO, P., ORQUIN-CASTRILLÓN, F.J., GEA-GARCÍA, G.M., MENAYO-ANTÚNEZ, R., GONZÁLEZ-GÁLVEZ, N., VALE, GOMES DE SOUZA, R. & MARTÍNEZ-RODRÍGUEZ, A., 2019. Effects of a moderate-to-high intensity resistance circuit training on fat mass, functional capacity, muscular strength, and quality of life in elderly: A randomized controlled trial. Scientific reports, 9(1), pp. 7830. Viitattu 13.2.2022.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6534570/>

MESQUITA, LAIANA SEPÚLVEDA DE ANDRADE, DE CARVALHO, F.T., FREIRE, LARA SEPÚLVEDA DE ANDRADE, NETO, O.P. & ZÂNGARO, R.A., 2015. Effects of two exercise protocols on postural balance of elderly women: a randomized controlled trial. BMC geriatrics, 15, pp. 61. Viitattu 13.2.2021.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4451727/>

MÄNTYNEVA, M. 2016. Hallittu projekti. Jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen. Viitattu 3.4.2022. <https://kauppakamaritieto->

[fi.ezproxy.turkuamk.fi/ammattikirjasto/teos/hallittu-projekti-2016#kohta:Hallittu\(\(20\)projekti](https://fi.ezproxy.turkuamk.fi/ammattikirjasto/teos/hallittu-projekti-2016#kohta:Hallittu((20)projekti)

MÄNTYRANTA, T. & KAILA, M. 2008. Fokusryhmähaastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä lääketieteessä. *Duodecim*, 124 (13): 1507–1513. Viitattu 18.2.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo97349>

OPINTOKESKUS SIVIS. Kyselylomake. Arvioinnin tiedonkeruun menetelmiä. Viitattu 21.2.2021. <https://www.ok-sivis.fi/jarjestoarvioinnin-ilmansuuntia/arvioinnin-tiedonkeruun-menetelmia/kyselylomake.html>

PHYSIOPEDIA. Timed Up And Go-test. Viitattu 12.2.2021. [https://www.physio-pedia.com/Timed Up and Go Test \(TUG\)](https://www.physio-pedia.com/Timed_Up_and_Go_Test_(TUG))

PINTO, R.S., CORREA, C.S., RADAELLI, R., CADORE, E.L., BROWN, L.E. & BOTTARO, M., 2014. Short-term strength training improves muscle quality and functional capacity of elderly women. *Age (Dordrecht, Netherlands)*, 36(1), pp. 365–372. Viitattu 13.2.2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3889909/>

PITKÄLÄ, K. & ROUTASALO, P. 2012. Ryhmästä apua vanhusten yksinäisyyteen. *Duodecim lehti*. Viitattu 2.4.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo10334>

PODSIADLO, D. & RICHARDSON, S. 1991. The timed "Up & Go": a test of basic functional mobility for frail elderly persons. *J Am Geriatr Soc*. 1991 Feb;39(2):142-8. doi: 10.1111/j.1532-5415.1991.tb01616.x. PMID: 1991946. Viitattu 10.4.2022. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1991946/>

POURTAGHI, F., EMAMI MOGHADAM, Z., RAMEZANI, M., BEHNAM VASHANI, H. & MOHAJER, S., 2017. Effect of Resistance Training using Thera-Band on Muscular Strength and Quality of Life among the Elderly. *Evidence Based Care*, 7(3), pp. 7–16. Viitattu 13.2.2021. https://ebcj.mums.ac.ir/article_9311.html%20https://ebcj.mums.ac.ir/article_9311_2df979688328cfaa2bf40d3d1d2c931b.pdf

SALMINEN, U. & KARVINEN, E. 2007. Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään: läkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu. *Ikäinstituutti*. Viitattu 20.2.2021. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/Voimaa-ja-varmuutta-netti.pdf>

SALONEN, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.3.2021. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

SALONEN, K., ELORANTA, S., HAUTALA, T.& KINOS, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittä-misen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkea-koulu. Viitattu 20.2.2021. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

