

Nina Järn

MIKÄ LIIKUTTI POJAT 50+ -RYHMÄN MIEHIÄ?

Kyselytutkimus liikuntaryhmään
osallistuneille miehille

Opinnäytetyö
Hoitotyön koulutusohjelma


Toukokuu 2009




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Opinnäytetyön päivämäärä 6.5.2009
Tekijä(t) Nina Järn		Koulutusohjelma ja suuntautuminen Hoitotyön koulutusohjelma Terveydenhoitaja
Nimeke Mikä liikutti Pojat 50+ -ryhmän miehiä?		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia Pojat 50+ -liikuntaryhmään osallistuneiden miesten liikunta- ja terveyskäyttäytymisen muutosprosessia liikuntaryhmään osallistumisen aikana sekä sen jälkeen. Tarkoituksena on myös saada tietoa Liikkuen laatua elämään -hankkeelle Pojat 50+ -liikuntaryhmän toimivuudesta ja sen tavoitteiden toteutumisesta.</p> <p>Tutkimus on kvantitatiivinen ja se toteutettiin puolistrukturoidulla kyselylomakkeella, joka postitettiin kohderyhmälle ja vastaukset kerättiin puhelinhaastattelulla. Kyselylomakkeita postitettiin 24 kpl ja vastauksia saatiin 22, vastausprosentiksi saadaan 91,7 %. Tulokset analysoitiin Excel-taulukko-ohjelmaa apuna käyttäen.</p> <p>Tutkimustuloksina voidaan todeta, että 59 % ryhmän toimintaan mukaan lähteneistä miehistä oli yli 60-vuotiaita, ryhmän ikäjakauma ja taso oli hyvin vaihteleva. Heterogeenisyys aiheutti sen, että osa liikkujista koki liikunnan liian haastavaksi ja osa sopivaksi ja osa taas vaikutuksiltaan vähäiseksi. Pojat 50+- hanke tavoitti mukaan toimintaansa pääosin jo ennestään aktiivisesti liikkuvia miehiä, jotka saivat ryhmästä lisää pontta liikkumiseensa. Tämän ryhmän kohdalla vaikutukset muuhun terveyskäyttäytymiseen jäivät vähäisiksi.</p> <p>Osa miehistä koki liikuntataitojensa kehittyneen ja liikunta-asenteiden muuttuneen positiivisemmiksi liikuntaryhmän aikana, mikä kannusti liikuntaharrastuksen jatkamiseen myös Pojat 50+ -ryhmän toiminnan päättymisen jälkeen. Näiltä osin voidaan sanoa, että Pojat 50+ -ryhmän toiminta saavutti tavoitteensa pyrkiessään aktivoimaan miehiä liikkumaan.</p> <p>Pojat 50+-ryhmästä saatu palaute oli erittäin positiivista. Ryhmän ohjaajan ammattitaitoa arvostettiin ja ohjausta pidettiin hyvänä, kannustavana ja positiivisena. Ongelmaksi koettiin ryhmän eritasoisuus ja suuri ikäjakauma.</p> <p>Tutkimukseen osallistuneiden miesten kehittämisehdotuksista nousi voimakkaasti esille toive saada jatkuvuutta vastaavalle ryhmälle. Miehet toivoivat ryhmiä, jotka olisivat tasoltaan ja ikäjakaumaltaan tasaisempia ja voisivat siten toimia vertaisryhmänä. Lisäksi ehdotuksia tuli ryhmäliikunnan sisällön monipuolistamiseksi, palloiluryhmien perustamiseksi ja sellaisten liikuntaryhmien perustamiseksi, joissa voisi porukalla käydä tutustumassa erilaisiin liikuntamuotoihin eri liikuntapaikoissa.</p>		
Asiasanat (avainsanat) Liikunta, terveysliikunta, kuntoliikunta, keski-ikä, miehet, mies, kyselytutkimus		
Sivumäärä 53 + liitteet	Kieli suomi	URN URN:NBN:fi:mamk.opinn200912203
Huomautus (huomautukset liitteistä) 3 kpl		
Ohjaavan opettajan nimi Auli Sjögren		Opinnäytetyön toimeksiantaja Liikkuen laatua elämään- hanke

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Date of the bachelor's thesis 6.5.2009
Author(s) Nina Järn, public-health nurse	Degree programme and option The Education Program for Health Care	
Name of the bachelor's thesis What made Boys 50+ group more active?		
Abstract <p>The main purpose of the bachelor's thesis was to study the process of physical exercises and health behaviour of Boys 50+ group during and after the physical activities. The other purpose was to get information for the Quality Life with Motion -Project, how The Boys 50+ exercise group worked and how the goals were fulfilled.</p> <p>The study is quantitative and it was carried out using a half structured questionnaire, that was mailed to the targeted group (24 sent) and the answers (22 returned) were collected by phone interview. The percentage of replies was 91,7%. The results were analysed with the Excel file-program.</p> <p>According the result of this research 59% of the participants were over 60 years old and the age distribution was very variable. Because of the heterogeneousness of the group, some participants felt that the exercises were too challenging, some felt they were too easy convenient and some felt that the positive effects were quite minimal. A large number of the participants of Boys 50+ group were previously physically active and they felt this project had a further positive effect on their motivation to exercise. For this group the effect to health behaviour in general was minimal.</p> <p>Some men felt that their skills and attitude to exercise became more positive during the exercising period that motivated them to carry on with exercising after the project. This shows that the goal to motivate Boys 50+ group to be more active in exercises was reached. The feedback from Boys 50+ group was very positive. The group instructor was seen professional and his guidance was considered good, encouraging and positive. The wide range in ages and skill levels within the group was seen as a problem.</p> <p>The men of this research group gave some suggestions for development and they strongly requested that such a group be continued. The men wanted to have groups, that would be more homogenous in age and skill levels and therefore the groups could work as peer group. The other suggestions included making the content of the program more versatile, to have some group ball games and making it possible to visit different kinds of physical classes in different places.</p>		
Subject headings, (keywords) Physical exercise, middle age, male, man, men, questionnaire		
Pages 53 + appendices	Language Finnish	URN URN:NBN:fimamk.opin200912203
Remarks, notes on appendices 3		
Tutor Auli Sjögren	Bachelor's thesis assigned by The Quality Life with Motion -Project	

SISÄLTÖ

JOHDANTO.....	1
1 LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET.....	2
1.1 Biologinen perustarve.....	2
1.2 Liikunnan fysiologiset vaikutukset elimistöön.....	2
1.3 Liikunnan vaikutukset terveyteen.....	4
1.4 Terveysliikunta.....	7
2 LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT.....	8
2.1 Motiivi ja motivaatio.....	8
2.2 Liikuntamotivaatio.....	9
2.3 Ryhmäliikunnan merkitys yksilön liikuntakäyttämiseen.....	10
2.4 Liikuntakäyttämisen teorit.....	10
2.5 Transteoreettinen muutosvaihemalli.....	11
2.6 Precede-Proceed malli.....	14
3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ.....	17
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	17
4.1 Kohderyhmän kuvaus.....	17
4.2 Tutkimusmenetelmät ja kyselyn laatiminen.....	18
4.3 Tutkimusaineiston keruu ja analyysi.....	20
4.3.1 Postikysely.....	20
4.3.2 Puhelinhaastattelu.....	21
4.3.3 Tutkimusaineiston käsittely.....	23
5 TULOKSET JA NIIDEN TULKINTA.....	24
5.1 Mikä sai osallistujat lähtemään mukaan toimintaan?.....	24
5.2 Kokemuksia ryhmän toiminnan aikana.....	29
5.3 Liikuntaryhmän pitkäaikaisvaikutukset.....	38
5.4 Ryhmäläisten antama palaute Pojat 50+ -liikuntaryhmästä.....	40
6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	43
6.1 Johtopäätökset.....	43
6.2 Tutkimuksen eettisyys.....	46

	2
6.3 Tutkimuksen luotettavuus.....	47
6.4 Jatkotutkimusehdotuksia	49

LÄHTEET

LIITTEET

Liite 1 Kohderyhmälle lähetetty postikortti

Liite 2 Saatekirje kyselylomakkeeseen

Liite 3 Kyselylomake

JOHDANTO

Suomalaisten liikuntakäyttäytymistä on tutkittu ja tuloksia seurattu jo varsin pitkään. Suomalaisista aikuisista 1,4 miljoonaa eli 43 % liikkuu terveytensä kannalta edelleen liian vähän. Vähiten liikkuvat 35–54-vuotiaat miehet (STM Selvityksiä 2007:1)

Liian vähäisen liikunnan voidaan arvioida aiheuttavan Suomessa 300—400 miljoonan euron vuosittaiset kustannukset. Kun suomalaisista aikuisista noin miljoona liikkuu riittämättömästi, voidaan karkeasti arvioida jokaisen 100 000 uuden aikuisen liikkujan säästävän julkisia varoja noin 20 miljoonaa euroa vuosittain käytettäväksi muuhun kuin riittämättömän liikunnan aiheuttamiin kuluihin. (STM Selvityksiä 2007:1)

Terveysliikuntaa edistetään valtiollisella tasolla pääasiassa kolmella tavalla: informaatiolla, säädöksillä ja olosuhteisiin vaikuttavalla rahoituksella. Tärkeimmät valtionhallinnon terveysliikunnan edistäjät ovat opetusministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö, joiden suorat vuosittaiset panostukset terveysliikuntaan ovat nousseet 1990-luvun alun noin 0,5 miljoonasta eurosta noin 7,5 miljoonaan euroon vuonna 2006. (STM Selvityksiä 2007:1)

Liikunnan vaikutuksesta elimistön rakenteissa, sen toiminnoissa ja säätelyissä tapahtuu muutoksia, jotka ovat eduksi terveydelle. Säännöllinen kestävyysliikunta vaikuttaa suotuisasti sydämen terveyteen ja alentaa monien sydänsairauksien todennäköisyyttä. Liikunnan vähäisyyden on puolestaan osoitettu lisäävän monien yleisten ja vakavien sairauksien vaaraa. (Vuori 2003)

Etelä-Savossa väestön terveysliikunnan aktivoimishankkeena toimineessa Liikkuen laatua elämään- hankkeessa kartoitettiin kuntien terveysliikuntaa järjestävät hallintokunnat, urheiluseurat, yhdistykset ja yritykset. Keskeisimpänä tuloksena todettiin, että maakunnassa on erittäin paljon tarjolla kuntoliikuntaryhmiä, jotka tarjoavat hyvät mahdollisuudet harrastaa ja liikkua. Tämä liikuntatarjonta ei kuitenkaan tavoita, eikä myöskään sovellu ihmisille, joiden liikunta ja kokemukset siitä ovat vähäisiä. Tuloksena syntyi useita matalan kynnyksen liikuntatapahtumia, joista yksi oli keski-ikäisille terveytensä kannalta liian vähän liikkuville miehille suunnattu Pojat 50+ -ryhmä. (Liikkuen laatua elämään 2008)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Liikkuen laatua elämään- hankkeen puitteissa syksyllä 2007 toteutetun Pojat 50+ -liikuntaryhmään osallistuneiden miesten liikunta- ja terveystietäytymisen muutosprosessia liikuntaryhmään osallistumisen aikana sekä sen jälkeen. Aineisto kootaan kyselylomakkeella ja kerätään puhelinhaastattelun avulla.

1 LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

1.1 Biologinen perustarve

Ihmiskunnan historiassa perinnöllinen valituminen on suosinut ominaisuuksia, jotka ovat olleet edullisia liikkumiskyvyn kannalta. Nykyinen perimämme on liikkuvan ihmisen perimä. Ihmisen elimistö tarvitsee säännöllisesti liikunnan antamia ärsykeitä, jotta geenimme ohjaisivat elimistömme rakenteiden ja toimintojen ja niiden säätelyn kehittymistä ja säilymistä parhaalla mahdollisella tavalla ja tasolla. (Vuori 2003,10)

Teoksessaan Lisää liikuntaa! professori Ilkka Vuori määrittelee, että perusolemukseltaan liikunta on tahdonalaista, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa liikettä ja liikkumista. Sen aikaansaaminen vaatii energiaa ja vastaavasti se kuluttaa energiaa. Nämä toiminnot ovat perusta liikunnan biologisille, elimistön rakenteisiin ja toimintoihin kohdistuville vaikutuksille. (Vuori 2003,10)

1.2 Liikunnan fysiologiset vaikutukset elimistöön

Kehon liikkeen saa aikaan lihas. Lihasten supistuminen aiheuttaa kiertoa, puristusta tai vetoa luissa ja jos luihin kohdistuva momentti on riittävän suuri, tapahtuu luissa hetkellisiä pieniä rakenteellisia muutoksia. Nämä muutokset puolestaan laukaisevat fyysisiä ja kemiallisia tapahtumia, joiden seurauksena luun aineenvaihdunta kiihtyy ja se vahvistuu kestävämpään paremmin siihen kohdistuvia kuormituksia. (Vuori 2003, 15–20)

Nivelissä liikunta aiheuttaa nivelpintojen puristumista ja liukumista toistensa suhteen ja nivelpussissa olevan nesteeseen paineen vaihtelua. Nämä tapahtumat ovat välttämättömiä nivelrustojen riittävälle ravitsemukselle ja normaalin rakenteen säilyttämiselle. (Nienstedt ym. 2000)

Lihakset tarvitsevat liikettä tuottaakseen energiaa. Sitä voi muodostua lihakseen varastoituineista ravintoaineista, mutta pitemmässä suorituksessa tarvitaan veren kuljettamia ravintoaineita, sokereita ja rasvoja. Nämä ravintoaineiden siirto- ja käyttömekanismit pysyvät kunnossa ja niiden teho on suuri vain, jos lihakset supistuvat ja rasittuvat säännöllisesti. Tällöin säännöllisesti liikkuvan kestävyyskunto on hyvä. Lihaksen energiansiirtomekanismien toiminnalla on ruumiillisen suorituskyvyn lisäksi myös vaikutusta terveydelle. Jos lihassolut eivät kykene siirtämään veressä olevaa sokeria käyttöönsä, ne polttavat ensin lihaskudokseen varastoituneen hiilihydraatin, lihassokerin ja rasvaa. Vereen kertyy ylimääräistä sokeria, jonka poistamiseksi insuliinin erityshaimassa lisääntyy. Liian korkea insuliinipitoisuus vaikuttaa haitallisesti moniin aineenvaihdunnan mekanismeihin ja jatkuva suuri insuliinin erityshaimaa ja altistaa aikuistyyppin diabeteksen kehittymiselle. (Nienstedt ym. 2000)

Lihasten toimintaa säätelee keskushermosto. Kun tämä säätely toimii hyvin, liikkeet ovat tarkkoja ja taloudellisia, mikä ilmenee ketteryytenä, tasapainon säilyttämisenä yllättävissä tilanteissa ja hyvinä liikuntataitoina. Iän mukana nämä ominaisuudet heikenevät nopeammin vähän liikkuvilla ihmisillä kuin riittävästi liikkuneilla. (Vuori 2003, 15–20.)

Verenkiertoelimistö vastaa liikunnan aikaiseen lisääntyneeseen energian- ja hapentarpeeseen tehostamalla toimintaansa. Yksittäinen rasitus vilkastuttaa verenkiertoa noin viisinkertaiseksi. Kun lepotilassa koko verimäärä (n. 5 litraa) kulkee sydämen läpi kerran minuutissa, niin kovassa rasituksessa sydän pumppaa n. 25 litraa verta minuutissa. Rasituksessa muuttuu myös veren virtauksen jakauma koko kehossa, veren virtaus suuntautuu sinne, missä sitä eniten tarvitaan eli lihaksistoon ja vähemmän vastaavasti sisäelimiin. Säännöllinen pitkäkestoinen liikunta saa aikaan sydämessä toiminnallisia ja rakenteellisia mukautumismuutoksia. Jo muutaman viikon kestävyysliikunta parantaa vasemman kammion supistumisvoimaa ja sydämen iskutilavuus kasvaa, jolloin elimistön hapenkuljetuskyky kasvaa. (Vuori 2003, 20.)

Säännöllinen kestävyysliikunta vaikuttaa suotuisasti sydämen terveyteen ja alentaa monien sydänsairauksien todennäköisyyttä. Liikunnan aiheuttamia rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia sydämessä ovat sydämen sykemäärän lasku levossa, lepovaiheen (diastolen) pidentyminen, alentunut supistumistaipumus ja sähköisen stabiiliteetin paraneminen. Nämä tekijät vähentävät sydämen omaa hapentarvetta ja pidentävät sitä vaihetta, jolloin sydänlihas itse saa happea ja ravintoa, jolloin sydämen rytmihäiriöiden todennäköisyys pienenee. Verihiutaleiden kasautuminen ja yhteenliimautuminen eli aggregaatio vähenee, jolloin sydänveritulpan todennäköisyys laskee. Liikunnan aineenvaihduntaan ja hormoni-toimintaan suotuisasti vaikuttavien tekijöiden seurauksena hyvänlaatuisen kolesterolin HDL:n määrä lisääntyy ja suojaa siten verisuonten kalkkeutumiselta ja vastaavasti kalkkeutumista edistävän ”huonon” kolesterolin LDL:n ja triglyseridien määrä vähenee. Säännöllisen liikunnan vaikutuksesta myös veren kokonaismäärä kasvaa, ääreisverenkierto tehostuu, verenpaine laskee ja verenkierron ja hapenkuljetuksen taloudellisuus paranevat. (Rehunen 1997, 19)

1.3 Liikunnan vaikutukset terveyteen

Liikunnan vaikutuksesta elimistön rakenteissa, sen toiminnoissa ja säätelyissä tapahtuu muutoksia, jotka ovat eduksi terveydelle. Liikunnan vähäisyyden on puolestaan osoitettu lisäävän monien yleisten ja vakavien sairauksien vaaraa (taulukko 1). Vaikka sopiva määrä liikuntaa on välttämätöntä jokaiselle meistä, eivät kaikki vähän liikkuvatkaan sairastu mihinkään sairauteen. Tämä johtuu siitä, että sairauksien syntyyn vaikuttavat monet tekijät, joista yksi tärkeä tekijä on perinnöllinen alttius. Sairauksien puhkeamiseen tarvitaan myös muita tekijöitä, joista yksi on juuri liikunnan vähyys. Perinnöllinen alttius korostaa siten terveesti elämisen tarvetta. (Vuori 2003)

Taulukko 1. Liikunnan vaikutus sairastuvuusriskiin

FYYSISESTI PASSIIVISTEN RISKI SAIRASTUA VERRATTUNA FYYSISESTI AKTIIVISIIN	
sepelvaltimotautiin	1,5-2-kertainen
aivohalvaukseen	<2-kertainen
aikuisiän diabetekseen	20–60% suurempi
korkeaan verenpaineeseen	30 % suurempi
paksusuolen syöpään	40–50% suurempi
rintasyöpään	30 % suurempi
saada lonkkamurtuma	30–50% suurempi
olla lihava, tulla lihavaksi	2-kertainen
menettää aerobista kuntoa	< 50 % nopeammin
menettää itsenäisen selviytyminen huonokuntoisuuden takia	10–20 vuotta aikai- semmin

(Vuori 2003)

Säännöllinen liikunta on hyvään ravitsemukseen rinnastettava fyysisen ja henkisen terveyden osatekijä. Se ylläpitää fyysistä kuntoa, säilyttää toimintakykyä ikääntyessä, pienentää osteoporoosin, lihavuuden, korkean verenpaineen, aikuistyyppin diabeteksen, sepelvaltimotaudin, aivohalvauksen ja paksusuolisyövän vaaraa sekä vähentää ennenaikaista kuolleisuutta. Liikunta vaikuttaa edullisesti mielialaan, voi vähentää masennus- ja jännitysoireita sekä kliinisen masennuksen kehittymisen vaaraa. Näitä vaikutuksia saavutetaan liikkumalla kohtuullisesti kuormittavalla tavalla kuten kävelemällä reippaasti vähintään puoli tuntia päivittäin yhtenä tai useampanakin jaksona (Vuori 2005).

