

LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN LISÄÄMINEN

- Pitkäaikaistyöttömien kokemuksia tuetulta liikuntajaksolta

Suvi Lindroos

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Kevät 2010

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Suvi Lindroos. Liikunta-aktiivisuuden lisääminen – Pitkäaikaistyöttömien kokemuksia tuetulta liikuntajaksolta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu - tutkielma. 2010. 78 s.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Keski-Suomen TE-keskuksen rahoittamalle ja SPR:n Länsi-Suomen piirin hallinnoimalle Raide 1-projektin yhteydessä toteutetulle liikuntakurssille osallistuneiden pitkäaikaistyöttömien kokemuksia kurssista. Haastatte- luissa käytiin läpi teemojen avulla mm. kurssilaisten kokemuksia kurssille osallistumi- sesta, ryhmässä liikkumisesta, ohjaajien vaikutuksista kurssilaisten toimintaan, oman asenteen tai innostuksen muuttumisesta ja kurssin vaikutuksista muuhun elämään. Tut- kimuksella haluttiin selvittää erityisesti kurssilaisten läpikäymää muutosprosessia lii- kuntakäyttäytymisen suhteen sekä heidän prosessiaan edistäneitä tekijöitä.

Tutkimus toteutettiin laadullisin tutkimusmenetelmin, sillä siinä tarkasteltiin yksilöiden kokemuksia ja haluttiin saada osallistujien ääni kuuluviin. Tutkimuksen kohdejoukko koostui neljästä vuosien 2006–2008 aikana jollakin Raideprojektin liikuntakursseilla olleista henkilöistä. Tutkimushenkilöt olivat 34–59-vuotiaita, heistä kaksi oli miehiä ja kaksi oli naisia. Tutkimushenkilöt valittiin haastateltaviksi harkinnanvaraisesti. Valin- nalla ei tavoiteltu edustavaa otosta kaikista kurssilla olleista, joten tulokset eivät ole yleistettävissä. Haastattelut toteutettiin puolistrukturoiduin teemahaastatteluin.

Kaikki haastatellut pystyivät parantamaan liikunta-aktiivisuuttaan kurssin aikana. Kurs- sin jälkeen liikunta-aktiivisuus on pysynyt kurssia edeltänyttä tasoa korkeammalla. Tär- keimpänä tekijänä motivaation luomisessa ja ylläpitämisessä kurssin aikana osallistujat näkivät omaohjaajan läsnäolon, kannustuksen ja neuvonnan. Myös kurssin monipuolisia tunteja sekä hyvää ja rentoa ilmapiiriä kiiteltiin. Haastatellut kertoivat liikkumisensa syyksi terveydestä huolehtimisen, liikunnan sosiaalisuuden sekä liikunnan tuoman mie- lihyvän ja energisyyden. Jokaisella motivaatio omatoimiseen liikuntaan kurssin jälkeen syttyi eri syistä.

Haastatellut kokivat saaneensa kurssilta myös eväitä muuhun elämään. Usko omaan tekemiseen ja pärjäämiseen kasvoi kaikilla kunnon kohentuessa ja onnistumisen koke- musten karttuessa. Rohkeus kokeilla jotain uutta ja pelottavaa, tuntemus omasta mah- dollisuudesta vaikuttaa elämäänsä sekä itsetuntemuksen ja -luottamuksen kasvu koettiin mukavina ja tärkeinä kurssin antimina. Haastatellut kokivat saaneensa tärkeitä taitoja ja tietoja suunnitella ja toteuttaa itse omaa liikuntakäyttämistään.

Avainsanat: aikuisliikunta, liikunta-aktiivisuus, liikuntamotivaatio, liikunnan kokemi- nen, liikunnan edistäminen, terveystuokunta.

SISÄLLYS

1. JOHDANTO.....	5
2. TUTKIMUKSEN TAUSTA.....	7
2.1. Aiheen valinta.....	7
2.2. Raide 1-projekti ja liikuntakurssi.....	7
3. TUTKIMUKSEN KESKEISET KÄSITTEET JA TEORIA.....	10
3.1. Fyysinen aktiivisuus, liikunta, terveysliikunta ja kunnon testaaminen.....	10
3.2. Prochaskan muutosvaihemalli.....	11
4. LIIKUNNAN JA TERVEYDEN YHTEYKSIÄ.....	13
4.1 Terveysliikuntasuositukset.....	13
4.2. Suomalaisen aikuisväestön liikuntatottumukset.....	14
4.3. Liikunnan vaikutukset yksilölle.....	15
5. AIKUISTEN LIIKUNTAMOTIVAATIO JA – KÄYTTÄYTYMINEN.....	17
5.1. Motivaatio ja liikuntamotivaatio.....	17
5.2. Aikuisten motiivit liikuntaan ja liikunnalle annetut merkitykset.....	18
5.3. Aikuisten liikunta-aktiivisuutta edistävät ja estävät tekijät.....	19
6. AIKUISTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN EDISTÄMINEN JA TUKEMINEN.....	22
6.1. Liikuntaohjelmien ja -neuvonnan onnistumisen edellytykset.....	22
7. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA KUVAUS.....	24
7.1. Tutkimuksen luonne.....	25
7.2. Tutkimuskohde ja aineiston hankinta.....	26
7.3. Tutkimusaineiston käsittely ja analyysi.....	27
7.4. Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	29
8. TULOKSET.....	31
8.1. Porukassa liikkuja.....	31
8.1.1. Porukasta voimaa.....	31
8.1.2. Yksilöllistä ohjausta ja motivaation kasvattamista.....	33
8.1.3. Uutta näkökulmaa liikkumiseen.....	35
8.1.4. Aktiiviliikkujaksi vakiintuminen.....	37
8.1.5. Mikon muutosprosessi.....	40
8.2. Sisuuntunut muutoksentelejä.....	41
8.2.1. Alku on aina hankalaa.....	41

8.2.2. Heräämisiä.....	42
8.2.3. Kovaa kannustusta ja mukavaa yhdessäoloa.....	43
8.2.4. Itsetutkiskelua ja onnistumisia.....	46
8.2.5. Repsahduksen kautta uuteen nousuun.....	47
8.2.6. Päivin läpikäymä prosessi.....	49
8.3. Mittarin motivoima.....	50
8.3.1. Tukea ja välineitä liikkumiseen.....	50
8.3.2. Pohjalta ponnistamaan.....	52
8.3.3. Apua omatoimiseen liikkumiseen.....	54
8.3.4. Tulevaisuuden haasteita.....	55
8.3.5. Pekan läpikäymä prosessi.....	57
8.4. Luonnossa liikkujia.....	57
8.4.1. Tien tasoittamista ja itseluottamuksen kasvua.....	57
8.4.2. Omien liikuntamieltymysten vahvistamista.....	59
8.4.3. Uskoa omaan tekemiseen.....	61
8.4.4. Teijan läpikäymä prosessi.....	63
9. POHDINTA.....	64
9.2. Tulosten yhteenvetoa.....	65
9.3. Jatkotutkimusaiheita.....	68

LÄHTEET

LIITTEET

1. JOHDANTO

Liikunnalla voidaan edistää monipuolisesti väestön terveydentilaa ja toimintakykyä sekä ehkäistä ja hoitaa monia yhteiskuntaamme ja sen yksilöitä rasittavia kansansairauksia. (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 15.) Lisääntynyt tieteellinen näyttö liikunnan vaikutuksista terveyteen ja toimintakykyyn on vaikuttanut liikunnan yhteiskunnallisen aseman ja merkityksen perusteluun terveysargumenteilla. Terveyteen vaikuttavasta liikunnasta on muotoutunut oma käsitteellinen toimintamuoto, terveystoiminta, joka on keskeisellä sijalla väestötason hyvinvoinnin edistämässä. (Ståhl 2003, 11.)

Liikunnan edistämiseksi tarvitaan lisää tietoa ihmisten liikuntamotiiveista, liikuntaharrastusta rajoittavista ja edistäväistä tekijöistä sekä kokemuksista liikunta-aktiivisuuden lisäämisyrityksistä. Tiedon avulla liikuntaneuvontaa ja -ohjausta voidaan kehittää siten, että saadaan ihmiset harrastamaan enemmän omaehtoista, terveyttä edistävää liikuntaa. Tällä hetkellä tieto liikunnan positiivisista vaikutuksista ja liikunnan yleinen arvostus eivät ole vaikuttaneet riittävästi koko aikuisväestömme liikuntakäyttäytymiseen vaan terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvia aikuisia on arvioiden mukaan edelleen noin 60 %. (SLU 2006, 15.) Aikuisten liikuntaharrastuneisuus on vahvasti yhteydessä itsetuntemukseen, käsityksiin omista kyvyistä, onnellisuuteen elämässä, toiveisiin, pelkoihin ja etenkin oman elämänkaaren tapahtumiin (Whaley 2004, 289–294).

Työttömille liikunnallisen elämäntavan omaksuminen olisi erittäin tärkeää toiminta- ja työkyvyn säilyttäminen vuoksi, sillä se on merkittävä tekijä työllistymisen kannalta tulevaisuudessa. Työttömällä liikunnan harrastaminen muun harrastamisen ohella saattaa kuitenkin kärsiä usein äkillisestä ja arvaamattomasta elämäntilanteen muutoksesta ja joskus valitettavan pitkään jatkuneesta työttömyyden häpeästä. Työn menetyksestä johtuvat muutokset synnyttävät epävakaisuutta ja vievät perustan elämän ennustettavuudelta ja hallinnalta. Ihmisellä ei ole tällöin välttämättä voimia suunnitella liikunnan harrastamista. Jos työtön saadaan kuitenkin motivoitua liikuntaharrastuksen aloittamiseen se voi toimia päänavaajana itsensä löytämiselle ja toteuttamiselle muuttuneissa olosuhteissa antaen merkitystä työttömän arkeen. (Keretär 1995; Vuolle 2000.) Yksilön kannalta toiminta- ja työkyvyn ylläpitoon perehdyttämisen tarjoaminen merkitsee työttömälle, että häntä ei jätetä yhteiskunnan ulkopuolelle vaan hänestä välitetään ja kannetaan vastuuta. Toiminta tukee tällöin työtöntä myös henkisesti. (Koskela 1995.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli saada tietoa pitkäaikaistyöttömille suunnattuun ohjattuun liikuntaryhmään osallistuneiden yksilöiden kokemuksista oman liikunta-aktiivisuutensa edistämisprosessista sekä kurssilla kohdatuista ongelmista ja onnistumisista. Tavoitteena oli saada tietoa siitä, mitä liikunnallisesti passiivisen ja elämänrytmensä kenties kadottaneen yksilön kokemusmaailmassa tapahtuu kuljettaessa kohti parempaa toimintakykyä, itsearvostusta ja elämänhallintaa. Aiempien tutkimusten perusteella tiedetään, että liikunnallisen elämäntavan omaksuminen vie aikaa, ja siinä taistelussa ulkoinen tuki on alkuun erittäin tärkeää oman motivaation ja asennoitumisen lisäksi (Nupponen 2007).

Työn alkuosassa käsitellään tutkimuksen taustaa ja kerrotaan projektista ja siihen kuuluneesta liikuntakurssista, jonka parista saatuja kokemuksia tutkimuksessani selvitin. Tutkimuksen kannalta tärkeän käyttäytymistä selittävän teorian ja käsitteiden kautta edetään tarkastelemaan liikunnan ja terveyden yhteyksiä yleisesti. Luvussa viisi käsitellään yksilön liikuntakäyttäytymistä ohjaavaa motivaatiota, liikunnalle annettuja merkityksiä ja aktiivista liikuntakäyttäytymistä estäviä ja tukevia tekijöitä. Liikuntakäyttäytymistä ohjaavat tekijät ovat henkilökohtaisia ja lähtevät yksilön vallitsevasta elämäntilanteesta käsin aiempien liikuntakokemusten vaikuttaessa odotuksiin. Kuudennessa luvussa käsitellään keinoja, joita voidaan käyttää liikunta-aktiivisuuden edistämässä sekä tarkastellaan onnistuneiden liikuntaohjelmien toteuttamisessa huomioitavia asioita.

Tutkimuskysymykset, -menetelmät ja tutkimuksen toteutus käsitellään luvussa seitsemän, jonka jälkeen paneudutaan tutkimushenkilöiden kokemuksiin ja muutosprosesseihin. Jokaisen tutkittavan kokemukset esitetään omana lukunaan. Tutkittavien kokemuksissa tulee esille mm. heidän kokemuksia kurssille osallistumisesta, ryhmässä liikkumisesta, ohjaajien vaikutuksista kurssilaisten toimintaan, oman asenteen tai innostuksen muuttumisesta ja kurssin vaikutuksista muuhun elämään. Pohdintaosassa tuloksia tarkastellaan yhteenvedonomaaisesti aineistoista nousseiden teemojen avulla.

2. TUTKIMUKSEN TAUSTA

2.1. Aiheenvalinta

Kiinnostuksestani tutkia Raideprojektin tuetulle liikuntajaksolle osallistuneiden henkilöiden liikuntakurssikokemuksia sai alkunsa ollessani itse kyseessä olevalla kurssilla omaohjaajana vuoden 2007 keväällä. Minua oli jäänyt prosessissa mietityttämään monet asiat liittyen pääosin kurssilaisten tavoitteisiin, toiveisiin ja kokemuksiin kurssista. Minua kiinnosti myös se, kuinka kurssin aikana saadut opit osattiin hyödyntää omaan arkeen kurssin jälkeen. Tutkimuksen päätehtäväksi valitsin kurssilaisten henkilökohtaisten kokemusten kartoittamisen siitä, mitä liikuntakurssi oli heille tarjonnut ja kuinka heidän liikunta-aktiivisuutensa oli muuttunut kurssin kuluessa ja sen jälkeen.

Tutkimuksen aiheesta kiinnostuivat myös liikuntakurssin vastaava opettaja Mirja Hirvensalo sekä Raideprojektin projektipäällikkö Kaisa Herva, joka oli ollut myös itse mukana aikaisemminkin liikuntakursseilla. He ymmärsivät tiedon merkityksen kyseessä olevan projektin jatkon kannalta, mutta myös yleisesti aikuisliikunnan edistämisen näkökulmasta. Aloitin tutkimuksen syksyllä 2008 perehtymällä tutkimuskirjallisuuteen, prosessoimalla mahdollisia toteutustapoja ja miettimällä sopivia tutkimuskysymyksiä. Tutkimuskysymykset vahvistuivat alkuvuodesta 2009, jolloin aloin suunnitella haastattelurunkoa ja etsimään sopivia haastateltavia. Toteutin haastattelut saman vuoden huhtikuussa, jonka jälkeen aineiston käsittely ja -analyysi sekä tulosten kirjoittaminen tekstiksi pääsi käyntiin.

2.2. Raide 1-projekti ja liikuntakurssi

Kaikki haastatellut olivat osallistuneet Keski-Suomen TE-keskuksen rahoittamalle ja SPR:n Länsi-Suomen piirin hallinnoimalle Raide 1-projektin yhteydessä toteutetulle liikuntakurssille. Raideprojekti oli tarkoitettu palkkatuetussa työsuhteessa työskenteleville pitkäaikaistyöttömille, joiden työttömyysjakso oli kestänyt vähintään 500 päivää (n. 2,5 vuotta). Useimmat projektiin osallistuneet olivat olleet työttöminä jo vuosia, joillakin oli taustalla jopa kymmenen vuoden työttömyysjakso. Mukana oleville tarjottiin noin vuoden mittaisen työsuhteen lisäksi elämänhallintaa ja työelämävalmiuksia tukevaa ja edistävää toimintaa. Projekti toteutettiin kolmivuotisena (2006–2009) työllisyys-

poliittisena hankkeena Keski-Suomen maakunnan alueen kuudessa Kirppis-toimipisteessä. Projektin tultiin mukaan vapaaehtoisesti eli kaikki SPR:n tukityöllistetyt eivät olleet mukana Raide 1-projektissa (myöhemmin Raideprojekti.) (Herva 2008.)

Projektin lähtökohtana oli ajatus siitä, että pelkkä työ tai työn tarjoaminen ei riitä viemään näitä ihmisiä eteenpäin jatkopolkuihin, vaan työllistämisen rinnalle tarvitaan eteenpäinmenovalmiuksia parantavaa tukitoimintaa. Raideprojektissa harjoiteltiin oman elämän haltuunottoa tuetun ryhmäjakson ja henkilökohtaisen ohjauksen avulla. Tarkoitus oli auttaa ihmisiä näkemään niitä asioita, mitä he olivat tähän mennessä tehneet, mistä he pitivät, mitä he halusivat tulevaisuudelta ja mitä tavoitteiden eteen olisi tehtävissä. Heidän haluttiin oppivan itse tiedostamaan, mitkä asiat heille sopivat ja mistä on hyvä päästä eroon. Tavoitteena oli opettaa kurssilaiset toimimaan itsenäisesti ilman ulkopuolista apua. (Herva 2008.)

Tärkeällä sijalla oman tilanteen selvittämisessä ja muuttamisessa oli itsetuntemuksen ja omatoimisuuden lisääminen ja elämäntilanteen nostaminen. Projektin aikana työstiin minäkuvaa avartavia ja itsetuntemusta lisääviä ja tukevia asioita, harjoiteltiin vuorovaikutukseen liittyviä asioita sekä annettiin työmarkkinatietoutta, parannettiin työnhaun valmiuksia ja ohjattiin työnhaun asiakirjojen tekemisessä. (Herva 2008.)

Jyväskylässä Raideprojektissa yhtenä osa-alueena oli noin 3-4 kuukautta kestävä tuettu liikuntajakso, joka oli koettu merkittäväksi osaksi projektia. Se oli haluttu mukaan tukemaan ja syventämään projektin kokonaistavoitteita. Liikunnan avulla pyrittiin rikkomaan rajoja ja etsimään rohkeutta ja itseluottamusta. Liikunnan avulla pyrittiin parantamaan niin fyysistä kuin psyykkistäkin kuntoa ja harjoiteltiin erilaisia ryhmätilanteita uusissa ympäristöissä. Liikunta toimi myös välineenä asenteenmuokkaamisessa ja ennakkoluulojen rikkomisessa. Osalle juuri liikunta tarjosi parhaimman väylän lähteä purkamaan yhdessä ohjaajien kanssa projektin muilla osa-alueilla työstytyjä asioita. (Herva 2008.)

Joillekin henkilöille tuettu liikuntajakso oli ollut motiivina koko Raideprojektiin osallistumiselle. Toisille se oli ollut aluksi negatiivinen ja pelkoa herättävä asia, mutta ajan kuluessa se oli Hervan mukaan ollut suurimmalle osalle myönteinen kokemus. Vain yhdelle kaikista 94:stä Jyväskylässä Raideprojektiin osallistuneista liikunta oli muodos-

tunut niin hankalaksi asiaksi, että hän jätti kokonaan osallistumatta liikuntaosioon. Osa sen sijaan oli innostunut niin paljon, että oli ollut kurssilla mukana toistamiseen, jos paikkoja oli ollut vapaana. Yksi projektiin osallistuneista oli ollut mukana kaikissa liikuntaryhmissä työllistämisyksikönsä päätyttyäkin. (Herva 2008.)

Jyväskylän Raideprojektiin sisältyneet liikuntakurssit toteutettiin yhteistyössä Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteiden laitoksen kanssa. Liikuntakurssin tavoitteena oli omien voimavarojen tunnistaminen sekä fyysisen kunnon ylläpito ja parantaminen. Kurssi sisälsi ryhmäläisille suunniteltuja liikuntatunteja (liite 1) kerran viikossa ja liikuntaneuvontaprosessin omaohjaajan kanssa. Ensimmäisellä kurssilla tapaamiskertoja oli poikkeuksellisesti kahdesti viikossa. (Herva 2008.) Omaohjaajien kanssa oli mahdollista liikkua yhdessä ja ohjatusti ryhmäliikuntakerroilla tai niiden sijaan. Ohjaajan ja ohjattavan halukkuudesta riippuen yhteistyötä oli tehty joissakin tapauksissa myös ryhmäkerrojen lisäksi. Omaohjaajina kurssilla toimivat liikuntapedagogiikan opiskelijat. Liikunnanopiskelijoiden työnohjauksesta ja kurssin suunnittelusta vastasi liikuntatieteiden laitoksen opettaja.

Kurssin arvioinnin ja seurannan apuna käytettiin omaohjaajien ohjattavastaan pitämää liikuntapäiväkirjaa, kurssin aikana käytyjä säännöllisiä keskusteluja ohjattavan ja ohjaajan välillä sekä kurssin lopulla pidettyjä palautekeskusteluja ja ohjaajien kirjallisesti tekemiä arviointeja. Keskusteluiden avulla kurssia ja henkilökohtaista liikuntaohjelmaa voitiin säännöllisesti muokata ohjattavien tarpeita vastaaviksi. (Hirvensalo & Häyrynen 2007.)

Psyykkisesti tärkeitä tekijöitä erityisesti juuri tälle kohderyhmälle olivat vertaisryhmän tuki ryhmäkerroilla, oman liikkumisen suunnittelu pitkällä aikavälillä tutun ohjaajan kanssa, henkilökohtaisen tuen mahdollisuus ryhmäliikunnan ohessa ja tunne siitä, että joku välittää, uskoo minuun ja on kiinnostunut juuri minusta ja tarpeistani. Hervan (2008) mukaan ”henkistä selkärankaa” oli saatu kasvatettua liikunnan avulla eli monien kurssilaisten ulkoinen olemus oli kohentunut ja ryhti parantunut. Itseluottamuksen lisääntyminen oli näkynyt myös kaikessa kehonkielessä.

3. TUTKIMUKSEN KESKEISET KÄSITTEET JA TEORIA

3.1. Fyysinen aktiivisuus, liikunta, terveystuokunta ja kunnan testaaminen

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea tahdonalaista lihastyötä, joka suurentaa energiankulutusta lepotasosta (Fogelholm ym. 2007, 21). Fyysisellä aktiivisuudella viitataan ensisijaisesti vain fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin. Sillä ei tarvitse olla yhteyttä liikunnan odotuksiin tai toiminnan syihin, eikä siihen kuulu välttämättä yhteyksiä esimerkiksi psyykkisiin vaikutuksiin tai sosiaalisiin seurauksiin. Fyysinen aktiivisuus on yläkäsite, jonka alle liikunta kuuluu. (Vuori 1999.)

Liikunta ajatellaan usein lihasten tahdonalaiseksi toiminnaksi, joka on tarkoituksella tehtyä, tahtoon perustuvaa säännöllistä fyysistä aktiivisuutta, jota ohjaa ajatus esimerkiksi kunnan kohottamisesta, terveyden parantamisesta, välttämättömien tai valinnaisten tehtävien suorittamisesta tai pelkästään liikunnan ilosta nauttimisesta. Liikunnalla pyritään siis johonkin tavoitteeseen. Liikunnalla on sen toteuttamistavoista riippuen joko myönteisiä tai kielteisiä vaikutuksia terveyteen. Liikunta-käsite voidaan jakaa ainakin kunto-, terveys-, virkistys-, työpaikka-, harraste- ja hyötyliikuntaan. (Fogelholm ym. 2007, 21; Louhevaara 1995; Vuori 1999.)

Terveystuokuntaa ovat kaikki sellaiset liikuntatilanteet, joissa yksilö ja/tai yhteisö saavat voimavaroja fyysiseen, psyykkiseen ja/tai sosiaaliseen terveyteensä eli sillä on myönteisiä vaikutuksia yksilön, ryhmien, yhteisöjen tai yhteiskunnan terveyteen toiminnan syistä ja toteuttamistavoista riippumatta. Optimaalisessa tilanteessa kaikki terveyden ulottuvuudet ovat läsnä ja tasa-arvoisesti huomioituina. (Kokko & Vuori 2007.) Terveystuokunnan tavoitteena on vähentää kansanterveydellisesti merkittävien sairauksien määrää ja haittoja, ylläpitää fyysistä kuntoa ennenaikaisen toimintakyvyn laskun ehkäisemiseksi, tukea stressinhallintaa ja edistää sosiaalista kanssakäymistä (Sunni 2007).

Terveystuokuntakäsite pitää sisällään sekä fyysisen aktiivisuuden että liikunnan käsitteen, sillä ihmisten terveystuokunnan määrää arvioitaessa otetaan huomioon sekä fyysinen aktiivisuus esimerkiksi työmatkaliikunnan muodossa että varsinaiset tavoitteelliset liikuntasuoritukset. Tässä tutkimuksessa terveystuokunnalla sekä liikunta-aktiivisuudella

tarkoitetaan samaa asiaa eli kaikkea yksilön toteuttamaa fyysistä aktiivisuutta, jotka hän mieltää liikuntasuorituksiksi.

Terveyskuntoa testataan terveysliikunnan edistämisen ja fyysisen aktiivisuuden tarpeen kartoituksen ja yksilön motivoinnin takia. Testien avulla määritellään asiakkaan liikunnan tarvetta kuvaava terveystavoite ja tehdään henkilökohtaisen liikuntasuunnitelma huomioiden myös asiakkaan elämäntilanne. Tavoitteiden toteutumista ja suunnitelmaa tarkistetaan ja muutetaan vastaamaan muuttunutta tilannetta säännöllisin aikavälein. (Keskinen, Häkkinen & Kallinen 2007; Suni 2007.)

Suomessa työikäisen aikuisväestön terveyskunnan testaamiseen käytetään pääsääntöisesti UKK-instituutin kehittämiä terveyskuntotestejä, joista saatuja tuloksia verrataan edustavista väestötutkimuksista saatuihin normiviitearvoihin. Näitä testejä hyödynnettiin myös Raideprojektin liikuntakurssilla yksilöllisen liikuntaneuvonnan apuvälineenä. Testien avulla voidaan seurata toteutetun liikunnan vaikutuksia. (Sunni 2007.)

3.2. Prochaskan muutosvaihemalli

Yksilön käyttäytymistä kuvaavia psykologisia malleja on lukuisia. Tässä käsittelen niistä yhtä, erityisesti ihmisen fyysisen aktiivisuuden selittämiseksi käytettyä mallia, joka oli liikuntakurssin suunnittelun perustana ja jota hyödynnän myöhemmin tulosten esittelyssä.

Prochaskan *muutosvaihemalli* eli transtheoretical model, toiselta nimeltään stages of change, on paljon käytetty yksilön liikuntakäyttäytymisen muutosta selittävä teoria. Sen mukaan muutos käyttäytymisessä edellyttää kognitiivisen, käyttäytymisen ja ajallisen aspektin muutosta. Malli sisältää fyysisen aktiivisuuden muutoksen vaiheet, muutoksen prosessin, päätöksenteon tasapainon ja itsetunnon. Malli on aikariippuvainen, jossa muutokset käyttäytymisessä esiintyvät vaiheittain. Muutosvaihemalli on ollut eniten käytetty vaiheteoria liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden tutkimuksissa. (Biddle & Mutrie 2008, 119; Buckworth & Dishman 2002, 220.)

