

## OPINNÄYTETYÖ

### **"Ryhmä on kuin liuta hyviä naapureita tai sukulaisia tai sukulaissieluja"**

tapaustutkimus Turun Seudun Nivelyhdistyksen  
soveltavan liikunnan ryhmätoiminnan merkityksistä

Annukka Helander

Yhteisöpedagogi ylempi AMK  
(90 op)

Arvioitavaksi jättämisaika  
(11/2023)

# TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Yhteisöpedagogi YAMK

---

Tekijä: Annukka Helander

Opinnäytetyön nimi: ”Ryhmä on kuin liuta hyviä naapureita tai sukulaisia tai sukulaissieluja”  
tapaustutkimus Turun Seudun Nivelyhdistyksen soveltavan liikunnan ryhmätoiminnan merkityksistä

Sivumäärä: 55 ja 5 liitesivua

Työn ohjaaja: Gyan Dookie

Työn tilaaja: Turun Seudun Nivelyhdistys ry

---

Liikunnan harjoittaminen on tehokas, turvallinen ja taloudellinen keino lisätä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä. Kuitenkin suomalaiset liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Tämän opinnäytetyön tilasi Turun Seudun Nivelyhdistys ry, jonka järjestämissä soveltavissa liikuntaryhmissä oli havaittu moninaista hyvinvoinnin kasvua. Liikuntaryhmiin myös osallistutaan aktiivisesti ja niihin sitoudutaan pitkäksi aikaa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kuulla liikuntaryhmien osallistujien kokemuksia ja lisätä niiden kautta ymmärrystä ilmiöstä. Tietoperustana käsiteltiin liikuntaryhmien ulkoisiksi tekijöiksi nimettyjä fyysistä hyvinvointia lisääviä tekijöitä ja liikunnan soveltamisosaamista. Sisäisiksi tekijöiksi nimettiin sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia lisäävät tekijät sekä liikunnan ryhmäilmiö. Lisäksi kuvataan nivelrikkosairauden ja ikääntymisen vaikutuksia liikkumiselle. Opinnäytetyön tiedonkeruu tehtiin Webropol-ohjelman kyselylomakkeella ja sen avulla tavoitettiin yli sata osallistujaa. Lomakkeella kerättiin taustatietojen lisäksi vastauksia mielipideväittämiin ja avoimiin kysymyksiin. Kerätyn tiedon perusteella syvennettiin ymmärrystä ilmiöstä tietoperusta huomioiden ja luotiin rakenne kyselylomakkeelle, jonka avulla voidaan tulevaisuudessa mitata toiminnan tuloksia ja vaikutuksia.

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että ryhmämuotoinen liikuntatoiminta lisää motivaatiota osallistua siihen säännöllisesti ja sitoutumista toimintaan. Osallistumista tukee mm. tunne ryhmään kuulumisesta sekä toiminnan säännöllisyys. Ryhmissä syntyy vertaistukea ja ystävyyssuhteita ja ne voivat vähentää yksinäisyyttä. Fyysisesti liikunta vaikutti erityisesti nivelrikkosairauden oireiden hoitoon ja saatoi vähentää myös terveydenhuollon toimenpiteitä. Allasjumppa nousi esille tärkeänä liikuntamuotona. Liikunnanohjaajien osaaminen ja ominaisuudet koettiin myös merkittävinä.

Opinnäytetyön tuotos on kyselymalli, jolla tulevaisuudessa mitataan toiminnalla saavutettuja tuloksia ja vaikutuksia.

Opinnäytetyön tuloksia ja tuotosta voidaan hyödyntää vastaavaa ryhmätoimintaa suunniteltaessa ja toteutettaessa. Osaltaan opinnäytetyö voi vaikuttaa siten myös liikkumattomuuden vähenemiseen.

---

Asiasanat: järjestötoiminta, erityisliikunta, nivelrikko, henkinen hyvinvointi, fyysinen hyvinvointi, ryhmänohjaus

# ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences  
Yhteisöpedagogi YAMK

---

Author: Annukka Helander

Title: “The group is like a bunch of good neighbors or relatives or kindred spirits” a case study on the significance of group activities in adapted physical activity by the Turun Seudun Nivelyhdistys ry

Number of Pages: 55 and 5 attachment pages

Supervisor: Gyan Dookie

Commissioned by: Turun Seudun Nivelyhdistys ry

---

Exercise is an effective, safe, and economical means to enhance physical, mental, and social well-being. However, Finns engage in insufficient physical activity for their health. This thesis was commissioned by the Turun Seudun Nivelyhdistys ry, an organization that noticed diverse well-being growth in adaptive exercise groups it organized. Participants actively engage in these exercise groups and commit to them for a long time. The aim of the thesis was to explore the experiences of participants in exercise groups and, through these experiences, increase understanding of the phenomenon.

The theoretical framework covered external factors termed as physical well-being enhancing factors and the adaptability expertise in exercise. Internal factors were identified as social and psychological well-being enhancing factors, as well as the group phenomenon in exercise. Additionally, the impacts of osteoarthritis and aging on mobility are described.

Data for the thesis was collected through a survey conducted using the Webropol program, reaching over a hundred participants. The survey collected background information along with responses to opinion statements and open-ended questions. Based on the collected data, the understanding of the phenomenon was deepened, considering the theoretical framework, and a structure for the survey was created. This structure will be used in the future to measure the results and effects of the activity.

The results of the thesis indicate that group exercise increases motivation to participate regularly and commitment to the activity. Participation is supported by a sense of belonging to the group and the regularity of the activities. Peer support, friendships, and a potential reduction in loneliness are fostered within the groups. Physically, exercise notably impacted the management of osteoarthritis symptoms and could also reduce healthcare interventions. Water aerobics emerged as a significant form of exercise. The competence and qualities of exercise instructors were also perceived as significant.

The outcome of the thesis is a survey model that can be used in the future to measure the results and effects of the activity. The results and output of the thesis can be utilized in the planning and implementation of similar group activities. In part, the thesis may also contribute to reducing sedentary behavior.

---

Keywords: organisational activity, special physical training, arthrosis, mental welfare, physical well-being, group guidance

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	5
2	SOVELTAVA RYHMÄLIIKUNTA POTILASJÄRJESTÖSSÄ .....	7
	2.1 Työn tilaaja Turun Seudun Nivelyhdistys ry .....	8
	2.2 Nivelrikko ja ikääntymisen vaikutukset.....	9
3	TIETOPERUSTA.....	13
	3.1 Soveltava liikunta .....	14
	3.2 Liikunnan fyysiset vaikutukset .....	15
	3.3 Liikunnan sosiaaliset ja psyykkiset vaikutukset .....	16
	3.4 Ryhmäilmiö liikuntatoiminnassa .....	18
4	KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT.....	19
	4.1 Laadullinen tapaustutkimus .....	20
	4.2 Kyselyn toteuttaminen .....	22
	4.3 Aikaisemmat tutkimukset .....	24
	4.4 Luotettavuus ja etiikka.....	25
5	TULOKSET, JOHTOPÄÄTÖKSET JA TUOTOS.....	29
	5.1 Vastaajien taustatiedot .....	29
	5.2 Tulokset .....	32
	5.3 Johtopäätökset.....	41
	5.4 Liikuntatoiminnan tulosten ja vaikutusten mittaaminen.....	42
6	POHDINTA.....	49
	LÄHTEET .....	52

# 1 JOHDANTO

”Lauteilla jaetaan murheet”, totesi aktiivinen allasjumppaaja Matti minulle vuosia sitten. Tuolloin muutaman vuoden Turun Seudun Nivelyhdistyksessä työskennelleenä nappasin lauseen talteen ja otin kokemustiedon opikseni. Ehkä tuolloin minulle alkoi valjeta, ettei liikuntaryhmiin osallistuta vain liikunnan ilon tai fyysisen kuntoutumisen vuoksi, vaan niiden merkitys on osallistujille laajempi.

Matin lausahdus kuvaa oivallisesti, mitä ryhmämuotoisen liikuntatoiminnan merkitys voi parhaimmillaan olla. Allasjumppa ei ole pelkästään fyysistä hyvinvointia lisäävää, vaan suuri merkitys on myös ryhmän antamalla tuella ja jäsenten välisellä vuorovaikutuksella. Yhdistyksessä toiminnan tilastoinnissa ja arvioinnissa oltiin kuitenkin jääty osallistujamäärien tarkkailuun ja raportointiin toiminnan rahoittajankin vaateiden mukaisesti. Opinnäytetyön tekeminen antoi mahdollisuuden perehtyä ilmiöön myös laadullisesti ja sitä kautta hyödyntää ilmiön tuntemista toiminnan järjestämisessä ja kehittämisessä sekä julkisen rahoituksen vahvistamisessa.

Esa Rovion, Taru Lintusen ja Olli Salmen toimittamassa kirjassa Ryhmäilmiöt liikunnassa (2009, 14) tunnistetaan sama asia. Liikuntatoimintaan liittyvä ryhmäilmiöiden ymmärtäminen on tärkeää, mutta sitä on hyödynnetty vain vähän. Lähinnä tietoa on hyödynnetty huippusuorituksiin tähtäävässä joukkueurheilussa. Ryhmäilmiöiden ymmärtäminen ja hyödyntäminen olisi kuitenkin tärkeää kaikessa liikuntatoiminnassa, koska sitä kautta voidaan lisätä esimerkiksi sitoutumista ryhmätoimintaan. Hyvä ryhmä voi vetää osallistujia toiminnan pariin. Toimintarajoitteisuus eli vamma tai pitkäaikaissairaus koskee noin viidesosaa suomalaisväestöstä, mutta näiden aikuisten osallistumista vapaa-ajan liikuntaan ja urheiluun on tutkittu vain vähän (Saari 2021, 10).

Ryhmän dynamiikkaan vaikuttavat esimerkiksi ryhmän tavoitteet ja ryhmän jäsenten ominaisuudet. Joukkueurheilussa ryhmän on suunnattava yhteiseen tavoitteeseen, kun taas soveltavan liikunnan ryhmätoiminnassa kukin yksilö suuntaa todennäköisesti oman hyvinvointinsa lisääntymiseen ja terveyden ylläpitämiseen. Ryhmä määritelläänkin usein yhteisen tehtävän kautta, joka on keskeinen motivaatio liittyä ryhmään (Lintunen & Rovio 2009, 21). Soveltavan liikunnan ryhmätoiminnassa osallistujia voivat yhdistää sairaudet, vammat tai iän mukanaan tuomat haasteet, mutta ohjautuminen ryhmiin voi olla jokseenkin sattumanvaraista. Tällaiselle ryhmälle on vaikeaa nimittää yhteistä tehtävää tai tavoitetta.

Tutkimus on otteeltaan laadullinen tapaustutkimus, jonka aineisto kerättiin kyselyn avulla. Tapaustutkimus soveltuu toiminnan kehittämiseen (Vilka 2021, 156). Tutkimuksen aihe sopii järjestötyöhön suuntautuneeseen yhteisöpedagogin ammattialaan hyvin. Yhteisöpedagogit toimivat usein moniammatillisissa tiimeissä, vaikka suoraan liikuntatoiminta ei toimenkuvaan liittyisikään. Osa yhteisöpedagogeista myös työskentelee erityisryhmien parissa tai ainakin ammattitutkinto edellyttää ymmärrystä ihmisten erilaisuutta kohtaan. Ryhmäilmiöiden ymmärtäminen on osa yhteisöpedagogien osaamisalaa. Liikunta, liikkuminen ja hyvinvointi on osa jokaisen elämää ainakin jollakin tasolla ja mahdollisuudet liikkumisen toteuttamiseen on tärkeä osa yhdenvertaisuuden toteutumista.

Tutkimus kohdistuu henkilöihin, joista ainakin osalla on liikkumisen esteitä. Tutkimuksen kohderyhmä ei silti välttämättä kuulu vähiten liikkuvaan kansanosaan. Päinvastoin kyseessä on ryhmä, jolla on sairauksia ja niiden mukana myös esimerkiksi kipuja, joten se voisi helposti jäädä kotiin ja vältellä liikuntaharrastuksia. Suomalaisten vähäinen liikkuminen on runsaasti esillä nykykeskustelussa. Liikkumisen edistäminen tulee esille tässä raportissa, sillä laadukasta liikuntatoimintaa järjestämällä voidaan osaltaan vähentää liikkumattomuutta.

Syksyllä 2022 Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisemassa liikuntaraportissa vuosilta 2018-2022 todetaan, että enemmistön suomalaisesta aikuisväestöstä liikkuu terveyden kannalta liian vähän (Husu, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2022, 115). Liikkumis- ja toimintaesteiset henkilöt kuuluvat vähiten liikkuvien joukkoon (Saari 2015, 24). Tarvetta siis moninaisille toimenpiteille liikuntamahdollisuuksien lisäämiseksi on. Vuonna 2023 käytiin paljon keskustelua liikkumattomuudesta ja sen vaikutuksista. Samaan aikaan puitiin myös uusien hyvinvointialueiden talousvaikeuksia ja pakottavaa tarvetta säästää terveydenhuollon kuluissa. Sopiva liikunta on osa useiden sairauksien ennaltaehkäisyä (Vuori 2011, 12-13). Sen kautta voidaan saada myös säästöjä terveydenhuollon kuluihin. Tunnistamalla soveltavaan ryhmäliikuntaan liittyvät vahvuudet, voidaan osaltaan lisätä liikunnan harrastamista ja monivuotista sitoutumista siihen.

Tämän kehittämistehtävän avulla voidaan lisätä laadukkaan soveltavan ryhmäliikuntatoiminnan järjestämisen edellytyksiä potilasjärjestössä ja lisätä sitä kautta myös liikuntamahdollisuuksia ja -määriä. Yksi tärkeimmistä toiminnan järjestämisen edellytyksistä on riittävän julkisen rahoituksen saaminen. Tuotoksena haluttiin löytää keinoja toiminnan laadun arvioimiseen ja seurantaan.

## 2 SOVELTAVA RYHMÄLIIKUNTA POTILASJÄRJESTÖSSÄ

Tämän tutkimuksen avulla haluttiin selvittää mitkä seikat lisäävät ryhmämuotoisen soveltavan liikunnan puoleensa vetävyyttä ja sitoutumista ryhmiin sekä miten ryhmien jäsenet kokevat ryhmän vaikutuksen osana liikuntaa.

Tutkimuskysymyksiksi muodostui

- Millainen merkitys ryhmällä on osana liikuntatoimintaa? Vaikuttaako ryhmämuotoinen toiminta esimerkiksi osallistumisaktiivisuuteen? Onko ryhmäilmiö havaittavissa?
- Millaisina osallistujat kokevat liikkumisen ja ryhmäliikuntaan osallistumisen hyvinvointivaikutukset?
- Mitkä tekijät lisäävät mielekkyyttä osallistua ryhmäliikuntatoimintaan?

Perehdyin tietoperustassa liikunnan fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten vaikutusten ulottuvuuksiin sekä soveltavaan liikuntaan ja ryhmäilmiöön. Kerätyn aineiston analyysin jälkeen palasin teoriaan. Aineiston kautta hain syvempiä merkityksiä ja ilmaisuja tietoperustalle.

Tämä kehittämistyö tekemällä voidaan lisätä yhdistyksen sekä muiden vastaavien toimijoiden ymmärrystä ilmiöstä ja sitä kautta mahdollistaa toiminnan vaikuttavuuden mittaaminen. Osa tutkimukseen vastanneista kertoi harrastaneensa liikuntaa yhdistyksen ryhmissä yli kymmenen vuoden ajan, joten veto- ja pitovoimaa voi toiminnalla ajatella olevan.

Vuoden 2016 tietojen mukaan yli miljoona suomalaista kuului liikunnan erityisryhmiin korkean iän, sairauden tai vamman vuoksi ja ohjatussa erityisliikunnassa heistä arveltiin olevan mukana noin neljännes (Sulander 2016, 31). Suomen Paralympiakomitea ja Liikuntatieteellinen Seura toteuttivat toimintarajoitteisille henkilöille Liikkujakyselyn vuonna 2021. Raportin mukaan noin 1200 vastaajasta noin puolet olivat osallistuneet jonkin liikuntaa järjestävän yhdistyksen toimintaan. Erityisesti yli 65-vuotiaat osallistuivat yhdistysten ja kuntien järjestämiin ryhmiin usein. Yhdistys-termillä viitattiin raportissa yhdistyksiin, jotka järjestivät liikuntatoimintaa muun toiminnan ohella. Urheiluseuroihin viitattiin seura-nimikkeellä. Noin puolet vastaajista oli joutunut vähentämään liikkumista ja liikunnan harrastamista koronan takia. (Saari 2021, 3, 12, 34.) Raportin perusteella toimintarajoitteiset henkilöt hakeutuvat siis varsin usein harrastamaan esimerkiksi potilasyhdistysten toteuttamiin ryhmiin seuratoiminnan tavoittaessa enemmän laji- tai kilpailutoiminnan pariin hakeutuvia.

## 2.1 Työn tilaaja Turun Seudun Nivelyhdistys ry

Turun Seudun Nivelyhdistys ry merkittiin yhdistysrekisteriin vuonna 2006 ja toiminta alkoi muutamaa vuotta aiemmin. Tätä kehittämistehtävää tehdessäni olen työskennellyt sen toiminnanjohtajana seitsemän vuoden ajan. Toiminta on alkujaan, jo ennen yhdistyksen perustamista, käynnistynyt allasjumppien ympärille. Parhaimmillaan allasjumppia on järjestetty 23 ryhmää viikoittain ja muita soveltavan liikunnan ryhmiä niin, että viikkoryhmien kokonaismäärä on ollut yli kolmekymmentä. Enin osa yhdistyksen liikuntaryhmistä on allasjumpparyhmiä. Tämän kehittämistyön aineisto kerättiin kaikkien liikuntaryhmien osallistujilta. Ryhmät, joita kysely koski, kokoontuivat Turussa, Raisiossa, Naantalissa ja Kaarinassa. Liikuntatoiminnan ohella yhdistyksen vertaistuki-, viestintä- ja sosiaalista hyvinvointia lisäävä toiminta on merkittävää ja jäseniä yhdistykseen kuuluukin yli 2000. Yhdistys on itsenäinen sosiaali- ja terveysalan paikallisyhdistys.

Covid-19-pandemia ja siitä johtuneet kokoontumisrajoitukset vaikuttivat liikuntatoiminnan järjestämiseen vuosina 2020-2022. Rajoitukset alkoivat maaliskuussa 2020 jatkuen kevätkauden loppuun asti. Syyskaudella osallistujamääriä rajoitettiin. Vuonna 2021 kevätkauden aikana liikuntaryhmiä ei järjestetty ollenkaan. Vuonna 2022 sulku loppui tammikuun jälkeen, mutta osallistujamäärät jäivät noin kolmanneksen pienemmiksi kuin ennen pandemian alkua ja liikuntaryhmien määrää jouduttiin supistamaan. Koronarajoitukset ja niiden jälkeisen epävakaa maailmantilanteen vaikutukset ovat vähentäneet ryhmien osallistujamääriä.

Tutkimuksen tekeminen ajoittuu murroskohtaan, jossa yksi allastila sulki ovensa ja ryhmille etsittiin uudet tilat ja toiminta lähestulkoon käynnistettiin uudelleen. Tässä allastilassa oli toiminut enimmillään 21 viikkoryhmää. Muutos saattoi vaikuttaa tutkimukseen osallistumisen aktiivisuuteen positiivisesti, sillä muutos herätti monenlaisia tunteita ja halua vaikuttaa asioiden kehittämiseen.

Alla olevassa taulukossa esitetään vuosittaiset osallistumismäärät yhdistyksen liikuntaryhmiin. Ohjattuihin ryhmäliikuntatunteihin on yhdistetty muun muassa asahi-, niveljooga-, lavis-, fasciamethod- ja fysiopilates-lajit. Tarjottavat lajit vaihtelevat hieman vuosittain kysynnän sekä ohjaajien ja tilojen saatavuuden mukaisesti. Tiedot on kerätty yhdistyksen toimintakertomuksista.



Liikuntaryhmät	Liikuntasuoritteiden määrä				
	2018	2019	2020	2021	2022
vuosi					
Allasjumppa	10290	10525	6132	3242	6588
Muu ohjattu ryhmäliikunta	1647	1841	1275	546	1413
Kuntosali- ja kävelyryhmät	1532	1954	1490	556	1419
<b>yhteensä</b>	<b>13469</b>	<b>14320</b>	<b>8897</b>	<b>4344</b>	<b>9420</b>

Taulukko 1. Liikuntasuoritteiden määrät vuosina 2018-2022 Turun Seudun Nivelyhdistyksessä.