Kanadassa järjestettiin v. 2003 kansainvälinen tieteellinen symposium, jonka tehtävänä oli selvittää liikunnan ja terveysvaikutusten välistä annos-vastesuhdetta. Liikunta-alan asiantuntijat ja tutkijat esittivät alansa tutkimustuloksia, joita lääketieteen keskeisiin ongelmiin perehtynyt konsensuspaneeli arvioi. Konsensuspaneelin puheenjohtajana toimi OYS:n sisätautien klinikan ylilääkäri, professori Antero Kesäniemi.

Kesäniemi kertoo konsensuskokouksen todenneen, että pitkäkestoinen ja yhtäjaksoinen liikunta voidaan jakaa useampaan osaan hyödyn vähenemättä. Lyhyt, mutta intensiivinen fyysinen aktiivisuus näyttää olevan tehokkaampaa kuin pitkä, mutta vähäisen

intensiteetin fyysinen aktiivisuus. Akuutin liikuntajakson yhteydessä systolinen ja diastolinen verenpaine laskevat selvästi, päivittäinen kestävyysharjoittelu laskee sekä normaalia (2,6/1,8 mmHg), että erityisesti kohonnutta (7,7/5,8 mmHg) verenpainetta, samoin kuin veren glukoosipitoisuus pienenee, jopa 1-2 mmol/l. (Kesäniemi 2003)

Konsensuspaneeli totesi myös, että viikoittainen liikunta, joka vastaa 1000 kcl:n kulu- tusta, pienentää kuolleisuutta noin 30 %. Kun hapenkulutus kasvaa 16 % maksimaali- sesta hapenkulutuksesta, lisääntyy hyvä HDL-kolesteroli 4,6 % ja LDL-kolesteroli puolestaan vähenee 3,7 %. Liikunnan annoksen ja painonlaskun välillä todettiin line- aarinen suhde. Erityisesti viskeraalinen rasva näyttää vähenevän liikunnan lisääntyes- sä. Aikuistyyppin diabetesta voidaan vähentää liikunnan lisääntymisellä suoraviivaisesti siten, että kuluttamalla liikunnalla 500 kcl viikoittain, alenee riski sairastua aikuistyy- pin diabetekseen 6 % jokaista kulutettua 500 kcl:n kohden. (Kesäniemi 2003)

Tutkimukset osoittavat myös liikunnan pienentävän paksusuolensyöpään sairastumi- sen riskiä sekä sairastumista sydän- ja verisuonisairauksiin ja sepelvaltimotautiin. Sen sijaan liikunnan vaikutus aivohalvauksiin on graafisesti esitettyä U:n muotoinen eli fyysisen aktiivisuuden lisääntyessä huomattavasti myös aivohalvaukset lisääntyvät. Liikunta lisää luumassan maksimia ja estää luumassan menetystä naisilla menopausin jälkeen, mutta kova liikunta lisää osteoartiitin vaaraa. (Kesäniemi 2003)

Konsensuspaneeli totesi, että liikunta on oleellinen osa keskeisten kansansairauksien ehkäisyohjelmissa. Lääkäreiden ja muun terveydenhuollon henkilöstön tulisi suositella liikunnan lisäämistä henkilöille, joilla on todettu terveyttä uhkaavia vaaratekijöitä, mutta ei vielä sairauksia, jolloin toimintaa kutsutaan primaaripreventioksi. Liikunnan määräämisestä on hyötyä myös erilaisten sairauksien yhteydessä, jolloin sairauksien etenemistä voidaan ehkäistä ja toimintakykyä ylläpitää liikunnan lisäämisellä. Tätä kutsutaan sekundaaripreventioksi. (Kesäniemi 2003)

Liikuntatieteellisen seuran teettämän tutkimuksen mukaan säännöllinen liikunta vai- kuttaa fyysisen toimintakyvyn lisäksi myös psyykkiseen hyvinvointiin avohoidossa olevilla mielenterveyspotilailla. Tämä liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin kohene- misen vaste tuli selkeämmin esiin tutkimusryhmän naishenkilöillä kuin miespuolisilla henkilöillä. Toisaalta tutkimuksessa havaittiin myös osittain odotusten vastainen tulos

siten, että liikuntakertojen lukumäärän kasvaessa viikkoa kohti myös ahdistuneisuus kasvoi ja rentoutuneisuus hävisi. Tämä tulos tukee aikaisempien tutkimusten yhteydessä esiin tullutta tulosta liikunnan määrän ja psyykkisen hyvinvoinnin välisestä epälinearisesta yhteydestä. Liian suuri määrä liikuntaa aiheuttaa epämiellyttäviä psyykkisiä ja fyysisiä seurauksia. Liikunnan oikeaan annostukseen ja omaehtoisuuteen olisikin syytä kiinnittää huomiota. Liikunnan tulisi olla ensisijaisesti nautittavaa ja hauskaa, jotta mielialavaikutus pysyisi positiivisena. (Ylen ym.1999)

Heli Bäckmand selvitti väitöskirjatutkimuksessaan 16 vuoden pitkäaikaisseurantatutkimuksella ikääntyvien miesten fyysisen aktiivisuuden yhteyttä persoonallisuuteen, mielialaan ja toimintakykyyn. Tuloksien mukaan säännöllisesti ja aktiivisesti liikkuvat keski-ikäiset miehet olivat elämäänsä tyytyväisempiä kuin verrokkiryhmän vähän liikkuvat miehet. Lähtötilanteessa mielialaprofiilissa oli verrokkiryhmällä enemmän masentuneisuutta kuin fyysisesti aktiivisilla. Matala fyysinen aktiivisuus alkutilanteessa ennusti masentuneisuutta seurannassa, kuin taas fyysisen aktiivisuuden lisääminen vähensi masentuneisuuden riskiä. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen suojasi myös ahdistuneisuudelta seurannassa. Matala fyysinen aktiivisuus ennusti huonoa fyysistä toimintakykyä, mutta fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä voitiin pienentää erityisesti huonon fyysisen toimintakyvyn riskiä. Tutkimus osoitti, että fyysisellä aktiivisuudella on tärkeä merkitys ikääntyvien mielialaan ja toimintakykyisyyteen. (Bäckmand 2006)

1.4 Terveysliikunta

Terveysliikuntaa on kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen. Terveysliikunnan tunnuspiirteitä ovat säännöllisyys, kohtuukuormitus ja jatkuvuus. Kohtuullisesti kuormittavalla liikunnalla tarkoitetaan mitä tahansa fyysistä aktiivisuutta tai liikuntaa, jonka aikana hengästyy jonkin verran, mutta pystyy puhumaan. Reipas kävely keski-ikäisillä ja iäkkäillä täyttää hyvin tämän vaatimuksen. Terveysliikunta voi toteutua monin eri tavoin kuten arkiliikuntana, työhön liittyvänä fyysisenä ponnisteluna tai vapaa-ajan harrastus-, hyöty-, virkistys- ja kuntoliikuntana. Puolen tunnin fyysisen aktiivisuuden voi toteuttaa yhtäjaksoisesti tai kerätä useammasta lyhyemmästä jaksosta. (KTL 2003).

Liikunnan suotuisat terveysvaikutukset saavutetaan nykykäsityksen mukaan päivittäisellä kohtuutehoisella liikunnalla, joka kestää vähintään puoli tuntia kerrallaan yhdistettynä tehokkaampaan liikuntaan, joka toteutetaan 2-3 kertaa viikossa päivittäisen liikunnan lisäksi. Tämä terveysterveyshuolto on UKK-instituutin liikuntapiirakan terveyskuntokäsitteen pohjalla. Liikuntapiirakassa (kuvio 1) kiteytyy havainnollisella tavalla terveyskunnan ylläpitämistä edellyttävän liikunnan määrä ja laatu. (UKK-instituutti).



Kuvio 1. UKK-instituutin liikuntapiirakka

2 LIKUNTAKÄYTTÄYTYMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

2.1 Motiivi ja motivaatio

Motiivit ovat teoreettisia käsitteitä, joilla pyritään selittämään yksilön käyttäytymisen syytä. Sananmukaisesti käännettynä motiivi on jokin vaikutin, elimistön tila tai ympäristön tapahtuma, joka käynnistää, ylläpitää tai säätelee tiettyyn päämäärään tähtäävää toimintaa. Samanaikaisesti voi viritä useita motiiveja. Jos ne ovat vastakkaisuuntaisia, yksilön käyttäytyminen määräytyy voimakkaamman motiivin mukaisesti. Motiivi voi olla tiedostettu tai tiedostamaton ja ne molemmat voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoiisiin motiiveihin. Sisäisiin motiiveihin kuuluvat esimerkiksi tarpeet, ajatukset, tunteet, tavat ja toiveet. Ulkoisia motiiveja taas ovat esimerkiksi sosiaalinen arvostus, menestyminen ja epäonnistumisen pelko. (Herrala ym. 2008)

Motivaatio on johdettu latinankielisestä sanasta *movere*, joka merkitsee liikkumista. Myöhemmin termiä on laajennettu tarkoittamaan käyttäytymistä virittävien ja ohjaavien tekijöiden järjestelmää. Motivaatiolla tarkoitetaan motiivien aikaansaamaa tilaa. Motivaatiota on määritelty kirjallisuudessa monilla eri tavoilla ja useilla määritelmillä on kolme yhteistä ominaisuutta, joiden avulla motivaatio-ilmiotä voi luonnehtia:

1. Vireys, joka viittaa energiavoimaan yksilössä, voimaan joka ajaa yksilöä käyttäytymään tietyllä tavalla.
2. Suunta, joka viittaa toiminnan päämääräsuuntautuneisuuteen eli yksilön käyttäytyminen on suunnattu jotakin kohti.
3. Systeemiorientoituminen, joka viittaa yksilössä ja hänen ympäristössä oleviin voimiin, jotka palauteprosessin kautta joko vahvistavat hänen tarpeensa intensiteettiä ja energiansa suuntaa tai saavat hänet luopumaan toimintansa suunnasta tai suuntaamaan ponnistuksensa toisaalle.

(Peltonen & Ruohotie 1992, 16–17.)

2.2 Liikuntamotivaatio

Tutkittaessa liikuntaan liittyvää motivaatiota pyritään selvittämään, mikä saa ihmiset liikkumaan ja mikä heitä liikunnassa kiinnostaa. Telama (1986, 151) jakaa liikuntakäyttämiseen liittyvän liikuntamotivaation yleis- ja tilannemotivaatioon. Yleismotivaatiolla tarkoitetaan pysyväisluonteista kiinnostusta tai tavoitteellisuutta jotakin toimintaa kohtaan, esimerkiksi henkilön halu harrastaa liikuntaa terveydellisistä syistä. Tilannemotivaatio viittaa niihin päätöksiin, joita henkilö tekee kussakin toimintatilanteissa. Tilannemotivaatiosta riippuu se, osallistuuko henkilö loppujen lopuksi toimintaan ja miten intensiivisesti hän sen tekee. Tilannemotivaatioon vaikuttavat yleismotivaatio, tilanteessa vaikuttavat yllykkeet, toimintamahdollisuudet ja toimintaa rajoittavat esteet. (Telama 1986)

Se, lähtekö henkilö tietystä tilanteesta harrastamaan liikuntaa, riippuu hänen yleisestä kiinnostuksestaan liikuntaan (yleismotivaatio), myös sellaisista tilannetekijöistä (tilannemotivaatio) kuin säätila, liikuntavälineiden helposta saatavuudesta, seuran ja kumppaneiden taholta tulevasta yllykkeistä, liikuntapaikan etäisyydestä jne. Mitä vaikeampaa liikuntaan osallistuminen tietystä tilanteesta on, sitä voimakkaampi täytyy yleismotivaation olla, jotta toimintaan ryhdyttäisiin. (Telama 1986, 151.)

2.3 Ryhmäliikunnan merkitys yksilön liikuntakäyttämiseen

Sosiaalisten siteiden solmimisella on yhteyttä positiivisiin tunteisiin. Tarve kuulua yhteen muiden kanssa on yksi inhimillisistä perusmotiiveista. Sosiaalisia tekijöitä korostetaan usein kuntosalityyppisen liikunnan motiivina. Liikuntaharrastusten yhteydessä on helppo solmia uusia ystävyys-suhteita, koska yhteisen kiinnostuksen kohteen takia tilanteet ovat avoimempia ja vähemmän varautuneita. Sosiaalisella tuella on tärkeä merkitys liikuntaharrastuksiin osallistumisessa ja sen merkitys saattaa kasvaa iän mukana. Esimerkiksi kuntosalilla käynti voi olla tärkeä sosiaalinen kanava, joka lisää tuntemusta tarkoituksellisuudesta ja sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. Sen lisäksi, että sosiaaliset ulottuvuudet ovat tärkeitä liikunnan aloittamisen ja ylläpysymisen kannalta, on harjoittelulla havaittu myös olevan positiivista vaikutusta sosiaaliseen vuorovaikutukseen. (Sakari-Rantala. 2003)

Minäpystyvyys on tärkeä tekijä liikuntaharjoitteluun osallistumisessa. Minäpystyvyydellä tarkoitetaan yksilön uskomuksia omiin taitoihin ja kykyihin liikuntasuorituksen tekemisessä tai liikuntaharrastukseen osallistumisessa. Ryhmäliikunnassa koettu yhteenkuuluvuuden tunne vaikuttaa minäpystyvyyden keskeisiin taustatekijöihin (Estabrooks, Carron. 2000). Deforce ja de Bourdeaudhuij havaitsivat tutkimuksessaan, että iäkkäillä ohjattuihin liikuntaryhmiin osallistuvilla henkilöillä oli parempi minäpystyvyys verrattuna henkilöihin, jotka eivät osallistuneet ohjattuun liikuntaan. Liikuntaryhmiin osallistujat uskoivat myös useammin pystyvänsä jatkamaan liikuntaa erilaisissa ongelmatilanteissa. Toisaalta suurempi minäpystyvyyden tunne mahdollistaa ohjattuun liikuntaan osallistumisen ja ryhmäliikunta puolestaan lisää tunnetta, että on kykyä jatkaa harjoittelua. (Deforce & de Bourdeaudhuij. 2000)

2.4 Liikuntakäyttämisen teorialat

Professori Ilkka Vuori kuvaa teoksessaan *Lisää Liikuntaa!* liikuntakäyttämisen perusteita siten, että yksinkertaisinkin liikuntakäyttämisen, esimerkiksi kävelyllä lähtö, on monitahoisia harkintoja, ratkaisuja ja toimintoja sisältävä prosessi, jonka toteutumiseen vaikuttavat monet yksilöön, ympäristöön ja itse liikuntaan liittyvät tekijät. Yksilön, ryhmän tai väestön liikuntakäyttämiseen vaikuttaminen onnistuneesti

edellyttää liikuntakäyttäytymisen perusteiden tuntemista ja niihin pohjautuvien toimintatapojen hyödyntämistä. (Vuori, 2003, 63.)

Liikuntakäyttäytymisen selittämiseen on käytetty lukuisia teorioita. Ne perustuvat tutkimuksiin, havaintoihin, kokemuksiin ja osin perusteltuihin olettamuksiin ihmisten liikuntakäyttäytymisestä. Käyttäytymisvaihteoriat ovat yksi suosittu teoreettinen perusta viime vuosina toteutetuissa liikuntaa edistävissä hankkeissa. Näiden teorioiden lähtökohtana on, että liikuntakäyttäytymisen muutos tapahtuu vaiheesta toiseen eikä ole suoraviivaista. Muutos uuden liikuntakäyttäytymisen omaksumisessa tai jatkumisessa voi tapahtua eteen- tai taaksepäin tai muutos voi olla pysähtynyt. Eri vaiheiden välillä on muutosta haittaavia tai estäviä tekijöitä, jotka on ohitettava, jotta voidaan siirtyä seuraavaan vaiheeseen. Eri vaiheessa olevien henkilöiden käyttäytymiseen ja sen muuttumiseen vaikuttavat eri tekijät. Suosituin liikuntakäyttäytymistä ja sen muuttamista vaihteorian avulla selittävästä teoriasta on transteoreettinen muutosvaihemalli. Se on nimensä mukaisesti yhdistelmä useista teorioista. (Vuori, 2003)

2.5 Transteoreettinen muutosvaihemalli

Transteoreettinen muutosvaihemalli kehitettiin alun perin tupakasta vieroittamisen avuksi 1970-luvulla Prochaskan ja DiClementen tutkimusten pohjalta, ja se on osoittautunut toimivaksi viitekehikseksi liikuntaan ja terveyteen liittyvien käyttäytymismuutosten tutkimisessa. Mallin mukaan muutosvalmiudelle on olemassa viisi eri vaihetta. (Suikka J. 2004)

Esiharkintavaiheessa henkilö ei ole kiinnostunut liikunnan aloittamisesta tai hän suhtautuu siihen neutraalisti tai kielteisesti. Tässä vaiheessa oleva henkilö ei tiedosta liikunnan merkitystä hyvinvoinnilleen tai hän kokee liikunnan aloittamisen liian vaikeaksi senhetkisessä elämäntilanteessaan. Seuraavaan vaiheeseen siirtymisen syynä voi olla henkilön saamat uudet tiedot terveydestään tai saadut myönteiset kokemukset liikunnasta esim. työyhteisön virkistyspäivänä. *Harkintavaiheessa* henkilö ei osallistu liikuntaan, mutta hän harkitsee sen aloittamista. Hän tiedostaa jossain määrin liikunnan hyödyt ja tarpeen itselleen ja suunnittelee aloittavansa liikunnan seuraavan kuuden kuukauden kuluttua. *Valmisteluvaiheessa* henkilöllä on vakava aikomus aloittaa lii-

kunta ja hän voi selvittää eri liikuntamahdollisuuksia. Tähän vaiheeseen kuuluvaksi lasketaan myös ne, jotka liikkuvat epäsäännöllisesti tai vähemmän kuin suositellaan, mutta eivät aio lisätä liikuntaansa. *Aloitteluvaiheessa* henkilö liikkuu säännöllisesti, mutta liikuntaa on harrastettu vasta alle puoli vuotta eikä toiminta ole vielä vakiintunut. Kokemusten mukaan suuri osa liikunnan aloittaneista lopettaa liikunnan ensimmäisten kuuden kuukauden kuluessa ollessaan tässä vaiheessa. *Ylläpitovaiheessa* henkilö on osallistunut liikuntaan yli kuuden kuukauden ajan ja liikunnasta on tullut vakiintunut tapa eikä henkilöllä ole aikomusta muuttaa liikuntakäyttäytymistään. (Vuori 2003; Suikka 2004)

Taulukko 2. Liikuntakäyttötymisen muutosvaiheet ja – prosessit sekä neuvontamenetelmät eri vaiheissa.

Muutosvaihe	Vaiheen kuvaus	Muutosprosessit (1-5 kokemuseräiset 6-10 toiminnalliset)	Neuvontamenetelmät
Esiharkinta	Ei ole tietoinen muutostarpeesta, ei halua muuttaa käyttäytymistään tai ei usko pystyvänsä käyttäytymisen muutokseen.	1 Tietoisuuden lisääntyminen 2 Itsensä uudelleenarviointi	Nykyisen aktiivisuustason arviointi ja neutraali informaatio terveyttä edistävän liikunnan merkityksestä.
Harkinta	Tiedostaa liikunnan lisäämisen tarpeen ja pohtii vakavasti muutosta. Ei kuitenkaan ole vielä valmis muuttamaan käyttäytymistään.	3 Ympäristön uudelleenarviointi 4 Dramaattinen apu (esim. oma tai toisen sairaskohtaus)	Muutoksen haitoista ja hyödyistä keskusteleminen (itselle ja läheisille). Liikunnan esteiden kartoitus ja ongelmanratkaisukeinojen pohtiminen.
Valmistelu	Motivoitunut ja valmis lisäämään liikunnan harrastamista lähiaikoina. Tekee jo pieniä muutoksia liikuntakäyttäytymisessä.	5 Sosiaalinen vapautuminen 6 Ratkaisun tekeminen	Liikuntamahdollisuuksien ja sosiaalisen tuen kartoitus. Konkreettisten tavoitteiden asettaminen ja suunnitelman laatiminen yhdessä asiakkaan kanssa.
Toiminta	Panee toimeen muutospäätöksen ja sitoutuu siihen. Lisää konkreettisesti liikunnan harrastamista.	7 Vaihtoehtoinen käyttäytyminen 8 Ärsykekontrolli	Positiivinen palaute ja kannustaminen. Repsahdusta edesauttavien tekijöiden kartoittaminen ja ennaltaehkäisy. Kehottaminen itsensä palkitsemiseen.
Ylläpito	On toteuttanut päätöksensä mukaisesti säännöllistä liikuntaa vähintään puoli vuotta. Liikunnasta tulee elämäntapa.	9 Vahvistaminen/palkitseminen 10 Auttavat ihmissuhteet	Kannustaminen ja motivoiminen.