Marcus ym. (1992) esittävät, että fyysisen aktiivisuuden toteutuminen käytännössä kulkee muutosvaihemallin mukaan viiden vaiheen läpi. 1) Esiharkinta- eli välinpitämättö-

myysvaiheessa fyysistä aktiivisuutta ei ole ollenkaan tai sitä on hyvin vähän, eikä yksilöllä ole aikomustakaan lisätä sitä. Tässä vaiheessa oleva yksilö saattaa olla jopa liikuntakielteinen. 2) Harkinta- eli kiinnostusvaiheessa fyysinen aktiivisuus on samalla tasolla kuin esiharkintavaiheessa, mutta yksilöllä on aikomus lisätä fyysistä aktiivisuutta lähitulevaisuudessa. Tällainen yksilö on potentiaalinen liikkuja. 3) Valmisteluvaiheessa on tapahtunut pieniä muutoksia fyysisessä aktiivisuudessa. Yksilö harjoittelee jonkin verran, mutta harjoittelu ei ole vielä säännöllistä, joten yksilöä voisi kutsua satunnaiseksi liikkujaksi. 4) Toiminnanaloitteluvaiheessa yksilö on fyysisesti aktiivinen, mutta se on kestänyt vasta vähän aikaa, korkeintaan kuusi kuukautta. Tässä vaiheessa epäonnistumisen riski on vielä suuri eli fyysinen aktiivisuus ei välttämättä jää pidemmäksi aikaa osaksi arkea. Yksilö on tuore liikkuja. 5) Ylläpitovaiheessa fyysinen aktiivisuus on kestänyt yli kuusi kuukautta ja siitä on tullut osa elämäntapaa. Yksilöä voidaan pitää aktiiviliikkujana. (Biddle & Mutrie 2008, 119–120.)

Noin 85 % ylläpitovaiheeseen päässeistä onnistuu ja saavuttaa tilan, jossa heillä ei ole edes kiusausta palata vanhaan. Takaiskuvaiheen eli toiminnan epäonnistumisen kokee moni jo ennen ylläpitovaiheen saavuttamista. Ylläpitovaiheeseen päästyään noin 15 % palaa takaisin esiharkinta- tai harkintavaiheeseen. Niitä, jotka pystyvät oppimaan virheistään, liikkuminen edestakaisin vaiheiden välillä auttaa palaamaan lopulta vahvempina ylläpitovaiheeseen. Sen sijaan osa lannistuu epäonnistumisia kohdatessaan, eikä yritä enää uudelleen. Tässä prosessissa toimintastrategioilla ja itsetunnolla on suuri merkitys. (Prochaska, DiClemente & Norcross 1992.)

Muutoksen prosesseihin vaikuttavat Marcuksen ja Forsythin (2003, 16–19) mukaan kognitiiviset ja käyttäytymiseen liittyvät strategiat ja prosessit. Kognitiivisista prosesseista he nostavat esiin tiedon lisäämisen itsestä ja fyysisestä aktiivisuudesta, fyysisen passiivisuuteen liittyvien riskien ja fyysisen aktiivisuuden tuomien etujen tiedostamisen sekä lisääntyneen tietoisuuden vaihtoehtoisista tavoista toteuttaa fyysistä aktiivisuutta. Käyttäytymiseen liittyvistä strategioista merkittäviä ovat vaihtoehtoisten fyysisen aktiivisuuden toteuttamistapojen etsiminen esteiden varalta ja sosiaalisen tuen hakeminen toiminnalleen. Itseä voi motivoida palkitsemalla onnistuneen käyttäytymisen terveellisin tavoin ja sitouttamalla itseään toimintaan suunnitelmien ja sitoumusten avulla. Harjoitusaikojen merkitseminen kalenteriin tai harjoitusvarusteiden jättäminen helposti saataville muistuttavat konkreettisesti fyysisen aktiivisuuden toteuttamisesta.

4. LIKUNNAN JA TERVEYDEN YHTEYKSIÄ

4.1 Terveysliikuntasuositukset

The American College of Sports Medicine (ACSM) on vuodesta 1975 lähtien laatinut uusimpiin tutkimuksiin perustuvia suosituksia liikunnan annostelusta sekä terveillä että sairailta ihmisillä (Rasinaho & Hirvensalo 2007). Nämä tietyin väliajoin päivitetyt kansalliset suositukset fyysisestä aktiivisuudesta ja yleisestä terveydestä ovat olleet Suomessakin pohjana laadittaessa terveystuokuntasuosituksia. Suosituksilla pyritään saamaan teknistymisen myötä passivoitunut väestö tietoiseksi liikunnan tärkeydestä terveydelleen ja elämänlaadulle. Passiivisen elämäntavan on todettu korreloivan useiden pitkäaikaissairauksien kanssa ja oikein annostellun liikunnan vaikuttaneen sairauksien esiintymisen riskin pienenemiseen. (Fogelholm ym. 2007, 22–23; Haskell ym. 2007.)



Kuvio 1. UKK-instituutin liikuntapiirakka. (mukailtu Fogelholm ym. 2004 mukaan).

Suomessa UKK-instituutti on laatinut ACSM:n suositusten pohjalta väestöllemme sopivat terveystuokuntasuositukset, jotka se on esittänyt helposti tulkittavan liikuntapiirakan avulla. (Kuvio 1.) UKK-instituutin uusin liikuntapiirakka on tehty ACSM:n vuoden 2008 suositusten pohjalta, mutta tässä on esitelty mukaelma vanhemmasta mallista, sillä

vanhempi malli oli haastattelemieni liikuntakurssilaisten käytössä kurssin aikana. (Haskell ym. 2007; UKK-instituutti 2009).

Suosituksen mukaan liikkumattomuuden aiheuttamia terveysriskejä voidaan ehkäistä, jos toteutetaan perusliikuntaa 3-4 tuntia viikossa tai ”täsmäliikuntaa” 2-3 tuntia viikossa. Perusliikuntaa pitäisi toteuttaa joka päivä tai ”täsmäliikuntaa” vähintään joka toinen päivä. Parasta olisi huomioida liikuntapiirakan molemmat puolet, jotta myös terveyskuntosuositukset täyttyisivät. (Fogelholm ym. 2004.)

4.2. Suomalaisen aikuisväestön liikuntatottumukset

Suomalaisen aikuisväestön vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on lisääntynyt 1980-luvulta lähtien, mutta muutos on tasaantunut 1990-luvulta lähtien. Kasvanut vapaa-ajan liikunnan harrastaminen ei ole kuitenkaan lisännyt aikuisten liikunta-aktiivisuutta terveyden kannalta riittävästi työtehtävien keventymisen vastapainona. Myös työmatkaliikunnan vähentyminen autoistumisen myötä on heikentänyt aikuisväestömme fyysistä kuntoa. (Fogelholm ym. 2007, 41–43, 47–52; Helakorpi, Patja, Prättälä & Uutela 2005, 10–11.)

Vapaa-ajan liikunnan harrastamisella on selvä yhteys ikään, jolla on taas osittainen yhteys elämäntilanteen muutoksiin. Terveys 2000 - tutkimuksen (Fogelholm 2007, 43–45) ja Turussa tehdyn liikuntakäyttötutkimuksen (Zacheus, Tähtinen, Koski, Rinne & Heinonen 2003) mukaan liikunnan harrastaminen vähenee selkeästi siirryttäessä lapsuudesta ja nuoruudesta noin 26–45 -vuotiaisiin. Tällä ryhmällä muun muassa perheen perustaminen ja työpaikan vakiinnuttaminen ovat liikunta-aktiivisuutta rajoittavia tekijöitä. Seuraavissa ikäryhmissä, 46–54- ja 55–64 -vuotiaiden kohdalla, liikunta-aktiivisuus kasvaa pikkuhiljaa. Elämä on alkanut useimmilla vakiintua ja lapsista huolehtimiseen ei mene enää niin paljon aikaa kuin aiemmin. Kuitenkin esimerkiksi työ vie vielä suuren osan valveillaolotunneista. Ahkerimpia liikkujia ovat lasten ja nuorten lisäksi ikääntyneet eli 60 ikävuoden ylittäneet, joista useimmat ovat jo eläkkeellä ja aikaa harrastamiseen on runsaasti. 75-vuoden iästä eteenpäin liikunta-aktiivisuus vähenee taas selkeästi mm. ikääntymisen tuomien rajoitusten takia. (Fogelholm ym. 2007, 41–46; Zacheus ym. 2003.)

Ikääntyneet ovat Suomessa muuta aikuisväestöä aktiivisempia liikuntakertojen määrän perusteella, mutta liikunnan intensiteettiä tarkasteltaessa asia on kokonaan toinen. Liikunnan rasittavuus vähenee sitä mukaa mitä vanhemmasta ikäpolvesta on kysymys. Liikunnan teho on siis kovimmillaan elämänkaaren alkupäässä ja alhaisimmillaan loppupäässä. (SLU 2002, 9; Zacheus ym. 2003.) Liikunnan intensiteetillä on selkeä yhteys liikunnan fysiologisiin, kuntoa kohottaviin vaikutuksiin, mutta psyykkisen ja sosiaalisen kunnan edistämiseen riittää useimmille matalatehoinenkin liikunta.

Sukupuolen, asuinympäristön ja iän lisäksi sosioekonomisella asemalla on todettu olevan yhteyksiä liikunta-aktiivisuuteen. AVTK- tutkimuksen (2005) mukaan toimihenkilöt ja yrittäjät toteuttavat fyysistä aktiivisuutta vapaa-aikanaan hieman muita sosioekonomisia ryhmiä enemmän. Saman tutkimuksen piirissä saatiin hieman ristiriitaisia tuloksia, sillä kysyttäessä liikunnan harrastamisen määrää vapaa-ajalla prosentit kääntyivät toisinpäin, jolloin työttömät, eläkeläiset ja opiskelijat olivatkin aktiivisimpia ryhmiä. (Fogelholm ym. 2007, 62–64; Helakorpi 2005, 15.) Tätä tulosta voi selittää se, että ylemmät sosiaaliryhmät eivät koe hyötyliikuntaa tai vapaa-ajan kävelyä samassa määrin liikunnan harrastamiseksi kuin alemmat sosiaaliryhmät, joihin esimerkiksi työttömät lukeutuvat. Suuri osa työttömistä luokitteli itsensä arki- ja hyötyliikkujiksi kilpa- tai kuntoliikkuja käsitteen sijaan. Työttömät olivat myös vähiten edustettu ryhmä urheiluseurojen ja yksityisyrittäjien liikuntapalvelujen käyttäjinä. (SLU 2006, 7, 17, 21.)

Terveysliikunnan riittävyttä on vaikeaa arvioida, sillä siihen pitäisi yhdistää arki-, asiointi-, työmatka- ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus. Useimmat tutkimukset eivät mahdollista tällaisen arvion tekemistä. Fogelholmin (2007, 52–56) työryhmän esittämien AVTK:n, Terveys 2000 -tutkimuksen ja Tampereen terveys- ja sosiaaliskyselyn (TSTK) tutkimustulosten perusteella arvioitaessa, terveyden kannalta riittämättömästi liikkuvia oli noin 30–60 % aikuisväestöstä. Maamme aikuisväestöstä noin 1,2 miljoonaa liikkui terveyden kannalta riittävästi ja toisaalta noin 2,1 miljoonaa jäi liikunta-aktiivisuudessaan suositusten alapuolelle. (SLU 2006, 15.)

4.3. Liikunnan vaikutukset yksilölle

Liikunnan on todettu edistävän ja säilyttävän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä. Lapsille ja nuorille liikunta on tärkeää etenkin kasvun ja kehityksen tukemisessa,

aikuisilla sairauksien ehkäisyssä ja toimintakyvyn ylläpitämisessä ja iäkkäillä toimintakyvyn säilyttämisessä. Kaikkien kohdalla liikunnalla voidaan parantaa henkistä hyvinvointia ja elämänlaatua. (Vuori 2001.)

Väärin toteutetulla liikunnalla voi olla myös negatiivisia vaikutuksia terveyteen. Jotta näiltä vältyttäisiin, liikunnan tavoitteet ja odotukset tulee asettaa henkilökohtaisesti jokaiselle liikkujalle, jotta ne vastaisivat juuri hänen tarpeitaan ja koetut vaikutukset olisivat positiivisia. (Carron, Hausenblas & Estabrooks 2003, 110.)

Liikunnan psykologiset vaikutukset liittyvät tunteisiin ja tulkintoihin. Ne voivat olla sekä kognitiivisia että emotionaalisia. Näihin ovat yleensä vahvasti yhteydessä myös sosiaaliset vaikutukset. (Lintunen 1995; Ojanen 1995.) Tutkimusten mukaan liikunnalle asetetut tavoitteet ja odotukset vaikuttavat voimakkaasti koettuihin psyykkisiin vaikutuksiin (Crocker, Kowalski, Hoar & McDonough 2004; Ojanen 2001, 136–137). Liikunnan kokeminen hyödylliseksi, myönteinen asenne ja sitoutuminen liikuntaan tehostavat liikunnan positiivisia vaikutuksia ja edistävät psyykkistä hyvinvointia. (Ojanen 1998, 36.)

Yhteys fyysisen kunnon ja psyykkisen hyvinvoinnin välillä voidaan nähdä monimutkaisena palautejärjestelmänä. Liikunta saa aikaan fysiologisia muutoksia, jotka puolestaan muuttavat psyykkisten tilojen kokemista. Tietoisuus fyysisen kunnon paranemisesta edistää hallinnan tunnetta, joka parantaa fysiologista toimintaa. Fyysisen tehokkuuden parantuessa itsearvostus ja pätevyudentuntemukset lisääntyvät ja saattavat heijastua ihmisen toimintoihin laajemminkin. (Carron ym. 2003, 113–115; Haavisto 1995.)

Liikunta tarjoaa mahdollisuuden irrottautua stressiä aiheuttavista ja ahdistavista ajatuksista tai arjen rutiineista. Liikunta saattaa myös tyydyttää harrastajan sosiaalisia tarpeita, luodessaan väylän ystävien tapaamiseen ja uusiin ihmisiin tutustumiseen. Tällöin liikunta itsessään ei ole niin merkittävä, vaan itse harjoitustapahtuma. Sosiaalisissa tilanteissa koettu tyytyväisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne ovat merkittäviä ihmisen hyvinvoinnille ja elämän kokemisessa mielekkääksi. (Brustad & Babkes 2004; Haavisto 1995.)

5. AIKUISTEN LIKUNTAMOTIVAATIO JA -KÄYTTÄYTYMINEN

Suomalaisilla on saatavilla runsaasti tietoa liikunnasta, sen harrastamismahdollisuuksista ja liikunnan merkityksestä terveydelle sekä työ- ja toimintakyvylle. Kuitenkin suuri osa väestöstämme liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi. Yhtenä merkittävänä liikunta-aktiivisuutta selittävänä tekijänä pidetään motivaatiota.

5.1. Motivaatio ja liikuntamotivaatio

Motivaatio on johdettu sanasta motiivi, joka viittaa haluihin, tarpeisiin, vietteihin ja sisäisiin yllykkeisiin. Motiivit virittävät ja ylläpitävät yksilön yleistä käyttäytymisen suuntaa ja sen ylläpitämistä joko tietoisesti tai tiedostamattomina. Motivaatio koostuu yksittäisistä, yksilön tarpeista lähtevistä eri tavoin arvoituista motiiveista, joista toiset ovat toisia tärkeämpiä. Mikään yksittäinen motiivi ei välttämättä riitä sellaisen motivaatiotason synnyttämiseen, joka käynnistää yksilön tavoitteellisen toiminnan. Motivaatioon ja tavoitteisiin sitoutumiseen voivat vaikuttaa muun muassa yksilön aikaisemmat kokemukset ja nykyinen elämäntilanne, tavoitteet, arvot, odotukset, onnistumisen todennäköisyys, vaadittavat uhraukset, sosiaalinen painostus ja kannustus sekä käyttäytymisestä seuraavat palkkiot ja niiden arvot. (Roberts 2001, 6-7.)

Tarpeet ja motiivit ovat suhteessa toimintoihin ja toimintaan. Ihmisen persoonallisuus kehittyy toiminnan kautta ja siten myös tarpeet ja motiivit kehittyvät ja muuntuvat toiminnassa. Henkilö voi esimerkiksi aloittaa liikunnan terveydellisistä syistä, mutta havaitessaan sen rentouttavan vaikutuksen tai päästessään sisälle mukavaan porukkaan, hän voi jatkaa liikuntaharrastustaan välittämättä sen terveydellisistä vaikutuksista. Itse asiassa tunteisiin ja kokemuksiin liittyvät tekijät on havaittu merkittävimiksi liikuntaharrastuksen jatkamiseen vaikuttaviin tekijöihin. Pelkästään järkiperaisten motiivien teho on usein lyhytaikainen. Motiivien ja toiminnan välistä suhdetta kuvaa myös se, että sama tarve voi saada tyydytyksen useissa erilaisissa toiminnoissa ja sama toiminto voi tyydyttää hyvin erilaisia tarpeita. (Telama 1986; Vuori 2001.)

Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen. Sisäinen motivaatio ohjaa yksilön tarpeiden tyydyttämiseen, itsensä kehittämiseen sekä omien rajojen testaamiseen. Sisäinen motivaatio tarkoittaa, että jotain toimintaa tehdään sen itsensä takia eli toiminta synny-

tää tekemisen iloa. Se on uteliaisuutta, kokeilua ja spontaanisuutta ja aitoa mielenkiintoa tekemisen sisältöä kohtaan. Nämä sisäiset palkkiot ovat yleensä kestoaltaan pitkäaikaisia, joten niistä voi tulla pysyvän motivaation lähde. Ulkoinen motivaatio riippuu ympäristöstä. Sen kannustimena on jokin palkinto toiminnan suorittamisesta tai painostus asian tekemiseen. Mikäli toiminta on vain ulkoisen motivaation varassa, se loppuu yleensä samalla, kun palkkiot poistuvat. Toiminnan aloittamisen alkuvaiheessa ulkoiset kannustimet ovat usein välttämättömiä, kun yksilön sisäinen motivaatio ei ole vielä syttynyt. (Biddle & Mutrie 2008, 77–78.)

Liikuntatoiminnan kehittämisen kannalta on tärkeää erottaa toisistaan yleismotivaatio ja tilannemotivaatio. Yleismotivaatiolla tarkoitetaan pitkäjänteistä tavoitteellisuutta tai pysyvää kiinnostusta tiettyä toimintaa kohtaan, esimerkiksi halua harrastaa liikuntaa terveydellisistä syistä. (Telama 1986.) Tilannemotivaatio viittaa niihin päätöksiin, joita yksilö tekee kussakin toimintatilanteessa. Tilannemotivaatiosta riippuu, osallistuuko henkilö toimintaan ja millä intensiteetillä hän sen tekee. Tilannemotivaatioon vaikuttavat yleismotivaatio eli henkilön yleinen kiinnostus toimintaan, tilanteessa vaikuttavat yllätykset, toimintamahdollisuudet ja toimintaa estävät tekijät. (Telama 1999.)

5.2. Aikuisten motiivit liikuntaan ja liikunnalle annetut merkitykset

Liikuntamotiiveja, liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä on tutkittu paljon. Liikuntamotivaatiota ei voida selittää erillisillä yksittäisillä muuttujilla, koska liikunnan harrastaminen on monimutkainen kokonaisuus, johon vaikuttaa monia tekijöitä samanaikaisesti, ja ajan kuluessa eri tekijät saavat erilaisia merkityksiä. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat monet persoonalliset, sosiaaliset ja ympäristölliset tekijät. (Buckworth & Dishman 2002, 195, 208; Telama 1999.)

Aikuisten motiiveja liikkumiseen ovat fyysinen hyvinolon tunne liikuntasuorituksen aikana tai sen jälkeen, terveyden kohottaminen tai ylläpito, hyvinolontunne tavoitteiden saavuttamisesta eli henkilökohtaisten haasteiden voittaminen, itsenäisyys, rentoutuminen ja virkistyminen, painonhallinta ja fyysinen ulkonäkö sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Myös luontoon liittyvät elämykset ovat etenkin suomalaisille merkittäviä liikkumaan motivoivia tekijöitä. (Biddle & Mutrie, 2008, 43; Ojanen 1995; Telama 1986.)

Liikuntamotivaatio syntyy eri ihmisillä eri tavoin. Jollekin lähtökohtana on kognitiivinen prosessi, eli henkilö pohdiskelee tietoisesti liikunnan merkitystä itselleen ja asettaa tietoisia tavoitteita liikkumiselleen. Liikuntamotivaatio saattaa olla myös emotionaalisesti virittyntä, jolloin liikunnalla pyritään ensisijaisesti saavuttamaan tai välttämään tiettyjä tunnetiloja. Sosiaaliset motiivit vallitsevat, jos henkilö pyrkii lisäämään liikunnan avulla kontakteja muihin ihmisiin tai hänellä on pätemisen tarve. Liikunnan avulla haetaan muiden arvostusta, läheisyyttä, toveruutta ja yhdessäoloa. Osa ihmisistä on toiminnallisesti virittyneitä eli heillä on liikunnan, kokemisen, luomisen tai jännityksen tarve. Toiminnalliset ihmiset harrastavat liikuntaa, koska se tuntuu kiinnostavalta ja mukaansatempaavalta. Liikunnan filosofisiin ulottuvuuksiin liittyvät älyllisistä haasteista selviäminen ja sisäisen tasapainotilan kokeminen. Liikunnan merkitykset painottuvat tällöin psyyken ja kehon hallitsemiseen ja henkisen kasvun lisäämiseen. (Ojanen 2001, 110–111, 116–120, 144; Telama 1986.)

Liikunnan motiiveihin ja liikunnalle annettaviin merkityksiin vaikuttavat liikunnan koetut vaikutukset. Liikunnan kokemiseen vaikuttavat mm. kulttuuri, liikunnasta saatu palaute, tavoitteet, sosiaaliset kokemukset, flow-kokemukset, mielen ja/tai kehon hallinnan kokemukset ja filosofia. (Ojanen 2001, 142–145.)

5.3. Aikuisten liikunta-aktiivisuutta edistävät ja estävät tekijät

Yhteisenä nimittäjänä aikuisväestön harrastuksen syntymiselle ja jatkumiselle on oma-kohtainen liikuntaharrastuksen merkityksen ja hyödyn tiedostaminen ja sisäistäminen sekä luottamus omaan edellytyksiin. Liikunnan aloittamiskynnys nousee, jos henkilö epäilee omaa itsekuriaan tai liikuntakykyään, jos hänellä on puutteellista tietoa liikunnan vaikutuksista tai hän ei usko niihin. Harrastuksen jatkumisen edellytyksenä ovat myönteiset kokemukset liikunnan parissa, sillä ne ehdollistuvat tuleviin liikuntatapahumiin. Työikäisillä liikunnan merkitykset painottuvat erityisesti terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen, toiminta- ja työkyvyn lisäämiseen, liikunnallisen elämäntavan ja sosiaalisten kontaktien ylläpitämiseen. (Vuolle 2000; Vuori 2001.)

Liikunta-aktiivisuuteen *altistavia, mahdollistavia ja vahvistajia tekijöitä* on useita. Liikuntapaikkojen ja -välineiden saatavuus sekä edullisuus ovat tärkeitä siinä vaiheessa, kun motivaatio liikuntaan on syttynyt. Ulkopuoliselta taholta saatu kannustus liikuntaan,

osallistumisesta annettu kiitos ja osallistumiseen annettu tuki ovat myös merkittäviä tekijöitä. Sosiaalinen tuki ja porukkaan kuuluminen on useissa tutkimuksissa havaittu yhdeksi tärkeimmistä liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Yksilön sisäiset odotukset ja asenteet, kuten esimerkiksi koettu terveystarve liittyen liikuntaharrastuksen pysyvyyteen, sisäisesti koetut palkinnot, kuten ilo, nautinto, hyvinvoinnin- tai pätevyydentunne ja mielekkyys sekä uskomus omiin taitoihin ovat etenkin liikunnan jatkamisen kannalta merkittäviä. Tärkeää on myös kiireettömyys ja stressittömyys, jolloin liikuntaan ryhtyminen ei vaadi suuria järjestelyjä. Persoonallisista tekijöistä etenkin psyykinen tasapaino, vastuuntunto ja sosiaalisuus tukevat liikuntaharrastusta. (Ojanen 2001, 104–105, 109–110; Vuolle 2000.)

Ståhl (2003, 55–56, 68–69) havaitsi tutkimuksessaan sosiaalisen tuen olevan vahvimmin yhteydessä liikunnan harrastamiseen. Tutkimuksessa selvitettiin itse ilmoitetun liikunta-aktiivisuuden yhteyttä koettuun fyysiseen ja toimintapoliittiseen ympäristöön sekä sosiaaliseen tukeen. Tutkimuksen mukaan ne, jotka ilmoittivat lähiympäristönsä kannustavan heitä liikunnan harrastamiseen, olivat kaksi kertaa todennäköisemmin liikunnan harrastajia, kuin ne, jotka eivät kannustusta kokeneet. Tietoisuus spesifeistä liikunnan edistämishelmistä ja toiminnoista sekä hyvät kokemukset paikallisista liikuntamahdollisuuksista merkitsivät positiivista vaikutusta liikunnan harrastamiseen.

Vaikka tietoa liikunnan positiivisista terveysvaikutuksista on nykyään paljon ja liikuntamahdollisuudetkin ovat lisääntyneet, *liikkumattomuuden syinä* pidetään mm. tietämättömyyttä liikunnan hyödyistä, pelkoa liikunnan riskeistä, heikkoa elämänhallintaa, kokemuksia liikunnan epämiellyttävyydestä ja koettua suurta kynnystä liikunnan aloittamiseen (Törne, Tuominen & Keckman 2008). Tämänkaltaiset ongelmat ovat yleisiä etenkin työttömällä, joiden saaminen liikunnan pariin olisi erittäin tärkeää.

Aikuisten liikunta-aktiivisuutta *estävät tekijät* voidaan luokitella ajankäyttöön, saatavuuteen, motivaatioon, emootioon ja fyysisiin tekijöihin. Tutkimusten mukaan näistä tekijöistä ajanpuute on mainittu yleisimmiksi merkittävimmäksi esteeksi. Ajanpuutteen lisäksi motivaatioon liittyvät tekijät ovat merkittäviä. Näitä ovat laiskuus, mukavuudenhaluisuus, energian puute esimerkiksi työn rasittavuuden takia ja kielteiset asenteet liikuntaa kohtaan. Liikunta-aktiivisuus vaatii vaivannäköä ja ponnistelua, joka etenkin liikuntaa aloittavalle voi muodostua liian suureksi kynnykseksi ilman perheen ja läheis-

ten tukea. Jos vielä omat liikuntataidot ovat yksipuolisia ja kunto on huono, liikunnasta nauttiminen ja pätevyyden kokemusten saaminen voivat viedä aikaa ja tästä syystä aloittelevalle ulkoinen tuen saaminen olisi usein välttämätöntä. (Berger, Pargman & Weinberg 2002, 192–202; Biddle & Mutrie, 2008, 44–47; Leino 2002, 50–52; Suikka 2004, 89; Vuolle 2000; Zacheus ym. 2003.)

Saatavuuteen liittyvät liikunta-aktiivisuutta estävät tekijät ovat ulkoisia tekijöitä, kuten liikuntapaikkojen huono kunto, puuttuminen kokonaan tai liikuntapaikan suuri etäisyys kodista, jolloin ollaan joko oman ajoneuvon tai julkisten kulkuyhteyksien varassa. Liikuntavälineiden ja -varusteiden puute sekä liikunnasta koituvat kustannukset ovat esteenä etenkin heikompituloisille, kuten työttömille. Saatavuuteen liittyy myös se, että ei ole ketään, kenen kanssa harrastaa. Yksin liikkuvan kohdalla monet lajit rajautuvat pois mahdollisten joukosta. (Biddle & Mutrie, 2008, 44–47; Whaley 2004.)