## 2.2 Nivelrikko ja ikääntymisen vaikutukset

Tuki- ja liikuntaelimestö muodostuu luista, lihaksista ja nivelistä. Nivelii ihmisellä on noin 300. Niiden tehtävä on toiminnallinen: siirtää lihasten tuottama voima ja liikkumisen tuoma kuorma luusta toiseen. Ne myös toimivat iskunvaimentimina. Luut liikkuvat nivelessä tasaisesti ja kitkatta, kun nivelrusto toimii hyvin. Pysyäkseen toimivana nivelrusto tarvitsee liikettä, mutta vammoista ja sairauksista rusto toipuu yleensä huonosti. Nivelrikon alkuvaiheessa liikunta vaikuttaa ruston laatuun positiivisesti. (Heinonen 2022, 162-163, 168.)

Arviolta noin miljoona suomalaista sairastaa nivelrikkoa. Polven nivelrikko arvioidaan olevan noin 270 000 suomalaisella ja polven tekonivelleikkauksia tehdään noin 12 000 vuosittain. Väestön ikääntyessä nivelrikkopotilaiden määrän on arvioitu jopa kaksinkertaistuvan vuoteen 2030 mennessä. (Heinonen 2022, 166.) Nivelrikko on tuki- ja liikuntaelimestön eli tule-sairauksista yleisin. Tule-sairaudet voidaan jakaa tulehduksellisiin ja ei-tulehduksellisiin sairauksiin. Nivelrikkoon ei liity tulehduksellisuutta, kuten esimerkiksi nivelreumaan. Muita tule-sairauksia ovat mm. osteoporoosi, selän kiputilat ja fibromyalgia. Tule-sairauksiin sairastuminen lisääntyy iän myötä, erityisesti 45 ikävuoden jälkeen. Altistavia tekijöitä ovat mm. liikapaino, tupakointi, stressi, nivelten käyttämättömyys sekä vammat ja virheasennot. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 115-116, 119.) Ihmisen fyysinen suorituskyky alkaa alentua jo kolmenkymmenen ikävuoden jälkeen (Alen & Rauramaa 2017, 31).

Koska nivelrikkoa esiintyy lisääntyvästi ikääntymisen myötä, ei ikääntymisen vaikutuksia terveyteen voida tässäkään tutkimuksessa kokonaan sivuuttaa. Esimerkiksi polven nivelrikkoa sairastaa 65-74 -vuotiaista naisista lähes 20 % sekä yli 75-vuotiaista naisista 32 % ja miehistä 16 % (Vuori 2016, 270). Kuitenkin jopa 80 %:lla yli 60-vuotiaista on löydettävissä polven nivelrikkoon liittyviä radiologisia löydöksiä, vaikka oireita ei olisikaan (Heinonen 2022, 164).

Lonkan nivelrikko on sekä miehillä että naisilla hieman harvinaisempi, 65-74 -vuotiaista sitä esiintyy noin 12 %:lla ja 75-84 -vuotiaista noin 20 %:lla (Vuori 2018, 183). Kun järjestetään soveltavaa liikuntaa nivelrikkoa sairastaville, on suurin osa osallistujista eläkeikäisiä, joskin nuorempiakin ryhmään kuuluu.

Liikunta voi lisätä tai vähentää nivelrikkoon sairastumisen riskiä. Liikunta ylläpitää lihasten voimaa ja toimintakykyä. Liikunta vaikuttaa yleensä myös painonhallintaan ja sitä kautta alaraajojen nivelten rasitukseen. Toisaalta liikunta aiheuttaa nivelten kuormitusta ja lisää vammojen riskiä. Myös yksilölliset ominaisuudet, kuten rakenteelliset poikkeavuudet, muulle rasitukselle altistuminen tai ylipaino yhdistettynä liikuntaan voivat vähentää sen hyötyjä. Kuitenkin liikunta on aina liikkumattomuutta parempi vaihtoehto, kunhan valitaan niveliä vähän kuormittavia lajeja, kuten vesiliikunta, kävely, pyöräily tai hiihto. Liikkumattomuus aiheuttaa nivelen kudoksissa ja sitä ympäröivissä lihaksissa surkastumista. (Vuori 2016, 273, 276.)

Nivelrikossa nivelten pintaa peittävä rustokudos heikkenee ja kuluu. Rusto voidaan menettää jopa kokonaan, jolloin luut hankaavat toisiaan. (Vainikainen 2020, 17.) Nivelrikko syntyy hitaasti vuosien kuluessa. Kun nivelrikko on syntynyt, pyritään hoidolla vähentämään kipua, ylläpitämään tai parantamaan toimintakykyä sekä estämään sairauden etenemistä. Ensisijaiset hoidot ovat lääkkeettömiä, kuten painonhallinta ja liikunnan harrastaminen. Yleisimmin nivelrikkoa esiintyy polvissa ja lonkissa ja erityisesti näihin voi vaikuttaa painonhallinnalla. Varsinkin ikääntyneelle painonhallinta liikunnan kautta on turvallisinta, koska siten vähennetään lihaskadon riskiä ja ylläpidetään toimintakykyä. Syntynyttä nivelrikkoa ei voi parantaa ja lopulta hoidoksi voi tulla kortisonipistot tai tekonivelleikkaus. (Vuori 2016, 162, 270, 274-275.)

Nivelrikon oireita ovat kipu, jäykkyys ja toiminnan huononeminen sairastuneessa nivelessä. Liikkeet voivat rajoittua ja muuttua poikkeaviksi ja voi syntyä ontumista tai nivelten virheasentoja. Kipu on oireista haitallisin. Alkuvaiheessa se rajoittuu rasitukseen, mutta sairauden edetessä kipua esiintyy myös levossa ja öisin. (Vuori 2016, 270-271.) Päivittäinen aktiivisuus vähenee, kun nivelkivut lisääntyvät. Liikunnan väheneminen johtaa lihasmassan vähenemiseen ja

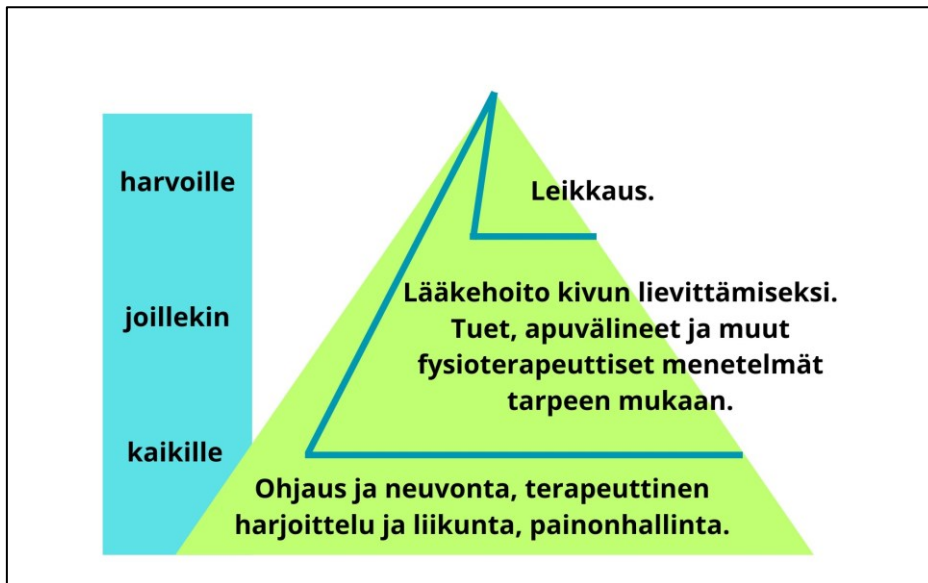
lisää muiden sairauksien riskiä. Nivelrikko pääsee etenemään, kun esimerkiksi kävelyn kuormitus muuttuu ja aiheuttaa virheasentoja. (Heinonen 2022, 166.)

Sopivan liikunnan säännöllinen ja tehokas harrastaminen voi vähentää kivun kokemusta jopa yhtä tehokkaasti kuin tulehduskipulääkkeet. Liikunta vaikuttaa kehoa vahvistavasti ja notkistavasti, mutta vapauttaa myös mm. endorfiinia, joka vähentää kipua. (Miranda 2016, 133-134.) Erityisesti vedessä tehtävä harjoittelu sopii kipupotilaille hyvin (Vuori 2018, 137). Kipu liittyy useisiin sairauksiin, mutta voi jatkua myös esimerkiksi leikkauksen tai tapaturman jälkeen. Leikkauksen tai toimenpiteen jälkeen ohjeena on usein välttää tiettyjä liikkeitä tai toimintoja toipumisen edistämiseksi. Tällöin esimerkiksi liikuntaharrastuksen välttely voi jäädä kipujen pelossa jatkuvaksi, vaikka toipumisen kannalta olennaisinta olisikin löytää toiminnan ja levon välinen tasapaino. Kivun kestänyt yli kolme kuukautta, puhutaan kroonisesta kivusta. Pitkittynyt kipu vaikuttaa myös psykososiaalisesti. (Valjakka 2019, 230-233.)

Urho Kujala (2017, 306) viittaa useiden tutkimustulosten osoittaneen, että liikunnalliset hoito-ohjelmat ovat vaikuttaneet polven ja lonkan nivelrikon hoitoon positiivisesti kipuilua vähentäen ja lihasvoimaa parantaen. Lisäksi on havaittu jossain määrin yleisen toimintakyvyn parantumista. Tulokset ovat yhtä hyvät yksilö- ja ryhmätoiminnassa ja Kujala arveleekin yksilöharjoittelun vahvuudeksi optimaalisen harjoittelutuloksen ja ryhmäharjoittelun sosiaalisen tuen lisäävän tuloksia.

Nivelrikon ja muiden tuki- ja liikuntaelinsairauksien vaikutukset yksilölle ovat merkitykselliset, mutta myös yhteiskunnallinen merkitys on suuri. Tule-sairauksien suorien ja välillisten kustannusten on arvioitu olevan yhteiskunnalle jopa kolme miljardia euroa vuodessa (Vainikainen 2020, 14). Vuonna 2021 alkaneista sairauspäivärahakausista 28 % alkoi mielenterveyden häiriöiden perusteella ja 26 % tuki- ja liikuntaelinten sairauksien perusteella niiden ollessa suurimmat ryhmät. Ikäryhmittäin tarkasteltuna 55-67-vuotiaiden ikäryhmässä 36 % sairauspäivärahakausista alkoi tuki- ja liikuntaelinsairauksien perusteella. Lukumäärällisesti tuki- ja liikuntaelinten sairauksien sairauspäivärahakausia alkoi yli 84 000 henkilöllä vuoden 2021 aikana. (Kelan sairausvakuutusilasto 2021, 11, 49.) Ikääntymisen myötä siis tuki- ja liikuntaelinsairaudet aiheuttivat mielenterveyshäiriöitä enemmän sairauspäivärahakausia.

Polven ja lonkan fysioterapiasuositus korostaa ohjauksen ja neuvonnan, terapeutin harjoittelun ja liikunnan sekä painonhallinnan merkitystä sairauden hoitamisessa. Näiden tulee myös jatkua sairauden edetessä. Fysioterapia on keskeinen konservatiivisen hoidon osa. (Kettunen, Multanen, Waller, Ulaska & Häkkinen 2020.)



Kuvio 1. Polven ja lonkan nivelrikon hoitomahdollisuudet. Mukailtu lähteestä Kettunen, Multanen, Waller, Ulaska & Häkkinen, 2020. Polven ja lonkan nivelrikon fysioterapiasuositus.

### 3 TIETOPERUSTA

Vain se liikunta, joka tuntuu hyvältä, on hyväksi, toteaa Teijo Pyykkönen (2014, 7) ja muistuttaa liikunnan kokemuksellisen puolen tärkeydestä. Liikunnan merkitystä ei tule nähdä vain fyysistä hyvinvointia lisäävänä, vaan hyvinvoinnin osatekijöistä psyykkinen tai sosiaalinen ulottuvuus voi olla yksilöstä riippuen sitä tärkeämpi kokemus. Arjen ymmärtäminen on edellytys liikkumattomuuden ymmärtämiselle eikä liikuntatottumuksia voi erottaa muusta elämisestä. Liikunnan harjoittaminen on tehokas, turvallinen ja taloudellinen keino lisätä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä (Alen & Rauramaa 2017, 30).

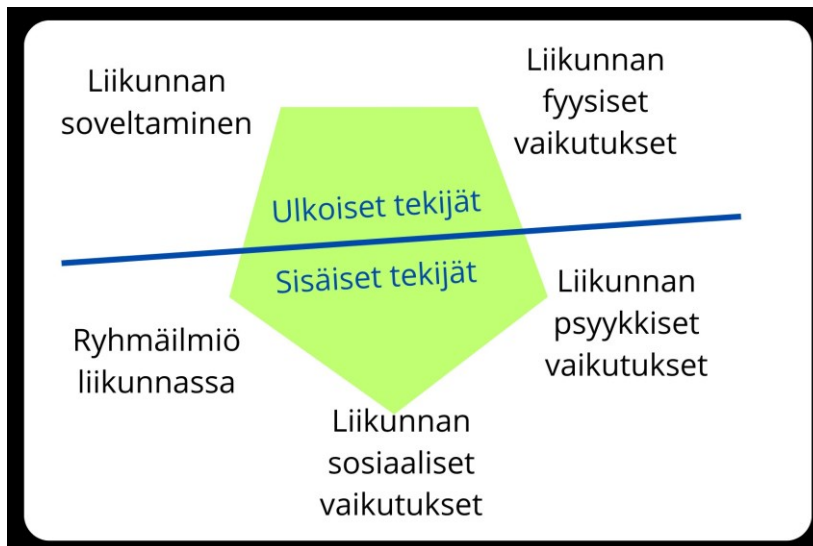
Opinnäytetyöni tietoperustana käsittelen soveltavan liikunnan ja ryhmätoiminnan merkityksiä sekä liikunnan fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia merkityksiä. Toimintaa tarkastelen pääosin ikääntyvien, nivelrikon oireita kokevien henkilöiden kautta. Vaikka nivelrikko ei ole pelkästään ikääntyvien sairaus, tulee se ikääntymisen myötä lähes jokaiselle.

Fyysinen toimintakyky merkitsee hyvää liikkumiskykyä, arjessa jaksamista ja sairauksien torjumista. Psyykkistä toimintakykyä liikunta edistää sen lisätessä positiivisia kokemuksia ja mielihyvää. Liikunta voi hyvällä tapaa tarjota irrottautumista arjesta. Sosiaalinen toimintakyky lisääntyy liikunnan lisätessä vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa ja sosiaalista toimintaa. Liikunta voi vähentää yksinäisyyttä. (Rintala ym. 2012, 25; Kokko & Välimaa 2008, 55.) Terveys ei ole vain sairauden puuttumista, vaan yksilön kokemus, joka vaihtelee tilanteen ja iän kertymisen myötä. Riittävä toimintakyky ja elämän kokeminen mielekkäänä merkitsevät yleensä myös terveyden kokemista. Terveiden määritelmä noudattelee samoja ulottuvuuksia kuin liikunnan vaikutukset. (Kokko & Välimaa 2008, 51.)

Liikuntatieteen tohtori Aija Saari (2015, 23-25) kirjoittaa liikkumis- ja toimintaesteisten henkilöiden osallistumisen esteistä. Konkreettisimmat esteet liittyvät rakennettuun ympäristöön niin sisä- kuin ulkotiloissakin. Toinen merkittävä tekijä on tiedon puute, joka liittyy esimerkiksi sen arviointiin, mikä on soveltuva laji ja missä sitä voi harrastaa. Mikäli ei kuulu potilasyhdistykseen, jää helposti tiedon ulkopuolelle. Kolmas este on liikuntakaverin puuttuminen, joka voi ilmetä ryhmän puutteena tai avun tarpeena toiselta ihmiseltä. Muita esteitä ovat mm. liikuntaharrastuksen hinta ja asenteet. Läheiset saattavat kokea suojelun tarvetta ja estellä henkilön aktiivista liikkumista tai henkilö itse voi kokea huonommuutta tai osaamattomuutta, joka on esteenä liikunnan harrastamiselle (Saarenheimo 2008, 113). Lähipiirin ja terveydenhuollon am-

mattilaisten ohjeet erityisesti ikääntyville liikkujille voivat olla ristiriitaiset, kun heitä kehoitetaan samaan aikaan lisäämään liikuntaa ja varoitetaan liikkumisen vaaroista (Hirvensalo, Korhonen & Rantalainen 2022, 382).

Muotoilin teoriapohjan ulottuvuudet niiden ulkoisten ja sisäisten tekijöiden mukaan kuvioksi.



Kuvio 2. Liikunnan sisäiset ja ulkoiset tekijät.

### 3.1 Soveltava liikunta

Jokaiselle tulisi taata yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa. Mahdollisuuksia lisäävät sovelletusti järjestetyt liikuntaryhmät. Kuntien ohella ryhmiä järjestävät erilaiset yhdistykset. Yhdistystoiminnan etu on vertaistoiminnassa syntyvissä verkostoissa sekä sairauksien vaatimassa soveltamisosaamisessa. Liikuntaryhmistä saadaan usein tieto tuttavien tai yhdistystoiminnan kautta. Tietoa tarvitaan erityisesti osallistujan vamma- tai sairausperustan vuoksi, sillä sopivaa lajia ja harrastuspaikkaa voi olla niiden vuoksi vaikea löytää tai ylipäätään tiedostaa, että sopivia liikuntamahdollisuuksia on (Saari 2015, 24). Liikuntalain mukaisesti kuntien on järjestettävä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen. Tehtävää kunnat toteuttavat omien suunnitelmiensa mukaisesti. (Koivumäki 2016, 75.)

Soveltavan liikunnan opas vertaisohjaajille (Kauravaara, Lakkasuo & Luona-Helminen 2006, 7, 17) kannustaa avoimuuteen toiminnan järjestämisessä ja muistuttaa, että joskus ratkaisut liikunnan soveltamiseen syntyvät vasta toiminnan aikana ja yhdessä liikkujan kanssa keskustellen. Liikkuja tarvitsee toisinaan kannustusta, eikä toimintaa kannata liian varhain muokata liian

helpoksi, ettei sen mielekkyys kärsi. Opas myös muistuttaa, että lähes jokainen tarvitsee elämänsä aikana liikunnan tai liikkumisen soveltamista. Oppaan määritelmä soveltavalle liikunnalle on

Soveltavassa liikunnassa muutetaan harjoitusta, ohjaamista, välineistöä tai ympäristöä niin, että liikkua voivat myös henkilöt, joilla on jokin toimintakykyyn vaikuttava ominaisuus, kuten vamma, sairaus tai korkea ikä.

Ennen soveltavan liikunnan (engl. adapted physical activity) termin vakiintumista käytettiin erityisliikunnan termiä, joka näkyy yhä ainakin ammattinimikkeessä erityisliikunnanohjaaja (Koivumäki 2016, 73).

Jos alaraajojen nivelissä on nivelrikkoa, tulisi liikuntaharjoitteen olla lihasvoimaa ja liikelaajuutta ylläpitävää, mutta se ei saisi sisältää tärähdyksiä eikä voimakasta kuormitusta. Yläraajan nivelrikkoa sairastettaessa tulisi välttää äkkinäisiä kuormituksia, kuten kovia pallopelejä. Tekonivel kuluu erityisesti voimakkaassa kuormituksessa, joten liikuntalajin ja sen toteutustavan valintaan on kiinnitettävä huomiota. Kulumisesta huolimatta kohtuullista liikuntaa on hyvä harastaa. (Kujala 2017, 306-307.) Vesivoimistelu sopii useille erityisryhmille erityisen hyvin, sillä veden fysikaaliset ominaisuudet, noste, vastus ja virtaukset ovat harjoitukselle eduksi. Vesi voi jopa mahdollistaa liikkumisen, vaikka se ei maalla onnistuisikaan. Kehon paino vedessä on noin 10 % sen painosta maalla. Vedessä voidaan harjoittaa notkeutta, lihasvoimaa, kestävyyttä, tasapainoa ja koordinaatiota. (Mälkiä & Rintala 2002, 338, 351-353.)

### **3.2 Liikunnan fyysiset vaikutukset**

Tuttu slogan sanoo liikkeen olevan lääke, eikä väite ole perätön. Ilkka Vuori (2011, 12-13) kirjoittaa, että säännöllisesti liikkuvilla ihmisillä on pienempi riski sairastua yli kahteenkymmeneen sairauteen tai niiden esiasteeseen kuin fyysisesti passiivisilla. Sairauksia kuuluu mm. tuki- ja liikuntaelimistön sairauksien, hengitys- ja verenkiertoelimistön sairauksien, aineenvaihdunnan ja syöpien luokkiin. Yksinkertainen, hetkellinenkin liike vaikuttaa lukuisiin elinjärjestelmiin, mutta sitä useammat elimet ja elinjärjestelmät hyötyvät, mitä monimutkaisempia, voimaa vaativampia ja pidempikestoisia liikuntasuoritukset ovat. Liikunnan positiiviset vaikutukset eivät varastoidu ihmiskehossa, joten liikunnan olisi tapahduttava säännöllisesti (Alen & Rauramaa 2017, 30-31).