(Prochaska & DiClemente 1983 Vähäsarjan ym. 2004 mukaan)

Ihminen ei yleensä etene sujuvasti ja lineaarisesti vaiheesta toiseen, sillä uuteen käyttäytymismalliin sopeutuminen on vaikeaa. Prochaskan transteoreettisen muutosvaihemallin viimeiseen vaiheeseen, jossa liikkumisesta on tullut tapa, ei yleensä päästä ensimmäisellä yrityksellä. Ihminen saattaa myös palata takaisin aiempiin vaiheisiin, vaikka hän olisikin jo muodostanut itselleen tavan liikunnasta. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että silloin henkilö useimmiten palaa takaisin vaiheeseen, jossa hän liikkuu jonkin verran. Yleensä mallin viidennessä vaiheessa olleet henkilöt eivät enää palaa takaisin aivan alkutilanteeseen, jossa he eivät edes harkitsisi liikunnan aloittamista uudelleen. Vielä ei tiedetä, onko olemassa jokin kriittinen ajanjakso, jonka ylittyään aktiiviliikkuja ei enää niin helposti palaa takaisin Prochaskan mallin aiempiin vaiheisiin. (Suikka 2004)

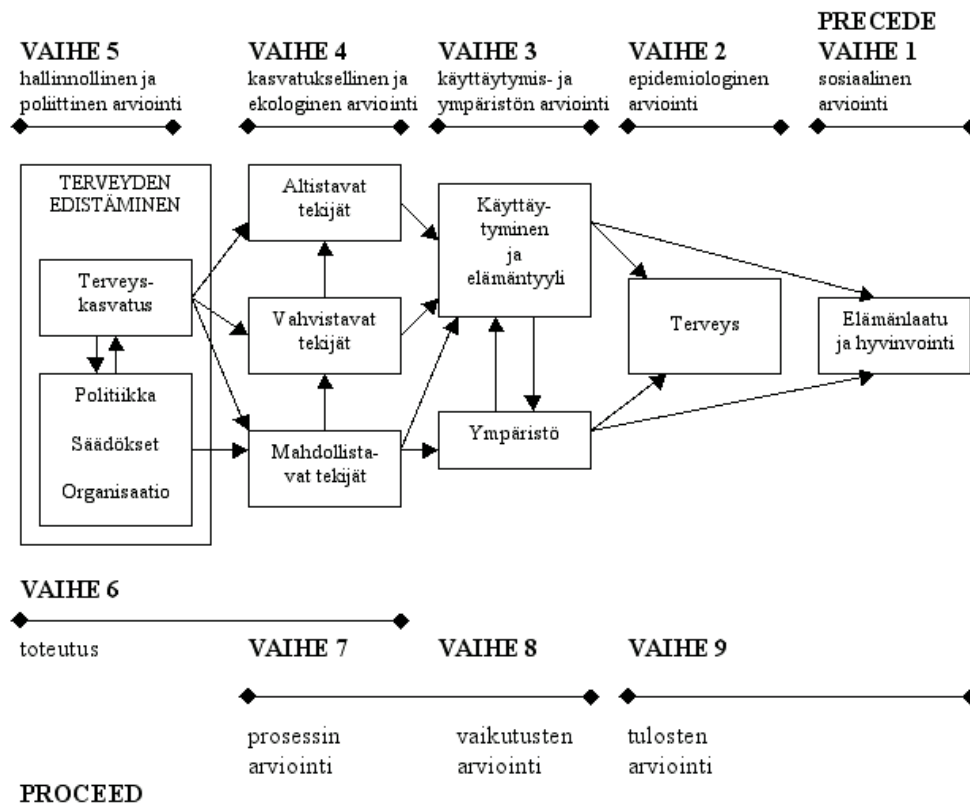
Muutosvaihemallin tutkiminen ja soveltaminen liikuntaan tarjoaa liikunnan edistämiseksi tärkeitä näkökulmia. Ensinnäkin liikunnan omaksumisprosessi ja sen vaatimaksi tuki on pitkäjänteinen tapahtuma, jossa puoli vuotta on vielä kovin lyhyt aika. Toiseen ihmisten valmius omaksua liikuntaa vaihtelee suuresti ja että omaksumistavan eri kohdissa olevat tarvitsevat erilaisia lähestymistapoja ja keinoja liikuntaaktiivisuutensa lisäämisen tueksi. (Laitakari & Miilunpalo 1998)

Terveyden edistämisen tutkimuskeskus teki transteoreettisen muutosvaihemallin (TTM) vaikuttavuudesta koosteen, jossa vertailtiin kahdeksaa kansainvälistä perusterveydenhuollossa käytössä ollutta terveydenedistämishanketta tai tutkimusta, joissa käytettiin pohjana TTM-menetelmää. Kyseisissä hankkeissa TTM-ryhmien saama neuvonta osoittautui joko vaikuttavammaksi tai yhtä vaikuttavaksi kuin kontrolliryhmien saama neuvonta. Neljässä tutkimuksessa kahdeksasta saavutettiin fyysisessä aktiivisuudessa tai muutosvaiheen etenemisessä mitattavia tilastollisesti merkitseviä eroja kontrolliryhmiin verrattuna puolen vuoden tai vuoden seuranta-ajalla. Vertailussa olevat hankkeet osoittautuivat kuitenkin erittäin heterogeenisiksi, mikä hankaloitti vaikuttavuuden arviointia merkittävästi. (Vähäsarja ym. 2004)

2.6 Precede-Proceed malli

Precede-Proceed-mallin avulla voidaan määrittää terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä tarpeita sekä suunnitella, toteuttaa ja arvioida terveyden edistämishojoelmia, jotka vas-

taavat näihin tarpeisiin. Precede-proceed-malli jakaantuu kahteen eri osaan, joista ensimmäisessä osassa (precede) määritellään lähtökohta ja haluttu päämäärä sekä suunnitellaan keinot, joilla päämäärä voidaan saavuttaa. Toisessa osassa (proceed) toteutetaan suunnitellut toimenpiteet ja arvioidaan niiden vaikuttavuutta. Mallissa pyritään huomioimaan eri osatekijöitä, jotka määrittävät ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Se auttaa löytämään ongelman ytimen ja sitä kautta kohdentamaan toimenpiteet oikein. (Green & Kreuter 1999: 34.)



Lähde: Green LW, Kreuter MW (1999). Health promotion planning: an education and environmental approach. (2nd ed.). Mountain View, California, Mayfield. (<http://www.lgreen.net/precede.htm>)

Kuvio 2. Precede-Proceed malli

Sovellettaessa Precede-Proceed mallia (kuvio 2) yksilön liikuntakäyttäytymisen arviointiin, vaikuttaviksi elementeiksi nousevat altistavat, mahdollistavat ja vahvistavat tekijät. *Altistavina tekijöinä* ovat sisäiset odotukset ja asenteet, arvot, normit, odotukset, kokemukset, tuntemukset, mieliala sekä ulkoiset ärsykkeet, esimerkiksi se, että joku muistuttaa liikunnasta. Tutkimuksissa on havaittu, että mm. koettu riski sydän-

tautiin tai liikunnan havaittu helppous ovat yhteydessä liikunnan harrastamiseen. Mallin *mahdollistaviin tekijöihin* kuuluvat mm. liikuntapaikkojen ja välineiden saatavuus, niiden asianmukaisuus, liikuntataitojen hallinta, koettu pystyvyys, hyväksyttävyyys sekä ajan riittävyys. *Vahvistavia tekijöitä* ovat liikunnan tuottamat vaikutukset, lähipiirin asenteet ja tuki, positiivinen palaute sekä liikunnasta saadut sisäisesti koetut palkkiot, kuten ilo, nautinto ja mielekkyyden kokemukset. (Laitakari & Miilunpalo 1998, 33)

Liikuntakäyttäjymisen todennäköisyys on suurin, jos sekä altistavat, vahvistavat että mahdollistavat tekijät ovat monipuolisia, voimakkaita ja esiintyvät yhtäaikaaisesti. Liikunnan harrastamisen kannalta hyvä tilanne on esimerkiksi silloin, kun henkilö tiedostaa liikunnan tärkeyden, hänellä on mahdollisuus liikkua lähellä kotia ja hänen perheensä tukee liikuntaharrastusta. Kaikilla edellä esitetyillä tekijöillä on merkitystä liikunnan aloittamiseen ja jatkamiseen. Liikuntaa rajoittavat tekijät ovat esimerkkejä mahdollistavista tekijöistä, jotka estävät toivotun liikuntakäyttäjymisen toteuttamista. Vahvistavat tekijät ovat puolestaan yhteydessä liikunnan jatkamiseen. (Laitakari & Miilunpalo 1998, 33.)

Transteoreettista muutosvaihemallia voidaan tarkastella muutokselle altistavien, mahdollistavien sekä vahvistavien tekijöiden pohjalta. Muutosvaihemallin mukaisissa esiharkinta- ja harkintavaiheessa korostuvat altistavat ja mahdollistavat tekijät. Valmisteluvaiheessa korostuvat mahdollistavat tekijät ja ylläpitovaiheessa vahvistavat tekijät. Ryhmämuotoisessa liikuntainterventiossa voidaan vaikuttaa parhaiten liikuntatottumusten muodostumiseen vaikuttaviin altistaviin tekijöihin, kuten tietoihin, odotuksiin ja asenteisiin. Mahdollistaviin tekijöihin voidaan vaikuttaa lähinnä tunnistamalla osallistujien kokemusten ja tietojen avulla olemassa olevia liikuntamahdollisuuksia, liikunnan esteitä sekä niiden voittamiskeinoja. Vahvistaviin tekijöihin vaikutetaan keskustelemalla liikunnan tuottamista tuntemuksista ja vaikutuksista sekä muiden henkilöiden suhtautumisesta liikkumiseen. (Rinne ym. 2002)

Tässä tutkimuksessa käytin sekä transteoreettisen muutosvaihemallin että Procede-Preceed-mallin elementtejä hyödyksi selvittäessäni niitä tekijöitä, mitkä saivat Pojat 50+ -ryhmän miehet osallistumaan liikuntaryhmän toimintaan sekä tutkiessani ryhmän vaikutusta miesten liikuntakäyttäjymisen muutokseen. Tarkastelun kohteena oli myös sosiaalisen tuen ja ryhmätoiminnan vaikutus liikuntamotivaation osatekijänä.

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Liikkuen laatua elämään -hankkeen puitteissa syksyllä 2007 toteutetun Pojat 50+ -liikuntaryhmään osallistuneiden miesten liikunta- ja terveyskäyttäytymisen muutosprosessia liikuntaryhmään osallistumisen aikana sekä sen jälkeen. Tarkoituksena on myös saada tietoa Liikkuen laatua elämään -hankkeelle Pojat 50+ -liikuntaryhmän toimivuudesta ja sen tavoitteiden toteutumises-ta.

Tutkimuksella haetaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Mikä sai miehen aktivoitumaan ja miksi hän lähti mukaan Pojat 50+ -liikuntaryhmään?
2. Miten ryhmässä mukana toimiminen vaikutti miehen liikuntatottumuksiin ja terveyskäyttäytymiseen?
3. Millainen oli miehen liikuntakäyttäytyminen ryhmän aloittamishetkellä sekä haastatteluajankohtana, reilu vuosi Pojat 50+ -liikuntaryhmän toiminnan päätymisestä?
4. Mitä kehittämisehdotuksia miehillä on tuleville vastaaville liikuntaryhmille?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Kohderyhmän kuvaus

Tämän tutkimuksen kohderyhmänä olivat Liikkuen laatua elämään -hankkeeseen liittyvän Pojat 50+ -liikuntaryhmään osallistuneet miehet. Liikuntaryhmän vaikuttavuuden arvioimiseksi esitettiin opinnäytetyöpyyntö Mikkelin ammattikorkeakoululle.

Liikkuen laatua elämään -hanke toteutettiin Euroopan sosiaalirahaston ESR-rahoituksella Itä-Suomen Tavoite 1 -ohjelman mukaisesti elokuun 2006 ja joulukuun 2007 välisenä aikana. Terveysliikunnan kehittämishankkeen hallinnoijina toimi Etelä-Savon Liikunta ry ja pääyhteistyökumppanina Mikkelin Ammattikorkeakoulun hyvinvoinnin tulosalue. Hankkeen pääasiallisena tavoitteena oli kartoittaa kuntien terveystoimintaa järjestävät hallintokunnat, urheiluseurat, yhdistykset ja yritykset sekä lisätä

ihmisten tietoisuutta terveellisistä elämäntavoista ja lisätä ihmisten fyysistä aktiivisuutta, joka pitkällä aikavälillä näkyisi myös alentuneina sosiaali- ja terveystoimintoina.

Keskeisimpänä tuloksena hankkeessa todettiin, että maakunnassa on erittäin paljon tarjolla kuntoliikuntaryhmiä, jotka tarjoavat hyvät mahdollisuudet harrastaa ja liikkua, esimerkiksi naisvoimisteluseurojen runsaat kuntoliikuntatarjonnat. Tämä liikuntatarjontaa ei kuitenkaan tavoita, eikä myöskään sovellu ihmisille, joiden liikunta ja kokemukset siitä ovat vähäisiä. Matalan kynnyksen terveystoimintaryhmiä on vähän tarjolla. Palvelun tuottajien arviot sukupuolijakaumasta erilaisissa ryhmissä olivat selkeät; miesten osuus eri ryhmissä on hyvin marginaalinen. Näistä lähtökohdista tarkennettiin hankkeen toimintasuunnitelmaa ja kohdennettiin toimenpiteitä nimenomaan matalan kynnyksen terveystoiminnan lisäämiseen, erityisenä huomion kohteena terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat yli 45-vuotiaat työ- tai eläkeikäiset miehet.

Syksyllä 2007 Liikkuen laatua elämään -hanke toteutti pilottikampanjan, jossa 500 mikkeliäistä yli 50-vuotiaasta miestä sai postitse kotiinsa kortin (liite 1), jonka avulla pystyi varaamaan itselleen ajan hankkeen kustantamaan terveys- ja liikuntakartoitukseen Mikkelin ammattikorkeakoulun oppimispaiikka Elixiriin. Lisäksi Mikkelin torilla järjestetyn SuomiMies-rekka-kiertueen aikana jaettiin 100 korttia potentiaalisille osallistujille. Tästä kohderyhmästä valikoitui 82 miestä, jotka varasivat itselleen ajan henkilökohtaiseen terveystoimintakartoitukseen Elixiriin. Tästä miesjoukosta nousi esiin tarve saada vähän liikkuville miehille suunnattu oma liikuntaryhmä ja tähän tarpeeseen vastattiin perustamalla Pojat 50+ -liikuntaryhmä. Ryhmän toimintaan osallistui 26 miestä, jotka kokoontuivat 7 kertaa kerran viikossa loppusyksyn 2007 aikana fysioterapeutti Matti Nojosen ja fysioterapeuttiopiskelijoiden ohjauksella Mikkelin ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystoimintalaitoksen liikuntasalissa.

4.2 Tutkimusmenetelmät ja kyselyn laatiminen

Opinnäytetyö on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, joka toteutettiin keräämällä aineisto teeman mukaan laaditulla puolistrukturoidulla kyselylomakkeella, joka postitettiin kohderyhmälle ja kokoamalla aineisto puhelinhaastattelulla. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Pojat 50+ -liikuntaryhmään osallistuneet miehet. Ryhmän toimin-

taan osallistui 26 miestä seitsemällä eri kokoontumiskerralla. Viimeisellä kokoontumiskerralla kävin tutkimuksen tekijänä esittäytymässä ja kertomassa tulossa olevasta tutkimuksesta, jolla haettiin vastausta mm. siihen, miten ryhmässä mukana oleminen vaikuttaisi kunkin omaan liikuntakäyttämisen muutokseen.

Kyselylomake on tehokas ja aikaa säästävä aineistonkeruumenetelmä, sillä se on nopea ja helppo täyttää. Tutkimuksen otos voi olla suuri ja siinä voidaan kysyä monia asioita. Jos lomake on suunniteltu ja esitettävä huolellisesti, aineisto voidaan käsitellä helposti ja sen analysointi onnistuu tietokoneen avulla. (Hirsjärvi ym. 2004, 184). Kyselylomake täytyy laatia huolellisesti ja on varmistettava, että kysymykset kattavat koko tutkimusongelman. Lisäksi tutkittavien täytyy ymmärtää selvästi kyselylomakkeen kysymykset, sillä tulokset voivat vääristyä, jos vastaajat eivät ajattelekaan niin kuin tutkija olettaa. (Vilka. 2005, 161.)

Postikyselyn etuna on nopeus ja vaivaton aineiston saanti. Suurimpana ongelmana on kato. Suurelle yleisölle eli valikoimattomalle joukolle lähetetty lomake voi parhaimmillaan tuottaa 30–40 % vastausprosentin. Erityisryhmälle lähetetyssä lomakkeessa voi odottaa korkeampaa vastausprosenttia. Useimmiten tutkija joutuu muistuttamaan vastaamatta jättäneitä lähettämällä karhuamiskirjeen. (Hirsjärvi ym. 2004,185.)

Puhelinkyselyt liitetään usein juuri kyselytyyppeihin tutkimuksiin. Puhelinkyselyn etuna on tietojen nopea kerääminen ja käsittely. Puhelinkyselyä tehdessä on tärkeää laatia hyvä ja asiallinen kirje, jolla lähestytään haastateltavia. Hyvänä käytäntönä on myös soittaa kerran ja sopia ajankohdasta, jolloin varsinainen kysely suoritetaan. (Hirsjärvi. Hurme. 2004, 64–65.)

Yksi kyselyn muoto on kontrolloitu kysely. Henkilökohtaisesti tarkistetussa kyselyssä tutkija on lähettänyt lomakkeet postitse, mutta noutaa ne itse ilmoitetun ajan kuluttua. Hän voi tarkistaa miten lomakkeet on täytetty ja keskustella lomakkeen täyttämiseen tai tutkimukseen liittyvistä kysymyksistä (Hirsjärvi ym. 2004, 186). Tässä tutkimuksessa käytetty kyselymuoto oli yksi kontrolloidun kyselyn muoto, lomakkeiden tarkistus tapahtui noutamisen sijaan puhelimitse.

Saadakseni aikaan mahdollisimman laadukkaan ja kattavan kyselylomakkeen, perehdyin ensin muihin vastaaviin kyselytutkimuksiin. Laatomalla itse kyselylomakkeen

teoreettisen viitekehykseni pohjalta tarkoitukseni oli saada kyselylomake, joka vastasi tutkimukseni tarkoitusta. Tällä tavoin toivoin saavani vastauksia juuri siihen, mitä oli tarkoituskin tutkia.

Jaottelin kysymyslomakkeen (liite3) kolmeen osaan, jotka kukin koskivat kronologisessa järjestyksessä aikaa ennen Pojat 50+ -ryhmän toiminnan käynnistymistä, ryhmän toimimisen aikaa sekä tutkimuksen suorittamisen aikaa, kun toiminnan päättymisestä on kulunut vuosi ja neljä kuukautta.

Tarkoituksena oli selvittää ryhmään osallistuvien miesten liikuntamotivaatiota teoreettisen muutosvaihemallin mukaisesti, (ks. Vuori 2003) ja etsiä syytä mikä sai heidät lähtemään mukaan liikuntaryhmään sekä mitkä olivat mukaan lähtemisen altistavia, vahvistavia ja mahdollistavia tekijöitä Procede-Preceed mallin mukaan (ks. Lahtakari & Miilunpalo 1998). Ryhmän toimimisen ajalta tutkimuksella oli tarkoitus selvittää liikuntakäyttämisen muutosprosessin aikaisia vahvistavia tekijöitä sekä miinäpystyvyyden kehittymistä (ks. Deforce, de Bourdeaudhuij 2000). Ryhmän toimimisen jälkeiseltä ajalta tutkimuksella oli tarkoitus selvittää mahdollisen muutoksen pitkäaikaisvaikutuksia.