Emootioon liittyvillä tekijöillä tarkoitetaan tässä tunteita, mielikuvia ja kokemuksia, joita liitetään liikunnan harrastamiseen. Jos mielikuva fyysisesti aktiivisesta ihmisestä on nuori ja energinen, eikä näe itseään sellaisena, voi jo pelkkä oletus vaadittavasta olemuksesta heikentää halua osallistua liikuntaan. Tämänkaltaisia uskomuksia ja rajoitteita on todettu jo kouluikäisillä lapsilla ja ne yleensä vahvistuvat aikuisuuteen tultaessa (Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008). Joillekin epärealististen tavoitteiden asettama pelko epäonnistumisesta, häpeä kömpelyydestä tai ujous voi olla liikunta-aktiivisuuden esteenä. Myös pelko loukkaantumisesta ja liikunnan negatiivisista vaikutuksista terveyteen on osalle esteenä. *Fyysisiä* liikunta-aktiivisuutta rajoittavia tekijöitä ovat mm. sairaudet, loukkaantumiset, lihavuus, synnynnäiset vammat, huono kunto ja ikä. (Aira 2006, 35–36; Berger ym. 2002, 192–202; Biddle & Mutrie, 2008, 44–47; Crocker ym. 2004; Leino 2002, 50–52.)

6. AIKUISTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN EDISTÄMINEN JA TUKEMINEN

Liikunta-aktiivisuuteen voidaan vaikuttaa yhteiskunnassa muun muassa tiedottamalla liikuntamahdollisuuksista ja liikunnan hyödyistä, lisäämällä liikuntatarjontaa eri kohderyhmille, muokkaamalla ympäristöä liikunnalle otolliseksi sekä kehittämällä liikkumiseen motivoivia ja seurantaa helpottavia työkaluja, kuten liikuntaresepti, liikuntapiirakka ja sykemittarit (Aittasalo 2008, 99–101; Heikkala 2007; Melkas & Miettinen 2007; Toropainen 2007.)

Yleisten yhteiskunnan toimien lisäksi henkilökohtaiset tai tietyille kohderyhmälle varta vasten suunnitellut liikuntaohjelmat ja liikkumaan opetteleville annettu henkilökohtainen liikuntaneuvonta on tutkimusten mukaan tärkeässä asemassa liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä ja saavutetun tason ylläpitämisessä (Laitakari & Miilunpalo 1998). Raideprojektin yhteydessä toteutettu liikuntakurssi nojasi juuri tähän tietoon ja henkilökohtainen ohjaus nähtiin merkittävänä voimavarana erityisesti kyseessä olevan kohderyhmän keskuudessa ja siihen haluttiin panostaa.

6.1. Liikuntaohjelmien ja -neuvonnan onnistumisen edellytykset

Liikuntaohjelman ja -neuvonnan vaikuttavuus on tehokkaimmillaan silloin, kun toimintatavat ja tavoitteet ovat räätälöidyt kohderyhmän mukaan ja ryhmän sisällä vielä yksilöllisesti. Aikuisten liikuntaneuvonnan tärkeänä lähtökohtana on vahvistaa osallistujien kykyjä ja taitoja tehdä itse terveyttään ja liikkumistaan koskevia valintoja. Ihmisen oman ajattelun, itsenäisen päätöksenteon ja elämäntilanteen huomioon ottaminen suunnittelussa antaa liikunnan edistämiseksi vahvan pohjan. (Aittasalo 2007; Hirvensalo & Häyrynen 2007.)

Liikuntaohjelman ja -neuvonnan toteuttamisessa sovelletaan yleisesti Prochaskan muutosvaihemallia, joka oli myös Raideprojektin yhteydessä toteutettujen liikuntakurssien perustana. Monet interventio-ohjelmista on suunniteltu Prochaskan mallin 3 ja 4 – vaiheissa oleville ihmisille, jotka ovat jo jollain tasolla fyysisesti aktiivisia. Kuitenkin noin puolet väestöstä on fyysisesti passiivisia eli vaiheiden 1 ja 2 edustajia. Kansanterveyden ja – talouden näkökulmasta erityisesti nämä henkilöt olisi saatava liikunnan pariin. Heil-

lä ei ole vielä omaa motivaatiota tutkia tarjolla olevia liikuntamahdollisuuksia ja tärkeintä olisi aluksi herättää kiinnostus liikuntaan esimerkiksi eri tavoitteista lähtevien liikuntaohjelmien avulla ja keskittyä tarkempien liikuntasuorituksiin ja –käyttäytymiseen liittyvien ohjeiden jakamiseen vasta myöhemmin. (Marcus & Forsyth 2003, 16.) Louhevaaran ja Perkiö-Mäkelän (2000) mukaan liikunta- ja terveysinterventioissa on saavutettu hyviä tuloksia, kun mallin eri vaiheet on huomioitu, ja muutosten vaiheisiin on käytetty ennakkovalmennusta.

Hirvensalon ja Häyrysen (2007) mukaan liikunnan edistämiseksi sovelletaan yleisesti myös sosiaalis-kognitiivista teoriaa, jossa esitettyjä näkökulmia hyödynnettiin edellä mainitun muutosvaihemallin ohella liikuntakurssin suunnittelussa ja toteutuksessa. Tärkeitä periaatteita sosiaalis-kognitiiviseen teoriaan nojaavassa motivoivassa neuvonnassa ovat kuuntelu, kannustus, hyväksyminen, vähittäinen eteneminen, ongelmien ratkaisu ja lähitulevaisuuden liikunnasta sopiminen. Pientenkin onnistumisten tiedostaminen ja pätevyyden kokemusten lisääntyminen ovat ensisijaisesti tavoiteltavia asioita. Liikunnasta muistuttaminen, seuraksi lähteminen, esteiden poistaminen, kunnan testaaminen ja reaalisten, yksilön elämäntilanteeseen sopivien aikataulujen laatiminen ja selkeiden tavoitteiden asettaminen voivat motivoida ja auttaa tavoitteiden saavuttamisessa. (Hirvensalo & Häyrynen 2007; Vuori 2001.)

Etenkin liikunnan omaksumisen alkuvaiheessa, jolloin harrastus on erityisen altis keskeytyksille, on tärkeää, että liikkuja saa mahdollisimman paljon tukea. Liikunnan aloittaminen voi olla vaikeaa, sillä jokainen muutos vaatii ihmiseltä paljon sopeutumista ja energiaa. Uuden käyttäytymistavan omaksuminen tapahtuu vähitellen useiden välivaiheiden kautta. Ihmiselle on annettava aikaa aidon kiinnostuksen ja omien liikuntaan liittyvien perusteluiden rakentamiseen. (Laitakari & Miilunpalo 1998.)

7. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA KUVAUS

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää neljän 34–59-vuotiaan Raideprojektiin osallistuneen tukityöllistetyn kokemuksia projektiin liittyneestä tuetusta liikuntajaksosta. Halusin selvittää kurssin vaikutuksia ohjattaviin ja saada tietoa nimenomaan kurssilaisten yksilöllisistä kokemuksista. Tutkimuksen avulla minulla oli tavoitteena selvittää liikuntatilanteissa saatujen kokemusten vaikutusta liikuntakäyttäytymiseen. Yhtenä tärkeimmistä tutkimustehtävistä oli selvittää kurssilaisten liikunta-aktiivisuudessa tapahtuneita muutoksia, muutosten pysyvyyttä kurssin loputtua sekä niihin vaikuttaneita estäviä ja edistäviä tekijöitä. Lisäksi selvitin kurssilaisten kokemuksia kurssille osallistumisesta, ryhmässä liikkumisesta, ohjaajien vaikutuksista kurssilaisten toimintaan, oman asenteen tai innostuksen muuttumisesta ja kurssin vaikutuksista muuhun elämään. Mielenkiinnon kohteena oli tuottaa tietoa yksilön läpikäymästä prosessista liikuntakurssin aikana ja kurssin jälkeen.

Lopullisiksi tutkimustehtäviksi muodostuivat:

1. Miten ohjattavan liikuntakäyttäytyminen ja asenteet liikuntaa kohtaan muuttuivat?
 - a. Muuttuivatko kurssilaisten liikuntakäsitteet kurssin kuluessa?
 - b. Mitä on kurssilaisten liikunta-aktiivisuuden lisäämisen onnistumisen tai epäonnistumisen takana? (sosiaalinen tuki, fyysiset resurssit, asenne, elämäntilanne, aiemmat kokemukset jne.)
 - c. Lisääntyikö kurssilaisten fyysinen aktiivisuus kurssin aikana ja säilyivätkö muutokset kurssin loputtua?
2. Kuinka kurssi vaikutti ohjattavien muuhun elämään ja elämänhallintaan?
 - a. Miten kurssi vaikutti yksilötasolla haastateltaviin? (vaikutukset mm. tietoon, taitoon, terveyteen, mielialaan, sosiaalisuuteen, työtilanteeseen, itsetuntemukseen ja toimintakykyyn.)
3. Mitä eroja tai samankaltaisuuksia haastateltavien kokemuksista löytyy?

Koska tutkimuksessa haluttiin saada jokaisen haastateltavan kohdalta esiin ne asiat, jotka heille ovat jääneet kurssin ajalta tärkeinä kokemuksina mieleen, aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua rohkaisten haastateltavia puhumaan täysin vapaasti aina muistaessaan heille merkityksellisiä kokemuksia kurssin ajalta. Teemoittain luoki-

tellut kysymykset toimivat keskustelunavaajina niissä tilanteissa, kun haastateltava ei itse löytänyt mitään sanottavaa. Haastattelurunko (liite 2) muodostui neljän teeman ympärille, jotka olivat kurssia koskeneet ajatukset ja odotukset, liikuntakokemukset ennen kurssia, kokemuksia kurssin ajalta sekä kokemuksia kurssin jälkeen.

7.1. Tutkimuksen luonne

Tämä tutkimus on luonteeltaan laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen lähtökohdiana on todellisen elämän kuvaaminen ja sen avulla pyritään paljastamaan tosiasioita tutkittavan ilmiön/henkilön näkökulmasta, pikemmin kuin tarkastelemaan jo olemassa olevien väitteiden paikkansapitävyyttä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija ei määrää tutkittavan aihepiirin sisällä sitä, mikä on tärkeää, vaan tärkeät asiat nousevat esiin aineistosta. Käytännössä tämä tarkoittaa tilan antamista tutkittavien henkilöiden omille näkökulmille ja kokemuksille. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 155.)

Tutkimuksen tutkimusstrategiana oli tapaustutkimus, jossa ei pyritä tulosten yleistettävyyteen vaan tuottamaan valituista tapauksista yksityiskohtaista tietoa. Keskittyminen pieneen määrään tapauksia antoi mahdollisuuden pyrkiä tutustumaan tutkittavien kokemuksiin perusteellisesti. Minulla ei ollut haastattelu- ja aineistonanalyysivaiheissa lukkoon lyötyjä ennakko-oletuksia tutkimuskohteista tai tutkimuksen tuloksista, mutta toki muun muassa tutkimuksen toteuttamista varten tekemäni ratkaisut, aiemmat kokemukseni ja ymmärrykseni tutkittavasta ilmiöstä vaikuttavat väistämättä tutkimukseen. Tutkijan rooli on merkittävä laadullisessa tutkimusprosessissa, jossa tutkijan näkökulmat ja tulkinnat aineistoon liittyen kehittyvät vähitellen tutkimusprosessin edetessä. (Eskola & Suoranta 1998, 15–24; Kiviniemi 2001.)

Laadullinen tutkimusote sopi tähän tutkimukseen, koska tarkoitukseni oli kuvata, selittää ja ymmärtää tutkimushenkilöiden kokemuksia. Tutkimusryhmä oli pieni. Hankin aineiston nauhoitetuilla haastatteluilla, jolloin kirjoittamiseen väsyminen tai kirjallisen aineiston tuottamisen ongelmat eivät vaikuttaisi aineiston määrään ja laatuun. Aineiston analysoinnissa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia ja teemoittelua. Tässä tutkimuksessa tutkimuksen tulokset ovat kontekstisidonnaisia. Jokaisen haastateltavan kokemukset eroavat toisistaan ja erojen halutaan tulevan esille vielä tulosten esittelyvaiheessa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160.)

7.2. Tutkimuskohde ja aineiston hankinta

Tutkimuksen kohderyhmä valittiin harkinnanvaraisella näytteellä. Haastateltaviksi haluttiin ihmisiä, jotka olivat osallistuneet Raideprojektin yhteydessä tuetulle liikuntajak-solle ja joiden liikuntajakson loppumisesta oli kulunut vähintään noin puoli vuotta. Sillä ei ollut merkitystä, oliko haastateltavan liikuntakurssi ollut onnistunut vai ei. Tutkimuk-sessa ei tarkasteltu liikuntakurssin vaikutuksia yleisesti vaan haluttiin tutustua muutamien kurssilaisten kokemuksiin tarkemmin. Raideprojektin koordinaattori valitsi haastatel-tavaksi neljä henkilöä, joiden hän tiesi selviytyvän haastattelutilanteesta.

Keräsin tutkimusaineiston haastattelemalla tutkimukseen osallistuvat henkilöt. Valitsin haastattelun aineistonkeruumenetelmäksi sen joustavuuden vuoksi. Haastattelu on ai-neistonkeruumenetelmänä järkevin silloin, kun tutkimuksen tarkoituksena on saada tut-kittavien ääni ja näkökulmat esille. Tässä tutkimuksessa tehtävänäni oli välittää kuvaa haastateltavan kokemuksista ja tunteista, ja haastattelu antoi minulle mahdollisuuden tarkistaa ymmärrykseni heidän kertomistaan asioista saman tien. Tutkimusmetodina haastattelu perustuu kielelliseen vuorovaikutukseen ja on aina konteksti- ja tilan-nesidonnaista. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 11–12, 41.)

Toteutettu tutkimushaastattelu oli luonteeltaan puolistrukturoitu teemahaastattelu. Kävin kaikkien haastateltavien kanssa läpi samoja teemoja, mutta rohkaisin heitä myös kerto-maan vapaasti mieleen tulleita, jollakin tapaa liikuntakurssiin tai sen antiin liittyviä asi-oitu haastattelurungon ulkopuolelta. Käsiteltävien teemojen painoarvo vaihteli haastatel-tavan mukaan.

Toteutin haastattelut yksilöhaastatteluina. Haastateltavat tavoitettiin Raideprojektin pro-jektipäällikkö Hervan avulla siten, että hän kysyi ensin haastateltavilta lupaa heidän yhteystietojensa eteenpäin antamiseen ja kertoi halustani haastatella heitä kurssin ko-kemuksista. Tämän jälkeen otin haastateltaviin yhteyttä tekstiviestillä, jotta haastatelta-vat saisivat numeroni tietoonsa ja osaisivat varautua soittooni viestissä ilmoitettuna päi-vänä. Soittaessani haastateltaville varmistin vielä kerran heidän halukkuutensa haasta-teltaviksi ja kerroin hieman tarkemmin tutkimuksen tarkoituksesta sekä sovimme haas-tattelupäivän, -ajan ja -paikan. Tunnustelevaan yhteydenottotapaan päädyin Hervan suo-situksesta, sillä hän tiesi monien jättävän vastaamatta vieraasta numerosta tuleviin soit-

toihin. Lisäksi halusin antaa haastateltaville aikaa asian harkitsemiseen ja siihen totutteluun. Mukaan pyydetty henkilöt suhtautuivat hyvin myönteisesti haastattelupyynn-
töön, joskin osa epäili olisiko heidän kokemuksistaan minulle tutkijana mitään hyötyä.

Haastattelin kaikki haastateltavat heidän toiveidensa mukaisesti Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteiden laitoksella, joka oli heille entuudestaan tuttu paikka liikuntakurssin ajalta. Aluksi jäätä päästiin rikkomaan käveltäessä tuttuja käytäviä pitkin kokoushuoneeseen, jossa haastattelut tehtiin. Tutut paikat saivat haastateltavat muistelemaan kurs-
sin aikoja ja virittäytyminen haastatteluaiheeseen tapahtui kuin itsestään. Kokoushuo-
neessa haastattelut voitiin suorittaa rauhassa ilman ulkopuolisia häiriöitä.

Haastattelurunko toimi apuvälineenä haastattelussa. Sen avulla pystyin viemään tarvit-
taessa keskustelua eteenpäin. Rauhallisen etenemisen lisäksi passiivisen ja aktiivisen eli eläytyvän kuuntelun käytöllä pyrin rohkaisemaan haastateltavaa kertomaan mahdolli-
simman laajasti kokemuksistaan ja antamaan turvallista oloa tilanteeseen. Tallensin haastattelut nauhurille, jotta pystyin keskittymään täysin haastateltavaan ja kaikki haas-
tattelun aikana läpikäytyt asiat tulisivat varmasti talteen. Näin esille tulleiden asioiden saaminen mukaan itse tutkimukseen ei ollut vain oman muistini varassa. Tein myös haastatteluiden aikana useita tarkentavia kysymyksiä varmistaakseni sen, että olin ym-
märtänyt haastateltavan kertoman asian oikein.

7.3. Tutkimusaineiston käsittely ja analyysi

Tallensin haastattelut digitaaliseen nauhuriin, josta purin ne myöhemmin kirjoitettuun muotoon eli litteroin. Litterointi toimi hyvänä tapana palauttaa haastattelut mieleen ja palveli siten hyvin aineistoon tutustumista. Tiedostoihin tallennetut haastattelut olivat 35–65 minuutin pituisia, vaihdellen haastateltavan mukaan. Kirjoitin haastatteluista ylös mahdollisimman sanatakkasti kaikki puheenvuorot välisanoineen ja ajatuskatkojen ai-
kaisine ilmauksineen (kuten, niinku, aa, tota ym.). Toimin näin, jotta haastatteluiden aikana vallinnut tunnelma olisi tavoitettavissa mahdollisimman hyvin myös tekstimuo-
toisessa aineistossa. Litteroituja sivuja kertyi haastatteluista yhteensä 59 sivua, kirjoitet-
tuna fontilla 12 ja rivivälillä 1,5.

Tutustuin tekstimuotoiseen aineistoon aluksi teemoittelun avulla. Luin haastattelut useaan kertaan läpi tehden samalla merkintöjä siitä, mistä asioista missäkin kohdassa puhutaan. Kiinnitin huomion tutkimustehtävien kannalta keskeisiin kysymyksiin, mutta en halunnut rajata vielä tässä vaiheessa mitään pois. Toiveenani oli löytää haastatteluista myös jotain sellaista, mitä en osannut etukäteen ajatella tutkimustehtäviä rajattaessa. Teksteistä nousi kuitenkin esiin pääsääntöisesti haastattelurungon teemoihin vahvasti liittyviä asioita. Esiin nostamani teemat olivat: muutos liikuntakäyttäytymisessä sekä asenteessa, motivaatioon vaikuttaneet asiat, liikunta-aktiivisuutta estäneet sekä edistävät tekijät, liikunnan tai liikuntajakson merkitykset haastateltavalle, syyt liikkumiseen, sosiaalinen ulottuvuus, kurssin toteutukseen liittyvät seikat ja itsetietoisuuden kasvu.

Aineistoa työstäessä ajattelin aluksi, että aineiston analyysi ja tulosten esittäminen tapahtuisi järkevimmin teemojen avulla. Myöhemmin jokaisen haastateltavan kokemusten ja heidän läpikäymänsä prosessin esittely toisistaan erillisinä lukuina alkoi tuntua perustellummalta. Halusinhan tuoda tutkimuksessa esiin nimenomaan jokaisen yksilön henkilökohtaiset kokemukset. Tulosten esittäminen kootusti teemojen alla olisi mielestäni vienyt osan laadullisen tutkimusmenetelmän eduista tavoittaa yksilön ääni siinä kontekstissa, jossa se on kuultu. Jokaisen haastateltavan tarinassa on toki yhtäläisyyksiä toisten tarinoiden kanssa, mutta esimerkiksi jokaisen yksilön kohdalla kurssin ansiosta läpikäyty muutosprosessi ei avautuisi koottuja teemoja esiteltäessä.

Aineiston analyysin ja tulosten esittämisvaiheen pohdiskelut ja työtapojen muuttaminen tutkimusprosessin kuluessa ovat hyvin tyypillisiä laadullisessa tutkimuksessa. Eskola (2001) kuvaa laadullisen tutkimuksen haastavimpana tehtävänä juuri analyysin tekemistä. Laadullisen tutkimuksen analyysi vaatii, että tutkija itse aktiivisesti työstää aineistotaan analyysinsä ja tulkintansa.

Sisällönanalyysi, jota tässä työssä käytettiin, on tekstin analyysia, jonka pyrkimyksenä on kuvata aineiston sisältöä sanallisesti ja tarkastella inhimillisiä merkityksiä. Sisällönanalyysissa aineisto hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja kootaan uudelleen loogiseksi kokonaisuudeksi. Tarkoituksena on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä ja pyrkiä lisäämään hajanaisen aineiston informaatioarvoa luomalla aineistosta mielekäästä, selkeää ja yhtenäistä tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 97–110.)

7.4. Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisessa tutkimuksessa on mahdollisuus kulkea melko vapaasti edestakaisin aineiston analyysin, tehtyjen tulkintojen ja tutkimustekstin välillä. Laadulliselle tutkimukselle on ominaista, että aineiston analyysia ja luotettavuuden arviointia ei voida jyrkästi erottaa toisistaan, sillä tutkijan rooli on niin aineistonanalyysissä kuin koko tutkimusprosessissa erittäin merkittävä. (Eskola & Suoranta 1998, 209–211.)

Valitsin tässä tutkimuksessa tutkittavan aiheen, näkökulmat siihen pureutumiseen ja olen omalla persoonallani ja ennakkotietojeni ohjaamana johtanut haastattelutapahtumia tutkimustehtävien suuntaan. Teemojen luokittelu olisi saman aineiston osalta todennäköisesti erilainen jonkun toisen henkilön työstämänä ja tapahtumille olisi löydetty kenties erilaisia merkityksiä, kuin mihin itse olen tässä tutkimuksessa päätenyt. Myös tutkimustulosten esitystapa voisi poiketa huomattavasti tässä tutkimuksessa esitetystä.

Laadullisen tutkimuksen ongelmana ja toisaalta rikkautena onkin juuri se, että samasta aineistosta pystytään löytämään paljon erilaisia asioita riippuen siitä, mistä näkökulmasta asiaa katsotaan. Luotettavuutta voidaan pyrkiä kuitenkin lisäämään tiedostamalla em. asioiden vaikutus tutkimuksen kulkuun. Esimerkkinä tästä olkoon tässäkin tutkimuksessa haastattelussa käyttämäni eläytyvä kuuntelu, jolla varmistin ymmärtäneeni asiat, kuten haastateltava oli tarkoittanut. Tarkentavien kysymysten avulla oli myös mahdollista lisätä haastateltavan luottamusta siitä, että todella pyrin selvittämään heidän kokemaansa todellisuutta. Laadullista tutkimusta tehdessä on hyväksyttävä se tosiasia, että tutkijan ennakkotiedot tutkittavasta asiasta sekä omat elämäkokemukset vaikuttavat väistämättä asioiden merkitysten ymmärtämiseen ja siten esitettäviin tutkimustuloksiin.

Laadullisessa tutkimuksessa ei voida päästä käsiksi objektiiviseen todellisuuteen ja totuuteen vaan todellisuus on henkilön subjektiivinen tulkinta siitä, mitä hän on yhteisössä oppinut ja kokenut (Hirsjärvi & Hurme 2001, 17, 185). Tässä tutkimuksessa kuvataan neljän henkilön subjektiivisia kokemuksia Raideprojektiin liittyneeltä tuetulta liikuntajaksolta. Haastateltaviksi valitut ovat mahdollisesti kurssin keskimääräistä osallistujajoukkoa rohkeampia ja kenties positiivisempia tuloksia saavuttaneempia, millä on luonnollisesti vaikutusta myös esille tulleisiin kokemuksiin kurssin ajalta. Valikoituneella tutkimusjoukolla ei ole kuitenkaan tutkimuksen luotettavuuden kannalta merkitystä,

sillä tutkittavien kokemukset ovat juuri heidän kokemuksiaan riippumatta siitä, ovatko heidän kokemuksensa keskimääräistä positiivisempia vai eivät.

Vaikka haastatteluissa käytettiin eläytyvää kuuntelua tulkintavirheiden minimoimiseksi, ei voida olla täysin varmoja siitä, vastasivatko tutkimushenkilöt täysin rehellisesti kysymyksiin tai kuinka avoimesti he vastasivat. Tutkimukseen osallistuttaessa on mahdollista, että vastauksia kaunistellaan ja vastataan sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. Lisäksi tutkimukseen osallistuneet joutuivat muistelemaan 0,5-3 vuoden takaisia tapahtumia, jolloin osa kokemuksista on saattanut unohtua tai muuttua muotoaan ajan kuluessa. Myös haastattelutilanteen ja siinä käytetyn nauhurin mahdollisesti aiheuttama jännitys on voinut vaikuttaa tutkittavien kertomuksiin. Aineisto kertookin totuuden vain siitä, kuinka haastateltavat muistivat kokeneensa kurssiajan haastatteluhetkellä, mitä ajatuksia nuo muistelmat juuri tuolloin herättivät ja mitä he halusivat kokemuksistaan kertoa.

Minulla oli haastattelukokemusta aiemmista tutkimuksista jonkin verran, mutta uudenvuodenlainen aihe ja ihmisten yksilöllisyys tekivät haastattelutilanteesta haastavia ja ainutkertaisia. Joissakin kohdin olisin kaivannut rohkeutta avata haastateltaville kysymyksiä ja aiheita enemmän. Haastattelutilanteessa minua auttoivat oma kokemukseni omaohjaajana toimimisesta yhden Raideprojektiin kuuluneen liikuntakurssin aikana, oman ohjattavani kanssa käymäni keskustelut hänen kokemuksistaan ja aiheeseen liittyvään aiempaan tutkimuskirjallisuuteen perehtyminen.

Tutkimuksenteon eettisyyden periaatteiden mukaan kerroin vapaaehtoisesti mukana tulleille haastatelluille tarkkaan tutkimuksen tarkoituksen, kuinka käsittelen heidän haastatteluistaan saatua aineistoa ja missä muodossa esitän tulokset. Olen pyrkinyt esittämään tässä työssä olevat ”tarinat” mahdollisimman samankaltaisina kuin ne näyttäytyivät haastatteluissa, muuttaen ainoastaan haastateltujen nimet anonymiteetin säilyttämiseksi.

8. TULOKSET

Tulokset esitetään tässä kertomalla kunkin haastateltavan (nimet muutettu) kokemukset erikseen tuoden haastateltavan ääni voimakkaasti esille. ”Tarinat” etenevät haastatteluteemojen pohjalta, kunkin kohdalla hieman eri tavoin painottaen jokaisen kokemusten yksilöllisiä merkityksiä. Kirjoittamani sanallinen kuvaus ja löytämäni merkitykset tapahtuneesta sekä syvyyttä tarinaan tuova tutkittavan oma ääni vuorottelevat tarinan edetessä.

