

Johanna Nyman

**KUTSUNTAIKÄISTEN MIESTEN KOKEMUKSIA ISKUSSA INTTIIN –
HANKKEESTA**

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Kevät 2015



Koulutusala Sosiaali-, terveys ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Tekijä(t) Johanna Nyman	
Työn nimi Kutsuntaikäisten miesten kokemuksia Iskussa inttiin -hankkeesta	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Terveysliikunta	Toimeksiantaja Etelä-Savon Liikunta
Aika 22.05.2015	Sivumäärä ja liitteet 29 + 6
<p>Opinnäytetyössäni selvitin kutsuntaikäisten miesten kokemuksia Iskussa inttiin -hankkeesta. Toimeksiantajana oli Etelä-Savon Liikunta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata kutsuntaikäisten miesten kokemuksia Iskussa inttiin -hankkeeseen osallistumisesta, kunto-ohjelmasta ja hankkeen vaikutuksista kutsuntaikäisten liikunta-aktiivisuuteen. Tavoitteenani oli oppia tutkijalle tarvittavia taitoja, kuten itselle uuden aineiston analysointimenetelmän käyttö ja syventää tietojani nuorten miesten terveydestä.</p> <p>Opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus. Tutkimusaineiston keräsin teemahaastattelulla ja kyselylomakkeella kymmeneltä hankkeeseen osallistuneelta kutsuntaikäiseltä mieheltä. Haastattelusta saadun aineiston analysoin sisällönanalyysillä. Tutkimustehtäväni olivat: 1. Miten Iskussa inttiin -hankkeeseen osallistuneet kutsuntaikäiset miehet kokivat puolustusvoimien laatiman kolmen kuukauden kunto-ohjelman? 2. Miten kutsuntaikäiset miehet kokivat Iskussa inttiin -hankkeen vaikuttavan heidän liikunta-aktiivisuuteen? 3. Millaista palautetta Iskussa inttiin -hanke sai kutsuntaikäisiltä miehiltä?</p> <p>Opinnäytetyön tuloksena selvisi, etteivät kutsuntaikäiset miehet käyttäneet kunto-ohjelmaa kolmea kuukautta. Hanke vaikutti miesten liikuntaan positiivisesti ja liikunta lisääntyi. Eniten liikkumaan motivoi salikortin saaminen ja hankkeeseen osallistumiseen vaikutti lenkkikenkien saaminen. Jatkotutkimusaiheena voitaisiin tutkia miten miesten liikunta-aktiivisuus muuttuu tai säilyy varusmiespalveluksen jälkeen.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Terveystiedon edistäminen, varusmiespalvelus, kutsuntaikäiset miehet, liikunta-aktiivisuus
Säilytyspaikka	<input type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Sports and Leisure management
Author(s) Johanna Nyman	
Title Experiences of Call-up Age Men Attending a Project Called "Iskussa inttiin"	
Optional Professional Studies Health-Promoting Physical Exercise	Commissioned by Southern Savo Sports Federation
Date 22.5.2015	Total Number of Pages and Appendices 29 + 6
<p>The subject of this thesis is the experiences of call-up aged men of the "Iskussa inttiin" (Fit for the Army) project. The purpose of this thesis was to describe call-up aged men's experiences of participation in the project and the training program, and the impact of the project activities on their physical activity level. The objective was to provide the commissioner, the Southern Savo Sports Federation, with information on how the "Iskussa inttiin" project was implemented from the participant perspective. The objective for the researcher was to learn a new research method and deepen her own knowledge of young men's health.</p> <p>This thesis was a qualitative research. The material was collected with theme interviews and feedback questionnaires from ten participants. The material was analyzed by material-based contents analysis. The three research tasks of thesis were as follows: 1. how did the call-up aged men who participated in the "Iskussa inttiin" project experience the three-month training program developed by the Finnish Defence Forces, 2. how did the "Iskussa inttiin" project affect the physical activity level of call-up age men, and 3. what kind of feedback did the call-up age men have regarding the activities of the "Iskussa inttiin" project?</p> <p>The results showed that the call-up age men did not follow the training program for three months. The project affected positively men's physical activity level and they exercised more than before. Reasons which motivated men to exercise were free gym card and jogging shoes. Further research could study if men's physical activity level changes or prevails after military service.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Health promoting, military service, call-up aged men, physical activity level
Deposited at	<input type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

”What I have learned in sports is applicable to everyday life and it has helped me to make more of my life.” – Paula Radcliffe

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 LIIKKUMATTOMUUS KOHTEENA	2
3 PUOLUSTUSVOIMAT, VARUSMIESPALVELUS JA KUNTO	4
3.1 Varusmiesten fyysinen kunto	5
3.2 Ylipaino on riski.....	6
4 ISKUSSA INTTIIN -HANKE.....	7
5 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	9
6 TUTKIMUSMENETELMÄT.....	10
6.1 Aineistonkeruumenetelmät.....	10
6.2 Kohderyhmä ja aineistonkeruun käytännön toteutus.....	13
6.3 Aineiston analysointi	14
7 TULOKSET.....	16
7.1 Kutsuntaikäisten miesten kokemuksia puolustusvoimien laatimasta kolmen kuukauden kunto-ohjelmasta.....	16
7.2 Kutsuntaikäisten miesten kokemuksia hankkeen vaikutuksista heidän liikunta-aktiivisuuteen	18
7.3 Kutsuntaikäisten palaute Iskussa inttiin -hankkeesta.....	21
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	23
9 POHDINTA	24
9.1 Tulosten tarkastelu.....	25
9.2 Luotettavuus ja eettisyys	26
9.3 Ammatillinen kehittyminen	28
LÄHTEET.....	30
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Varusmiespalvelusaika on yhteiskunnan viimeinen mahdollisuus vaikuttaa nuorten miesten liikunta-aktiivisuuteen (Herranen & Santtila 2007). Näin mainitaan Puolustusvoimien liikuntastrategian saatesanoissa vuodelle 2007 - 2016. Puolustusvoimilla on Suomen puolustuksen turvaamisen lisäksi toinenkin tärkeä tehtävä, terveyden edistäminen. Puolustusvoimat ovat tehneet yhteistyötä eri liikuntayhdistysten kanssa, kuten Etelä-Savon Liikunnan. Etelä-Savon Liikunnalla on Iskussa inttiin -hanke ja vuonna 2013 käynnistyi hankkeen viimeinen vuosi. Hankkeen tarkoituksena on edistää kutsuntaikäisten terveellisiä elintapoja muun muassa liikuntaa lisäämällä ja parantaa heidän valmiuksiaan suorittaa varusmiespalvelus. Pää tavoitteena on havaita ja tarttua syrjäytymisriskissä oleviin nuoriin.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata kutsuntaikäisten miesten kokemuksia Iskussa inttiin -hankkeeseen osallistumisesta, kunto-ohjelmasta ja hankkeen vaikutuksista kutsuntaikäisten liikunta-aktiivisuuteen. Opinnäytetyöni kautta pääsen tutustumaan itselle vieraaseen alueeseen, varusmiespalvelukseen ja Etelä-Savon Liikunnan toimintaan. Yhteiskunnallinen tavoite on merkittävä, sillä hankkeella pyritään vaikuttamaan kutsuntaikäisten liikunta-aktiivisuuteen ja sitä kautta terveyden edistämiseen. Kajaanin ammattikorkeakoulu saa tietoa hankkeen toteutumisesta ja on osanaan opinnäytetyön kautta kehittämässä terveyden edistämistyötä.

Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä hypoteesittomuus, jolloin tutkijalla ei ole ennakkoolettamuksia tutkittavasta kohteesta tai tuloksista. Havaintomme perustuvat kuitenkin aikaisemmille kokemuksille, joita ei pidä asettaa tutkimuksen kannalta rajoittavasti. Ennakkooletukset tiedostetaan ja otetaan huomioon tutkimuksen esioletuksina. (Eskola & Suoranta 1999, 19–20.) Minun esiymmärrykseni pohjautuu työelämäohjaajaltani saatuun tietoon. Ennen varsinaiseen teoriaan perehtymistä minulla ei ollut ennakkotietoa missä kunnossa tämän päivän varusmiespalveluksen aloittavat kutsuntaikäiset miehet ovat. Käsitöksenäni oli, että nykypäivänä varusmiespalveluksen aloittavat eivät ehkä ole niin hyvässä fyysisessä kunnossa kuin aikaisemmin. Elintason nousu ja elintapojen muuttuminen ovat vaikuttaneet esimerkiksi ylipainon lisääntymiseen, sillä energiankulutus on pienentynyt ruumiillisen työn, arkiliikunnan vähentymisen ja istuvan elämäntavan lisääntymisen vuoksi (Männistö, Laatikainen & Vartiainen, 2012, 1).

2 LIIKKUMATTOMUUS KOHTEENA

Vertailtaessa lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten liikuntaa, lukiota käyvät nuoret harrastavat liikuntaa useammin kuin ammatillisissa oppilaitoksissa tai jo työelämässä olevat nuoret. Nuorista melkein kuudesosa (15 %) ei harrasta liikuntaa lainkaan ammatillisissa oppilaitoksissa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, lapset ja nuoret, 2010, 7.) Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 (aikuisliikunta 2010, 6–7) mukaan naiset liikkuvat useammin ja heillä on monipuolisempia liikunnallisia harrastuksia kuin miehillä. Suomalaisen aikuisväestön (19–65 -vuotiaat) eniten suosimat liikuntalajit (2009–2010) olivat kävelylenkkeily, pyöräileminen ja kuntosaliharjoittelu. Verrattaessa vuosien 2005–2006 tietoihin kuntosaliharjoittelijoiden määrä on kasvanut eniten. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, aikuisliikunta, 2010, 15.)

Istuvan elämäntavan lisääntyminen ja arkiliikunnan vähentyminen (Männistö, Laatikainen & Vartiainen, 2012, 1) ovat vaikuttaneet nuorten liikkumattomuuden lisääntymiseen. Terveiden edistämiseksi tarkoitetaan asioita, joiden oletetaan lisäävän ihmisten hyvinvointia ja auttamaan välttämään sairauksilta (Paronen & Nupponen 2011, 187). Terveiden edistämiseksi opiskelijoiden korkeakoululiikuntaa on kehitetty esimerkiksi Oulussa Lähtenyt liikkumaan -hankkeella (2009–2011), jonka lähtökohdaksi oli opiskelijoiden hyvinvoinnin lisääminen, liikunnasta syrjäytymisen vähentäminen, opiskelukyvyyn ja yhteisöllisyyden edistäminen. Myös varusmiespalveluksen aloittavien kutsuntaikäisten miesten kuntoon on pyritty vaikuttamaan erilaisten hankkeiden kautta, kuten Kunnossa kassulle, Nuoret miehet inttikondikseen ja Iskussa inttiin (Puolustusvoimat).

Nuoren elämänvaiheeseen sisältyy monia kehitystehtävähaasteita, joita ovat esimerkiksi valmistuminen koulusta, ammatin hankkiminen, työuran aloittaminen elannon takaamiseksi, itsenäinen asuminen, seurustelu- ja parisuhteen muodostaminen. Asevelvollisuus, etenkin miesten velvoitteena, kuuluu myös nuoruuden kehitystehtävähaasteisiin. (Lyytinen ym. 2001, 162.) Myös liikunta liittyy näihin kehitystehtäviin. Ihmiset harrastavat liikuntaa eri syistä eri elämänvaiheissa, sillä etenkin liikunnan lopettamiseen vaikuttaa muu henkilökohtainen elämä, kuten naimisiinmeno ja lapset. Henkilön liikkumiseen vaikuttaa pääasiassa kolme asiaa: henkilön kyvyt ja luonne, muiden ihmisten, kuten sisarusten, vanhempien tai opettajien vaikutus sekä mahdollisuus liikkua itseä tyydyttävällä tavalla. (Coakley & Pike, 2009, 103, 107 - 108.)