4.3 Tutkimusaineiston keruu ja analyysi

Lähetin kyselylomakkeen tutkimukseen osallistuville miehille postitse saatekirjeineen. Postikyselyille voi olla tyypillistä suuri katoprosentti. Välttääkseni suuren katoprosentin, keräsin lomakkeella saadun aineiston puhelinkyselyllä soittamalla kyselyn saajille viikon kuluessa kyselylomakkeen postituksesta.

4.3.1 Postikysely

Laadin kyselylomakkeen Microsoft Excel-tilukko-ohjelmalla saadakseni visuaalisen selkeän ja ymmärrettävän lomakkeen. Kyselylomakkeen ymmärrettävyys testattiin viidellä keski-ikäisellä suomalaisella miehellä, jotka totesivat lomakkeen luettavaksi ja ymmärrettäväksi. Kyselylomakkeen asiantuntijuus testattiin Liikkuen laatua elämään -hankkeen projektiasiantuntija Lassi Pöyryllä, jonka ehdotuksesta tein lomakkeeseen muutamia korjauksia.

Kyselylomakkeen liitteeksi laadin saatekirjeen (liite 2), jossa kerroin tutkimuksen tarkoituksesta ja tutkimusmenetelmästä. Saatekirjeessä pyysin vapaaehtoisia ryhmäläisiä tutustumaan kyselylomakkeeseen, merkitsemään siihen omat vastausvaihtoehdot valmiiksi ja antamaan vastaus soittaessani viikon kuluessa arki-iltana klo 17–20 välisenä aikana. Näin vastaajilla oli aikaa perehtyä kysymysten sisältöön ja miettiä vastaukset jo valmiiksi, mutta ei liikaa aikaa unohtaa koko kysely. Haastateltavalla oli luonnollisesti myös mahdollisuus kieltäytyä haastattelusta. Kerroin myös, että vastaukset käsitellään luottamuksellisesti eikä vastaajaa voi tunnistaa valmiista opinnäytetyöraportista.

Pojat 50+ -ryhmäläisten yhteystiedot sain Liikkuen laatua elämään -hankkeen projektiasiantuntija Lassi Pöyryn luvalla Elixiiristä, jonne 82 postikortin aktivoimaa miestä oli ottanut yhteyttä. Pojat 50+ -ryhmän ohjaajalta Matti Nojoselta sain nimilistan niistä 26 miehestä, jotka olivat olleet mukana liikuntaryhmän toiminnassa. Tämän listan mukaan etsin 82 miehen joukosta niiden 26 miehen puhelinnumerot, jotka kuuluivat Pojat 50+ -ryhmään. Puhelinnumerojen ja nimien perusteella etsin internetin osoitehakemistoista osoitteet ko. miehille. Elixiiirin arkistoista löytyi puhelinnumerot 24 miehelle, jotka olivat olleet Pojat 50+ -liikuntaryhmässä mukana. Kahden miehen kohdalla en löytänyt minkäänlaisia yhteystietoja Elixiiirin enkä internetin osoitehakemistojen perusteella. Nämä kaksi miestä valikoituivat siten pois tutkimuksen kohderyhmästä. Yhden miehen kohdalla löysin vain puhelinnumeron, mutta numeroon soittamalla sain hänen osoitteensa kyselytutkimuksen lähettämistä varten. Postitin 24 kpl kyselylomakkeita tiistaina 22.4.2009. Liikkuen laatua elämään -hanke kustansi kyselyjen kopiointista ja postituksesta aiheutuneet kulut samoin kuin vastausten keräämistä varten soitetut puhelut.

4.3.2 Puhelinhaastattelu

Olin sopinut Liikkuen laatua elämään -hankkeen projektiasiantuntija Lassi Pöyryn kanssa, että voin soittaa puhelut ammattikorkeakoulun tiloissa tiettyinä päivinä. Soitin ensimmäiset puhelut torstaina 25.4.2009 klo 17–20 välisenä aikana. Soittaessani kohderyhmäläiselle tarkoitukseni oli suorittaa puhelinhaastattelu heti, jos se sopi haastateltavalle tai sopia haastattelulle parempi ajankohta. Ensimmäisenä soittopäivänä sain

kerättyä vastaukset viideltä mieheltä ja sovittua uuden soittoajan seitsemän miehen kanssa. Innokkaimmat olivat vastanneet kyselyyn heti, mutta muutkin kertoivat vastaavansa mielellään muutaman päivän kuluessa. Vastaanotto kyselytutkimukseen oli hyvin positiivinen. Seuraavana päivänä perjantaina 26.4.klo 17–19 välillä keräsin vastaukset jälleen viideltä mieheltä ja sovin soittoajan loppujen viiden kanssa seuraavalle viikolle tiistai- tai keskiviikko iltaan. Tiistaina sain vastaukset kyselyyn kymmeneltä haastateltavalta ja loput kaksi keskiviikkona.

Tavoitin puhelimitse kaikki 24 miestä, joista vain kaksi kieltäytyi osallistumasta kyselyyn. Vastausprosentti kyselytutkimukseen on näin ollen 91,7 %, mitä voidaan tämän-tyyppisessä kyselytutkimuksessa pitää erinomaisena tuloksena. Ne kaksi, jotka kieltäytyivät osallistumasta kyselyyn, kertoivat syyksi sen, että olivat osallistuneet Pojat 50+-ryhmän toimintaan vain 1-2 kertaa, koska eivät kyenneet sairastumisen takia jatkaamaan ryhmässä eivätkä he siten itse katsoneet olevansa sopivia ihmisiä vastaamaan kyselyyn.

Vastausten kerääminen puhelinsoitolla osoittautui varsin toimivaksi ratkaisuksi. Puhelun alussa esittäydyin ja kysyin oliko kyselytutkimus tullut perille. Seuraavaksi tiedustelin vastaajan halukkuutta osallistua kyselyyn. Muotoilin kysymyksen siten, että vastaaja voisi halutessaan luonnollisesti myös kieltäytyä kyselytutkimukseen osallistumisesta, mutta tutkimuksen kannalta olisi hienoa, jos hän vastaisi. Suurin osa vastaajista oli täyttänyt lomakkeen valmiiksi ja tulosten kerääminen sujui nopeasti. Itselläni oli samanlainen kyselylomake kuin vastaajalla, johon merkitsin puhelun aikana saamani vastaukset. Osalle vastaajista kysymysten 2 ja 3 Likert-asteikon (täysin samaa mieltä - täysin erimieltä) käyttö tuotti vaikeuksia, mutta puhelinkontaktissa pystyin ohjeistamaan kysymykseen vastaamista ja sain näin ollen kaikilta vastauksen lomakkeen joka kohtaan.

Kaikkien niiden puhelujen kesto, jolloin keräsin lomakkeen vastaukset, oli yhteensä 257 minuuttia eli 4 tuntia 28 minuuttia. Lyhyin puhelu kesti 5,12 minuuttia ja pisin 21,17 minuuttia. Puheluiden keskiarvokesto oli 11,7 minuuttia. Summassa ei ole niitä puheluita, joiden aikana sovin soittoajan toiselle päivälle. Osa pitkistä puheluista selittyy sillä, että muutama vastaajista ei ollut vastannut valmiiksi saamaansa kyselylomakkeeseen, mutta halusi silti osallistua tutkimukseen, jolloin luin jokaisen vastaus-

vaihtoehdon ja odotin vastaajan pohtiessa vastaustaan. Muutama muu pitkä puhelu selittyy sillä, että vastaaja halusi kertoa liikunnastaan ja voinnistaan kysymysten ulkopuolelta. Hienovaraisesti sain kuitenkin aina puheet ohjattua takaisin kyselyn aiheeseen.

Puhelinkyselyn etuna voidaan pitää nopeutta. Tässä tutkimuksessa vastaukset saatiin kahdeksan päivän kuluessa kyselyn postituksesta siten, että aktiivista puhelinkyselyaikaa kertyi neljä ja puoli tuntia. Vastausten saamista hidasti viikonlopun osuminen soittopäivien väliin, mutta katsoin että vastaajia ajatellen oli korrektaa rauhoittaa viikonloppu tällaisilta puhelinkyselyiltä.

4.3.3 Tutkimusaineiston käsittely

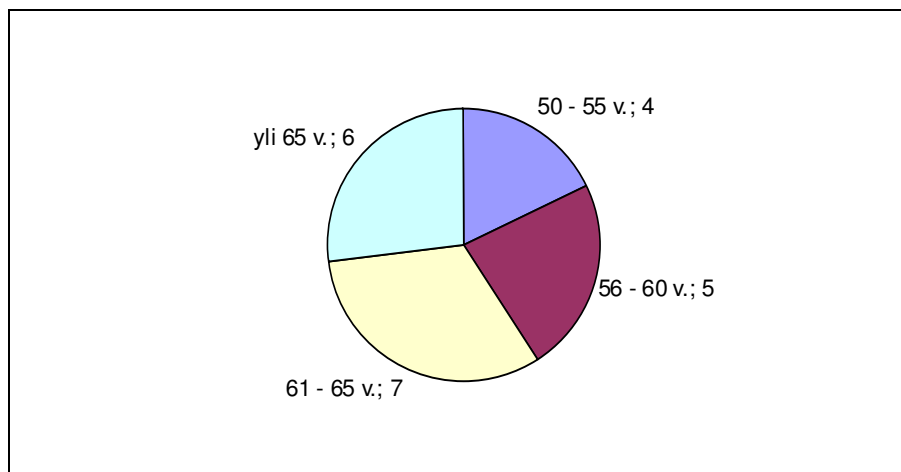
Analysoitaessa kerättyä tietoa on tieto järjestettävä tallennusta ja analyysiä varten. Strukturoituihin kysymyksiin saaduista vastauksista muodostetaan muuttujia ja aineisto koodataan muuttujaluokituksen mukaisesti. Koodaaminen tarkoittaa sitä, että jokaiselle havaintoyksikölle eli tutkittavalle asialle annetaan jokin arvo jokaisella muuttujalla. (Hirsjärvi ym. 2004, 209–210.)

Saatuani vastaukset kaikkiin kyselyihin kirjoitin ensin kyselylomakkeen avoimiin kysymyksiin saamani vastaukset sähköiseen muotoon. Sen jälkeen ryhmittelin saamani avoimet vastaukset kysymyksittäin aihepiirin mukaan taulukoihin, jotta niitä olisi helpompi tulkita. Aineiston analysoinnissa käytin apuna Microsoft Office Excel- ohjelmaa. Strukturoituihin kysymyksiin samani tiedot muokkasin kaavioiden ja taulukoiden muotoon tulkinnan helpottamiseksi ja tulosten hahmottamiseksi.

Tulosten analysoinnin jälkeen on tärkeää, että tuloksia pohditaan, niitä verrataan teoreettiseen viitekehykseen ja tehdään omia johtopäätöksiä. Kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko on tutkimuksen tärkein vaihe. Siihen tähdätään jo tutkimusta aloittaessa. Analyysin avulla selviää, millaisia vastauksia ongelmiin tulee. (Hirsjärvi ym. 2004, 209.)

5 TULOKSET JA NIIDEN TULKINTA

Kyselylomakkeen esitietokohdassa kysyin vastaajien ikäjakaumaa. Alla olevasta kuvista nähdään, että yli puolet (13 henkilöä) Pojat 50+ -ryhmäläisistä oli yli 60-vuotiaita. 50–55 vuotiaita miehiä oli vain neljä ja 56–60 vuotiaita oli viisi miehistä.



Kuvio 3. Tutkimusryhmän ikäjakauma

Liikkuen laatua elämään -hankkeen tarkennettuna tavoitteena oli kohdentaa toimenpiteitä nimenomaan matalan kynnyksen terveystoiminnan lisäämiseen, erityisenä huomion kohteena olivat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat yli 45-vuotiaat työtai eläkeikäiset miehet. Tätä tavoitetta vasten Pojat 50+ -ryhmän ikäjakauma oli ehkä yllättävän suuri ja yli 60-vuotiaiden osuus oli runsas. Puhelinhaastattelussa kävi ilmi, että iäkkäimmät osallistujat olivat yli 70-vuotiaita. Suuri ikäjakauma aiheutti väistämättä sen, mikä tulee ilmi muissakin vastauksissa, että ryhmän taso oli hyvin vaihteleva.

5.1 Mikä sai osallistujat lähtemään mukaan toimintaan?

Liikkuen laatua elämään -hanke tavoitteli terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia miehiä lähettämällä 500 mikkeliäläiselle yli 50-vuotiaalle miehelle postitse kotiin kortin (liite 1), jonka avulla pystyi varaamaan itselleen ajan hankkeen kustantamaan terveys- ja liikuntakartoitukseen Elixiriin. Lisäksi Mikkelin torilla järjestetyn Suomi-Mies-rekka-kiertueen aikana jaettiin 100 korttia potentiaalisille osallistujille. Suomi-

mies-rekkakiertueesta oli lehtimainontaa paikallislehdissä. Kortilla saadun liikuntakartoituksen pohjalta syntyi Pojat 50+ -ryhmä.

Seuraavalla sivulla olevasta kuviosta 4 käy ilmi, että 13 miestä lähti mukaan Pojat 50+ -ryhmään saatuaan postikortin kotiin ja viisi miestä sai vastaavan kortin Suomimies -joukkotapahtumassa torilla. Muulla tavalla tiedon ryhmän toiminnasta sai neljä miestä, joista kolme kertoi huomanneensa lehti-ilmoituksen ja yksi kuuli asiasta kaverilta.



Kuvio 4. Vastaukset kysymykseen 1.

Tuloksista voidaan lisäksi todeta, että jos 500 postikortin kotiin saaneesta 13 tulee ryhmään, saadaan tälle tavoittelukeinolle osallistumisprosentiksi 2,6 % ja vastaavasti jos 100:sta torilla kortin saaneesta ryhmään tulee viisi, saadaan osallistumisprosentiksi 5 %. Näin ollen voidaan todeta, että vaikuttavin keino tavoitella kohderyhmän miehiä oli - postikortin jakaminen joukkotapahtumassa torilla. Lehti-ilmoituksen vaikuttavuutta on vaikeampi tässä arvioida, mutta tämäkin menetelmä sai liikkeelle kolme miestä.

Seuraavasta taulukosta (taulukko 3) näkyy selkeästi se, että eniten ryhmässä oli miehiä, jotka harrastivat liikuntaa jo aiemminkin (19 henkilöä). Toisaalta neljä henkilöä on vastannut, ettei harrastanut liikuntaa ennen ryhmän toiminnan aloittamista, mutta tieto ryhmästä sai kokeilemaan liikuntaa. Vaikka Pojat 50+ -ryhmän tavoitteena oli

aktivoida terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia miehiä mukaan liikkumaan, tavoitettiin ryhmään mukaan enemmän niitä, jotka olivat jo aktiiviliikkujia kuin niitä, jotka olivat liikuntaharrastuksessa aloittelijoita.

Vähiten tai ei ollenkaan mukaan lähtemiseen olivat vaikuttaneet lähipiirissä olevan ihmisen terveydentilassa tapahtunut muutos, puolison tai muun läheisen patistaminen tai terveydenhuollon ammattilaisen kehoitus. Vastausten jakaumaa tarkasteltaessa nousee mukaan lähtemisen motiiviksi myös huoli omasta terveydestä.

Taulukko 3. Vastaukset kysymykseen 2: ”Mikä sai sinut lähtemään mukaan Pojat 50+ - liikuntaryhmään?”

VÄITTÄMÄ	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
A) Olin jo jonkin aikaa harkinnut lisääväni liikuntaa elämäni.	6	9	6		1
B) Olin jo päättänyt lisätä liikuntaa elämäni ja Pojat 50+ ryhmä vastasi tähän tarpeeseen	6	10	3		3
C) Harrastin liikuntaa jo muutenkin ja pojat 50+ ryhmä lisäsi liikuntamahdollisuuksieni määrää.	11	8	2	1	
D) En harrastanut entuudestaan liikuntaa, mutta tieto Pojat 50+ liikuntaryhmästä innosti minut kokeilemaan.	1	3	2	3	12
E) Omassa terveydentilassani oli tapahtunut jokin sellainen muutos, joka kannusti liikuntaharrastuksen	3	7	2	3	7
F) Lähipiirissäni olevan ihmisen terveydentilassa oli tapahtunut sellainen muutos, joka kannusti liikuntaharrastuksen aloittamiseen.			3	5	14
G) Puolison tai muun läheisen ”patistaminen” sai minut liikkeelle.	1	1		5	14
H) Lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen kehoitus sai aloittamaan liikuntaharrastuksen.	1	4	3	3	11
I) Jokin muu syy, mikä?	* Liikunta oli EU tuettua ja maksutonta * Halu monipuolistaa liikuntaa * Olin saanut sydäninfarktin ja se herätti liikkumaan. Ryhmä osui juuri siihen saumaan * Sopiva ohjelma kuluneille nivelille. * Uteliasuus, mitä Pojat 50+ ryhmä tarjoaa. * Tarve johonkin monipuolisempaan liikuntaan kuin kävely. * Vaihtelua liikuntaharrastukseen				

Transteoreettisen muutosvaihemallin mukaan (ks. Vähäsarja 2004) valmisteluvaiheessa oleva henkilö on motivoitunut lisäämään liikunnan harrastamista ja tekee jo pieniä muutoksia liikuntakäyttäytymisessään. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan 16 henkilön voidaan katsoa kuuluvan tähän joukkoon, mutta tulos ei ole täysin luotettava, koska moni aktiiviliikkujakin laittoi itsensä tähän joukkoon. Kysymyksen muotoilu antoi mahdollisuuden vastata tähän kohtaan epätasaisesti, minkä tutkimuksen tekijänä huomasin vasta vastauksia analysoidessani. Ehkä on niin, että voidakseen luokitella itsensä liikunnan harrastajaksi, vastaaja luokitteli itsensä myös liikunnan aloittamista harkitsevaksi ja liikunnan lisäämisen päätöksen tehneeksi.

Kysymyksellä oli tarkoitus erotella transteoreettisen muutosvaihemallin mukaan esi-harkinta - harkinta – valmistelu – toiminta – ylläpito – vaiheessa olijat, mutta vastausten perusteella voidaan sanoa ainoastaan yleisesti, että ryhmäläiset olivat valmistelu – toiminta – ja ylläpitovaiheessa.

Kysymyksessä 3 kysyttäessä omaa vointia tai kuntoa ei vastauksista nouse selkeästi yhteistä nimittäjää. Ryhmä oli kunnoltaan ja tasoltaan hyvin heterogeeninen. Eniten mukaan lähtemiseen ovat vaikuttaneet sairaus ja huoli omasta terveydestä. Hyväkuntoiseksi itsensä koki kuusi vastaajaa ja kohtuullisen hyväkuntoiseksi 9 vastaajaa. Toisaalta vain 3 vastaajaa koki olevansa huonokuntoisia. (Taulukko 4). Enemmistö ei kokenut olevansa ylipainoisia eikä pitänyt painon pudottamista tärkeänä tekijänä, mutta kuitenkin 6 vastaajaa merkitsi painon pudottamisen tärkeäksi tekijäksi. Tässäkin vastauksessa korostuu ryhmän eritasoisuus fyysisen kunnan ja ylipainon alueella.

Neljä vastaajaa mainitsi omaa vointia kysyttäessä lisäksi sairauksista, jotka toisaalta kannustivat liikunnan harrastamiseen, mutta toisaalta asettivat rajoitteita liikuntaharrastukseen. Kaikilla neljällä oli tai oli ollut sydän- ja verisuonisairauksia ja yhdellä lisäksi nivelvaivoja (taulukko 4).