8.1. Porukassa liikkuja

8.1.1. Porukasta voimaa

Mikko (34 v.) on huumorilla varustettu mies, jolle ei ollut vielä löytynyt työelämästä omaa vakituista paikkaa. Ollessaan SPR:llä tukityöllistettynä hän kuuli mahdollisuudesta lähteä juuri starttaavaan Raideprojektiin mukaan parantamaan työnhakuvalmiuksiaan ja osallistumaan järjestettyyn liikuntatoimintaan. Mikko totesi tilaisuuden houkuttelevaksi nimenomaan liikunnan vuoksi.

”No, mikäpä siinä. Et tuo liikuntahan on hyvä homma, eikä se työnhakuun siinä pahitteeksi oo...et ei sitä liiku muuten niin hirveästi ite, ni tämän ryhmäliikunta auttaa enemmän niinku liikkumaan. Oon vähän laiska lähtemään itekseen liikkeelle.”

Asenne juuri liikuntakurssia kohtaan oli otollinen, sillä henkilön oma tahto ja mahdollisuus vaikuttaa tilanteeseensa on todettu tärkeäksi motivaatiota ylläpitäväksi tekijäksi (Biddle & Mutrie 2008, 75, 77–80). Vaikka Mikko piti liikunnasta ja hänellä oli ollut säännöllinen sulkapallovuoro jo kymmenen vuoden ajan, ja kertoi joskus eksyneensä kuntosalinkin puolelle, Mikko koki liikkumisensa olleen melko passiivista ja epäsäännöllistä. Kurssin alkaessa Mikko oli muutosvaihemallin mukaan valmisteluvaiheessa. Hänellä oli halu liikunnan lisäämiseen ja hän harjoitteli jo jonkin verran, mutta harjoittelu ei ollut vielä säännöllistä tai kovin aktiivista. Mikolle oli tärkeää saada tukea liikunnan lisäämiseen elämäänsä, sillä hänen positiivinen asenteensa ja halu lisätä liikuntaa arkeensa eivät yksin riittäneet toiminnan aloittamiseen. Läheisistä ihmisistäkään ei

ollut löytynyt liikuntaan innostajaa, mutta tukea Mikko sai kuitenkin kurssin aloitettuaan.

”Tää liikunta sai lähtemään oikeestaan tähän koko projektiin, et se oli se suurin motivaattori siinä. Et jonkin verran sitä on liikkunut, mutta ei se oo ollut mitään kovin aktiivista.”

”Et ei oo ollut ketään ystäviä, jotka ois pyytännyt kanssaan liikkumaan... mutta vanhemmat oli kyllä ihan mielissään, et lähdin tämmöselle kurssille. Että ois jotain muutakin tekemistä, kun että vaan istuis kotona telkkarin eessä sohvanpohjalla syömässä sipsejä ja juomassa kaljaa (naurua). Niin ne oli kyllä ihan tyytyväisiä ja oli hyvin mukana ja kannusti.”

Vanhempien positiivinen suhtautuminen Mikon liikunnan lisäämiseen lienee olleen Mikolle innostusta lisäävä tekijä. Tutkimuksissa on havaittu, että ympäristön suhtautuminen yksilön liikuntaharrastukseen on tärkeää sen jatkuvuuden kannalta. Ympäristön myönteiset asenteet saavat yksilön kokemaan mielihyvää tunteesta, että on tehnyt jotain arvokasta. Muiden antama kannustava palaute innostaa jatkamaan ja nostaa mielialaa. (Brustad & Babkes 2004; Horn 2004.)

Porukassa liikkuminen teki Mikolle liikkumisesta mielekästä. Hän odotti liikuntakurssilta erityisesti ryhmässä liikkumisen iloa, liikunnan tuomaa hyvää oloa ja ohjeita omaan liikkumiseen. Liikunnalle annetuista merkityksistä juuri sosiaalisten kontaktien muodostuminen ja tovereiden tuki ja kannustus liikkumiseen ovat merkittäviä liikkumaan aloittamisen ja sen jatkamisen syitä erityisesti miehillä. (Biddle & Mutrie 2008, 43; Ojanen 2001, 104–105; Ståhl 2003, 55–56, 68–69).

”Enemmänkin odotti sitä ryhmää, että siinä ryhmässä on kuitenkin mukavampi liikkua, ku itekseen. Et hauskeempi tehdä aina yhdessä asioita. Ja sitten täällä oli vielä ohjaajat mukana siinä hommassa, jotka neuvo, miten niitä liikkeitä esimerkiksi kuntosalillakin tehdään. Kun on ite aina vähän niinku omaoppisesti niitä...eikä kaikki oo välttämättä ollu oikeen...”

”Et se liikunta on ihan hauskaa, että siitä tulee aina sellanen hyvä fiilis ja sitten ihan oman hyvinvoinninkin kannalta.”

Mikolla ei ollut kurssin suhteen mitään erityisiä ennalta asetettuja tavoitteita liikunnan lisäämisen lisäksi. Ohjaajan kanssa oli puhuttu siitä, että keskitytään mm. kuntosaliharjoitteluun, mikä oli Mikolle mieluisaa ja osittain ennestään tuttua.

”Ei oo oikeen koskaan mitään sellasia hirveitä tavoitteita itelleen asettanut, ni ei sit oikeen osaa pettyä niihin sitten, jos ne ei toteudukaan ne toiveet.”

”Ite painotin tätä kuntosaliharjoittelua kyllä enemmän, että sitä pitäis saada. No tavoitteena siinä oli, että tietenkin sais niinku ittensä enemmän liikkeelle.”

Tavoitteiden asettamisen ”pelko” saattaa johtua uskonpuutteesta omiin kykyihin. Pelko epäonnistumisesta saattaa estää monien asioiden tekemisen, ellei ihminen saa tilanteessa ulkopuolista kannustusta. (Bandura 1986, 339, 400–401). Mikon tapauksessa keskittyminen alussa jo osittain tuttuun liikuntamuotoon toimi hyvin, sillä sitä kautta saatiin onnistumisen ja pätevydentunteita lisättyä. Harjoitteet olivat Mikon tasolle ja kyvyille sopivia, jolloin liiallista turhautumista tekemiseen ei päässyt syntymään.

Omien kurssia koskeneiden tavoitteiden puuttuminen ei haitannut Mikon innostusta liikkumiseen vaan hän koki kurssin olleen hyvä ja menneensä aina mielellään paikalle. Mikon tyytyväisyyden kurssin suhteen voi päätellä siitakin, että hän on osallistunut alusta asti kaikille (5) järjestetyille kursseille ja osallistuisi niille edelleen, jos hänelle tarjottaisiin mahdollisuutta.

”Onhan se liikunta tässä kolmessa vuodessa lisääntynyt huomattavasti, että siinä mielessä ihan onnistuneita kursseja on ollut...että ei mitään kyllä paremmin vois enää saavuttaakaan.”

”No, jos ne järjestää, ni kyllä lähen, jos ne ottaa vielä. Et voihan ne kattoo, et rupee olemaan jo vähän liian ammattilainen tähän liikkumishommaan, et vois tulla jo ohjaajaks tänne näin (naurua).”

8.1.2. Yksilöllistä ohjausta ja motivaation kasvattamista

Mikko koki kursseilla olleen paljon hyvää, mikä oli motivoinut häntä jatkamaan ja edistänyt hänen liikkumisaktiivisuuttaan. Yksi tärkeistä asioista oli ollut henkilökohtainen ohjaus, jossa erityisen merkittäväksi hän oli kokenut yksilölliset motiivit ja tarpeet huomioivan suunnittelun, kaveruuden ja luottamuksen syntymisen hänen ja ohjaajan välille, kontrollin ja kannustuksen sekä tiedon saannin tarvitsemiinsa asioihin. Yksilöllisellä ohjauksella oli saatu parannettua myös toiminta- ja työkykyä. Ohjauksen suhteen Mikko koki tärkeimmäksi ohjaajan aidon läsnäolon, halun auttaa ja olla mukana.

”Ohjaajia on ollut montaa erilaista...hyvää ja välissä oli sitten sellanekin, ettei se oikeen jaksanut niinku kiinnostua meikäläisen siitä hommasta. Mut sit on ollut niitä hyviä ohjaajia, jotka on niinku jaksanut motivoida oikeen kunnolla meikäläistäkin ja potkinut persiille.”

”Ja sit ne (hyvät ohjaajat) on osannut kertoa sen asian ja perustella niinku niitä asioita, että miks tehdä ja mitä tehdä...ja antaneet monipuolisia vinkkejä tonne kuntosalillekin, ettei tee aina samalla lailla jotain juttua.”

”Niin ja olleet semmosia hyviä tyyppejä, vähän semmosia kavereita, että juttua on riittänyt...että vähän enemmän luottaa sitten ja uskaltaa kyselläkin.”

”Tää oli niinku hyvin suunniteltu ja järjestetty, et se sopi hyvin tohon työhönki, et otettiin huomioon sekin homma... et pysty saamaan sellasta voimaa ja kestävyyttä. Et sitä niinku jakso töissä paremmin.”

Mikolle henkilökohtaisella ohjauksella oli ollut suuri merkitys. Tunne siitä, että ohjaaja on juuri itseä varten ja ohjelma on suunniteltu juuri itselle, ovat tärkeitä motivaatiota lisääviä tekijöitä. Aittsalon (2007) mukaan liikuntaohjelman ja -neuvonnan vaikuttavuus on tehokkaimmillaan silloin, kun toimintatavat ja tavoitteet ovat räätälöidyt kohde-ryhmän mukaan ja ryhmän sisällä vielä yksilöllisesti. Ihmisen oman ajattelun, itsenäisen päätöksenteon ja elämäntilanteen huomioon ottaminen suunnittelussa antaa liikunnan edistämislle vahvan pohjan.

Kurssin alussa ja lopussa tehtävästä lihas- ja aerobisen kunnan mittauksesta Mikko koki saaneensa jonkin verran lisämotivaatiota harjoitteluun ja ymmärsi sen merkityksen myös henkilökohtaisen ohjelmanteon tukena (vrt. Keskinen, Häkkinen & Kallinen 2007; Suni 2007). Motivaatiota testi lisäsi mm. kontrollin takia, eli hän halusi saada lopputestissä alkutestiä paremmat tulokset.

”Mun mielestä se oli ihan hyvä asia, että testataan siinä alussakin, että minkälainen se lähtökunto ja –taso on, että osataan siitä sitten lähteä parantamaan niitä suorituksia.”

”Kyllähän se tieto siitä, et ku sut testataan, niin paransi vähän motivaatiota... et jos menee alussa yks vatsalihas niin halua tehdä ainakin sen kaks siellä lopussa...Ja saadaan tavallaan testattua, että onko se oppi mennyt perille ja onko sitä niinku ite jaksanut tehdä yhtään mitään sen eteen.”

8.1.3. Uutta näkökulmaa liikkumiseen

Kurssien eduiksi Mikko koki myös lajitarjonnan monipuolisuuden. Erilaiset lajikokeilut avasivat silmiä sen suhteen, miten eri tavoilla liikuntaa voi harrastaa ja opettivat myös sopivanlaista nöyryyttä ja muokkasivat asennetta eri lajeja ja omaa osaamista kohtaan.

”...täällä sai kokeilla erilaisia liikuntamuotoja ja se oli niinku suunniteltu just silleen, et sitä monipuolisuutta ajateltiin...on antanut vähän näkökulmaa tohon liikkumiseen, et sitä voi harrastaa niin monella tavalla ja monessa eri paikassa.”

”Et yks esimerkki ainakin oli se pallojumppa. Et meikäläinen ei nyt oikeen ollu kovin lahjakas eikä tälleen, mutta se oli ihan hauskaa kuitenkin ja uskalsin kokeilla sitä, vaikka sattu semmonen vikuri pallo, että heitti aina pallon selästä sitten pois (naurua).”

”Se oli jotenkin huvittavaa, että kun lähti siihen pallojumppaankin mukaan vähän sellasella asenteella, ettei se oo niinku miesten hommaa, mutta kun sitä rupes tekemään ja yritti pysyä siinä pallon päällä niin huomasi, että se oli aika taitoo vaativaa hommaa. Se vähän muutti käsityksiä taas eri suuntaan, kuinka vaativia nekin voi olla.”

Erilaiset lajit toivat monipuolisuutta harjoitteluun. Joukkoon mahtui siten itsellekin hyvin sopivia lajeja. Oikeantasoiset ja monipuoliset tehtävät mahdollistivat onnistumisenkokemusten saamisen, mikä osaltaan innosti jatkamaan. Myös kunnon kohoaminen on ollut selkeä merkki onnistumisesta. Turhautumistakin Mikko muisti kokeneensa joissain, itselle selvästi vieraammissa lajeissa.

” ja aina oli ihan mukava mennä sinne, ettei tarvinnut itteensä niinku pakottaa siihen, ja sitten, ku siinä sattu vielä tekemään jotain semmosta, jossa onnistu ihan hyvin, niin se jo pelkästään lisäs vähän motivaatiota aina seuraavalle kerralle tuloon.”

”...on toi vyötärönseutu kiinteytynyt kuitenkin jo, ja sitten vähän lihakset kehittyneet... kun aluks jakso tehdä ehkä jonku viis etunojapunnerrusta ja nyt se menne jo johonkin kahteenkymmeneen. Et siinä on ainakin tullut sellasta kehitystä, että...”

”...ainakin turhautumista tulee mieleen, et just tää tanssiminen oli semmonen, et se ei sopinut meikäläiselle. Tämmönen rautakanki kun oon. Ja toinen oli se pallojumppa vähän, kun ei sen pallon päällä pysynyt, mutta ei se sit loppujen lopuks, et ois kuitenkaan mitään suuttunut silleen.”

Kurssin ilmapiirin Mikko koki rennoksi, mihin vaikuttivat lupa liikkua itselle sopivalla tasolla ja kurssikaverit, joiden kanssa liikkuminen on ollut mukavaa. Kurssilta löytyi Mikolle kaveri myös vapaa-ajanviettoon, joten kurssilla on ollut tärkeä tehtävä Mikon sosiaalisen verkoston kasvattajana.

”...kyllä siellä hiki tuli...mutta sai niinku tehdä just omaan tahtiin ja omilla painoilla. Se oli mun mielestä ihan hyvä, että ketään ei niinku pakotettu tekemään kovempaa, ku mitä ois pystynyt tekemään. Sai tehdä oman mielensä mukaan.”

”...kyllähän kaikkee muitakin hauskoja kokemuksia silleen, hyviä kavereita tuli siinä ja semmosta hyvää juttua siinä aina heiteltiin niinku keskenään.”

”Ja yks kaveri siellä oli semmonen, samaa kokoluokkaa kun minä, ni sen kanssa ollaan pidetty vähän enemmän yhteyttä. Mutta ei me olla hirveesti kyllä sen kanssa liikuttu, että enemmän me ollaan autolla sitten oltu liikenteessä.”

Viidennellä liikuntakurssilla ollessaan Mikko löysi itselleen harrastuksen, millä oli ollut suuri vaikutus liikunnan lisäämisessä ja saavutetun tason ylläpitämisessä.

”Tässä liikunnassa oli sekin hyvä puoli, että löyty sitten harrastus tätä kautta. Että vuosi sitten löyty jenkkifutis tässä harrastukseks, ja nyt oon sitten siellä pyörinyt useita kertoja viikossa, että siinä on sitten lisääntynyt automaattisesti toi liikunnan määrä.”

”...mun henkilökohtainen ohjaaja, se pelaa ite jenkkifutista, ja se katto vähän aikaa ja sano sitten, et susta tulee sitten jenkkifutiksen pelaaja. Mä olin, että selvä ja sitten seuraavana torstaina mentiin jo harjoituksiin ja siitä se sitten lähti.”

Mikon kannalta saattoi olla erittäin hyvä, että ehdotus ko. harrastuksen aloittamiseksi tuli vasta viidennellä kurssilla. Voi olla, että ensimmäisen kurssin aikana Mikon itsetuottamus ja fyysinen kunto eivät olisi vielä olleet riittävällä tasolla asiasta innostumiseen. Harrastukseen lähtemiseen on varmasti vaikuttanut tässäkin tilanteessa erityisen paljon se, että sinne sai lähteä turvallisesti oman ohjaajan seurassa ja kannustamana. Jos tuo askel olisi pitänyt tehdä itse, kynnys lähtemiselle olisi saattanut olla liian suuri. Yksilöllisen ohjauksen yhtenä tärkeänä toimenpiteenä olisikin tiedostaa ohjattavan muutosprosessin vaiheet ja tukea toimintaa vaiheisiin sopivalla tavalla. Aloittelijalle uuteen ympäristöön meneminen saattaa muodostua esteeksi jo alkaneelle liikunnalle, minkä

vuoksi ohjattavalle mieluisiin lajeihin ja harrastusryhmiin olisi hyvä tutustua alkuun yhdessä ohjaajan kanssa. (Toropainen 2007.)

8.1.4. Aktiiviliikkujaksi vakiintuminen

Uusi harrastus oli lisännyt huomattavasti Mikon liikunnan määrää ja on tuonut muutenkin uutta sisältöä elämään. Harrastuksessa kiehtoi liikunnan lisäksi mukava porukka. Sosiaalisissa tilanteissa koettu tyytyväisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne ovat merkittäviä ihmisen hyvinvoinnille ja elämän kokemisessa mielekkääksi. (Brustad & Babkes 2004).

”Joo, se on ihan hauskaa. Et saa niinku laillisesti töniä kavereita, ettei tarvii tonne kaupungille mennä niitä tönimään (naurua).”

”...et sitte siinä on hyvää porukkaa, et mukavia miehiä siinä.”

”Kahdesta kolmeen kertaa viikkoon on harjotukset ja sitten vielä pelit päälle, ja salilla käydään lisäksi, kun kerkee, muistaa ja jaksaa. Et ei siinä nyt paljon muuta kerkee ajattelemaankaan...”

Mikko kertoi, ettei hänellä ollut vielä vakituista työtä, joten aikaa liikkumiselle oli riittävästi ja motivaatiokin oli kohdallaan.

”No kyllä se aika riittää ja motivaatio riittää, et se on se sulkapallokin edelleen pysynyt mukana kuviois siinä, et ei siitä oo pystynyt luopumaan, kun sitä on kuitenkin niin kauan jo pelannut.”

Mikolla muutos liikkumisen suhteen oli saanut kypsyä rauhassa ja hän oli saanut tukea pitkän aikaa, joten muutoksen voi olettaa olevan melko pysyvää. Mikko oli huomannut muutoksia omassa asenteessaan ja suhtautumisessa omaan elämäntapaansa liikunnan suhteen. Hän oli myös huomannut kehonsa ”vaativan” liikkeelle lähtemistä hyvän olotilan säilyttämiseksi ja uskoi liikunnan edistävän terveenä pysymisessä myös tulevaisuudessa.

”...sitä on ruvennut kuitenkin miettimään näitä asioita vähän erilailta. Etä ennen sitä istu sohvalla ja oli vaan ja katto telkkaria silleen apaattisesti, että ei tää nyt oikeen. Mutta nyt vähän niinku pitää jo miettiä, et kumpi se on parempi, että istua sohvalla vai käydä sit vaikka kymmenen minuuttia kävelemässä...”

”Kyllähän sitä tekee niinku mieli lähteä aina tonne liikkeelle, että ei sitä oikeen osaa asettua enää tonne sohvallekaan, että...ja sitten, kun on nyt tää harrastus, niin se motivoi niinku liikkumaan vielä enemmän.”

”Kyllä se pisti niinku vähän miettimään tosiaan näitä asioita...kun nykyään on vielä aika paljon puhuttu näistä kaikkennäköisistä sydän- ja verisuonitaudeista, että niitä tulee, jos ei kovin hirveesti harrasta liikkumista, niin se motivoi sitten vielä vähän enemmän, et ainakin yrittää liikkua.”

”Et kyllä tää on niinku itelleenki ihan yllätys, et mitenkä sitä on nyt ruvennut niinku liikkumaan nyt enemmän.”

Ensimmäisten kurssien aikana Mikko liikkui porukassa mielellään, mutta omatoimisen liikkumisen määrä ei hänen mielestään vielä kovin paljoa tuolloin lisääntynyt. Toki liikkuminen tuplaantui lähtötilanteesta aluksi jo pelkkien ryhmäkertojen ansiosta.

”No, kyllä sitä tuli vähän enemmän niinku lähettyä liikkeelle, että tuli käytyä vähän useamman kerran kävelemässä noita pitempiä lenkkejä. Mutta ei se sitten niinku loppujen lopuksi kovin montaa kertaa viikossa lisääntynyt se liikkuminen.”

”Se oli kerran viikossa sitten tää kurssi ja sulkapallo kerran viikossa, ni se oli kaks kertaa viikkoon niinku säännölliset liikkumiset ja sit omat epä-säännölliset kuntosalit ja kävelyt päälle aina välillä.”

Mikon pysyvistä liikunta-aktiivisuuden muutoksesta kertoi oman aktiivisuuden lisääntyminen löytyneen harrastuksen myötä ja kyky ja halu soveltaa opittua käytäntöön ja erilaisiin ympäristöihin.

”...kurssien aikana sitä koitti itekin kysellä erilaisia variaatioita tohon kuntosaliharjoitteluun esimerkiksi. Että tuolla Kuokkalan graniitissa, missä ite käyn salilla... ni siellä taas joutuu soveltaa vähän erilailta noita laitteita ja painoja kun täällä.”

”Alussa tuntu vähän hölmöltä ottaa vastaan semmosta neuvoa, mutta sitten, kun oppi sisäistämään sen, että tekee jonkin asian väärin, ni se oli sitten helppo lähteä korjaamaan siitä...ja sitten osas jo kysyäkin paremmin, et miten vois korjata tai parantaa jotain tiettyä liikettä.”

”...kyllä se (liikkeelle lähteminen) niinku on vähän helpottunut, et ei sitä enää tarvii oottaa, et joku kaveri soittais, et nyt lähetään kuntosalille tai vaikka kävelemään, et kyllä sitä niinku ite ottaa nyt mieluummin itestään niskasta kiinni, et jos on lähteäkseen, ni sit lähtee sinne salille, et ei tarvii niitä kavereita ootella.”

Tulevaisuudestaan oman liikunta-aktiivisuuden suhteen Mikko ajatteli myönteisesti, mutta mietti amerikkalaisen jalkapallon pelaamisen jatkamista terveysvaarojen takia. Mikko pelasi haastatteluhetkellä pääsarjatasolla Jyväskylän Jaguaareissa oikeana laita-hyökkääjänä, joten ihan kevyestä harrastelusta ei enää ollut kyse. Hän ei ollut kuitenkaan huolissaan oman liikkumisensa jatkumisesta vaikka nykyinen harrastus loppuisikin. Liikkumisesta oli tullut Mikolle elämäntapa, mutta terveys oli kuitenkin etusijalla.

”Kyllä ainakin tämä vuosi vielä katotaan, et kuunnellaan tota kehoa, et miten se, kun rupee tota ikää oleen ni ei toi jenkifutis enää välttämättä oo ihan paras vaihtoehto... on aika kova laji ja varsinkin, kun vielä näin äkistään se lähtee niin... Et tuolla kun kuuntelee niitä kavereita, niin siellä ei oo yhtään semmosta kaveria, jolla ei ois niinku yhtään jotain jalkaa tai tämmöstä korjattu, niin rupee vähän tulee toisiin ajatuksiin, et mihinkä tässä on oikeen lähtenyt.”

”Kyllä sitä aina jotain tilalle tulee. Et toi sulkapallo nyt ainakin pysyy, et sitä tulee lähdettyy pelaamaan kerran viikkoon ja sitten pitää kehitellä jotain muutakin, et ei se pelkkä yks tunti sulkapalloo riitä.”

Kursseista kokonaisuudessaan Mikko oli pitänyt kovasti, mutta toivoisi niiden keston olevan pidempiä, jotta muutoksen tekemiselle olisi tarpeeksi aikaa tuetussa ympäristössä. Myös harjoitustuokioiden hän olisi toivonut kestävän pidempään. Lisäksi hänen mielestään olisi ollut hyvä, jos ohjaaja olisi kurssin jälkeenkin jonkin verran yhteydessä ohjattavaansa ja kannustaisi liikkumaan. Kurssin jälkeisiä tarkistus- ja tukikeskusteluai-koja suositellaankin sovittavan ohjattavan kanssa, sillä liikunnan harrastamisen keskeyttämiset ovat etenkin aloittelevilla enemmän sääntö kuin poikkeus (Nupponen 2007.)

”Tää on ollu semmonen positiivinen homma, ettei oo koskaan tarvinnut hampaat irvessä mitään tehdä ja sitten täällä on ollut hyvät ohjaajat, jotka on osannu tehdä asiallisesti ohjelmat.”

”...ois kyllä saanut olla puolitoista tai kaksikin tuntia, että tunti oli vähän liian lyhyt.”

”...ehkä semmonen pitempi ajanjakso ois parempi. Ja oishan sekin kiva, jos se ohjaaja soittelis aina välillä ja kyselis vähän kuulumisia ja tämmöstä näin, että jaksais ainakin muistuttaa siitä, että käyppäs tänään vaikka vähän polkemassa kuntopyörää tai jotain.”

8.1.5. Mikon muutosprosessi

Mikolla liikunta-aktiivisuus ja siihen liittyvät asenteet olivat muuttuneet kolmen vuoden aikana huomattavasti. Ennen kurssia Mikko oli muutosvaihemallin mukaan valmisteluvaiheessa. Valmisteluvaiheessa liikuntakertojen lisäämiseen kannustaminen ja tiedon anto erilaisista liikkumismahdollisuuksista ja suoritustekniikoista olivat muutosta edistäviä tekijöitä. Omaohjaajan tuki ja hänen kanssaan yhdessä tehdyt suunnitelmat lisäsivät liikkumisen tärkeyden tunnetta. Ulkoisen tuen tarpeeseen auttoi Mikon tapauksessa myös kurssikaverit.

Osallistuminen liikuntakurssille yhä uudelleen kertoo Mikon halusta olla mukana porukassa ja halusta pitää liikunta osana arkeaan. Siirtyminen toiminnanaloitteluvaiheen kautta ylläpitovaiheeseen, jossa liikutaan jo aktiivisesti, oli tapahtunut pikkuhiljaa. Mikko oli saanut ohjaajalta tarvitsemiaan uusia ideoita liikkumiseen, tietoa liikunnan toteuttamisesta tehokkaammin ja ohjausta oman liikuntaohjelman suunnitteluun ja toteuttamiseen. Kurssilta kokonaisuudessaan hän oli saanut tarvitsemaansa sosiaalista tukea ja myönteisiä liikuntakokemuksia. Tuetussa ympäristössä hän oli saanut uskoa omaan kykyihinsä omatoimisena liikkujana.