Nuoren miehen näkökulmasta vähäinen liikkuminen nähdään mielekkäänä valintana ja itsestäänselvytenä. Se on velvoitteista ja tavoitteista vapaata aikaa. Liikkuminen ei ole pelkästään nuoresta miehestä itsestään kiinni vaan myös vallitsevista kulttuureista ja rakenteellisista ehdoista. Nuorelle miehelle vähäinen liikkuminen on mielekäs ja luonnollinen tapa elää. (Kauravaara 2013.)

3 PUOLUSTUSVOIMAT, VARUSMIESPALVELUS JA KUNTO

Puolustusvoimat suojaa Suomen koskemattomuutta ja siltä edellytetään aluevalvontaa ja kykyä itsenäisyyden puolustamiseen kaikissa tilanteissa. Puolustusvoimien tehtävänä on Suomen sotilaallinen puolustaminen, johon kuuluu muun muassa vesi- ja maa-alueen sekä ilmatilan valvominen. Lisäksi puolustusvoimien tehtäviin kuuluu muiden viranomaisten tukeminen esimerkiksi virka-apu yleisen järjestyksen ja turvallisuuden ylläpitämiseksi sekä osallistuminen kansainväliseen kriisitoimintaan. (Puolustusvoimat.) Jotta varusmies kykenisi puolustamaan maataan, on hänellä oltava siihen tarvittava kunto. Puolustusvoimien nettisivuilta löytyy materiaalipankki, jossa on muun muassa lihashuolto- ja lihaskuntokoulutusta, hiihto-, itsepuolustus- ja kamppailukoulutusta sekä lisäksi kunto-ohjelma varusmiespalvelukseen astuvalle. Puolustusvoimat ovat tehneet liikuntastrategian vuosille 2007 - 2016, joka perustuu lakiin puolustusvoimista ja sitä ohjaa muut terveyttä koskevat lait ja asetukset (Liikuntastrategia). Liikuntastrategian mukaan puolustusvoimien liikunta-alan päämääränä on ”turvata fyysisesti toimintakykyinen, aktiivisesti liikuntaa harrastava ja tehtäviinsä motivoitunut henkilöstö sodan-, kriisi- ja rauhanajan tarpeisiin.” Näin puolustusvoimatkin omalta osaltaan edistävät kutsuntaikäisten miesten terveyttä. Varusmiespalveluksen fyysisen koulutuksen päämääränä on tehdä sijoituskelpoisia sotilaita sodan ajan joukkoihin käyttämällä muun muassa taistelu-, marssi- ja liikuntakoulutusta. Palveluksen aikana miesten fyysinen kunto on saatava tasolle, jossa he, reserviin siirryttäessä, pystyvät täyttämään puolustushaaran, aselajin ja koulutushaaran mukaiset taistelutehtävät vähintään kahden viikon ajan jatkuvassa taistelukosketuksessa. Lisäksi varusmiesten tulee kyetä käyttämään kaikki voimavaransa yhtämittaisesti 3-4 vuorokauden kestävään vaativaan ratkaisutaisteluun. (Puolustusvoimien koulutuksen kehittämiskeskus, 1999.)

Asevelvollisuuslain 2007 (2 luku, 2 §) mukaan jokainen miespuolinen Suomen kansalainen on asevelvollinen sen vuoden alusta, jolloin täyttää 18 vuotta, sen vuoden loppuun, jolloin täyttää 60 vuotta. Asevelvollisuuden suorittamiseen kuuluu muun muassa varusmiespalvelus, osallistuminen kutsuntaan ja palveluskelpoisuuden tarkastukseen (Asevelvollisuuslaki 2007, 2 luku, 2§). Varusmiespalvelus suoritetaan normaalisti 19–20 -vuotiaana, mutta erikoistapauksissa palvelus voidaan aloittaa ikävuosien 18 ja 29 välillä. Varusmiespalvelusaika on 165, 255 tai 347 päivää riippuen tehtävien vaativuudesta. Miehistötehtäviin koulutettavilla palvelusaika on 165 päivää, miehistöä, jota koulutetaan erityistaitoa ja ammattimaista

osaamista vaativiin tehtäviin 255 päivää ja 347 päivää ne, joita koulutetaan upseereiksi, aliupseereiksi ja vaativimpiin erityistehtäviin. (Puolustusvoimat.)

Vuosittain elo-joulukuussa järjestetään kutsunnat, joihin kutsutaan kyseisenä vuonna 18 täyttävät miespuoliset kansalaiset. Kutsunnoissa on läsnäolovelvollisuus ja siellä määritetään ensisijaisesti asevelvollisen palvelukelpoisuus ja sen perusteella päätetään palveluksesta. (Puolustusvoimat.)

3.1 Varusmiesten fyysinen kunto

Armeijan aloittavien varusmiesten fyysinen kunto on heikentynyt vuoden 1987 jälkeen asteittain. Esimerkiksi vuonna 1987 kahdentoista minuutin juoksutestin keskiarvo oli 2713 metriä kun se vuonna 2000 oli enää 2481 metriä. Myös tyydyttävien ja huonokuntoisten määrä on lisääntynyt vuodesta 1987 (tydyttävä/huono 30 %) ja vuonna 2000 (tydyttävä/huono 59 %). Varusmiesten fyysisen kunnan heikentymisen lisäksi metsässä liikkumis- ja elämistäidot ovat heikentyneet vuosien kuluessa. Kunnan heikkenemiseen on osaltaan vaikuttanut yhteiskunnan teknistyminen, hyötyliikunnan väheneminen ja liikunnan väheneminen kouluissa ja oppilaitoksissa. (Liesinen 2000, 25–26.) Varusmiesten yleisimpiä vaivoja ovat alaraajojen ja alaselän vaivat. Näitä voitaisiin vähentää, jos lihaskuntoharjoitteisiin yhdistettäisiin neuvonta, jolla pyritään vähentämään alaselän kuormittumista varusmiespalveluksen aikana. Lisäksi vammojen vähentymiseen varusmiespalveluksen aikana voisi auttaa, jos varusmiespalveluksen alussa annettaisiin käytännönläheistä neuvontaa kuvien avulla varusmiehille tuki- ja liikuntaelinvaivojen ehkäisemiseen. (Taanila 2013, 14.)

Varusmiespalveluksen aikana tavallisimpia liikuntatapaturmia ovat nyrjähdykset (yleisin nilkan nyrjähdys), venähdykset tai ruhjevammat, mistä yleisin loukataan polvi, nilkka, jalkaterä, hartia, selkä tai hampaat. Altistavia tekijöitä vammoille ovat taistelukoulutus, aikaisempi liikunnan puute, huono aerobinen kestävyys- ja lihaskunto alokasvaiheen testeissä, ylipaino, sekä aikaisemmat tuki- ja liikuntaelinvaivat. Varusmiehille, Porin prikaatissa vuosina 2006 - 2008, toteutettiin varusmiesten selkävaivojen ja tapaturmien ehkäisy tutkimus (VASTE - tutkimus), johon osallistui yli 2000 varusmiestä. Tutkimuksen aikana varusmiehet harjoittivat liikehallintakykyään (tasapaino, koordinaatio) ja liikuntaelimistön kuntoa (notkeus, lihasvoima) sekä saivat neuvontaa tuki- ja

liikuntaelinvaivojen ennaltaehkäisemiseen. Nämä laskivat nilkkavammojen riskiä 60 %:lla ja vähensivät selkävaivoista aiheutuvien palveluksesta poissaolopäiviä 58 %:lla. (Mäkitie, Taanila, Mattila & Pihlajamäki, 2014, 14 - 15.)

3.2 Ylipaino on riski

Tarkasteltaessa Euroopan maita lihavuus on kasvanut melko nopeasti viimeisen kymmenen vuoden kuluessa Ranskassa, Luxemburgissa, Tanskassa ja Suomessa. Maltillisemmin lihavuus on kasvanut Italiassa, Ruotsissa, Belgiassa ja Norjassa. Miesten lihavuus on suurempi Sloveniassa, Luxemburgissa ja Maltalla kun taas naisten lihavuus on suurempi Latviassa, Unkarissa ja Turkissa. (OECD 2014, 56.) Kansainvälisesti on sovittu, että ylipaino alkaa BMI:n (Body Mass Index) eli painoindeksin arvosta 25 kg/m^2 . Painoindeksi saadaan, kun paino jaetaan pituuden neliöllä, missä pituus merkitään metreinä (kg/m^2). (Käypä hoito – suositus, 2013, 3.) Työikäisten miesten painoindeksi oli vuonna 2012 tehdyn Finriski - terveystutkimuksen mukaan $27,1 \text{ kg/m}^2$ ja naisten $26,0 \text{ kg/m}^2$. Jo 1970 - luvulta lähtien suomalaisten miesten painoindeksi on noussut ja naisten 1980 - luvulta lähtien. Ylipaino ja lihavuus lisäävät riskiä sairastua muun muassa tyyppin 2 diabetekseen, sydän ja verisuonitauteihin ja tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, mikä kasvattaa terveystalouden vuosittain lihavuus aiheuttaa terveydenhuollossa 330 miljoonan euron kokonaiskustannukset. (Männistö ym. 2012, 1). ”Reilu ylipaino on riski palvelusturvallisuudelle” otsikoidaan Ruotuväki - lehdessä (5/2014). Lehden artikkelissa pohditaan ylipainoisen kutsuntaikäisen miehen halukkuutta armeijaan. Artikkelissa mainitaan, että ylipaino ei itsessään ole ongelma asepalveluksen suorittamiselle, mutta sen ohessa tulevat terveydelliset ongelmat, kuten tuki- ja liikuntaelinvaivat. Liiallinen paino lisää myös lämpösairauksen riskiä, sillä ylipainoisilla riski on kahdeksankertainen verrattuna normaalipainoiseen. (Sivonen, 2014, 3.) Normaalikuntoinen varusmies tuottaa lämpöä 2300-3200 kJ (noin 550-750 kcal) tunnissa marssiessaan 25 kilogramman varustuksessa. Hien höyrystymistä vaikeuttavat tyyni sää ja ilman kosteus (yhden hikilitran höyrystyminen poistaa lämpöä noin 2400 kJ), joilloin henkilö altistuu helpommin lämpötaapainon pettämiseksi. (Pääesikunta, 2001.)

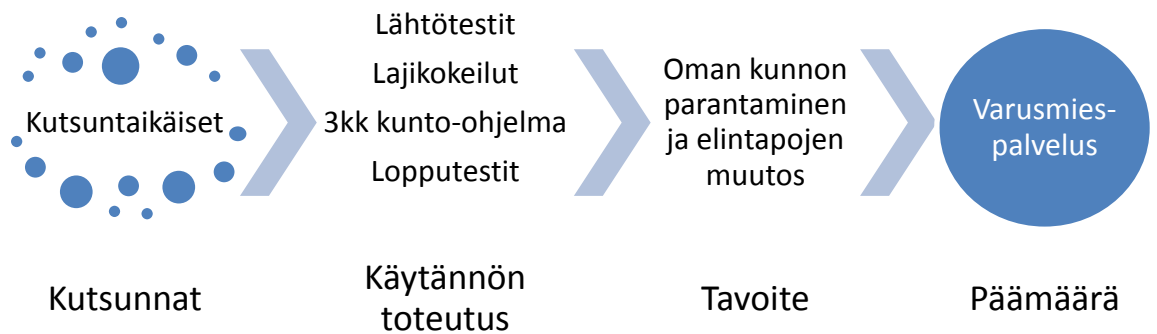
4 ISKUSSA INTTIIN -HANKE

Kutsuntaikäisille miehille toteutettiin Iskussa inttiin -hanke vuosina 2010 - 2013. Hankkeen toteutti Etelä-Savon Liikunta (ESLi), joka toimii liikunta- ja urheilutoiminnan edelläkävijänä Etelä-Savossa ja se on yksi valtakunnallisen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry:n (Valo ry) viidestätoista aluejärjestöstä. ESLi tukee alueellaan toimivien seurojen toimintaedellytyksiä ja sen jäsenistö koostuu urheiluseuroista, erityisryhmien liikuntajärjestöistä sekä lajien alueellisista organisaatioista. (Etelä-Savon Liikunta.) Hankkeen tarkoituksena oli edistää nuorten miesten terveellisiä elintapoja muun muassa liikuntaa lisäämällä ja parantaa heidän valmiuksiaan suorittaa varusmiespalvelus. Pää tavoitteena oli havaita ja tarttua syrjäytymisriskissä oleviin nuoriin. Kohderyhmänä olivat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat tai/ja ylipainoiset ($BMI \geq 28$) nuoret. Iskussa inttiin -hankkeen projektipäällikkönä toimi Teemu Ripatti. Hankkeen rahoituslähteenä olivat Etelä-Savon ELY-keskus, Euroopan Sosiaalirahasto (ESR) ja Etelä-Savon Liikunta. Hanke toteutettiin kolmella paikkakunnalla, Savonlinnassa, Pieksämäellä ja Mikkelissä. (Etelä-Savon Liikunta.) Tässä opinnäytetyössä keskitytään kolmivuotisen hankkeen viimeiseen vuoteen (2013) Mikkelin osalta.