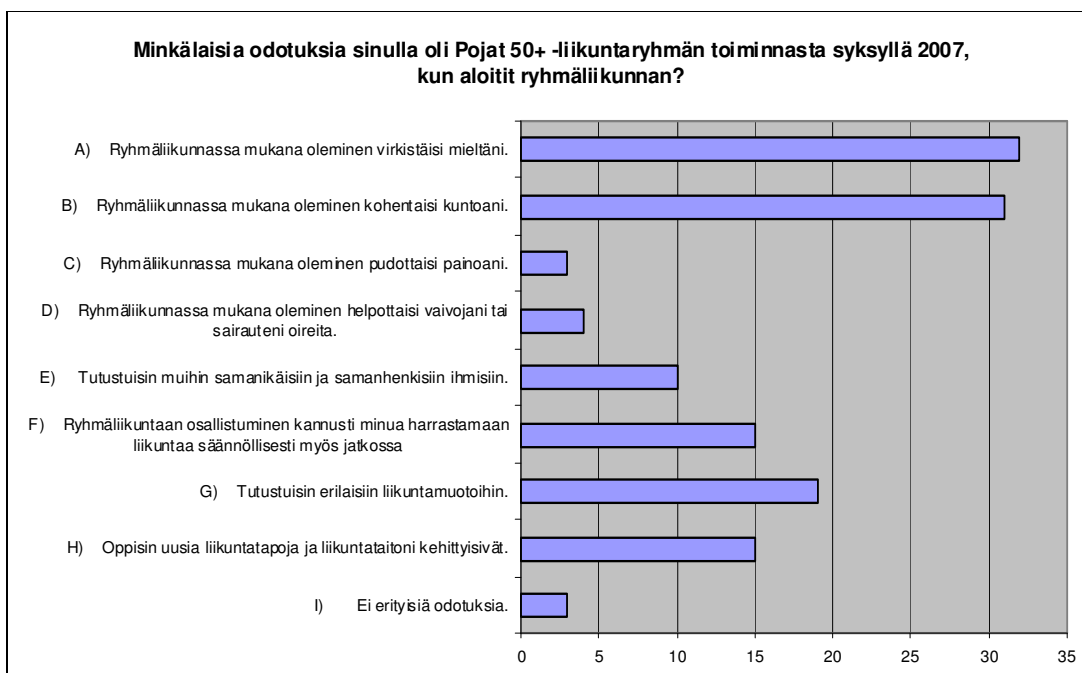
Taulukko 4. Vastaukset kysymykseen 3: ”Minkälaiseksi kuvailisit vointiasi/kuntoasi syksyllä 2007, kun päätit lähteä mukaan Pojat 50+ -ryhmään?”

VÄITTÄMÄ	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
A) Tunsin olevani huonokuntoinen		3	5	3	11
B) Tunsin olevani kohtuukuntoinen	6	5	2	6	3
C) Tunsin olevani kohtuullisen hyväkuntoinen	4	5	4	5	4
D) Tunsin olevani hyväkuntoinen	5	1	5	5	6
E) Olin huolissani terveydestäni	5	8	6	1	2
F) Olin ylipainoinen ja halusin pudottaa painoani	2	4	2	6	7
G) Minulla oli todettu sairaus, johon liikunta vaikuttaisi positiivisesti	7	1	2	3	8
D) Jotain muuta, mitä?	* Oli ohitusleikkaus takana, lisäksi polvivaivoja * Sairastan verenpainetautiä * Sydämen vajaatoiminta vaikeutti kuntoliikuntaa * Ohitusleikkaus joitakin vuosia sitten				

Procede-Preceed mallin (ks. Green 1999) mukaan liikuntakäyttäjymisen todennäköisyys on suurin, jos sekä altistavat, vahvistavat että mahdollistavat tekijät ovat monipuolisia, voimakkaita ja esiintyvät yhtäaikaaisesti. *Altistavina tekijöinä* ovat mm. odotukset, asenteet, kokemukset, tuntemukset, mieliala ja ulkoiset ärsykkeet. Tutkimuksissa on havaittu, että mm. koettu riski sydäntautiin on yhteydessä liikunnan harrastamiseen. Mallin *mahdollistaviin tekijöihin* kuuluvat mm. liikuntapaikkojen saatavuus ja asianmukaisuus, liikuntataitojen hallinta, koettu minäpystyvyys ja hyväksyttävyyys. *Vahvistavia tekijöitä* ovat liikunnan tuottamat vaikutukset, lähipiirin asenteet ja tuki, positiivinen palaute sekä liikunnasta saadut sisäisesti koetut palkkiot, kuten ilo, nautinto ja mielekkyyden kokemukset.(ks. Laitakari 1998)

Kysymyksillä 4-11 pyrin selvittämään Pojat 50+ -ryhmäläisten kokemia altistavia, mahdollistavia ja vahvistavia tekijöitä kysymällä odotuksia (kysymys 4), minäpystyvyyden kehittymistä (kysymys 5), liikunnasta saatuja kokemuksia (kysymys 6), ryhmän vaikutusta (kysymys 7), lähipiirin tukea (kysymys 8), liikunnasta saadut ulkoiset ärsykkeet esim. ohjaajan ohjaus (kysymys 9), liikuntaan vaikuttavien käsitysten muutos (kysymys 10) sekä liikunnan tuottamat vaikutukset (kysymys 11).

Seuraavalla sivulla olevasta kuviosta 5 näkyy selkeästi, että tärkeimmät odotukset liikuntaryhmästä olivat mielen virkistuminen ja kunnon kohentuminen. Myös tutustuminen uusiin liikuntamuotoihin, uusien liikuntatapojen oppiminen ja liikunnan säännöllistyminen olivat merkittäviä odotuksia. Vähiten odotuksia oli painon pudottamiseen ja sairauden oireiden helpottumiseen. Ryhmäläisten kokemat odotukset Pojat 50+ -ryhmän toiminnasta olivat hyvin yksiselitteisiä ja positiivisia. Procede- Preceed mallin mukaan voimakkaat altistavat tekijät kuten odotukset lisäävät liikuntakäyttäjymisen muutosta.

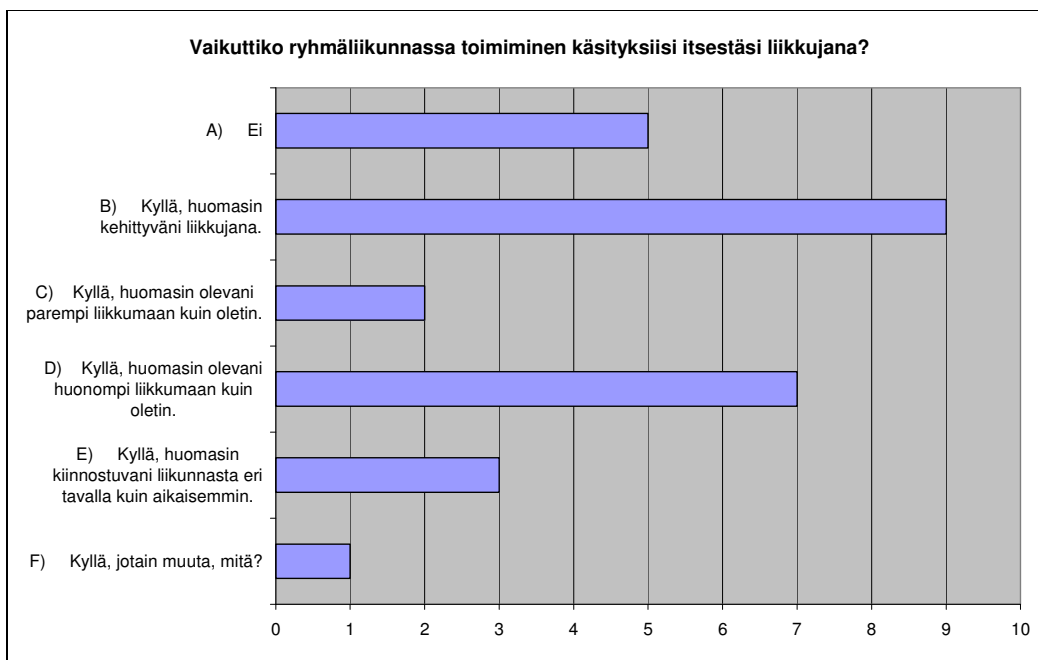


Kuvio 5. Vastaukset kysymykseen 4. Odotukset liikuntaryhmän toiminnasta.

5.2 Kokemuksia ryhmän toiminnan aikana

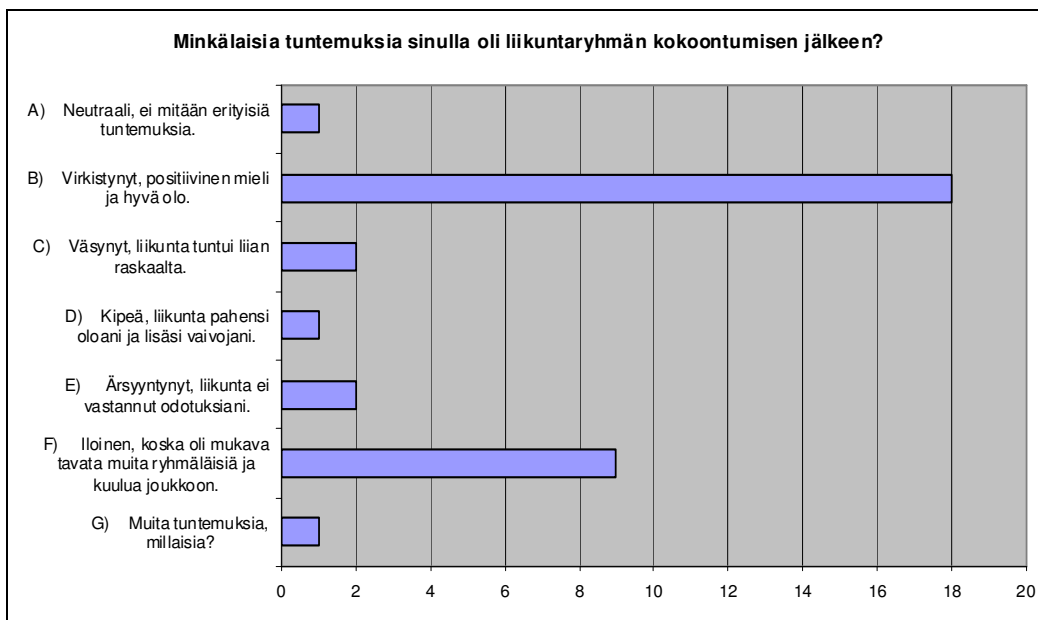
Liikuntaryhmässä mukana toimiminen luo liikkujille kokemuksia liikunnasta sekä itsestä liikkujana. Parhaimmillaan kokemus liikunnasta on niin positiivinen, että se muuttaa liikkujan käsityksiä liikunnasta, jolloin onnistuneet kokemukset ja liikunnassa kehittyminen yhdessä muuttavat liikkujan käsitystä itsestään liikunnan suorittajana. Procede- Preceed mallin mukaan kyseessä on silloin minäpystyvyyden kehitys.

Alla olevasta taulukosta (kuvio 6) näkyy selkeästi ryhmän eritasoisuus. Aktiiviliikkujilla oli jo paljon kokemuksia liikunnasta ja vakiintunut käsitys itsestä liikkujana, jolloin Pojat 50+ -ryhmässä toimiminen ei muuttanut näitä käsityksiä. Toisaalta ryhmässä oli myös niitä, joiden käsitys itsestä liikkujana oli todellisuutta positiivisempi ja Pojat 50+ -ryhmässä he huomasivatkin olevansa huonompia liikkumaan kuin olettivat. Suurimmalle osalle ryhmässä toimiminen muutti kuitenkin positiivisella tavalla käsitystä itsestä liikkujana, kun yhdeksän miestä huomasi kehittyvänsä liikkujana ja kolme miestä huomasi kiinnostuvansa liikunnasta eri tavalla kuin ennen. Yksi vastaajista kommentoi kysymyksen F. kohtaan että: ”Venyttely osoittautui rankaksi ja sitä pitäisi tehdä enemmän.”



Kuvio 6. Vastaukset kysymykseen 5. Käsitykset itsestä liikkujana Pojat 50+ - liikuntaryhmässä

Kysyttäessä liikuntaryhmässä mukana olemisen tuntemuksia liikuntaryhmän jälkeen, käy taulukosta (kuvio 7) selkeästi ilmi liikunnan yhteydet virkistyneeseen, hyvään oloon ja positiiviseen mieleen. 18 vastaajaa koki positiivisen vaikutuksen. Lisäksi 9 vastaajaa oli sitä mieltä, että tuotti iloa tavata muita ryhmäläisiä ja kuulua joukkoon.



Kuvio 7. Vastaukset kysymykseen 6. Tuntemuksia ryhmän kokoontumisen jälkeen

Tämän kysymyksen tulos on pääosin yhtenevä aikaisempien tutkimusten tulosten kanssa siitä, että liikunta tuottaa mielihyvää ja vaikuttaa positiivisesti mielialaan. Lisäksi liikuntaharrastus edesauttaa sosiaalisten suhteiden solmimista ja kannustaa liikuntaharrastuksen jatkamiseen. Liikuntatieteellisen seuran teettämän tutkimuksen mukaan säännöllinen liikunta vaikuttaa fyysisen toimintakyvyn lisäksi myös psyykkiseen hyvinvointiin (Ylen 1999). Liikuntaharrastusten yhteydessä on helppo solmia uusia ystävyys-suhteita, koska yhteisen kiinnostuksen kohteen takia tilanteet ovat avoimempia ja vähemmän varautuneita. Sosiaalisella tuella on tärkeä merkitys liikuntaharrastuksiin osallistumisessa ja sen merkitys saattaa kasvaa iän mukana. (Sakari-Rantala, 2003)

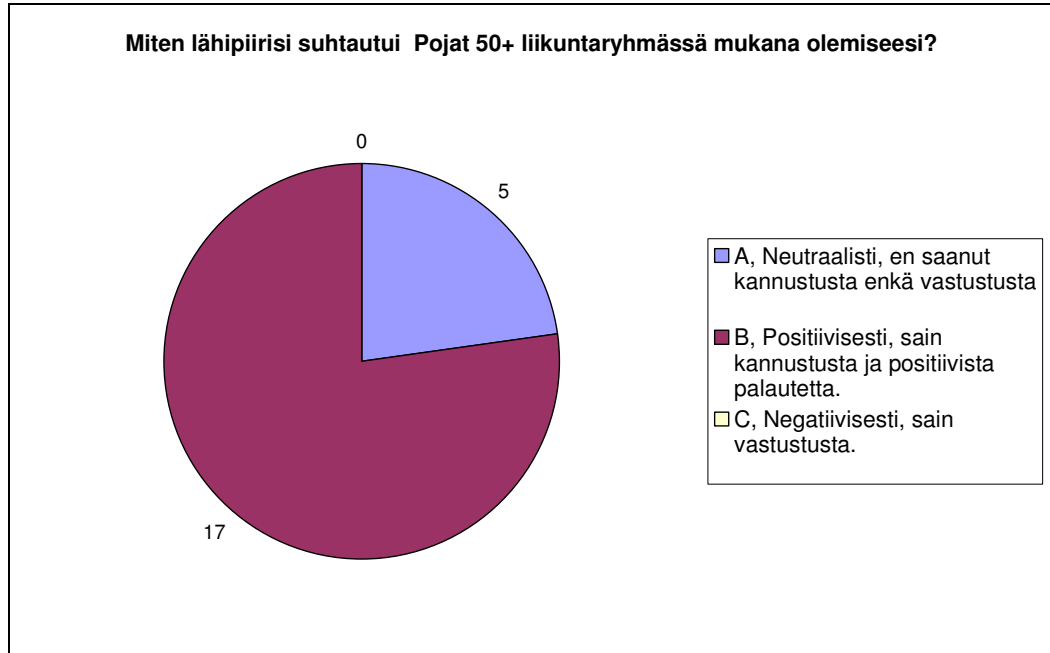
Ryhmän eritasoisuus ja ryhmäläisten vaihtelevat kokemukset liikunnasta näkyvät vastauskohdissa C, D ja E. Kaksi koki liikunnan liian raskaaksi, liikunnasta tuli kipeäksi tai se tuotti ärsyyntymisen tuntemuksia, koska ei vastannut odotuksia. Yksi vastaajista sanoi kohtaan G, muita tuntemuksia, että ”aluksi tulin kipeäksi, mutta myöhemmin kunto koheni”.

Kysyin ryhmän sosiaalisen tuen merkitystä Pojat 50+ -ryhmässä avoimella kysymyksellä kohdassa 7. Kahdeksan oli vastannut, ettei sillä ollut vaikutusta, mutta 14 kuvaili ryhmän vaikutuksia alla olevaan taulukkoon (taulukko 5) kootulla tavalla. Osa ryhmäläisistä koki kuuluvansa Pojat 50+ -ryhmään ja ryhmähenki koettiin positiivisena ja kannustavana. Yhdessä liikkuminen koettiin parhaimmillaan tsemppaavaksi, toverilliseksi meiningiksi, joka kannusti liikkumaan. Ryhmä koettiin myös vertaistukiryhmänä, kun joukossa oli samanikäisiä ja samantasoisia miehiä. Yksi vastaajista ei kokenut mitään ryhmähenkeä, vaan koki itsensä ulkopuoliseksi. Tulos tukee pääosin aikaisempien tutkimusten ja kirjallisuuden tuloksia siten, että sosiaaliset ulottuvuudet ovat tärkeitä liikunnan aloittamisen ja ylläpysymisen kannalta. (Sakari-Rantala 2003)

Taulukko 5. Ryhmitellyt vastaukset kysymykseen 7: ”Kuvaile ryhmän merkitystä omaan liikuntasuoritukseesi Pojat 50+ -ryhmässä.”

<p>Ryhmän merkitys</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ei vaikutusta, yksinhän sitä itseään liikuttaa - En huomannut mitään ryhmähenkeä, tunsin itseni ulkopuoliseksi - Porukka tsemppasi liikkumaan - Kokoontumisen säännöllisyys kannusti
<p>Sama ikäryhmä</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kannustavaa, kun oli samanikäistä ja samankuntoista porukkaa - Oli hyvä kun oli suunnilleen samanikäisiä äijiä samassa ryhmässä - Sai verrata omaa suorituskyyä ikätoverien suorituskyyyn
<p>Me Henki</p> <ul style="list-style-type: none"> - Me-henki kannusti - Me-henkeä, toverillista meininkiä - Hyvää yhdessä tekemistä - Samanhenkinen porukka, johon oli helppo mennä
<p>Positiivista</p> <ul style="list-style-type: none"> - Positiivinen - Positiivinen merkitys - Positiivinen ryhmä

Procede- Preceed mallin mukaan *vahvistavia tekijöitä* ovat mm. lähipiirin asenteet ja tuki. Tätä elementtiä kysyin tutkimuksen kysymyksellä 8. Alla olevasta kuvasta (kuvio 7) näkyy, että 17 miestä sai tukea ja kannustusta lähipiiriltään, viiden miehen kohdalla lähipiiri suhtautui neutraalisti eikä kukaan kokenut lähipiiriltään negatiivista suhtautumista eikä vastustusta.



Kuvio 7. Vastaukset kysymykseen 8. Ryhmäläisten lähipiiriltään saama kannustus.

Ohjaajan vaikutus ryhmässä toimimiseen on suuri. Tätä kysyin avoimella kysymyksellä kohdassa 9. Vastaukset olen ryhmitellyt palautteen sisällön mukaan alla olevaan taulukkoon (taulukko 6). Palaute on erittäin positiivista. Ohjaajana toimi fysioterapeutti Matti Nojonen ja vastauksista käy selkeästi ilmi, että Pojat 50+ -ryhmä arvosti hänen ammattitaitoaan hyvin korkealle.

Taulukko 6. Ryhmitellyt vastaukset kysymykseen 9: ”Mitä mieltä olet Pojat 50+ -ryhmän ohjaajalta saadusta ohjauksesta.”