Fyysinen aktiivisuus (engl. physical activity) eli liikkuminen merkitsee lihasvoimalla tuotettua liikettä, joka lisää energiankulutusta yli lepotilan kulutuksen (Hirvensalo ym. 2022, 364). Liikuntatilanteiksi voidaan ajatella kaikki tilanteet, joissa liikutaan. Aina se ei ole edes tiedostettua, vaan arkisena toimena kaupassa käyntikin merkitsee liikkumista. Organisoituun liikunta-toimintaan osallistuminen sisältää myös matkat liikuntapaikalle. (Kokko & Välimaa 2008, 54-55.) Tutkimusten mukaan nuoruudessa ja aikuisiässä eniten liikuntaa harrastaneet olivat yli 65-vuotiaina liikkumiskyvyltään parempia kuin vähän liikkuneet. Liikkumiskyvyn heikkeneminen iän myötä on siis merkittävämpää heillä, keiden liikkumistottumukset ovat vähäisimmät. Liikuntaa harrastamalla voi kuitenkin kompensoida heikkenemistä vielä korkeallakin iällä. (Hirvensalo ym. 2022, 370.)

Liikuntamuodot jaetaan niiden kuormitustavan perusteella kestävyyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta ja taitoja kehittäviin muotoihin. Näistä esimerkiksi voimaharjoittelu vaikuttaa lihas-kudoksen määrään ja riittävä lihasten määrä taas vaikuttaa mm. energiankulutukseen ja ruoka-halun määrään, tasapainon ylläpitämiseen sekä nivelten tukeen. Ikääntyessä lihaksissa tapahtuu surkastumista ja on tärkeää huomioida niiden kehittäminen liikunnan avulla. (Vuori 2011, 17.)

### 3.3 Liikunnan sosiaaliset ja psyykkiset vaikutukset

Lääketieteen tohtori, neurologi Markku T. Hyypä on tutkinut yhteisöjen sosiaalisten merkitysten vaikutuksia väestön terveyseroihin. Hänen mukaansa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi kehoitetaan usein liikkumaan, mutta aktiivisesti kulttuuria kuluttamalla vaikutukset voivat olla jopa merkittävämmät. Kulttuuriharrastusta laajemminkin kaikki aktiivisuus esimerkiksi yhdistysten toiminnassa edistää terveyttä ja pitkää ikää. Selittävänä tekijänä voi olla yhteisöön kuuluminen, ei niinkään kulttuuritoimintaan osallistuminen. (Hyypä 2013, 20-22.)

Liikuntaan osallistuminen mahdollistaa sosiaalisten suhteiden ja sitä kautta vuorovaikutuksen syntymisen. Yhteenkuuluvuuden kokemukset voivat vahvistua, kun toiminnan parissa on mahdollista jakaa ajatuksia ja tukea toisten kanssa. (Hirvensalo ym. 2022, 372.) Näihin lähteisiin viitaten voi siis ajatella, että terveyden kannalta on tärkeää osallistua aktiivisesti, oli kyse sitten kulttuurin tai ryhmäliikunnan harrastamisesta.

Liikunta-aktiivisuuden on osoitettu kiinnittyvän muihin elämäntilanteisiin. Liikunta-aktiivisuus ei siis ole aina niinkään yksilön päätöksestä kiinni, kuin hänen sosiaalisen ympäristönsä vaikutuksesta. Arki, elämäntilanteet ja näihin liittyvät ihmissuhteet tai niiden puute vaikuttavat myös



liikunta-aktiivisuuteen. Liikunta-aktiivisuuden muutokset ovat myös nähtävissä erilaisissa elämäntilanteiden muutoskohdissa, sillä sosiaalisen ympäristön ja sosiaalisten suhteiden muuttuessa myös liikuntasuhde voi muuttua. Liikuntamotivaatio syntyy vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, tiedon ohella siihen vaikuttavat erilaiset ihmissuhteet. (Saaranen-Kauppinen & Rovio & Wallin & Eskola 2011, 18-23.) Ensimmäisten eläkkeelle siirtymisen vuosien aikana liikunta-aktiivisuuden, mutta myös istumisen ja paikallaan olemisen, on havaittu lisääntyvän (Hirvensalo ym. 2022, 374).

Terminä psykososiaalinen viittaa mielenterveyttä laajempaan ilmiöön, sillä siihen kuuluvat myös sosiaalisia, kulttuurisia ja moraalisia puolia. Psykososiaalinen hyvinvointi ei merkitse pelkästään mielenterveysongelmien puuttumista vaan laajemmin yksilön pyrkimyksiä esimerkiksi sosiaaliseen vuorovaikutukseen eri elämäntilanteissa. (Saarenheimo 2008, 111-113.) Arkkikokemuksemme mukaan liikunta lisää psyykkistä hyvinvointiamme. Myös useat tutkimukset vahvistavat tämän erityisesti lievistä mielialaoireista kärsivien kohdalla.

Vertaistuki voi syntyä spontaanisti erilaisten tilanteiden ja tarpeiden mukaan. Sama kokemus mahdollistaa toisen ymmärtämisen ja siten ammattilaiset eivät voi koskaan täyttää vertaisten välistä toimintaa. (Mikkonen & Saarinen 2018, 21.) Vertaistuki voi olla osa sosiaalista vuorovaikutusta liikuntaryhmissä, kun samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten on mahdollisuus kohdata ja vaihtaa ajatuksia.

Marja Saarenheimo (2008, 115) jakaa tutkimusten perusteella fyysisen harjoittelun myönteiset psykologiset seuraamukset kolmeen selitysmalliin. Ensimmäisessä nousee esiin liikunnan kyky irrottaa ihminen arkisista huolista. Toisaalta monet muutkin toiminnot voivat johtaa samaan. Toiseksi liikunta voi lisätä hallinnantunnetta ja itsearvostusta ja sitä kautta nostaa mielialaa. Kolmantena tekijänä on sosiaalinen vuorovaikutus, joka puhuu ryhmämuotoisen liikunnan puolesta sekä ryhmässä mahdollistuvan keskinäisen tuen ja kokemuksen jakamisen mahdollisuudesta.

Hirvensalo ym. (2022, 372) nostavat liikunnan psykologisista vaikutuksista pystyvyyden kokemusten kautta hallinnantunteen lisääntymisen sekä mielekkään ja sopivan haasteellisen liikunnan lisäävän itsearvostusta. Liikunnan lomassa voi kokea oppivansa uutta, tuntea kunnon kohoavan ja voimavarojen riittävän.

### 3.4 Ryhmäilmiö liikuntatoiminnassa

Ryhmä muodostuu kahdesta tai useammasta henkilöstä. Lisäksi ryhmällä kuvataan usein olevan yhteinen tehtävä, jonka saavuttamiseksi ryhmän kaikkia jäseniä tarvitaan ja joka motivoi liittymään ryhmään (Lintunen & Rovio 2009, 20-21). Liikuntaryhmistä kuvaus sopii hyvin joukkueurheiluun, mutta soveltavan liikunnan ryhmissä yhteistä tavoitetta, jonka eteen kaikkien on tehtävä työtä, on vaikeampi nähdä olevan. Tämän tutkimuksen lähtökohtana tavoite ryhmään kuulumiselle tai toimintaan osallistumiselle nähdäänkin yksilöä palvelevana. Myös ryhmän ohjaajan rooli on erilainen, kun kyseessä on ohjaajan tai valmentajan rooli.

Kuitenkin voidaan puhua ryhmistä. Donald C. Pennington (2005, 8) käsittelee teoksessaan pienryhmien sosiaalipsykologiaa ja jakaa ryhmät psykologisiin ryhmiin ja aggregaatteihin. Psykologisille ryhmille tunnusomaista on merkityksellinen vuorovaikutus ryhmän jäsenten välillä sekä tietoisuus ryhmästä ja siihen kuulumisesta. Ryhmän tunnusmerkki on myös sen yhteinen tavoite ja ryhmän jäsenten tietoisuus siitä sekä ryhmään muodostuvat normit. Aggrekaatit ovat ihmisryhmiä, jotka sattumalta ovat lyhyen aikaa yhdessä esimerkiksi matkustaessaan samassa junavaunussa.

Psykologiset ryhmät jaetaan edelleen virallisiin ja epävirallisiin ryhmiin. Nimensä mukaisesti viralliset ryhmät perustetaan organisaation tehtävien saavuttamiseksi ja niillä voi olla tulostavoitteita. Epäviralliset ryhmät taas ovat olemassa yksilökeskeisistä perusteista. Ne syntyvät esimerkiksi yksilöiden yhteisen kiinnostuksen kohteen ympärille tai tarpeesta kuulua ryhmään. Yksilöt yleensä itse päättävät liittymisestään ryhmään. Epävirallisessa ryhmässä yksilöiden yhteinen tavoite voi olla kunnon kohottaminen yhteisessä ryhmässä. (Pennington 2005, 9-10, 14.) Näin määritelmä sopii myös tämän tutkimuksen kuvaukseksi ryhmästä. Ryhmiin siis tullaan osittain sattumanvaraisesti, mutta niissä syntyy usein sosiaalisia suhteita ja ystäväystymistäkin. Halutessaan ryhmän jäsen voi kuitenkin jättäytyä myös sosiaalisen vuorovaikutuksen ulkopuolelle.

Koska toiset ihmiset vaikuttavat liikkumiseen liittyviin valintoihin, voidaan liikunta-aktiivisuutta lisätä myönteisen yhdenmukaisuuden ja ryhmään kuulumisen kokemuksesta lisäämällä, joskin se voi johtaa myös vastareaktioihin ja erottautumisen tarpeisiin (Saaranen-Kauppinen ym. 2011, 23).

## 4 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT

Tutkimus toteutettiin vuoden 2023 aikana. Kysely toteutettiin helmikuun alussa ja sen analysointi ja tutkimuksen jatkotyöstö jatkui lähes vuoden loppuun asti. Tutkimus on otteeltaan laadullinen tapaustutkimus. Aineistonkeruuseen käytetty kyselylomake sisälsi sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä. Kyselylomakkeen loin varsin nopeasti prosessin alkuvaiheessa, koska halusin saada sen jaettavaksi jo helmikuussa 2023. Tuolloin ajatukseni oli, että opinnäytetyö olisi valmistunut kevään aikana, mutta aikaa tarvittiin lopulta paljon enemmän. Työn valmistuminen vaati paljon prosessointia, selvittämistä ja pohdintaa. Kaikkiaan opinnäytetyötä tein työn ohella noin vuoden ajan. Kyselylomakkeen muodostin sen hetkisen eli alkuvaiheen tietoperustan perusteella. Myöhemmin tietoperusta syveni kyselyn tulosten mukaisesti.

Aineiston tehtävä ei ole vain todentaa hypoteeseja, vaan keksiä niitä. Tutkijan on mahdollista löytää uusia näkökulmia ja laajentaa ajatteluaan aiheesta. (Eskola 2003, 146.) Kyselylomakkeessa oli sekä monivalinta- ja avoimia kysymyksiä että mielipideväittämiä. Avoimet kysymykset ovat luonteeltaan laadullisia ja vastaaja sai kirjoittaa niihin ajatuksensa vapaasti (Vilkkä 2007, 62). Erityisesti vastaukset avoimiin kysymyksiin olivat sisällöllisesti arvokkaita kehittämistehtävälle. Jorma Kanasen (2017, 33) mukaan laadullisen tutkimuksen luonteen mukaisesti aineistonkeruuvaihe ei voi sisältää yksityiskohtaisia kysymyksiä. Koska ilmiötä ei tunneta, ei ole mahdollista määritellä tarkkoja kysymyksiä. Jos olisi, voisi tutkimuksen toteuttaa kvantitatiivisena.

Kysely sopii aineiston keräämiseen, kun tutkittavia on paljon. Sen avulla voidaan selvittää myös henkilökohtaisia asioita. (Vilkkä 2007, 28.) Tämän selvityksen perusjoukon koko oli yli 300 henkilöä. Kysely sopi tiedonkeruumenetelmäksi hyvin, sillä sen avulla tavoitettiin osallistujat nopeasti, edullisesti ja pienellä vaivalla.

Tiedonkeruu oli alun perin tarkoitus toteuttaa kahdessa vaiheessa. Ensimmäisen vaiheen kyselyn tavoitteena oli taustojen selvittämisen ohella löytää ilmiöitä, joihin toisen vaiheen ryhmätyöskentelyssä olisi perehdytty syvällisemmin. Kuitenkin kyselyn runsas vastaajamäärä, avoimien vastausten laatu eli niiden hyvät tulkintamahdollisuudet vaikuttivat siten, että haastattelujen tekemisestä voitiin luopua. Useat avoimet vastaukset sisälsivät seikkaperäisiä, kiinnostavasti kirjoitettuja kuvauksia toiminnan merkityksistä. Ryhmätyöskentely olisi ollut tarpeellinen, jos tietoa olisi kyselyn avulla saatu niukemmin. Kehittämistehtävän tavoite täyttyi hyvin kyselyn tietojen perusteella ja teoriapohjaisella työskentelyllä.

Tässä raportissa käytän suoria lainauksia avoimista vastauksista. Olen tehnyt vastaajakoodit niin, että niissä on sukupuoli N eli nainen tai M eli mies sekä vastaajan järjestysnumero. Järjestysnumero on juokseva huolimatta vastaajan sukupuolesta. Vaikka en analysoinut sukupuolten vastauseroja muutoin, uskon sukupuolen esille tuomisen voivan kiinnostaa lukijaa, varsinkin jos tämän raportin tietoja sovelletaan muuhun vastaavaan toimintaan.

Laskin ilmiöiden esiintymismäärät aineistosta. Tutkimuksen tavoite määrittelee laskemisen tarpeen (Eskola & Suoranta 2014, 167). Tässä selvityksessä koen, että esiintymisten laskeminen antaa viitteitä eri ilmiöiden merkityksellisyydestä, mutta tärkeintä ovat silti itse ilmiöt. Paremmuusjärjestystä ei siis ole tarkoitus tuoda esille.

Kyselylomakkeen saatekirje on merkittävä osa onnistunutta tutkimusta. Osallistujat päättävät osin sen luettuaan halukkuudestaan vastata kyselyyn. Osallistumishalukkuuteen vaikuttavat myös kyselylomakkeen seikat, kuten sen selkeys ja pituus, sekä saatteen ja kyselyn visuaalinen ilme. (Vilka 2021, 189-190.) Tein kyselyn sähköiseen Webropol-pohjaan ja kiinnitin visuaaliseen ilmeeseen ohjelman antamissa puitteissa huomiota. Kyselyyn liitin myös yhdistyksen logon, koska ajattelin sen lisäävän luotettavuuden kokemusta. Omat yhteystietoni liitin saatteeseen. Kyselylomakkeen lopussa on kiitossanat osallistumisesta.

En saanut palautetta kyselyn toteuttamiseen liittyen, mutta yksi vastaaja kirjoitti palautteeksi näkemyksensä kysymysten liittymisestä sairauksiin ja yksinäisyyteen ja sen vaikutuksesta antamiinsa vastauksiin. Esitetty kommentti kertoo hyvin ennakko-oletuksestani, jonka mukaan sairaudet ja vertaistuki olivat tärkeämpi osa toimintaa, kuin se tulosten mukaan olikaan. Toki myös poikkeamat perusjoukon oletetuista ominaisuuksista näkyvät vastauksissa. Onkin tärkeää kiinnittää huomiota kysymysten muotoiluun ja korostaa esimerkiksi vastaamatta jättämisen mahdollisuutta, mikäli väite ei koske omia kokemuksia tai tavoitteita.

*”Vastausvaihtoehdot liittyivät paljon sairauksiin, mutta minulla ei niitä ole. En myöskään ole yksinäinen tai kaipaa kannustusta. Siksi tuli annettua 3 vastauksia aika paljon.” N23*

#### 4.1 Laadullinen tapaustutkimus

Laadullisen tutkimuksen tavoite on ymmärtää yksittäistä ilmiötä syvällisesti. Vain saadun ymmärryksen kautta voidaan luoda mittarit toiminnan laadun arviointiin, mutta on huomioitava, että laadullisin menetelmin saavutettua tietoa ei voi suoraan yleistää. Tavoitteena on kattava

kuvaus ilmiöstä. (Kananen 2014, 16-18.) Aineiston koko ei siis ole sen laadun lailla merkitsevä, eikä laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdystä tutkimuksesta tule tehdä otoksia (Vilkkä 2021, 150). Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää tutkimuskohteen ilmiöitä tutkitavien näkökulmasta. Tutkimuksen toteuttamisessa on tärkeää tavoittaa henkilöt, jotka tuntevat tutkittavan ilmiön ja heillä on asiasta kokemusta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98, 173.) Laadullisen tutkimusmenetelmän avulla etsitään merkityksiä, joita ihmiset itse toiminnalleen antavat. Vaikka tilastollisia riippuvuuksia voidaan menetelmän avulla löytää, eivät ne kuitenkaan selitä kaikkea yksilöiden toimintaa ja myös poikkeavuudet tutkimusaineistossa ovat kiinnostavia. (Vilkkä 2021, 67.)

Laadullinen tutkimus etenee prosessinomaisesti. Aina tutkimuksen vaiheet ja menetelmät eivät ole selvillä etukäteen, vaan ne muotoutuvat tutkimuksen edetessä. Tutkijan asettuessa aineistonkeruun välineeksi muuttuvat myös hänen käsityksensä aiheesta prosessin edetessä. Tutkimisen ohessa tapahtuu myös oppimista. Tätä vaihtelua ei tule pitää laadullisen tutkimuksen viikana, vaan se liittyy tutkimusprosessiin luontaisesti. (Kiviniemi 2018, 73, 84.) Tutkimussuunnitelman voi elää hankkeen edetessä (Eskola & Suoranta 2014,15).

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysi kulkee mukana läpi tutkimuksen vaiheiden ja ohjaa tutkimusprosessia ja tiedonkeruuta eteenpäin (Kananen 2014, 18). Laadullinen aineisto ei sellaisenaan merkitse vastausta tutkimusongelmaan, vaan myös tutkijan omat intressit ja tarkastelunäkökulmat vaikuttavat sen tulkintoihin (Kiviniemi 2018, 76). Laadullisen tutkimuksen hypoteesittomuus merkitsee sitä, ettei ennakko-oletuksia tutkimuksen tuloksista ole (Eskola & Suoranta 2014, 19).

Laadullisen tutkimuksen analyysin kuvataan yleisesti olevan induktiivista (aineistolähtöistä eli yksittäisestä yleiseen etenevää) tai deduktiivista (teorialähtöistä eli yleisestä yksittäiseen etenevää). Kuitenkaan jaottelu ei ole ongelmaton ja riittävä. Induktiivisen analyysin ongelma on siinä, ettei teoria voi syntyä pelkkien havaintojen pohjalta ja deduktiivisen analyysin ongelma on muodostuu se, että sen tarkoitus on lopulta totuuden säilyttäminen, ei sen muuttaminen. Analyysin tekemiseksi tarvitaan siis myös abduktiivinen (teoriaohjaava, teoriasidonnainen) muoto, jossa teoria voi toimia apuna, mutta analyysi ei pohjaa suoraan teoriaan. Kerätty tieto ei testaa teoriaa, mutta tiedon merkitys on nähtävissä analyysin taustalla. Aineistoa voidaan analysoida ensin aineistolähtöisesti ja loppuvaiheessa palauttaa se aiemmin luotuun teoriapohjaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 107-110.) Tähän kehittämistehtävään keräämääni laadullista aineistoa analysoin moneen otteeseen. Aloitin tunnistamalla tietoperustaa todentavia ilmaisuja

aineistosta ja luokittelemalla niitä. Kokeilin myös palvelumuotoilun menetelmin asiakasprofiilien luomista. Lopulta palautin aineiston analyysin vahvistamaan tietoperustaa ja luomaan sille entistä syvällisempiä merkityksiä.

Tapaustutkimuksen kohde on yleensä jokin tapahtumakulku tai ilmiö, johon perehdytään syvällisesti. Tapaustutkimuksen keinoin halutaan selvittää, oppia ja lisätä ymmärrystä. Tapaustutkimuksen voi käynnistää tunne ilmiön merkityksellisyydestä ja merkitys voi paljastua tutkimuksen myötä. (Laine & Bamberg & Jokinen 2007, 9-10.) Tässä opinnäytetyössä ilmiö oli henkilöt, joilla oli liikkumisen esteitä ja haasteita, mutta jotka olivat kiinnittyneet vahvasti liikuntaryhmiinsä ja siten esimerkiksi liikkuvat aktiivisesti ja säännöllisesti sekä sitoutuivat toimintaan useiden vuosien ajaksi. Ilman ryhmän tukea he saattaisivat olla vähän liikkuvaa kansanosaa, joten heidän kokemuksensa voivat merkitä arvokasta tietoa siitä, miten vähentää liikkumattomuutta.