Mikkelissä Iskussa inttiin -hankkeeseen osallistui 16 kutsuntaikäistä miestä, jotka sitoutuivat kolmeksi kuukaudeksi osallistumaan hankkeen järjestämiin toimintoihin, kuten aloitus- ja lopputesteihin ja kunto-ohjelman toteuttamiseen. Osallistujat saatiin Mikkelissä järjestetyssä kutsuntatilaisuudessa, jossa Iskussa inttiin -hanke esiteltiin. Osallistujat valikoitiin kutsuntatilaisuudessa täytettävän alkukyselylomakkeen (liite 1) perusteella, minkä avulla miehistä saatiin perustietoja, tietoja liikunnan määrästä ja halukkuutta osallistua hankkeeseen. Näiden tietojen perusteella kohderyhmän ehdot täyttäviin kutsuntaikäisiin miehiin otettiin yhteyttä.

Iskussa inttiin -hanke (kuvio 1) sisälsi lähtö- ja lopputestit (liite 2), mihin kuului puristusvoimatesti, Polar-kuntotesti (mitataan sykettä selinmakuulla), istumaannousu- ja punnerrustestit sekä vauhditon pituushyppy. Lähtö- ja lopputestit olivat samanlaiset ja niissä kysyttiin myös pituutta, painoa ja vyötärön ympärystä. Lisäksi hanke sisälsi lajikokeiluja kerran viikossa (liite 3) ja omatoimisesti toteutettavan kunto-ohjelman, joka tuli MarsMars.fi - palvelun kautta. MarsMars.fi - palvelu on puolustusvoimien ja HeiaHeia.comin yhteinen pilottihanke, jonka avulla pyritään kannustamaan kutsuntaikäisiä kohottamaan kuntoaan ennen varusmiespalveluksen aloittamista. Palvelu antaa kutsuntaikäisen omaan lähtötasoon

perustuvan kunto-ohjelman. Tämä on ensimmäinen puolustusvoimien liikuntakampanjoiden sosiaalisen median hanke ja palvelun voi yhdistää Facebook-tiliinsä, jolloin halutessaan omia liikuntasuorituksia voi jakaa muiden nähtäväksi. (Puolustusvoimat.) Lisäksi ryhmään osallistuneet saivat ilmaiseksi lenkkikengät ja kolmeksi kuukaudeksi ilmaisen salikortin kuntosalille.



KUVIO 1. Iskussa inttiin -hankkeen toteutus, tavoite ja päämäärä

Hankkeen yhtenä tarkoituksena ja päämääränä oli valmistaa kutsuntaikäiset varusmiespalvelukseen, mutta tärkeämpänä tavoitteena oli saada miehet innostumaan liikkumaan ja ajattelemaan omaa terveyttä. Ei ainoastaan parantamaan kuntoa ennen armeijaan menoa vaan saada siitä elämäntapa. (Ripatti 2013.)

5 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kuvata kutsuntaikäisten miesten kokemuksia Iskussa inttiin -hankkeeseen osallistumisesta, kunto-ohjelmasta ja hankkeen vaikutuksista kutsuntaikäisten liikunta-aktiivisuuteen.

Tavoitteenani oli oppia tutkijalle tarvittavia taitoja, kuten itselle uuden aineiston analysointimenetelmän käyttö ja syventää tietojani nuorten miesten terveydestä.

Opinnäytetyöstäni hyötyy toimeksiantajani Etelä-Savon Liikunta, joka saa tietoa ja kehittämisehdotuksia työni avulla. Itse pääsen opinnäytetyön kautta perehtymään yhteiskunnallisesti tärkeään aiheeseen ja oppimaan tutkijan työssä tarvittavia taitoja.

Opinnäytetyöni tutkimustehtävät ovat:

1. Miten Iskussa inttiin -hankkeeseen osallistuneet kutsuntaikäiset miehet kokivat puolustusvoimien laatiman kolmen kuukauden kunto-ohjelman?
2. Miten kutsuntaikäiset miehet kokivat Iskussa inttiin -hankkeen vaikuttavan heidän liikunta-aktiivisuuteen?
3. Millaista palautetta Iskussa inttiin -hanke sai kutsuntaikäisiltä miehiltä?

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen, tutkittavan kohteen kokonaisvaltainen tutkiminen ja pyrkimys löytää tai paljastaa tosiasioita (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161). Jotta voisin löytää ja paljastaa uusia asioita tutkittavasta kohteesta eli tässä tapauksessa Iskussa inttiin -hankkeeseen osallistuneiden kutsuntaikäisten miesten kokemuksista, on laadullinen tutkimus sopivin menetelmä opinnäytetyöhöni. Kanasen (2011,130) mukaan kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä kasvattaa tutkittavan kohteen ymmärtämistä ja on mahdollista, että tutkimus aloitetaan kvalitatiivisesti määrittämällä tutkittava kohde ja sitten jatketaan tutkimusta kvantitatiivisella menetelmällä. Tässä opinnäytetyössä käytin kvalitatiivista ja kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Tein aineistonkeruun teemahaastattelulla ja käytin lisäksi palautelomaketta, jolla sain kvantitatiivista tietoa. Palautelomakkeen sain Etelä-Savon Liikunnalta, mitä he olivat käyttäneet edellisenä vuonna. Teemahaastattelulla hain vastauksia kaikkiin tutkimustehtäviin. Palautelomakkeella hain vastauksia toiseen ja kolmanteen tutkimustehtävään.

6.1 Aineistonkeruumenetelmät

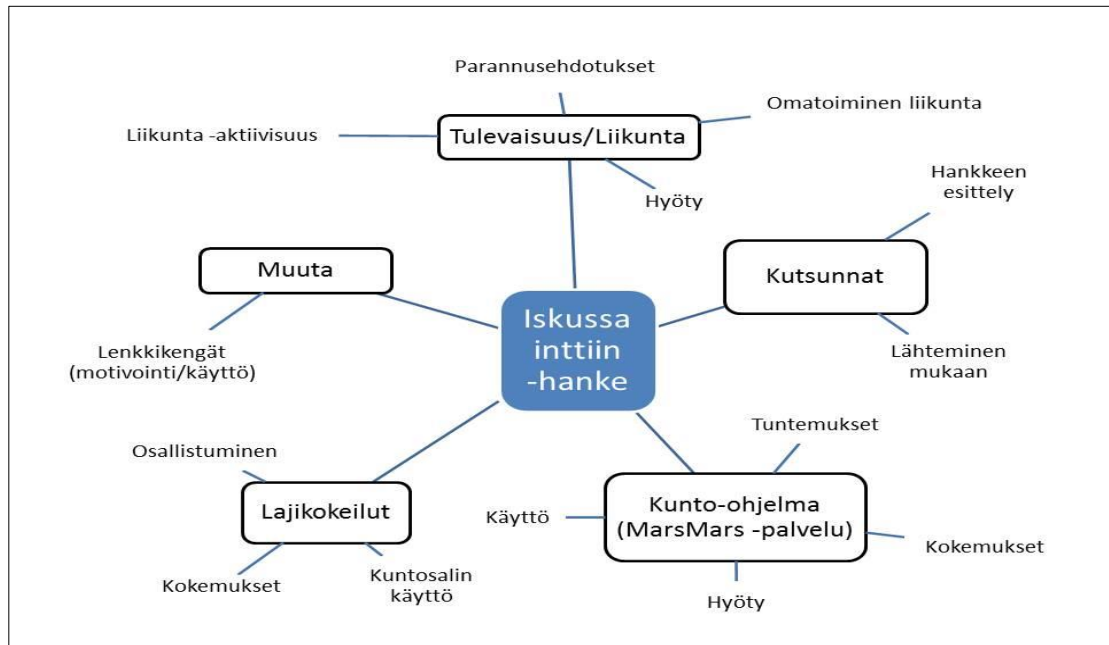
Yksilöhaastattelu tuottaa tarkempaa ja luotettavampaa tietoa kuin ryhmähaastattelu (Kananen 2011, 52) ja on siksi parempi menetelmä tähän tutkimukseen kuin ryhmähaastattelu. Ripatin (2013) mukaan kaikki osallistujat eivät sanoisi omaa mielipidettään vaan myöntelisivät puheliaampien mielipiteitä. Kanasen (2011, 52) mukaan ryhmähaastattelussa kaikille tulisi antaa mahdollisuus osallistua, mutta niin kuin Hirsjärvi, Remes & Sajavaara (2009, 211) mainitsevat ryhmässä voi olla dominoivia henkilöitä, jotka haluavat määrätä keskustelun suunnan. Myös Suutari (2014) on yksilöhaastattelun kannalla, sillä hän on ollut tekemisissä osallistujien kanssa liikuntatuokioiden aikana ohjaajan roolissa ja on oppinut tuntemaan ryhmää. Näiden asioiden vuoksi päätin toteuttaa haastattelun yksilöhaastatteluna.

Tutkimushaastattelussa on osallistujaroolit, jossa haastattelijalla on tietämätön osapuoli ja tieto on haastateltavalla. Haastattelulla on myös erityinen tarkoitus, jolloin tutkija yleensä ohjaa tai

suuntaa keskustelua tiettyihin puheenaiheisiin. Aloite haastatteluun tulee tutkijalta. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 22.) Haastattelu on ennalta suunniteltua, päämäärähakuista ja se tähtää informaation keräämiseen (Hirsjärvi & Hurme 1995, 25).

Teemahaastattelussa aihepiirit eli teema-alueet on etukäteen määrätty. Teemat käydään haastattelun aikana läpi, mutta niiden laajuus ja järjestys vaihtelevat eri haastatteluissa. Haastattelijalla ei ole valmiita kysymyksiä vaan tukilista käsiteltävistä asioista. Teemahaastattelurungon tekeminen vaatii jonkinlaista esiyymmärrystä tutkittavasta kohteesta, mikä ohjaa teemojen muodostumista. (Eskola & Suoranta 1999, 79, 87.) Opinnäytetyössäni käytin teemahaastattelua, koska tarkoitukseni oli saada mahdollisimman paljon tietoa hankkeen eri osa-alueista ja hankkeeseen osallistuneiden kokemuksista. Teemahaastattelua käytin hieman sovelletusti, sillä teemahaastatteluun ei kuulu valmiit kysymykset, mutta halusin välttää hiljaisia hetkiä haastattelijan ja haastateltavan välillä. Tämän vuoksi tein itselleni listan teemoista ja valmiiksi suunniteltuja kysymyksiä teemoittain. Tämä ei kuitenkaan estänyt uusien kysymysten kysymistä haastattelun aikana. Teemat olivat kaikille haasteltaville samat, mutta kysymysten muoto ja järjestys vaihtelivat. Haastattelut olivat lyhyitä ja ne kestivät noin 6 minuutista noin 13 ja puoleen minuuttiin.

Teemahaastattelun sisällön suunnittelin Mind Map -kartan (kuvio 1) avulla, millä löysin ja hahmottelin haastattelun teema-alueet. Mind Map selkeytti ja jäsenteli ajatuksia ja sen avulla pystyi tekemään teemahaastattelurungon.