Ohjauksen toteutuksesta

- Liikkeitten toistoja olisi pitänyt olla enemmän, koska ei muista enää niin hyvin
- Ei ollut yksilöllistä, sama ohjaus kaikille kunnosta riippumatta
- Sai opastusta ja otti huomioon toiveita
- Ammattimainen ohjaaja, merkittävää, että huomioi Poikien iän.
- Selitti hyvin miten ja mihin liikkeet vaikuttivat
- Innostava, opastava ja perusteleva
- Matti innostava ja osaava ohjaaja
- Hyvä, asiallinen, asiantunteva ja vaihteleva
- Ohjaus oli mukavaa ja monipuolista.
- Ohjaus oli mukaansatempaavaa
- Sai innostumaan venyttelystä ja perusjumpasta

Ammattilainen

- Ammattimies ohjasi
- Hyvällä ammattitaidolla tehty
- Asiallinen...kyllä Matti jotain tietää näistä hommista
- Asiantuntevaa
- Asiantuntevaa
- Matti innostava ja osaava ohjaaja
- Hyvä, asiallinen, asiantunteva ja vaihteleva

Hyvä ohjaaja

- Hyvä ohjaaja!
- Ohjaaja hyvä
- Hyvä!
- Ihan hyvä
- Ihan hyvä, ei moitteen sanaa.
- Ihan asiallinen, hyvä
- Se oli hyvä! Varsin positiivinen.
- Oikein hyvä.
- Jäi mukavat muistot

Kympin ohjaaja

- Huippuhyvä!
- Ohjaaja sai 10 pistettä!
- Täydet pisteet
- Fantastinen, täydet pisteet!

Procede-Preceed mallin mukaan yksi vahvistavista tekijöistä ovat asenteet ja käsitykset liikunnasta. Onnistunut liikuntasuoritus ja liikunnasta saadut positiiviset vaikutukset voivat parhaimmillaan muuttaa liikkujan käsitystä liikunnasta. Tätä asiaa kysyin tutkimukseni kysymyksellä 10. Vastaajista 16 koki, ettei ryhmässä toimimisella ollut vaikutuksia käsityksiin, joita hänellä oli liikunnasta. Tähän voi vaikuttaa se seikka, että 19 ryhmäläisistä ilmoitti harrastaneensa liikuntaa säännöllisesti jo aiemminkin, jolloin heidän käsitykset liikunnasta olivat jo vakiintuneet. Kuusi ryhmäläistä sen sijaan koki, että ryhmässä toimiminen oli muuttanut heidän käsityksiään liikunnasta monipuolisemmaksi. Alla olevassa taulukossa (taulukko 7) on koottuna kysymykseen saadut avoimet vastaukset.

Taulukko 7. Ryhmitellyt vastaukset kysymykseen 10: ”Vaikuttiko Pojat 50+ -liikuntaryhmässä toimiminen käsityksiisi, joita sinulla oli liikunnasta?”

Kyllä, n = 6	Ei vaikutusta, n = 16
<p>Käsitys liikunnasta monipuolistui</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avarsi kokemuksia, liikuntaa voi harrastaa monipuolisesti - Liikuntaa pitäisi monipuolistaa <p>Käsitys jumpasta muuttui</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alku- ja loppuverryttelyt ja venyttelyt ovat tärkeitä, jotka helposti jäävät liian vähälle huomiolle. - Positiivisena kokemuksena uutta oli jumppa ja voimistelu - Positiivisesti - Käsitys tämäntyyppisestä liikunnasta muuttui positiiviseksi 	

Liikunta ja siitä innostuminen voi toimia herättäjänä muillakin terveyskäyttäytymisen osa-alueilla. Tätä kysyin kohdassa 11. Ryhmäläisistä 14 oli sitä mieltä, ettei Pojat 50+ -ryhmä vaikuttanut muuhun terveyskäyttäytymiseen. Puhelinhaastattelun aikana moni sanoi tässä kohdassa, että muu terveyskäyttäytyminen on jo kohdallaan eikä sitä ole tarvetta muuttaa. Vastaajista kahdeksan koki kuitenkin, että Pojat 50+ -ryhmässä mukana toimimisella oli vaikutuksia muuhunkin terveyskäyttäytymiseen, kuten muutoksena ajattelussa, liikunnan lisäämisessä ja unen laadun paranemisena. Alla olevaan taulukkoon (taulukko 8) on koottu ryhmiteltynä avoimet vastaukset tähän kysymykseen.

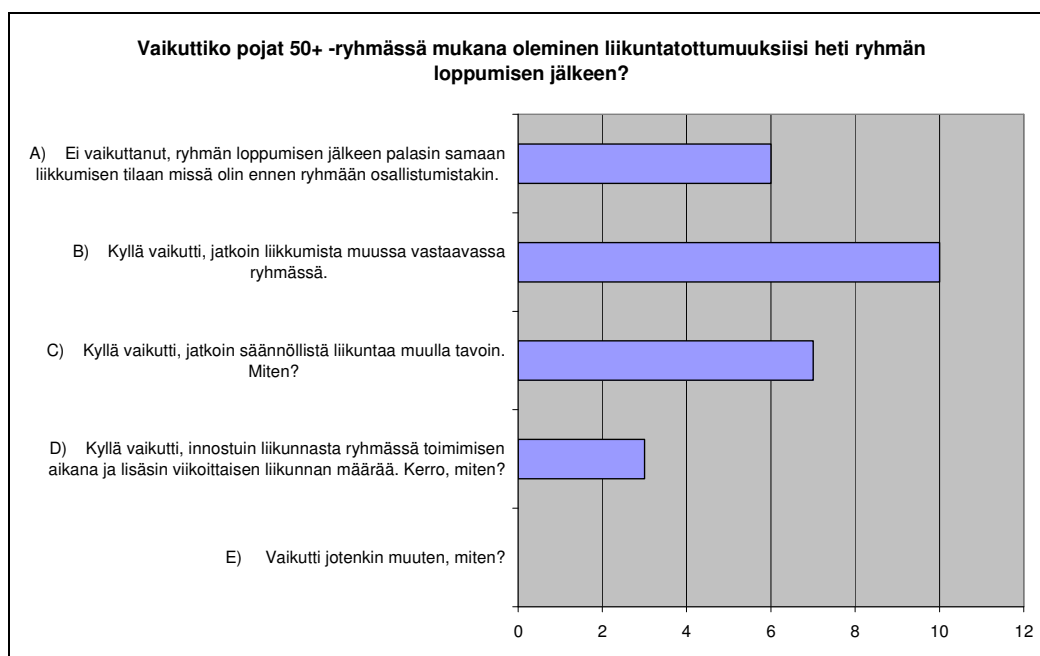
Taulukko 8. Ryhmitellyt vastaukset kysymykseen 11: ”Vaikuttiko Pojat 50+ -ryhmässä toimiminen muuhun terveystyöskäytäytymiseesi ryhmän aikana marras-joulukuussa 2007?”

Kyllä, n = 8	Ei vaikutusta, n = 14
<p>Muutos ajattelussa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toimi herättäjänä - Auttoi ymmärtämään, että muutokseen kannattaa pyrkiä pienin askelin eikä liian nopeasti - Vaikutti ruokailutottumuksiin, ajatteli eri tavalla ruuasta - Sain vahvistusta säännöllisen elämän merkitykseen - Lujitti uskoa liikuntaan <p>Vaikutukset liikkumiseen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Liikuntaan tuli säännöllisyyttä - Ehkä lisäsi muutakin liikunnan määrää - Liikkumista tuli lisättyä - Kävelyä ja ulkoliikuntaa tuli lisättyä - Venytyksiä on tullut lisää omaan liikuntaan. - Oppi treenien jälkihoidon ja venyttelyn <p>Vaikutukset uneen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unen laatu parani. 	

Liikkuen laatua elämään -hankkeen tavoitteena oli aktivoita terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia keski-ikäisiä miehiä liikkumaan matalan kynnyksen liikuntaryhmissä. Liikunnan suotuisat terveysvaikutukset saavutetaan nykykäsityksen mukaan päivittäisellä kohtuutehoisella liikunnalla, joka kestää vähintään puoli tuntia kerrallaan yhdistettynä tehokkaampaan liikuntaan, joka toteutetaan 2-3 kertaa viikossa päivittäisen liikunnan lisäksi. (UKK-instituutti)

Pojat 50+ -liikuntaryhmän vaikuttavuutta vastaajan liikunta-aktiiviteettiin heti ryhmän loppumisen jälkeen kysyttiin kohdassa 12. Kuusi miestä vastasi, ettei Pojat 50+ -ryhmällä ollut vaikutusta muuhun liikkumiseen. Puhelinhaastattelussa moni kertoi harrastavansa säännöllistä liikuntaa jo ennen Pojat 50+ -ryhmää ja jatkavansa sitä ryhmän loppumisen jälkeen samaan tapaan. Nämä vastaukset näkynevät vastauksen A kohdassa. Muutama kertoi Pojat 50+ -ryhmän olleen ainoa liikuntaharrastus ja ryhmän

loppumisen jälkeen loppui myös liikunnan harrastaminen. 20 vastaajaa kertoi jatkaneensa liikkumista muussa vastaavassa ryhmässä ja/tai jatkaneensa liikuntaa muulla tavoin. Alla olevasta taulukosta näkyy vastausjakauma. C ja D kohtien lisäselvitykset näkyvät taulukossa 9. Vastauksista voidaan todeta, että Pojat 50+ -ryhmä on toiminut lähes kaikilla ryhmäläisillä liikkumisen aktivoijana heti ryhmän loppumisen jälkeen. Suosituimpia liikuntamuotoja ovat olleet kävely, sauvakävely ja hiihto.



Kuvio 8. Vastaukset kysymykseen 12. Ryhmässä mukana oleminen vaikutukset liikuntatottumuksiin heti ryhmän loppumisen jälkeen.

Taulukko 9. Vastaajien antamat lisäselvitykset kysymyksen 12 C ja D kohtiin

C	<p>Kyllä vaikutti, jatkoin sään. liikuntaa muulla tavoin, miten?</p> <ul style="list-style-type: none"> - kävelylenkkejä silloin tällöin - kävelyä, sauvakävelyä - kävelyä, kuntopyörä, lihasharjoitukset - hiihto, pyöräily, golf, sauvakävely, metsästys - hiihto ja vesijumppa - vesijuoksu, uinti - jatkoin rauhallisempaa liikuntaa toisessa ryhmässä - kansalaisopiston liikuntaryhmä
D	<p>Kyllä vaikutti, innostuin liikunnasta ryhmässä toimimisen aikana ja lisäsin viikoittaisen liikunnan määrää. Kerro, miten?</p> <ul style="list-style-type: none"> - kuntosalilla käynti - melko säännöllistä ulkoliikuntaa 2-4 krt viikossa, sauvakävelyä ja hiihtoa

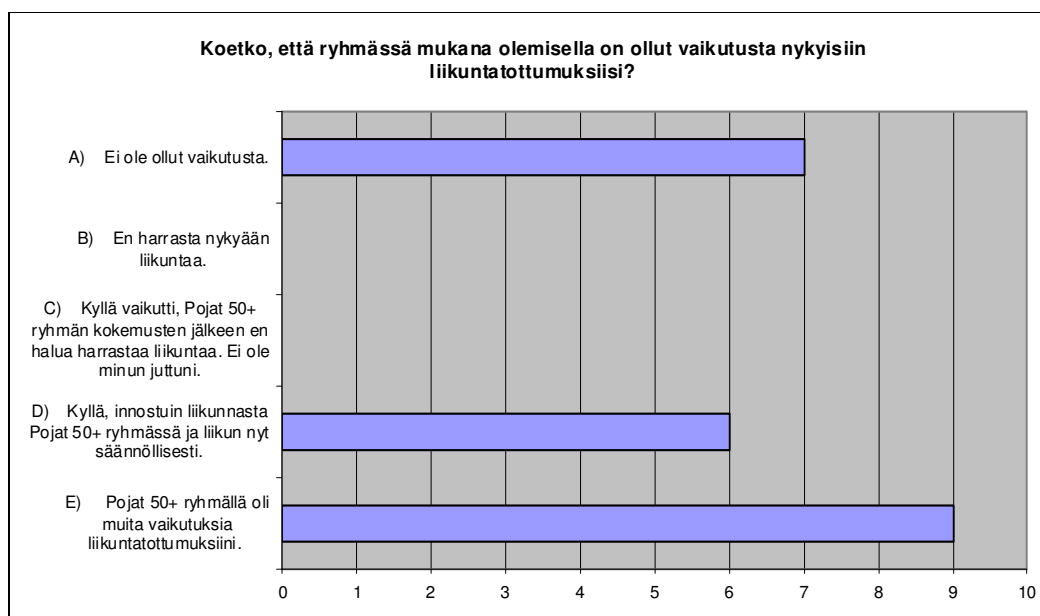
5.3 Liikuntaryhmän pitkäaikaisvaikutukset

Kysymyslomakkeen kolme viimeistä kysymystä koskivat nykyistä aikaa, kun Pojat 50+ -ryhmän loppumisesta on kulunut 1 vuosi ja 4 kuukautta. Näillä kysymyksillä oli tarkoitus selvittää oliko Pojat 50+ -ryhmällä pitkäaikaisvaikutuksia ryhmäläisten liikunta- ja terveyskäyttäytymiseen.

Transteoreettisen muutosvaihemallin mukaan ihminen ei yleensä etene sujuvasti ja lineaarisesti vaiheesta toiseen, sillä uuteen käyttäytymismalliin sopeutuminen on vaikeaa. Transteoreettisen muutosvaihemallin viimeiseen vaiheeseen, jossa liikkumisesta on tullut tapa, ei yleensä päästä ensimmäisellä yrityksellä. Ihminen saattaa myös palata takaisin aiempiin vaiheisiin, vaikka hän olisikin jo muodostanut itselleen tavan liikunnasta. Kokemusten mukaan suuri osa liikunnan aloittaneista lopettaa liikunnan ensimmäisten kuuden kuukauden kuluessa ollessaan *aloitteluvaiheessa*. (Vuori 2003)

Liikunnan omaksumisprosessi ja sen vaatima tuki on pitkäjänteinen tapahtuma, jossa puoli vuotta on vielä kovin lyhyt aika. Ihmisten valmius omaksua liikuntaa vaihtelee suuresti ja omaksumistavan eri kohdissa olevat tarvitsevat erilaisia lähestymistapoja ja keinoja liikunta-aktiivisuutensa lisäämisen tueksi. (Laitakari & Miilunpalo 1998.)

Kysyttäessä Pojat 50+ -ryhmän vaikutuksia nykyisiin liikuntatottumuksiin, vastasi 7 miestä, ettei sillä ole ollut vaikutusta. Tässäkin kohdassa näkyy ryhmän eritasoisuus siten, että jo aiemmin aktiivisesti liikkuvat eivät kokeneet ryhmän vaikuttaneen liikuntatottumuksiinsa. Yksi miehistä sanoi puhelinhaastattelun aikana, ettei harrasta liikuntaa tällä hetkellä ollenkaan, mutta se ei näy hänen antamissaan vastauksissa. Alla olevasta kuvasta (kuvio 9) näkyy se, kuinka 15 miestä kertoi Pojat 50+ -ryhmän vaikuttaneen positiivisesti omaan liikkumiseensa (vastausten D ja E kohdat). Kukaan ei kertonut tässä kohdassa, ettei harrasta liikuntaa ollenkaan nykyään. Taulukosta 10 näkyy miten usein liikuntaa harrastetaan nykyään ja millä tavalla. Vastausten perusteella voidaan todeta, että Pojat 50+ -ryhmäläiset harrastavat säännöllisesti monipuolista liikuntaa.



Kuvio 9. Vastaukset kysymykseen 13. Liikuntaryhmän vaikutus nykyisiin liikuntatottumuksiin

Taulukko 10. Vastaaajien antamat lisäselvitykset kysymyksen 13 D ja E kohtiin

D	<p>Kuinka usein?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 krt/viikossa - joka päivä - joka päivä - väh. 3 krt viikossa - 1-2 krt viikossa - 2-4 krt viikossa - 4-6 krt viikossa <p>Millaista liikuntaa?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hiihto, kävely - Sauvakävely, lentopallo, hiihto - Kävely, juoksu, pyöräily, hiihto, kuntosali - Kuntopyörä, kävely, Gymstick - Lihaskuntojumppa, kävely - Kävely, hiihto, Pojat jatkoryhmä - Sauvakävely, hiihto, jumppa -
E	<p>Millaisia muita vaikutuksia?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vaikutti positiivisesti - Uutta potkua liikuntaan - Lujitti uskoa liikuntaan - Tiedostaa liikunnan tärkeyden - Liikunnasta on tullut tapa - Uutena liikuntamuotona tuli voimistelu - Pojat ryhmän tilalle tuli kävely ja sauvakävely - Lisäsin venyttelyjä kävelylenkin jälkeen - Säännöllisen liikunnan lisäksi tuli uutena Pojat 50+ jatkoryhmä

Kysymyksessä 14 kysyttiin Pojat 50+ -ryhmän pitkäaikaisvaikutuksia terveystottumuksiin. Vastaajista 14 kertoi, ettei vaikutusta ole ollut. Kahdeksan miestä kuvaili, kuinka Pojat 50+ -ryhmässä mukana oleminen oli ollut terveystottumusten muutoksen alkuunpanijana. Vaikutuksia on ollut liikunnan lisäämiseen, ruokavalion ja painon tarkkailuun, unen laatuun sekä diabeteksen hoitotasapainon paranemiseen.

Taulukko 11. Vastaukset kysymykseen 14: ”Onko Pojat 50+ liikuntaryhmään osallistumisella ollut vaikutuksia nykyisiin terveystottumuksiisi?”

Kyllä, n= 8	Ei vaikutusta, n= 14
<p>Vaikutukset liikkumiseen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kyllä liikunta on lisääntynyt - Liikunnasta on tullut säännöllistä - Venyttelyjä on tullut lisää omaan liikuntaan <p>Vaikutukset ruokavalioon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ruokavalioon ja rasvoin tulee kiinnitettyä huomiota - Ruokailutottumuksiin tuli terveellisiä muutoksia ja liikunnasta tuli säännöllistä - Seuraan tarkasti painoa ja vyötärön ympärysmittaa <p>Vaikutukset terveyteen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diabeteksen hoitotasapaino on nyt parempi, insuliinianosta on voinut pienentää <p>Vaikutukset uneen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Liikunnan lisääminen paransi unen laatua. 	

5.4 Ryhmäläisten antama palaute Pojat 50+ -liikuntaryhmästä

Pojat 50+ -ryhmässä mukana olijat antoivat runsaasti palautetta kyselyn viimeisessä kohdassa. Palaute on ryhmitelty alla olevaan taulukkoon (taulukko 12) aihealueittain. Palautteesta voidaan nähdä, että ryhmä oli hyvin eritasoinen. Ikä- ja kuntotason jakauma oli suuri ja samassa ryhmässä oli koko ikänsä aktiivisesti liikkuneita, vähemmän liikkuneita sekä miehiä, joiden kokemukset liikunnasta olivat hyvin vähäisiä. Suuren ryhmän heterogeenisuus luo haastetta ryhmän ohjaajalle. Koostumukseltaan ja tasoltaan vaihtelevassa ryhmässä ei ole mahdollista huomioida jokaista liikuntataidoiltaan heikompaa liikkujaa, vaan ohjaus täytyy suorittaa ryhmän keskivertotason mu-

kaan. Siten kunnoltaan ja liikuntataidoiltaan keskivertoryhmään kuuluvat kokivat ryhmän tason ja toiminnan hyväksi ja itselleen sopivaksi.

Lähes kaikissa palautteissa toivottiin vastaavanlaisen ryhmätoiminnan jatkumista. Osa oli valmiita maksamaan liikuntaryhmään osallistumisesta ja tämä 10 miehen joukko olikin jatkanut yhdessä liikkumista Pojat 50+ -jatkoryhmässä, jonka järjestäjänä toimi yksityinen fysioterapiayritys ja ohjaajana Matti Nojonen. Osa vastaajista koki jatko-ryhmän liian kalliiksi ja he toivoivat maksutonta tai erittäin edullista yhteiskunnan tukemaa säännöllistä liikuntaryhmää.

Palautteista voidaan todeta, että toiveita monipuoliseen keski-ikäisten tai sitä vanhempien miesten omaan liikuntaryhmään oli runsaasti. Palloiluryhmiä, sauvakävelyryhmiä tai ryhmiä, jossa voisi porukalla käydä tutustumassa erilaisiin liikuntamuotoihin ja eri liikuntapaikkoihin toivottiin useassa palautteessa. Kuten Liikkuen laatua elämään -hankkeen loppuraportissa todettiin, tarjonta keski-ikäisille tai eläkeikäisille miehille suunnatusta matalan kynnyksen liikuntapaikoista on vähäistä ja se tuli myös ilmi Pojat 50+ -ryhmän miesten palautteista. Palautteet on koottu aihealueittain seuraavalla sivulla olevaan taulukkoon (taulukko 12), josta ne ovat helposti luettavissa.