Toisaalta kaikissa empiirissä tutkimuksissa käsitellään tapauksia. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa yksi tapaus merkitsee yhtä tilastollista yksikköä. Tapaustutkimuksen käsite viittaakin usein virheellisesti erilaisiin tutkimusmetodeihin, vaikka kyseessä on tutkimustapa, jonka sisällä voidaan käyttää erilaisia aineistoja ja menetelmiä. (Laine ym. 2007, 9.) Tapaustutkimus ei rajoita tutkimusmenetelmien valintoja. Tavoitteena on saada syvällinen ymmärrys ilmiöstä sen konteksti huomioiden. Tapaustutkimus on opinnäytetyöissä hyvin yleinen, koska ne kytkeytyvät usein työelämän ja yksittäisten organisaatioiden tarpeisiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

## 4.2 Kyselyn toteuttaminen

Tämän opinnäytetyön tiedonkeruu tehtiin toteuttamalla kysely. Kysely koostui sekä suljetuista että avoimista kysymyksistä. Likert-asteikolla toteutettu alkuosa johdatteli vastaajia avoimien kysymysten teemojen pariin ja motivoi vastaamaan niihin. Laadullisessa tutkimuksessa suositetaan metodeja, joissa ihmisten näkökulmat ja kokemukset pääsevät esille (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2010, 164). Erityisesti kirjoitetut kokemukset palvelivat selvityksen laadullista puolta hyvin. Kyselylomakkeen mielipideväittämät tukivat opinnäytetyön tuotoksen luomista hyvin.

Taustatietojen jälkeen kysyttiin vastaajien kokemuksia ryhmäliikunnasta. Kysymykset esitettiin väittäminä sekä kolmena avoimena kysymyksenä. Väittämät olivat Likertin asteikolla viisiportaisia, joissa 1 merkitsi täysin eri mieltä ja 5 täysin samaa mieltä. Väittämiä oli yhteensä yksitoista ja niihin sai halutessaan jättää vastaamatta.

Likertin asteikko on yleisesti käytetty mielipideväittämissä. Ideana on, että keskikohdasta eri suuntiin samanmielisyys kasvaa tai vähenee. Asteikoilla voidaan mitata henkilön kokemukseen perustuvaa mielipidettä ja löytää havaintoyksiköiden välisiä eroja. Vastaajan on yleensä helppo vastata asteikoilla esitettyihin väittämiin, kun verrataan esimerkiksi väitteen muotoon luotuihin kysymyksiin. (Vilkkä 2007, 45-46.)

Väittämät olin muodostanut ennakko-oletusteni perusteella sekä osittain perustuen kirjallisuuteen ja muihin tutkimuksiin. Ennakko-oletukseni olivat johtaneet pitkälti sairausperustaiseen tausta-aineistoon tutustumiseen. Näin ollen tutustuin alkuvaiheessa esimerkiksi vertaistuen kokemuksiin liittyvään kirjallisuuteen, mikä näkyy kysymysten asettelussa. Kirjallisuuteen perehdyin lisää saamieni vastausten tuoman ymmärryksen perusteella, joka vaikutti tutkimuksen edistymiseen ja lopulliseen muotoutumiseen. Tältä osin laadullinen tutkimus toteutui prosessinomaiseen tapaansa.

Teemoittamisen tarkoitus on etsiä tekstin olennaisimmat asiat. Tavoitteena on löytää asian ydin eli perehtyä tekstin sisältöön, ei yksittäisiin kohtiin. Teemoittaminen vaatii tekstin käymistä läpi useaan kertaan. Tekstiä voidaan lähestyä kokonaisuutena ja etsiä siitä teemoja, jolloin puhutaan aineistolähtöisestä menetelmästä. Tekstistä voidaan myös etsiä merkityksiä valittuihin teemoihin liittyen, jolloin etsitään niihin liittyviä merkityksiä. Menetelmän valintaan vaikuttaa tutkimuksen ongelmanasettelu. (Moilanen & Räihä 2018, 60.) Minun tapani analyysiin oli valmiiden teemojen käyttäminen, mutta samalla laajensin näiden teemojen sisältöä rakentamalla teoriapohjaa prosessin aikana. Tavoitteena oli ymmärtää ilmiötä. Vaikka laskin teemoittele-malla esiin nousseiden ilmiöiden määrät, eivät määrät viittaa ilmiöiden paremmuusjärjestykseen vaan esiintymistiheyden kautta ymmärryksen lisääntymiseen.

Kyselylomaketta jaettiin 1.2.2023 järjestetyssä allasjumbppien tiedotustilaisuudessa. Täytettyjä lomakkeita saatiin tilaisuuden päätteeksi 37. Näistä kaksi jätettiin käsittelemättä, koska lomakkeisiin oli täytetty vain vastaajan taustatiedot. Hyväksytyjä vastauksia kertyi siis 35. Paperilomakkeiden jakaminen oli perusteltua, koska kaikki eivät käytä sähköpostia ja tilaisuuden alussa

oli aikaa lomakkeen täyttämiseen. Tilaisuudessa jaettiin täytettäväksi myös yhdistyksen jäsenkysely, joka saattoi johtaa hylättyjen vastausten osalta kahden lomakkeen täyttämisestä johtuneeseen vastaamisen kesken jäämiseen.

5.2.2023 sama kysely lähetettiin sähköpostitse 268 ryhmäliikuntatoimintaan osallistuvalla, sähköpostiosoitteensa ilmoittaneelle henkilölle. Osallistujia oli kaikkiaan 325, mutta kaikkien sähköpostit eivät olleet tiedossa. Koska tietoa kerättiin anonyymisti ei ole tietoa siitä, kuinka moni näistä oli jo vastannut paperilomakkeella 1.2.2023. Perusjoukon kooksi lasketaan 268 sähköpostin saajaa sekä 37 paperisen lomakkeen täyttäjää eli yhteensä 305 henkilöä.

Sähköpostin saatekirjeessä muistutettiin, että kysely oli ollut jaossa muutamaa päivää aiemmin: ”Kyselylomake oli jaossa myös ke 1.2. Ruusukorttelissa järjestetyssä infossa. Mikäli jätit vastauksesi jo siellä, ei uusi vastaaminen ole tarpeen. Mikäli kuitenkin haluat vastata uudelleen, kerrothan siitä kyselyn avoimessa tekstikentässä.” Todennäköistä on, että päällekkäisiä vastauksia ei tullut, sillä niistä ei ollut mainintoja tekstikentässä. Tilaisuuden ja lomakkeen lähettämisen välillä oli vain muutama päivä.

Vastauksia saatiin yhteensä 111 eli vastausaktiivisuudeksi tuli noin 37 %. Vastaajista 81 % oli naisia ja 19 % miehiä. Perusjoukosta 83 % oli naisia ja 17 % miehiä, joten vastaukset seuraavat varsin hyvin toimintaan osallistuvien sukupuolijakaumaa.

### **4.3 Aikaisemmat tutkimukset**

Taina Arponen-Härmä ja Tiina Piispa ovat tehneet vuonna 2020 hieman vastaavan Geronomi AMK opinnäytetyön 65-vuotta täyttäneiden liikuntaharrastajien kokemuksista. Opinnäytetyön tilaajana toimi Kouvolan liikunta- ja voimisteluseura Tempo ry, jonka oli mahdollista kehittää toimintaansa sen perusteella. Sekä tässä että omassa opinnäytetyössäni todetaan, ettei liikunnan kokemuksista ei juurikaan ole tutkimuksia.

Arponen-Härmän ja Piispan (2020) opinnäytetyössä liikunnan merkityksiä selvitettiin fyysisistä, psyykkisistä, sosiaalisista ja kognitiivisista näkökulmista ja sen aineiston keräämiseksi toteutettiin seitsemän liikuntaan osallistuvan seniorin haastattelut. Tutkimustuloksissa korostuivat fyysiset ja psyykkiset tekijät, mutta ryhmätoiminnan sosiaalinen puoli ei noussut merkittävänä esille. Kognitiivisia seikkoja haastateltavien oli ollut vaikea eritellä liikuntatoiminnasta. Omassa opinnäytetyössäni kognitiivisia seikkoja ei tarkasteltu, koska ne ovat ikääntymiseen, ei



nivelrikkoon liittyvä tekijä. Opinnäytetöitä vertaillen voikin arvella, että liikuntaseuran ja potilasjärjestön järjestämissä liikuntaryhmissä ryhmäilmiö ja toiminnan sosiaalinen merkitys osallistujille näkyvät eri tavoin. Omassa opinnäytetyössäni korostui liikuntaryhmien sosiaalinen puoli.

Anni Liina Ikonen teki Jyväskylän yliopistoon liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradun vuonna 2019. Yhdeksän haastattelun kautta haettiin ymmärrystä vähän liikkuvien kokemuksista. Pontena gradun aiheelle oli suomalaisten liian vähäinen liikkuminen ja sen terveysvaikutukset. Sama seikka nousee esille myös tämän opinnäytetyön taustalla. Ikosen (2019) mukaan vuosikymmeniä tehty liikuntahallinnon aktivointityö ei ole tuottanut toivottavaa tulosta ja vaikuttaa yksilöiden hyvinvoinnin lisäksi yhteiskunnan kustannuksiin. Liikuntavalistusta siis pitää kehittää, että toimenpiteillä olisi tulevaisuudessa vaikuttavuutta ja yksi tulevaisuuden visio voikin olla kohderyhmän todellinen tunteminen ja kuuleminen.

Ikosen (2019) lopputyön voi ajatella lähestyvän samaa ongelmaa eri suunnasta kuin omani. Tuloksissakin on yhteneväisyyttä, sillä yhtenä tuloksena myös vähän liikkuvien kokemuksissa nousi motivaatiotekijänä ryhmämuotoisen liikunnan sosiaalinen tuki ja yhteisöllisyys sekä mahdollisuus tutustua muihin ryhmän jäseniin. Näitä seikkoja arvostettiin liikuntapaikkojen saavutettavuuttakin enemmän. Muutama haastatteluun osallistunut henkilö piti tärkeänä myös liikuntatoiminnan aikataulutusta osallistumista tukevana tekijänä. Yhteisöllisyys ja aikataulut nousivat myös tämän kehittämistyön tuloksissa vahvasti esille.

#### **4.4 Luotettavuus ja etiikka**

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida mahdollisimman tarkasti tehdyn kehittämistyön kulun kuvauksen perusteella. Kuvaus tehdään työskentelyn kaikista vaiheista ja valinnoista. Myös esimerkiksi suorat lainaukset aineistosta lisäävät luotettavuuden arviointia. (Hirsjärvi ym. 2010, 232-233.) Luotettavuutta ja etiikkaa käsittelen erityisesti tässä kappaleessa, mutta tekijät tulevat osin esille koko opinnäytetyön aikana riippuen luontevasta kohdasta tuoda perusteita esille.

Laadullisen tutkimuksen toteuttaminen edellyttää tiedostamista siitä, että ymmärrys tutkittavasta aiheesta kasvaa koko tutkimusprosessin ajan. Työn edetessä osa kerätystä aineistosta saatetaan osoittautua tarpeettomaksi ja rajautua pois tutkimusraportista. Myös tutkimusongelma voi

täsmentyä prosessin aikana. On tärkeää tiedostaa kehityskulku ja ymmärtää myös uudelleenlinjausten mahdollisuus, joka voi tarkoittaa jopa tutkimusongelman täsmentymistä. (Kiviniemi 2018, 74.) Tämän opinnäytetyön kohdalla edellä mainittu toteutui varsin selvästi. Vaikka tutkimusongelma oli määritelty alussa, vaikutti ehkä tehtävän kehittämislunne sen muotoutumiseen ja täsmentymiseen prosessin aikana. Tulokset ohjasivat työtä osaltaan eteenpäin.

Opinnäytetyön tekemisestä tuli pitkä ja varsin henkilökohtainenkin projekti. Omalle työnantajalle tehdyssä tutkimuksessa oli heikkoutensa ja vahvuutensa. Tilaajan tuttuus vaikuttaa oletuksiin ja opettaa silti uutta koko ajan. Esimerkiksi lähdeaineistosta vain osa päätyi lähdeluetteloon, sillä kiinnostavaa aineistoa löytyi paljon myös aiheen vierestä ja toisinaan oli vaikeaa erottaa tutkimuksen ja työkentän tarpeet toisistaan. Osa lähteistä myös tuli poistetuksi työn edetessä ja tiedon lisääntymisen muuttaessa sen suuntaa. Vapaa-aikaa täyttävä opinnäytetyö kulki ajatuksissa mukana myös työssä ja ammensi ympäristöstä jatkuvasti lisää. Etäisyyttä aiheeseen toi se, että en itse työskentele yhdistyksen liikuntatoiminnan parissa, vaan sen kokonaisuudesta vastaa toinen henkilö. Toiminnanjohtajan rooli taas toi näkemystä siitä, mihin suuntaan työtä olisi hyvä viedä.

Esittämällä perusteellinen kuvaus aineistosta sekä sen analyysistä voidaan vahvistaa käsitystä tulosten merkityksestä ja oikeellisuudesta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Pyrin lainaamaan vastaajien antamia kertomuksia säästeliäästi ja vain, kun ne osuivat kuvaamaan asiaa tarkoituksenmukaisesti. Kertomukset kuitenkin antavat lukijalle mahdollisuuden arvioida tulosten paikkansapitävyyttä. Pyrin myös kuvaamaan raportissa tekemäni valinnat, jotka ovat vaikuttaneet opinnäytetyöni aiheen valintaan, aiheen rajaukseen ja prosessin etenemiseen. Välttelin myös kuvaamasta tuloksia irrallaan kontekstistaan.

Objektiivisuus syntyy subjektiivisen tiedostamisesta (Eskola & Suoranta 2014, 18). Opinnäytetyötyön tekijänä minun piti säilyttää objektiivisuus tehtävää kohtaan. Arvomaailmani kohtaa asian, jonka parissa olen työskennellyt vuosia ja johon olen panostanut aikaani. Arvot muovavat sitä, miten pyrimme ymmärtämään ilmiöitä (Hirsjärvi ym. 2010, 161). Osana raportointia tuon esille arvostuksiani. Pidän omaehtoista kuntoutusta ja liikuntaa tärkeänä niin yksilön hyvinvointi kuin yhteiskunnalliset kulusäästöt huomioiden. Koska yhteiskunnalle kertyy säästöjä liikkumattomuuden vähentämiseen kohdistuvista toimenpiteistä, pitäisi myös esimerkiksi järjestöjä tukea toteuttamaan liikuntatoimintaa. Liikkumisen monipuoliset hyödyt, myös henkiset, tulisi huomioida alan kehittämistehtävissä. Puolueettomuuteni arvioin säilyttäneeni hyvin.

Vaikka selvitys ja sen tulokset ovat tarpeelliset työn tilaajalle, ovat ne ennen kaikkea arvokaimmat totuuteen pohjaavina.

Kyselytutkimuksen toteuttamisessa on paljon etuja, kuten sen vaivattomuus kerätä laaja tutkimusaineisto, mutta sillä on myös heikkoutensa. Heikkoutena pidetään yleisimmin aineiston pinnallisuutta ja tutkimusten teoreettista vaatimattomuutta. Muita heikkouksia voivat olla esimerkiksi se, ovatko vastaajat suhtautuneet kyselyyn vakavasti ja ovatko he tienneet aiheesta tarpeeksi sekä onko kysymysten muotoilulla osattu kysyä mitä on pitänyt eli onko syntynyt väärintymmärryksiä. (Hirsjärvi ym. 2010, 195.) Tutkimuslomakkeen tekemisessä arvioin onnistuneeni kohtalaisesti. Arvioin sen vastaavan tutkimusongelmaan hyvin, mutta tekstimuotoiset kysymykset olisi pitänyt osata avata vielä tarkemmin. Vastauksia tulkitessani ymmärsin esimerkiksi, että ryhmä-sanana voi ymmärtää monella tapaa eli se voi liittyä aikaan, paikkaan, ihmisiin, näiden yhdistelmiin tai kenties muihinkin tekijöihin. Kaikista vastauksista ei siis voinut varmuudella päätellä mihin niillä viitattiin. Siitä ei ole epävarmuutta, etteivätkö vastaajat olisi tienneet asiasta tarpeeksi ja pitäneet asiaa tärkeänä eli kyselyllä saatiin mielestäni hyvin kerättyä niitä kokemuksia kuin oli tarkoituskin. Vastauksista ei myöskään ollut havaittavissa, etteikö kohderyhmä olisi kokenut asiaa tärkeäksi ja halunnut vastata kyselyyn totuudenmukaisesti. Kerättyä aineistoa en näin ollen pidä pinnallisena.

Laadullisen tutkimuksen aineiston analyysi koetaan usein haastavaksi, koska vaihtoehtoja on paljon tarjolla eikä tiukkoja sääntöjä ole. Aineistoa voi olla paljon ja sen elämänläheisyys luo haasteensa, joskin usein se lisää kiinnostustakin. Analysointiin liittyy myös valintojen tekeminen eli se voi vaikuttaa tulosten muotoutumiseen. (Hirsjärvi ym. 2010, 224-225.) Analyysin tekijän valinnat voivat johtaa harhaan joko vahingossa tai vilppimielessä. Osa laadullisen tutkimuksen objektiivisuutta onkin havaintojen luotettavuuden ja puolueettomuuden arviointi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160). Tuon analyysin yhteydessä esille menetelmiä ja valintoja luotettavuuden todentamiseksi.

Tutkimusaineistoja on käsiteltävä laillisesti ja huolellisesti. Henkilötietojen käsittelyn tulee olla suunniteltua ja perusteltua. Myöskään esimerkiksi tarpeetonta tietoa ei tule kerätä eikä kerättyä tietoa voi käyttää muuhun kuin alkuperäiseen tarkoitukseen. (Kuula 2011, 87-88.) Osallistujilta pyydettiin tutkimuslupa kyselylomakkeen yhteydessä. Tutkimussopimus tehtiin tilaajan kanssa ennen sitä. Kyselylomakkeen loppuosassa kysyttiin yhteystietoja, jos opinnäytetyölle olisi to-

teutettu myös haastatteluosa. Yhteystietoja ei yhdistetty vastauksiin ja tiedot poistettiin tallenteista heti, kun tiedettiin ettei niille ole tarvetta. Webropol-ohjelma poisti yhteystiedot automaattisesti määräajan päätyttyä. Vastaajien yksityisyys säilyi, mikä on tärkeää.

Jokainen laadullisella tutkimusmenetelmällä toteutettu tutkimus on kokonaisuutena ainutlaatuinen eikä sitä voi toistaa sellaisenaan (Vilkkä 2021, 197). Prosessi ja sen aikana tapahtunut kehitys on tärkeää kuvata tutkimuksen luotettavuuden arvioimiseksi tutkimusraportissa (Kiviniemi 2018, 85). Kysely ja sen vastausten analysointi vaikuttivat tutkimuksen etenemiseen ratkaisevasti. Alkuoletukseni oli, että vertaistuen kokemukset ja muutkin sairauteen kytkeytyvät seikat korostuisivat aineistossa. Oletin, että ryhmissä käytäisiin enemmänkin keskusteluja sairauksiin liittyen ja siten myös vaihdettaisiin esimerkiksi tietoa niihin liittyen. Ryhmätoiminnan sosiaalisten vaikutusten ohella esille nousivat odottamattani varsin usein ohjaajan merkitys sekä toiminnalle varattu aika ja paikka. Myös ryhmädynamiikka oli havaittavissa joistakin vastauksista. Ennakko-oletukseni siis muuttuivat ja kehittyivät prosessin aikana.

Tutkimuksen kohderyhmän sisäpiirin jäsenenä pohdin erityisen paljon tutkimuksen eettistä pohjaa, vaikka todennäköisenä en hyvin luottamuksellisten asioiden jakajaksi tullutkaan. Sosiaali- ja terveysalan järjestön työntekijänä myös vaitiolovelvollisuuteen liittyvät asiat olivat minulle hyvin selkeitä. Tuula Juvonen (2017, 400) varoitti sisäpiirihaastatteluja koskevassa artikkelissaan tutkijaa painostamasta tutkittavia osallistumiseen. Pidin tätä tavoitteena myös lomakekyselyssä ja annoin tutkimuskutsutkin hieman varoen, ettei painostuksen kokemusta syntyisi. Esimerkiksi kyselyn täyttämisestä en lähettänyt muistutusviestiä. Osin asiaan vaikutti myös hyvä vastausaktiivisuus.