KUVIO 2. Teemahaastattelurungon suunnittelu Mind Map -kartan avulla

Iskussa inttiin -hankkeen ympärille muodostui viisi pääteemaa (kuvio 1), jotka ovat kutsunnat, kunto-ohjelma (MarsMars -palvelu), lajikokeilut, muuta ja tulevaisuus/liikunta. Mind Mapin keskelle laitoin Iskussa inttiin -hankkeen ja sen ympärille mietin, mitä kaikkea hanke sisältää ja mitä siihen kuuluu. Sain viisi kokonaisuutta eli teemaa, joita tarkensin vielä miettimällä, mitä tietoa näistä hankkeeseen liittyvistä asioista haluaisin haastateltavilta saada. Näin sain teemahaastattelulle rungon. Mind mapin avulla saatu teemahaastattelurunko ja siitä tehdyt lisäkysymykset on liitteessä 4, jota käytin haastatellessani hankkeeseen osallistuneita kutsuntaikäisiä miehiä. Lisäksi kysyin haastateltavilta alkukysymykset, jotka olivat ikä, ammatti ja milloin aloittaa varusmiespalveluksen.

Teemahaastattelun lisäksi keräsin aineistoa Etelä-Savon Liikunnan tekemällä palautelomakkeella (liite 5). Samantyylistä palautelomaketta käytettiin hankkeen toisena vuonna, jolloin ensimmäisen kerran otettiin palautetta hankkeeseen osallistuneilta. Lomakkeen loppuun lisättiin vapaa sana - kohta vielä viime hetkellä viimeisenä tapaamispäivänä. Vapaa sana - kohdan kirjoitin palautelomakkeeseen käsin. Palautelomakkeella sain opinnäytetyöhöni kvantitatiivista tietoa. Palautelomakkeessa oli kahdeksan kysymystä, joihin jokaiseen oli vastausvaihtoehdot. Vastaja ympyröi mielestään sopivimman vastausvaihtoehdon ja kirjoitti halutessaan palautetta vapaa sana - kohtaan. Kysymykset liittyivät hankkeen aikana järjestettyyn toimintaan, liikunta-aktiivisuuteen ja liikunnan määrään.

6.2 Kohderyhmä ja aineistonkeruun käytännön toteutus

Kohderymänä oli Iskussa inttiin -hankkeeseen osallistuneet kutsuntaikäiset miehet. Tässä tutkimuksessa kutsuntaikäisillä miehillä tarkoitetaan 18–19-vuotiaita miehiä, jotka ovat aloittamassa armeijan vuoden sisään. Tarkoituksena oli saada ryhmä, jotka liikkuvat terveystensä kannalta liian vähän tai/ja ylipainoiset ($BMI \geq 28$) kutsuntaikäiset miehet (esliikunta). Ryhmään oli vaikea saada osallistujia, joten ryhmään hyväksyttiin myös ne, jotka halusivat parantaa kuntoaan. Ryhmässä oli 16 osallistujaa, joista 10 osallistui haastatteluun ja täytti palautelomakkeen.

Aluksi selvitin, mitä Iskussa inttiin -hanke sisältää, jotta sain kokonaiskuvan, mihin kutsuntaikäiset ovat lupautumassa. Ennen haastattelua lähetin Iskussa inttiin -hankkeen projektipäällikölle Teemu Ripatille tutkittavien informointikirjeen (liite 6), jonka hän lupasi lähettää osallistujille sähköpostitse. Koska Ripatilla oli kaikkien osallistujien yhteystiedot, onnistui tutkittavien eli hankkeeseen osallistuneiden kutsuntaikäisten informointi tällä tavoin. Haastattelut toteutettiin Mikkelissä 4.3.2014. Esihaastatteluja en ajanpuutteen vuoksi ehtinyt tehdä. Sovimme aluksi, että haastattelupäivä olisi tarkoitettu vain haastatteluja varten, mutta Ripatin mukaan silloin olisi vaikeaa saada ketään paikalle. Näin ollen haastattelu päätettiin järjestää viimeisen kokoontumispäivän kuntotestien yhteyteen. Tällöin saisimme paikalle enemmän osallistujia kuin pelkästään haastattelut järjestämällä. Samat kuntotestit tehtiin hankkeen alussa. Haastattelin kutsuntaikäisiä yksitellen samalla kun muut tekivät kuntotestit. Haastattelutilana toimi pieni kuntosali, jonka viereisessä liikuntasalissa kuntotestit pidettiin. Kuntosali ei ollut sopivin paikka pitää haastatteluja, sillä sinne olisi halunnut tulla ihmisiä kuntoilemaan. Tämä tarkoitti sitä, että haastattelut keskeytyivät kolme kertaa asiakkaan halutessa käyttää kuntosalia. Haastattelut nauhoitin ääninauhurille ja litteroin ne myöhemmin tarkempaa analyysia varten tekstitiedostoksi. Haastattelut kestivät noin 6-13 minuuttia. Kuntotestien jälkeen kutsuntaikäiset täyttivät myös Iskussa inttiin -hankkeeseen liittyvän palautelomakkeen (liite 5). Tein tuloksista Power Point -esityksen johtoryhmän kokousta varten, mikä järjestettiin Mikkelipuistossa 17.6.2014. Kokouksessa esittelin haastattelun ja palautelomakkeen tuloksia.

6.3 Aineiston analysointi

Sisällönanalyysi on aineistojen perusanalyysimenetelmä, joka voi olla induktiivista (aineistolähtöistä) tai deduktiivista (teorialähtöistä) analyysia (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 165, 167). Aineistolähtöisessä analyysissa pyritään tutkimusaineistosta luomaan teoreettinen kokonaisuus, jossa aikaisemmillä havainnoilla ja tiedoilla ei pitäisi olla analyysin toteuttamisen tai lopputuloksen kanssa mitään tekemistä, sillä analyysi oletetaan lähtevän aineistosta. Teorialähtöinen analyysi pohjautuu johonkin tiettyyn teoriaan tai malliin. Tällöin tutkittava ilmiö määritellään jonkin tunnetun mukaisesti, minkä vuoksi aineiston analyysia ohjaa aikaisemman tiedon perusteella luotu kehys. Usein tällaisen analyysin taustalla on aikaisemman tiedon testaaminen uudessa kontekstissa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 97, 99.) Käytin tutkimusaineistoni (teemahaastattelun) analysoinnissa sisällönanalyysia, sillä en ole sitä aikaisemmin käyttänyt ja näin pystyin kehittämään tutkijana tarvittavia taitoja itselle uuden analysointimenetelmän käyttämisen avulla. Käytin deduktiivisen menetelmän analyysirunkoa, johon muodostin aineistosta kategorioita induktiivisen sisällön analyysin periaatteita noudattaen.

Ennen sisällönanalyysia tarvitaan aineisto. Litteroinnissa nauhoitettu haastattelu kirjoitetaan tekstiksi, (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1996, 163) mikä on työlästä ja aikaa vievää vaihe (Hirsjärvi & Hurme 2001, 140). Sanatarkka haastatteluaineiston puhtaaksikirjoitus voidaan tehdä joko koko haastattelusta tai se tehdään valikoiden esimerkiksi teema-alueittain tai vain haastateltavan puheesta (Hirsjärvi & Hurme 1995, 109). Litteroin koko haastatteluaineiston, sillä kysymysteni muoto saattoi vaihdella haastateltavien välillä. Litteroin sanatarkasti haastatteluaineiston ensin Word-tiedostolle ja kirjoittaessani kuuntelin nauhoittamani aineiston useaan kertaan läpi, jotta litterointi on tarkka. Merkitsin litterointivaiheessa haastattelut numeroin, jotta eri haastateltavien vastaukset oli helpompi löytää. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 51 sivua. Tämän jälkeen avasin toisen Word-tiedoston litteroidun aineiston viereen ja poimin litteroidusta aineistosta jokaisen haastattelun kohdalta vastaukset teemoittain. Tässä vaiheessa teemoja tuli lisää, sillä haastateltavat puhuivat jostakin asiasta enemmän, jolloin nostin ne omaksi teemaksi aineistoa lajitellessani. Seuraavaksi luin teema-alueittain lajiteltua aineistoa useaan kertaan läpi ja käytin eri värejä ja alleviivauksia (Syrjälä ym. 1996, 163) koodatessani (Eskola & Suoranta 1999, 157). Alleviivasin tai värjäsin ne lauseet tai asiakokonaisuudet, mitkä vastasivat tutkimustehtäviini. Tämän jälkeen pelkistin ne. Aineiston pelkistämässä eli redusoinnissa aineistosta karsitaan

tutkimukselle epäolennainen pois (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111). Jos aineistonkeruu on tehty esimerkiksi strukturoidulla haastattelulla, voi haastattelun strukturaali toimia analyysirunkona, jolloin aineistosta poimitaan asioita, jotka sopivat analyysirunkoon (Kyngäs & Vanhanen 1999, 8-9). Analyysirunkona käytin haastattelun teemoja, joihin poimin aineistosta sopivat kohdat, sillä deduktiivista sisällönanalyysia voi ohjata teema (Kyngäs & Vanhanen 1999, 9). Pelkistämisen jälkeen yhdistelin muodostuneet ilmaisut samoihin teemoihin.

Kvantitatiivisen aineiston käsittely alkaa, kun lomakkeista saatu aineisto tarkistetaan, tiedot syötetään ja tallennetaan tietokoneelle sellaiseen muotoon, että sitä voidaan tutkia numeraalisesti. Lomakehaastattelussa aineiston kerääminen loppuu, kun suunniteltu aineisto on saatu koottua. Tutkija tarkistaa lomakkeiden tiedot ja arvioi vastausten laadun sekä poistaa asiattomat lomakkeet pois. Seuraavaksi tutkija käy jäljellä olevat täytetyt lomakkeet kysymys kysymykseltä läpi ja arvioi tiedot ja virheet sekä poistaa puutteelliset täytetyt lomakkeet. (Vilka 2007, 106.) Lomakkeiden keräämisen jälkeen kävin lomakkeet ensin silmäillen läpi ja luin vapaa sana - kohtaan tulleet palautteet. Seuraavaksi kävin lomakkeet kysymys kysymykseltä läpi ja laskin vastaukset vastausvaihtoehtoin kunkin kysymyksen kohdalta ja kirjasin Excel - tiedostoon numeroin. Näin sain tiedon kuinka moni on vastannut mitään mihinkin kohtaan. Yksi vastauksista oli epäselvä, joten jätin tämän huomioimatta tuloksissa. Sanalliset palautteet kirjasin myös Excel - tiedostoon kysymysten ja numeraalisten tietojen alle.

7 TULOKSET

Iskussa inttiin -hankkeen aloitti 16 kutsuntaikäistä miestä, mutta 10 heistä osallistui haastatteluun ja täytti palautelomakkeen. Palautelomake tuli valmiina Etelä-Savon Liikunnalta, joten en osallistunut sen tekemiseen. Palautelomake oli paperinen, johon hankkeeseen osallistujat kutsuntaikäiset miehet kirjasivat vastauksen kuulakärkikynällä. Yhdessä lomakkeessa seitsemännen kysymyksen vastaus oli epäselvästi merkattu, joten en ottanut kyseisen kohdan vastausta huomioon tuloksissa. Koska vastaukset olivat paperisella lomakkeella, kokosin tulokset Excel - taulukkoon (taulukko 1) kysymysten mukaiseen järjestykseen. Käyn tulokset läpi tutkimustehtävittäin.

7.1 Kutsuntaikäisten miesten kokemuksia puolustusvoimien laatimasta kolmen kuukauden kunto-ohjelmasta

Haastatteluissa kävi ilmi, että useampi haastateltava oli harrastanut liikuntaa aikaisemmin tai sitten hyötyliikunnan muodossa, kuten pyöräilemällä kouluun. Yksi mainitsi työn olevan riittävän liikunnallista, ettei erikseen tarvitse liikua. Haastattelun tuloksena selvisi, ettei kukaan haastateltavista ollut käyttänyt kunto-ohjelmaa kolmea kuukautta ja yksi haastateltavista jätti kirjautumatta MarsMars - ohjelmaan. Kuusi haastateltavista sanoi käyttäneensä ohjelmaa ja merkinnyt tietoja ylös yhdestä viikosta kahteen kuukauteen. Kun käyttämättömyys haastattelun aikana kävi ilmi, kysyin syitä ohjelman käyttämättömyyteen.

