

**FYYSISEN AKTIIVISUUDEN MERKITYS IKÄÄNTYVÄN IHMISEN  
ELÄMÄNKULUSSA**

**Fenomenologinen tutkimus liikuntakokemuksista**

Liisa Karvonen

Gerontologian ja kansanterveyden

pro gradu -tutkielma

Kevät 2015

Terveystieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Liisa Karvonen (2015). Fyysisen aktiivisuuden merkitys ikääntyvän ihmisen elämäkulussa: Fenomenologinen tutkimus liikuntakokemuksista. Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto. Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu-tutkielma, 68 s., 6 liitettä.

Ikääntyvien hyvinvointia tutkittaessa arvioidaan usein heidän fyysisiä tai psyykkisiä ominaisuuksiaan, muttei tarkastella ikääntyvien liikunnalle antamia merkityksiä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata ja ymmärtää fyysisen aktiivisuuden merkitystä ikääntyvän ihmisen elämäkulussa. Tutkimustehtävänä oli ymmärtää, millaisia kokemuksia aktiivisella ikääntyneellä ihmisellä on liikunnasta ja millaisena liikunta ilmenee elämäkulun eri vaiheissa. Työ on tehty fenomenologisella tutkimusotteella, jolle on tyypillistä merkityksien ymmärtäminen yksilöllisinä kokemuksina.

Tutkimuksessa haastateltiin kuutta fyysisesti aktiivista (3 naista ja 3 miestä) ja eri ikäkausiin kuuluvaa ikääntyvää ihmistä, joiden ikä vaihteli 67–82 vuoteen. Aineistona oli kuusi tuntia haastatteluja (82 litteroitua sivua). Tutkimusmenetelmänä oli yksilöllisesti toteutettu teemotettu haastattelu ja analyysissä sovellettiin Giorgin kehittelemää nelivaiheista merkitysanalyysimenetelmää, jossa tavoitteena on muodostaa yksilökohtaisista kokemuksista yhteinen merkitysverkosto.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että haastateltavilla oli liikuntaan elinikäinen, myönteinen suhde, mikä ilmeni eri tavoin kolmessa eri ikävaiheessa. Tuloksena syntyi kolme lapsuuden, kolme aikuisuuden ja kaksi ikääntyvän liikunnan merkityskokonaisuutta. Lapsuuden merkityskokonaisuuksia olivat perheen arvot ja asenteet, kaveripiiri ja asuinympäristö. Aikuisuudessa tuloksena oli kolme liikunnan merkityskokonaisuutta: koettu sosiaalinen tuki, liikunta voimavarana elämän käännekohdissa ja liikunta voimakkaiden tunnekokemusten tulkkinä. Ikääntyvälle liikunnan merkityskokonaisuuksia olivat liikunta terveyden edistäjänä ja aktiivisuus voimavarana.

Tarkasteltaessa liikuntaa ikääntyvien ihmisten elämäkulussa, voidaan ymmärtää niitä syitä, mitkä saavat ikääntyneet ihmiset yhä liikkumaan. Tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan todeta, että lapsuuden positiiviset liikuntakokemukset olivat merkityksellisiä varhaisen liikuntasuhteen muodostumisessa. Liikunnallinen elämäntapa ei ollut automaattisesti omaksuttu, vaan siihen oli täytynyt aktiivisesti kasvaa. Lapsuudessa omaksuttu liikunnallinen elämäntapa jatkui aikuisuudessa, jolloin liikuntaelämykset luonnossa sekä liikunnasta saatu ilo ja virkistys saivat harrastamaan. Kaikki haastateltavat kokivat elämän rikkaampana ja tarkoituksellisempana liikunnallisen elämäntavan myötä.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, elämäntapa, kokemus, aktiivinen ikääntyminen, merkitysanalyysi, fenomenologia

## ABSTRACT

Liisa Karvonen (2015). The impact of physical activity on the life cycle of a senior citizen: A phenomenological study describing experiences related to active lifestyle. Department of Health Sciences. University of Jyväskylä. Master's thesis of Gerontology and Public health, 68 pp., 6 appendices.

When evaluating the well-being of a senior citizen the emphasis is typically on their level of physical or mental capabilities, whereas the consequence of active lifestyle is often overlooked. The purpose of this study was to describe and understand the impact of exercise to the life cycle of a senior citizen. The objective is to understand factors behind the active lifestyle and how the active lifestyle has been carried out throughout different phases of their lives. The study has been conducted utilizing phenomenological research method, characterized by highlighting the impact of an individual experience resulting in active lifestyle.

Six physically active men and women aged 67 to 82 were interviewed for this study. Data were collected through theme interview using one-to-one interviews. The study material consisted of six hours of interviews (82 transcribed pages), which was applied to the four-step, result based approach derived by Giorgi. The objective was to create a consistent framework from individual experiences behind the active lifestyle.

The results showed that the elderly had a lifelong, positive attitude towards exercising, which was reflected in various ways throughout three different stages of life. One could distinguish separate variables of cause and effect, three during childhood, three during adulthood and two during senior years. Family values and attitudes, peers and living standards had a direct effect on childhood experience. During adulthood, three factors were found: social support, exercise as a form of therapy during times of change in life and exercise as a way to reflect on strong emotional experiences. For seniors, exercise resulted in an improved health and acted as a resource for physical and mental strength.

As regards to life cycle of the interviewees, it is easy to recognize the reasons why senior citizens continued to exercise. If physical activity was perceived as a positive experience during childhood, early adaptation of exercise as a habit was more likely to happen. An active life style was not automatically adapted. It needed to be consistently pursued. Early adaptation of an active life progressed into adulthood where exercising outdoors and the satisfaction derived as a result led to further activities. All interviewees experienced a more fulfilled and meaningful existence through an active lifestyle.

Keywords: physical activity, life cycle, experience, active aging, meaning analysis, phenomenology

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	IKÄÄNTYVIEN IHMISTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS.....	3
	2.1 Fyysinen aktiivisuus.....	3
	2.2 Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä.....	4
	2.2.1 Yksilötason tekijät.....	4
	2.2.2 Ympäristötason tekijät.....	6
3	ELÄMÄNKULKU.....	10
	3.1 Elämänkulun eri vaiheet ja siirtymät.....	10
	3.2 Elämänkulun merkitykselliset tapahtumat.....	10
	3.3 Sota-ajan ikäluokkien ja suurten ikäluokkien elämänkulku.....	12
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT.....	14
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	15
	5.1 Tutkimuksen lähtökohdat.....	15
	5.2 Tiedonhankinta.....	17
	5.3 Tutkijan esiymmärrys.....	20
	5.4 Aineiston analyysi.....	21
6	TULOKSET.....	24
	6.1 Lapsuuden liikuntakokemusten merkitys.....	24
	6.1.1 Perheen arvot ja asenteet – ”Isä sanoi aina, että terve sielu terveessä ruumiissa”.....	24
	6.1.2 Lapsuuden kaveripiiriin merkitys – ”Kyllä siinä sellainen kaveruus syntyi ja tähän ikään asti on säilynyt”.....	29
	6.1.3 Lapsuuden asuinympäristön merkitys – ”Aina löytyi jotain tekemistä”.....	30
	6.2 Aikuisuuden merkittävät liikuntakokemukset.....	32
	6.2.1 Koettu sosiaalinen tuki – ”Löyty sellanen ihana porukka”.....	32
	6.2.2 Liikunta voimavarana elämän käännekohtissa – ”Se oli sellanen henkinen purkautumiskeino”.....	35
	6.2.3 Liikunnan voimakkaat tunnekokemukset – ”Sen parempaa tunnetta ei ole”.....	38
	6.3 Liikunnan merkitys ikääntyvälle.....	39

6.3.1 Liikunta terveyden edistäjänä – ” <i>Tämmönen sohvaperuna-mentaliteetti ei kyllä taatusti ole hyvää</i> ” .....	39
6.3.2 Aktiivisuus voimavarana – ” <i>Liikunta, liikunta, liikunta</i> ” .....	41
7 POHDINTA.....	43
7.1 Tulosten tarkastelu.....	43
7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	52
7.3 Jatkotutkimusehdotukset .....	56
LÄHTEET .....	57
LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

*Tulee mieleen yksikin kerta, kun oltiin taas Pirunkurua kiipeämässä ja oli aivan ihana päivä. Ja sinne ylös kun pääsin ja heittäydyin siihen hangelle, kun olin aika naatti, niin ne miljoonat timantit hohti siinä hangella. Mulla tuli sellanen olo, kun siinä hangella makasin, että nyt vois vaikka kuolla. Se Lapin maisema ja talvella se ihana hangen kimallus, se vaan on jotain ihan käsittämätöntä. (Maija, 41)*

Liikuntaan liittyvät vahvat kokemukset ja myönteiset elämykset mahdollistavat positiivisen liikuntaidentiteetin syntymisen. Saatujen liikuntakokemusten myötä ihmisen minäkuva ja pysyvyyden tunne vahvistuvat. Liikuntakokemukset tuovat mielihyvää ja onnistumisen elämyksiä, jotka ovat pohjana ihmisen kasvun ja kehityksen eri vaiheissa jopa vanhuuteen saakka. Liikunnallisen elämäntavan perusta rakennetaan jo varhain lapsuudessa (Telama. ym. 2014). Näillä lapsuuden ja nuoruuden fyysisillä, psyykkisillä ja sosiaalisilla tekijöillä sekä liikunnan harrastamisella on merkitystä aikuisiän aktiivisuuteen (Pinto ym. 2014).