## 5 TULOKSET, JOHTOPÄÄTÖKSET JA TUOTOS

Johtopäätöksissä palasin tietoperustassa esitettyyn teoriapohjaan. Kyselylomakkeen avoimien kysymysten perusteella laajensin ymmärrystä ilmiöistä ja toin niihin liittyviä lisäseikkoja ja merkityksiä esille. Tiedon pohjalta johdin kysymyksiä, joilla mitata toiminnan tuloksia ja ehkä vaikuttavuuttakin tulevaisuudessa. Tämän toteutin Kuntoutussäätiön Artsi-oppaan ohjeiden mukaisesti.

### 5.1 Vastaajien taustatiedot

Vastaajista 71 % kertoi asuvansa avo- tai aviopuolison kanssa, 28 % yksin ja 1 % muun henkilön kanssa. Vastaajien mediaani-ikä oli 71 vuotta (syntymävuosi 1951). Vanhin vastaajista oli täyttänyt ennen tutkimusvuotta 86 vuotta ja nuorin 55 vuotta. Vastaajista vuonna 1958 tai myöhemmin oli syntynyt 12 henkilöä. Näin ollen 12,5 % vastaajista voidaan ajatella olleen iän perusteella tutkimushetkellä vielä työelämässä, vaikka tietoa eläköitymisestä ei kysyttykään.

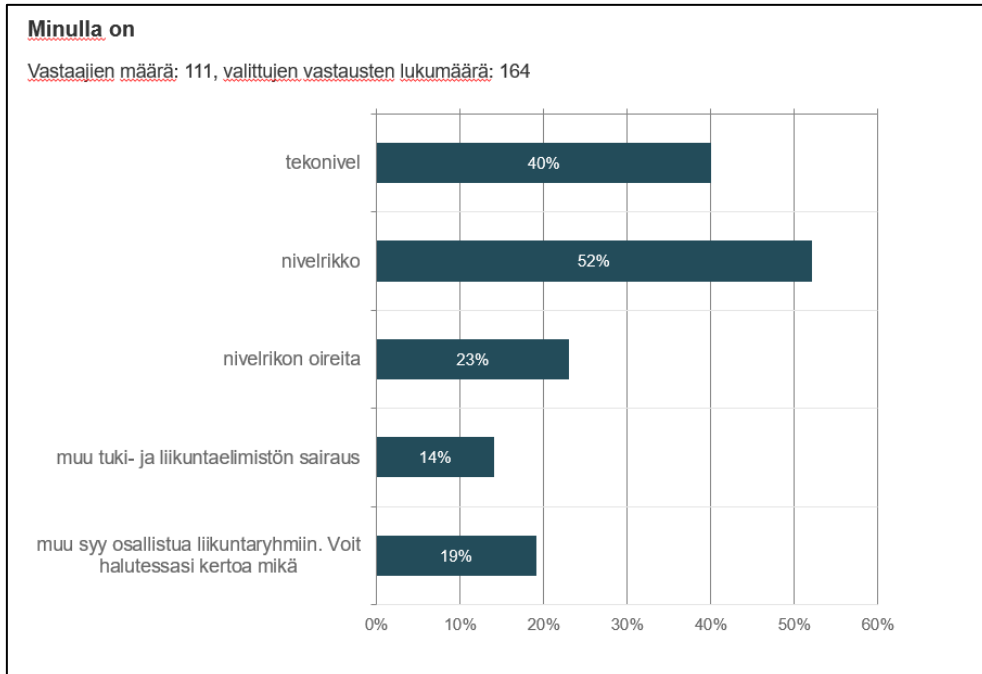
Vaikka liikuntaryhmien järjestäjänä toimii nivelrikkoon erikoistunut yhdistys, oli vastaajilla monia muitakin syitä osallistua ryhmiin. Yli puolet eli 52 % vastaajista kertoi sairastavansa nivelrikkoa ja tekonivelkin oli 40 % :lla vastaajista. Nivelrikon oireita koki 23 % vastaajista ja muita tuki- ja liikuntaelimistön sairauksia oli 14 % :lla.

19 % eli 21 vastaajaa kertoi, että heillä oli muu syy osallistua yhdistyksen liikuntaryhmiin. Muina syinä mainittiin mm. fasciatyypiset vaivat, bursiittivaivat sekä sydän- ja keuhkosairaudet. Esille tuli myös vesiliikunta ainoana sopivana liikuntamuotona sekä joitakin tuki- ja liikuntaelimistön sairauksia.

Vain viisi vastaajaa ei valinnut muita vaihtoehtoja eikä antanut muuna syynä selkeää sairausperusteista osallistumista, joten voidaan ajatella, että vain 4,5 % osallistujista osallistui liikuntaryhmiin ilman liikunnan soveltamisen tarvetta. Ryhmiin kerrottiin osallistuttavan esimerkiksi puolison seurana.

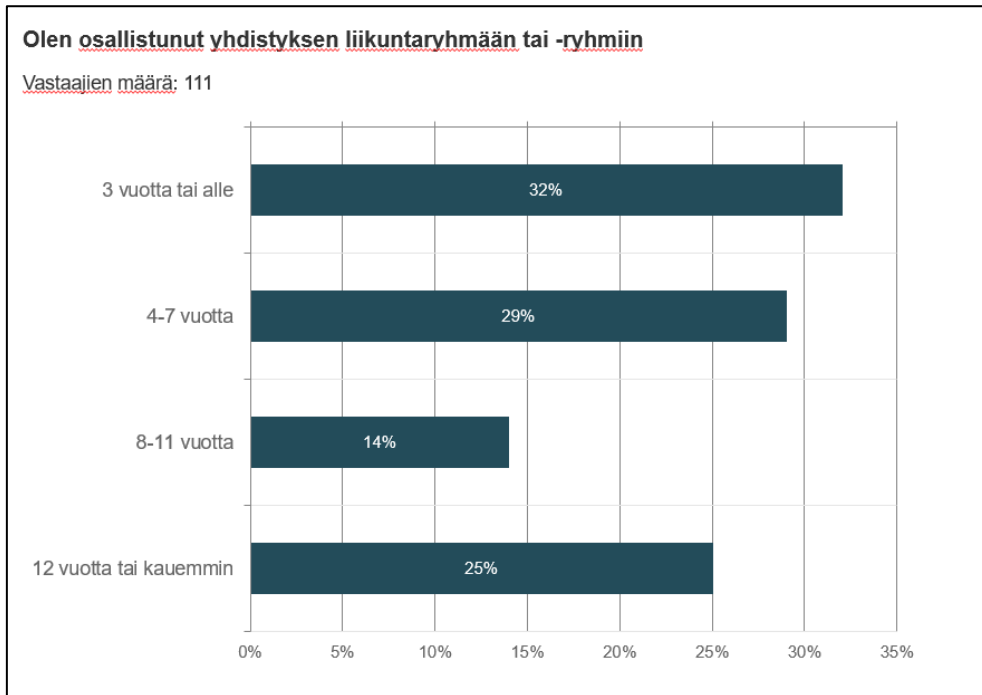
Vastaajilla oli mahdollisuus valita tässä kysymyksessä useampi kuin yksi vastausvaihtoehto ja 111 vastaajaa antoikin yhteensä 164 vastausta. Kysymyksen asettelu hieman vaikeuttaa vastausten tulkintaa. Selvyyden vuoksi kysymys olisikin hyvä muotoilla niin, että vastaaja kertoisi

pääasiallisen syynsä osallistua liikuntaryhmään. Vastauksia tarkemmin tulkitessa voidaan kuitenkin saada lisää olennaista tietoa, kuten se, että vastaajista 21 henkilöä eli 19 % vastaajista kertoi, että heillä on sekä tekonivel että nivelrikko.

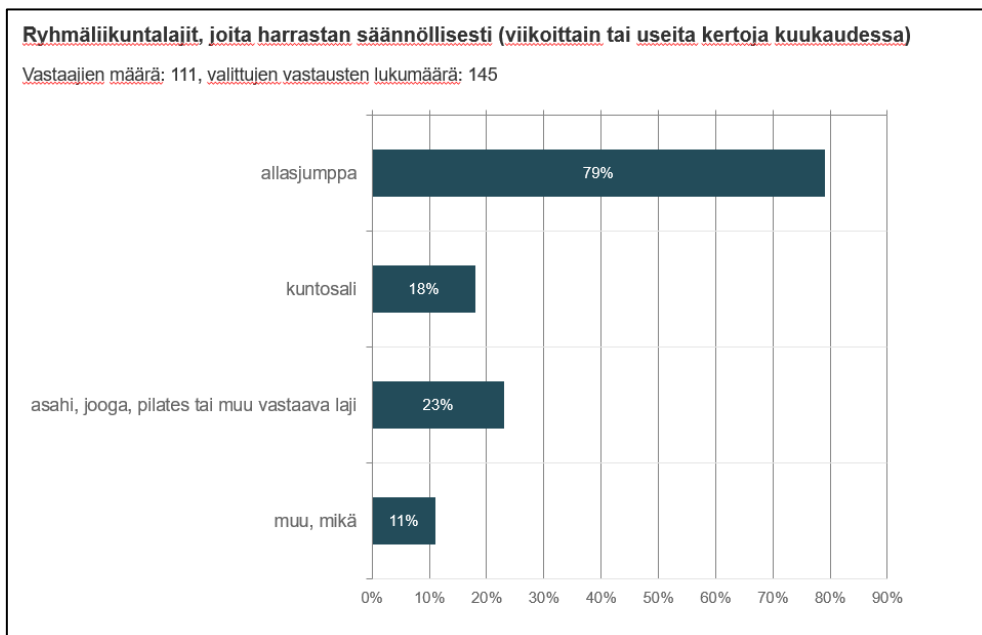


Kuvio 3. Kyselyyn vastaajien taustatiedot sairastamisesta ja sairauksien oireista.

Taustatietona kartoitettiin myös osallistumisvuosien määrää. Vastaukset jakautuivat varsin tasan. Huomioitavaa on se, että toimintaan osallistuttiin useiden vuosien, jopa yli kymmenen vuoden ajan sekä se, että uusiakin harrastajia oli vastaajista lähes kolmannes.



Kuvio 4. Vastaajien antamat tiedot yhdistyksen liikuntaryhmään tai -ryhmiin osallistumisen kestosta.



Kuvio 5. Vastaajien antamat tiedot ryhmäliikuntalajeista, joita he harrastavat säännöllisesti.

Vastauksia annettiin 145 eli 34 henkilöä osallistuu useampaan kuin yhteen lajiin. Ylivoimaisesti suosituin laji oli allasjumppa, johon osallistui 79 % vastaajista. Muita lajeja mainitsi harrastavansa 12 henkilöä.

Taustatietona selvitettiin myös osallistujien yleistä aktiivisuutta. Kysymys oli muotoiltu ”Miten aktiiviseksi arvioit osallisuutesi ympäröivään yhteiskuntaan yleisesti?”. Vastaus merkittiin Osgoodin asteikon janalle, jonka arvot olivat 0: osallistun vain vähän aktiviteetteihin ja olen vain vähän vuorovaikutuksessa lähipiirini ulkopuolella sekä 10: osallistun erittäin aktiivisesti ja omasta halustani useita kertoja viikossa. Osgoodin asteikolla vastakkaiset adjektiivit sijoittuvat asteikon ääripäihin (Vilkka 2007, 47). Vastauksia tähän taustatietoon saatiin yhteensä 106 ja niiden keskiarvoksi tuli 7,3 ja mediaaniksi 8. Näin ollen voidaan päätellä vastaajien olevan varsin aktiivisia toimijoita muutenkin kuin vain ryhmäliikunnan harrastamisen osalta. Tämä tieto voi olla tärkeä, jos kehittämistyön tuloksia sovelletaan tai se halutaan toistaa erilaiselle ryhmälle. Aktiivisuuden voi ajatella vaikuttavan erityisesti liikunnan sosiaalisten ulottuvuuksien merkityksellisyyteen.

## 5.2 Tulokset

Vastaajien kokemuksia ryhmäliikunnasta selvitettiin väittämillä sekä kolmena avoimena kysymyksenä. Väittämät olivat Likertin asteikolla viisiportaisia, joissa 1 merkitsi täysin eri mieltä ja 5 täysin samaa mieltä. Tuon väittämät tähän siinä järjestyksessä mitä paremman keskiarvon ja mediaanin ne saivat. Mediaani on jakauman keskimmäistä havaintoa kuvaava luku (Vilkka 2007, 122).

Vaikka väittämien erot ovat melko pienet, tuo niiden järjestys selvän ymmärryksen siitä, että ryhmätoiminnan sosiaaliset suhteet ylittivät kyselyssä sairauteen liittyvät hyödyt, kuten tiedon ja vinkkien jakamisen ja saamisen. Sairausperusteisiksi voi määritellä kolme viimeiseksi sijoitunutta väittämää.

Eniten samaa mieltä oltiin väittämän kanssa, joka kuvasi ryhmämuotoisen liikunnan lisäävän motivaatiota osallistumiseen. Myös vuorovaikutus ryhmän jäsenten kanssa sekä mahdollisuus ystävyysuhteiden luomiseen koettiin tärkeinä. Ilahduttavaa oli myös, että osallistujat kokivat saavansa osallistumiseen kannustusta lähipiiriltään ja ryhmässä koettiin saavan kannustusta terveydestä huolehtimiseen. Liikunnan fyysisiä merkityksiä väittämillä ei selvitetty.



väittämä	keski-arvo	medi-aani
Ryhmämuotoinen liikunta on lisännyt motivaatiotani osallistua siihen säännöllisesti	4,4	5
Lähipiirini tai perheeni tukee osallistumistani ryhmäliikuntaan (esim. kannustaa lähtemään, jos minua väsyttää)	4,1	4
Koen, että ryhmäliikuntatoimintaan osallistuminen voi vähentää yksinäisyyden kokemusta	4,1	4
Koen, että liikunnan hyvinvointivaikutuksen lisäksi ryhmän yhteisöllisyyden tunne (esim. vuorovaikutus ryhmän jäsenten kanssa) on lisännyt hyvinvointiani	4,1	4
Olen saanut ryhmässä kannustusta pitää kunnostani ja terveydestäni huolta	4	4
Olen saanut henkistä tukea ja ryhmätoiminta on auttanut minua jaksamaan, jos olen ollut kuormittunut esimerkiksi sairauteni takia	3,7	4
Olen saanut ystävän tai ystäviä ryhmäliikuntatoiminnasta	3,6	4
Ryhmän jäsenet tai jäsen tukee osallistumistani ryhmäliikuntaan (esim. kannustaa lähtemään, jos minua väsyttää)	3,5	4
Olen saanut ryhmässä tarpeellista tietoa sairaudestani	3,3	3
Olen saanut tilaisuuden neuvoa ja opastaa ryhmässä muita samassa tilanteessa olevia	3,1	3
Olen saanut tietoa tai vinkkejä liikkumisen apuvälineistä tai muista sairauteen liittyvistä apuvälineistä ja niiden hankkimisesta muilta ryhmän jäseniltä	2,8	3

Taulukko 2. Vastaajien kokemukset ryhmäliikunnasta väittämien muodossa viisiportaisella Likertin asteikolla kuvattuna.

Kyselylomakkeessa oli kolme avointa kysymystä, jotka olivat johdettu tutkimuskysymyksistä:

- Tähän voit kuvailla tarkemmin liikuntaryhmän merkitystä hyvinvointisi lisääjänä.
- Tähän voit kuvailla tarkemmin liikunnan merkitystä hyvinvointisi lisääjänä.
- Mitkä tekijät edistävät mielekkyyttä osallistua ryhmäliikuntatoimintaan?

Kysymyksistä ensimmäinen johdatteli kertomaan ryhmämuotoisena järjestetyn liikuntatoiminnan hyvinvointimerkityksistä. Toinen kysymys liittyi enimmäkseen liikunnan fyysisisiin vaikutuksiin. Kolmas kysymys erosi edellisistä koskien tekijöitä, jotka edistävät halukkuutta osallistumiseen yleisesti.

Näihin kysymyksiin vastasi yhteensä 76 henkilöä. Soveltuvien osien teemoittelin vastaukset teoriapohja huomioiden. Teemoittelun kautta sain teoriapohjaa syvällisempää tietoa ilmiöstä ja vastauksia tutkiessani täydensin myös teoriapohjaa.

Teemoitteluun sopimattomat vastaukset olivat positiivisessa mielessä kirjoitettuja, mutta yleisluontoisia. Esimerkkinä yksi tällainen vastaus kysymykseen: ”Tähän voit kuvailla tarkemmin liikuntaryhmän merkitystä hyvinvointisi lisääjänä” sisälsi ehkä hieman sarkasmiakin.

*”Kaipa se lisää, mutta siihen pitää lujasti uskoa.” M42*

### **Liikuntaryhmän merkitys hyvinvoinnin lisääjänä**

Ensimmäiseen kysymykseen vastattiin yhteensä 63 kertaa. Vastauksista 56 oli teemoiteltavissa eri luokkiin. Useista vastauksista oli löydettävissä useita erilaisia teemoja. Teemoittelulla ei haettu ilmiöiden tärkeysjärjestystä vaan ymmärrystä niiden merkityksille.

Eniten vastauksissa nousi esille ryhmään kuulumisen tunteen ja sosiaalisten suhteiden merkitys. Tämä teema oli luettavissa 26 eri vastauksesta eli lähes puolet vastanneista nosti nämä seikat esille. Vaikka osassa vastauksista ryhmään kuulumisen tunne oli eroteltavissa liikuntaryhmien merkityksestä sosiaalisina tapahtumina en erotellut seikkoja, koska kirjallisesti ilmaistuna eroja ei ollut aina mahdollista täysin tunnistaa.

Ryhmään kuulumisen tunteen ja sosiaalisten suhteiden voi siis varsin selvästi todeta lisäävän osallistumisaktiivisuutta ja toimintaan sitoutumista. Myös väittämässä nämä seikat nousivat kärkisijoille.

Vastauksista on tulkittavissa ryhmään kuulumisen ja sen sosiaalisten suhteiden merkitys esimerkiksi niin, että toiminta oli mukavaa, siellä käytiin keskusteluja, ilmapiiri oli hyvä, ryhmän jäsenistä tuli tuttuja ja myös ystävyys-suhteita syntyi. Välillisesti sosiaaliset seikat lisäsivät osallistumisaktiivisuutta ja toimintaan sitoutumista. Vaikutus voi olla niin suuri, että yhdessä olemista odottaa innolla tai toiminnasta jää pois vain, jos on pakko.

*"Paitsi hyvin ohjattu liikunta, osaava ohjaaja, puhumme, että kiva, kun tuttu jengi on koolla taas. Kuulun ryhmään kaikkini."* N35

*"Odotan innolla vesijumppapäiviä, se on aina päivän ykkösjuttu jonka jätän väliin vain ihan pakosta, sairauden tai matkan takia."* N16

*"Houkutus jättää harrastuskerta väliin on suuri, kun ulkona on kaatosade/lumituisku/myrsky tms. Kun kuuluu ryhmään, tulee kyllä lähettyä matkaan. Melkein aina."* N11

*"Kun ryhmä tulee tutuksi, siitä tulee mukava sosiaalinen tapahtuma esim. juttelun myötä. Tiettyyn ryhmään kuulumisen myös motivoi jatkamaan ko liikuntaa."* N110

*"mukava tavata tutuksi tulleita-iloinen ilmapiiri- tunnen kuuluvani joukkoon"* N65

*"Yhteisöllisyyden vuoksi se on merkittävä."* M33

*"Vuosia jatkunut sama jumpparyhmä kannustaa osallistumaan huononakin päivänä. Poikinut ystävyys-suhteita. Käyn niinkauan kuin kykenen."* N36

*"Ryhmän myötä on voinut verrata omaa fyys tilaa ja sen kohentumista toisiin. Kun tekee kunnolla pääsee pidemmälle, kohentuu oikeasti. Motivoi. Ryhmä on kuin liuta hyviä naapureita tai sukulaisia tai sukulaissieluja. Odottaa saada tavata ja olla yhdessä."* N23

Vastauksista viisitoista oli teemoiteltavissa aikatauluseikkoihin. Sitä ilmensivät toiminnan säännöllisyyden mainintojen ohella myös ilmoittautumisten ja ryhmämaksujen suorittamisen merkitys. Lisäksi esille nousi toimintaan aktivoituminen sekä velvollisuuden tunne osallistumiseen. Myös nämä seikat lisäsivät osallistumisaktiivisuutta.