Haastatteluhetkellä Mikko oli ylläpitovaiheessa ja omatoimisesta liikkumisesta oli tullut osa arkea. Enää Mikko ei tarvinnut ulkopuolista tukea liikkeelle lähtemiseen niin paljon, kuin alussa vaikka toki hän edelleen koki yhdessä tekemisen ja kavereiden näkemisen olevan tärkeä osa liikuntaa, sillä sosiaaliset motiivit olivat hänelle liikunnassa keskeisiä. Eniten Mikkoa motivoi liikunnasta tuleva hyvä fiilis, yhdessä tekeminen sekä terveyteen liittyvät seikat. Mikko oli oppinut kuuntelemaan kehoaan ja halusi miettiä sitäkin, minkälainen liikunta olisi hänelle loppujen lopuksi parasta terveyden kannalta. Mikko oli saanut paljon itseluottamusta liikkumiseensa ja uskoi tulevaisuudessakin pystyvänsä liikuttamaan itseään tarvittavan määrän.

Mikon onnistumisen takana on ollut monia asioita. Hänen avoin mielensä, huumori ja halu oppia ovat antaneet ohjaajille ihanteellisen tilanteen edetä ja opastaa. Sosiaalisuus on kantanut projektissa pitkälle, sillä halu olla mukana ryhmässä, oli motivoinut liikuntakerroille menoon onnistumisten kokemusten, kunnon kohenemisen, hyvä mielen ja työssäjaksamisen lisäksi. Kurssien monipuolisuus, ryhmässä tekeminen ja henkilökoh-

tainen ohjaus ovat olleet merkittäviä liikkumaan edistäviä tekijöitä. Liikunta-aktiivisuuden lisääntymisen ja jatkumisen kannalta muutoksessa oli tärkeää omaohjaajan kannustus uuden harrastuksen aloittamiseen hänen joukkueessaan, minne oli helppo yhdessä mennä.

8.2. Sisuuntunut muutoksentekijä

8.2.1. Alku on aina hankalaa

Päivi (59 v.) oli mukana ensimmäisellä Raideprojektin liikuntakurssilla, jolloin ohjattuja ryhmäkertoja oli kahdesti viikossa. Ennen kurssille tuloaan Päivi oli liikkunut jo vuosia hyvin satunnaisesti, eikä aktiivinen liikunta kuulunut enää hänen arkeensa. Aikoinaan hän on kuitenkin harrastanut liikuntaa mm. karaten ja kuntosalilla käynnin merkeissä.

”Aikasemminhan mä kävin niinku kuntosalillakin, mul oli ihan vuosikortit ja kaikki, mut se sitten jäi jo monta vuotta sitten. Et nyt on pitkään ollut hyvin satunnaista, että pyöräily, kävely, ihan just nää tavanomaiset pikkujutut, ihan vaan sellasta pientä.”

Päivin asenne kurssille tuloon oli aluksi kielteinen, sillä hän koki, että liikkuminen työpäivän jälkeen olisi liian rankkaa. Asenne yleisesti liikuntaa kohtaan oli kuitenkin myönteinen. Päivin kokemasta työn aiheuttamasta energianpuutteesta aiheutunut motivaatio-ongelma, on hyvin yleisesti mainittu syy liikkumattomuudelle. Liikunta-aktiivisuus vaatii vaivannäköä ja ponnistelua, joka etenkin liikuntaa aloittavalle voi muodostua liian suureksi kynnykseksi ilman ulkopuolista tukea. (Suikka 2004, 89; Zacheus ym. 2003.) Päivi lupautui kuitenkin suostutteluiden jälkeen liikuntakurssille varasijalle. Hänen oli määrä mennä mukaan vain, jos osallistujia ei muuten tulisi tarpeeksi.

”Siis kauheita ajatuksia! Mä juputin kuule niin vastaan, että en kyllä! Kato mä olin kassalla, jossa seisottiin, kuvittele kahdeksan tuntia päivässä seisot siinä, niin mä olin kaikkee muuta kun innostunut. Just syystä, että kun jo siinä jalat väsyvät, niin mä juputin niin kamalasti, että en varmaan! Siis mä olin niin vastahankaan, et se ei tuntunut yhtään innostavalta.”

Päivin kielteinen asenne ulottui aluksi kurssille tulon lisäksi myös joihinkin lajeihin, joita hän ei mielestään osannut tai jotka tuntuivat pelottavilta, lähtötason testaukseen, ohjeiden vastaanottamiseen ja jopa toteutusajankohtaan. Tottumattomalle liikkujalle

väistämätön lihasten kipeytyminenkin tuntui ikävältä. Aikaisemmista liikuntakokemuksista oli alussa haittaa mm. asennoitumisessa ohjeisiin, mutta liikuntatausta varmasti toisaalta nopeutti sopeutumista liikunnan lisäämiseen ja muutoksen tekemiseen.

”Ku mäkin ajattelin, et sillä kurssilla ei oo mulle enää yhtään mitään annettavaa, et hyh, määhän tiien kaikki, ja näin. Vähän tälleen, että höpö höpö.”

”Mä ajattelin, et mä lähen karkuun, et mä en osallistu, et oikeesti mul oli semmonen tunne, et en mä niinku selviä mistään.”

”Sillon alussa, sehän oli ihan kato, ku lihakset, pelkästään sen kuntotestin jälkeen mul oli nää etureidet niin, et hyvä ku pysty kävellen liikkuu. Et totta kai lihakset niinku kipeyty heti ja sillonhan se ei tuntunut kivalta jatkaa sitä liikuntaa tietenkään. Mut tiesinhän mä, et ne lihakset ois tärkeä saada.”

Useasti ennakkoluulot, tietämättömyys, pelot liikuntaa tai liikuntatilanteita kohtaan, luottamuksen puute omiin kykyihin, pelko epäonnistumisesta tai naurunalaiseksi joutumisesta saattavat olla esteenä liikunnan aloittamiselle tai sen jatkamiselle. (Aira 2006, 35–36; Berger ym. 2002, 192–202; Biddle & Mutrie, 2008, 44–47; Crocker ym. 2004.) Päivin tapauksessa luottamuksen puute omiin kykyihin, laiskuus ja toisaalta liiat luulot omista tiedoista ja taidoista olivat aluksi esteenä liikkumiselle. Myös konkreettisia esteitä ilmaantui välillä mm. kurssin toteutustavasta johtuen. Kun kurssi toteutettiin työajalla, oli välillä Päivinkin jäätävä töihin ryhmäkertojen ajaksi.

”...mut sit meillä taas meni silleen töissä, ku kassalla oltiin monta kertaa yksinkin, et siin joutu aina joku jäämään joskus pois.”

Alkuun Päivin ”jääräpäisyydestä” oli myös apua, sillä lupauduttuaan kurssille, hän ei luovuttanut huonojenkaan hetkien jälkeen.

”...et jos mä johonkin sitoudun ja lupaudun, ni kyllähän mä meen. Mää vaan jupisen tietysti, et sanon mielipiteeni.”

8.2.2. Heräämisiä

Vaikeasta alusta huolimatta Päivi pääsi sinnikkyytensä, aiempien kokemustensa ja kannustavien ohjaajien avulla nopeasti alkuun ja kurssin kuluessa asenteet alkoivat muuttua. Lähtötason selvittämiseksi tehtävä kuntotesti herätti aluksi kauhistusta, mutta se

toimi lopulta yhtenä laukaisijana asenteenmuutokselle. Testin tulokset saivat Päivin näkemään sen hetkisen todellisen kuntosensa ja heräämään tilanteeseen. Halu muutokseen tuli Päiviltä itseltään ja motivaatio alkoi muuttua ulkoisesta sisäiseksi, jolloin matka kohti pysyvää muutosta oli saanut tärkeän sysäyksen (Biddle & Mutrie 2008, 77–78).

”...kun mua oikeesti hävetti. Mä häpesin itteeni, että ei oo totta. Et se anto niinku semmosen kimmokkeen, et NYT!”

”Halusin sit sen jumppaohjelmankin, niinku ihan itteni takia, et mua otti päähän, että tämmönen jauhosäkkikö must on tullut.”

Alkuvaikeuksien jälkeen Päiviä alkoivat motivoida oman kunnon kohottamisen lisäksi myös liikkumisesta koetut seuraukset. Päivi kertoi kokeneensa ahaa -elämyksen siitä, kuinka liikkuminen aiheutti väsymyksen sijaan hyvää oloa, antoi energiaa muuhunkin tekemiseen ja poisti stressiä. Kurssin monipuolinen lajitarjonta antoi myös aivoille virikettä.

”...onneks menin, koska siinäpäin päinvastoin piristy.”

”Liikunnan jälkeen, ku meni kotiin, ni ei ollut yhtään pätäkääkään väsynyt. Kun normaalin työpäivän jälkeen...niin sitä oli niin väsynyt, et oli pakko ottaa puolentunnin torkut, et jakso niinku ees jutella kotona jotain. Et se väsymys meni sen siliän tien ja ehkä se niinku mulle on sitä evästystä antanutkin tähän liikuntaan. Et se oikeesti vaikuttaa niinku jaksamiseen.”

”Meilläähän oli ne ryhmäjumppat vaan kaks kertaa viikossa, mut onneks kaks, koska muillahan oli sit vaan kerran viikossa. Niin tota, siinä niinku oikeesti huomasi, et miten hyvää se teki itelle.”

”...ja just se, et ku siel oli aina jotain uutta juttua, semmosta, mitä mä en ollu koskaan ite ees kokeillu, ni tuntu tosi kivalta. Et oli ihan semmosta virkistävää niinku ihan mielellekkin...”

8.2.3. Kovaa kannustusta ja mukavaa yhdessäoloa

Omien oivallusten hankkimisessa auttoivat myös oma-ohjaajat, joita Päivillä oli poikkeuksellisesti kaksi. Hänelle ohjaajien kannustava sekä patistava ote ja yksilöllisyys ohjauksessa olivat erittäin tärkeitä. Päivi oli tyytyväinen siihen, että ohjaajien tapa toimia täydensivät toisiaan ja hän sai tarvitsemaansa monipuolista ohjausta, kannustusta ja palautetta. Ohjauksessa olisikin tärkeää opetella tuntemaan ohjattava ihmisenä, mikä juuri hänelle toimii ja miten se pitää tarjota.

”Mulle tehtiin... ihan semmonen oma jumppaohjelma, syystä että mult on mennyt tästä polvesta tää sivuristiside, et mähän en niinku kaikkiin lajeihin pysty osallistuu vieläkään. Mä sain niinku ihan oman jumppaohjelman, ne teki mulle. Et tosi ihanaa!!”

”...ne ihan keskitty siihen minun tekemiseen ja siihen kannustamiseen. Mä muistan, ku meil oli kerran sitä tanssia ja mä sanoin - ja mä en varmaan! - Enhän mä päässyt siitä pois, et ihan ihanaa, kun muut vaan - et se on nyt, et tuut ja teet! - Et nekin oppi tuntee, et mulla pitää olla kova kovaa vastaan.”

”...Aki oli semmonen, jolle mä en uskaltanut jupista niin paljon vastaan...ni sitähän mentiin eikä meinattu...et kai mä vähän niinku ujostelin. Mut sit Katri, niin tota hän oli taas niinku vähän enempi semmonen myötäilevä ja soviteleva, mut nimenomaan kuuntelija, et se oli ihan hienoo. Mun mielest oli mahtavaa, et mul oli semmonen treineriyhdistelmä.”

Oman kiitoksensa Päivin muutoksesta sai kurssin vastuopettaja Mirja Hirvensalo, joka ohjeillaan ja suhtautumisellaan poisti esteitä Päivin liikkumisen tieltä ja antoi Päiville työkaluja huolehtia lihaskunnostaan omatoimisestikin.

”...sit oli kauheen ihana toi teijän Mirja myös, niin tota neuvo mua tässä pilatesjutussa. Et must tuntu, et sitä tukee niinku tuli, ku uskals olla vaan niinku, et - voi vitsi ja voi tätä! - Niinku esimerkiksi sillan telinevoimistelussa...Katri tuli sanoo, et - joo, et Päivi nyt toinen kierros vielä - , ni mä sanoin - Ja en varmaan mee, et mul ei oo vaihtohousuja, että mulla on nyt jo ihan housut märät. - Ja kato, kun sen sano ääneen, ni Mirja oli niin ihana. Mirja niinku alko opettaa mulle noita jumppajuttuja (mm. lantionpohjan lihasten hallintaa).”

Esteen poistamisen edellytyksenä oli Päivin rohkeus puhua ongelmastaan. Kaikki ohjattavat eivät ole niin rohkeita kuin Päivi, joten ohjaajan olisi syytä pyrkiä tutustumaan aina ongelman taustalla vaikuttaviin seikkoihin, eikä tyytyä vastaukseen, että ohjattava ei halua tehdä jotakin.

Omaohjaajien ja kurssin vastaavien läsnäolo kurssilla oli Päiville hänen mukaansa ehdottoman tärkeä tekijä motivaation luomisessa ja ylläpitämisessä. Aloittelevalle liikunnan harrastajalle ulkoinen tuki onkin todettu usein välttämättömäksi siihen asti, kunnes motivaatio muuttuu vahvasti sisäiseksi ja käyttäytymisen seuraukset ovat arvoiltaan merkittäviä ja usko omaan tekemiseen ja omiin kykyihin vahvistuu (Bandura 1986, 391; Roberts 2001, 6-7). Päivin oli helppo tulla liikuntakerroille, kun oli oma henkilö siellä

odottamassa. Kerran hän kuitenkin otti yhteen Raideprojektin vetäjän kanssa, joka ihmetteli Päivin lähtiessä yksin sauvakävelylenkille. Omaohjaajien luottamus Päiviin oli tässä tapauksessa tärkeää. Ohjaajan on osattava antaa ohjattavalleen myös vastuuta omasta tekemisestään. Kurssin tarkoituksena oli saada kurssilaiset omatoimiksi myös liikkumisensa suhteen.

”...niin tää meidän Raideprojektin vetäjä oli sit, et yksinkö sä menet, et ei sitä yksin saa mennä. Ni silloin mä sanoin, et – Ai hei, että nii muako pitäis holhota? Et jumaliste, jos mä sanon, et mä sauvakävelen, ni en mä kuule taksia nurkan takaa tilaa! – ...ohjaajien kans me oltiin kuitenkin sovittu ja ne oli molemmat todennut sen, et mä osaan sauvakävellä...”

Kurssilla olleessaan Päivi sai liikkua ryhmän mukana ohjaajien kannustaessa. Vaikka Päivi liikkui mielellään yksin, hän piti ryhmäkerroilla käymisestä, sillä siellä oli mahdollista nähdä työtovereita eri ympäristössä. Liikkuessa oli aikaa tutustua työtovereihin eri tavalla kuin töissä, millä oli Päivin mielestä vaikutusta työilmapiiriinkin. Kunnollinen tutustuminen työtovereihin liikuntakurssilla kasvatti Päivin sosiaalista verkostoa kurssin aikana ja muutamien kanssa hän piti edelleen yhteyttä.

*”Se (liikkuminen porukassa) nimenomaan oli tosi myönteistä, koska töissä ollessa ei oikeesti kerkee niinku juttelee ja tutustuu, et se on niinku sitä oman työn suorittamista. Et hyvä, jos tervehti, et ei niinku muita ees tunte-
nut silleen. Ni nyt oli mahdollisuus tutustua, et se päinvastoin niinku lähensi sitä työilmapiiriäkin.”*

”Joo, että yhteydenpito on säilynyt työkavereiden kanssa.”

Ryhmäkerroista Päivi piti myös mukavan ilmapiirin takia. Liikkuminen oli rentoa, oli lupa epäonnistua ja mokata ja sai itse valita, mihin osallistuu ja mitä tekee. Kurssilla kilpailtiin vain itsensä kanssa, eikä toimintaa valvottu arvostelumielellä. Itsemääräämisteorian mukaan mahdollisuus valintojen tekemiseen sekä tilanteet, joissa ei koe olevansa kontrolloivan tarkkailun alaisuudessa motivoi ihmisiä toimintaan. Näillä asioilla on yhteys yksilön sisäiseen motivaatioon, joka on avainasemassa esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden jatkuvuuden ylläpitämisessä. (Biddle & Mutrie 2008, 75, 77–80.)

”Se yhdessäolo oli tosi kivaa ja se tunnelma oli semmonen vapautunut. Vaikka jokainen yritti parhaansa mukaan, ni se ei ollut semmosta niinku pingottamista, et joku ois kattonut, että sä osaat vai et sä osaa. Et ihan niinku silleen hauskaa.”

”siel oli pelkästään vaan semmost hyvää, et ei kukaan sanonut, et voi vitsi, mikä vätys tai köntys. Tai et ei kukaan sanonut mitään negatiivista. Mähän oisin kuule ovet paukkuen lähtenyt, jos joku ois sanonut, että hyh.”

”...ja meillähän oli aina valinnaisia...jos ei halunnut siihen ryhmäjuttuun osallistua niin sitten sai mennä kuntosalille tai jotain.”

8.2.4. Itsetutkiskelua ja onnistumisia

Sen lisäksi, että Päivi oppi itsestään liikkujana, hän sai kurssilta evästystä myös oman itsensä tuntemiseen. Hänelle oli tärkeää huomata, kuinka hän oli elämässään vaan puskenut eteenpäin miettimättä sen kummemmin, mitä tekee ja miten suhtautuu asioihin. Raideprojekti kokonaisuudessaan antoi välineitä itsensä tarkasteluun, joihin liikuntatilanteet antoivat otollisen maaperän.

”Mun mielest oli kauheen kiva, et mun oli niinku pakko huomata se, et ei saa jurnuttaa niissä vanhoissa asenteissa, et pitää niinku olla valmis menemään. Vaikka aluksi epäilin, niin kurssilla tuli kuitenkin uusia asioita. Ja oppi esimerkiksi ajattelee monista asioista ihan toisella lailla, mitä ei oo aikasemmin osannu hoksatakaan, ihan vaikka ittestäänkin. Ei oo ehtinyt, siis tähän ikään mennessä, niinku ajatella sillä lailla, et siel tuli paljon niinku semmosta kivaa.”

”Yhdellä kerralla meidän piti piirtää omaa elämää, et mitä on ollu kohokohtia tai miten sitä niinku ajattelee, ni mä ajattelin, et –Herranjestas! Et kauhee! – Se oli siis niin vaikeeta! Et piti niinku todella ottaa, et siis joo, okei, mä oon elänyt, mut miten mä oon elänyt? Ja mikä on hyvää ja mikä on ollut pahaa.”

”...et itteeni mun piti tukistaa siinä, et se oli ihanaa, että...”

”...ja opin itestänikin...mä oon aina ollut vähän semmonen minä ite tyypä. Ja mä oon aina kuvitellut tai väittänyt olevani hyvä kuuntelija, mut enhän mä olekaan. Mä en malta. Mä posmennan päälle, jos joku kertoo jotakin...”

Päivi sai kurssin kuluessa monia ahaa -elämyksiä, joista osa vaikutti suoraan hänen itsetuntonsa kasvuun. Hänen liikkumisensa jatkolle oli tärkeää, että hän huomasi kurssin aikana osaavansa ja pystyvänsä moniin uusiinkin asioihin. Itseluottamuksen kasvu ja onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä yleisenkin elämänhallinnan kannalta. Myös uusi työ Kirppiksellä, josta Päivi piti, paransi hänen itsearvostustaan. Työssään Päivi sai kokea itsensä tärkeäksi ja päteväksi tehtävänsä ja liikuntakurssilla tuli alun esteiden jälkeen paljon onnistumisia ja oivalluksia.

”...sain enempi uskoa niinku omaan suorittamiseen. Esim. meil oli telinevoimistelua, ja apua, ku se oli hauskaa. Mä menin peräti toisenkin kerran, ku oli mahdollisuus. Ku alkuun niinku ajatteli, et – Herranjestas, en ikinä, et en mä pysty! – Mut sit ku huomasi, et tekniikkalaji, et ku tekee vaan niinku neuvotaan, niin okei! Toi must oli just tosi mahtavaa, et siinä sai niinku uskoa sitten itseän ja siihen omaan suorituskykyynki. Et se oli upeeta!”

”...työstäniän mä pidin tosi paljon...aluksi olin ihan kauhuissaan...et se oli niinku ihan täydellinen uus kokemus ja mä ajattelin, et mitä siitä tulee...mut must oli tosi ihanaa olla niinku ihmisten parissa ja pystyy auttamaan...kaiken kaikkiaan toi liikunta ja sitten vielä toi uudenlainen työ, mistä mä tykkäsin, et ne anto niinku yhdessä mulle tosi paljon.”

8.2.5. Repsahduksen kautta uuteen nousuun

Kurssin loppuvaiheessa Päivin liikkuminen oli aivan erilaista kuin alussa. Kuntotestistä hän sai ikäluokkansa parhaat pisteet. Päivin mielestä kurssi olisi saanut olla pidempi ja hän harmitteli kurssin loppumista. Ryhmäkertojen määrään hän oli tyytyväinen, vaikka olisi tullut useamminkin. Kerran viikossa olisi ollut hänen mielestään aivan liian vähän.

”Sittenhän sen näki, miten oli tosiaan kehittynyt...sain oman ikäryhmäni täydet pisteet...”

”Oisin mä voinut jatkaa vielä, et se ois voinu olla pitempi. Ja viikossa mun mielestä toi kaks kertaa on se vähimmäis, et ois saanut olla kyllä kolmekin kertaa.”

”...mä sanoinkin, et jos on esim. vaan kerran viikossa joku rajumpi liikunta jolleki, niin se on ihan liian vähän. Siin on vaan lihakset kipeet ja taas toipumista ja taas lihakset kipeet...ainakin minun kroppa tarttee useemmin sitä, et se pysyy niinku semmoses vireessä.”

Kurssin jälkeen Päivi sanoi hieman repsahaneensa. Liikkuminen oli pysynyt paremmalla tasolla kuin ennen kurssia, mutta arkena liikkuminen helposti jäi. Kauppatkoja oli tehty kuitenkin ohjaajan neuvojen mukaan kävellen ja viikonloppuisin oli energiaa myös pitemmille lenkeille. Päivi olisi tuolloin kaivannut itselleen tukea liikkeelle lähtemiseen. Muutosvaihemallin mukaan moni kokee toiminnan epäonnistumisen ennen ylläpitovaiheeseen pääsyä, joten Päivin repsahdus ulkoisen tuen hävittyä ei ollut mitenkään yllättävää.

”Mä en lisännyt sitä sillä lailla enää, et sit mä tavallaan löpsähin, et olkoot. Ku taas sitä ajatteli, et pitkän päivän on seisonut siellä, et ku kotiin

vaan. Mies oli laittanut ruuat, ni mä vaan nostin jalat ylös, oottelin, et iltä kuluu. Et viikonloppusin mä sit tein niinku sen pitemmän lenkin ja sitten mä kävelin kauppareissut, ku Aki oli käskenyt.”

”Mul ois tosiaan pitänyt olla joku potkija, että nyt meet tekeen sitä tai tätä. Et mun osalta se oi kyllä vaatinut ihan konkreettisesti jotain.”

Repsahduksen jälkeen Päivi oli taas saanut liikuntainnostuksesta kiinni. Tiedettyään työsuhteen loppumisesta Päivi oli odottanut innolla sitä, että olisi taas aikaa liikkua. Päivin liikkuminen oli säännöllistä päivittäin tapahtuvaa lenkkeilyä sauvoilla tai ilman ja kotijumppaohjelmakin oli taas käytössä. Päivi hyödynsi saamiaan oppejaan myös arkiaskareiden hoitamisessa siten, että liikuntaa tulisi mahdollisimman paljon. Kurssilta hän koki saaneensa riittävästi oppia omatoimisen liikunnan toteuttamiseen ja kehonsa kuuntelemiseen.

”...nyt, kun multa työt loppu, ni mä oikeen ootin sitä, et mulle tulee sitä aikaa liikkua. Tosin alussa mun piti niinku tehdä itelleni semmonen oma lukujärjestys, et mitä mä teen, etten mä vaan jahkaile.”

”...on oppinut tuntee sen oman kropan ja miten sitä käyttää...et sillon alukshan mä en tajunnut semmosesta mitään...”

”...et mul on ne omat jumppaliikkeet, mitä mun piti tehdä kotona. Mä oon kehitellytkin niitä ja muunnellut niitä ite.”

”...mä oon ihan kiukkunen, jos mä en oo päässy tekee sitä omaa juttuu (sauvakävelylenkki)...mut pyykkitupapäivänä...semmonen neljän tunnin urakka, ja käytän portaita kolmannesta kerroksesta kellariin, ni sillon mä en enää lähe lenkille, mut kyl mä muuten.”

”Ja jos on kauppareissu, me mennään autolla, tehään ostokset ja mä kävelen sieltä pois. Et siit on vaan tullu ihan se tapa.”

Päivi liikkui edelleen yksin, sillä miehensä liikuntarajoitteisuuden takia hän ei saanut kotoaan seuraa liikkumiseen. Kannustusta sen sijaan mies halusi antaa, sillä oli huomannut liikunnan piristävän Päiviä ja halusi tämän pysyvän hyvässä kunnossa. Liikuntakaverin puuttuminen ei ollut estänyt Päiviä liikkumasta, vaikka sekin oli vaikuttanut toteutettaviin liikuntamuotoihin. Päiville oli tärkeää, että liikunta on vapaaehtoista ja sitä voi tehdä silloin, kun itsestä siltä tuntuu. Hänelle liikkumisesta oli tullut osa arkea ja varusteetkin oli liikkumista varten kunnossa.

”... must on niinku kivempi mennä yksin, et mä saan sitä omaa tahtia muuttaa niinku omien tuntemusten mukaan...mä kuitenkin haluan, et mul on kunnon hiki, ku mä meen sinne lenkille.”

”Mä nautin siitä, kun mä saan tehdä sen sillan, ku musta tuntuu...mulla alkaa pikkuhiljaa täällä (päässä) jo, kun kello alkaa käymään, et voi vitsi, et eks mä nyt kohta tästä pääse lähtee... et keho alkaa vaatiikki sitä, et mun on pakko päästä tonne ulos nytte. Et ei oikeesti haittaa, sato tai pais-to, et mul on semmoset tamineet, että.”

”...mä niinku liikun yksin. Se on jäänyt siitä, kun en saa miestä mukaan. Esimerkiks keilailu ois ollut kauheen kiva...Mut ei se niinku sinänsä oo mua haitannut.”

”...että tuetaanko mua, ni kyllä mun mies sanoo, jos mä katon ulos, että voi vitsi, että vettä sataa, että en tiää...Ala mennä vaan!

Päivi koki liikunnan tärkeäksi itselleen mielen virkeyden sekä fyysisen terveytensä kannalta. Hän liikkui, sillä liikunnasta tuli hyvä mieli ja se auttoi jaksamaan muutenkin elämässä. Liikunnasta hän oli kokenut saaneensa apua myös sairautensa hoidossa.

”...jaksaa muitakin juttuja sitten paremmin, et jos vaan kotona ois ja sohvalla istuis ja tälleen, niin sitä tylsistyis täysin.”

”Et kyl se lähtökohta on ihan toi kunnon ylläpitäminen. Et mullakin on krooninen verenpainetauti, ni... mä koen, et mulle itselleni on tosi tärkeätä se liikkuminen sen lääkityksen lisäksi.”

”Et siit tulee se hyvä mieli...”