Fyysisesti aktiivisen ikääntyneen elämään liikunta on ollut sidoksissa jo vuosien, jopa monien vuosikymmenten ajan. Jotta voisimme ymmärtää liikuntakokemusten merkitystä ikääntyneen aktiiviseen elämäntapaan, on syytä myös tarkastella itse elämäntapaa. Elämäntapassa toisiinsa kietoutuvat ikä, elämänaika ja yksilön elämän kannalta merkitykselliset tapahtumat. Ihmisen elämäntapaa muodostuu eri tapahtumista, joita hänelle tapahtuu. Se muodostuu myös valinnoista, joita hän aktiivisesti tekee. Tapahtumat ja valinnat muodostavat kokemuksia, jotka ovat aina sidoksissa tiettyihin ihmisiin, tiettyyn aikaan ja paikkaan (Vilkko 2000). Nämä elämäntapaa muodostavat tapahtumat ja kokemukset vaikuttavat myös siihen, haluaako ihminen olla fyysisesti aktiivinen ikääntyessään. Näitä fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä tekijöitä pyrin tässä työssä tarkastelemaan.

Fyysisen aktiivisuuden tiedetään olevan yhteydessä terveyteen, toimintakykyyn ja hyvinvointiin (Nelson ym. 2007; Kenter ym. 2014). Liikunta ennaltaehkäisee useita pitkäaikaissairauksia (Lee ym. 2012) sekä edistää niistä toipumista. Ikärakenteen muuttuessa ikääntyneiden osuus väestöstä kasvaa ja yhteiskuntamme toiminnan kannalta on välttämätöntä, että ikääntyneet ihmiset pystyvät huolehtimaan mahdollisimman hyvin itsestään. Tämän vuoksi olisi erittäin tärkeää saada tietoa, miksi toiset ikääntyneet ihmiset liikkuvat ja toiset eivät. Ennusteiden

mukaan vuonna 2030 yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä tulee olemaan neljäsosa ja olisi toivottavaa, että tästä osasta suuri osa olisi omatoimisia, toimintakykyisiä ja elämänlaatuunsa tyytyväisiä aktiivisia ikääntyneitä (Hirvensalo ym. 2003a; Koskinen ym. 2003; Booth ym. 2012; Reiner ym. 2013).

Tutkimusten perusteella ikääntyvät ihmiset liikkuvat pääasiallisesti terveydellisistä syistä. Aktiivisuus ylläpitää toimintakykyä, joka on perusta kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Toimintakyvyn säilymistä pidetään edellytyksenä itsenäiselle elämälle ja tämä motivoi ikääntyviä liikkumaan (Laukkanen 2003; Simonsick ym. 2005; Mäkilä ym. 2008; Eronen ym. 2013). Muita syitä fyysiseen aktiivisuuteen ovat seura, virkistys ja hyvä olo sekä tietoisuus sairauksia ehkäisevästä vaikutuksesta (Baert ym. 2011).

Edellä mainittuihin tutkimuksiin pohjautuen, voimme päätellä, miksi toiset ikääntyvät ovat fyysisesti aktiivisia. Mutta liikunta-aktiivisuuden taustalla on lukuisia muitakin tekijöitä, aina lapsuudesta lähtien. Juuri tämä tekee tästä tutkimuksesta kiinnostavan. Mitä merkityksiä ikääntyneet itse antavat omalle aktiivisuudelleen ja mitä elämäntapojen eri liikuntakokemukset ovat ikääntyneelle merkinneet? Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ja ymmärtää fyysisen aktiivisuuden merkitystä ikääntyvän ihmisen elämäntapojen osana. Tutkimuksen kautta pyritään ymmärtämään liikuntakokemusten merkityksiä ja tulkitsemaan, millaiset elämäntapojen tapahtumat tai tekijät ovat edistäneet nykyistä fyysistä aktiivisuutta.

Aktiivisessa vanhenemisessä korostetaan niitä yksilölle ja yhteiskunnalle edullisia vaikutuksia, joita on saavutettavissa, jos ihmiset pyrkivät säilyttämään fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen aktiivisuutensa ikääntyessään (Clarke & Warren 2007; World Health Organisation 2012). Aktiivisen vanhenemisen osa-alueista haluan keskittyä juuri fyysiseen aktiivisuuteen, sillä uskon, että ilman fyysistä terveyttä ja toimintakykyä on haastavaa olla aktiivinen muillakaan elämän osa-alueilla. Työssäni käytän rinnakkain käsitteitä ikääntynyt, ikääntyvä, ikääntyvä ihminen. Näillä kaikilla tarkoitan yli 65-vuotiaita henkilöitä.

## 2 IKÄÄNTYVIEN IHMISTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

### 2.1 Fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus (physical activity) rinnastetaan usein liikkumisen käsitteeseen. Tämä on perusteltua, sillä fyysinen aktiivisuus on tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa energiankulutusta. Fyysinen aktiivisuus on siis liikkumista. Tämän vastakohtana pidetään inaktiivisuutta eli liikkumattomuutta. Fyysisen aktiivisuuden laajempi kansanomaisempi termi on liikunta, josta saatetaan käyttää myös käsitettä liikunnan harrastaminen (Vuori 2005). Liikunnan harrastamisen käsitettä on käytetty myös aktiivisuudesta, joka pohjautuu henkilön omaan kiinnostukseen ja tapahtuu vapaa-aikana.

Fyysinen aktiivisuus voi sisältää monenlaista liikkumista kotiaskareista aina kilpaurheiluun saakka. Liikuntaa onkin hyvä tarkastella sen tavoitteiden tai päämäärien mukaan. Kyse voi olla hyötyliikunnasta, terveysliikunnasta tai esimerkiksi virkistymiseen tähtäävästä liikunnasta. Hyötyliikunnalla tarkoitetaan esimerkiksi kävellen tehtäviä kauppareissuja, puutarhanhoitoa tai lumenluontia. Ikääntyville on olemassa UKK-instituutin liikuntasuositukset, jotka perustuvat Yhdysvaltojen terveysministeriön vuonna 2008 julkaisemiin liikuntasuosituksiin. UKK-instituutin yli 65-vuotiaiden liikuntasuositusten mukaan ikääntyvän tulisi kehittää lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta harjoittelemalla vähintään kaksi kertaa viikossa. Lisäksi kestävyyskuntoa tulisi harjoittaa liikkumalla useana päivänä viikossa. Liikunnan kuormittavuus voidaan määrittellä reippaaksi (esimerkiksi kävely, sienestys, pyöräily) tai rasittavaksi (esimerkiksi uinti, vesijuoksu, hiihto). Reipasta liikuntaa tulisi olla viikossa 2,5 tuntia tai vaihtoehtoisesti rasittavaa liikuntaa reilun tunnin ajan (UKK-instituutti).

Aktiivisuusteorian mukaan aktiivisuuden säilyttäminen on hyvän elämänlaadun ja onnistuneen vanhenemisen tae. Aktiivisuusteorian aktiivisuudella tarkoitetaan kaikenlaista tekemistä ja aktiivisuutta pidetään osana ihmisen elämäntapaa. Mikäli nuoruudessa ja aikuisuudessa omaksuttu aktiivinen elämäntyyli jatkuu myös ikääntyneenä, on todennäköistä elää tyytyväisenä ja onnellisena vanhuuttakin. Keskeistä aktiivisuusteoriassa on menetettyjen roolien korvaaminen toisilla. Esimerkiksi löytääkö yksilö mielekäästä ja aktivoivaa tekemistä työuran loppumisen jälkeen? Optimismi ja hyvä omanarvontunne edesauttavat uusiin rooleihin sopeutumista (Jyrkämä 2003).



Kuten edellä on esitetty, fyysiseen aktiivisuuteen liittyvä käsitteistö on laaja ja moniselitteinen. Liikuntaan liittyvien käsitteiden runsaus on huomioitava eri tutkimuksia tarkasteltaessa. Etenkin kansainvälisissä tutkimuksissa suomalaisille tutut käsitteet saattavat tarkoittaa jotain muuta. On myös maita, joissa kestoaltaan ja intensiteetiltään samanlainen fyysinen aktiivisuus luokitellaan liikunnaksi ja toisissa maissa taas ei. Tällainen on esimerkiksi suomalaisten suosituin liikuntamuoto kävely, jota monissa maissa ei pidetä lainkaan liikuntana (Dale ym. 2002). Kuitenkin juuri suomalaiset ikääntyneet kertovat harrastavansa liikuntaa, joka on kävelyä tai ulkoilua (Hirvensalo 2002; Rasinaho ym. 2006; Mäkilä ym. 2008).

Tässä työssä tulen käyttämään rinnakkain käsitteitä fyysinen aktiivisuus, liikunta, liikkuminen ja liikunnan harrastaminen, koska ikääntyvä henkilö pääsääntöisesti ymmärtää ne yhdeksi ja samaksi asiaksi. Myös haastattelussa esiin tulevat liikunta-alan käsitteet saattavat tuntua ikääntyvästä sekavilta, mikäli niitä tarkastellaan erillään. Tämän vuoksi käytän niitä myös haastatteluissa samaa tarkoittavina käsitteinä.

## **2.2 Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä**

### **2.2.1 Yksilötason tekijät**

Liikuntaa harrastavilla ei ole tutkimuksissa löydetty mitään yksittäistä geeniä, joka selittäisi liikunnallisuuden, mutta on kuitenkin havaittu geeniperimän eroja, jotka selittäisivät eroja liikunta-aktiivisuudessa. Esimerkiksi perintötekijöiden tiedetään olevan merkittävä rooli hapenottokyvyn, kehon koostumuksen, ponnistusvoiman, motorisen oppimisen tai lihasvoiman lähtötason selittäjänä. Nämä puolestaan vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen. Voidaankin puhua perinnöllisestä alttiudesta (Rantanen 2003; Kujala 2005; Bauman ym. 2012).