Taulukko 12. Ryhmitellyt vastaukset kysymykseen 15. Parannusehdotukset, toiveet, risut ja ruusut

Ryhmän rakenne

- Ryhmässä oli liian eritasoista porukkaa
- Ryhmä voisi olla samantasoinen
- Toivon, että ikäjakauma olisi ollut pienempi. Silloin olisi toiminut vertaisryhmänä
- Liian suuren ryhmäkoon takia ohjaaja ei voinut antaa neuvoja yksittäiselle liikkujalle
- Kuntokartoitus pitäisi olla yksilöllisempi
- Yksilöllisempää, ei kaikkia samaan muottiin, nyt huonokuntoiset yrittivät hammasta purren olla mukana, kunnes lopettivat kesken
- Ryhmä oli sopiva
- Paikka ja ryhmä oli hyvä

Toiminta

- Painottui liikaa lihaskuntohikijumppaan, oli liian raskasta
- Jos vastaavia ryhmiä järjestettäisiin, toivoisin että kiinnitettäisiin huomiota voimapuoleen ja olisi jotain muutakin kuin voimistelua
- Voisi olla monipuolisempaa, muita lajeja
- Voisi käydä porukalla muissa liikuntapaikoissa
- Toiveena vastaava ryhmä, jossa painotusta palloilupuolelle kuntosalin tai hikijumpan lisäksi
- Toiveena samanikäisten miesten lentopallo tms. ryhmä
- Enemmän pallopeliryhmiä, jossa olisi samankuntoisia ukkoja
- Sauvakävelyryhmiä voisi olla, tulisi lähdettyä lenkille hanakammin
- Ajankohta oli myöhäinen
- Ajankohta oli hyvä
- Hyvä, kun ei ollut musiikkia/ rytmiä liikunnassa
- Monipuolinen ohjelma, ohjaajat miellyttäviä ja ammattitaitoisia, ilmapiiri kaverillinen
- Tavoitteet sopivat, kiva kokemus!

Tukea omaehtoiselle liikkumiselle

- Olisin kaivannut kirjallisia ohjeita venyttelyistä mukaan kotiin
- Voimistelu oli niin tehokasta, että sitä olisi voinut jatkaa kotonakin, jos olisi ollut ohjeet

Toiveita toiminnan jatkumiselle

- Enemmän ikämiesten ryhmäliikuntaa
- Vastaavia ryhmiä saisi olla enemmänkin
- Vastaavia ryhmiä pitäisi olla enemmän
- Vastaavaa liikuntatarjontaa pitäisi olla jatkuvasti, että miehet saataisiin liikkumaan
- Miesten salivuoroja, joissa olisi monipuolista liikuntaa, saisi olla lisää
- Voisi olla useammin kuin kerran viikossa
- Toiminta oli hyvää, mutta olisi saanut kestää kauemmin.
- Ohjelma oli liian lyhytkestoinen, olisi voinut kestää myös kevätkauden
- Ruusuja! Toivon, että yhteiskunta tukisi enemmän vastaavaa toimintaa
- Toivoisin samanlaista maksutonta monipuolista liikuntaa lisää
- Vastaava toiminta ei saisi olla kallista, vähän saisi maksaa

Jatkoryhmä

- Ruusuja! Samanlaista olisi kiva jatkaa
- Pitäisi olla jatkuva Pojat 50+ -ryhmä
- Jatkossa olisin innokas lähtemään vastaavaan ryhmään
- Pojat 50+ -ryhmän pohjalta syntyi positiivinen huru-ukkojen ryhmä
- Jatkoryhmä on hyvä, sopivan tiukka, jokainen voi liikkua omien kykyjen mukaan
- Jatkoryhmässä vähän porukkaa eli parempi tiedotus siitä ryhmästä

6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Liikkuen laatua elämään -hankkeen puitteissa syksyllä 2007 toteutetun Pojat 50+ -liikuntaryhmään osallistuneiden miesten liikunta- ja terveystyötytymisen muutosprosessia liikuntaryhmään osallistumisen aikana sekä sen jälkeen. Tarkoituksena on myös saada tietoa Liikkuen laatua elämään -hankkeelle Pojat 50+ -liikuntaryhmän toimivuudesta ja sen tavoitteiden toteutumista. Pojat 50+ -ryhmän tavoitteena oli tarjota matalan kynnyksen liikuntapaikka terveytensä kannalta liian vähän liikkuville yli 50-vuotiaille työ- tai eläkeikäisille miehille.

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että yli puolet (n=22) Pojat 50+ -ryhmäläisistä oli yli 60-vuotiaita. 50–55 -vuotiaita miehiä oli vain neljä ja 56–60 -vuotiaita oli viisi miehistä. Hankkeen tavoitetta vasten Pojat 50+ -ryhmän ikäjakauma oli ehkä yllättävän suuri ja yli 60 -vuotiaiden osuus oli runsas, iäkkäimmät osallistujat olivat yli 70 -vuotiaita. Suuri ikäjakauma aiheutti väistämättä sen, että ryhmän taso oli hyvin vaihteleva.

Pojat 50+- ryhmän toimintaan lähti eniten mukaan miehiä, jotka olivat harrastaneet liikuntaa jo aiemmin. Mukana oli myös neljä miestä, jotka eivät olleet harrastaneet liikuntaa ennen ryhmän toiminnan aloittamista, mutta tieto ryhmästä sai kokeilemaan liikuntaa. Vaikka Pojat 50+ -ryhmän tavoitteena oli aktivoida terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia miehiä mukaan liikkumaan, tavoitettiin ryhmään mukaan enemmän niitä, jotka olivat jo aktiiviliikkujia kuin niitä, jotka olivat liikuntaharrastuksessa aloittelijoita.

Transteoreettisen muutosvaihemallin mukaan (Vähäsarja. 2004) valmisteluvaiheessa oleva henkilö on motivoitunut lisäämään liikunnan harrastamista ja tekee jo pieniä muutoksia liikuntakäyttäytymisessään. Tutkimusten tulosten mukaan 16 henkilön voidaan katsoa kuuluvan tähän joukkoon, mutta tulos ei ole täysin luotettava, koska moni aktiiviliikkujakin laittoi itsensä tähän joukkoon. Kysyttäessä tätä asiaa kysymyksen muotoilu antoi mahdollisuuden vastata epätasällisesti, minkä tutkimuksen tekijänä huomasi vasta vastauksia analysoidessani. Ehkä on niin, että voidakseen luokitella itsensä liikunnan harrastajaksi, vastaaja luokitteli itsensä myös liikunnan aloittamista

harkitsevaksi ja liikunnan lisäämisen päätöksen tehneeksi. Tutkimuksella oli tarkoitus erotella transteoreettisen muutosvaihemallin mukaan esiharkinta - harkinta – valmistelu – toiminta – ylläpito – vaiheessa olevat liikkujat, mutta vastausten perusteella voidaan sanoa ainoastaan yleisesti, että ryhmäläiset olivat valmistelu – toiminta – ja ylläpito vaiheessa.

Procede-Preceed mallin (Green. 1999) mukaan liikuntakäyttäytymisen todennäköisyys on suurin, jos sekä altistavat, vahvistavat että mahdollistavat tekijät ovat monipuolisia, voimakkaita ja esiintyvät yhtäaikaaisesti. *Altistavina tekijöinä* ovat mm. odotukset, asenteet, kokemukset, tuntemukset, mieliala ja ulkoiset ärsykkeet. Mallin *mahdollista viin tekijöihin* kuuluvat mm. liikuntapaikkojen saatavuus ja asianmukaisuus, liikuntataitojen hallinta, koettu minäpystyvyys ja hyväksyttävyyys. *Vahvistavia tekijöitä* ovat liikunnan tuottamat vaikutukset, lähipiirin asenteet ja tuki, positiivinen palaute sekä liikunnasta saadut sisäisesti koetut palkkiot, kuten ilo, nautinto ja mielekkyyden kokemukset. (Laitakari 1998)

Tämän tutkimuksen tuloksista näkyy selkeästi, että tärkeimmät odotukset liikuntaryhmästä olivat mielen virkistyminen ja kunnon kohentuminen. Myös tutustuminen uusiin liikuntamuotoihin, uusien liikuntatapojen oppiminen ja liikunnan säännöllistyminen olivat merkittäviä odotuksia. Vähiten odotuksia oli painon pudottamiseen ja sairauden oireiden helpottumiseen. Ryhmäläisten kokemat odotukset Pojat 50+ -ryhmän toiminnasta olivat hyvin yksiselitteisiä ja positiivisia. Procede-Preceed mallin mukaan voimakkaat altistavat tekijät, kuten odotukset lisäävät liikuntakäyttäytymisen muutosta.

Liikuntaryhmässä mukana toimiminen luo liikkujille kokemuksia liikunnasta sekä itsestä liikkujana. Parhaimmillaan kokemus liikunnasta on niin positiivinen, että se muuttaa liikkujan käsityksiä liikunnasta, jolloin onnistuneet kokemukset ja liikunnassa kehittyminen yhdessä muuttavat liikkujan käsitystä itsestään liikunnan suorittajana. Procede-Preceed mallin mukaan kyseessä on silloin minäpystyvyyden kehitys. Minäpystyvyys on tärkeä tekijä liikuntaharjoitteluun osallistumisessa. (Estabrooks & Carron. 2000)

Tutkimustuloksissa näkyi selkeästi ryhmän eritasoisuus. Aktiiviliikkujilla oli jo paljon kokemuksia liikunnasta ja vakiintunut käsitys itsestä liikkujana, jolloin Pojat 50+ -

ryhmässä toimiminen ei muuttanut näitä käsityksiä. Toisaalta ryhmässä oli myös niitä, joiden käsitys itsestä liikkujana oli todellisuutta positiivisempi ja Pojat 50+ -ryhmässä he huomasivatkin olevansa huonompia liikkumaan kuin olettivat. Suurimmalle osalle ryhmässä toimiminen muutti kuitenkin positiivisella tavalla käsitystä itsestä liikkujana, kun yhdeksän miestä (n=22) huomasi kehittyvänsä liikkujana ja kolme miestä huomasi kiinnostuvansa liikunnasta eri tavalla kuin ennen. Heidän kohdallaan tutkimus tuo ilmi minäpystyvyyden kehittymistä. Minäpystyvyyden kehitys ja positiivinen käsitys itsestä liikkujana on Procede-Preceed- mallin mukainen liikuntakäyttäjyksen muutosta edesauttava vahvistava tekijä.

Tämän tutkimuksen tulos on pääosin yhtenevä aikaisempien tutkimusten tulosten kanssa siitä, että liikunta tuottaa mielihyvää ja vaikuttaa positiivisesti mielialaan. Vastaajista 18 (n=22) kertoi ryhmäliikunnasta tulleen virkistynyt ja positiivinen mieli. Lisäksi yhdeksän koki iloa tavatessaan muita ryhmäläisiä. Sosiaaliset ulottuvuudet ovat tärkeitä liikunnan aloittamisen ja ylläpysymisen kannalta, ja harjoittelulla on havaittu myös olevan positiivista vaikutusta sosiaaliseen vuorovaikutukseen. (Sakari-Rantala 2003) Liikuntatieteellisen seuran teettämän tutkimuksen mukaan säännöllinen liikunta vaikuttaa fyysisen toimintakyvyn lisäksi myös psyykkiseen hyvinvointiin. (Ylen 1999)

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että suuri osa ryhmäläisistä koki monia yhtäaikaista ja positiivisia Procede-Preceed mallin mukaisia altistavia, vahvistavia ja mahdollistavia tekijöitä, jotka ovat liikuntakäyttäjyksen muutosta edesauttavia tekijöitä. Altistavista tekijöistä vahvimaksi nousi ohjaajalta saadun ohjauksen merkitys, jonka ryhmäläiset arvioivat palautteessaan erittäin ammattitaitoiseksi, positiiviseksi ja kannustavaksi.

Tutkimuksen tulos Pojat 50+ -ryhmässä mukana olemisen vaikuttavuudesta liikunta- ja terveyskäyttäjytykseen on kaksijakoinen. Koska ryhmässä oli jo aiemmin liikuntaa harrastaneita, ei tämä joukko kokenut ryhmässä mukana olemisella olevan kovin suurta vaikutusta muuhun liikunta- ja terveyskäyttäjytykseen. Toisaalta ryhmässä oli joukko miehiä, jotka saivat Pojat 50+ -ryhmästä niin positiivisia kokemuksia liikunnasta, että se innosti heitä lisäämään liikunnan määrää ja monipuolistamaan sitä ryh-

män loppumisen jälkeen. Näiltä osin Pojat 50+ -ryhmä saavutti tavoitteensa pyrkies-
sään aktivoimaan miehiä liikkumaan enemmän.

Tässä tutkimuksessa nousee vahvasti esille Pojat 50+ -ryhmässä toimivien miesten
toive saada vastaavanlaisia keski-ikäisille tai eläkeikäisille miehille suunnattua liikun-
taryhmiä lisää. Merkittäväksi parannusehdotukseksi esitettiin toive liikuntaryhmästä,
jossa miehet olisivat kunnoltaan ja liikuntataidoiltaan samantasoisia. Tällöin ryhmän
yhteenkuuluvuudentunne vahvistuisi ja ryhmä toimisi vertaistukiryhmänä. Myös sel-
laista liikuntaryhmää toivottiin, jossa olisi mahdollisuus kokeilla eri lajeja palloilusta
kuntoiluun, sauvakävelyyn ja voimisteluun ja käydä yhdessä tutustumassa erilaisiin
liikuntapaikkoihin. Pojat 50+ -ryhmään osallistuneet miehet olivat tutkimuksessa saa-
dun palautteen perusteella tyytyväisiä ryhmän toimintaan ja pitivät sitä positiivisena ja
kivana kokemuksena, jollaista toivoisivat saavansa pian lisää.

6.2 Tutkimuksen eettisyys

Liikkuen laatua elämään -hanke esitti tutkimuksesta opinnäytetyöpyynnön Mikkelin
ammattikorkeakoululle syksyllä 2007. Yhteistyössä hankkeen projektiasiantuntija Las-
si Pöyryn kanssa kiteytyi tutkimuksen tutkimustehtävä. Pöyryn suostumuksella sain
käyttööni Pojat 50+ -ryhmän yhteystiedot, joiden mukaan postitin tutkimuksen kysely-
lomakkeen saatekirjeineen.

Kyselytutkimusta tehtäessä tutkittaville tulisi kertoa, mitä tutkimuksen aikana tulee
tapahtumaan ja heidän tulee ymmärtää annettu informaatio. Osallistuminen tulee olla
vapaaehtoista ja vastaajan anonymiä pysyminen tulee taata. (Hirsjärvi, Remes, Saja-
vaara 2002)

Puhelinkyselyä tehdessä on tärkeää laatia hyvä ja asiallinen kirje, jolla lähestytään
haastateltavia. Hyvänä käytäntönä on myös soittaa kerran ja sopia ajankohdasta, jol-
loin varsinainen kysely suoritetaan. (Hirsjärvi & Hurme 2004)

Kyselylomakkeen mukana olleessa saatekirjeessä kerrottiin, miksi tutkimus tehdään ja
kuka sen suorittaa. Kirjeessä kuvattiin lyhyesti ja ymmärrettävästi tutkimuksen kulku.
Tutkimukseen osallistuville kerrottiin siitä, että tutkimukseen osallistuminen on va-

paahtoista eikä heidän henkilöllisyyttä voi tunnistaa valmiista opinnäytetyöstä. Saatekirjeessä annettiin myös tutkimuksen tekijän sekä Mikkelin ammattikorkeakoulun yhteystiedot mahdollisten lisäselvitysten varalle. Lopuksi tutkimukseen osallistujia informoitiin tutkimuksen tulosten kuulemismahdollisuudesta opinnäytetyön esitystilaisuudessa Mikkelin ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden laitoksen tiloissa 6.5.2009 klo 12.30. Vaihtoehtoisesti tutkimustulokset ovat luettavissa oppilaitoksen kirjastossa kesäkuusta 2009 lähtien.

Kyselylomakkeen vastausten keräämistä varten soitin jokaiselle tutkimukseen osallistujalle. Soitot suoritettiin Mikkelin ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden laitoksen tiloissa huoneessa, jossa ei ollut samanaikaisesti muita ihmisiä. Puhelun alkaessa esittelyjen jälkeen tiedustelin kohteliaasti haluaako haastatettava osallistua tutkimukseen. Tarjosin jokaiselle haastatettavalle luontevan mahdollisuuden myös kieltäytymiseen. Haastatteluun suostuvalla oli mahdollisuus sopia parempi soittoaika tai antaa vastauksensa heti.

Kirjasin puheluiden aikana saamani vastaukset itselläni olevalle samanlaiselle lomakkeelle. Merkitsin lomakkeisiin ainoastaan saamani vastaukset sekä puheluun kuluneen ajan. Vastattuja lomakkeita ei voi yhdistää henkilöihin, joille soitin. Vastauksia analysoitaessani en tiennyt kenen mikäkin vastaus on, joten vastaajien anonymiteetti tulee siten toteutuneeksi.

Vastatut anonyymit kyselylomakkeet luovutan Liikkuen laatua elämään -hankkeen projektiasiantuntija Lassi Pöyrylle mahdollista jatkotutkimuskäyttöä varten ja vastaajien nimi- ja puhelintiedot osoitteilla täydennettyinä palautan Elixiiin asiakastietokantoihin.

6.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen tarkoituksena on saada mahdollisimman luotettavaa ja totuudenmukaista tietoa. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten tarkkuutta ja toistettavuutta. Tutkimuksen tulokset eivät saa olla sattumanvaraisia. Opinnäytetyössä ei kuitenkaan ole järkevää lähteä tekemään uusintamittauksia tulosten pysyvyyden osoittamiseksi. Riittää kun eri

vaiheet on dokumentoitu ja ratkaisut perusteltu, jotta työn arvioitsija voi todeta prosessin aukottomuuden alusta loppuun. Tutkimuksen validius tarkoittaa tutkimuksen kykyä mitata sitä, mitä tutkimuksessa oli tarkoituskin mitata. (Vilka 2007)

Työssäni olen pyrkinyt kuvaamaan työn kaikki eri vaiheet mahdollisimman tarkasti. Tutkimuksen kohderyhmänä oli Pojat 50+ -liikuntaryhmä ja tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää liikuntaryhmään osallistuneiden miesten liikunta- ja terveystyöskäytännön muutosprosessia liikuntaryhmään osallistumisen aikana sekä sen jälkeen. Tarkoituksena on myös saada tietoa Liikkuen laatua elämään -hankkeelle Pojat 50+ -liikuntaryhmän toimivuudesta ja sen tavoitteiden toteutumisesta. Olen pyrkinyt huomioimaan nämä lähtökohdat työni kaikissa vaiheissa.

Laatimalla itse kyselylomakkeen teoreettisen viitekehitykseni pohjalta, tarkoitukseni oli saada kyselylomake, joka vastasi tutkimukseni tarkoitusta. Tällä tavoin toivoin saavani vastauksia juuri siihen, mitä oli tarkoituskin tutkia. Kyselylomakkeen ymmärrettävyys testattiin viidellä keski-ikäisellä suomalaisella miehellä, jotka totesivat lomakkeen luettavaksi ja ymmärrettäväksi. Esitestauksella arvioidaan mm. mittarin toimivuutta, kysymysten selkeyttä ja kykyä mitata juuri sitä asiaa, jota on tarkoitus mitata. (Vilka. 2007.) Kyselylomakkeen asiantuntijuus testattiin Liikkuen laatua elämään -hankkeen projektiasiantuntija Lassi Pöyryllä.

Tavoitin puhelimitse kaikki 24 miestä, joista vain kaksi kieltäytyi osallistumasta kyselyyn. Kyselytutkimukseen vastasi näin ollen 22 miestä. Vastausprosentiksi saadaan 91,7 %, mitä voidaan tämän tyyppisessä kyselytutkimuksessa pitää erinomaisena arvona ja tutkimuksen tuloksia siltä osin luotettavina.