”ku ei muistanu ikinä”

”ei kerinnä sillei käyttämääkää sitä”

”mulla on omat treenimetodit”

”ei sillai kiinnostanu rueta sinne mitää merkkaillemaa”

”unobin lopulta mun tunnuksen”

Kuten vastauksista selviää, käyttämättömyyden syyt olivat unohtaminen, kiire, omat treenimetodit, kiinnostuksen puute ja tunnuksen unohtaminen. Unohtaminen johtui niin

kiireen kuin kiinnostamattomuuden vuoksi. Kiire koulun kanssa ja osalla töiden yhdistäminen, jolloin ei jäänyt aikaa käyttää ohjelmaa. Yksi ei kokenut tarvitsevansa ohjelman antamaa kunto-ohjelmaa, sillä hänellä oli jo omat treenimetodit.

Tietojen kirjaaminen MarsMars - ohjelmaan koettiin helpoksi. Myös kunto-ohjelmaa pidettiin sopivana, tosin osan mielestä se tuntui aluksi helpolta, mutta vaikeutui myöhemmin (nousujohteisuuden vuoksi).

”ne on aika sopivat”

”aluks tuntu melko helpolta mutta kyl se sitte niiku vaikeutu iban”

”ei liian rankka eikä liian helppo”

Yhden haastateltavan mielestä kunto-ohjelma näytti helpolta ja hänellä oli ennakkoluuloja, että näinkö hänen kuntonsa kasvaa.

”eka ku katto ni siinä tuli vaikutelma, että tälleikö mun kunto paranee, näytti melko helpoilta”

Haastateltavan mielestä kunto-ohjelma antaa hyvän pohjan niille, joilla ei ole aikaisempaa urheilua taustalla. Kyseinen haastateltava kertoi, että hän sai kunto-ohjelmasta pohjaa mitä kannattaa tehdä ja sitten hän alkoi soveltamaan itse.

Kunto-ohjelma ei anna, mitä lajeja tulisi harrastaa vaan yleisesti montako kertaa viikossa tulisi lihaskuntoa ja kestävyyttä tehdä. Tämäkin jakoi mielipiteitä haastateltavien keskuudessa.

”antaa sillei aika väljän ”...” iba hyvä saa sit ite valita mitä tekee”

”vois tarkemmin antaa se suunnitelma ku vaan et sä meet puol tuntii vaa tekee jotaki ei oo väliä mitä”

Yhden mielestä oli hyvä, että kunto-ohjelma ei ollut tarkka, jolloin itse pääsi vaikuttamaan siihen mitä liikuntaa harrastaa. Toisen mielestä kunto-ohjelma olisi saanut olla tarkempi, sillä hän ei kokenut hyväksi, että kunto-ohjelma ei anna sen tarkempaa ohjelmaa.

7.2 Kutsuntaikäisten miesten kokemuksia hankkeen vaikutuksista heidän liikunta-aktiivisuuteen

Hankkeen vaikutukset liikuntaa kohtaan olivat myönteisiä. Ennen hanketta osalla ei ollut motivaatiota tai liikkuminen oli yksipuolista. Myös rahatilanne vaikutti esimerkiksi kuntosalilla käymiseen vaikka siitä olisi tykännyt. Hankkeen myötä motivaatio kasvoi, etenkin ilmaisen salikortin saaminen innosti osaa aloittamaan kuntosaliharrastuksen ja jatkamaan sitä myös hankkeen jälkeen.

”punttisalilla oon alkanu käymään sillo ku saatiin ilmaiset kortit”

”kuntosalia ainakin aion jatkaa”

Melkein kaikki mainitsivat, että hankkeen aikana liikunta on lisääntynyt. Osa aikoo jatkaa kuntosalilla käyntiä tai muuta lenkkeilyä.

”se on lisääntynyt”

”tulee läbettyä lenkille useemmi”

”se on muuttunut 100 %”

”Oli erittäin hyvä juttu ja motivoi mukavasti liikkumaan.”

Siitä miten oma liikunnan määrä ja taito koettiin kehittyneeksi hankkeen aikana, jakoi paljon mielipiteitä (taulukko 1). Neljän (4) mielestä kehittyi vähän, kahden (2) mielestä kehittyi melko paljon, kolmen (3) mielestä kehittyi paljon ja yhden (1) mielestä erittäin paljon. Kuusi (6) vastaajista koki, että henkilökohtainen liikunta-aktiivisuus oli muuttunut paljon aktiivisemmaksi, kolmen (3) mielestä liikunta-aktiivisuus oli muuttunut hieman aktiivisemmaksi ja yhden (1) mielestä ei ollut muuttunut lainkaan. Omatoiminen liikunnan määrä hankkeen aikana oli lisääntynyt kahdella (2) erittäin paljon, neljällä (4) paljon, kolmella (3) jonkin verran ja yhdellä (1) vähän.

TAULUKKO 1. Palautelomakkeesta kootut vastaukset

1. Järjestetty toiminta vastasi odotuksiani (ohjelman sisältö ja lajivalinnat)		
Erittäin huonosti		
Melko huonosti		
Ei hyvin eikä huonosti	1	
Melko hyvin	6	
Erittäin hyvin	3	
2. Oma liikunnan määrä ja taito ovat kehittyneet pilottijakson aikana		
Eivät kehittyneet		
Kehittyivät vähän	4	
Kehittyivät melko paljon	2	
Kehittyivät paljon	3	
Kehittyivät erittäin paljon	1	
3. Henkilökohtainen liikunta-aktiivisuuteni		
Muuttui paljon passiivisemmaksi		
Muuttui hieman passiivisemmaksi		
Ei muuttunut	1	
Muuttui hieman aktiivisemmaksi	3	
Muuttui paljon aktiivisemmaksi	6	
4. Omatoiminen liikunnan määrä on lisääntynyt pilottijakson aikana		
Ei lainkaan		
Vähän	1	
Jonkin verran	3	
Paljon	4	
Erittäin paljon	2	
5. Sain mielestäni henkilökohtaista ohjausta		
Riittävästi	3	
Sopivasti	7	
Liian vähän		
Olisin halunnut ohjausta enemmän		
6. Oma arvioni miksi testitulokset muuttuivat paremmaksi/huonommaksi kuin alussa		
Tein mitä käskettiin	8	
En jaksanut	2	
Toiminta ei kiinnostanut		
7. Mielestäni ryhmän ohjaaja oli ammattitaitoinen^a		
Samaa mieltä	8	
Täysin eri mieltä	1	
En osaa sanoa		
8. Oletko nyt pilottijakson jälkeen motivoituneempi jatkamaan omatoimista liikkumista?		
Kyllä	9	
En		
En osaa sanoa	1	

^a Yksi vastauksista oli epäselvä ja se on jätetty pois.

Hankkeeseen kuului kuntotestit, jotka tehtiin hankkeen alussa ja lopussa. Kuudes kysymys (taulukko 1) on mielestäni hieman tulkinnallinen, sillä vastausten perusteella ei voi tietää onko vastaajan testitulokset huonontuneet vai parantuneet. Oletan, että kahdeksan (8) vastaajan testitulokset ovat parantuneet, koska he tekivät mitä käskettiin ja kahden (2) vastaajan testitulokset huonontuneet, koska he eivät jaksaneet. Hankkeen jälkeen yhdeksän (9) on sitä mieltä, että he ovat motivoituneempia jatkamaan omatoimista liikkumista ja yksi (1) ei osannut sanoa.

Osa huomasi myös kuntonsa nousseen hankkeen aikana, joka toi myönteisiä kokemuksia.

”Kuntoni parani paljon, joten tämä oli kannattavaa käydä”

"Pilottijakson ansiosta kuntoni on kehittynyt. Kiitos!"

"Oon huomannu et kunto on lisääntyny".

"Ei esimerkiksi hengästy nii nopeesti enää".

Ennen hanketta osalla ei ollut motivaatiota liikkua, ei ollut lainkaan liikuntaa tai se oli yksipuolista. Hankkeen aikana motivaatio kasvoi salikortin myönteisen vaikutuksen ansiosta ja yhdessä tekemisestä, joten hankkeen jälkeen liikunta on lisääntynyt ainakin osalla. Analysoin aineistoa sisällönanalyysin avulla, mistä esimerkkinä on taulukko 2, josta nähdään miten hankkeen vaikutukset liikunta-aktiivisuuteen ovat muodostuneet.

TAULUKKO 2. Hankkeen vaikutukset liikunta-aktiivisuuteen

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Yläkategoria
<p>"...ei mulla sitte ollu niikää motivaatiota..."</p> <p>"...aikasemmin ei ollu minkään näköstä liikuntaa..."</p> <p>"...ennen vähän liikkuminen oli tota yksipuolista".</p>	<p>Motivaation puute</p> <p>Aikaisemmin ei liikuntaa</p> <p>Aikaisemmin liikkuminen yksipuolista</p>	<p>Liikkumattomuus</p> <p>Yksipuolisuus</p>
<p>"...pitäis sinne salillekin raahautua. Nyt ku sinne pääs ni alko tykkäämään sillo tuli sit käytyä enemmän ja nyt tuo kortti loppuu ni mä ostan uuden siihen perään".</p> <p>"Punttisalilla oon alkanu käymään sillo ku saatiin ilmaiset kortit ni kolme kuukautta on tullu käytyä siellä ja. Kyllä tulee ainaki jatkossa käytyä". "Tää innosti ja sit kaverin kanssa lähettiin käymään siellä".</p>	<p>Salilla käyminen jatkuu</p> <p>Innostanut salilla käymiseen</p> <p>On aloittanut punttisalin</p> <p>Salikortti innosti Kaverin kanssa</p>	<p>Salikortin myönteinen vaikutus</p> <p>Yhdessä tekeminen</p>
<p>"No se on ehkä enemmän monipuolista ja on se myös lisääntyny". "</p> <p>"Mut sit ku tää alko ni aloin käymään hieman useemmin ja nyt on tarkoituksena käydä vielä useemminkin".</p> <p>"...kyl nyt on tullu vähän liikuttua enemmän".</p>	<p>Liikunta monipuolistunut ja lisääntynyt</p> <p>Alkoi käymään useemmin</p> <p>Tullut liikuttua enemmän</p>	<p>Liikunta lisääntynyt</p>

Lähtötilanteena, ennen hanketta, osalla liikkuminen oli yksipuolista ja motivaatio puuttui. Hankkeen aikana, erityisesti ilmaisen salikortin saaminen, motivoi osallistujia aloittamaan kuntosaliharrastuksen. Näin kuntosalikortilla on ollut myönteinen vaikutus liikuntaa kohtaan. Hankkeen jälkeen osa aikoo jatkaa kuntosalia ja osan liikunta on monipuolistunut ja lisääntynyt hankkeen myötä.

7.3 Kutsuntaikäisten palaute Iskussa inttiin -hankkeesta

Haastatteluista selvisi syitä hankkeeseen osallistumiseen ja mielestäni tämä kuuluu palautteeseen, koska on tärkeää hankkeen kannalta tietää miten saada kutsuntaikäisiä miehiä osallistumaan. Moni mainitsi, että ilmaisten lenkkikenkien saaminen houkutti lähtemään hankkeeseen mukaan.

”kuulin et täältä saa lenkkearit ja tälle ni päätin lähtee sit”

”muuten tuskin oisin tullu”

Osa oli kuullut etukäteen tai tiesi jonkun joka oli jo ollut aikaisemmin hankkeessa mukana, mikä toi motivaation lähteä mukaan. Myös oman kunnon parantaminen ja kohottaminen tai kuntoilun saaminen motivoi osallistumaan. Osalle tieto siitä, että pääsee pelaamaan yhdessä muiden kanssa, oli motivoiva tekijä.