8.2.6. Päivin läpikäymä prosessi

Päivillä työttömyyden jälkeen työelämään paluu verotti varmasti niin henkisiä kuin fyysisiäkin voimia, sillä arki oli muuttunut radikaalisti totutusta. Uuteen rytmiin totuttelun ja uuden työn opettelun lisäksi olisi pitänyt jaksaa vielä aloittaa liikuntaharrastus. On ymmärrettävää, että motivaatio liikuntakurssille oli aluksi kielteinen, sillä Päivi epäili omia voimiaan liikunnan suhteen. Mm. tietämättömyyden liikunnan hyödyistä, heikon elämänhallinnan, oman itsekurin tai liikuntakykyjen epäilyn tiedetään nostavan kynnystä liikunnan aloittamiseen. (Törne, Tuominen & Keckman 2008). Näistä syistä Päivikin tarvitsi aluksi paljon ulkoista tukea toiminnan aloittamiseen, jotta hänen sisäinen motivaationsa syttyisi onnistumisen kokemusten ja toimintaan tutustumisen myötä. Kurssille tullessaan Päivi oli välinpitämättömyysvaiheessa, jolloin hänen fyysinen aktiivisuutensa

oli hyvin vähäistä, eikä hänellä ollut aikomustakaan lisätä sitä. (Biddle & Mutrie 2008, 77–78, 119–120.)

Huomattuaan liikunnan piristävän vaikutuksen ja oman kuntonsa heikentyneen tilan Päivi motivoitui lisäämään liikuntaansa omalla ajallaan ja kävi ryhmäkerroilla ahkerasti. Päivin eteen tulleiden esteiden ratkaiseminen oli mahdollista, sillä hän kertoi rohkeasti ongelmistaan ohjaajille.

Itse koetut pätevyys- ja onnistumisen kokemukset ja ohjaajilta saatu kannustus ja tuki nostivat mielialaa. Usko omaan suorituskykyyn kasvoi ja kehontuntemus sekä itsearvos- tus paranivat. Kurssin aikana Päivin liikkumisesta oli tullut säännöllistä ja aktiivista. Kurssin lopulla hän oli toiminnanaloitteluvaiheessa, eli oli fyysisesti aktiivinen, mutta se oli kestänyt vasta vähän aikaa. Tässä vaiheessa epäonnistumisen riski on vielä suuri eli fyysinen aktiivisuus ei välttämättä jää pidemmäksi aikaa osaksi arkea. (Biddle & Mutrie 2008, 77–78, 119–120.)

Kurssin loputtua ja töiden jatkuessa Päivin liikunta-aktiivisuus väheni ulkoisen tuen- puutteen ja laiskuuden takia, mutta pysyi kuitenkin parempana kuin mitä se oli ollut ennen kurssia. Töiden loputtua ja vapaa-ajan lisääntyttyä Päivi alkoi panostaa omaan hyvinvointiinsa liikkumisen avulla. Kurssilla opitut tiedot ja taidot otettiin käyttöön aluksi suunnitelmallisesti viikko-ohjelmaan kirjaten, kunnes Päivi huomasi liikkumises- ta tulleen luonnollinen osa arkea. Päivi kertoi liikkuvansa lähes päivittäin liikunnasta saadun mielihyvän ja terveysvaikutusten takia. Päivi oli siirtynyt onnistuneesti hyödyn- nettyjen kognitiivisten ja käyttäytymiseen liittyvien strategioiden avulla ylläpitovaihee- seen, jossa liikkumisesta on tullut osa elämäntapaa. Päivistä oli tullut aktiiviliikkuja. (Biddle & Mutrie 2008, 119–120; Marcus & Forsyth 2003, 16–19.)

8.3. Mittarin motivoima

8.3.1. Tukea ja välineitä liikkumiseen

Pekka (42 v.) suhtautui positiivisesti liikuntakurssiin siitä kuullessaan. Hän ei liikkunut mielestään tarpeeksi ennen kurssia ja kaipasi kannustusta liikkeelle lähtemiseen. Liik-

kumattomuutensa syinä olivat hänen mielestään laiskuus sekä sopivien liikuntavarusteiden puuttuminen.

”Heräsi positiivisia ajatuksia, että kaipasinkin hieman potkua persuksille, että saisi liikuntaa vähän enemmän, kun mulla on ollut polkupyörästä kumi puhki pari vuotta, niin on liikunta jäänyt vähän vähemmälle.”

”Pelkästään työmatkaliikennettä ja kaupassakäyntiä eli bussipysäkille ja kaupassa kävellen, eli se oli tosi vähästä se liikunta. Kun mul oli se pyörä tosiaan rikki niin...”

Liikuntavarusteiden puute on todettu tutkimuksissa yhdeksi merkittäväksi syyksi liikkumattomuuteen. Joillekin se voi olla tekosyy, mutta pienituloisille, kuten työttömille se voi muodostua ihan oikeaksi esteeksi liikunnan aloittamiselle tai sen jatkamiselle. Hyvillä varusteilla ja toimivilla sekä viihtyisillä liikuntapaikoilla on tutkitusti suuri merkitys liikunnasta nauttimiseen ja liikuntaan kannustamiseen. Hyvät välineet ja paikat tekevät liikkumisesta huomattavasti miellyttävämpää ja turvallisempaa kuin puutteelliset tilat ja varusteet. (Whaley 2004; Biddle & Mutrie, 2008, 44–47; Heikkala 2007.) Toki esimerkiksi Pekan tapauksessa pyöränkumin korjaamisen ja liikkumattomuuden syynä oli osittain myös saamattomuutta, mutta rikkinäinen pyörä toi oletettavasti lisähaastetta liikunnan aloittamiseen. Normaalin liikkeelle lähtemisen kynnyksen ylittämisen lisäksi olisi pitänyt jaksaa nähdä vaivaa liikuntavälineen korjaamiseen.

Kysyttäessä tarkemmin liikkumattomuuden syistä Pekka myönsi liikkumattomuutensa syyksi ensisijaisesti oman laiskuuden, mutta välineiden puute tai niiden huono kunto nousivat keskustelussamme useasti esille. Pekan vastauksien perusteella liikkuminen oli kuulunut hänen elämäänsä jonkin verran aiemmin, mutta sen luonne oli ollut jaksoittaista. Haastattelun edetessä kävi mielestäni ilmi, että Pekka hieman yliarvioi liikuntansa määrää. Tämä on hyvin yleistä juuri vähän liikkuvien kohdalla.

”Kyllä se oli vaan laiskuutta. Et kyl tossa muutama vuosi sitten, kun mulla oli vielä pyörä kunnossa ja olin työttömänä, niin mä heittelin parin tunnin pyörälenkkejä päivittäin. Kyl se on niinku kuulunu osana mun elämää ainakin joskus, aina silloin tällöin, vaikkakin jaksoittain.”

”No, itse asiassa mul oli lenkkarit rikki kyllä, et se tietysti vähän vaikutti, et ei päässyt niin mukavasti kävelemään sitten, et se vähän vaikutti kieltämättä. Ja pyörä oli rikki, niinku sanoin.”

Pekan asenne liikuntaa kohtaan oli hänen mukaansa myönteinen ja hän kertoi liikku-neensa liikunnan aiheuttaman hyvän olon vuoksi. Liikunta-aktiivisuudessa tärkeän omaehtoisuuden puutuessa Pekka toivoi saavansa kurssilta kannustusta liikkeelle lähtemiseen ja asetti omaksi tavoitteekseen osallistumisen joka kerralle. Pekan asettama ta-voite oli hyvä sen konkreettisuuden ja realistisuuden vuoksi. Omaan tilanteeseensa so-pivien realististen ja konkreettisten tavoitteiden asettaminen on monille välttämätöntä, jotta edistystä voisi tapahtua (Crocker ym. 2004). Kun on itse sitoutunut asettamiinsa tavoitteisiin, niiden toteuttaminen koetaan helpommaksi ja motivoivammaksi kuin ul-kopuolelta asetettuihin tavoitteisiin pyrkiminen.

”...että kyllä siitä on aina tullu hyvä mieli, kun vähänkin käy lenkillä.”

”No, sen asetin tavoitteeks, et joka kerta oon paikalla ja teen, mitä kärke-tään parhaani mukaan.”

8.3.2. Pohjalta ponnistamaan

Kurssilla tehty lähtötason mittaus ei tuntunut Pekasta aluksi mukavalta asialta, sillä hän tiesi olevansa huonossa kunnossa. Kuntotestin perusteella hänelle saatiin kuitenkin laa-dittua perusteltu henkilökohtainen kunto-ohjelma, jonka avulla liikunnan lisääminen oli helpompaa aloittaa. Pekan omat kommentit kävelytestiin ja lihaskuntotestiin liittyen kuvaavat mielestäni hyvin hänen alhaista lähtötasoaan, mutta samalla realistista suhtau-tumista omaan tilanteeseensa, jolloin onnistumisen kokemusten saaminen on mahdollis-ta kunnoltaan heikoillekin.

”No tyytyväinen oon, että jaksoin kävelytestin kävellä koko matkan vaikka ei tulos hyvä ollutkaan, mutta kun oli pohjakunto niin heikko, niin ei tar-vinnut pysähdellä välillä.”

” ”No, ensin musta tuntu, etten mä halua ees tehdä lihaskuntotestii, kun mä tiesin, et mul on vatsalihakset niin huonos kunnossa ja selkälihaksetkin on aika heikot. Mutta kyllä se meni läpi sitten vaikka ei siitä niin hyvää tu-losta tullut, mutta jaksoin kuitenkin yrittää.”

Yhdessä omaohjaajan kanssa laadituilla tavoitteilla haluttiin vaikuttaa omalla ajalla to-teutettavan liikunnan määrään. Taustalla oli ajatus terveystoiminnan kriteerit täyttävän

harjoittelun tason saavuttamisesta (Fogelholm ym. 2004). Tavoitteissa pysymisen kannalta oli tärkeää, että Pekka oli itse samaa mieltä liikunnan lisäämisen tärkeydestä ja että hän sai selkeitä ohjeita toteutettavan liikunnan määrään ja laatuun liittyen. Liikkumisen lisäämisellä tavoiteltiin mm. parempaa kuntoa ja painonpudotusta terveydellisistä syistä.

”No, kävelytestin jälkeen, kun sain huonoimman mahdollisen tuloksen, niin asetettiin tavoitteeksi, et neljä kertaa viikossa tulis niinku kävely puoli tuntia kerrallaan ...arvioin, että kauppaan menee kymmenen minsaa, mutta sinne meneekin vaan kuus ja puol minsaa, niin piti heittää sit vähän ylimäärästä lenkkiä, et sai sen puol tuntia täyteen...”

”Joo, et olin samaa mieltä, et kunto pitää kohottaa ja painoo laskee. Et on tota olutvatsaa sen verran paljon...että voi tulla toi kakkostyyppin diabetes, jos on kovin tuota ylipainoo, eikä liiku...”

Pekka liikkui kertomansa mukaan vaaditun määrän eli pysyi asetetuissa tavoitteissa pääsääntöisesti. Hän ei liikkunut kuitenkaan sen enempää kuin oli sovittu. Hänen liikkumisensa oli vielä vahvasti ulkoa ohjautuvaa. Omalla ajalla tapahtuvaan liikkumiseen Pekkaa motivoi ennalta asetetut tavoitteet ja ohjaajan kysely liikkumisen toteutumisesta. Pekka tarvitsi paljon toistuvaa kontrollia liikkumisestaan.

Ryhmäkerroilla Pekan kynnystä liikkumiseen alensi samantasoinen seura, jossa ei tarvinnut kokea alemmuudentunnetta omasta osaamis- ja kuntotasostaan. Pekasta oli mukavaa liikkua ryhmässä, mutta hän ei kokenut sitä merkittäväksi tekijäksi liikuntamotivaation suhteen. Muiden kurssilaisten sijaan omaohjaaja oli hänelle hyvin tärkeä motivoija. Yhteisissä tapaamisissa ohjaaja toimi apuna ja kannustajana.

”...tahdissa (steppijumppa) on vaikeee pysyä, et siin oli ohjaaja mun edessä, et mä katoin siltä sit niit liikkeitä sitten ja menin sen tahtiin, ni se autto paljon.”

”Kyllä se oli mukava nähdä, ettei oo itse ainut huonokuntoinen, että muutkin jaksaa tsempata vaikka ois vähän ylipainoo ja huonossa kunnossa. Ja kaikki yritti kuitenkin parhaansa. Että semmonen mukava ryhmähenki oli.”

Silloin tällöin Pekka halusi mennä ohjaajan kanssa ryhmäliikunnan sijaan kuntosalille harjoittelemaan. Kuntosaliharjoittelu oli Pekalle mieluisin harjoittelumuoto, mutta sieläkin omaohjaajalla oli merkittävä tehtävä kannustajana, kaverina sekä tiedonjakajana. Ohjaajan kannustus innosti Pekkaa nostelevaan painoja hieman myös kotona.

”...parhaiten mä nautin noista kuntosalikeikoista, silloin ku oli ohjaaja mukana. Se oli hyvä sparraamaan.”

”...ja juteltiin siinä aina sauvakävelylenkillä ja muutenkin aina treenatesa, ja hyvin hän kannusti myös. Varsinkin vatsalihaksia tehdessä, jotka mulla oli aika heikossa kunnossa, niin olikohan se nyt niitä viimeisiä kertoja, kun oltiin kuntosalilla, niin sain vedettyä vähän paremmat tulokset vatsalihaksilla, kun kuntotestissä. Että siihen se kannusti kovasti...”

”No kyllä se kannustaminen on ehkä tärkein. Ja sitten tietysti, että kyselee, että vähän niinku pitää mielenkiintoa yllä, että kyselee, onko tullut suoritettua kävelylenkkiä ja tollasta. Että pientä kontrollia tavallaan.”

8.3.3. Apua omatoimiseen liikkumiseen

Pekan omatoimisen liikkumisen jatkumisen kannalta oli tärkeää, että kurssilla kokeiltiin askelmittarin käyttöä ja tutustuttiin sauvakävelyyn. Pekka innostui sen myötä seuraamaan päivittäisten askeliensa määrää pitämällä askelpäiväkirjaa. Saatuaan omat välineet hänellä oli nyt konkreettinen keino seurata omatoimista liikkumistaan, mikä korvaa osittain omaohjaajan puuttumista kurssin jälkeen ja pitää motivaatiota yllä. Pekallakin motivaation lisääjinä toimivien askelmittarin ja päiväkirjan pitämisen on todettu yleisesti motivoivan joitakin ihmisiä liikkumaan ja niitä käytetään myös asiantuntijoiden keskuudessa asiakkaiden liikunta-aktiivisuuden seurantaan helpottavina välineinä (Aittasalo 2007, 2008, 99–101).

”No se oli erittäin hyvä asia, että annettiin se askelmittari kuukaudeksi...Se oli mulle se tekninen vempain, mikä innosti mua liikkumaan ja askeltamaan.”

”...sauvakävely tuli mulle kans uutena lajina mukaan, et mä sain joulupukilta sauvat ja askelmittarin. Ja samanmerkkisen, että on tuttu laite...”

”Tämäkin kannustaa, kun pitää itsellään semmost askelpäiväkirjaa, et mitä sitä on tullut tehtyä. Että siin on sit semmosta itseuria vähän.”

Kurssilla Pekka oli puhunut ohjaajan kanssa pyrkimisestä pikkuhiljaa 10 000 askeleeseen päivässä, mikä on UKK-instituutin suositus aerobisen terveysliikunnan osalta (Tudor-Locke & Bassett 2004). Pekka oli saanut lisättyä päivittäisiä askelmääriään alkutilanteesta, mutta motivaatio 10 000 askeleen tavoitteluun säännöllisesti ei ollut vielä ol-

lut tarpeeksi suuri. Joka tapauksessa mittari oli pitänyt jonkinlaista liikkumisinnostusta yllä ja se oli herättänyt kiinnostusta myös Pekan tuttavapiirissä.

”Se on semmonen keskimäärin 6 000-7 000 normipäivänä vetää pari py-säkinväliä menen tullen ja kaupassakäynnit. Siinä ei oikeen ehdi illalla tehdä ylimäärästä lenkkiä, että pääsis sen yli siihen 9000-10 000:een.”

”Kyllä kaverit on kannustanut, varsinkin nyt, ku mä oon hankkinut ton askelmittarin, niin kovasti oon saanut kannustusta. Ja yks kaveri on itekin alkanut vähän kävelemään, et hänelläkin on vähän tota pötsiä.”

8.3.4. Tulevaisuuden haasteita

Lähiajan tulevaisuudestaan liikunnan suhteen Pekka oli toiveikas ja näki liikkumisen edut sekä terveyden että taloudellisuuden kannalta. Pekalla näytti olevan ainakin halua liikkumisen lisäämiseen ulkoilun merkeissä ja hän oli ajatellut poistaa esteitä liikkumisen tieltä huoltamalla pyöränsä kuntoon. Kuitenkin esimerkiksi kuntosaliharjoittelun suhteen hän oli epäileväinen, sillä ei kokenut saavansa itseään liikkeelle ilman kannustusta. Monipuolisen kuntosaliharjoittelun suhteen Pekalla oli saamattomuuden lisäksi myös konkreettinen este saavutettavuudessa. Kuntosalille lähteminen tulisi kalliiksi ja veisi liikaa aikaa.

”Et nyt mul on hyvät lenkarit ja pyöräkin on tarkoitus korjata nyt kolmen viikon loman aikana. Vois vaikka sitten touko-heinäkuun pyöräillä töihin, niin säästäis 150e ja kunto kasvais samalla.”

”...mä en oo nyt ite puntteja nostellut, et siin on taas laiskuus nostanut päätään. Että silloin kurssin aikana, kun oli se sparraaja siellä, ni se kannusti siihen, että vähän kotonakin nosteli, että nyt ku ei oo mitään niinku kannustajaa, ni sit ei tuu niin tehty.”

”...on se (kuntosaliharjoittelu) vähän lopahtanut, kun ei oo oikein vehkeitäkään, millä tehdä niitä. Et sit pitäis ihan kaupunkiin lähtee.”

Pekka olisi tarvinnut pidemmän kurssin ehtiäkseen tottua kuntosaliharjoitteluun, jotta hän saisi tehtyä sitä omatoimisestikin. Kuitenkin kurssin anti oli ollut hänen mielestään suuri. Kunnossa oli tapahtunut selkeitä muutoksia ja itseluottamus omaan tekemiseen oli kasvanut. Kurssilla hän oppi, että hänellä itsellään on mahdollisuus vaikuttaa hyvinvointiinsa liikunnan avulla.

”melkein pitempäänki ois voinut (jatkaa kurssia), että kuntosalilla ois viihtynyt pitempäänkin.”

”Kyllä mä koin, että mahdollisuuksia parantaa itseään liikkujana on ja mä myös kykenin siihen. Että uskoa sain.”

”No kyllä sen huomaa, että kun siellä kuntosalilla kävi, niin että lihakset alko vähän kasvaa...Ja hapenottokyky parani. Sen huomasiin, kun pystyin olemaan pitempään löylyssä kuin edellisellä kerralla vanhempien luona käydessä.”

Pekka oli edistynyt hyvin verrattuna kurssin lähtötilanteeseen, mutta tuki ja kannustus olisi ollut hänelle vielä erittäin tärkeää. Voi olla, että askelmittarin viehäytys katoaa ajan myötä, jolloin olisi toivottavaa, että liikunnasta olisi tullut hänelle jo arkinen rutiini. Muuten repsahtaminen lähtötasolle on todennäköistä varsinkin, kun asioiden asettaminen tärkeysjärjestykseen, ei ollut vielä liikunta-aktiivisuudelle suotuisaa.

”Tietysti se illalla, kun pitää mennä aikaisemmin nukkumaan, kun viikonloppuna, niin sit ei pysty heittävä sitä pitempää lenkkiä, ni kyl se vähän rajoittaa. Kun pitää tsuikailla Emmerdalea ja tehdä ruokaa, syödä, käydä kaupassa ja katsoo Simpsonit ja sit pitääkin mennä jo nukkumaan. Ei ehdi tehdä sitä ylimääräistä lenkkiä, et sais sen 10 000 askelta täyteen.”

”No yleensä tulee valvottua lauantaina, niin sunnuntai on sitten semmonen. Ja maanantai on vielä vähän väsynyt, kun töissä käy ni siin saattaa tulla joskus kaksikin päivää, ettei tuu aerobista. Kerran tais olla kolmekin.”

Pekan mielestä hänen liikuntainnostuksen säilymisen kannalta olisi tärkeää, että omaohjaajan kanssa olisi vielä silloin tällöin yhteisiä harjoittelukertoja, jossa ohjaaja kyselisi Pekan aktiivisuudesta ja opastaisi tarvittaessa esimerkiksi uusia kuntosaliliikkeitä. Oleellista olisi kuitenkin se, että ohjaaja olisi välillä ”tsempparina” mukana liikunnassa. Pelkkä kuulumisten kysely esimerkiksi puhelimitse ei Pekan mielestä riittäisi. Onneksi Pekka oli jo ehtinyt havaita liikunnan tuomia positiivisia seurauksia muun muassa työssä jaksamiseen, mikä voi osaltaan motivoida liikkumaan.

”Et kyl sen huomaa, että jos on esimerkiksi tietokoneella pitkään istunut ja hiirtä käyttänyt, niin tulee oikea olkapää vähän jäykäksi, niin siihen auttaa kyllä sauvakävely.”

”Oon kokenut, että jaksaa paremmin iltapäivisin, että tossa, kun mä vuosi sitten aloitin työt tuolla kirppiksellä, niin kyllä ne iltapäivät oli yleensä vähän väsyneitä. Nyt jaksaa koko päivän.”

8.3.5. Pekan läpikäymä prosessi

Kurssin alussa liikunta ei ollut kuulunut Pekan elämään ainakaan viimeiseen kahteen vuoteen, jotka hän oli joutunut viettämään työttömänä vailla säännöllistä arkirytmää. Pekan kunto oli heikko ja omat keinot liikkumiseen olivat vähissä. Pitkä työttömyysjakso oli pahentanut liikunta-aktiivisuuteen liittyvää saamattomuutta entisestään. Pekka oli esiharkinta- eli välinpitämättömyysvaiheessa, jossa yksilö liikkuu enimmillään hyvin vähän, eikä liikuntaa ole välttämättä edes aikomusta lisätä (Biddle & Mutrie 2008, 119–120). Pekka suhtautui kuitenkin positiivisesti kurssille tuloon, sillä oli havainnut itsekkin tarpeen liikunnan lisäämiseen.

Pekalle motivaation sytyttämisessä tärkeintä oli henkilökohtaisen tuen ja kannustuksen saaminen omaan liikkumiseensa. Hän kaipasi rinnalleen ihmistä, joka patistaisi häntä tekemään, mutta samalla treenaisi hänen kanssaan. Liikkuminen oli ulkoa ohjautuvaa ja Pekka tarvitsi säännöllistä kannustusta ja kontrollia. Totuttuaan pikkuhiljaa liikuntaan ja löydettyään liikkumaan motivoivan teknisen laitteen Pekan tilanne alkoi näyttää hieman valoisammalta. Omatoiminen liikkuminen oli mahdollista ilman ohjaajan läsnäoloa ja Pekka alkoi toimia itse oman liikkumisensa tarkkailijana.

Pekka oli edennyt toiminnanaloitteluvaiheesta valmisteluvaiheeseen. Hän oli fyysisesti aktiivinen, mutta aktiivisuus oli kestänyt vasta vähän aikaa, eivätkä liikunnan teho, monipuolisuus ja määrät olleet vielä riittävällä tasolla terveystieteiden suositusten täyttymisen osalta (Fogelholm ym. 2004). Pekka oli panostanut arki- ja työmatkaliikuntaan, joten edistymistä oli tapahtunut, mutta epäonnistumisen riski oli vielä todella suuri. Aika näyttää, onnistuuko Pekka sitouttamaan liikunnan osaksi arkeaan vai johtaako jokin elämänmullistus (esim. tukityön loppuminen) liikunnan loppumiseen. Huoli on aiheellinen, sillä epävarmuustekijöitä oli vielä paljon lähtien liikunnalle annetusta arvosta.

8.4. Luonnossa liikkujia

8.4.1. Tien tasoittamista ja itseluottamuksen kasvua

Teijalle liikuntakurssille tulo oli positiivinen asia. Itse asiassa liikuntakurssi toimi kannustimena koko Raideprojektiin lähtemiselle. Teija toivoi ensisijaisesti saavansa kurssil-

ta tietoa siitä, missä kunnossa hän on. Teija koki toimintakykynsä aina riittäneen siihen, mitä on halunnut tehdä eikä hän kokenut erityistä tarvetta liikunnan lisäämiselle, mutta toivoi silti kurssilta mm. lihaskunnan kehittymistä.

”...oli ensimmäisenä mielessä, että, aa, pääsee niinku liikkumaan. Et oikeestaan sen takia menin siihen Raideprojektiin, että siinä oli tää liikunta mukana.”

” En mä silleen voi sanoo, et mä kauheen huonossa kunnossakaan oisin ollut, että kyllä sitä on jaksanut tehdä aina, mitä on tehnyt. Että ihan vaan muuten niinku mielenkiinnolla kahtoon, että missä kunnossa on..”

Teija mielsi asenteensa liikuntaa kohtaan neutraaliksi. Hänen arkeensa liikunta kuului ennen kurssia epäsäännöllisenä arki- ja hyötyliikuntana, eikä hän ole koskaan varsinaisesti harrastanut mitään liikuntaa. Hän kuitenkin esimerkiksi kertoi lähtevänsä mielellään kävelylle ystäviensä kanssa, jos tilaisuus tarjoutuu.

”No neutraali juttu, ettei se nyt oo mikään semmonen vastenmielinenkään, että kyllä sitä sit, jos ystävä pyys johonki kävelee, niin kyllä lähin...”

”Et mä en oo oikeestaan koskaan ollut semmonen, että jos ois mitään urheilua pitänyt ruveta harrastamaan, ni ei se. Että se on oikeestaan semmosta arkiliikuntaa.”

Teija koki ryhmäkerroille tulemisen mielekkäänä, sillä siellä sai liikkua samantasoisessa ja samanhenkisessä porukassa. Toisaalta hän totesi, ettei porukka sinällään ollut hänelle varsinaisesti mikään motivoiva tekijä vaan hän kävi kurssilla itsensä vuoksi. Oikeanlainen ryhmä lieneekin siis toiminut liikkumisen esteitä tasoittavana tekijänä siten, että ollessaan toisenlainen se olisi aiheuttanut kenties epämukavan tunteen paikalle tuloon ja ryhmässä liikkumiseen, ja olisi silloin muodostanut esteen liikkumiselle.

”No se oli ihan kivaa...tuntu, että samantyyllisiä ihmisiä oli vähän kaikki, ettei ollut mitään semmosia urheilullisia ja tälleen...Et oli mukava tulla, kun oli mukava ryhmä.”

”Mä halusin ite tulla, et ei se ryhmä ollut silleen mikään tärkeä, et mä ite haluan.”