Tutkimusmenetelmän valinta osoittautui onnistuneeksi ratkaisuksi. Postikyselyn etuna on nopeus ja vaivaton aineiston saanti, suurimpana ongelmana taas kato. Puhelinkyselyllä saavutetaan haluttu joukko ja henkilökohtaisella kontaktilla voidaan vaikuttaa osallistumisprosenttiin. Puhelinhaastattelun etuna on myös vastaajan kannalta se, ettei vastaajan tarvitse huolehtia kyselyn palauttamisesta. Yhdistämällä postikyselyn ja tulosten keräämisen puhelinhaastattelulla sain vastaukset tutkimukseeni nopeasti ja vaivattomasti sekä vastausprosentin korkeaksi.

Analysoitaessa kerättyä tietoa on tieto järjestettävä tallennusta ja analyysiä varten.

Tulosten analysoinnin jälkeen on tärkeää, että tuloksia pohditaan, niitä verrataan teoreettiseen viitekehykseen ja tehdään omia johtopäätöksiä. Kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko on tutkimuksen tärkein vaihe. Siihen tähdätään jo tutkimusta aloittaessa. Analyysin avulla selviää, millaisia vastauksia ongelmiin tulee. (Hirsjärvi ym. 2004, 209.)

Tulosten luotettavaa analysointia varten muodostin vastauksista graafisia kuvia ja taulukoita. Graafisen esitystavan pohjalta suoritin aineiston analyysiä ja pohdintaa, jonka pyrin saattamaan kirjalliseen muotoon. Analysoidessani tuloksia pyrin olemaan mahdollisimman objektiivinen luotettavan tuloksen aikaansaamiseksi. Johtopäätöksissä olen pyrkinyt kuvaamaan analyysini keskeisimmät tulokset mahdollisimman luotettavasti.

6.4 Jatkotutkimusehdotuksia

Tällä tutkimuksella kerättyjä vastauksia hyödyntäen voisi selvittää liikuntakäyttäytymisen muutosprosessia ja siihen vaikuttavia tekijöitä yksilötasolla. Jatkotutkimuksella saatujen tulosten perusteella voisi tarkentaa niitä toimia, joilla pyritään aktivoimaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia keski- tai eläkeikäisiä miehiä liikkumaan.

LÄHTEET

Bäckmand Heli. 2006. Fyysisen aktiivisuuden yhteys persoonallisuuteen, mielialaan ja toimintakykyyn. Pitkäaikaisseurantatutkimus ikääntyvillä miehillä. Helsinki: Yliopistopaino.

Deforce B, de Bourdeaudhuij I. 2000. Differences in psychosocial determinants of physical activity in older adults participating in organised versus non-organised activities. *Sports Med Phys Fitness* 40, 362-372.

Estabrooks P, Carron A. 2000. Predicting scheduling self-efficacy in older adult exercisers: the role of task cohesion. *J Aging Phys Act* 8, 41-50.

Green, Lawrence W. Kreuter, Marshall W. 1999: Health promotion planning. An educational and ecological approach. 3. ed. London: Mayfield Publishing Company.

www.dokumentti: <http://www.lgreen.net/precede.htm>. Luettu 1.4.2009.

Herrala H. Kahrola T. Sandström M. 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY oppimateriaalit.

Hirsjärvi S. Hurme H. 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi S. Remes P. Sajavaara P. 2004, Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus.

Kesäniemi.A. 2003. Millainen liikunta edistää terveyttä? *Duodecim* 119:1819–22.

KTL.2003.Kansanterveyslaitoksen www.dokumentti.

http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2003/1_2003/terveysliikunta_-_tavoitteena_terveys,_ei_suurituskyky. Luettu 4.3.2009.

KTL:n julkaisuja B 1/ 2007. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys. www-dokumentti.

http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2007/2007b01.pdf

luettu 6.3.2009

Laitakari J. Miilunpalo S. 1998. Miten saada ihmiset liikkumaan? Liikunta ja tiede 4;32–35.

Liikkuen laatua elämään -hankkeen loppuraportti. www.dokumentti.
<http://www.lle.fi/materiaalit/LLE-loppuraportti.pdf>. Luettu 17.3.2008

Metsämuuronen, J. (toim.)2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Nienstedt, ym.2000. Ihmisen fysiologia ja anatomia. Porvoo: WSOY.

Peltonen M. Ruohotie P.1992. Oppimismotivaatio. Teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta. Helsinki: Otava.

Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy

Rinne, Marttila. 2002. Starttikurssi tuuppaa empijää aktiiviseksi. Liikunta ja tiede 2. 19-23.

Sakari-Rantala Ritva. 2003. Iäkkäiden ihmisten liikunta- ja kuntosaliharjoittelu. Iäkkäiden ihmisten terveystuotteen tutkimustyö tuotteistuksen tukena –hanke. LIKES. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

STM. Selvityksiä 2007:1. Liikunta - hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Helsinki. www-dokumentti.
http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1068461. Luettu 3.8.2008

Suikka J. 2004. Ylös, ulos ja jumppaamaan – ohjattuihin liikuntaryhmiin osallistuvien aikuisten liikuntamotivaatio. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. www-dokumentti
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9637/G0000526.pdf?sequence=1>
Luettu 5.3.2009.

Telama 1986, 152. Mikä liikunnassa kiinnostaa - liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki: Valtion painatuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50

UKK-Instituutti.Liikuntapiirakka. www-dokumentti.
<http://www.ukkinstituutti.fi/fi/suosituksia/823/>. Luettu 1.4.2008

Vilka H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan kirjapaino.

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

Vuori, I. 2005. Suomalaisten terveys. Duodecim terveyskirjasto. www-dokumentti.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_haku=liikunta&p_artikkeli=suo00014. Luettu 6.3.2009.

Vähäsarja K. ym.2004. Transteoreettinen muutosvaihemalli perusterveydenhuollon liikuntaneuvonnassa. Liikunta ja Tiede 6:81–88.

Ylen H. Ojanen M. 1999. Liikunta on hyväksi-jos siltä tuntuu. Liikunta mielenterveyspotilaiden avohoidon tukena-projekti. Ensimmäisen tutkimuskauden tuloksia. Liikuntatieteellinen Seuran julkaisuja nro 145. Helsinki: Paint Media Oy.

POJAT 50+ LIIKKEELLE!

Tutustu uuteen terveysliikunta-palveluun.

"Terveyspommi"

Tarttis vammaan tehdä jotain...



Lähtötilanne

- Väsyttääkö?
- Ottaako palkeeseen?
- Pukkaako pesupalloa vyötäröön?

ELIXIIRI



Tuki ja apu omaan liikkumiseen

- Terveys- ja liikuntakartoitus
- Ohjaus ja neuvonta
- Soita puh. (015) 355 6669

Liikuntaa lääkkeeksi

- Mullekin oma liikuntaryhmä

Liikkuen Laatua Elämään

- Olen energisempi!
- Kevyt olo!
- Nukun hyvin!
- Pillerit pois!
- Vaimokin tykkää!



Liikkuen Laatua Elämään!

www.lle.fi

Onneksi Olkoon!

Olet yksi 500:sta mikkeliäisestä 50-vuotiaasta miehestä, jolle olemme varanneet mahdollisuuden terveys- ja liikuntakartoitukseen.

Varaa oma aikasi Paula Hämäläiseltä, numerosta (015) 355 6669 (arkisin klo 8-16). Käynti on maksuton!

Tervetulin Teemu ja Lassi

Liikkuen Laatua Elämään -hanke
www.lle.fi









ARVOISA POJAT 50+ RYHMÄLÄINEN!**21.4.2009**

Osallistuit syksyllä 2007 Pojat 50+ liikuntaryhmään.

Olen terveydenhoitajaopiskelija Mikkelin ammattikorkeakoulusta ja teen nyt opinnäytetyönä kyselytutkimuksen Pojat 50+ ryhmään osallistuneiden miesten kokemuksista ko. liikuntaryhmästä. Opinnäytetyön tilaajana on Liikkuen Laatus Elämään- hanke.

Oheisella kyselytutkimuksella haen vastauksia siihen, mikä sai miehet lähtemään mukaan Pojat 50+ ryhmän toimintaan ja onko ryhmällä ollut vaikutuksia miesten liikunta- ja terveyskäyttäytymiseen ryhmän aikana ja sen jälkeen.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti eikä vastaajan henkilöllisyyttä voi tunnistaa valmiista opinnäytetyöraportista.

Kerään kyselyn vastaukset puhelinhaastattelulla. Soitan sinulle viikon kuluessa kyselyn postittamisesta. Soitot ajoitan arkipäivisin klo 17–20 väliseen ajankohtaan. Soittaessani voit antaa vastauksesi kyselytutkimukseen tai voimme sopia paremman ajankohdan vastausten antamiseen. Ole ystävällinen ja tutustu kyselyyn ja merkitse siihen vastausvaihtoehtosi jo ennen soittoani. Voit luonnollisesti myös kieltäytyä osallistumasta kyselytutkimukseen. Opinnäytetyöni onnistumisen kannalta olisi kuitenkin toivottavaa, että mahdollisimman moni Pojat 50+ ryhmään osallistuneista miehistä vastaisi kyselyyni.

Valmis opinnäytetyö esitetään toukokuun 6. päivä klo 12.30 auditorio 2:ssa Mikkelin ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystalouden kampuksella, osoitteessa Raviradantie 16. Tilaisuus on yleisölle avoin. Valmis opinnäytetyöraportti on myös luettavissa ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystalouden kirjastossa kesäkuusta -09 lähtien.

Yhteistyöterveisin

Nina Järn
terveydenhoitajaopiskelija
nina.jarn@mail.mamk.fi
p.044-3708366

Mikkelin ammattikorkeakoulu
Raviradantie 16, PL 181,
50101 MIKKELI
puh.(015)35561

KYSELYTUTKIMUS POJAT 50+ -LIIKUNTARYHMÄÄN OSALLISTUNEILLE MIEHILLE

OPINNÄYTETYÖ Mikä liikkutti Pojat 50+ ryhmän miehiä?
Terveystoimintajohtaja Nina Järn, MAMK

Lue kysymykset huolella ja valitse vastaus, joka vastaa eniten omaa käsitystäsi. Joissakin kysymyksissä vastaus annetaan vapaasti omin sanoin. Tutkimuksen kannalta on erittäin tärkeää, että vastaat jokaiseen kohtaan!!!

TAUSTATIEDON:

MINKÄ IKÄINEN OLET?

- A) 50-55 vuotta
- B) 56-60 vuotta
- C) 61-65 vuotta
- D) yli 65 vuotta

Kysymykset 1-4 koskevat aikaa syksyllä 2007 ennen Pojat 50+ ryhmän toiminnan käynnistymistä.

1) Miten sait tietää Pojat 50+ liikuntaryhmästä?

- A) Kuulin siitä terveystapaamisessa Elixirissä, johon sain osallistua kotiin saamalla Liikkuen Laatu Elämään-postikortilla.
- B) Kuulin siitä terveystapaamisessa Elixirissä, johon sain osallistua Liikkuen Laatu Elämään joukkotapahtumassa (torilla tms.) saamalla postikortilla.
- C) Jollain muulla tavalla, millä? _____

2) Mikä sai sinut lähtemään mukaan Pojat 50+ liikuntaryhmään? Vastaa jokaiseen kohtaan valitsemalla sopivin vaihtoehto.

1 = täysin samaa mieltä, 2 = joksikin samaa mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä,
4 = joksikin eri mieltä, 5 = täysin eri mieltä, EOS = en osaa sanoa

- | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|-----|
| A) Olin jo jonkin aikaa harkinnut lisääväni liikuntaa elämäni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | EOS |
| B) Olin jo päättänyt lisätä liikuntaa elämäni ja Pojat 50+ ryhmä vastasi tähän tarpeeseen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | EOS |
| C) Harrastin liikuntaa jo muutenkin ja pojat 50+ ryhmä lisäisi liikuntamahdollisuuksieni määrää. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | EOS |
| D) En harrastanut entuudestaan liikuntaa, mutta tieto Pojat 50+ liikuntaryhmästä innosti minut kokeilemaan. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | EOS |
| E) Omassa terveydentilassani oli tapahtunut jokin sellainen muutos, joka kannusti liikuntaharrastuksen aloittamiseen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | EOS |
| F) Lähipiirissäni olevan ihmisen terveydentilassa oli tapahtunut jokin sellainen muutos, joka kannusti liikuntaharrastuksen aloittamiseen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | EOS |
| G) Puolison tai muun läheisen ”patistaminen” sai minut liikkeelle. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | EOS |
| H) Lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen kehoitus sai minut aloittamaan liikuntaharrastuksen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | EOS |
| I) Jokin muu syy, mikä? _____ | | | | | | |

3) Minkälaiseksi kuvailisit vointiasi/ kuntoasi syksyllä 2007, kun päätit lähteä mukaan Pojat 50+ liikuntaryhmään?

Vastaa jokaiseen kohtaan valitsemalla sopivin vaihtoehto.

1 = täysin samaa mieltä, 2 = jokseenkin samaa mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä,

4 = jokseenkin eri mieltä, 5 = täysin eri mieltä, EOS = en osaa sanoa

- | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|-----|
| A) Tunsin olevani huonokuntoinen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | EOS |
| B) Tunsin olevani kohtuukuntoinen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | EOS |
| C) Tunsin olevani kohtuullisen hyväkuntoinen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | EOS |
| D) Tunsin olevani hyväkuntoinen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | EOS |
| E) Olin huolissani terveydestäni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | EOS |
| F) Olin ylipainoinen ja halusin pudottaa painoani. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | EOS |
| G) Minulla oli todettu jokin sairaus, johon liikunta vaikuttaisi positiivisesti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | EOS |

Jotain muuta, mitä? _____

4) Minkälaisia odotuksia sinulla oli Pojat 50+ liikuntaryhmän toiminnasta syksyllä 2007 kun aloitit ryhmäliikunnan? MERKITSE KOLME TÄRKEINTÄ ODOTUSTA TÄRKEYSJÄRJESTYKSESSÄ SITEN, ETTÄ NRO 1 KUVAA TÄRKEINTÄ ODOTUSTA.

- | | |
|--|--------------------------|
| A) Ryhmäliikunnassa mukana oleminen virkistäisi mieltäni. | <input type="checkbox"/> |
| B) Ryhmäliikunnassa mukana oleminen kohentaisi kuntoani. | <input type="checkbox"/> |
| C) Ryhmäliikunnassa mukana oleminen pudottaisi painoani. | <input type="checkbox"/> |
| D) Ryhmäliikunnassa mukana oleminen helpottaisi vaivojani tai sairauteni oireita. | <input type="checkbox"/> |
| E) Tutustuisin muihin samanikäisiin ja samanhenkisiin ihmisiin. | <input type="checkbox"/> |
| F) Ryhmäliikuntaan osallistuminen kannustaisi minua harrastamaan liikuntaa säännöllisesti myös jatkossa. | <input type="checkbox"/> |
| G) Tutustuisin erilaisiin liikuntamuotoihin. | <input type="checkbox"/> |
| H) Oppisin uusia liikuntatapoja ja liikuntataitoni kehittyisivät. | <input type="checkbox"/> |
| I) Ei erityisiä odotuksia. | <input type="checkbox"/> |
| J) Jotain muita odotuksia, mitä? _____ | <input type="checkbox"/> |

Seuraavat kysymykset 5-12 koskevat aikaa, jolloin jo osallistuit Pojat 50+ liikuntaryhmän toimintaan marras-joulukuussa 2007.

5) Vaikuttiko ryhmäliikunnassa mukana toimiminen käsityksiisi itsestäsi liikkujana?

- A) Ei
- B) Kyllä, huomasin kehittyväni liikkujana.
- C) Kyllä, huomasin olevani parempi liikkumaan kuin oletin.
- D) Kyllä, huomasin olevani huonompi liikkumaan kuin oletin.
- E) Kyllä, huomasin kiinnostuvani liikunnasta eri tavalla kuin aikaisemmin.
- F) Kyllä, jotain muuta, mitä? _____

6) Minkälaisia tunteita sinulla oli liikuntaryhmän kokoontumisen jälkeen?

- A) Neutraali, ei mitään erityisiä tunteita.
- B) Virkistynyt, positiivinen mieli ja hyvä olo.
- C) Väsynyt, liikunta tuntui liian raskaalta.
- D) Kipeä, liikunta pahensi oloani ja lisäsi vaivojani.
- E) Ärsyyntynyt, liikunta ei vastannut odotuksiani.
- F) Iloinen, koska oli mukava tavata muita ryhmäläisiä ja kuulua joukkoon.
- G) Muita tunteita, millaisia? _____

7) Kuvaile ryhmän merkitystä omaan liikuntasuoritukseesi Pojat 50+ ryhmässä.

8) Miten lähipiirisi suhtautui Pojat 50+ liikuntaryhmässä mukana olemiseesi?

- A) Neutraalisti, en saanut kannustusta enkä vastustusta.
- B) Positiivisesti, sain kannustusta ja positiivista palautetta.
- C) Negatiivisesti, sain vastustusta.
- D) Muuten, miten? _____

9) Mitä mieltä olet Pojat 50+ ryhmän ohjaajalta saadusta ohjauksesta?

10) Vaikuttiko Pojat 50+ ryhmässä toimiminen käsityksiisi, joita sinulla oli liikunnasta?

- A) Ei vaikuttanut.
- B) Kyllä, miten? _____

11) Vaikuttiko Pojat 50+ ryhmässä toimiminen muuhun terveystietämiseesi ryhmän aikana marras-joulukuussa 2007? Esim. ruokailutottumuksiin, alkoholin tai tupakan nauttimiseen, muun liikunnan määrään, ulkoiluun, unirytmiiin jne. Vastaa lyhyesti omin sanoin.

12) Pojat 50+ pilottiryhmän toiminta päättyi joulukuussa 2007. Vaikuttiko ryhmässä mukana oloinen liikuntatottumuksiisi heti ryhmän loppumisen jälkeen?

- A) Ei vaikuttanut, ryhmän loppumisen jälkeen palasin samaan liikkumisen tilaan missä olin ennen ryhmään osallistumistakin.
- B) Kyllä vaikutti, jatkoin liikkumista muussa vastaavassa ryhmässä.
- C) Kyllä vaikutti, jatkoin säännöllistä liikuntaa muulla tavoin. Miten? _____

- D) Kyllä vaikutti, innostuin liikunnasta ryhmässä toimimisen aikana ja lisäsin viikoittaisen liikunnan määrää. Kerro, miten? _____

- E) Vaikutti jotenkin muuten, miten? _____

Seuraavat (viimeiset) kysymykset 13-15 koskevat nykyistä aikaa, kevättä 2009.

13) **Pojat 50+ liikuntaryhmän toiminnan päättymisestä on nyt kulunut aikaa n. 1v 4kk. Koetko, että ryhmässä mukana olemisella on ollut vaikutusta nykyisiin liikuntatottumuksiisi?**

A) Ei ole ollut vaikutusta.

B) En harrasta nykyään liikuntaa. Miksi?

C) Kyllä vaikutti, Pojat 50+ ryhmän kokemusten jälkeen en halua harrastaa liikuntaa. Ei ole minun juttuni.

D) Kyllä, innostuin liikunnasta Pojat 50+ ryhmässä ja liikun nyt säännöllisesti.

Kuinka usein? _____

Millaista liikuntaa? _____

E) Pojat 50+ ryhmällä oli muita vaikutuksia liikuntatottumuksiini. Millaisia?

14) **Onko Pojat 50+ liikuntaryhmään osallistumisella ollut vaikutuksia nykyisiin terveystottumuksiisi? ? Esim. ruokailutottumuksiin, alkoholin tai tupakan nauttimiseen, muun liikunnan määrään, ulkoiluun, unirytmiiin jne. Vastaa lyhyesti omin sanoin.**

15) **Minkälaisia parannusehdotuksia tai toiveita sinulla olisi Pojat 50+ ryhmän toiminnalle? Risuja tai ruusuja?**

Kerään kyselyn tulokset soittamalla sinulle lähipäivinä !

KIITOS VAIVANNÄÖSTÄSI!

AURINKOISTA KEVÄTTÄ JA LIIKKUMISEN ILOA!!

Toivottaa

Nina Järn

terveydenhoitajaopiskelija

Mikkelin Ammattikorkeakoulu

p. 044-3708366

nina.jarn@mail.mamk.fi