*"aikataulutettu ohjelma viikkoon, on "pakko\*" lhteä liikkeelle, sosiaalinen tapahtuma saunassa ja jälkikahvilla, vertaistukea kolotuksista, kuuluu johonkin joukkoon"* N66

*"Ryhmä "velvoittaa" lähtemään"* M102

*”Ryhmä vaikuttaa lähtemisen innokkuuteen pieneltä osin myös kolkuttavana oma tunteina. Ei ole paha asia.” N29*

*”Liikkuminen ryhmässä vetää mukaan, ja sinne tulee lähdettyä kun on kerran maksanut osallistumismaksun” N67*

*”Sovittu päivä ja aika kuntoiluun, ei tarvitse miettiä lähdenkö vai en. Mukavaa vertaistukea, juttuseuraa viikottain.” N27*

Myös fyysisen hyvinvoinnin merkitys nousi esille viisitoista kertaa. Fyysiset seikat tulivat esille suorana apuna ja kokemuksina sairauksien tai vaivojen hoidossa. Myös tieto siitä, että liikunta on tarpeellista esimerkiksi tasapainon ja lihasvoiman kannalta näkyi vastauksissa. Liikunnan myös kuvattiin usein lisäävän terveyttä ja kuntoa. Liikunnan tehokkaaksi kokeminen voi liittyä esimerkiksi sen vertaamista yksin liikkumiseen tai lajin tehokkuuteen.

*”Tasapaino parantunut, nivelten liikkuvuus + , kivut vähentyneet” M90*

*”Ryhmässä liikunta tehdään tehokkaasti ja oikein” N12*

Seitsemän kertaa nousi esille henkisen hyvinvoinnin merkitys. Tähän liittyivät ilmaisut mielen hyvinvoinnin ylläpidosta sekä vastapaino omaishoitajan työssä jaksamiselle.

*”Saun hetken omaa aikaa omaishoidon vastapainoksi. Saan niin fyysisestä kuin henkistä hyvinvointia.” N13*

*”Ryhmäliikunta on tärkeä osa kunnon ylläpitoa fyysisesti ja henkisesti.” M63*

Seitsemän kertaa esille nousi myös vesiliikunta. Osa ilmaisuista saattoi nousta esille, koska juuri allasjumppien järjestäminen oli epävarmassa tilanteessa. Osittain kuitenkin syynä oli vesiliikunnan mahdollisuudet ja koetut hyödyt, jotka toin esille kappaleessa 3.1. Vesiliikunta voi myös olla ainut soveltuva liikuntamuoto nivelsairauksista kärsivälle.

*”Allasjumpassa on kevyempi liikkua ja pystyy tekemään liikkeet tehokkaammin mikä parantaa oloa fyysisesti ja mieliala paranee. Vertaa omaa liikkuvuutta muihin niin saa mielihyvää kun huomaa pystyvänsä jopa paremmin. Kohottaa mielialaa. Viikottain saa ryhmästä energiaa jaksaa arkea.” N54*

Kuusi kertaa mainittiin vertaistuen tai vertaisten merkitys, johon voi liittyä myös neuvojen saaminen. Vertaisuuteen yhdistän myös häpeilemisestä pääsemisen.

*”On ollut erittäin tärkeää, lisännyt sosiaalisia suhteita kun ryhmässä tapaa samanhenkisiä ihmisiä ja saa toisilta neuvoa ja vertaistukea” N107*

*...”Pesuhuoneessa oman vartalon häpeileminen katoaa. Saunanlauteilla syntyy mukavia pieniä keskusteluja asiasta kuin asiasta” N61*

Ohjaajan ominaisuudet ja osaaminen mainittiin kuusi kertaa.

*”Ryhmässä on mukava onnistua tai epäonnistua yhdessä ja naureskella asialle yhdessä. Ohjaajan persoonalla on tärkeä osuus viihtymisessä.” N15*

### **Liikunnan merkitys hyvinvoinnin lisääjänä**

Tähän kysymykseen saatiin 59 vastausta. Teemoittelua tehdessäni jaoin vastaukset ensin sisäisiin ja ulkoisiin, kuten kuviossa 2 sivulla 14. Sen jälkeen tutkin eri tekijöitä näiden sisällä.

Vastauksista 38 :ssa oli tulkittavissa merkittävinä fyysiset tekijät ja 18 :ssa henkiset tekijät. Viidessätoista vastauksessa näkyivät molemmat seikat. Tässä kysymyksessä siis fyysiset tekijät nousivat henkisiä enemmän esille kysymyksen muotoilunkin perusteella.

18 vastausta ei ollut teemoiteltavissa eli vastauksista ei voinut päätellä kumpaan pääluokkaan vastaus liittyi tai ne olivat yleisluonteisia. Vastauksissa toistui useimmin, että liikunta on tärkeää, virkistävää ja se lisää hyvinvointia.

Fyysisissä kuvauksissa näkyi selvästi nivelrikkosairaus sekä mahdollisesti sen tuomat kivut ja rajoitteet. Myös muita sairauksia tuli esille. Lisäksi vastauksista voi tulkita ikääntymisen vaikutusten merkityksiä, kuten tasapainon ja omatoimisuuden säilymisen sekä ”kangistumisen” ehkäisemisen kuvailut. Nivelrikkosairauteen liittyy myös nivelten jäykkyys, mutta kangistuminen voi viitata myös iän mukanaan tuomiin vaikeuksiin. Ikääntymiseen voi ajatella liittyvän myös viittaukset kunnon säilymisen tärkeydestä sekä liikunnan nuorentavasta vaikutuksesta.

*”Ilman säännöllisiä liikuntaharrastuksia en varmaan enää pääsisi liikkeelle ollenkaan.” N34*

*”Aina jonkun liikunnan jälkeen pääsen paremmin kävelemään.” N91*

*”Liikunta lisää nivelten liikkuvuutta ja saa tuntemaan tyytyväisyyttä omaan itseensä.” N109*

*"Säännöllinen, vähintään 2 krt viikossa tapahtunut vesijumppa erittäin tärkeää lihaskunnan ylläpitämisen ja parantamisen kantilta! Ilman vesijumppaa - vaikka myös kävelen paljon- skolioosini olisi paljon huonompi!  
Arvaahan sit sen, et vaivojen vähentymisen myötä mieliala kohenee ja nauru ka-  
jahtelee useammin!" N48*

Kahdessa vastauksessa tuli esille, että liikunnan harrastaminen kannustaa liikkumaan lisää. Niin ikään kahdessa vastauksessa nostettiin esille toiminnan säännöllisyyden merkitys osallistumista lisäävänä tekijänä.

*"Vesijumppa on tehnyt hyvää kuluneelle polvelle sekä myös lonkan nivelrikolle. Innostanut liikkumaan lisää." N107*

*"vireys kasvaa... kävely helpompaa.. säännöllisyys antaa arjelle tarkoitusta ja haasteita myös.." N65*

Teoriapohjassa kirjoitin nivelrikkosairauden kustannuksista yhteiskunnalle. Niistä suurin kustannuserä lienee tekonivelleikkaukset sekä muu sairaudenhoito. Kustannuksia aiheuttavat myös lääkärikäynnit, lääkitykset sekä työurien katkeamiset. Onkin merkittävää, että sopivalla liikunnalla voi välttää jopa tekonivel- tai muuhun leikkaukseen joutumisen. Myös kipulääkkeiden käyttö ja lääkäriissäkäynnit voivat vähentyä. Väestön ikääntyessä esimerkiksi kaatumiset ja niiden hoito aiheuttavat yhteiskunnalle entistä enemmän kustannuksia. Sopiva liikunta ylläpitää lihaskuntoa ja tasapainoa ja vähentää näin myös tapaturmien riskiä.

*... "Jumpan ja fysioterapiajaksojen avulla olen välttynyt jo sovitusta nilkan leikkaukselta." ... N23*

Huomioitavaa on myös, että allasjumpan merkitys nousi vastauksissa esille kahdeksan kertaa. Liikunnan harrastaminen muualla kuin altaassa voi olla mahdotonta tai se ei ole niin tehokasta. Allasjumpan suosio näkyy myös suuressa harrastajamäärässä.

*"Allasjumppa on ehdoton, melkein ainoa kuntoilumuoto jota pystyn harrastamaan niin ettei kipu estä tekemistä. Kuntoutuksissa olen lajikokeillut monia liikuntamuotoja." N27*

*"Vesijumppa lisää nivelin liikkuvuutta ja vähentää kiputunteja. Kannustaa muuhunkin liikuntaan." N36*

Henkinen hyvinvointi nousi esille esimerkiksi hyvän mielen ja virkeyden kokemuksissa. Liikunnan myös kuvattiin lisäävän onnistumisen kokemuksia ja tyytyväisyyttä itseän. Masentuneisuus tai mielialojen kohoaminen mainittiin yhteensä viisi kertaa. Mielialan nousu voi liittyä yksittäiseen liikuntakertaan, mutta myös hyvä yleiskunto voi lisätä henkistä hyvinvointia.

*”Liikunta antaa hyvänolontunnetta, onnistumisen kokemuksia ja auttaa pärjäämään arjessa paremmin.” N15*

*”liike on lääke, piristää vaikka kolottaakin” N66*

*”Liike on lääke. Terapioiden avulla ja kroppaa. Masennukseen taipuvaisena liikunta auttaa mielialaan.” N8*

*”Saa hyvän mielen, kunto kohenee, saa uusia ystäviä” M83*

*”Lisääntynyt kunto helpottaa niveloireita ja lisää mielenterveyttä” N46*

### **Tekijät, jotka edistävät mielekkyyttä osallistua ryhmäliikuntatoimintaan**

65 vastaajaa kuvaili kokemuksiaan tähän kysymykseen. Kuten ensimmäisessä kysymyksessä, nousi tässäkin ryhmän sosiaaliset suhteet, yhteishenki ja yhteisöllisyys ylivoimaisesti eniten esille. 33 vastaajaa eli noin puolet mainitsi nämä seikat osallistumisen mielekkyyttä lisäävinä tekijöinä. Mielen hyvinvoinnin lisääntyminen ja arjessa jaksaminen näkyivät vastauksissa. Yksinasuminen, omaishoitajuus ja leskeksi jääminen mainittiin jaksamista vähentävinä tekijöinä.

*”hyvinvoinnin lisääntyminen sekä fyysinen että henkinen yksinasuvalle leskelle erittäin, siis supertärkeää” N57*

*”Ryhmässä tulee tehtyä enemmän ja paremmin.” N68*

Hyvä ja innostava ohjaaja, laadukas ohjaaminen ja esimerkiksi musiikki osana ohjausta mainittiin 29 kertaa. Ainoastaan tämä kysymys ohjasi suoraan aiheen pariin, koska kaksi aikaisempaa kysymystä johdatti enemmän hyvinvoinnin eri osatekijöihin. Ohjaajalta odotetaan sopivan koulutuksen lisäksi osaamista ja esimerkiksi kykyä selittää miten liikkeet vaikuttavat. Myös ohjaajan henkilökohtaisilla ominaisuuksilla, kuten aktiivisella otteella, on myös merkitystä.

*”Se että, ohjaaja on oikea fysioterapeutti, joka selittää täsmällisesti, mitä liikkeellä yritetään korjata tai vahvistaa. Ja että hän sanoo, että kun tätä tällaintee, niin kolmessa kuukaudessa huomaat tätä ja tätä.” N23*

*"Samaa ikäluokkaa olevat liikkujat.  
Ei tarte näyttää olevansa vahvempi ja nuorempi kun on.  
On ohjelmaa joka viikko samaan aikaan tutussa paikassa.  
Turvallista ohjaajan ja ryhmän kanssa.  
Ohjaajien ammattitaito lisää motivaatiota."* N54

*"Helposti saavutettava liikuntapaikka ( lyhyehkö kävelymatka tai hyvät bussiyhteydet)  
Motivoiva, aktiivinen ohjaaja  
Osallistujien iän ja tason ottaminen huomioon"* N2

*"Tuttu ryhmä, hyvä ryhmähenki, toisten kannustus tarvittaessa, toinen toisensa huomioiminen, tasavertaisuuden kokemus ryhmässä, liikuntatilan riittävä koko, ryhmässä ei vertailla osaamisia, kykyjä, jokainen voi jumpata omien voimiensa/taitojensa mukaisesti. Ohjaajan kannustus, rento ja hyväksyvä asenne, positiivinen tsemppaus " vielä vahvempaan", hyvät ohjelmat, musiikilla myös paljon merkitystä. Ohjaajan ammatillinen osaaminen on vahvaa."* N44

Ryhmäliikuntatoiminnan säännöllisyys nousi esille vastauksissa kahdeksan kertaa. Sijainti nousi esille seitsemän kertaa. Sijaintiin liittyen myös tilojen riittävä koko, viihtyisyys ja tuttuus tulivat esille kolme kertaa. Hyötyä on myös siitä, että sama ryhmä on voinut kokoontua useita vuosia.

*"Samat ryhmäkaverit vuodesta toiseen, tutuille kavereille voi puhua ja purkaa mieltään ja saa aitoa kannustusta"* N112

Muut tekijät nousivat tässä kysymyksessä esille yksittäisiä kertoja eikä niitä tuoda tässä raportissa esille.

Tähän kysymykseen annetuista vastauksista päädyin tekemään sanapilven WordArt-sivustolla. Sitä varten luin vastaukset teemoittelun jälkeen vielä kolme kertaa läpi ja etsin niistä yhteneväisiä sanoja, jotka kuvasivat vastaajan keskeisiä ajatuksia. Lukemalla vastaukset useaan kertaan hahmotin eri tekijöitä ja termien yhdistäminen mahdollistui. Sanoja kertyi kaikkiaan 131. Useimmin esiintynyt merkitys oli ryhmä, jonka vaikutus oli tulkittavissa 32 kertaa. Ohjaajan vaikutus oli tulkittavissa 23 kertaa ja ohjauksen merkitys 11 kertaa. Toiminnan säännöllisyys tuli esille kahdeksan kertaa. Muut ilmaisut olivat tärkeitä, mutta tulivat muodossaan esille harvemmin. Sanapilvessä ne kuitenkin näkyvät.





Kuvio 6. Sanapilvi kuvaa liikuntaryhmien merkittävimpiä tekijöitä.

### 5.3 Johtopäätökset

Johtopäätökset tuovat esille toiminnan moninaisia merkityksiä, mutta eivät arvota eri tekijöitä toisiaan tärkeämmiksi. Tarkoitus on ymmärtää ilmiötä syvällisesti.

Johtopäätöksenä esitän, että ryhmämuotoinen sovellettu liikunta lisää motivaatiota osallistua siihen säännöllisesti ja lisää sitoutumista toimintaan pitkäjänteisesti. Osallistumista tukee tunne ryhmään kuulumisesta, joka syntyy sosiaalisten suhteiden ja vuorovaikutuksen mahdollisuuksien kautta. Ryhmän jäsenillä on mahdollisuus tutustua toisiinsa liikuntatoiminnan ohessa ja sitä kautta luoda myös ystävyys-suhteita. Liikuntaryhmissä on yhteishenkeä ja yhteisöllisyyttä. Ryhmiin on voinut muodostua myös normeja.

Tutustuminen lisää luottamuksellisten keskustelujen mahdollisuuksia ja vertaistuen kokemuksia. Toiminnan kautta mielen hyvinvointi ja arjessa jaksaminen voivat lisääntyä. Osallistujat saavat myös onnistumisen kokemuksia osallistuessaan toimintaan. Nivelrikko, omaishoitajuus, leskeys, yksinasuminen ja yksinäisyys voivat lisääntyä iän myötä. Haavoittuvimmat ihmisryhmät voivat hyötyä toiminnasta, sillä toiminnassa syntyi myös ystävyysuhteita.

Liikuntaryhmien osallistujat arvostivat toiminnan säännöllisyyttä. Sen tuoma rytmitys arkeen koettiin hyvänä. Aikataulujen ja ryhmän henkilösuhteiden kuvattiin luovan myös positiivista pakon tuntua osallistumiseen eikä toiminnasta haluttu jäädä pois kovin keveistä syistä. Säännöllistä osallistumista tukee myös ilmoittautuminen ryhmään ennen kauden alkamista.

Fyysisinä seikkoina osallistujat kokivat kuntonsa kohonneen ja esimerkiksi tasapainon ja liikkumiskyvyn pysyneen yllä ja kipujen vähentyneen. Osallistujat myös kuvasivat, että liikuntaryhmään osallistuminen innosti liikkumaan lisää. Vastauksista oli pääteltävissä myös, että tietoisuus liikkumisen tärkeydestä oli osin tiedostettu. Liikunta ryhmässä koettiin tehokkaana. Liikunnan avulla saattoi myös välttää terveydenhuollon toimenpiteitä, kuten leikkauksen.

Liikuntatilan sijainti ja saavutettavuus autolla tai julkisella liikenteellä koettiin tärkeänä. Allasjampien merkitys nousi esille, sillä kuvausten mukaan erityisesti vesiliikunta oli sopiva laji sairauksien hoitoon. Vesiliikunta saattoi olla myös ainut soveltuva liikuntalaji.

Liikunnanohjaajien persoonalliset ominaisuudet ja ammattitaito osoittautuivat myös merkittäviksi tekijöiksi. Osa vastaajista tarvitsi henkilökohtaista neuvontaan liikunnan soveltamisessa. Ohjaajan ammattitaitoa voi luokitella olevan myös musiikkivalinnat, ja musiikki osana ohjausta nousikin esille.

Koska hyvinvointivaikutukset ovat moninaisia ja merkittäviä, on niitä tärkeää mitata myös laadullisesti osallistujakyselyin. Luomalla toimiva palautteenkeruumalli ja toistamalla se säännöllisesti voidaan osoittaa toiminnan tuloksia ja pitkäaikaisia vaikutuksia.

Johtopäätöksenä tuon esille myös kerättyjen kokemusten hyödyntämisen mahdollisuuden vähän liikkuvien aktivoimisessa. On tärkeää huomioida ryhmän tuen tuomat hyödyt osana osallistumisaktiivisuutta. On tärkeää, että ryhmämuotoisen liikuntatoiminnan järjestämistä ja sitä kautta osallistumismahdollisuuksia tuetaan.

## **5.4 Liikuntatoiminnan tulosten ja vaikutusten mittaaminen**

Tilaajayhdistyksen STEA-rahoitteista toimintaa oli kehitetty vuosina 2020-2021 Kuntoutussäätiön Artsi-ohjelmassa. Marraskuussa 2023 ohjelmasta otettiin minuun yhteyttä ja pyydettiin haastattelua [www.artsi-opas.fi](http://www.artsi-opas.fi) -sivuston käyttäjäkokemuksista. Vastineeksi tarjottiin arviointineuvontaa. Toimenkuvani vuoksi en ollut juurikaan palannut sivustolle, mutta päädyin Artsi-ohjelman tutkija Kimmo Terävän kanssa siihen, että soveltaisin sivustoa tämän opinnäytetyöni

tekemisessä ja voisin antaa palautetta sivustosta tästä näkökulmasta. Samalla saisin häneltä kaipaamaani palautetta tämän kehittämistyön tuotokseen eli liikuntatoiminnan tulosten ja vaikutusten mittaamiseen. Haastattelu kokemuksista pidettiin 24.11.2023 ja sain sen päätteeksi myös hyviä neuvoja tässä esittämääni arviointisuunnitelmaan.

Artsi-opas on sähköinen ja sisältää malleja, työkaluja ja vinkkejä sosiaali- ja terveysalan järjestöjen itsearviointiin sekä seuranta- ja arviointikäytäntöjen luomiseen ja kehittämiseen. Sivusto sisältää itseopiskelumateriaalia ja se on jaettu kuuteen eri osioon, jotka voidaan käydä läpi järjestyksessä tai niistä voidaan valita tarpeelliset. Sivustolla on työkaluja ja lomakemalleja, joita käyttäjä voi suoraan hyödyntää joko sellaisenaan tai muokkaamalla omaan käyttöön sopiviksi. (Kuntoutussäätiö 2023b.) Kävin läpi Artsi-oppaan mukaiset kohdat 1-3 ja loin niiden avulla mallin yhdistyksen ryhmämuotoisen liikuntatoiminnan tulosten ja vaikutusten arviointiin. Kaikkiaan opas sisältää kuusi kohtaa, mutta kohdat 4-6 soveltuvat käyttöön myöhemmin, kun tämän työn tuomat kehittämis ehdotukset on jo viety käytäntöön. Itsessään tiedonkeruun ja arvioinnin tekeminen ei kuulu tämän opinnäytetyön sisältöön, vaan arviointi toteutetaan tämän opinnäytetyön tuotoksen perusteella.