SBARDELOTTO, M.L., COSTA, R.R., MALYSZ, K.A., PEDROSO, G.S., PEREIRA, B.C., SORATO, H.R., SILVEIRA, P.C.L., NESI, R.T., GRANDE, A.J. & PINHO, R.A., 2019. Improvement in muscular strength and aerobic capacities in elderly people occurs independently of physical training type or exercise model. Clinics (Sao Paulo, Brazil), 74, pp. e833. Viitattu 13.2.2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6585866/>

SHOHANI, M., MOHAMMADNEJAD, S., KHORSHIDI, A. & MOTAZEDI KIANI, S., Effectiveness of aerobic exercise on dimensions of quality of life in elderly females. J Nurs Midwifery Sci, (3), pp. 112. Viitattu 13.2.2021. <https://www.jnmsjournal.org/article.asp?issn=2345-5756;year=2019;volume=6;issue=3;spage=112;epage=117;aulast=Shohani>

SILFVERBERG, P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektinvetäjän käsikirja. Konsulttitoimisto Planpoint oy. Työministeriö. Viitattu 3.4.2022. <https://docplayer.fi/93735-Ideasta-projektiksi-projektinvetajan-kasikirja-paul-silfverberg-konsulttitoimisto-planpoint-oy-tyoministerio.html>

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ. 2004. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita. Viitattu 10.4.2022. <https://www.voimaavanhuuteen.fi/content/uploads/2016/04/Opp200406.pdf>

STEELE, J., RAUBOLD, K., KEMMLER, W., FISHER, J., GENTIL, P. & GIESSING, J., 2017. The Effects of 6 Months of Progressive High Effort Resistance Training Methods upon Strength, Body Composition, Function, and Wellbeing of Elderly Adults. BioMed Research International, 2017, pp. 2541090. Viitattu 13.2.2021. <https://www.hindawi.com/journals/bmri/2017/2541090/>

TERVEYDEN- JA HYVINVOINNIN LAITOS. 2019. Mitä toimintakyky on? Viitattu 11.2.2021. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

TERVEYDEN- JA HYVINVOINNIN LAITOS. 2019. Aikuisväestön liikunta Suomessa – FinTerveys 2017-tutkimus. Tilastoraportti. Viitattu 14.2.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138989/Tilastoraportti_Aikuisv%C3%A4est%C3%B6n%20liikunta%20Suomessa%20-FinTerveys%202017%20tutkimus_BANNERILLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

TERVEYSKYLÄ. 2019. Väestön ikääntyminen Suomessa. Ikä ja arki. Viitattu 20.2.2021.

<https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/v%C3%A4est%C3%B6n-ik%C3%A4%C3%A4ntyminen-suomessa>

TODDE, F., MELIS, F., MURA, R., PAU, M., FOIS, F., MAGNANI, S., IBBA, G., CRI-SAFULLI, A. & TOCCO, F., 2016. A 12-Week Vigorous Exercise Protocol in a Health-y Group of Per-sons over 65: Study of Physical Function by means of the Senior Fit-ness Test. BioMed re-search international, 2016, pp. 7639842. Viitattu 13.2.2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4868891/>

TOLENTINO, G. P., SOARES, V., VENÂNCIO, P. E. M., MORAES, J. L. DE, LIMA, P. R., FILHO, A. V. DE M., LIMA, W. A., JÚNIOR, J. T., OLIVEIRA, D. A. A. P. DE, & OLIVEIRA-SILVA, I., 2020. Effects of power training on quality of life and postural stability in elderly. Manual Therapy, Posturology & Rehabilitation Journal, pp. 1–7. Viitattu 13.2.2020. <https://submission-mtprehabjournal.com/revista/article/view/951/326>

TURUN KAUPUNKI. Liikuntapalvelut. Toimialat, Vapaa-aikatoimiala. Viitattu 20.2.2021. <https://www.turku.fi/organisaatio/toimialat/vapaa-aikatoimiala/liikuntapalvelut>