Fyysisen aktiivisuuden periytyvyyttä tutkittaessa on kuitenkin haasteena erottaa olosuhteiden ja ympäristötekijöiden vaikutus suoranaista geeniperiytyvyydestä. Aaltosen ym. (2012) kaksostutkimuksessa oli juuri tähän liittyvä tapaus, jossa toinen kaksosista oli harrastanut aktiivisesti liikuntaa 30-vuoden ajan ja toinen ei ollut lainkaan aktiivinen. Tässä tapauksessa ympäristötekijät ja elämäntyyli selittivät eroja. Rantasen (2003) kaksostutkimuksessa tutkittiin liikunta-aktiivisuuden ja diabeteksen yhteyttä. Tutkimuksessa selvisi, että diabetes (tyyppi 2) oli selvästi harvinaisempaa liikunnallisesti aktiivisella. Tämä geneettinen tutkimus osoittaa, että liikunnan harrastamisella on suuria terveyshyötyjä. Ja koska kaksoset ovat eläneet tässä

tutkimuksessa samanlaisessa kasvuympäristössä, ympäristötekijät ovat sen osalta olleet samankaltaiset.

Iäkkäät ihmiset ovat saaneet persoonallisuuspiirteensä jo lapsuudessa. Nämä persoonallisuuspiirteet, jotka geneettisesti on saatu, ovat vaikuttamassa siihen, onko henkilö liikunnallisesti innostunut ja aktiivinen. Aiemmat liikuntatottumukset puolestaan ennustavat fyysistä aktiivisuutta myös ikääntyneenä (Walsh ym. 2001; Rasinaho ym. 2006). Tosin liikuntakokemukset voivat olla myös liikkumista estävä tekijä. Etenkin silloin, jos lapsena on pakotettu liikkumaan tai on huonoja kokemuksia koululiikunnasta. Persoonallisuuteen liittyy myös itsetunto, omanarvontunto ja pystyvyyden tunne. Viimeksi mainitulla pystyvyyden tunteella tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin henkilö arvelee suoriutuvansa tietystä asiasta tai tilanteesta. Pystyvyyden tunne ja hyvä itsetunto ovat aktiivista elämäntapaa ja terveyttä ennustavia tekijöitä (Hirvensalo ym. 2003a; Phillips ym. 2004; Schutzer & Graves 2004; Collins & Smyer 2005).

Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa persoonallisuuden lisäksi myös sukupuoli sekä ikä. Naisilla on usein enemmän syytä olla liikkumatta kuin miehillä. Tällaisia syitä voi olla esimerkiksi lapsista ja vanhemmista huolehtiminen tai ulkonäköön sekä psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät syyt (Phillips ym. 2004). Myös naisen yhteiskunnallinen asema ja perinteiset käyttäytymismallit voivat olla vaikuttamassa sukupuolieroihin fyysisen aktiivisuuden suhteen (Seefeldt ym. 2002).

Kvantitatiivisessa genetiikassa pyritään selvittämään, kuinka suuri osa jostain ominaisuudesta johtuu perintötekijöistä ja kuinka suuri osa ympäristötekijöistä. Näitä ympäristötekijöitä ovat esimerkiksi lapsuuden perheen sosioekonominen asema, elintavat, yksilön terveys ja koulutus (Rantanen 2003; Bauman ym. 2012). Vaikka esimerkiksi koulutus ei liity perimään, on kuitenkin tiedossa, että koulutettujen vanhempien lapset hankkivat todennäköisemmin itselle paremman koulutustason verrattuna kouluttamattomien vanhempien lapsiin. Näin ollen koulutus pohjautuu pienessä määrin myös perinnöllisiin tekijöihin, vaikka poikkeuksiakin löytyy. Koulutus sekä tieto liikunnan vaikutuksista ovat puolestaan fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä, sillä koulutetut ihmiset harrastavat liikuntaa yleisemmin kuin muiden koulutusryhmien henkilöt (Helakorpi ym. 2005; Mc Neill ym. 2006; Rasinaho ym. 2006; Bauman ym. 2012).

Iäkkäät ihmiset harrastavat liikuntaa erityisesti terveydellisistä syistä. Hirvensalon ym. (1998, 2003a) tutkimuksen mukaan iäkkäitä ihmisiä motivoi liikkumaan etenkin terveys ja liikunnasta saatu fyysinen ja psyykinen hyvä olo. Useissa kansainvälisissä tutkimuksissa on myös todettu, että fyysinen aktiivisuus lisää psyykkistä ja sosiaalista aktiivisuutta (Suominen ym. 2000; Taylor ym. 2004; Blake ym. 2009). Tämä perustuu siihen, että liikunta lievittää masennusoireita ja mahdollistaa sosiaalisesti aktiivisemmän elämän (Phillips ym. 2004). Liikunnassa koettu onnistuminen lisää kaikenikäisillä innostusta liikuntaa kohtaan, niin myös ikääntyneillä. Syitä liikunnan harrastamiseen ovat myös painonhallinta, kivunlievitys ja toimintakykyisyyden säilyttäminen tulevaisuudessa. Liikunnan harrastamista ei välttämättä katsota tarpeelliseksi, jos olo tuntuu hyvältä ilmankin (Zacheus ym. 2003). Ikääntyneet arvostavat myös yhdessä oloa, joten sosiaaliset suhteet toimivat kannustavana tekijänä harrastamiselle (Crombie ym. 2004; Phillips ym. 2004; McNeil ym. 2006; Baert ym. 2011).

McPherson ja Yamaguchi (1995) nostavat tutkimuksessaan esille tekijän, joka liittyy terveydestä hankittuun tietoon. Heidän tutkimuksessaan ikääntyvät olivat fyysisesti aktiivisia, koska tiesivät sen edistävän terveyttä ja koska yhteiskunnan asenteet ikääntyvien liikuntaa kohtaan olivat muuttuneet myönteisemmiksi. Terveysten edistämisen lisäksi liikkumista motivoivina tekijöinä ikääntyneillä ihmisillä ovat sen rentouttavat vaikutukset sekä ystävien näkeminen. Ikääntyneet mainitsevat myös saavansa tekemistä päiviin. Vastaavasti fyysisen aktiivisuuden esteinä pidetään heikkoa terveyttä, sairauksia ja väsymystä (Pitkänen & Ruth 1992; Hirvensalo 2002; Schutzer & Graves 2004; Newson & Kemps 2007). On kuitenkin huomioitava, että toisinaan heikentynyt terveys voi olla liikkumiseen kannustava tekijä.

### **2.2.2 Ympäristötason tekijät**

Ikääntyneiden tietoa liikunnan vaikutuksista ja myönteistä asennetta liikuntaa kohtaan tulee lisätä kaikin mahdollisin keinoin. Kuntien hyvinvointipolitiikka on avainasemassa terveyttä edistävän liikunnan lisäämisessä (Hirvensalo ym. 2003a). Kaikkien terveyden ja hyvinvoinnin kanssa tekemisessä olevien työntekijöiden tulisi osata liikuntaneuvonnan perusteet (Tartia-Jalonen 2015). Lääkärien ja fysioterapeuttien antamat liikuntaohjeet sekä terveyden kohentamiseen liittyvät neuvot ohjaavat ikääntyneiden liikunta-aktiivisuutta. Liikuntareseptien määrääminen on ajankohtaista (Hallal & Lee 2013). Pelkkä reseptin antaminen ei kuitenkaan ole ratkaisevaa, vaan se noudatetaan ohjeita. Riittävän ajoissa saatu neuvonta voi toimia ponnahduslautana fyysisesti aktiiviseen ikääntymiseen, mikäli ohjeiden noudattamista kontrolloi-

daan. Ikääntyneet eivät enää anna suurta arvoa lyhytaikaisille liikunnan muotivirtauksille, vaan haluavat edistää terveyttään ja hyvinvointiaan pitkällä tähtäimellä. Liikuntaneuvoja antavan tulisikin huomioida ikääntyvän elämänarvot, asenteet ja tavoitteet, jotta voitaisiin antaa kullekin ikääntyneelle sopivia ehdotuksia liikunnan harrastamiseen. On tärkeää, että ikääntynyt ihminen saa valita juuri hänelle soveltuvan tavan liikkua (Hirvensalo 2003b; Aaltonen 2012).

Monet ikääntyvät kokevat myös, ettei heidän ikäisilleen ole riittävästi liikuntamahdollisuuksia tai liikuntamuotoja. Tähän tulisi saada parannusta. Kyseessä voi tosin olla osaksi myös tiedon puute. Lisäksi ikääntyneillä ihmisillä on toisinaan taipumus vähätellä omia mahdollisuuksiaan tai kykyjään. Tämä väistämättä vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen (Hirvensalo 2003b; Aaltonen 2012). Ikääntyvän ihmisen voi myös olla vaikea hyväksyä vanhenemiseen liittyviä muutoksia. Mikäli ikääntyvällä on realistinen kuva itsestään, on todennäköistä, että hänen on helpompaa osallistua erilaisiin harrastuksiin (Grant 2008). Terveyden ja liikunnan asiantuntijoiden tulisi myös välttää liiallista varoittelua tai pelottelua (Hirvensalo ym. 2003b). Ammattilaisten lyhytaikaisiksi tarkoitettuihin kiellot voidaan tulkita koko loppuiän kattavaksi.

Ruoppilan ym. (2003) tutkimuksessa tuli esille eläkkeelle siirtymisen vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimukseen osallistuneista 25 % ilmoitti, että harrastukset ovat lisääntyneet eläköitymisen ja lisääntyneen vapaa-ajan seurauksena. Miehet harrastivat etenkin kuntoliikuntaa, kalastusta ja metsästystä enemmän kuin ennen. On kuitenkin huomioitava, että toiset 25 % ilmoittivat fyysisen aktiivisuuden vähentyneen. Tutkimuksessa ei käynyt ilmi, tarkoitettiinko tällä juuri eläkeiän taitetta vai ikääntymistä yleensä (Ruoppila ym. 2003). Eläkeikä ja liikuntaharrastuneisuutta tarkasteltaessa on myös huomioitava eläkeiän liukuva käsite. Vaikka aikaisemmin eläkeikä oli keskimäärin 65 vuotta sen vuoksi, että työkyvyn katsottiin selkeästi heikentyvän ja itsestä huolehtiminen oli haastavaa, eivät nykyiset 65-vuotiaat ole samanlaisessa fyysisessä kunnossa (Martelin ym. 2000). Näin ollen eläkkeelle jääminen ei välttämättä ole pätevä muuttuja tutkittaessa liikunta-aktiivisuuden vaihteluita. Oletettavaa kuitenkin on, että liikunnan harrastaminen ei jatku aivan yhtä aktiivisena koko vanhuuden aikaa, ja useat tutkimuksetkin puoltavat tätä (Hirvensalo 2002; Mäkilä ym. 2008).