### **Toiminnan tavoitteet ja vaikutusketju**

Artsi-arviointiohjelman ensimmäisessä vaiheessa aiheena ovat järjestön toiminnan tavoitteet, vaikutusketju ja mittarit. Oppaan mukaan hyvä tavoite on konkreettinen. Sen saavuttaminen on mahdollista määrättyssä ajassa ja suunniteltujen toimenpiteiden avulla. Tavoite ei kuvaa toimintaa, vaan muutosta, joka halutaan saada aikaiseksi toiminnan avulla. Tulokset liittyvät aina asetettuihin tavoitteisiin ja tuloksilla tarkoitetaan toiminnalla aikaansaattua muutosta. Mikäli toiminnan aikaansaamat muutokset ovat pysyviä, voi syntyä myös vaikutuksia. Artsi-oppaan vaikutusketju on viisiportainen sisältäen tavoitteet – panokset – tuotokset – tulokset – vaikutukset. Vaikutukset saattavat näkyä yksilön, mutta myös yhteisön tai yhteiskunnan tasolla. Järjestömaailmassa panoksilla tarkoitetaan yleensä toimenpiteitä tai toimintaa. (Kuntoutussäätiö 2023d.)

Mittareiden avulla seurataan toiminnan tavoitteiden toteutumista sekä todennetaan aikaansaatuja tuloksia. Mittareiden avulla osoitetaan kohderyhmässä tapahtunutta muutosta sekä sitä, miten laajasta ja syvästä muutoksesta on kyse. Mittarit määritellään toiminnan tavoitteiden perusteella. Mittarit voidaan jakaa tulos- ja prosessimittareihin eli toiminnan tavoitteiden ja toiminnan määrän mittaamiseen. (Kuntoutussäätiö 2023d.) Tässä opinnäytetyössä arvioitava toiminta

on yhdistyksen ryhmämuotoinen, soveltava liikuntatoiminta nivelrikkoa tai muita vastaavia sairauksia sairastaville. Tulokset liittyvät pääosin kohderyhmän toimintaan sekä henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin.

Asetin mittarit suoraan Artsi-oppaan kysymyksiin vastaamalla sekä sivuston tarjoaman toiminnan kuvauslomakkeen avulla.

*1. Mitkä ovat toimintamme tavoitteet? Mitä muutosta kohderyhmässä tavoittelemme?*

Yhdistyksen järjestämän soveltavan ryhmämuotoisen liikunnan tavoitteena on järjestää osallistujille sopivaa liikuntaa, jossa nivelrikkoa tai muita vastaavia sairauksia sairastavien henkilöiden hyvinvointi lisääntyy sekä fyysiset että henkiset tekijät huomioiden. Osallistuja voi tavoitella jompaakumpaa tai toista näistä ulottuvuuksista. Kohderyhmässä tapahtuva muutos on aktiivinen osallistuminen ja sitoutuminen liikuntatoimintaan, joka voi ilmetä myös osallistujan omana tavoitteenasetantana aktiivisuudelleen ja hyvinvoinnilleen.

*2. Millaisia tuloksia toiminnastamme voi odottaa?*

Tulos on muutos osallistujan hyvinvoinnissa. Se voi merkitä sairauden tai kipujen ehkäisemistä tai toipumisen edistämistä sekä niihin liittyen esimerkiksi unen laadun paranemista. Se voi olla myös kokemus kunnon ja terveyden kohoamisesta tai ylläpitämisestä. Hyvinvointia on myös henkinen hyvinvointi, joka ilmenee hyvänä vuorovaikutuksena ryhmän osallistujien kesken sekä syntyvinä ystävyyssuhteina. Henkistä hyvinvointia on myös osallistujan tyytyväisyys itseensä sekä arjessa jaksamisen tukeminen haastavissa elämäntilanteissa. Tavoiteltava tulos on myös aktiivinen osallistuminen ja sitoutuminen toimintaan.

*3. Mitä/minkälaista muutosta/asiaa kohderyhmässä meidän tulisi seurata ja mitata, jotta voimme nähdä, pääsemmekö kohti tavoitteitamme?*

Mittaus tehdään sekä prosessimittareina eli toimintaan osallistuneiden ja osallistumiskertoja mittaamalla sekä tulostittareilla eli toimintaan osallistuneiden kokemuksia keräämällä.

Osallistujien toiveet muutokselle ovat yksilöllisiä. Siksi on tärkeää pyytää osallistujia arvioimaan, onko hän hakenut fyysistä vai henkistä muutosta tai niitä molempia toimintaan osallistuessaan. Sen jälkeen selvitetään kokemuksia nämä ulottuvuudet huomioiden.

4. Millä tiedonkeruumenetelmillä saamme parhaiten tietoa siitä, onko mittarilla tapahtunut tavoiteltuja muutoksia?

Prosessimittareihin liittyvä tiedonkeruu tapahtuu ilmoittautumis- ja osallistujamääriä tarkastelemalla. Vuotuista eroa tarkastellaan myös ryhmien ja niiden osallistumiskertojen määrää vertailemalla.

Tulosmittareihin liittyvä tiedonkeruu tehdään kyselylomakkeilla. Osallistujien kokemuksia on helpoin selvittää sähköpostitse lähetettävällä kyselyllä. Se myös säästää resursseja. Jos ei joka vuosi, niin ainakin joinakin vuosina on hyvä kuulla myös osallistujia, jotka eivät käytä sähköpostia. Heille voidaankin toimittaa palautelomake esimerkiksi ryhmien ohjaajien kautta tai laskun mukana täytettäväksi.

### Toiminnankuvauslomake

**TAVOITE:** Osallistujan henkinen ja/tai fyysinen hyvinvointi lisääntyy

KOHDERYHMÄ	TOIMINTA JA TUOTOKSET	TULOKSET	MITTARIT	TIEDONKERUU
Nivelrikkoa sairastavat, tekonivelleikkauksen läpikäyneet tai siihen valmistautuvat, muut toimintaan osallistuvat	Soveltava, ryhmämuotoinen liikuntatoiminta. Lajeina esimerkiksi allasjumppa, kuntosaliryhmät sekä nivelystävälliset lajit, kuten jooga, Asahi tai Fasciamethod.	Osallistujien hyvinvointi (esim. sairaus, kivut, henkinen hyvinvointi) lisääntyy. Kohderyhmän edustajat osallistuvat aktiivisesti liikuntaryhmiin ja kokevat saavansa niistä hyötyä. Laadukas toiminta lisää osallistumisaktiivisuutta.	Prosessimittarit: ryhmien ja ryhmäkertojen määrä, toimintaan ilmoittautuneiden määrä, ilmoittautuneiden osallistumismäärät. Tulostittarit: toimintaan osallistuneiden kokemukset omiin tavoitteisiin (henkinen ja/tai fyysinen) verrattuna.	Prosessimittarit: toimintaan liittyvät tiedot jäsenrekisteristä sekä tilastoista. Tulostittarit: kyselylomakkeet toimintakauden päättyessä.

Taulukko 3. Toiminnankuvauslomake tavoitteiden mittaamiseksi.

### Arvioinnin ja tiedonkeruun suunnittelu

Arvioinnin suunnitteluun on tärkeää varata riittävästi aikaa ja resursseja, jolloin suunnitelmista on myös hyötyä useiksi vuoksiksi eteenpäin. Kaikkea ei tarvitse arvioida ja suunnitelman tekemiseen liittyikin pohdinta ja päätöksenteko siitä, mille on tarvetta eli esimerkiksi mitä tietoja rahoittaja vaatii. Resurssien on myös kohdattava tiedonkeruu eli tietoa ei kannata kerätä enempää kuin sitä pystyy hyödyntämään. (Kuntoutussäätiö 2023a.) Tässä tapauksessa liikuntaryhmätoiminnan arviointi on yksi osa yhdistyksen toiminnan arviointiprosesseja. Opinnäytetyön tekemisen ajankohtana rahoittajan pyytämä tieto liittyi toimintaan osallistumiskertoihin sekä osallistujien jäsenyyteen yhdistyksessä. Opinnäytetyön tekemisen yhtenä välillisenä tavoitteena oli kuitenkin uusien rahoitusmuotojen löytäminen, joten laadulliset kysymykset nousivat tärkeiksi määrällisten rinnalla. Laadullinen tieto on vähintään yhtä tärkeää kuin määrällinenkin,

sillä laadullisen tiedon avulla voidaan selvittää toiminnan tuloksellisuutta (Kuntoutussäätiö 2023a).

## Arviointisuunnitelma

**TAVOITE JA ODOTETUT TULOKSET:** Osallistujien henkinen ja/tai fyysinen hyvinvointi lisääntyy

Mistä toiminnasta tietoa kerätään?	Mitä määrällistä tietoa kerätään (tuotokset ja osallistujat)?	Mitä laadullista tietoa kerätään (mittarit)?	Keneltä tietoa kerätään?	Miten tietoa kerätään?	Milloin tietoa kerätään?	Vastuuhenkilö
Liikuntaryhmät	Ryhmien määrä ryhmätyypeittäin Ryhmäkertojen määrä Ilmoittautuneiden määrä Osallistumiskertojen määrä Osallistujien sukupuoli, ikä, jäsenyys yhdistyksessä sekä sairaustieto.	Kuinka moni fyysistä hyvinvointia tavoitellut on kokenut hyvinvointinsa lisääntyneen Kuinka moni henkistä hyvinvointia tavoitellut on kokenut hyvinvointinsa lisääntyneen Kokemukset hyvinvoinnin lisääntymisen merkityksistä	Ryhmiiin osallistuvat	Kysely sähköpostitse ja/tai jakamalla paperilomakkeita. Suullinen ja muu satunnainen palaute kirjataan ylös toimintakauden aikana.	Noin kuukautta ennen kauden päättymistä esimerkiksi huhtikuussa ja marraskuussa.	Toiminnasta vastaava työntekijä

Taulukko 4. Arviointisuunnitelma toiminnan tulosten mittaamiseksi.

## Tiedonkeruu kohderyhmiltä

Artsi-oppaan kolmannessa kohdassa annetaan tehtäväksi lomakkeiden ja muiden tiedonkeruun menetelmien työstäminen. Kohderyhmällä tarkoitetaan henkilöitä, joiden hyvinvointia toiminnalla halutaan parantaa ja jotka osallistuvat toimintaan (Kuntoutussäätiö 2023c).

Artsi-oppaan (Kuntoutussäätiö 2023c) mukaan seuraavat aihealueet ovat keskeisiä palautteen keruussa

1. Vastaajan taustatiedot
2. Toiminnan sisältö ja toteutus: kuinka toiminta ja valitut toimintamuodot ovat onnistuneet? Mitä määrälliset seurantatiedot kertovat?
3. Toiminnan tulokset (ja vaikutukset): Mitä hyötyä toiminnasta on? Ovatko oletetut tulokset toteutuneet? Mitä mittarit ja määrälliset seurantatiedot kertovat?
4. Toiminnan kehittämistarpeet.

Tässä opinnäytetyössä tein luonnoksen osallistujien palautelomakkeen rakenteesta ja kysymyksistä. Opinnäytetyöstä rajasin pois esimerkiksi kyselylomakkeen saatetekstit, koska ne voidaan helposti muokata siinä vaiheessa, kun kysely tehdään. Ensimmäisellä kyselykerralla on myös hyvä kysyä palautetta lomakkeesta. Kysymykset muotoilin suoraan Artsi-oppaan kysymysten perusteella ja ne ovat osittain samoja kuin tämän opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymykset.

*1. Vastaajan taustatiedot:*

- vastaajan syntymävuosi numeroin kirjoitettuna
- vastaajan sukupuoli, vaihtoehtoja valitaan yksi
- vastaajan pääasiallinen syy osallistua yhdistyksen liikuntaryhmään, vaihtoehtoja valitaan yksi
  - o tekonivelleikkauksesta kuntoutuminen, nivelrikko, nivelrikon oireet, muu tuki- ja liikuntaelimestön sairaus, muu sairaus, muu syy
- vastaajan osallistumisen kesto vuosina yhdistyksen liikuntaryhmiin, vaihtoehtoja valitaan yksi
  - o 3 vuotta tai alle, 4-7 vuotta, 8-11 vuotta, 12 vuotta tai kauemmin
- mihin yhdistyksen järjestämiin ryhmiin vastaaja osallistuu, vaihtoehtoja valitaan yksi tai useampi
  - o esimerkiksi allasjumppa, kuntosali, jooga, asahi riippuen tarjolla olleista lajeista

*2. Toiminnan sisältö ja toteutus: kuinka toiminta ja valitut toimintamuodot ovat onnistuneet? Mitä määrälliset seurantatiedot kertovat?*

- onko osallistuja toimintaan osallistuessaan tavoitellut, vaihtoehtoja valitaan yksi
  - o fyysistä hyvinvointia, henkistä hyvinvointia tai sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia
- onko osallistuja toimintaan osallistuessaan saavuttanut tavoittelemansa hyvinvointia?
- avoin tekstikenttä hyvinvoinnin kasvun kuvaamiseksi

*3. Toiminnan tulokset (ja vaikutukset): Mitä hyötyä toiminnasta on? Ovatko oletetut tulokset toteutuneet? Mitä mittarit ja määrälliset seurantatiedot kertovat?*

- väittämät, joihin vastataan vain, jos kysymys soveltuu omiin tavoitteisiin ja/tai tarpeisiin

- ryhmämuotoinen toiminta on lisännyt motivaatiotani osallistua siihen säännöllisesti
  - liikunnan hyvinvointivaikutuksen lisäksi ryhmän yhteisöllisyyden tunne (esim. vuorovaikutus ryhmän jäsenten kesken) on lisännyt hyvinvointiani
  - mikäli olen kokenut yksinäisyyttä tai toivonut saavani ystävän toiminnasta, on toiminta vastannut tarpeeseeni
  - liikuntaryhmään osallistuminen on oman kokemuksen mukaan auttanut nivelrikon ennaltaehkäisyssä
  - liikuntaryhmään osallistuminen on vähentänyt nivelrikon aiheuttamaa kipua
  - liikuntaryhmään osallistuminen on auttanut kuntoutumaan ennen tai jälkeen tekonivelleikkauksen
  - ryhmätoiminnan säännöllinen aikataulu lisää motivaatiotani osallistua siihen.
  - mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa ryhmän muiden jäsenten kanssa lisää hyvinvointiani
  - ryhmän jäsenet kannustavat minua pitämään kunnostani ja terveydestäni huolta.
  - ryhmän ohjaaja kannustaa minua pitämään kunnostani ja terveydestäni huolta.
- määrälliset mittarit
- osallistujien ja ryhmien määrä
  - osallistumiskertojen määrä liikuntamuodoittain kuvattuna
  - osallistumisaktiivisuus: prosenttiosuus toimintaan ilmoittautumisen ja osallistumiskertojen suhteena liikuntamuodoittain kuvattuna
4. Toiminnan kehittämistarpeet.
- avoin mahdollisuus antaa palautetta toimintaan liittyen, esimerkiksi ohjaus, tilan toimivuus, laskutus- ja ilmoittautumiskäytännöt



## 6 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön avulla haluttiin selvittää, mitkä seikat lisäävät ryhmämuotoisen soveltavan liikunnan puoleensa vetävyyttä ja sitoutumista ryhmiin sekä miten ryhmien jäsenet kokevat ryhmän vaikutuksen osana liikuntaa. Ilmiö oli toiminnassa havaittu, mutta sitä ei ollut aiemmin selvitetty. Selvitystyön kautta luotiin rakenne kyselylomakkeelle, jolla soveltavan ryhmäliikuntatoiminnan tuloksia voidaan tulevaisuudessa mitata. Tulosten ja vaikutusten mittaaminen on osa yhdistystoiminnan arkipäivää. Nykyajassa järjestöjen kilpailu rahoituksesta ja siten myös tarve toiminnan tulosten esittämiselle on kasvanut. Esimerkiksi Varsinais-Suomen hyvinvointialueen avustushaussa vuodelle 2024 (Varsinais-Suomen hyvinvointialue 2023) järjestöiltä kysyttiin menetelmiä, joilla järjestö aikoo seurata ja arvioida asettamiensa tavoitteiden saavuttamista ja toiminnan vaikuttavuutta. Opinnäytetyön kautta haluan tuoda myös järjestökentän terveiset koulumaailmaan ja kannustaa rahoitus- ja arviointiosaamisen vahvistamiseen osana yhteisöpedagogien opintojen sisältöä.

Opinnäytetyön alkuosassa tutustuttiin aiheeseen liittyvään teoriapohjaan. Sitä olivat järjestettävän liikuntatoiminnan ulkoiset tekijät eli liikunnan soveltamisosaaminen ja liikkumisen fyysiset vaikutukset. Teoriapohjassa sisäisiksi tekijöiksi nimettyinä tuotiin tietoa liikunnan sosiaalisista ja psyykkisistä vaikutuksista sekä ryhmäilmiöstä. Teoriapohjassa käsiteltiin myös nivelrikkosairautta ja sen vaikutuksia.

Aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla ja vastauksensa antoi 111 yhdistyksen liikuntatoimintaan osallistuvaa henkilöä. Kerätyn aineiston perusteella toiminnassa merkittävää vaikutti olevan sosiaaliset suhteet ja ryhmissä elävä yhteishenki. Myös toiminnan säännöllisyys sekä ohjaajan ominaisuudet ja laadukas ohjaus nousivat esille merkittävinä tekijöinä. Myös kunnon kasvattaminen ja sairauden fyysinen hoito olivat merkittäviä. Vastausten perusteella ainakin yhdessä ryhmässä oli muotoutunut myös yhteisiä normeja, sillä yhden vastaajan mukaan eräässä ryhmässä oli sovittu, ettei siellä puhuta sairauksista ollenkaan.

*”Jätin vastaamatta kahteen kysymykseen, koska meidän ryhmässämme emme puhu sairauksista.” N11*

Opinnäytetyö on otteeltaan laadullinen tapaustutkimus. Jorma Kananen (2017, 32) tiivistää laadullisen tutkimuksen yhteen kysymykseen: ”Mistä ilmiössä on kyse?”. Miksi tämä ilmiö oli niin merkittävä, että se ansaitsi kokonaisen opinnäytetyön tullakseen kerrotuksi? Taustalla olivat omat havaintoni siitä, miten tärkeää ryhmämuotoinen liikuntatoiminta osallistujille on. Ajankohtaan liittynyt allasjumppien toiminnan radikaali muutos herätti monenlaisia tunteita, ulostuotuja vetoimuksia, pelkoja, toiveita ja kyyneleitäkin. Valitettavan usean henkilön harrastusmatka myös päättyi tai siihen tuli tauko: kyselyn ajankohtana toimintaan osallistui 325 henkilöä, mutta opinnäytetyön valmistuessa heitä oli noin 425. Olin vaikuttunut osallistujien kertomuksista, miten liikuntaharrastuksen kautta niin kehon kuin mielenkin hyvinvointi oli lisääntynyt. Ystävyys-suhteita ja tärkeitä ihmiskontakteja oli syntynyt liikuntatoiminnan ohessa. Hyvin merkittäviä olivat olleet kertomukset, joissa tekonivelleikkaus oli siirtynyt muutamalla vuodelle eteenpäin tai jopa peruuntunut kokonaan. Olen saanut omin silmin nähdä, miten varsinkin vedessä liikunnan rajoitteet voivat hälvetä. Paikallisyhdistyksessä kohtaamiset työntekijöiden ja jäsenten välillä ovat lähes päivittäisiä ja yksi paikallisuuden voimavaroista onkin tutustumisessa ja kokemusten vaihdossa.

Tämän opinnäytetyön tekemällä sain sanoitettua nuo kertomukset yhteen ja löytää toiminnalle entistä syvemmän merkityksen. Tilaa-jayhdistyksen työntekijänä jo ennen opinnäytetyön valmistumista käytin sen tuloksia yhdistyksen toiminnasta kertoessani sekä avustusten hakemisessa. Toivon, että tämän opinnäytetyö voi hyödyttää liikuntaa järjestäviä yhdistyksiä toimintansa suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa.

Ennakko-oletuksenani ajattelin ryhmissä tapahtuvan vertaistuen merkittävimmäksi - että ”lau-teilla jaetaan murheet”. Spontaanin vertaistuen ajattelin toteutuvan ryhmissä niin, että niissä vaihdettiin osallistujien kesken tietoa sairauksista ja esimerkiksi nivelrikkoon liittyvien apuvä-lineiden saamisesta. Vertaisuuden ajattelin näkyvän myös ikä- ja sukupuolitekijöissä eli arjen kysymysten jakamisessa esimerkiksi elämän taitekohdissa, kuten eläkkeelle siirtymisessä. Tutkimuksen teoriaosuutta lähdinkin viemään ensin vertaistukea koskeviin asioihin, mutta luovuin siitä, kun sain kyselyn tuloksista lisää ymmärrystä tutkimuksen suunnasta. Kyselyn tietojen mukaan vertaistuki ei noussut niin tärkeänä esille kuin useat muut seikat. Ikätovereiden kanssa harrastaminen kyllä koettiin tärkeänä.