Teijalle omantyyllisessä ja -tasoisessa seurassa liikkuminen ja toimiminen oli erityisen tärkeää, sillä hän luonnehti itseään ujoksi ottamaan kontaktia ihmisiin. Osallistumillaan liikuntakursseilla Teija tunsi olonsa henkisesti turvalliseksi ja rohkaistui liikunnan ohes-

sa juttelemaan muille kurssilaisille, vaikka hän oli ainut osallistuja omalta työpaikaltaan, eikä tuntenut muita entuudestaan. Yhdeksi kurssin merkittävimmäksi anniksi hän nimesi itseluottamuksensa kasvun sosiaalisissa tilanteissa, jonka hän oli onnistunut säilyttämään edelleen kurssien loputtua. Monesti liikunta voikin tarjota ihmiselle mahdollisuuden itseluottamuksen kasvattamiseen, sillä liikunnan psyykkiset vaikutukset perustuvat muuttuneisiin käsityksiin itsestä ja omista kyvyistä ja nämä tuntemukset saattavat heijastua ihmisen toimintoihin laajemminkin (Carron ym. 2003, 113–115). Liikunnasta on mahdollista saada hallinnan, pätevyyden ja onnistumisen kokemuksia, jotka nostavat mielialaa ja liikunnan parissa on luontevaa ottaa kontaktia muihin ihmisiin toiminnan ohessa (Brustad & Babkes 2004).

”Semmonen vuorovaikutus niinku...mä oon aika semmonen hiljanen, että en niinku, tai sanotaan, että itseluottamus on kasvanut tai silleen. Että juttelen enemmän, ettei niinku jää sinne aina taka-alalle.”

”Ja tietysti varmaan, kun siinä oli samankaltaisia ihmisiä, että niitten kanssa oli helpompi oikeestaan puhua.”

”...se tutustuminen vie vähän aikaa, ennen kun silleen. Mut siinä näki vähän, että kun vähän samanlaisia, niinku minäkin...et ei mitään päällepälmäireitä, että puhuis kauheesti tai niinku koki itsensä vähän samanlaiseks.”

8.4.2. Omien liikuntamieltyymysten vahvistamista

Teijaa innosti kurssilla se, että sai kokeilla paljon erilaisia lajeja, jolloin sai itselleen tietoa siitä, mitä kaikkea voisi harrastaa ja mikä tuntuu itselle sopivalta. Uudelle kurssille Teija osallistui osin juuri lajikokeilujen vuoksi.

” tietysti mielenkiinnolla kahto, että kaikkea erilaisia kiva kokeilla näitä liikuntamuotoja.”

”...niin tuli semmosia, et ”ai jaa, et ei tääkään oo niinku hassumpaa, että miksei tätäkin vois ruveta harrastaa tai vois sillon tällön”.”

”...monipuolisuus ja ihan niinku oikeestaan mielenkiinto tuli siihen, et haluis vielä kokeilla lisääkin näitä.”

Teija ei ollut koskaan innostunut harrastamaan mitään ohjattua liikuntaa säännöllisesti, sillä yksipuolinen lajitarjonta ja tunne pakosta osallistua sekä sitoutuminen tiettyyn päivään ja aikaan veivät hänen mielestään liikunnasta ilon. Liikuntakurssia hän ei kuiten-

kaan kokenut sitovaksi ja säännöllinen aika jopa helpotti hänen lähtemistään ryhmäkerroille.

”Kun mä oon ite semmonen aika laiska lähtemään mihinkään, että tää oli semmonen inspis, että ”Jaaha, taas pääsee niinku”... aikatauluhan se oli meillä, millon mennään, että se piti sen vähän niinku silleen, että on kiva lähtee.”

”...vaikka oli se rytmi (kurssilla), niin siinä oli semmonen sopiva... et mukavia hetkiä liikunnan parissa, että ei ollut mitään väkinäistä puurtamista. Ja justiin, että uusia lajeja, että miten paljon on semmosia lajeja, mitä vois niinku ajatellakin.”

”Et en mää mielellään sitoudu silleen, et sen pitää olla niinku vapaaehtoista. Sit se on mielekästä.”

Yksi syy Teijan säännöllisen harrastamisen esteenä lienee lopulta ollutkin rohkeuden puute uuteen ryhmään menemiseen ja uuteen asiaan totuttelemiseen ja laiskuus itselle sopivan lajin ja ryhmän etsimisessä. Toisaalta esimerkiksi kaupallisissa liikuntatarjoajien ryhmissä tekemisen tyyli on usein erilainen, tehokkuuteen pyrkivä, ja osallistujalta vaaditaan enemmän itsekuria ja vastuuta koskien omaa osallistumis- ja harjoitteluaktiivisuutta. Näissä ryhmissä yksilöä ei usein ehditä huomioimaan läheskään samalla tavalla kuin liikuntakurssilla, eikä ryhmän keskinäiseen vuorovaikutukseen kiinnitetä juuri huomiota. Jokainen on oman onnensa varassa ja siten ainakin alkuun ujommalle kiinnittyminen ryhmään voi olla vaikeaa ja jopa pelottavaa. Mahdollinen ulkopuolisuudentunne tekee poisjäämisen erittäin helpoksi. Sosiaalisissa tilanteissa koettu tyytyväisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne ovat merkittäviä ihmisen hyvinvoinnille ja tekemisen kokemisessa mielekkääksi ja siten niiden puuttuminen voi aiheuttaa mielipahaa ja vetäytymistä tilanteista. (Brustad & Babkes 2004.)

Teija kertoi kurssin omaohjaajan kannustuksen ja tiedon jakamisen olleen hänelle merkittäviä tekijöitä monipuolisen lajitarjonnan lisäksi, mitkä auttoivat saapumaan paikalle. Teijalla oli tunne, että juuri hänet otettiin huomioon. Yhteistyö ohjaajien kanssa sujui hyvin ja Teija uskalsi myös itse kysellä suoritusohjeita tekemiseen.

”...ne oli hirveen kannustavia. Että pitäis liikkua enemmän ja näin, että se oli semmosta, todella niinku otti mut niinku...ja sitten sai niitä vinkkejä”

”Kannusti tekemään ehkä vähän enemmän, mitä ois niinku ite tullut tehtyä.”

”Et justiin, ku tässä oli niitä monenlaisia liikuntamuotoja, niin siinä tuli aina kysytyä, että miten kää tää ja näin, että mites tää kannattaa tehdä.”

Liikkumaan motivoi myös kurssilla tehty kuntotesti lähtötason selvittämiseksi, sillä Teija halusi parantaa tuloksia loppumittaukseen. Ohjaajan kiinnostus siitä, kuinka Teija oli liikkunut myös vapaa-ajallaan sekä askelmittariin ja askelpäiväkirjan pitoon tutustumisen olivat omiaan liikkumaan motivoinnissa.

”...enhän mä nyt halunnut, että mä samassa tasossa oon, ku alkuvaiheessa, että kyllä sitä tuli tehtyä.”

”Ja sit ohjaajan kanssa sitten katottiin, ku kotona tehtiin niitä joitakin semmosia, että onko tullut tehtyä, että askelmittarikin oli mukana sen viikon verran, niin siitä sitten piti kirjata ylös, että miten paljon aina päivässä liikkuu... Niin sekin sitten vielä motivoi liikkumaan ulkopuolellakin.”

Teijan innostuksesta liikkumiseen kertoi myös se, että hän olisi mielellään liikkunut ohjaajien kanssa myös ryhmäkertojen ulkopuolella, jos siihen olisi tarjottu mahdollisuutta. Ryhmäkerroillekin hän olisi tullut useammin kuin kerran viikossa. Nämä Teijan pohdinnat viittaavat edelleen siihen, että Teija liikkuisi mielellään säännöllisesti ja ohjautusti, mutta hän tarvitsisi siihen apua ja sopivan ryhmän. Lisäksi ulkopuolisen tuen tulisi alkuun olla hyvin henkilökohtaista ja konkreettista (Toropainen 2007). Hän liikkuisi mielellään, mutta liikkeelle lähtemiseen tarvittaisiin rutiinia.

” Tietysti ois ollut kiva, että vähän useemmin varmaan.”

”Et ne oli vaan ne ryhmätapaamiset, et ei me nähty muuten. Vaikka se ois ollut kyllä kiva”

8.4.3. Uskoa omaan tekemiseen

Kurssin aikana Teijan liikunta-aktiivisuus lisääntyi kurssia edeltäneeltä ajalta. Mukaan tuli säännöllisten ryhmäkertojen lisäksi Teijalle räätälöity lihaskunto-ohjelma sekä viikonloppuisin pitkät kävely- ja hiihtolenkit. Teija sai itsensä liikkeelle myös omatoimisesti, minkä hän epäili johtuvan koko projektin aiheuttamasta ryhdistäytymisestä ja itsetunnon lisääntymisestä.

”...viikonloppuna tuli enemmän liikuttua, että tuli käveltyä ja talvella hiihdettyä.”

”...sanotaan, että viime vuonna ei ollut läheskään niin...”

”Oisko se justiin tän projektin myötä, että tuli vähän tsemppiä itelle sit, et lähtis.”

Uskoa omaan tekemiseen ja innostusta liikkumiseen toivat onnistumiset lajikokeiluissa sekä kunnon kohoaminen, josta oli hyötyä myös työssä ja arjessa jaksamiseen. Liikuntakertojen jälkeen Teija koki olevansa energisempi kuin normaali-iltoina ja kurssin edetessä työpäivät eivät enää tuntuneet niin raskailta kuin aluksi. Samankaltaisia tuloksia liikunnan vaikutuksista on saatu myös monissa muissa tutkimuksissa (Carron ym. 2003; Fogelholm 2007, 22).

”...vois sanoa, että joissakin oikeen huomattavasti nous (lihaskunto), että oikeen ite niinku, että ”JESS!””

”Kyllä sitä jakso enemmän niinku tehä muutenkin, varsinkin ku tuolla mitä töissä on, ku siellä on aika joskus raskastakin se meininki... että paljon niinku auto jaksamiseen.”

”...ku alkukeväästä oli se eka (kurssi), ni loppukeväästä jo huomaa, että sit oli niinku puhtia. Ku tuli soitto, et ois mahdollisuus lähteä toiselle liikuntakerralle, ni mähän sanoin, et ”Jee, lähetään”.”

”...tuntu, et ois paljon virkeempi, et jakso kotonakin vielä jotain tehdä.”

Kurssin jälkeen Teija oli jatkanut viikonloppuna liikkumista, mutta arkeen ei ollut löytynyt ainakaan vielä mitään säännöllistä liikuntakurssin tilalle. Teija sanoi kuitenkin olevansa tyytyväinen liikuntansa määrään ja odotteli haastatteluhetkellä jo kevään etenemistä, jotta pääsisi aloittamaan puutarhatöitä. Teija ei liikkunut liikunnan tai kunnon kohottamisen takia vaan liikunta tuli osana hänelle tärkeää ulkoilua ja luonnossa liikkumista.

”Mieluummin mä tälleen näin, et sit, jos mä otan semmosen kauheen, että nyt pitäis lähteä johonkin, ni sit rupee stressaamaan. Kyllä mä nyt ihan tyytyväinen oon.”

”...tietysti toi ulkoilu ja tietysti missä kävelee. Et kunhan lähtee ulos ja on se kiva kyllä mennä mettäänkin kävelee. Et mieluummin jossain tuolla luonnossa.”

Teija liikkui mielellään yksin omalla ajallaan, mutta säännöllisen harrastuksen aloittaminen olisi mahdollista, jos Teija saisi siihen tukea. Kurssin loppupuolella olisi voinut olla perusteltua käydä yhdessä ohjaajien ja vaikka parin kurssilaisen kanssa tutustumassa muutamiin liikuntaryhmiin mielenkiinnon mukaan. Teija kertoi keilailun, golfin, kuntosaliharjoittelun, sauvakävelyn ja kuntonyrkkeilyn olleen hänelle mieleisiä lajeja. Esimerkiksi asiasta kiinnostuneiden kurssilaisten tutustuttaminen kuntonyrkkeilyn alkeiskurssille yhdessä ohjaajan kanssa olisi voinut helpottaa uuden liikuntaharrastuksen aloittamista, kun olisi ollut aluksi tuttua porukkaa, kenen kanssa paikalle mennään.

8.4.4. Teijan läpikäymä prosessi

Teijan liikkuminen lisääntyi kurssin aikana, mutta toteutusmuodot pysyivät pääosin samana kuin mitä ne olivat aikaisemminkin olleet. Kurssin aikana kohonnut kunto ja kasvanut itseluottamus toivat puhtia Teijan elämään ja hän liikkui edelleen aktiivisesti etenkin viikonloppuisin. Kurssilla Teija innostui myös muutamista hänelle entuudestaan vieraista lajeista, joita hän voisi harkita harrastavansa joskus, mutta halu ja rohkeus uuden aloittamiseen yksin, ei ole vielä riittävän voimakkaita. Kurssin aikana saadut positiiviset palautteet ja sosiaalinen suostuttelu voimistivat Teijan minäpystyvyyttä ja rohkaisivat aktiivisempaan liikkumiseen. Sisälle pääseminen mahdollisiin itselle sopiviin uusiin lajeihin ei sen sijaan ollut tarpeeksi voimakasta yksittäisten kokeilukertojen vuoksi vaan sen suhteen Teija tarvitsisi vielä suostuttelua ja ulkoista tukea. (Bandura 1986, 339, 400–401.)

Kurssin kuluessa Teija siirtyi harkinta- eli kiinnostusvaiheesta valmisteluvaiheen ja toiminnanaloitteluvaiheen tietämille. (Biddle & Mutrie 2008, 119–120). Hän liikkui viikonloppuisin paljon, mutta myös arkeen olisi hyvä saada säännöllistä liikkumista. Kurssin aikana Teija sai tilanteeseensa sopivaa apua mm. kannustuksen, lajikokeilujen ja tietojen jaon muodossa, mutta jatkolle tärkeä sopivien liikuntaryhmien selvittäminen konkreettisesti yhdessä ohjaajan kanssa jäi puuttumaan (Marcus & Forsyth 2003, 12–19, 78; Miettinen & Rajala 2003, 11). Teijan tilanne näytti haastatteluhetkellä kuitenkin positiiviselta, sillä halu ulkona ja luonnossa liikkumiseen sekä innostus ja mahdollisuus puutarhatöihin pitivät häntä toimintakykyisenä. Kurssilla havaituilla liikunnan positiivisilla vaikutuksilla lienee myös ollut vaikutusta Teijan liikuntamotivaatioon.

9. POHDINTA

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Jyväskylän seudun pitkäaikaistyöttömät, jotka olivat osallistuneet jollekin vuosien 2006–2009 aikana järjestettyyn työhaunvalmiuksia ja elämänhallintaa kehittävään Raideprojektiin. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää pitkäaikaistyöttömien kokemuksia tuetulta liikuntajaksolta. Mielenkiinnon kohteena olivat kurssin aikana ja sen jälkeen tapahtuneet muutokset liikunta-aktiivisuudessa ja läpikäydyn muutosprosessin vaiheissa sekä niihin vaikuttaneet tekijät.

Tutkimusote oli luonteeltaan laadullinen. Tarkoituksena oli kuvata, selittää ja ymmärtää tutkimushenkilöiden näkemyksiä ja kokemuksia liikuntakurssin tapahtumista. Haastattelut tehtiin, kun kurssista oli kulunut aikaa noin 0,5-3 vuotta, jolloin kurssilaiset olivat saaneet etäisyyttä yksittäisiin tapahtumiin ja ehtineet tarkastella kurssin antamia kokemuksia ja hyötyjä itselleen sekä siirtää kurssin oppeja käytäntöön omassa arjessaan. Näin osa kokemuksista oli jo saattanut unohtua, mutta merkittävimmät tiedostetut asiat lienevät kuitenkin jääneet mieleen.

Aiemmissa liikuntainterventiotutkimuksissa (Kaukiainen 1997; Laajala & Toivomäki 2000; Miettinen & Rajala 2003; Nurmi ja Paananen 2005) on selvitetty mielipiteitä kurseista kurssien aikana tai välittömästi niiden loppuessa, ja tuloksia on kerätty useimmiten määrällisin menetelmin, jolloin yksilöiden ääni on jäänyt kuulematta. Tässä tutkimuksessa halusin keskittyä nimenomaan henkilökohtaisiin kokemuksiin. Haastatteluiden suorittaminen viiveellä kurssin päättymisestä antoi mahdollisuuden tarkastella, kuinka kurssille osallistuneet ovat pystyneet säilyttämään liikunta-aktiivisuutensa kurssin jälkeen. Tämänkaltaista seuranta on tehty aiemmin melko vähän, mutta tiedetään, että aloittelevat liikkujat palaavat liikuntaohjelman päätyttyä valitettavan usein takaisin passiivisten ryhmään. Henkilön aiemmalla liikuntataustalla ja liikuntakurssin pituudella on vaikutusta liikunta-aktiivisuuden säilyttämisessä. Mitä lyhyempi liikuntajakso on ollut, sitä heikommin aloittelija ehtii luoda omat motiivinsa liikuntaan ja sitä vähemmän hänen liikkumis- ja suunnittelutaitonsa ehtivät parantua. (Nupponen 2007.)

Tutkimuksessa käytetty aineisto oli suppea. Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla vain neljää kurssilaista, joten tuloksista ei voida tehdä aikuisia tai edes pitkäaikaistyöttömiä koskevia yleistyksiä, vaikka tulokset ovatkin monin osin yhteneväisiä aiempien

tutkimusten kanssa (Biddle & Mutrie 2008; Brustad & Babkes 2004; Leino 2002; Ojanen 1995; Ståhl 2003; Suikka 2004; Vuori 2001; Whaley 2004; Zacheus ym. 2003). Esitetyt tulokset ja tulkinnat ovat kyseisen pienen tutkimusjoukon subjektiivisia kokemuksia esitettyinä yhden tutkijan ymmärryksen pohjalta. Tulokset antavat kuitenkin viitteitä siitä, minkälaisia asioita eri yksilöt painottavat ja kuinka ne heille avautuvat. Liikunnanohjaajille ja opettajille sekä liikkumaan aikoville tai läheisiään siihen kannustaville, jo näiden muutamienkin henkilöiden kokemuksiin tutustuminen voi auttaa näkemään yksilöiden toiminnan ainutlaatuisuuden ja ymmärtämään kunkin käyvän yksilöllistä prosessiaan omista lähtökohdistaan ja näkökulmistaan käsin. Ymmärrys siitä, että tukeakseen toista on pyrittävä katsomaan asioita hänen kokemuksistaan ja tilanteestaan käsin on tärkeää etenkin ohjaus- ja opetustyötä tekeville.

9.2. Tulosten yhteenvetoa

Tutkimushenkilöistä kolmelle tuettuun liikuntajaksoon osallistuminen oli myönteinen asia ja se toimi jopa kannustimena koko projektiin lähtemiselle. He olivat kaivanneet liikuntaa elämäänsä, mutta eivät olleet saaneet itse itseään liikkeelle vaan kaipasivat ulkopuolista tukea liikunnan aloittamiseen. Työllistämisjaksoa edeltäneen työttömyyden aikana arjen rutiinit ja säännöllisyys olivat kadonneet ja työllistämisjaksolla työ tuntui verottavan liikaa voimia. Synä liikkumattomuuteen kurssilaisilla oli yleisestä liikuntaan liittyvästä positiivisesta asenteesta huolimatta useista muistakin työikäisten liikuntakäyttäytymistä koskevista tutkimuksista saatujen tulosten tapaan laiskuus, saamattomuus, energian puute, tottumattomuus liikkeelle lähtemiseen ja riittävän motivaation puute (Berger ym. 2002, 192–202; Biddle & Mutrie, 2008, 44–47; Leino 2002, 50–52; Suikka 2004, 89; Törne ym. 2008; Vuolle 2000; Zacheus ym. 2003).

Laiskuuden ja saamattomuuden taustalla vaikuttavat usein pelko epäonnistumisesta, uskon puute omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin vaikuttaa omaan olotilaansa, liikunnan saatavuus sekä tiedon ja sosiaalisen tuen puute (Biddle & Mutrie, 2008, 44–47; Crocker ym. 2004). Kurssilla pyrittiin löytämään muun muassa näihin ongelmiin ratkaisuja tekemällä liikkuminen mahdollisimman helpoksi ja mukavaksi sekä huomioimalla jokainen yksilönä. Aloittamiskynnystä helpotettiin sillä, että osallistuminen kurssille kuului työaikaan ja heidän käyttöönsä tarjottiin hyvät liikuntatilat ja välineet. Sosiaalista ja henkistä tukea kurssilaiset saivat toisistaan, kurssin ohjaajilta sekä erityisesti omaohjaa-

jiltaan, jotka tukivat kurssilaisia henkilökohtaisesti juuri niissä asioissa, mitkä olivat heille vaikeita. Kognitiivisen tuen tarve täytettiin mm. tiedon jakamisella liikunnan vaikutuksista terveyteen ja erilaisiin liikuntamuotoihin tutustuttamalla.

Tutkimushenkilöillä painottuivat hieman eri asiat tärkeimpinä aktiivista liikuntakäyttämistä edistävinä tekijöinä, mutta kaikille ehdottomasti tärkein asia kurssilla oli omaohjaajan läsnäolo. Tunne siitä, että joku välittää ja on juuri heitä varten kannusti lähtemään paikalle ja tekemään parhaansa. Ohjaajan työssä arvostettiin yksilöllisyyden huomioimista ja tutkimushenkilöille tehdyt henkilökohtaiset liikuntaohjelmat ja niiden toteutumisen seuranta saivat liikkumisen tuntumaan tärkeältä ja merkitykselliseltä.

Liikuntaa edistävinä tekijöinä kurssissa koettiin myös tuntien monipuolisuus. Monipuolisuus oli tärkeää mielenvirkeyden kannalta ja se piti kiinnostusta yllä ryhmäkerroille tulemiseen. Se antoi myös mahdollisuuden tutustua erilaisiin lajeihin ja miettiä niitä oman tulevan harrastamisen näkökulmasta. Lajikokeilut antoivat mahdollisuuden itsetutkiskeluun ja itsensä ylittämiseen. Itselle vieraisiin tilanteisiin osallistuminen ja vieraiden, vaikeidenkin lajien kokeilu opetti nöyryyttä, mutta antoi myös merkittäviä onnistumisen kokemuksia siitä, että selviää asioista, vaikka siltä ei aluksi tunnukaan ja uudet asiat saattavat jopa pelottaa. Usko itseän ja omaan tekemiseen kasvoi. Myös Nurmi & Paanasen (2005, 45–46) tutkimuksista selvisi, että tuntien monipuolisuus nähtiin merkittävänä liikkumaan motivoivana tekijänä ohjatulla liikuntakurssilla.

Säännöllinen aika liikkumiselle koettiin tärkeäksi liikkumaan lähtemisen kannalta. Kun ryhmäkerrat olivat aina samana päivänä samaan aikaan, haastatellut kertoivat osanneensa orientoitua asiaan ja liikkeelle oli helpompi lähteä. Ohjatun liikuntapäivän tulemistakin jopa odotettiin. Ryhmäkerroille tulemiseen kannusti oman innostuksen ja omaohjaajan kannustuksen lisäksi myös ryhmän ja kurssin hyväksi koettu ilmapiiri. Kurssilla tuli hyväksytyksi omana itsenään. Keneltäkään ei vaadittu enempää, kuin heiltä voitiin odottaa ja samantasoisessa ryhmässä oli helppo tuntea itsensä osaksi porukkaa.

Merkittävimpinä liikuntaa estävänä tekijöinä haastatelluilla oli asenne, uskon puute omiin kykyihin, saamattomuus ja riittävän tuen puute omassa arjessa. Ilahduttavaa oli, että kaikkien kohdalla uskoa omiin kykyihin saatiin parannettua kannustamalla ja tuemalla heitä voittamaan pelkonsa ja ennakkoluulonsa. Puheet väsymyksestä liikkumat-

tomuuden syynä väistyivät, kun haastatellut huomasivat liikunnan piristävän ja työ- sekä toimintakykyä parantavan vaikutuksen. Usein liikunnan hyötyjen tiedostaminen ja liikunnan merkityksen löytäminen itselle on merkki muutoksen alkamisesta ja tärkeä tekijä pysyvään muutokseen pyrittäessä (Ojanen 2001, 142–145).

Liikunnalle annetut merkitykset syvenivät haastatelluilla kurssin kuluessa ja osalla myös sen jälkeen. Liikunnan merkitys itselle ymmärrettiin kurssin aikana yhä paremmin ja syyt liikkumiselle alkoivat oikeasti tuntua merkittävilä. Kaikille liikkuminen liittyi jollain tasolla omaan fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin ja sen edistämiseen. Lihas- ja aerobisen kunnon parantaminen sekä liikunnanaikainen ja jälkeinen hyvinolontunne vaikuttivat kaikilla liikkumiseen.

Vaikka syyt liikkumiselle ja liikunnalle annetut merkitykset olivat pääosin samoja, haastateltavien lopulliset motivaatiot omatoimisen liikunta-aktiivisuuden ylläpitämiseen lähtivät hieman eri näkökulmista. Päiville liikkuminen tapahtui ehkä selkeimmin oman hyvinvoinnin tähden. Tätä saattaa selittää osaltaan myös hänen ikänsä, sillä mitä vanhemmaksi elämme, sitä merkittävämmäksi toimintakykyyn liittyvät asiat koetaan, kun pieniä terveysongelmia alkaa olla lähes jokaisella. Itsestä todella halutaan pitää huolta. (Zacheus ym. 2003.)

Teija ei nähnyt säännöllistä liikkumista välttämättömäksi itselleen. Hän kuitenkin nautti ulkoilusta, liikkumisesta luonnossa ja puutarhatöiden tekemisestä, joten liikuntaa tuli arjen touhuissa ja muun harrastamisen parissa. Teijaa voitaisiin luonnehtia virkistys- ja hyötyliikkujaksi. Mikolle liikunnan terveydelliset syyt avautuivat kurssilla selkeämmin koskemaan myös häntä itseään. Mikolle liikunnan merkityksistä painottui voimakkaimmin sen sosiaalinen puoli eli liikkuminen ryhmässä ja ihmisiin tutustuminen liikunnan avulla.

Haastatelluista Pekka oli selkeimmin vielä ulkoisen tuen tarpeessa ja hänen liikkumisensa ei vielä yltänyt aivan terveys-suositusten tasolle. Pekalle kannustimena toimi kuitenkin askelmittarin käyttäminen ja liikuntasuoritusten seuraaminen askelpäiväkirjan avulla. Pekka sitoutti itseään liikuntaan toteuttamalla kurssilla laadittua ohjelmaa liikunnan tavoiteltavasta määrästä. Vaikka Pekka ymmärsi liikunnan terveydelliset merkitykset, hänen motivaation lähteenään toimi ensisijaisesti suorittaminen ja sovitusta teh-

tävästä selviytyminen. Esimerkiksi Teijalle tämä tapa ei toimisi ollenkaan vaan saisi liikunnan tuntumaan jopa vastenmieliseltä. Liikunnalle annettujen erilaisten merkitysten vuoksi olisi erittäin tärkeää ymmärtää ihmisten tarpeita ja motiiveja liikkumiselle heitä siihen ohjatessa.