Sosiaalinen ympäristö kuten ystävät, työyhteisö tai harrastusryhmä vaikuttavat ikääntyneen ihmisen fyysiseen aktiivisuuteen. Perheen tai läheisten tuki voi olla merkittävä kannustin liikunnan harrastamiselle. Monissa tutkimustuloksissa yhdeksi keskeisimmäksi motivoivaksi te-

kijäksi mainittiin sosiaalinen tuki (Phillips ym. 2004; McNeill ym. 2006; Heikkinen 2010; Baert ym. 2011; Heath ym. 2012). Tästä voi päätellä, että leskien tai yksin asuvien on vaikeampaa saada sosiaalista tukea fyysiselle aktiivisuudelle, ellei liikuntaryhmistä tai vastaavista sitä saa. Sosiaalisen verkoston ja tuen muutos on kuitenkin lähes väistämätöntä ikääntyneen elämässä, sillä ikätovereita ja sukulaisia kuolee ja ystäväpiiri kaventuu. Toivottavasti joskus tilalle tulee myös uusia merkityksellisiä kontakteja, kuten lapsenlapsia tai uusia ystäviä (Collins & Smyer 2005).

Ikääntynyt saattaa myös pohtia, millainen käytös on soveltuvaa vanhalle ihmiselle (Hirvensalo ym. 2003b; Heikkinen 2010). Ikääntynyt voi ajatella, että on hidastettava vauhtia. Toisinaan käyttäytymisen taustalla saattaa olla ajatus, että vanhana on sallittua olla passiivinen. Dionigin ym. (2011) mukaan tämä johtuu usein siitä, että ikääntyneen ihmisen sosiaalisesta verkostosta puuttuu aktiivisen vanhenemisen malli. Vilkon (2000) mukaan vanhan ja vanhuuden käsite on ajan myötä myös muuttunut. Enää ei voida lokeroida eläkeiän ohittanutta ihmistä vanhukseksi, sillä vanhuuteen yhdistetään selkeä toimintakyvyn alenema ja raihnaisuus. Tämän ajan eläkeikäiset ovat useimmiten aktiivisia ja virkeitä ikääntyneitä. Mikäli ikääntyneellä ihmisellä ei ole ajantasainen kuva esimerkiksi eläkeikäisyydestä, saattaa pelkkä kronologinen ikä olla passivoiva tekijä. Puhutaankin elämäntulon mielikuvista.

Koti ja naapurusto ovat merkityksellisiä ja tärkeitä ikääntyneelle. Kodin ja ympäristön viihtyvyydellä on selvä yhteys ikääntyneen ihmisen elämänlaatuun (Rantakokko ym. 2010). Ympäristön soveltuvuudelle liikunnan harrastamiseen on ikääntyneen kohdalla myös iso merkitys. Fyysiseen ympäristöön katsotaan kuuluvan kaupunkisuunnittelu, liikenne, välimatkat sekä ympäristön turvallisuus. Näillä kaikilla on yhteys liikunnan harjoittamiseen, sillä ympäristö joko rajoittaa tai mahdollistaa fyysistä aktiivisuutta (Davison & Lawson 2006; Mathews ym. 2010; King ym. 2011; Bauman ym. 2012; Heath ym. 2012).

Ikääntyneet mainitsevat Van Cauwenbergin ym. (2013) tutkimuksessa, että positiiviset ympäristötekijät edistävät fyysistä aktiivisuutta ja etenkin palveluiden ylläpitoa pidetään tärkeänä. Vaikka matkustusvälineet ovat vuosikymmenien myötä kehittyneet ja saatavilla on ikääntyneille suunnattuja kulkumuotoja, ovat välimatkatkin kasvaneet (Mollenkopf ym. 2006). Siksi kaupunkisuunnittelussa tulee paneutua etenkin liikuntapaikkojen ja palveluiden etäisyyteen sekä hyviin kulkuyhteyksiin. Myös pieneltä yksityiskohdalta tuntuva asia, kuten levähdysmahdollisuuksien määrä, voi olla liikkumista motivoiva tekijä. Lisäksi turvallisuustekijöiden

on mainittu lisäävän halua liikunnan harrastamiseen. Turvallisella naapurustolla on todettu olevan liikunnan harrastamista lisäävä merkitys (Tucker-Seeley ym. 2009). Mikäli asuin ympäristön kiinteistöjä sekä katuja hoidetaan hyvin, on ikääntynyt todennäköisesti motivoituneempi liikkumaan lähiympäristössä. Pelko liikkua on yksi suurimmista ulkoisista tekijöistä, joka voi olla liikunnan esteenä (Hirvensalo 2003b; Phillips ym. 2004; Rantakokko ym. 2010; Bauman ym. 2012).

### **3 ELÄMÄNKULKU**

#### **3.1 Elämäkulun eri vaiheet ja siirtymät**

Elämäkulusta käytetään myös termejä elämäkaari tai elämän historia, mutta gerontologiassa on yleistynyt elämäkulun käsite. Siinä kietoutuvat toisiinsa ikä, elämänaika ja yksilön elämän kannalta merkitykselliset tapahtumat (Vilkkö 2000). Ihmisen henkilökohtainen elämäkulku rakentuu syntymästä kuolemaan. Elämäkulku muodostuu eri ikävaiheista, joista vanhuus on yksi elämänvaihe elämäkulussa. Aikaisemmat vaiheet, lapsuus, nuoruus ja aikuisuus jäsentyvät myös iän mukaan. Kun tutkitaan vanhuutta tai ikääntyneen ihmisen elämää ja elämäntapaa, on tarkasteltava koko elettyä elämää ja sen kaikkia vaiheita (Palomäki 2004). Toisaalta on myös tärkeää erotella, että vanhuus on yksi elämänvaihe, mutta ikääntyminen sen sijaan on jatkuva, elämänpituinen prosessi (Elder ym. 2003).

Kun elämäkulussa siirrytään eri elämänvaiheesta toiseen, käytetään käsitettä siirtymä. Tällaisia siirtymiä voivat olla esimerkiksi koulun aloittaminen, opinnoista valmistuminen, perheen perustaminen tai eläkkeelle siirtyminen (Vilkkö 2000). Siirtymät jaotellaan usein normeihin liittyviksi tai ennalta-arvaamattomiin siirtymiin. Normeihin liittyvät siirtymät liittyvät tiettyihin ikävaiheisiin, kuten siirtyminen lapsuudesta nuoruuteen. Toisaalta siirtymät eivät koskaan ole täysin selkeästi määriteltävissä sijoittuvaksi juuri tarkalleen johonkin ikään. Esimerkiksi se, milloin nuoruus vaihtuu aikuisuudeksi tai työiäksi, on melko vaikeasti määriteltävissä, vaikka selkeitäkin merkkipaaluja on. Tällaisia merkkipaaluja on esimerkiksi täysi-ikäisyyden saavuttaminen. Ennalta-arvaamattomat siirtymät eivät sen sijaan ole tyypillisiä millekään ikävaiheelle. Näitä voivat olla yllättävä sairastuminen, avioero tai läheisen kuolema. Joskus siirtymät ovat merkittäviä elämän käännekohtia, jotka voivat muokata yksilön identiteettiä. Elämäkulku saattaa saada uuden suunnan (Martelin ym. 2000; Antikainen & Komonen 2003) ja uudenlaiset olosuhteet voivat johtaa uusiin mahdollisuuksiin tai vastoinkäymisiin myös liikunnan harrastamisen suhteen (Hirvensalo & Lintunen 2011; Guerin ym. 2012; Stewart & Smith 2013).

#### **3.2 Elämäkulun merkitykselliset tapahtumat**

Elämäkulun etenemistä tai tapahtumia ei voi ennakoita (Heikkinen 2003). Toisaalta tarkasteltaessa väestöllisiä elämäntapahtumia koko väestön tasolla, on löydettävissä tiettyjä säännönmukaisuuksia sekä niiden ajoittumisessa elämäkulun varrelle että niiden vaihtelussa

ajankohdasta tai sukupolvesta toiseen (Martelin ym. 2000). Ihmisen elämänselämä muodostuu eri tapahtumista, joita hänelle tapahtuu ja valinnoista, joita hän aktiivisesti tekee. Tapahtumat ja valinnat muodostavat kokemuksia, jotka ovat aina sidoksissa tiettyihin ihmisiin, aikaan sekä paikkaan. Elämänselämän valintoihin ovat usein vaikuttamassa perhe ja läheiset sekä muut kanssaihmiset. Usein kamppailemme sosiaalisten odotusten ja omien toiveiden toteuttamisen keskiössä. Tässäkin ratkaisussa ovat vaikuttamassa omat aktiiviset valintamme (Vilkko 2000). Elämänselämän valintojen taustalla ovat myös tapamme reagoida asioihin, tuntemme ja koko persoona (Elder ym. 2003; Heikkinen 2003).