TURUN URHEILULIITTO. Senioriklubi. Viitattu 13.3.2022. <https://www.voli.fi/seniorit/senioriklubi/>

TURUN URHEILULIITTO. Tietoa seurasta. Viitattu 19.2.2021. <https://www.turunurheiluliitto.fi/tietoa-seurasta/>

VALTION LIIKUNTANEUVOSTO. 2020. Valtion liikuntaneuvoston lausunto hallituksen esitysluonnoksesta sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksesta. Viitattu 1.4.2022. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/sote-uudistus/>

VOIMAA VANHUUTEEN. Liikunnan ohjaaminen. Liikuntaharjoittelu. Ikäinstituutti. Viitattu 10.4.2022. <https://www.voimaavanhuuteen.fi/liikunnan-ohjaaminen/>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2020. Physical activity. Newsroom. Viitattu 14.2.2021. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Tutkimustiedote

Etsin vastaajia kyselytutkimukseen sekä haastateltavia ryhmähaastatteluun. Tämä tutkimus on osa Turun ammattikorkeakoulun ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyötä, jolla kehitetään Turun Urheiluliiton toimintaa ja palveluita. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten ikäihmiset saataisiin pysymään pidempään mukana liikuntaharrastuksessaan seurapuolella, sekä mitkä ovat tärkeimpiä tekijöitä liittyen harrastuksen lopettamiseen tai sen pariin palaamiseen. Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa seuralle tietoa, jota hyödynnetään osana laadukkaampaa ikäihmisten liikuntatarjontaa, toiminnan suunnittelua ja iäkkäiden liikunnan kehittämistyötä. Tutkimusaineisto kerätään ryhmähaastattelujen avulla. Haastattelut toteutetaan kahdelle eri ryhmälle; seurassa vielä harrastaville sekä harrastamisen jo lopettaneille. Molempiin ryhmiin valitaan viisi haastateltavaa mukaan ilmoittautuneista. Aineiston keruu tapahtuu lisäksi kyselylomakkeen avulla. Kyselyyn voivat vastata kaikki halukkaat. Ryhmähaastattelut järjestetään 17.11.; klo 14 edelleen harrastavat, ja klo 15 harrastamisen jo lopettaneet. Tutkimukselle on saatu lupa Turun Urheiluliiton toiminnanjohtaja Riikka Visalta. Tutkimuksesta saa tarvittaessa lisätietoja opinnäytetyön tekijältä Anniina Perttula.

Anniina Perttula

Fysioterapeutti, yamk-opiskelija

anniina.perttula@edu.turkuamk.fi

SAATEKIRJE

Opinnäytetyön nimi: IÄKKÄIDEN LIIKUNTAHARRASTUKSEN TUKEMINEN
LIIKUNTASEURASSA 28.10.2021

Hyvä seuran jäsen,

Kohteliaimmin pyydän Teitä vastaamaan liitteenä olevaan kyselyyn, jonka tavoitteena on selvittää mitkä ovat tärkeimmät tekijät liittyen Turun Urheiluliitossa harrastamisen lopettamiseen tai sen pariin palaamiseen. Tarkoituksena on tuottaa seuralle tietoa, jota hyödyntää osana laadukkaampaa ikäihmisten liikuntatarjontaa, toiminnan suunnittelua ja iäkkäiden liikunnan kehittämistyötä. Tämä aineiston keruu liittyy itsenäisenä osana Turun amk:n kuntoutuksen ja liikunnan integraation yamk- opinnäytetyönä tehtävään kehittämisprojektiin. Lupa aineiston keruuseen on saatu Turun Urheiluliiton toiminnanjohtaja Riikka Visalta.