”mä tiesin siitä jo etukäteen et yks tuttu oli käyny aikaisemmin tätä”

”pitäähän se kunto saada jotenkin paranemaan”,

”tarkotus oli vaa saaba jotai kuntoilua itelle”

”kuulosti siltä että pääsee pelaamaan ja muute liikkumaan tälle porukalla, se kiinnosti sillai”,

”Täällä pitää nyt oma kunto ni ehkä armeijaa parantaa...”

Yksi mainitsi, että tiesi etukäteen salikortista (ja oli näin motivoiva tekijä), mutta yhdelle ilmaisen kuntosalikortin saaminen tuli yllätyksenä ja hän mainitsikin, että sitä voisi mainita enemmän, kun hanketta esitellään. Salikortin saaminen oli monelle positiivista ja edistävä tekijä aloittaa kuntosaliharrastus. Tosin kuntosali, jolle salikortti kävi, osoittautui liian

pieneksi ja täyttyi helposti eli siellä oli aina paljon ihmisiä. Tämän vuoksi laitteita ei ollut vapaana, joten osa haastateltavista jätti käymättä sen takia.

Lajeja, joita viikoittain harrastettiin, pidettiin sopivina ja mukavina, mihin ainakin yhtenä vaikuttavan tekijänä oli, että haastateltavat saivat välillä itse päättää, mitä he haluavat pelata. Tosin yhdellä haastateltavista oli laji, jota hän ei halunnut pelata. Juuri sinä päivänä jolloin hän osallistui, pelattiin kyseistä lajia (vaikka ohjelman mukaan ei olisi pitänyt) vaikutti tämä häneen niin paljon, ettei hän enää lajikokeiluihin osallistunut. Lajeja, joita olisi haluttu kokeiltavan, oli nyrkkeily, jalkapallo ja kamppailulajit. Hanke ajoittui talveen, joten huono sää, lenkkikenkien suhteen, oli huono ja se myös vaikutti ulkoliikunnan vähäisyyteen. Parannusehdotuksiakin annettiin, sillä yhden vastaajan mielestä salibandya pelattiin liikaa, toisen mielestä voisi tavata useamman kuin yhden kerran ja kolmas olisi halunnut hankkeen jatkuvan pidempään.

”Aavistus vähemmän säbää”

”Tämä voisi jatkua, 3kk liian vähän.”

”Voisin tavata enemmän kuin yhden kerran viikossa.”

Yli puolet vastaajista oli sitä mieltä, että järjestetty toiminta eli ohjelman sisältö ja lajivalinnat (taulukko 1) vastasi odotuksia melko hyvin, kolmen (3) mielestä erittäin hyvin ja yhden (1) ei hyvin eikä huonosti. Henkilökohtaista ohjausta saatiin sopivasti tai riittävästi ja ryhmänohjaajaa pidettiin pääsääntöisesti ammattitaitoisena, joka osasi neuvoa liikkeit. Pääsääntöisesti Iskussa inttiin -hankkeeseen osallistuneet kutsuntaikäiset miehet olivat tyytyväisiä hankkeesta ja palaute oli positiivista.

”Hyvä projekti!” :) ”Kiitos hyvästä kursista ja salikortista!”

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Yhtenä tutkimustehtävistä oli selvittää MarsMars - palvelun antamaa kunto-ohjelmaa, mutta haastattelujen pohjalta selvisi, että kunto-ohjelmaa ei käytetty tarkoitettua kolmea kuukautta. MarsMars - palvelua käytettiin ja sinne merkattiin tietoja viikosta kahteen kuukauteen. Syyt ohjelman käyttämättömyyteen olivat: merkkäämisen unohtaminen, kiire, omat treenimetodit, kiinnostuksen puute ja tunnusten unohtaminen. He, jotka käyttivät MarsMars - palvelua, pitivät sitä helppokäyttöisenä, jonne merkkääminen onnistui hyvin. Saatu kunto-ohjelma koettiin sopivaksi. Tosin mainittiin, että aluksi kunto-ohjelma tuntui helpolta. Osa alkoi myös itse soveltamaan kunto-ohjelmaa itselle sopivaksi. Yksi kaipasi MarsMars - palveluun kehitystä, että saisi merkattua puolikkaatkin kilometrit, eikä vain tasakilometrejä.

Tulosten perusteella hanke lisäsi kutsuntaikäisten miesten liikuntaa tai ainakin motivoi siihen. Osalla liikunta myös monipuolistui. Etenkin salikortin vaikutus oli positiivista ja sai osaa jatkamaan kuntosalia hankkeen jälkeen.

Hankkeeseen osallistumiseen vaikutti lenkkikengät, kaverit, kunnan kohotus, aikaisempi tieto, salikortti ja tieto pääsystä liikkumaan porukalla. Näistä lenkkikengät olivat suurin motivoiva tekijä kunnan kohotuksen ohella.

Kuntosalikortti oli monelle mieluinen, tosin pettymyksen toi salin pienuus, sillä muuten salilla olisi voinut käydä, mutta se oli aina täynnä. Ajankohta oli huono ulkoliikuntaan ja lenkkikenkien käyttöön. Yksi käyttikin kenkiä sisäpelikenkinä salilla käydessään. Kokonaisuudessaan hanketta pidettiin myönteisenä asiana.

9 POHDINTA

Tarkoitukseni oli alun perin tehdä kyselylomake, mutta tutkittavia oli liian vähän tähän tarkoitukseen. Koska halusin tutkia kutsuntaikäisten miesten kokemuksia hankkeesta, oli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä sopivin vaihtoehto kokemusten selvittämiseen. Tutkimusmenetelmän vaihtuminen vaikutti myös aikataulullisesti, jolloin esihaastatteluille ei jäänyt aikaa. Kysymykset olisivat saattaneet tarkentua ja olisin voinut osata paremmin haastatella. Haastatellessani huomasin, että edellisestä haastattelusta sai lisäkysymyksiä seuraavaa haastattelijaa varten, näin haastattelu kehittyi koko ajan, kun esille nousi uusia asioita. Koska haastatteluun tuli uusia näkökulmia olisi varmaan esihaastatteluista ollut hyötyä. Tämän vuoksi osan kysymyksen asettelu oli hieman huono, sillä nyt en esimerkiksi tiedä liikkuivatko miehet vaikka eivät käyttäneetkään ohjelmaa. Ohjelman käyttämättömyys ei tarkoita liikkumattomuutta. Se jää epäselväksi. Haastateltaessa olisi pitänyt tarkentaa. Aluksi luulin, että haastattelut kestäisivät pidempään, kuten puolituntia, mutta ne kestivätkin vain 6-13 minuuttia. Kuntotestit olivat nopeasti ohi ja osa joutui odottamaan melko pitkään omaa vuoroaan. Tämä on voinut vaikuttaa haastatteluun negatiivisesti, jolloin haastateltava haluaa vain päästä nopeasti pois eikä näin ollen vastaa niin paljon kuin voisi.

Haastavinta opinnäytetyön tekemisessä oli aineiston analysointi, miten lähteä avaamaan ja purkamaan tekstiä ja mitä analysointimenetelmää käyttää. Mitkä ovat ne tärkeimmät tiedot, jotka pitää nostaa aineistosta esille. Sisällönanalyysin tekeminen oli haastavaa ja vei todella pitkän aikaa.

Palautetta tuli paljon kuntosalin pienuudesta, jonne salikortti oli. Mielestäni olisi kokeilemisen arvoista, joko vaihtaa toiselle salille tai varata oma kuntosalivuoro tälle ryhmälle, jotta kuntosalille mahtuisi. Ilmaisen salikortin antaminen oli kuitenkin hyvä idea, sillä kansallinen liikuntatutkimuskin osoittaa, että kuntosaliharjoittelu 19–65 -vuotiaiden keskuudessa on suosittua. Kuntosali oli myös hankkeeseen osallistuneiden mieleen eli heidän osaltaan tutkimus on oikeassa. Kutsuntatilaisuuteen ehdottaisin, että henkilö, joka on jo kokenut ja tietää, mitä hankkeeseen kuuluu, voisi tulla itse kertomaan siitä kutsuntoihin. Niin kuin tuloksissakin oli, että yhtenä motivoivana tekijänä oli aikaisemmin kuultu tieto tai että jokin tuttu oli ollut aikaisempaan vuonna mukana. Tämä saattaisi houkutella mukaan enemmän osallistujia.

Mielestäni tällaisten hankkeiden, kuten Iskussa inttiin, on tärkeää ja hyödyllistä järjestää, jotta pystyttäisiin vahvistamaan kutsuntaikäisten lihaksia ja kestävyyttä. Esimerkiksi selvävaivoja voitaisiin vähentää (Taanila 2013, 11), jos miehet vahvistaisivat lihaksiaan ennen varusmiespalvelusta. Lihasten vahvistaminen olisi sekä heille itselle että varusmiespalveluksen suorittamisen kannalta hyödyksi.

Laadullisen tutkimuksen aineiston avulla tutkija voi löytää uusia näkökulmia ja hänen pitäisi yllättyä tai oppia tutkimuksensa kuluessa. Jotta uuden oppiminen olisi mahdollista, tulee tutkimuskohteesta muodostetut ennako-oletukset tiedostaa. (Eskola & Suoranta 1999, 20.) Minulle uutena asiana tulivat kutsuntaikäisten lihasten kunto ja sen vaikutukset tapaturma-alttiuteen. Tämä Iskussa inttiin -ryhmä oli pääasiassa tarkoitettu heille, joilla BMI ≥ 28 , mutta jätetty huomioimatta lihaskunnan osuus normaalipainoisilla. Mielestäni hanketta tulisi mainostaa kaikille ja karsia vasta sitten, jos tulijoita on liikaa. Ehkä tämä rajoite omalta osaltaan vaikuttaa siihen että ylipainoiset eivät halua osallistua.

Iskussa inttiin -hankkeella pyritään vaikuttamaan kutsuntaikäisten liikunta-aktiivisuuteen ja parempaan kuntoon ennen armeijaa, mutta entä armeijan jälkeen. Yhtenä jatkotutkimusaiheena voisi olla miten liikunta-aktiivisuus jatkuu vai jatkuuko varusmiespalveluksen jälkeen.

9.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kuvata kutsuntaikäisten miesten kokemuksia Iskussa inttiin -hankkeeseen osallistumisesta, kunto-ohjelmasta ja hankkeen vaikutuksista kutsuntaikäisten liikunta-aktiivisuuteen.

Tulosten perusteella tietoa saatiin kutsuntaikäisten miesten osallistumisesta ja hankkeen vaikutuksista liikunta-aktiivisuuteen. Olettamukseni oli, että osallistujat käyttäisivät kunto-ohjelmaa ja saisin tietoja, millainen se on ja mitä mieltä ohjelmasta oltiin. Tuloksena oli kuitenkin ettei ohjelmaa käytetty tai käytettiin vain vähän aikaa. Myös lajikokeiluihin osallistuminen oli vähäistä, mutta he, jotka osallistuivat, pitivät porukalla liikkumisesta. Osalla syynä oli pitkät välimatkat tai samaan aikaan oli jotakin muuta. Jokainen on kuitenkin yksilö ja liikkumiseen vaikuttaa eri asiat. Liikuntaan osallistumista on tutkittu britannialaisilla nuorilla, jotka saivat osallistua valtion järjestämään liikuntaan. Tutkimuksella selvitettiin,

mitkä asiat vaikuttavat nuorten osallistumiseen liikuntaan. Tuloksista selvisi, että liikkumiseen vaikutti miten liikunta on suhteessa muuhun elämän tavoitteiden ja päämäärien kanssa, muiden ikätovereiden arvostuksen saaminen, aikaisemmat kokemukset ja liikuntapaikkoihin pääseminen ja tarvittava varustus. (Coakley & Pike, 2009, 107.) Hankkeella oli kuitenkin positiivisia vaikutuksia etenkin ilmaisen salikortin vuoksi. Jos tällaisia hankkeita jatketaan tulisi mielestäni käyttää enemmän kuntosalilla tarjottavia välineitä. Vaikka kutsuntaikäiset miehet eivät käyttäneetkään ohjelmaa tai lajikokeiluja, niin kuitenkin kokonaisuudessaan, haastattelujen perusteella, osallistujat olivat tyytyväisiä.