Elämänselämästä on usein löydettävissä erityisiä ajanjaksoja tai yksittäisiä tapahtumia (siirtymiä), joita ihminen syystä tai toisesta pitää itselleen merkityksellisempänä kuin jotain toisia (Smith 2012). Näihin kuuluu usein sellaisia biologisia tai kulttuurisia tapahtumia kuten naimisiin meneminen tai kriisitilanteita kuten avioero. Toimintakyvyn heikkeneminen tai kognitiivisen kyvykkyyden muutos koetaan erääksi pahimmaksi muutokseksi ihmisen elämässä. Tämä on ymmärrettävää, sillä ihmisen itsenäinen elämä on riippuvainen näistä. Tällaisena hetkenä yksilön käsitys itsestään ja omasta elämänselämästään joutuu erityisen tarkastelun tai muutoksen kohteeksi. Valinnat ovatkin ulkopuolisen tekijän käsissä, ei omassa päätäntävällässä. Tämä vaatii suurta kykyä sopeutua sekä sinnikkyyttä (Seefeldt ym. 2002; Antikainen & Komonen 2003; Phillips ym. 2004; Lövheim ym. 2013). Elämänselämään liittyvässä kerronnassa on usein tyypillistä, että henkilö rakentaa tarinansa näiden yksittäisten, merkittävien tapahtumien ympärille. Elämänselämä etenee hyppäyksin ja siirtymien. Tapahtumat, jotka nostetaan esille, ovat olleet henkilölle kaikkein intensiivisintä ja merkityksellisintä aikaa (Vilkko 2000).

Elämänselämällä ja sen tapahtumilla on voimakas yhteys liikunnan harrastamiseen (Vuolle 2000; Allender ym. 2008). Ikääntyvien fyysistä aktiivisuutta tarkasteltaessa on huomioitava koko elämän historian ajan tapahtumat (Suominen & Heikkinen 2010), mutta myös yhteiskunnalliset olosuhteet. Mäkisen ym. (2006) mukaan lapsuus ja perheen tavat, arvot ja asenteet vaikuttavat myöhempisiin valintoihin. Osa menneisyyden olosuhteista ja kokemuksista vaikuttaa valintoihin piilevänä, osa näkyvinä ja tiedostettuina valintoina. Lapsuuden vastoinikäymiset ovat yhteydessä aikuisena koettuun fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen (Mäkinen ym. 2006).



### 3.3 Sota-ajan ikäluokkien ja suurten ikäluokkien elämäntapa

Kun tehdään tutkimusta, jossa käsitellään elämäntapaa, tutkittava kertoo oman elämänsä tapahtumista, sen valinnoista ja päätöksistä. Tutkimuksessa selviää, millaisena aikakautena ihminen on elämänsä elänyt ja millainen yhteiskuntarakente on ollut vallitseva. Yhteiskunnan asenteet ja normit ovat väistämättä vaikuttamassa ihmisen valintoihin. Kariston (2003) mukaan sukupolvinäkökulma on kiinnostava. Väestön vanhenemista tutkittaessa voidaan ennakoita, miten väestö muuttuu ajankohdasta toiseen siirryttäessä. Elämäntapoihin liittyvät sukupolvierot antavat myös tärkeää tietoa, kun arvioidaan esimerkiksi palvelutarpeita.

Tässä tutkimuksessa haastateltavat kuuluivat kahteen eri ikäluokkaan. Vanhimma ikäluokasta voidaan käyttää käsitettä ennen sotia syntyneet tai pula-ajan ikäluokka. Vakiintuneemmaksi käsitteeksi on kuitenkin muodostunut sota-ajan ikäluokka. Nuoremmat osallistujat kuuluvat toisen maailmansodan jälkeiseen ikäluokkaan ja ovat ns. suurta ikäluokkaa. Nimitys liittyy syntyvyyteen, sillä sotien jälkeen syntyvyys kohosi nopeasti. Elämän tarjoamat mahdollisuudet ovat näillä eri aikana syntyneillä olleet melko erilaiset ja ovatkin vahvasti sidoksissa aikaan ja paikkaan.

Eri ikäluokilla on omat erityispiirteensä. Etenkin Suomen suurilla ikäluokilla on omat kansalliset erityispiirteensä. Tällaiseksi voidaan sanoa esimerkiksi sitä, että sodan jälkeiset ikäluokat olivat noin 50 prosenttia suuremmat, kuin juuri ennen sotaa tai sen aikana syntyneet. Suomessa syntyvyys kohosi välittömästi sodan jälkeen ja voidaankin puhua uuden elämän alkuun liittyvästä ilmiöstä. Suomessa ei ole enää 1940-luvun jälkeen syntynyt yhtä suurta ikäluokkaa (Karisto 2003).

Suuret ikäluokat ovat hyvin tyypillisesti joutuneet elämään ahtaudessa suurten perhekköiden vuoksi (Karisto 2003). Nykyiset ikääntyneet ovat syntyneet monilapsisiin perheisiin, joissa vanhimman ja nuorimman lapsen ikäero saattoi olla jopa 20 vuotta. Nykyään lasten lukumäärä on huomattavasti pienempi kuin aikaisemmin. Vastaavasti elinikä on pidentynyt (Martelin ym. 2000). Suhde työhön ja vapaa-aikaan on ollut erilainen. Vaikka puolet ammatissa toimivista sai elantonsa maataloudesta, oli teollistuminen nopeaa (Karisto 2003). Suurten ikäluokkien aikana Suomessa tapahtui myönteinen elintasokehitys ja koko yhteiskunnan rakennemuutos. Tästä johtuen tämä sukupolvi onkin sitä mieltä, että heidän elämänsä on ollut huomattavasti helpompaa, kuin heidän vanhempiensa (Savioja ym. 2000).

Sota-aikana syntyneet ovat eläneet täysin erilaisessa yhteiskunnassa ja oloissa kuin myöhemmin syntyneet. Vanhetessa saattaa tulla esiin vaiettuja tai tukahdutettuja kokemuksia sotaajalta. Nämä kriittiset elämäntapahtumat voivat hyvin pitkän ajan jälkeenkin vielä aiheuttaa pelkotiloja ja masennusoireita, etenkin uusien menetysten ja muutosten yhteydessä (Korte ym. 2011; Saarela & Hiltunen 2013). Psykkiset vastoinkäymiset voivat olla liikunnan harrastamisen esteenä. Toisaalta on myös tiedostettava, että täsmälleen samanlaiset kokemukset voivat vaikuttaa kahteen eri ihmiseen eri tavalla. Elämäntapojen tapahtumat ovat ajan ja paikan lisäksi myös sidoksissa muihin ihmisiin ja jokaisen kokemus on ainutkertainen ja yksilöllinen (Vilkkonen 2000).

Vaikka sota-aika on ollut erittäin merkittävä ajanjakso monen ikääntyneen ihmisen elämäkunnassa, on muinakin aikoina ollut erityisiä yhteiskunnallisia, historiallisia ja poliittisia olosuhteita. Jos tarkastellaan yksilön suhtautumista liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen, ovat niihin liittyvät valinnat aina kontekstissa vallitseviin olosuhteisiin. Yleinen suhtautuminen liikuntaan on eri aikoina ollut hyvin erilaista. Aina ei liikuntaa ole ”harrastettu”. Ennen liikunta kuului jokapäiväiseen elämään, piha-, pelto-, ja metsätöiden muodossa tai kun kuljettiin paikasta toiseen. Liikuntaa ei erityisesti pohdittu, vaan liikuttiin luontevasti elämän vaatimalla tavalla. Tässä tutkimuksessa pyrin tarkastelemaan liikuntaa myös kontekstissa aikaan, vaikkei muuten olekaan tarkoitus vertailla eri ikäluokan ihmisiä.

#### **4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT**

Ikääntyvien hyvinvointia tutkittaessa arvioidaan usein heidän fyysisiä tai psyykkisiä ominaisuuksiaan, muttei tarkastella ikääntyvien liikunnalle antamia merkityksiä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ja ymmärtää fyysisen aktiivisuuden merkitystä ikääntyvän ihmisen elämänselämyksessä.

Tutkimustehtävät ovat:

1. Millaisia kokemuksia aktiivisella ikääntyvällä ihmisellä on liikunnasta?
2. Millaisia merkityksiä liikunnalla on aktiivisesti ikääntyvälle ihmiselle?
3. Millainen on liikunnan merkitys elämänselämyksen eri vaiheissa?

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 5.1 Tutkimuksen lähtökohdat

Ikääntyvien ihmisten kuvaamia merkittäviä liikuntakokemuksia pyrin ymmärtämään fenomenologisen kokemuksen analyysin valossa. Sana *pheno* tarkoittaa ”oppia ilmiöstä”. Tämän tutkimuksen eräs tavoite oli kuvata tutkittavien omakohtaisia kokemuksia mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi ym. 2007, 157) ja nostaa tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden tulkintoja esille (Hakala 2001). Kokemuksen tutkimus on aina esiyymmärtäneisyyttä. Esiyymmärryksellä tarkoitetaan sitä, miten tutkimuksen kohde ja ilmiö tutkijalle näyttäytyy. Tässäkin tutkimuksessa elämäkokemukseni asetti rajat sille, mitä voin tutkimukseen osallistuneiden kokemuksista ymmärtää (Eskola & Suoranta 2008, 146). Kohde oli minulle tutkijana jo jollakin tasolla olemassa. Tässä tutkimuksessa tutkittava ilmiö pyrittiin näkemään pelkistettynä, ilman etukäteisoletuksia ja esiyymmärrys oli työnnettävä takaa-alalle (Lehtovaara 1995; Vilka 2005, 97, 98).

Perttulan (2008) mukaan käsitteet merkityksellistyä ja ymmärtää ovat kokemuksen tutkimuksessa keskeisiä. Elämäntilanne on se, joka merkityksellistyy ja tajunnallinen toiminta on se, joka ymmärtää. Fenomenologinen analyysimetodi soveltui hyvin tapahtumien ja kokemusten merkitysten ymmärtämiseen ja tutkimuksen tarkoitus oli *ymmärtävä*. Tämän tutkimuksen lähtökohtana oli yksilöllisesti koettu maailma, joka on aina yksilölle merkityksellinen (Alasuutari 2001, 72). Lähestymistavan ihmiskäsitys perustui ihmisen subjektiivisen, koetun elämän analyysiin. Ikääntyvien kokemukset olivat omakohtaisia. Tässä tutkimuksessa pyrin ymmärtämään, millainen kokemus on toiselle ihmiselle. Pyrin löytämään yksinkertaisista havainnoista syvempiä merkityksiä. Fenomenologiselle tutkimukselle on tyypillistä, että pyritään selvittämään, millaista on olla juuri se ihmisyksilö, mutta myös mitä ihminen on toiselle ihmiselle (Kuhmonen 1996; Heikkinen 2003; Perttula 2008; Suorsa 2011).