Jatkotutkimusaiheina pohdin ryhmäilmiöiden syvempää ymmärtämistä. Johdanto-kappaleessa toin esille lähteen, jonka mukaan ryhmäilmiöiden ymmärtämistä on hyödynnetty lähinnä huip-pusuorituksiin tähtäävässä joukkueurheilussa (Rovio ym. 2009, 14). Voisiko ilmiötä todentaa

ja hyödyntää myös ryhmäliikuntatoiminnassa? Merkittävää se voisi olla erityisesti vähän liikkuville ja liikunnan soveltamista tarvitseville henkilöille. Millaista ohjausta liikuntaryhmä tarvitsisi, että ryhmäilmiö syntyisi ja kantaisi eteenpäin? Edellä kerroin myös ryhmässä syntyneen normeja siitä, ettei sairauksista puhuta. Tällaisten normien selvittäminen olisi haastavaa, mutta kiinnostavaa.

SROI eli Social Return on Investment -menetelmän avulla voidaan laskea kustannusten ja vaikutusten arvoa rahassa ja arvioida taloudellisista panoksista saatavaa hyötyä. Menetelmä on vähäisesti käytössä Suomessa (Terävä 2023). Voisiko menetelmää testata esimerkiksi soveltavan ryhmäliikunnan arvioinnissa? Toiminta aiheuttaa julkisia kustannuksia avustusten muodossa, mutta tuo myös säästöjä yhteiskunnalle?

Laadullisen kehittämistehtävän tekemisestä opin, että se voi olla vaikeaa saattaa päätökseen. Työskentelyn prosessin ennakoimattomuuden ja aiheen läheisyyden vuoksi oli vaikeaa katsoa työtä ulkoapäin ja arvioida sen etenemistä ja valmiiksi tulemistä. Ajankäytön kanssa oli haasteita. Opinnäytetyön koen enemmän fyysisesti kuin henkisesti rasittavana, koska pitkät istumiset työviikkojen päätteeksi ja ajan nipistäminen liikkumiselta ottivat veronsa. Pöydälleni jäi vielä pino kiinnostavia lähteitä, mutta onneksi voin jatkaa niiden parissa myöhemmin.

Opinnäytetyötä tehdessäni tein samalla tutkimusmatkan omien liikuntatottumusteni maailmaan. Ymmärsin sen myötä omasta liikkumisestani, että sosiaalisilla seikoilla ei ole juurikaan ollut minulle vaikutuksia liikkujana, vaan tärkeämpää minulle ovat olleet liikunnan fyysiset ja psyykkiset vaikutukset. Nautin ryhmäliikunnasta, mutta en ole koskaan harrastanut joukkueurheilua. Ryhmäliikuntaan minua vetävät erityisesti laadukas ohjaus, ohjaajan ominaisuudet ja mieleinen musiikki. Seuralla ei ole minulle niinkään merkitystä. Toisaalta olen aina ollut työelämässä ihmisten keskuudessa ja liikunnan harrastaminen onkin voinut tuoda vastapainoa sosiaaliseen kuormaan. En ole koskaan tarvinnut sovellettuja liikuntamuotoja. Omat kokemukseni vaikuttivat tutkimuksen taustalla, huomasin pohtivani niitä ja koin oppivani paljon uutta myös itsestäni tutkimusta tehdessäni.

## LÄHTEET

- Alen, Markku & Rauramaa, Rainer 2017. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittain. Teoksessa Ilkka Vuori, Simo Taimela & Urho Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 30-54.
- Arponen-Härmä, Taina & Piispa, Tiina 2020. Liikunnan merkitys yli 65-vuotiaan liikunnan harrastajan kokemana. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Geronomikoulutus. Opin- näytetyö. Viitattu 31.10.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020111222698>
- Eskola, Jari 2003. Tutkijan monet valinnat. Teoksessa Jari Eskola & Sami Pihlström (toim.) Ihmistä tutkimassa. Yhteiskuntatieteiden metodologian ajankohtaisia kysymyksiä. Kuopio: Kuopio University Press, 137-160.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Heinonen, Ari 2022. Nivelet. Teoksessa Taina Rantanen & Katja Kokko & Sarianna Sipilä & Anne Viljanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 161-168.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2010. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kus- tannusosakeyhtiö Tammi.
- Hirvensalo, Mirja & Korhonen, Marko & Rantalainen, Timo 2022. Liikunta. Teoksessa Taina Rantanen & Katja Kokko & Sarianna Sipilä & Anne Viljanen (toim.) Gerontologia. Hel- sinki: Kustannus Oy Duodecim, 323-384.
- Husu, Pauliina & Tokola, Kari & Vähä-Ypyä, Henri & Vasankari, Tommi 2022. Liikuntara- portti Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Hel- sinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 15.2.2023. <https://julkaisut.valtioneu- vosto.fi/handle/10024/164370>
- Hyypä, Markku T. 2013 Kulttuuri pidentää ikää. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Ikonen, Anni Liina 2019. Terveysterrorista vähän liikkuvien ymmärtämiseen: kohti vaikutta- vampaa liikuntavalistusta. Jyväskylän yliopisto, liikunnan yhteiskuntatieteet. Pro gradu. Vii- tattu 31.10.2023. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201906063048>
- Juvonen, Tuula 2017. Sisäpiirihaastattelu. Teoksessa Matti Hyvärinen & Pirjo Nikander & Jo- hanna Ruusuvaara (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino, 398-410.
- Kananen, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, Jorma 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyvä- skylän ammattikorkeakoulu.
- Kauravaara, Kati & Lakkasuo, Teemu & Luona-Helminen, Raija 2006. Liikunta sopii kaikille – soveltavan liikunnan opas vertaisohjaajalle. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Kiviniemi, Kari. Laadullinen tutkimus prosessina 2018. Teoksessa Raine Valli (toim.) Ikku- noita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 73-87.

- Kelan sairausvakuutustilasto 2021 2022. Siru Keskinen (toim.) Helsinki: Kela. Viitattu 16.2.2023. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/348445>
- Kettunen, Jyrki & Multanen, Juhani & Waller, Ben & Ulaska, Mika & Häkkinen, Hanna 2020. Polven ja lonkan nivelrikon fysioterapiasuositus. Fysioterapiasuositukset, Suomen Fysioterapeutit ry. Viitattu 12.11.2023. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/sfs/article/sfs00001?toc=900>
- Koivumäki, Kari 2016. Soveltava liikunta. Teoksessa Kimmo Aaltonen (toim.) Liikuntalakiopas. Helsinki: Tietosanoma Oy, 72-77.
- Kokko, Sami & Välimaa, Raili 2008. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämisen näkökulmasta. Teoksessa Raija Leinonen & Eino Havas (toim.) Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, 50-58.
- Kujala, Urho 2017. Nivelrikko ja Nivelreuma. Teoksessa Ilkka Vuori, Simo Taimela & Urho Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 303-309.
- Kuntoutussäätiö 2023a. Arvioinnin ja tiedonkeruun suunnittelu. Viitattu 18.11.2023. <https://www.artsi-opas.fi/arvioinnin-suunnittelu/>
- Kuntoutussäätiö 2023b. Käyttäjälle. Viitattu 18.11.2023. <https://www.artsi-opas.fi/opas>
- Kuntoutussäätiö 2023c. Tiedonkeruu kohderyhmiltä. Viitattu 18.11.2023. <https://www.artsi-opas.fi/tiedonkeruu-kohderyhmilta>
- Kuntoutussäätiö 2023d. Toiminnan tavoitteet ja vaikutusketju. Viitattu 18.11.2023. <https://www.artsi-opas.fi/opas/toiminnan-tavoitteet-ja-vaikuttavuusketju/>
- Kuula, Arja 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Lahikainen, Anja Riitta & Pirttilä-Backman Anna-Maija 2007. Sosiaalipsykologian perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Laine, Markus & Bamberg, Jarkko & Jokinen, Pekka 2007. Tapaustutkimuksen käytäntö ja teoria. Teoksessa Markus Laine & Jarkko Bamberg & Pekka Jokinen (toim.) Tapaustutkimuksen taito. Helsinki: Gaudeamus, 9-38.
- Lintunen, Taru & Rovio, Esa 2009. Johdanto liikunnan ryhmäilmiöihin. Teoksessa Esa Rovio & Taru Lintunen & Olli Salmi (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry, 13-27.
- Mikkonen, Irja & Saarinen, Anja 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Miranda, Helena 2016. Ota kipu haltuun. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Moilanen, Pentti & Räihä, Pekka 2018. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 51-72.
- Mälkiä, Esko & Rintala, Pauli 2002. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

- Pennington, Donald C. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Suom. Marja Ahokas. Helsinki: Gaudeamus.
- Pyykkönen, Teijo 2014. ”Liikuntaa – periaatteessa joo, mutta...”. Teoksessa Esa Rovio & Anita Saaranen-Kauppinen & Teijo Pyykkönen (toim.) Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Impulssi nro 28. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 6-12.
- Rintala, Pauli & Huovinen, Terhi & Niemelä, Satu 2012. Soveltava liikunta. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Rovio, Esa & Wallin, Anna & Eskola, Jari 2011. ”Kaino löysi parin, mutta jatkaa liikunnan harrastamista edelleen” – sosiaaliset suhteet ja liikunta-aktiivisuus. Liikunta & Tiede 48, 6/2011, 18-23. Viitattu 15.2.2023. [https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2011/lt611\\_tutkimusartikkelit\\_saaranen\\_18-23\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2011/lt611_tutkimusartikkelit_saaranen_18-23_lowres.pdf)
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 8.11.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>
- Saarenheimo, Marja 2008. Liikunta ja psykososiaalinen hyvinvointi vanhuudessa. Teoksessa Raija Leinonen & Eino Havas (toim.) Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, 111-118.
- Saari, Aija 2015. Kivut loppuivat, kun lopetin kävelyn – ja yhdeksän muuta syytä vähäiseen liikkumiseen. Teoksessa Hannu Itkonen & Kati Kauravaara (toim.) Liikunta kansalaisten elämänculussa. Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnanedistämisestä. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 23-28.
- Saari, Aija (toim.) 2021. Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti. Suomen Paralympiakomitea 2021. Viitattu 16.9.2023. [https://www.lts.fi/media/lts\\_soveltava-liikunta/liikuttaako\\_raportti\\_uusi.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/liikuttaako_raportti_uusi.pdf)
- Sulander, Heidi 2016. Liikuntalain tavoite. Teoksessa Kimmo Aaltonen (toim.) Liikuntalakiopas. Helsinki: Tietosanoma Oy, 27-36.
- Terävä, Kimmo 2023. Suullinen tiedonanto 24.11.2023.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vainikainen, Tuula 2020. Nivelet kuntoon. Elämää ennen ja jälkeen tekonivelten. Helsinki: Kirjapaja.
- Valjakka, Anna 2019. Kivun psykologia ja kroonisen kivun psykologinen hoito. Teoksessa Sanna Sinikallio (toim.) Terveiden psykologia. Jyväskylä: PS-kustannus, 229-247.
- Varsinais-Suomen hyvinvointialue 2023. Järjestöyhteistyö. Viitattu 24.11.2023. <https://www.varha.fi/fi/tietoa-varhasta/hyvinvoinnin-terveyden-ja-turvallisuuden-edistaminen/jarjestoyhteistyö>
- Vilkka, Hanna 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Vilkka, Hanna 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannus-  
osakeyhtiö Tammi.
- Vuori, Ilkka 2016. Kohti terveempää ikääntymistä. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Vuori, Ilkka 2011. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Mikael Fogelholm & Ilkka Vuori &  
Tommi Vasankari (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 12-19.
- Vuori, Ilkka 2018. Pysy liikkuvana. Tuki- ja liikuntaelimestön itsehoito-opas. Jyväskylä: Do-  
cendo Oy.

# LIITTEET

## Liite 1. Kyselylomake



### **Tervetuloa vastaamaan soveltavan, ryhmämuotoisen liikunnan kokemuksia koskevaan tutkimukseen.**

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, mikä on ryhmäkokemuksen merkitys liikuntatoiminnassa ja miten hyvä ryhmäkokemus tukee liikuntaan osallistumista. Tutkimuksen tuloksia tullaan hyödyntämään ryhmäliikuntatoiminnan kehittämisessä.

Tutkimuksen tilaaja on Turun Seudun Nivelyhdistys ry.

Tutkimus on rajattu koskemaan vain yhdistyksen järjestämiä liikuntaryhmiä ja kysymykset koskevat vain niitä.

Tutkimus on Turun Seudun Nivelyhdistyksen toiminnanjohtajana työskentelevän Annukka Helanderin Yhteisöpedagogi ylempi AMK-tutkinnon lopputyö.

Osallistumalla tutkimukseen annat samalla luvan antamiesi tietojen käyttöön. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista.

Tutkittavia ei voi tunnistaa tutkimuksen tuloksista.

Lopussa kysytään halukkuutta osallistua tutkimuksen toiseen osaan ja sitä varten pyydetään jättämään yhteystiedot. Mahdollisia vastaajatietoja ei yhdistetä kyselyn tietoihin ja ne poistetaan lopullisesti, kun tutkimus on valmistunut.

Tutkimuskyselyyn voi vastata 14.2.2023 asti.  
Kiitos kun kerrot kokemuksistasi toimintaan liittyen!

### **1. Vastaajan syntymävuosi**

### **2. Vastaajan sukupuoli**

- ☐ nainen
- ☐ mies
- ☐ muu
- ☐ en halua kertoa



### 3. Vastaajan asumismuoto

- ☐ asun avo- tai aviopuolison kanssa
- ☐ asun muun henkilön kanssa
- ☐ asun yksin

### 4. Minulla on

- ☐ tekonivel
- ☐ nivelrikko
- ☐ nivelrikon oireita
- ☐ muu tuki- ja liikuntaelämänsairaus
- ☐ muu syy osallistua liikuntaryhmiin. Voit halutessasi kertoa mikä
- 

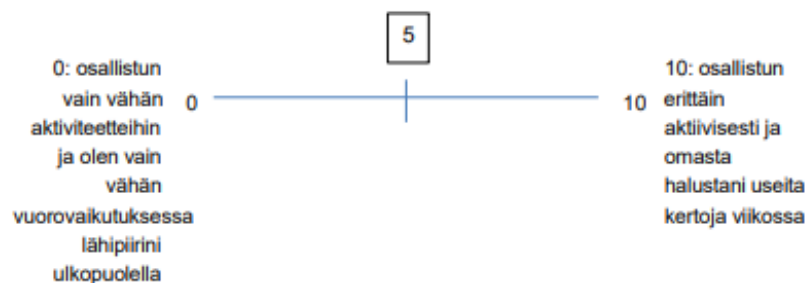
### 5. Olen osallistunut yhdistyksen liikuntaryhmään tai -ryhmiin

- ☐ 3 vuotta tai alle
- ☐ 4-7 vuotta
- ☐ 8-11 vuotta
- ☐ 12 vuotta tai kauemmin

### 6. Ryhmäliikuntalajit, joita harrastan säännöllisesti (viikoittain tai useita kertoja kuukaudessa)

- ☐ allasjumpa
- ☐ kuntosali
- ☐ asahi, jooga, pilates tai muu vastaava laji
- ☐ muu, mikä
- 

### 7. Miten aktiiviseksi arvioit osallisuutesi ympäröivään yhteiskuntaan yleisesti? Merkitse janalle sopivaksi katsomasi kohta.



### 8.Seuraavaksi väittämiä koskien kokemuksiasi ryhmäliikunnasta.

Voit vastata kokemuksillisi soveltuviin kysymyksiin eli jättää halutessasi rivejä tyhjäksi.

1: täysin eri mieltä, 2: joihin erin mieltä, 3: ei samaa eikä eri mieltä, 4: joihin erin samaa mieltä, 5: täysin samaa mieltä

	1	2	3	4	5
Olen saanut ryhmässä tarpeellista tietoa sairaudestani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen saanut ryhmässä kannustusta pitää kunnostani ja terveydestäni huolta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen saanut henkistä tukea ja ryhmätoiminta on auttanut minua jaksamaan, jos olen ollut kuormittunut esimerkiksi sairauteni takia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että ryhmäliikuntatoimintaan osallistuminen voi vähentää yksinäisyyden kokemusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen saanut ystävän tai ystäviä ryhmäliikuntatoiminnasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen saanut tilaisuuden neuvoa ja opastaa ryhmässä muita samassa tilanteessa olevia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen saanut tietoa tai vinkkejä liikkumisen apuvälineistä tai muista sairauteen liittyvistä apuvälineistä ja niiden hankkimisesta muilta ryhmän jäseniltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmämuotoinen liikunta on lisännyt motivaatiotani osallistua siihen säännöllisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähipiirini tai perheeni tukee osallistumistani ryhmäliikuntaan (esim. kannustaa lähtemään, jos minua väsyttää)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmän jäsenet tai jäsen tukee osallistumistani ryhmäliikuntaan (esim. kannustaa lähtemään, jos minua väsyttää)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että liikunnan hyvinvointivaikutuksen lisäksi ryhmän yhteisöllisyyden tunne (esim. vuorovaikutus ryhmän jäsenten kanssa) on lisännyt hyvinvointiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lopuksi vielä avoimia kysymyksiä liittyen ryhmäliikuntatoimintaan. Voit vastata haluamiisi kysymyksiin tai kaikkiin kysymyksiin.

9.Tähän voit kuvailla tarkemmin liikuntaryhmän merkitystä hyvinvointisi lisääjänä.

---

---

10.Tähän voit kuvailla tarkemmin liikunnan merkitystä hyvinvointisi lisääjänä.

---

---

11.Mitkä tekijät mielestäsi edistävät mielekkyyttä osallistua ryhmäliikuntatoimintaan?

---

---

12.Tässä sana on vapaa aiheeseen liittyen. Voit kertoa vapaasti kokemuksistasi tai lähettää terveisesi.

---

---

13.Kyselyn tietoja täydennetään ryhmässä tehtävien haastattelujen tai muun ryhmätyöskentelyn avulla. Mikäli olet halukas osallistumaan haastatteluihin, jätäthän yhteystietosi alle. Tietojen jättäminen ei sido osallistumiseen vaan siitä voi myöhemmin kieltäytyä.

Yhteystietoja ja vastauksia ei yhdistetä. Yhteystietoja ei säilytetä tutkimuksen valmistumisen jälkeen.

---

---

## Liite 2. Sähköpostilla lähetetyn kyselyn saatekirje

Otsikko: Kysely TSNY liikuntaryhmien merkityksestä, vastausaikaa 20.2. asti

Viesti:

Hyvä yhdistyksemme liikuntaryhmiin osallistuva!

Yhdistyksemme toimeksiannosta teen soveltavan, ryhmämuotoisen liikunnan kokemuksia koskevaa tutkimusta.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, mikä on ryhmäkokemuksen merkitys liikuntatoiminnassa ja miten hyvä ryhmäkokemus tukee liikuntaan osallistumista. Tutkimuksen tuloksia tullaan hyödyntämään ryhmäliikuntatoiminnan kehittämisessä.

Tutkimuksen tilaaja on Turun Seudun Nivelyhdistys ry. Tutkimus on rajattu koskemaan vain yhdistyksen järjestämiä liikuntaryhmiä ja kysymykset koskevat vain niitä.

Osallistumalla tutkimukseen annat samalla luvan antamiesi tietojen käyttöön. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Tutkittavia ei voi tunnistaa tutkimuksen tuloksista.

Lopussa kysytään halukkuutta osallistua tutkimuksen toiseen osaan ja sitä varten pyydetään jättämään yhteystiedot. Mahdollisia vastaajatietoja ei yhdistetä kyselyn tietoihin ja ne poistetaan lopullisesti, kun tutkimus on valmistunut.

Tutkimuskyselyyn voi vastata 20.2.2023 asti. Kyselyyn vastaaminen vie arviolta 5-15 minuuttia.

Kiitos kun kerrot kokemuksistasi toimintaan liittyen!

Kyselylomake oli jaossa myös ke 1.2. Ruusukorttelissa järjestetyssä infossa. Mikäli jätit vastauksesi jo siellä, ei uusi vastaaminen ole tarpeen. Mikäli kuitenkin haluat vastata uudelleen, kerrothan siitä kyselyn avoimessa tekstikentässä.

Kyselyyn pääset tästä linkistä:

<https://link.webpolsurveys.com/Participation/Public/81d60e7e-97c0-416d-a746-24391c6c1115?displayId=Fin2723913>

Vastaan mielelläni mahdollisiin kysymyksiin asiaan liittyen!

Kehittämisterveisin,

Annukka Helander  
Toiminnanjohtaja  
Turun Seudun Nivelyhdistys ry