Iskussa inttiin -hankkeen tulokset ovat samanlaisia kuin Kymenlaaksossa järjestetty Kunnossa kassulle -hankkeen (2008 – 2011) tulokset, sillä Kunnossa kassulle -hankkeeseen osallistuneista osa oli myös lisännyt liikuntaa omatoimisesti ja hyödyntäneet saamiaan harjoitusohjelmia. Kunnossa kassulle -hankkeeseen osallistuneista osa oli saanut myös uuden harrastuksen. Myös tämä Kymenlaaksossa toteutettu hanke oli palautteen mukaan toimiva. (Kymenlaakson Liikunta ry 2012.)

9.2 Luotettavuus ja eettisyys

Haastattelussa tulee ottaa huomioon, että siinä on taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastuksia, mikä heikentää haastattelun luotettavuutta (Hirsjärvi ym. 2009, 206). Kysyin haastateltavilta miten hanke on vaikuttanut heidän liikuntaan. Moni vastasi, että he liikkuvat nyt enemmän ja aikovat jatkaa myös hankkeen jälkeen. Tämä kuulostaa tutkijan korvissa hyvältä, mutta todellisuudessa en voi tietää ovatko he liikkuneet enemmän tai jatkavatko he liikkumista vai haluavatko haastateltavat vain antaa itsestään hyvän kuvan. Tietysti kuntotestien perusteella voi päätellä ovatko he liikkuneet hankkeen aikana.

Haastattelupaikka on olennainen tekijä haastattelun onnistumisen kannalta. On tärkeää, että haastattelija tuntee olonsa varmaksi, joten haastattelua ei kannata tehdä liian muodollisessa tai virallisessa tilassa. Olisi hyvä, jos haastattelutila olisi neutraalipaikka tai haastateltavalle tuttu. Julkinen tila saattaa olla haasteellinen, sillä haastattelu keskeytyy helposti jonkun kolmannen osapuolen tullessa huoneeseen. (Eskola & Vastamäki 2001, 27–28.) Tein haastattelun pienellä kuntosalilla, sen liikuntasalin vieressä, jossa kuntotestit pidettiin. Mielestäni kuntosali oli rento paikka haastateltavan kannalta etenkin, kun kuntosali näytti heille olevan mieluisa, mitä haastatteluista tuli ilmi. Tosin kuntosali on julkinen tila ja tämä

aiheutti haastatteluiden keskeytymisen kolme kertaa, kun asiakas olisi halunnut käyttää kuntosalia. Haastattelun keskeytyminen on kiusallista (Eskola & Vastamäki 2001, 28) ja saattoi vaikuttaa haastateltavan vastauksiin. Keskeyttämisen jälkeen jouti hetken aina miettimään, että mihin kohtaan ja asiaan haastateltavan kanssa jäi.

Koska kvalitatiivista aineistoa voi analysoida eri tavoin, voi olla, että aineistosta on jäänyt jotain huomaamatta. Aineistoa voisi käsitellä esimerkiksi eri näkökulmista. Eskola & Suoranta (1999, 157) mainitsevat, että tutkijaa ohjaa, ainakin piiloisesti, muun muassa tutkimuksen tarkoitukset, oma lukeneisuus ja aikaisemmat teoriat vaikka tutkija kuinka pyrki ymmärtämään aineistoaan. He jatkavat vielä, että koodaus onkin jo jonkinlainen sekoitus tutkijan ennakkoluuloja ja aineiston tulkintaa. Tällöin jo koodausvaiheessa on saattanut jäädä joitakin kohtia tai merkittäviä ajatuksia pois.

Luotettavuutta lisää, jos tutkija kertoo tarkan selostuksen tutkimuksen toteuttamisesta ja käyttää tutkimusselosteissa suoria lainauksia. Myös eri menetelmien käyttö lisää tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2009, 232–233.) Käytin tutkimuksen tuloksissa hyödykseni suoria lainauksia lisätäkseen luotettavuutta. Työni luotettavuutta lisää myös kahden menetelmän, teemahaastattelun ja kyselylomakkeen yhdistäminen. Eettisyys tulee huomioida niin, ettei esimerkiksi suorista lainauksista tunnista haastateltavaa tai ketään ei mainita nimeltä. Jos tutkija on haastateltaville sanonut että nauhoitukset hävitetään työn valmistettua, näin tulee myös tehdä.

Tutkimuksen luotettavuus voi kärsiä, jos epäonnistutaan haastateltavien valinnassa tai siirrettäessä haastattelun sisältöä nauhoista. Tällöin tulisi löytää sopiva haastateltava ryhmä, joka vastaa tutkimuksen ongelmanasettelua. Siirtämistarkkuus vaihtelee eri henkilöiden siirtäessä tietoa, sillä he kiinnittävät huomioita hieman eri asioihin esimerkiksi löytävät eri teemoja haastatteluista. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 130.) Haastateltavien valinnassa en voinut epäonnistua, sillä ryhmä oli rajattu Iskussa inttiin -hankkeeseen osallistuneisiin kutsuntaikäisiin miehiin, joilta saisi tarvittavat vastaukset tutkimustehtäviin. Siirsin haastatteluiden sisällön nauhoista Word-tiedostolle itse, jolloin siirtämistarkkuuteen ei vaikuttanut muut henkilöt.

Tulokset ovat siirrettävissä ja hanke toteutettavissa myös muilla paikkakunnilla.

9.3 Ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyöni kautta oma ammatillinen kehittymiseni on kasvanut tiedon lisääntymisellä siitä, miten terveyttä yhteiskunnassa pyritään edistämään. Liikunnanohjaajakoulutuksessa valitsin suuntautumisvaihtoehdoksi terveystiikunnan. Opinnäytetyöni aiheen valinta sopii siksi hyvin tukemaan ammatillista kehitystäni terveystiikunnan näkökulmasta. Opintojen aikana olen päässyt ohjaamaan ja kasvattamaan tietouttani ikäihmisten liikuttamisesta Vanhusvalmentaja - koulutuksen kautta ja myös keski-ikäisten liikuntaan. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman tavoitteen mukaiseen osaamiseen kuuluu ihmisten hyvinvointi- ja terveystiikuntaosaaminen, jossa opiskelija tuntee ihmisen kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä. (Opinto-opas 2011-2012, 52.) Opinnäytetyöni avulla pääsin laajentamaan tietämystäni kutsuntaikäisten miesten osalta ja mikä heidän tilanne kunnan ja liikunnan suhteen on tällä hetkellä. Erilaisten ihmisten, lasten, nuorten, aikuisten ja iäkkäiden kohtaaminen on tullut koko tutkinnon aikana tutuksi, jolloin koen, että työelämään siirtyminen ei tunnu niin haastavalta, jos ajattelee omaa kehitystä ensimmäiseen kouluvuoteen nähden.

Tavoitteenani oli oppia aineiston analysointimenetelmän käyttö. Käytin tässä opinnäytetyössä sisällönanalyysia ja uskon, että perehtymiseni tähän menetelmään tässä vaiheessa on helpompaa käyttää sitä jatkossa. Myös opinnäytetyön kautta tullut kokemus haastattelusta on tuonut oppia, miten tulee tehdä ja mitä huomioida mahdollisissa tulevaisuudessa tehtävissä haastatteluissa.

Opinnäytetyöni aikataulu on muuttunut, siitä mitä se oli suunnitelmaa tehdessä ja koko prosessi on ollut vaivalloinen. Opinnäytetyöprosessin alkaessa aiheeni muuttui, sillä se mikä minulla ennen tätä aihetta oli, olisi ollut poikkialainen, johon olisin tarvinnut tueksi hoitotyön opiskelijan. Ensimmäisen aiheen hylkäämisen jälkeen päätin ottaa yhteyttä Etelä-Savon Liikuntaan ja sieltä sainkin koulutusohjelmaan sopivan aiheen. Seuraavaksi oli edessä menetelmän valinta. Tarkoituksenani oli tehdä kyselylomake. Tutkimussuunnitelmaseminaarissa kuitenkin selvisi, ettei kyselylomake olisi tutkimuksen tarkoitukseen sopiva. Olin kuitenkin jo ehtinyt käymään tähän menetelmään kuuluvat teoritunnit. Menetelmän vaihtuminen tarkoitti sitä, että jouduin itse opiskelemaan uudestaan toisen menetelmän, tässä tapauksessa teemahaastattelun. Tutkimussuunnitelman ja sovitun aineistonkeruupäivän välissä ei ollut riittävästi aikaa esihaastatteluiden

järjestämiseen. Luulen, että näiden asioiden vuoksi minulla oli siksi vaikeuksia aineiston käsittelyssä. Myös teoriaosuuden hahmottamisessa oli vaikeuksia.

Minulla oli alkuinnostus aihetta kohtaan, mutta ajan kuluessa ja etenkin aineiston keräämisen jälkeen opinnäytetyön kirjoittamisen aloittaminen tuntui hankalalta. Keväällä 2014 yhteensovittaminen oppituntien, harjoittelun ja opinnäytetyön kanssa oli liian raskasta, jolloin opinnäytetyön tekeminen jäi. Sitä myötä myös kiinnostus jatkaa kirjoittamista loppui.

Tarvitaan päättäväisyyttä ja tahtoa tehdä itsenäisesti oma opinnäytetyö loppuun. Erityisen tärkeää olisi pitää aikatauluista kiinni. Opinnäytetyötä saa tehdä vapaasti omien aikataulujen mukaan ja tietenkin toimeksiantaja vaikuttaa, jos heillä on vaatimuksia. Meille annettiin aikaa opinnäytetyön tekemiseen runsaasti, mutta juuri se koitui minulle ongelmaksi. Olisi pitänyt pysyä aikataulussa kiinni, mutta itse tehdyistä aikatauluista on helppo olla pitämättä, koska niitä ei pidä pakottavana. Itseä pitäisi osata motivoida. Opinnäytetyöprosessi on ollut oppimiskokemus niin ammatillisen kehittämisen kuin itsestä oppimisen kannalta.

LÄHTEET

- Coakley, J. & Pike, E. Sports in Society – Issues and Controversies. 2009. The McGraw – Hill Companies. London.
- Eskola, J & Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I – metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Gummerus Kirjapaino Oy. Helsinki, 27–28.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Etelä-Savon Liikunta. 2013. Viitattu 10.10.2014. <http://www.esliikunta.fi>
- Herranen, H & Santtila, M 2007. Saatesanat. Teoksessa Puolustusvoimien liikuntastrategia 2007-2016. PDF-tiedosto. Viitattu 30.1.2014. Saatavilla <http://www.puolustusvoimat.fi>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Kariston Kirjapaino Oy. Hämeenlinna.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1995. 7.painos. Teemahaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino. Helsinki.
- Kananen, J. 2011. Rafting Through the Thesis Process: Step by Step Guide to Thesis Research. JAMK University of Applied Sciences.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Aikuisliikunta. Nuori Suomi, Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU), Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Opetus- ja kulttuuriministeriö. SLU:n julkaisusarja 6/2010.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. Nuori Suomi, Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU), Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Opetus- ja kulttuuriministeriö. SLU:n julkaisusarja 7/2010.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Sanoma Pro Oy. Helsinki.
- Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276.
- Kymenlaakson Liikunta Ry. 2012. Kunnossa kassulle - loppuraportti. Viitattu 22.5.2015. http://kymli-fi-bin.directo.fi/@Bin/6272a1c872a2598fcb925162a8ecec4b/1432306391/application/pdf/135337/KUKA_LOPPURAPORTTI%20%20LOPULLINEN.pdf
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede no 1/-99, 8–9.