Tutkimuskysymykset vastaavat siihen, mitä jokin ilmiö tarkoittaa ja mikä on sen merkitys. Tällaista tutkimusotetta voidaan sanoa hermeneuttiseksi. Tässä tutkimuksessa pyrittiin tulkitsemaan merkityksiä. Oli huomioitava, että erilaisilla ilmiöillä ja kokemuksilla, jotka ovat aika- ja kulttuurisidonnaisia, on eri merkitys eri ihmisille (Siekinen 2001; Perttula 2008; Suorsa 2011). Toisaalta fenomenologian eräs lähtökohdista on se, että todellisuutta ei oteta sellaisena kuin se meidän kulttuurimme käsitysten mukaan on, vaan todellisuus muotoutuu omaksi



## 5.2 Tiedonhankinta

Tutkimukseen osallistuvien tuli olla sellaisia, joilla oli omakohtaisia kokemuksia tutkittavasta ilmiöstä (Kylmä ym. 2003; Tuomi & Sarajärvi 2009, 86). Koska tutkimukseen soveltuvien henkilöiden tuli olla yli 65-vuotiaita ja fyysisesti aktiivisia, oli melko luonnollista etsiä heitä liikunnan parista. Tutkimukseen liittyvässä ensikontaktissa en kysynyt, pitävätkö he itseään fyysisesti aktiivisina, vaan tein johtopäätökset oman näkemykseni ja pitkäaikaisen ammatillisen kokemukseni perusteella. Havaintojeni perusteella löysin tutkimukseeni soveltuvia ihmisiä, esittäydyin ja kerroin tutkimusaiheestani. Koska on tärkeää, että tutkimukseen ja haastatteluun osallistutaan vapaaehtoisesti (Lehtomaa 2008), halusin kiinnittää erityistä huomiota tapani lähestyä mahdollista tulevaa haastateltavaa. Halusin olla täsmällinen kertoessani, mikä tutkimuksen tarkoitus on. Tällainen käytäntö on myös eettisesti perusteltua (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73) ja toivoinkin henkilöiltä huolellista harkintaa koskien tutkimukseen osallistumista.

Olin positiivisesti yllättynyt henkilöiden myönteisestä suhtautumisesta tutkimukseeni. Tuomen ja Sarajärven (2009, 74) mukaan yksi haastattelun eduista on se, että haastatteluluvasta sovitaan henkilökohtaisesti. Tämä vähentää haastattelusta kieltäytymistä. Toisaalta se, että tässä tutkimuksessa henkilöt olivat liikunnallisesti aktiivisia, saattoi helpottaa päätöstä suostua mukaan. Fyysinen aktiivisuus mielletään positiiviseksi asiaksi yhteiskunnassamme ja kenties ikääntyvät kokivat tämän yhteyden miellyttäväksi tekijäksi. Hakalan (2001) mukaan tutkittavat suostuvat haastatteluihin helposti myös siksi, että he haluavat kertoa omista kokemuksistaan ja tuovat mielellään omia mielipiteitään esille.

Keskustelumme jälkeen lupasin toimittaa heille kirjallisen suostumuslomakkeen. Muutamalle annoin lomakkeen keskustelun lomassa. Lomakkeen takaisin saatuani, otin henkilöihin puhelimitse yhteyttä ja sovimme haastatteluajankohdasta. Kun keskustelimme puhelimitse, ensimmäinen haastateltava pyysi saada nähdä haastattelun teemat etukäteen ennen haastattelua. Tuomen ja Sarajärven (2009, 73) mukaan on jopa suositeltavaa, että tutkimukseen osallistuvat saisivat tutustua kysymyksiin, tai ainakin haastattelun aiheeseen, etukäteen. Tutkimukseeni osallistunut ikääntyvä perusteli pyyntöään sillä, että on oletettavaa, että erittäin vanhoja asioita ei heti muista. Hän kertoi haluavansa hetken aikaa mielessään pohtia elämäänsä taaksepäin, ennen kuin varsinainen haastattelu alkaisi. En nähnyt tähän mitään estettä ja lupasin ajoittaa aikatauluni siten, että teemojen etukäteistarkastelu olisi mahdollista. Tämän jälkeen kysyin

muiltakin haastateltavilta, haluaisivatko he nähdä haastattelun aihealueet etukäteen, mutta muut eivät kokeneet tätä tarpeelliseksi.

Haastateltavat olivat iältään 67–82 -vuotiaita. Haastateltavista kolme oli naisia ja kolme miestä. Tämä oli kuitenkin täysin sattumanvaraista, sillä tutkimuksessa ei ollut tarkoitus tehdä vertailevaa tutkimusta naisten ja miesten välillä. Sen sijaan ikäjakauma oli harkinnanvaraisesti valittu, sillä valitsin tutkimukseeni kolme henkilöä sota-ajan/pula-ajan ikäluokasta (1933–1944) ja kolme sotien jälkeisestä ns. suuresta ikäluokasta (1945–1950). Näin sain yhden näkökulman lisää tarkastellessani ikääntyneiden liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä kokemuksia ja merkityksiä.

Kun tutkitaan merkitysrakenteita, aineistona tulee olla tekstiä, jossa haastateltavat puhuvat asioista omin sanoin (Alasuutari 2011, 83). Vaihtoehtoisista haastattelumuodoista päädyin yksilöhaastatteluun. Yksilöhaastattelu tuottaa erilaista aineistoa kuin ryhmähaastattelu, erityisesti sen toisenlaisen vuorovaikutuskontekstin takia. Ryhmähaastattelussa haastateltavat muodostaisivat kollektiivisesti jaettua ymmärrystä yksilöllisistä kokemuksista (Pietilä 2010). Yksilöhaastattelussa haastattelijä pystyy sen sijaan keskittymään enemmän henkilön omiin käsityksiin ja mielipiteisiin haastattelun teemoista. Edellisen puhujan mielipiteet eivät ole vaikuttamassa seuraavaan puhujaan. Henkilöllä ei ole myöskään painetta ryhmätilanteesta tai siitä, että hänen tulisi kommentoida edellisten puhujien kertomuksia.

Yksilöhaastatteluvalinnan taustalla vaikutti myös tutkimukseni aihe. Kokemuksista ja elämän merkityksellisistä tapahtumista ja vaiheista kerrottaessa, on luonnollista valita mahdollisimman rauhallinen, luotettava ja yksityinen hetki. Haastateltaville oli annettava mahdollisuus tuoda esille omia kokemuksiaan mahdollisimman vapaasti (Hirsjärvi ym. 2007, 200). Yksilöhaastattelu soveltui tähän hyvin. Tällainen rauhallinen haastattelutilanne mahdollisti myös tarkentavien kysymysten esittämisen. Yksilöhaastattelussa oli mahdollista tarkkailla haastateltavien kehon kieltä ja mahdollisia tunnereaktiota ryhmähaastattelutilannetta paremmin.

Vaihtoehtoisista haastattelutyypeistä päädyin käyttämään teemahaastattelua. Avoimuuden suhteen teemahaastattelu on hyvin lähellä vapaata haastattelua (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit on etukäteen suunniteltu, mutta siitä puuttuvat strukturoidulle haastattelulle tyypilliset tarkat kysymykset. Haastattelun teemoja ei rajata ahtaasti, sillä ei voida etukäteen tietää, mistä haastateltava aikoo puhua. Haastattelussa ei myös-

kään välttämättä puhuta kaikista teemoista yhtä laajasti. Teemojen puhumisjärjestys on vapaa (Eskola & Vastamäki 2001; Lehtomaa 2008; Tuomi & Sarajärvi 2009, 73). Esiymmärryksen perusteella valitsemani teemat olivat paperilla täsmälliset, mutta pyrin esittämään teemat laajoina, niin ettei niitä oltu asetettu tarkasti rajattuihin muotteihin.

Haastattelut tehtiin tutkittavien omasta ehdotuksesta tutkittavien kotona. Hakalan (2001) mukaan oma koti koetaan yleensä turvalliseksi haastatteluympäristöksi. Koti on tutkittavalle todennäköisesti helpoin ratkaisu, koska se on tuttu paikka, eikä tarvitse matkustaa. Se, että pyytää omaan kotiinsa, osoittaa myös eräänlaista luottamusta haastattelijaa kohtaan. Kotona tehtävät haastattelut olivat paras ratkaisu myös minun mielestäni. Koin kotihaastattelut vaivattomiksi.

Haastatteluiden aikana ei ollut minkäänlaisia häiriötekijöitä. Kahden haastateltavan puoliset olivat kotona, mutta haastattelun aikana eri huoneissa. Muilla haastateltavilla ei ollut haastatteluhetkellä ketään kotona tai he asuivat yksin. Haastatteluihin oli varattu aikaa kaksi tuntia. Ennen haastattelua keskustelimme vapaasti jonkin aikaa. Tällaisen esipuheen tarkoituksena on luoda rento ja luottamuksellinen ilmapiiri (Eskola & Vastamäki 2001). Esipuheessa mainitsin vielä uudestaan anonymiteetistä. Sen takaamiseksi suunnittelin käyttäväni haastateltavista valitsemani pseudonyymejä tai muita koodeja. Lyhyin haastattelu kesti 42 minuuttia ja pisin 94 minuuttia. Nauhoitin haastattelut Ediol R-09HR laitteella. Haastatteluaineistoa kertyi lähes 6 tuntia ja sanatarkasti litteroitua materiaalia 82 sivua (fontti 12, riviväli 1.5).