Kurssille tullessaan Päivi oli Prochaskan muutosvaihemallin mukaan välinpitämättömyysvaiheessa, jossa fyysistä aktiivisuutta ei ole ollenkaan tai sitä on hyvin vähän, eikä sitä ole kenties aikomustakaan lisätä. Kolme muuta olivat harkinta- eli kiinnostusvaiheessa, jossa fyysinen aktiivisuus on samalla tasolla kuin esiharkintavaiheessa, mutta yksilöllä on aikomus lisätä fyysistä aktiivisuutta lähitulevaisuudessa. Kurssin aikana kaikkien liikunta-aktiivisuus lisääntyi ja se oli myös pysynyt kurssille tuloa edeltänyttä tasoa parempana. Kolmanteen eli valmisteluvaiheeseen päässyttä Pekkaa voisi kutsua satunnaiseksi liikkujaksi, vaikka hän liikkui säännöllisesti, sillä liikunnan määrä ja teho eivät olleet vielä riittäviä. Teija oli päässyt neljänteen eli toiminnanaloitteluvaiheeseen, sillä hän oli fyysisesti aktiivinen, mutta aktiivisuus oli kestänyt vasta vähän aikaa. Pekalle ja Teijalle olisi ollut vielä tarpeellista saada jonkin verran ulkoista tukea omaan liikkumiseensa. Mikko ja Päivi olivat päässeet ylläpitovaiheeseen, jossa liikkumisesta on tullut osa elämäntapaa. Heistä oli tullut aktiiviliikkujia. (Biddle & Mutrie 2008, 119–120; Buckworth & Dishman 2002.)

Tutkimushenkilöiden asenteet ja näkemykset liikkumisesta ja itsestään liikkujana muutuivat hiljalleen liikuntakurssin vaikutuksesta. Kunnon kohoaminen, hyötyjen tiedostaminen, itsensä kuuntelemisen oppiminen, saadut tiedot ja taidot, halu oppia, avoin mieli ja huumori, onnistumisen kokemukset, henkilökohtainen kannustus ja tuki, realiteettien kohtaaminen ja omatoimisuuteen oppiminen olivat lisänneet itseluottamusta sekä itsearvostusta ja saaneet aikaan toivottavasti pysyviä muutoksia niin liikuntakäyttäytymisessä kuin muillakin elämän osa-alueilla. Haastatellut pitivät kurssia hyödyllisenä itselleen ja kertoivat oppineensa sen aikana paljon asioita myös itsestään. Jokainen sanoi osallistuvansa vastaavalle kurssille vielä uudelleen, jos tilaisuus tulisi.

9.3. Jatkotutkimusaiheita

Saatujen tulosten mukaan kurssi oli hyödyllinen haastatelluille niin liikunta-aktiivisuuden lisäämisen kuin omatoimisuuden ja itsearvostuksen kasvamisenkin kannalta. Kurs-

sin toteuttaminen osana Raideprojektia antoi työväliseen vaikeidenkin asioiden käsitteilylle ja sai toisaalta haastatellut huomaamaan liikunnan merkityksen heidän elämässään kokonaisvaltaisemmin. Aineistosta nousi esiin ajatus, että liikuntakurssin ja Raideprojektin yhteydessä käsitellyt asiat sekä tukityö toimivat kaikki yhdessä muutosta edistävinä tekijöinä. Raideprojektin projektipäällikön mielestä liikuntakurssilla oli oma erityinen paikkansa projektissa. Se toimi samalla tavalla kuin koko projekti eli oli henkilökohtaisuutta, ryhmää ja omien juttujen etsintää, joten projektipäällikön mukaan liikuntakurssi antoi hyvän ja konkreettisen lähestymistavan myös muiden asioiden käsitteelyyn. (Herva 2008.)

Liikuntakurssin ja sen jälkeisen ajan kokemuksissa oli paljon yhdenkaltaisuuksia, mutta toisaalta yksilölliset erot motiiveissa sekä asioiden kokemisessa ja käsittelemisessä olivat merkittäviä. Mielenkiintoista olisikin tietää, kuinka montaa erilaista tarinaa todella olisi löydettävissä, jos haastateltavia olisi enemmän ja kuinka tasaisesti ne olisi jaettava eri tyyppeihin. Nythän haastateltavat edustivat todennäköisesti keskimääräistä positiivisempia kokemuksia kohdanneiden ryhmää. Jotkut kurssilaista lienevät käyneet kurssilla vain, koska osallistuminen sisältyi työaikaan. Varmasti osa on kokenut myös negatiivisia kokemuksia esimerkiksi liikkumiseen ja omaohjaajan kanssa tehtyyn yhteistyöhön liittyen. On myös syytä pitää mielessä, että haastateltavatkin ovat saattaneet kaunistella asioita tai tuoda kokemuksiaan esiin valikoiden. Erilaisten kokemusten lisäksi olisi mielenkiintoista selvittää löytyisikö eri tyyppiryhmien edustajien taustoista yhteneväisiä kokemuksia selittäviä tekijöitä.

Haastateltavien vastauksissa oli muutamia ristiriitaisuuksia, joista yksi koski ryhmäliikuntaan osallistumista. Kolme neljästä haastatellusta sanoi, ettei ryhmäliikunta houkuttele heitä tai se tuntuu jopa vastenmieliseltä ja he liikkuvat mieluummin yksin, mutta pitivät kuitenkin nyt toteutettua liikuntakurssia mukavana ja onnistuneena ja osallistuisivat kaikki uudelleenkin kurssille. Lisäksi he mainitsivat säännöllisen ajan helpottaneen liikkumaan lähtemistä, mutta toisaalta totesivat, että eivät halua sitoutua mihinkään harrastukseen ja säännölliseen aikaan. Tämän pohjalta voisi päätellä, että ryhmäliikunta ja liikunnalle varattu säännöllinen aika eivät sinänsä ole ongelmia ja esteenä heidän liikkumiselleen vaan julkisissa liikuntaryhmissä oleva toiminta poikkeaa ratkaisevalla tavalla tämän kurssin toiminnasta. Näitä syitä ja toimintatapojen eroja olisi mielenkiintoista tutkia tarkemmin ja tarjota saadun tiedon pohjalta eri kohderyhmille suun-

nattuja liikuntaryhmiä, joihin olisi mukava mennä. Henkilökohtainen huomiointi ja kannustus sekä omantasoisessa ryhmässä liikkuminen näyttäisivät tukevan liikunnalliseen elämäntapaan opettelua.

Liikuntainterventioiden vaikutuksia olisi hyvä tarkastella suuremmilla tutkimusjoukoilla myös pitemmällä aikavälillä, eli hankkia tietoa siitä, kuinka liikuntaohjelmiin osallistuneiden kohonnut liikunta-aktiivisuus säilyy ohjelman loppumisen jälkeen ja onko liikuntaohjelman pituudella, tapaamiskertojen tiheydellä ja kurssin toteutusmuodolla merkittävää eroa liikuntainnostuksen säilymisessä. Lisäksi olisi hyvä tehdä selvitystä siitä, kuinka eri tahojen yhteistyöllä saataisiin tehostettua kurssien vaikutuksia ja jatkettua siellä aloitettua työtä. Voisivatko esimerkiksi urheiluseurat ja -järjestöt olla mukana projektissa jatkamassa aktiivisesti kurseilla aloitettua työtä? Seurojen ja yhdistysten mukaanotto liikuntakurssitoimintaan suunnitelmallisesti voisi olla yhtenä ratkaisuna resurssiongelmiaan, jonka vuoksi liikuntakurssit ovat usein liian lyhytaikaisia pysyvän liikuntainnostuksen luomisessa.

Pekan tapauksen perusteella henkilön liikuntakurssille osallistuminen saattaa auttaa myös hänen läheisiään liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä. Olisikin mielenkiintoista tutkia, minkälainen vaikutus liikuntakurseilla on tutkittavan lisäksi hänen läheistensä liikunta-aktiivisuuteen ja lähteekö mahdollinen innostus liikkumiseen halusta tukea kurssille osallistuneen projektia vai saako kurssille osallistunut omilla puheillaan, teoiltaan ja innostuksellaan muutkin mukaan toimintaan.

Yleistettävyyttä ja monipuolisia näkökantoja tutkimustuloksiin toisi määrällisten menetelmien yhdistäminen nyt käytettyjen menetelmien kanssa. Suuremmalle joukolle tehtyjen kyselyiden, niistä tehtyjen yhteenvetojen ja positiivisesti että negatiivisesti kurssin kokeneiden harkinnanvarainen valinta haastateltaviksi toisi lisää syvyyttä ja laajuutta tutkimustuloksiin. Lisäksi omaohjaajien kokemusten vertailu kurssilaisten toiminnasta kurssilaisten omiin kokemuksiinsa olisi mielenkiintoista ja saattaisi tuoda esiin syitä joihinkin ongelmakohtiin, joita negatiivisesti kurssin kokeneilla on ollut.

LÄHTEET

- Aira, T. 2006. Työyhteisöjen kävelykampanja” työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden edistäjänä. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Aittasalo, M. 2007. Liikuntaneuvonta osaksi käytäntöä – työkaluja yksilölliseen liikuntaneuvontaan. *Liikunta & Tiede* 44 (5), 9–13.
- Aittasalo, M. 2008. Promoting physical activity of working aged adults with selected personal approaches in primary health care. Feasibility, effectiveness and example of national dissemination. University of Jyväskylä. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 128.
- Bandura, A. 1986. *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Berger, B. G., Pargman, D. & Weinberg, R. S. 2002. *Foundations of exercise psychology*. Morgantown, WV: Fitness information technology.
- Biddle, S. J. H. & Mutrie, N. 2008. *Psychology of physical activity. Determinants, well-being and interventions*. 2. painos. Trowbridge: The Cromwell Press.
- Brustad, R. J. & Babkes, M. L. 2004. Social influence on the psychological dimensions of adult physical activity involvement. Teoksessa M. R. Weiss (toim.) *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 313–332.
- Buckworth, J. & Dishman, R. K. 2002. *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Carron, A. V., Hausenblas, H. A. & Estabrooks, P. A. 2003. *The Psychology of Physical Activity*. Crawfordsville, IN: R. R. Donnelley & Sons Company.

- Crocker, P. E., Kowalski, K. C., Hoar, S. D. & McDonough, M. H. 2004. Emotion in sport across adulthood. Teoksessa M. R. Weiss (toim.) *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 333–355.
- Eskola, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS kustannus, 133–157.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Vastapaino.
- Fogelholm M, Oja P, Rinne M, Suni J, Vuori I. 2004. Riittääkö puoli tuntia kävelyä päivässä? *Suomen Lääkärilehti* 59 (19), 2040–2042.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. *Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 2007: 1*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Haavisto, S. 1995. Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä selittäviä malleja. Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Jalka potkee, mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena*. Suomen mielenterveysseura ry. Tammisaari: Tammisaaren kirjapaino, 28–32.
- Haskell, W. L., Lee, I-M., Russel, R. P., Powell, K. E., Blair, S. T., Franklin, B. A, Macera, C. A., Heath, G. W., Thompson, P. D. & Bauman A. 2007. Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American college of sports medicine and the American heart association. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 39 (8), 1423–1434.
- Heikkala, J. 2007. Liikunta laajenee hyvinvoinnin suuntaan –entä rakenteet? *Liikunta & Tiede* 44 (3-4), 16–19.

- Helakorpi, S., Patja, K., Prättälä R. & Uutela, A. 2005. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2005. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 18/2005. Helsinki: Edita Prima.
- Herva, K. 2008. Raideprojektin projektipäällikkö Kaisa Hervan haastattelu 17.03.2008. Jyväskylän yliopisto.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita 10. painos. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. painos. Keuruu: Otava.
- Hirvensalo, M. & Häyrynen, T. 2007. Aikuisten liikunta. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 64–77.
- Kaukiainen, A. 1997. Liikuntaintervention vaikutus työttömien rakennusmiesten terveyteen, toimintakykyyn ja liikuntaharrastuneisuuteen. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Keretär, R. 1995. Pitkäaikaistyöttömät ja työkykyä ylläpitävän toiminnan tarve. Suomen Lääkärilehti 50 (14), 1613-1620.
- Keskinen K. L., Häkkinen, K. & Kallinen, M. 2007. Ammattimainen kuntotestaustointi. Teoksessa K. L. Keskinen, K. Häkkinen & M. Kallinen. Kuntotestauksen käsikirja. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja 161. 2. uudistettu painos. Tampere: Tammer-Paino, 11–61.

- Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS kustannus, 68–84.
- Kokko, S. & Vuori, M. 2007. Terveysliikunta – katse yksilöstä toimintaympäristöön. *Liikunta ja tiede* 44 (1), 11–15.
- Koskela, A. 1995. Liikunta ja työttömyys. Teoksessa Korhonen, O. ym. (toim.) Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia. Periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Työterveyslaitos. Helsinki. Painatuskeskus, 107–111.
- Laajala, K. & Toivomäki, A. 2000. Pitkäaikaistyöttömien fyysinen suorituskyky, liikunnan harrastaminen, liikuntamotiivit ja itsearvostus –vuoden seurantatutkimus Turun seudun työttömät ry:n Odysseia-projektista. Kuopion yliopisto. Terveystieteiden huollon koulutusohjelma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu – tutkielma.
- Laitakari, J. & Miilunpalo, S. 1998. Miten saada ihmiset liikkumaan? *Liikunta & Tiede* 35 (4), 32–35.
- Leino, K. 2002. Työikäisten käsityksiä liikkumisesta ja liikunnan harrastamisesta. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Lintunen, T. 1995. Psykkistä hyvinvointia tukeva liikunta. Teoksessa M. Miettinen (toim.) Jalka potkee, mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena. Suomen mielenterveysseura ry. Tammisaari: Tammisaaren kirjapaino, 33–45.
- Louhevaara, V. 1995. Liikunta osana työkykyä ylläpitävää toimintaa. Teoksessa O. Korhonen, R. Kukkonen, V. Louhevaara & J. Smolander (toim.) Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia. Periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Työterveyslaitos. Helsinki: Painatuskeskus, 14–18.

- Louhevaara, V. & Perkiö-Mäkelä, M. 2000. Miten liikunta on esillä työelämässä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi - Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II, tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: PainoPorras, 243–270.
- Marcus, B. H. & Forsyth, L. H. 2003. Motivating people to be physically active. Physical activity intervention series. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Melkas, T. & Miettinen, M. 2007. Liikunta –hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Liikunta & Tiede 44 (3-4), 4–8.
- Miettinen, M. & Rajala, K. 2003. Lisää liikkujia! Ideoita menestyvistä KKI-hankkeista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 141. Iisalmi, IS-Print.
- Nupponen, R. 2007. Liikkujaksi kasvaminen kaikissa elämän vaiheissa. Liikunta & Tiede 44 (5), 4–8.
- Nurmi, L. & Paananen, K. 2005. ”Voin paremmin, jaksan paremmin, näytän paremmalta” Naisten kuntosalikurssin suunnittelu, toteutus ja arviointi. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Ojanen, M. 1995. Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä. Teoksessa M. Miettinen (toim.) Jalka potkee, mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena. Suomen mielenterveysseura ry. Tammissaari: Tammissaaren kirjapaino, 9–13.
- Ojanen, M. 1998. Mitä liikunta merkitsee psyykkiselle hyvinvoinnille. Teoksessa M. Mertaniemi & M. Miettinen. Suuntana hyvinvointi: mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 113. Jyväskylä: Likes. 35–37.
- Ojanen, M. 2001. Liiku oikein – voi hyvin: Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 153. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C. & Norcross, J. C. (1992) In search of how people change: Applications to addictive behaviours. *American psychologist*, 47, 1102–1114.
- Rasinaho, M. & Hirvensalo, M. 2007. Ikääntyvien liikunta. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 78–91.
- Roberts, G. C. 2001. *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- SLU. 2002. *Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002. Aikuisliikunta*. Helsinki. Suomen kuntourheiluliitto, Kunto ry. SLU:n julkaisusarja 5/02.
- SLU. 2006. *Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006. Aikuisliikunta*. Helsinki, Kuntoliikuntaliitto. SLU:n julkaisusarja 4/06.
- Ståhl, T. 2003. *Liikunnan toimintapolitiikan arviointia terveyden edistämisen kontekstissa. Sosiaalisen tuen, fyysisen ympäristön ja poliittisen ympäristön yhteys liikuntaaktiivisuuteen*. *Studies in Sport, Physical, Education and Health* 91. University of Jyväskylä. Väitöskirja.
- Suikka, J. 2004. *Ylös, ulos ja jumppaamaan - ohjattuihin liikuntaryhmiin osallistuvien aikuisten liikuntamotivaatio*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Suni, J. 2007. *Terveyksunnon testaaminen*. Teoksessa K. L. Keskinen, K. Häkkinen & M. Kallinen (toim.) *Kuntotestauksen käsikirja*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja nro 161. 2. uudistettu painos. Tampere: Tammer-Paino, 211–218.
- Telama, R. 1986. *Mikä liikunnassa kiinnostaa*. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) *Näin suomalaiset liikkuvat*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 149–175.

- Telama, R. 1999. Liikuntatiede osana liikuntaklusteria. Teoksessa M. Ojala & M-L. Oinonen (toim.) Liikuntaklusteri Jyväskylään. Jyväskylän sosiaali- ja terveystalvelukeskuksen julkaisuja 8/1999, 15–19.
- Toropainen, E. 2007. Erilliset lenkit vahvaksi ketjuksi – yhteistyöllä asiakas itsenäiseksi liikkujaksi. *Liikunta & Tiede* 44 (5), 14–17.
- Tudor-Locke, C. & Basset, D. R. 2004. How many steps/day are enough? *Sports Medicine* 34 (1), 1-8.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.
- Törne, M., Tuominen, H. & Keckman, M. 2008. Terveysliikunnan palveluketju liikuntakäyttäytymisen muutosta tukemaan. *Liikunta & Tiede* 45 (5), 62.
- UKK-instituuti. 2009. Uusi liikuntapiirakka. Tulostettu 13.12.2009.
<http://www.ukkinstituutti.fi/fi/liikuntavinkit/995>.
- Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi –Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II, tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: PainoPorras, 23–47.
- Vuori, I. 1999. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori & S. Taimela (toim.) Liikuntalääketiede. Vammala: Duodecim, 16–25.
- Vuori, I. 2001. (toim.) E. Ruuskanen. Tehokas ja turvallinen terveysliikunta. UKK-instituutti. Tampere: Tampereen yliopistopaino.
- Whaley, D. E. 2004. Seeing isn't always believing: Self-perceptions and physical activity behaviours in adults. Teoksessa M. R. Weiss (toim.) Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 289–332.

Zacheus, T., Tähtinen, J., Koski, P., Rinne, R. & Heinonen, O. J. 2003. Miten elämäntapa vaikuttaa liikuntakäyttämiseen? *Liikunta & Tiede* 40 (5-6), 33–38.

Liite 1. Liikuntakurssin ohjelmamalli ensimmäiseltä kurssilta (2006).

	Vko	Päivä	Pvm			
1	39	ma	25.9.2006	Suunnittelu, tutustuminen		
2	39	ti	26.9.2006	Kävelytesti Campuksen kenttä, varalla sisäpeli		
3	40	ma	2.10.2006	Lihaskuntotesti		
4	40	ti	3.10.2006	Venyttelyjumppa		
5	41	ma	9.10.2006	Sauvakävely (varalla sisäsulis)		
6	41	ti	10.10.2006	Sähly +venyttelyt/ sauvakävelylenkki +venyttelyt		
7	42	ma	16.10.2006	Selän hyvinvointi teema		
8	42	ke	18.10.2006	Helppoa keppijumppaa ja selän liikuntaa		
9	43	ma	23.10.2006	Circuit –lihaskestävyys tai Voimaharjoittelu KS		
10	43	ke	25.10.2006	Jumppa musiikilla		
11	44	ma	30.10.2006	Sisäpeli lacrosse ja muuta kivaa		
12	44	ke	1.11.2006	Kuntopiiri+sulkapallo/ golf salissa		
13	45	ma	6.11.2006	Sisäpesis		
14	45	ke	8.11.2006	Keilailu		
15	46	ma	13.11.2006	Jousiammunta Graniitti		
16	46	ke	15.11.2006	Vesijumppa Uimahalli		
17	47	ma	20.11.2006	Niska ja hartiasseudun liikunta		
18	47	ke	22.11.2006	Tanssillinen jumppa/kuntosali		
19	48	ma	27.11.2006	Tennis		
20	48	ke	29.11.2006	Lihaskuntotesti + venyttely		

Liite 2. Haastattelurunko.

1. KURSSIA KOSKENEET AJATUKSET JA ODOTUKSET

- Miten kuulit kurssista?
- Mitä ajattelit kurssista kuultuasi siitä ensimmäistä kertaa? Muuttuivatko ajatuksesi kurssista asiaa mietittyäsi? Miten? Miksi?
- Mitä odotuksia sinulle heräsi kurssista? Miksi?
- Mitä odotuksia tai tavoitteita loit itsellesi kurssista? Mikä näihin vaikutti?

2. LIIKUNTAKOKEMUKSET ENNEN KURSSIA

- aikuisuus: työ, perhe, ystävät
 - o Millaisena liikkujana olet kokenut itsesi aikuisena? Ovatko kokemukset erilaisia kuin lapsena?
 - o Minkälaisia mielikuvia tai tunteita liikunta on sinussa aikuisena herättänyt? Miksi?
 - o Koitko oman liikunta-aktiivisuutesi riittäväksi?
 - o Kannustettiinko työyhteisössäsi liikuntaan?
 - o Kuinka perheesi on vaikuttanut liikunta-aktiivisuuteesi?
 - o Kuinka ystäväpiirisi on vaikuttanut liikunta-aktiivisuuteesi?
 - o Mitä tekijöitä on ollut liikunta-aktiivisuutesi esteenä tai mahdollistajana?
 - o Millainen liikkuja olit ennen kurssia? Millaisena liikkujana koit itseäsi?
 - Miten liikut? Millä intensiteetillä? Kuinka usein? Kenen kanssa? Miksi? Mitä liikunta sinulle merkitsi?
 - Olitko liikkujana sellainen kuin halusit vai halusitko muutosta? Mitä muutos vaatisi? Miksi onnistuisi / ei onnistuisi?

3. KOKEMUKSIA KURSSIN AJALTA

Tavoitteet:

- Mitä tavoitteita asetitte sinulle? Miksi?
- Kuinka paljon olit valmis panostamaan liikunnan lisäämiseen?
- Muutitteko tavoitteita kurssin aikana?
- Miten oman ohjelmasi suunnittelu toteutettiin?
- Miten odotukset ja tavoitteet toteutuivat?
- Mitä konkreettisia tavoitteita asetitte? (kuntotestin tuloksen parannus, painonpudotus, liikuntakertojen lisääminen x krt/vko, uuden liikuntalajin löytäminen...)

Suhde ohjaajaan:

- Miten yhteistyönne sujui omaohjaajan kanssa?
- Oliko hänen kanssaan helppo suunnitella ohjelmaasi?
- Osasiko hän huomioida elämäntilanteesi asettamat rajoitukset?
- Mitä hyviä tai huonoja puolia hänessä / hänen toiminnassaan oli?
- Saitko toivomaasi tukea, tietoa ja kannustusta häneltä?
- Saitko ohjaajalta/kurssilta riittävästi tietoa erilaisista liikuntamahdollisuuksista?
- Kysyitkö itse aktiivisesti apua / tietoja? Miten otit ohjeita vastaan?
- Kuinka omaohjaajasi kannusti sinua? Miten hän tuki?
- Näittekö hänen kanssaan kurssin ryhmäkertojen ulkopuolella? Soittiko hän?

Toteutus:

- Mikä kurssissa oli mukavaa tai toimivaa?
- Mistä et kurssissa pitänyt tai mikä kaipasi parannusta?
- Mitä olisit toivonut enemmän?
- Oliko kurssin kesto mielestäsi sopiva?
- Oliko ryhmäkertojen kellonaika hyvä?
- Oliko ryhmäkertojen suoritus aika hyvä?
- Miltä ryhmäkerrat tuntuivat?
- Olivatko tunnit fyysisyydeltään sopivia?
- Olivatko liikuntatilat ja välineet miellyttävät/toimivat?
- Olivatko harjoiteltavat lajit mukavia / sopivia itsellesi? Mitä muuta olisit kaivannut?
 - o Löysitkö itsellesi mieluisan lajin, jota voisit toteuttaa kurssin loputtuakin?
- Mitä pidit kurssilla tehdyistä kuntotesteistä? Olivatko ne ikäviä vai innostavia? Miksi?
 - o Saitko palautetta tasostasi? Vaikuttivatko saadut tulokset ohjelman laadintaan?
 - o Muuttuivatko tuloksesi alku- ja loppumittauksen välillä? Miten koit tämän?

Sosiaalisuus/ilmapiiri:

- Millainen suhteesi oli muihin kurssilaisiin?
 - o Löytyikö sieltä harjoittelukaveri?
 - o Motivoiko ryhmä saapumaan paikalle?
 - o Millainen ilmapiiri kurssilla oli? Mitä pidit siitä?

Kokemuksia kurssilta, omasta liikkumisesta ja itsestä liikkujana:

- Muuttuiko käsityksesi liikunnasta kurssin aikana? Miten? Miksi?
- Muuttuiko käsityksesi itsestäsi liikkujana kurssin aikana? Miten? Miksi?
- Koitko kurssilla onnistumisen kokemuksia / ahaa elämyksiä jonkin asian suhteen?
- Koitko muutoksia terveydessäsi, kunnossasi, mielialassasi yms.?
- Opitko itsestäsi jotain uutta joko liikkujana tai muilla elämän osa-alueilla (itsetunto, rohkeus, pätevyys, sosiaalisuus, oma liikuntamotivaatio, liikkumistaidot, tuen tarve..)
- Millaiseksi koit mielialasi tunnille tullessasi, siellä ollessasi ja sen jälkeen?
 - o Oliko eroa normaaliin arkipäivään? Mitä?
 - o Millainen oli oma asenteesi tunneilla? Miksi?
 - o Oliko tunneille helppoa/mukavaa tulla? Miksi?
- Muuttuiko liikunta-aktiivisuutesi kurssin aikana verrattuna aiempaan?
- Innostuitko liikkumaan kurssin aikana myös omatoimisesti?
 - o Saitko ystäviäsi tai perhettä mukaan liikkumaan?
 - o Kuinka lähipiirisi suhtautui liikkumiseesi? Saitko kannustusta?

4. KOKEMUKSIA KURSSIN JÄLKEEN

- Muuttuiko liikunta-aktiivisuutesi kurssin loputtua? Miten? Miksi? Millä aikavälillä?
- Mitkä tekijät tähän vaikuttivat? (työ, ystävät, perhe, asenne, laiskuus, terveys, oma laji..)
- Mitkä tekijät olisivat ohjanneet muutosta toiseen suuntaan?
- Miten koet kurssin vaikuttaneen liikunta-aktiivisuuteesi?

- Antoiko kurssi riittävästi välineitä oman liikkumisen suunnitteluun ja toteutukseen?
- Miten liikut tällä hetkellä? (useus, laji, intensiteetti)
- Miksi liikut tällä hetkellä?
- Mitä liikunta sinulle nyt merkitsee?
- Millaisena liikkujana koet itsesi nyt? Onko jokin muuttunut kurssin jälkeen?
- Mitä hyötyä koet kurssista olleen sinulle?
- Oletko huomannut kurssille osallistumisen tai liikunta-aktiivisuuden lisääntymisen vaikuttaneen jotenkin muihin elämän osa-alueisiisi? (liikunta, terveys, elämäntapa, työkyky, vuorovaikutus, stressinhallinta, aktiivisuus, onnellisuus)
- Osallistuisitko uudestaan vastaavalle kurssille? Miksi?
 - o Mitä toivoisit ohjaajalta?
 - o Miten kurssia voisi parantaa?