- Käypä hoito -suositus. 2013. Lihavuus (aikuiset). Viitattu 21.5.2015. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset>
- Liesinen, K. 2000. Palvelukseenastuvien nuorten fyysinen kunto. Armeija liikuttaa Symposium 21.11 – 22.11. 2000.
- Lyytinen, P. Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. 2001. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Porvoo: WS Bookwell Oy
- Mäkitie, I., Taanila, H., Mattila, V. & Pihlajamäki, H. Sotilaslääketieteen aikakauslehti 1/2014. Varusmiesten tapaturmat. Suomen yliopistopaino Oy.
- Männistö, S., Laatikainen, T. & Vartiainen, E. 2012. Suomalaisten lihavuus ennen ja nyt. Finriski 2012. Terveystieteiden tutkimuslaitos 4/2012. Viitattu 21.5.2015. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90885/TutkimuksestaTiivistä4_lihavuus.pdf?sequence=1
- OECD. 2014. European commission. Health at a Glance:Europe 2014. OECD Publishing. Viitattu 21.5.2015. http://ec.europa.eu/health/reports/docs/health_glance_2014_en.pdf
- Opinto-opas 2011–2012. 2011. Kajaanin ammattikorkeakoulu. PDF-tiedosto. Viitattu 26.11.2014. <http://www.kamk.fi/fi/Haku?q=opinto-opas>
- Paronen, O., & Nupponen, R. 2011. Terveystieteiden tutkimuslaitos ja liikunnan edistäminen. Teoksessa Terveystieteiden tutkimuslaitos. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.
- Puolustusvoimat. Puolustusvoimien liikuntastrategia 2007 - 2016. PDF-tiedosto. Viitattu 30.1.2014. Saatavilla <http://www.puolustusvoimat.fi>
- Puolustusvoimien koulutuksen kehittämiskeskus. 1999. Liikuntaharjoitusten johtaminen ja taidon opettaminen. Ykkös-Offset Oy. Vaasa.
- Pääesikunta. 2001. Varusmiesten marssikoulutus. Pysyväisohje Pekoul-os:n PAK C 1:8. Helsinki.
- Ripatti, T. Henkilökohtainen tiedonanto 2.9.2013. Projektipäällikkö. Iskussa inttiin-hanke. Etelä-Savon Liikunta ry.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.). 2005. Haastattelu - Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Sivonen, E. Ruotuväki - lehti. 5/2014. Reilu ylipaino on riski palvelusturvallisuudelle.
- Suutari, E. Sähköpostiviestintä 11–18.2.2014. Iskussa inttiin -hankkeen liikuntatuokioiden ohjaaja. Etelä-Savon Liikunta ry.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1996. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Kirjapaino Oy West Point. Rauma.
- Taanila, H. 2013. Musculoskeletal disorders in male Finnish conscripts: Importance of physical fitness as a risk factor, and effectiveness of neuromuscular exercise and counseling in the

prevention of acute injuries, and low back pain and disability. Tampereen yliopisto. Väitöskirja.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa - Määrällisen tutkimuksen perusteet. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Kysely ISKUSSA INTTIIN, MIKKELI 5.-13.11.2013

Sukunimi : _____ Etunimi: _____

Kotiosoite: _____ POSTITOIMIPAikka _____

POSTINUMERO: _____

Puhelinnumero: _____

Sähköposti: _____

Ikä _____ vuotta Pituus _____ cm Paino _____ kg

Ympyröi seuraavista kohdista kuvaavin vaihtoehto**1. Kuinka monena päivänä viime viikon aikana liikut hengästyen / hikoillen?**

0 päivänä

1 päivänä

2 päivänä

3 päivänä

4 päivänä

5 päivänä

6 päivänä

7 päivänä

2. Kuinka paljon käytit keskimäärin aikaa liikuntaan yhtenä päivänä?**tunnit minuutit**

0 tuntia 0 min

1 tuntia 10 min

2 tuntia 20 min

3 tuntia 30 min

4 tuntia 40 min

5 tuntia 50 min

3. Viimeisimmän Cooperin juoksutestin tulos (metreinä) _____ m**4. Liikunnan numero viimeisimmässä koulutodistuksessa _____ (ammattiopiston tai lukion numero)****5. Montako kertaa jaksat vetää leukaa? _____ toistoa****6. Onko sinulla kävelyyn ja juoksemiseen soveltuvat jalkineet? (lenkkikengät) KYLLÄ EI****7. Olisitko kiinnostunut olemaan mukana 3kk kuntokuurissa? KYLLÄ EN**

Kts. erillinen esite.

Halukkaisiin

otetaan

henkilökohtaisesti

yhteyttä

ISKUSSA INTTIIN - Kuntotestit

Täytä testituloksista kaksi tulosraporttia, joista toinen jää sinulle ja toinen ohjaajalle. Kohtaan yksi merkataan alatustestien tulos ja kohtaan kaksi merkataan lopputestien tulos.

Nimi: _____

Pituus: _____ **Paino:** 1. _____ kg 2. _____ kg
_cm

Pvm: 1. _____ 2. _____

VYÖTÄRÖNYMPÄRYYS: 1. _____ cm 2. _____ cm

POLAR-kuntotesti: 1. _____ 2. _____

PURISTUSVOIMA: 1. Vasen: _____ Kg Oikea: _____
_kg

2. Vasen: _____ Kg Oikea: _____ Kg

LIHASKUNTO: 1. _____ Etunojapunnerrus: _____
Istumaannousu: _____

Toisto kyykistys: _____

2. Istumaannousu: _____ Etunojapunnerrus: _____

Toisto kyykistys: _____

VAUHDITONPITUUS: 1. _____ m 2. _____ m

ISKUSSA INTTIIN - Liikuntasuunnitelma

Tiistaina klo 18.15-19.15 Paukkula

26.11 Lähtötestit

3.12 Lenkki (sauvat?)

10.12 Lihaskunto + Dynaaminen venyttely

17.12 Kahvakuula + Liikkuvuus

24.12 Mukavaa Joulua! - ei tapaamista tänään

31.12 Onnellista Uutta Vuotta 2014! - ei yhteistä tapaamista tänään?

7.1 Palloilu + lihaskunto

14.1 Salibandy + lihaskunto

21.1 Koripalloilu + lihaskunto

28.1 Kahvakuula

4.2 Lenkki (lumikengät+/ sauvat?)

11.2 Retkiluistelu

18.2 Palloilu + lihaskunto

25.2 Lopputestit

Ota ulkoliikunta tunneille mukaan, lenkkarit ja hyvät ulkoiluvaatteet. Sisäliikuntaa varten ota mukaan juomapullo, sisäpelikengät ja liikuntavaatteet. Tuntien sisältö ja aikataulut voivat muuttua, mutta muutokset ilmoitetaan hyvissä ajoin.

Terveisin, Elina

TEEMAHAASTATTELU – Kysymykset

Alkukysymykset: ikä, ammatti, milloin on suunnitellut aloittavansa varusmiespalveluksen

Kutsunnat

- Kerro, miten koit Iskussa inttiin –hankkeen esittelyn kutsuntatilaisuudessa.
 - Saitko riittävästi informaatiota hankkeesta? (kalenteri, marsmars-palvelu – miten annettiin käyttöön?)
 - Mitkä asiat vaikuttivat päätökseesi lähteä mukaan/Mikä sai sinut lähtemään mukaan hankkeeseen?

Iskussa inttiin –hanke

Olet ollut mukana 3kk hankkeessa.

- Kerro kokemuksiasi Iskussa inttiin hankkeeseen osallistumisesta.
 - Millainen kokemus tämä on sinulle ollut? (Mitä jäi päällimmäisenä mieleen?)

Kunto-ohjelma (marsmars.fi kautta)

- Miten marsmars.fi ohjelma annettiin käyttöön?
 - Oletko käyttänyt ohjelmaa? (Jos ei käyttänyt, niin miksei, mitkä oli ne syyt, jotka vaikuttivat käyttämättömyyteen/liikunnan harrastamiseen)
- Mitä mieltä olet marsmars.fi – palvelusta saamastasi kunto-ohjelmasta?
 - Miten koit ohjelman sopivuuden itsellesi? Noudatitko ohjelmaa?
 - Miltä tuntui/vaikutti (helppo, keskivaikea, raskas, sopiva)

Lajikokeilut

- Osallistuitko lajikokeilutunneille?
- Mitä pidit lajikokeiluista? (kiinnostuitko jostain lajista?)
 - Mitä lajia olisit halunnut kokeilla?
 - Oliko lajikokeiluilla vaikutusta liikunnan lisäämiseen?
- Hankkeeseen kuului että saitte käyttää ilmaiseksi Rantakeitaan kuntosalia. Käytitkö tätä mahdollisuutta?
- Saitte myös Sotilaskotiyhdistyksen lahjoittamat lenkkikengät. Oliko tällä vaikutusta hankkeeseen osallistumiseen? Motivoiko liikkumaan?

Liikunta/Tulevaisuus

- Miten paljon liikut omatoimisesti yhteisten liikuntakertojen lisäksi?
- Miten arvioisit omaa liikkumistasi nyt verrattuna ennen hankkeen aloittamista?
- Miten uskoisit oman liikunta-aktiivisuutesi jatkuvan tämän pilottijakson jälkeen?
- Miten hanke on vaikuttanut liikkumiseesi/liikunnan harrastamiseen?
 - Liikutko enemmän kuin ennen hanketta, aiotko jatkaa liikkumista säännöllisesti
- Mitä hankkeessa mukana oleminen on antanut sinulle?
 - (millaista hyötyä näet hankkeen päätyttyä sinulle jäävän)
- Miten muuttaisit prosessia (lajikokeilut, tapaamiset, kannustus)
- Millaista toimintaa olisit halunnut hankkeen järjestävän?

KYSELY PILOTTITOIMINNASTA KEVÄT 2013 (Lähde: Etelä-Savon liikunta)

1. Järjestetty toiminta vastasi odotuksiani (ohjelman sisältö ja lajivalinnat)

erittäin huonosti melko huonosti ei hyvin eikä huonosti melko hyvin erittäin hyvin

2. Oma liikunnan määrä ja taito ovat kehittyneet pilottijakson aikana

eivät kehittyneet kehittyivät vähän kehittyivät melko paljon kehittyivät paljon kehittyivät erittäin paljon

3. Henkilökohtainen liikunta-aktiivisuuteni

muuttui paljon passiivisemmaksi muuttui hieman passiivisemmaksi ei muuttunut muuttui hieman aktiivisemmaksi muuttui paljon aktiivisemmaksi

4. Omatoiminen liikunnan määrä on lisääntynyt pilottijakson aikana

ei lainkaan vähän jonkin verran paljon erittäin paljon

5. Sain mielestäni henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa jakson aikana

riittävästi sopivasti liian vähän olisin halunnut ohjausta enemmän

6. Oma arvioni miksi testitulokset muuttuivat paremmaksi/huonommaksi kuin alussa

tein mitä käskettiin en jaksanut toiminta ei kiinnostanut

7. Mielestäni ryhmän ohjaaja oli ammattitaitoinen

samaa mieltä täysin eri mieltä en osaa sanoa

8. Oletko nyt pilottijakson jälkeen motivoituneempi jatkamaan omatoimista liikkumista?

kyllä en en osaa sanoa

Hei!

Olen Johanna Nyman liikunnanohjaajaopiskelija Kajaanin ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötäni Etelä-Savon Liikunnan Iskussa inttiin – hankkeeseen liittyen. Etsin vapaaehtoisia tutkimushaastatteluun Iskussa inttiin – hankkeeseen osallistuneista. Tarkoitukseni on selvittää kokemuksia ja käsityksiä hankkeeseen osallistumisesta, sen sisällöstä ja vaikutuksesta liikuntaa kohtaan. Haastattelu kestää noin puoli tuntia ja nauhoitan sen nauhurille. Haastattelu kirjataan tekstitiedostoksi. Haastattelumateriaalin käytän opinnäytetyöni aineistona. Äänitallenteet ja tekstitiedostot hävitetään opinnäytetyöni valmistuttua. Opinnäytetyöhöni valittavissa haastatteluotteissa ei esitetä haastateltavien nimiä.

Ystävällisin terveisin,

Johanna Nyman



Liikunnanohjaajaopiskelija
Kajaanin ammattikorkeakoulu