Pyrin olemaan koko haastattelun ajan mahdollisimman kunnioittava ja kohtelias haastateltavaa kohtaan. Lehtomaa (2008) mukaan etenkin haastateltavan rohkaisu on tärkeää ja siksi pyrin olemuksellani lisäämään kannustavaa ja avointa ilmapiiriä. Tämä onkin yksi haastattelun suurista eduista verrattuna esimerkiksi lomakekyselyyn.

Olin tehnyt koehaastattelun tästä tutkimusaiheesta. Sain haastatteluista sen vaikutelman, että he kertoivat mielellään elämästään ja sen vaiheista. Koin pääseväni sisälle tutkittavan todellisuuteen ja kokemusmaailmaan. Haastattelijana pyrin olemaan aktiivisesti läsnä, mutta pakottamatta suuntaan tai toiseen. Tarkoituksena oli antaa tilaa kertomuksille oman elämän kokemuksista, mutta mikäli haastateltava ei omaehtoisesti halunnut kuvata tiettyjä kokemuksia, en jatkanut siitä teemasta. Tarkentavilla kysymyksillä huomasin haastatteluissa pystyväni syventämään liikuntakokemusten kuvausta.



### 5.3 Tutkijan esiymmärrys

Minulla oli tutkittavasta ilmiöstä vahva esiymmärrys liikuntatieteiden koulutukseni ja pitkän liikunta- ja terveystiedon urani vuoksi. Olen toiminut lähes 20 vuotta liikunnan- ja terveystiedon opettajana lasten ja nuorten parissa. Vaikka en ole työssäni ohjannut tai opettanut iäkkäitä, olen koulutukseni puolesta pätevä toimimaan kaiken ikäisten liikunnan parissa. Lisäksi motivaationi kehittää suomalaisten ikääntyvien kiinnostusta liikuntaa kohtaan on vuosien myötä lisääntynyt. Johtajuutuksena tässä tutkimuksessa oli, miksi toiset ikääntyvät liikkuvat ja toiset eivät. Voinko itse lasten liikuntakasvattajana tehdä jotain toisin, jotta nämä, nyt innokkaat liikkujat, olisivat innostuneita vielä ikääntyneenäkin? Miten liikunnalliseen elämäntapaan saisi pysyvyyttä?

Giorgin nelivaiheisen metodin alkulähtökohtana on, että tutkija on mahdollisimman puolueeton, ilman mielipiteitä tai mieltymyksiä kyseisestä tutkittavasta ilmiöstä. Kivirannan (1995) mukaan tutkijan onkin tehtävä itselle selväksi tutkimuksen taustaoletukset. Ymmärtämisen lähtökohtana on kaikki aiemmin ymmärretty eli esiymmärrys (Tuomi & Sarajärvi 2009, 35). Ilman subjektiivista elämäkokemusta, ei tämän kaltaista tutkimusta voi tehdä (Lehtomaa 2008).

Esiymmärrykseni mukaan myönteiset kokemukset vahvistavat pystyvyyden tunnetta ja mahdollistavat myönteisen minäkuvan kehittymisen. Tämä pätee yhtäläillä liikunnassa, kuin muillakin elämän osa-alueilla. Ajattelen, että tarjoamalla lapsille positiivisia elämyksiä ja onnistumisia liikunnasta, on liikunnalliselle elämäntavalle rakennettu hyvä pohja. Runsas lajikirjo ja monipuoliset taidot ovat myös osa tätä vankkaa pohjaa. Aiemmat tutkimukset puoltavat näitä ajatuksiani. Ikääntyvien kokemuksia liikunnasta ei ole kovin paljon tutkittu, vaikkakin vähitellen on siirretty ajattelutapaa fyysisistä ominaisuuksista liikunnan merkityksiin. Ehkä koko ikääntyviin liittyvää hyvinvointia olisi pyrittävä ajattelemaan vähemmän terveystieteestä. Olisiko keskityttävä enemmän siihen, että ikääntyvä saisi myönteisiä kokemuksia liikunnasta ja nämä kokemukset kannustaisivat liikkumaan?

Kun oli kyse aiheesta, josta minulla oli kokemusta, oli vaara, että tulkitseen haastateltavien puhetta oman kokemukseni valossa. Olennaista analyysin onnistumisessa oli kuitenkin se, että nämä kokemukset eli esiymmärrys piti pystyä siirtämään syrjään. Analyysivaiheessa ei saanut tulla tilannetta, jossa olisin tulkinut haastateltavan puhetta omiin kokemuksiini peilaten. Leh-

tomaa (2008) käyttää tästä termiä *sulkeistaminen*. Tällä pyrittiin mahdollistamaan se, että tutkimuksessa tutkittiin muiden kokemuksia, ei tutkijan. Totesin sulkeistamisen saaneen hyvän alun siitä lähestymistavasta, joka minulla haastatteluissa oli. Haastattelut saivat kulkea eteenpäin haastateltavan ehdoilla. Tämä on kokemusta tutkittaessa myös yksi keskeinen luotettavuuden kriteeri. Jotta saatiin esiin pelkistetty ja aito tieto, oli kaikki alkuperäistä tiedon ydintä häiritsevät tekijät suljettava pois. Tällöin ennakkokäsitykset tai uskomukset eivät olleet rajoittamassa kokemuksen tutkimista (Lehtovaara 1995).

#### 5.4 Aineiston analyysi

Aineiston analyysi perustui Giorgin (1985) kehittämään metodiin, jota Juha Perttula ja Kai Kiviranta ovat Suomessa soveltaneet. Perttulan (2008) mukaan metodia valitessa on tärkeää pohtia, soveltuuko se juuri tähän tutkimukseen ja paljastaako se mahdollisimman paljon tutkittavasta ilmiöstä. Pääperiaatteena on valita analyysitapa, joka parhaiten tuo vastauksen tutkimustehtävään (Hirsjärvi ym. 2007, 219). Giorgin fenomenologisen psykologian menetelmä soveltui hyvin, koska sen avulla pyritään tavoittamaan fenomenologisesti puhdas kokemus ja löytämään yksilöllisistä kokemusmaailmoista yhteisiä sisältöjä. Kun kuvataan jonkun ilmiön tapauskohtaisia merkitysisältöjä yksilölle, on Giorgin analyysiprosessi siihen hyvä vaihtoehto (Kiviranta 1995; Laine 2001).

Analyysin **ensimmäinen vaihe** oli aineistoon tutustuminen. Tämän aloitin jo litterointivaiheessa. Litteroinnilla tarkoitetaan tallennetun aineiston kirjoittamista puhtaaksi sanasanaisesti (Hirsjärvi ym. 2007, 217). Tutkimusaineistosta oli saatava hyvä yleiskäsitys. Koin tärkeäksi, että litteroin jokaisen haastattelun itse ja mielellään jo ennen seuraavaa haastattelua. Näin pystyin myös kiinnittämään huomiota mahdollisiin kehittämiskohteisiin ennen uutta haastattelua. Heti haastattelujen jälkeen kirjasin tutkimuspäiväkirjaani niitä asioita ja huomioita, joita halusin myöhemmässä vaiheessa nostaa esiin. Tämä työvaihe osoittautui arvokkaaksi. Vaikka haastattelujen aikana tunsin onnistuneeni saamaan vastauksia tutkimuskysymyksiini, tekstin tarkastelu teki asiasta konkreettisen. Keskeistä haastattelujen kuuntelemisessa sekä litterointityössä oli kokonaisvaltaisuuden säilyttäminen. Kivirannan (1995) mukaan analyysiä aloitettaessa on koko aineisto oltava käytössä, ei vain tiettyjä parhaita paloja. Yleiskäsitystä luotaessa oli olennaista pohtia omia ilmiöön liittämiäni merkityssuhteita ja sitten siirtää ne syrjään. Haastateltavien arkikokemukset tuli tavoittaa mahdollisimman alkuperäisinä.

Analyysin **toisessa** vaiheessa oli luontevaa tarkastella aineistoa ”mitä”-kysymyksillä ja sen jälkeen järjestellä dataa eli raakamateriaalia eri teemoihin sen mukaan, mistä haastateltavat olivat puhuneet. Tarkoitus oli keskittyä ilmiön kannalta keskeisiin merkitysyksikköihin. Tällaisia merkitysyksikköjä olivat ne tekstin osat, jotka kertoivat ilmiöstä olennaista. Nämä tekstin osat tai teemat muodostivat jo eräänlaisen aineiston jäsenyyksen ja siksi siitä oli helppo aloittaa. Seuraavaksi oli eroteltava aineistosta tutkimustehtävän kannalta olennainen aines, koska vasta luokitellusta aineistosta voidaan tehdä tulkintoja (Giorgi 1985; Kiviranta 1995; Eskola & Suoranta 2008, 151). Oli tärkeää tarkastella myös sitä, mistä ei ole puhuttu, tai mitkä ilmiöt ovat jääneet pinnalliseksi (Pietilä 2010), joten kiinnitin huomiota myös tähän tekemällä edelleen merkintöjä tutkimuspäiväkirjaan. Aineistoa tuli luettua läpi tässä vaiheessa niin paljon, että haastateltavien kokemukset alkoivat ”henkilöityä”.

Analyysin **kolmannessa** vaiheessa tein jokaisesta haastateltavasta yksilökohtaisen kuvauksen. Tällä tarkoitetaan sitä, että haastattelut kirjoitettiin auki tutkijan kielellä käyttäen haastateltavan puhetta evidenssinä. Kerroin omin sanoin tiivistelmätekstin muodossa, mitä aineistossa oli. Tämä vaihe oli olennainen, sillä haastateltavien vastaukset olivat monimerkityksellisiä ja sisälsivät jäsentymättömiä merkityssuhteita (Giorgi 1985; Kiviranta 1995; Perttula 2008). Palasin myös uudestaan päiväkirjamerkintöjen pariin. Pyrkimyksenä oli mahdollisimman alkuperäinen kokemuksen uudelleen rakentaminen. Kuvaus jäljitteli tutkittavan kerrontaa liikuntakokemuksista. Oli tärkeää, ettei mitään merkitysisältöä muunnettu, ainoastaan selvennettiin (Giorgi 1985; Perttula 2008).