Vastauksenne tuottavat arvokasta tietoa kehittämistyölle. Vastaaminen on vapaaehtoista, ja Teillä on täysi oikeus keskeyttää osallistuminen tutkimukseen milloin tahansa seuraamuksitta ja syytä ilmoittamatta. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 5 minuuttia. Opinnäytetyön tekijä huolehtii aineiston tietoturvallisesta säilyttämisestä, ja pääsy aineistoon on ainoastaan hänellä. Tutkimuksen valmistuttua aineisto hävitetään, ellei sen jatkokäytöstä ole sovittu. Kyselyn tulokset tullaan raportoimaan niin, ettei yksittäinen vastaaja ole tunnistettavissa tuloksista. Olethan ystävällinen ja vastaathan kyselyyn 21.11. mennessä.

Tämä kysely liittyy osana Turun ammattikorkeakoulussa suorittamaani ylempään ammattikorkeakoulututkintoon kuuluvaan opinnäytteeseen. Opinnäytetyöni ohjaaja on Niina Katajapuu, lehtori, Turun amk/Terveys ja hyvinvointi.

Liitteenä/linkkinä tietosuojaseloste, jossa on tarkemmat tiedot henkilötietojenne/henkilötietojesi käsittelystä.

Vastaan mielelläni mahdollisiin lisäkysymyksiin.

Vastauksistanne kiittäen, Anniina Perttula, Fysioterapeutti, yamk-opiskelija,
anniina.perttula@edu.turkuamk.fi

KYSELY

Kyselypohja kysymyksineen ja vaihtoehtoineen. Osa kysymyksistä piiloutui ensimmäisen kysymyksen vastauksen perusteella.

1. Harrastatko jotakin liikuntaa Turun Urheiluliitossa?
 - Kyllä
 - Ei
 -
2. Missä jaostossa harrastat? Tarkenna lajilla/ryhmällä tarvittaessa.
 - Yleisurheilu
 - Voimistelu
 - Keilailu
 - Luistelu
 - Nyrkkeily
 - Lentopallo
 - Pyöräily
 - Triathlon
3. Oletko jollakin muulla tavalla mukana seuran toiminnassa?
 - Ohjaajana
 - Toimihenkilönä
 - Vapaaehtoistyössä
 - Vanhemman tai isovanhemman roolissa
4. Kuinka kauan harrastuksen lopettamisesta on kulunut aikaa?
 - Alle vuosi
 - 1-4 vuotta
 - 5-10 vuotta
 - 11-15 vuotta
 - 16-20 vuotta
 - Yli 20 vuotta
5. Miksi lopetit harrastamisen seurassa? Valitse vaihtoehdoista 1-3 sopivinta.
 - Kustannussyyt
 - Vaikea päästä harrastuspaikoille

- Ei enää intoa tai motivaatiota jatkaa harrastusta
- Ryhmien sisältö ei miellyttänyt
- Ryhmien ohjaus ei miellyttänyt
- Kaveri lopetti myös harrastamisen
- Vaihdoin toiseen seuraan
- Tuki- ja liikuntaelämistön vaivat, sairastuminen tai muut terveydelliset syyt
- Muuta liikuntaa tuli tilalle
- Korona
- Muu syy, mikä?

6. Mistä syistä olet pysynyt mukana seurassa ja harrastuksen parissa?
Valitse vaihtoehdoista 1-3 sopivinta.

- Haluan pitää huolta fyysisestä kunnostani
- Ystävät ja tututkin harrastavat
- Harrastusporukka on tuttu ja tärkeä
- Ohjaus ja ryhmien sisällöt ovat innostavia
- Mieli pysyy virkeänä
- Seuran toimipaikoille on helppo päästä
- Muu syy, mikä?

7. Miten Turun Urheiluliiton harrastustoimintaa ja -tarjontaa voisi mielestäsi kehittää niin, että se palvelisi iäkkäitä harrastajia paremmin?

8. Mitä kautta olet alun perin saanut tiedon seuran toiminnasta ja päätynyt mukaan harrastukseen?

- Tutulta
- Mainoksesta
- Seuran nettisivuilta
- Muualta, mistä?

9. Mitä seuran toiminnassa ja tarjonnassa pitäisi muuttaa, jotta palaisit takaisin harrastuksen pariin?

10. Sukupuoli

- Mies

- Nainen
- En halua sanoa

11. Ikä vuosina

12. Postinumero