Analyysin **neljäs vaihe** oli yksilöllisten liikunnan merkitysten ja niistä koostuvien merkityskokonaisuuksien analyysi. Tässä analyysin vaiheessa tein jokaisesta haastateltavasta yksilökohtaisen merkitysanalyysin. Voidaan käyttää myös termiä yksilökohtainen merkitysverkosto. Tässä työvaiheessa merkitysisällöt liitettiin toistensa yhteyteen (liitteet 1–6). Kivirannan (1995) mukaan tässä neljännessä vaiheessa on olennaista, että vältetään yksilökohtaisten merkitysrakenteiden pintapuolista kuvailua. Tulkinta ei ole vain kuvailua, vaan tarkoituksena on löytää syvempiä merkityksiä. Kokonaisuuden hahmottamisen lisäksi on tärkeää nähdä myös yksityiskohtia. Tämän vuoksi oli olennaista löytää myös sellaista, joka ei ollut suorissa lainauksissa läsnä. Voidaan puhua piilomerkityksistä (Lehtomaa 2008). Jotta tämä onnistui, piti päästä metodin mukaisesti lähelle tutkimusaineistoa.

Viimeisessä vaiheessa palasin jälleen yksilövaiheesta yleiselle tasolle. Laadin kaikkia tutkittavia koskevan yleisen merkitysverkoston. Etsin ja erotin yksilökohtaisista merkitysverkostoista merkityssuhteet ja vähitellen yksilökohtaisuus häipyi. Lopulta yhteen liittämällä muodostui yleinen merkitysverkosto (Giorgi 1985; Perttula 2008). Myös teoreettinen dialogi aikaisempien tutkimuksiin viitaten on olennaista. Dialogia käyn työn pohdinnassa.

Koko analyysiprosessissa keskeisenä käsitteenä oli merkityksen käsite. Tutkimustehtävänä oli ymmärtää liikuntakokemusten merkityksiä. Ymmärtäminen tarkoittaa tekstin merkityssisällön tavoittamista. Ilmiöt liittyvät toisiinsa merkitysyhteyksien kautta. Pysin näkemään ja käsittämään, mutten pyrkinyt selittämään tapahtumia tai toimintaa. Analyysiprosessin edetessä eri työvaiheet kietoutuivat toisiin ja palasin jo aiemmin käsiteltyihin vaiheisiin useaan otteeseen. Giorgi (1985) ja Perttula (2008) korostavatkin, että analyysi on prosessi. Heidän mukaan on tärkeää edetä systemaattisesti ja selvittää edellinen vaihe ennen seuraavaa. Johtopäätösten tekeminen tässä työssä tarkoitti sitä, että pyrin ymmärtämään, mitä kokemukset tutkittaville merkitsevät. Kokemusten ymmärtämisessä oli kyse eläytymisestä tutkittavien ajatuksiin ja tunteisiin. Tärkeintä oli tutkittavan oma näkökulma analyysin joka vaiheessa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 28).

## 6 TULOKSET

Tuloksista oli löydettävissä fyysisen aktiivisuuden taustalla olevia merkityksellisiä liikunta-kokemuksia elämänkulun kolmessa eri vaiheessa: lapsuudessa, aikuisuudessa ja ikääntyneenä. Merkityskokonaisuuksina ilmenivät lapsuudessa perheen arvot ja asenteet, kaveripiiri sekä asuinympäristö. Aikuisuudessa merkityskokonaisuudet olivat koettu sosiaalinen tuki, liikunta voimavarana elämän käännekohdissa sekä voimakkaat tunnekokemukset liikunnassa. Ikään-tyneenä merkityskokonaisuudet olivat liikunta terveyden edistäjänä sekä aktiivisuus voimava-rana.

Tulosten tarkastelussa valitsin kustakin merkityskokonaisuudesta muutamia tutkimukseen osallistujien haastattelun lainauksia osoittamaan merkityksen esiintymistä tutkimusaineistos-sa. Lainaus on esitetty tekstissä kursiivilla. Kivirannan (1995) mukaan on järkevää käyttää suoria lainauksia, sillä niistä ilmenee aina jotain persoonallista ja tutkimusteemalle hyödyllis-tä sekä avartavaa tietoa.

### 6.1 Lapsuuden liikuntakokemusten merkitys

#### 6.1.1 Perheen arvot ja asenteet – ”Isä sanoi aina, että terve sielu terveessä ruumiissa”

Kaikki haastattelut alkoivat kysymykselläni: ”Olen ymmärtänyt, että olet fyysisesti aktiivinen ikääntyvä. Kertoisitko, mistä tämä aktiivisuus kumpuaa ja mikä merkitys liikunnalla on elä-mässäsi?” Kuudesta haastateltavasta viisi aloitti kertomuksen lapsuudesta, lapsuuden perhees-tä ja sen arvoista. Ainoa, joka ei aloittanut kertomaan lapsuuden kokemuksista, palasi varhais-lapsuuteen myöhemmässä vaiheessa. Jokaisen haastateltavan kertomuksessa lapsuudesta oli vahvasti läsnä suuri arvostus vanhempia kohtaan. He kokivat eläneensä lapsuutensa liikunta-myönteisessä perheessä. Perheen tavat, arvot ja asenteet koettiin merkityksellisenä liikunnalli-sen elämäntavan synnyttäjänä. Moni kuvasi perheen kanssa yhdessä tehtyjä liikunnallisia ret-kiä mieluisina ja yhdessä tekemistä pidettiin tärkeänä. Oltiin yhtenäinen perhe.

Aatos kuvasi isän osallistumisen ja tuen merkitystä urheiluharrastuksen aloittamiseen sekä lii-kunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Vaikka pienelle pojalle kaikkein tärkeintä oli se, että veljekset saivat urheilukentän omalle kotipellolle, niin jälkikäteen Aatos osasi arvostaa myös sitä, että urheilulle annettiin aikaa. Maatilalla olisi ollut töitä kaikille tekeville käsille, mutta

Aatoksen vanhemmat pitivät urheilemista arvokkaana. Suomessa liikuntakulttuuri ja urheilu olivat arvostetussa asemassa, ja Aatoksen vanhemmat olivat tästä hyvä esimerkki.

*Siellä kotikonnuilla isä sitten järjesti meille yhden pellon saran urheilukentäksi ja meidän perustettiin tällanen epävirallinen urheiluseura kuin Mutapellon Pyllistys. Siellä sitten urheiltiin, juostiin sitä pellonsarkaa ympäri. Ja sitten oli tällaisia moniotteluita, kuulantyöntöä, keihäänheittoa, korkeushyppyä jne. Välineet oli vaan vähän alkeellisia, mutta pyöreä kivi oli esimerkiksi aika hyvä kuulaksi ja kepeistä tehtiin sitten seipäitä ja keihäitä ja korkeushyppyvälineet osattiin tietysti itse tehdä. Ja kun kyseessä oli tämä mutapelto, niin ei edes sahanpurukasaa tarvinnut, se oli aika pehmeä alastulo aina. (Aatos, 25)*

*Vaikka he (vanhemmat) eivät itse siihen aikaan mitenkään sanan varsinaisessa merkityksessä urheilleet, kun liikuntaa riitti isossa lapsikatraassa yllin kyllin, sen huolehtimisessa ja työnteossa, niin he suhtautuivat erittäin myönteisesti urheiluun. Äitikin oli todellakin erittäin innostunut ja seurasi urheilutuloksia ja oli aika tietäväinenkin noista juoksuajoista ja näin pois päin. Ja isä nimenomaan halusi vaikuttaa myönteisesti, että liekö sitten arvannut, että noista vois vielä jotain kehittyäkin. Että voi kyllä sanoa, että kodin ilmapiiri oli tosi kannustava ja myönteinen liikunnan suhteen. Ja vielä tuli mieleen tuo meidän partiolaisten ainainen retkeily, eli pois kotoa oleminen, että tuossa pientilalla olis varmasti ollut kaikki kädet tarpeen niissä kotiaskareissakin, mutta sitäkin katsottiin jotenkin sormien lävitse, että sitä oli sitten sallittua mennä retkelle. (Aatos, 26)*

Aatoksen tavoin myös Mikko korosti vanhempien roolia liikunnan aloittamisen tukemisessa. Myös muiden suvun miesten osallisuus koettiin tärkeänä. Voidaankin todeta, että liikunnallinen elämäntapa ei ollut automaattisesti omaksuttu, vaan siihen oli täytynyt kasvaa ja kasvatata. Oli kiinnostavaa, että sekä Mikolla että Aatoksella oli joko veljesten tai kavereiden kesken oma, itse perustettu ja nimetty urheiluseura. Tällä omalla urheiluseuralla oli hyvin keskeinen rooli koko lapsuus- ja nuoruusajan. Vaikka urheiluseuratoiminta oli leikkisää, niin siinä kilpailtiin tosissaan ja ennätykset kirjattiin huolella ylös. Sekä Mikon että Aatoksen kotipellon urheiluseuratoiminta johti myöhemmin yleisurheilun pariin ja oikeaan urheiluseuraan, menestyksekkäästi.

*Se yleisurheilutouhu oli innokasta meidän kylän pojilla. Meitä oli siinä ehkä 15 poikaa ja joka ilta kokoonnuttiin kisailemaan. Perustettiin oma urheiluseurakin, Rantatöysän Karhut. Eihän sitä rekisteröity tietenkään, mutta omat jäsenkirjat tehtiin ja niihin ennätykset kirjattiin.*

*Sain isän tutulta kiekon ja isän nuoremmalta veljeltä sain kaksi kuulaa. Oma tekemä kenttähän oli ihan meidän talon vieressä ja isä lupas, että saadaan säilyttää aitassa kiekko ja kuulat. Ja oli ne muutenkin hyvin myönteisiä tän urheilutouhun suhteen, vaikka aamusta iltaan pellolla kisattiin. Ainut mistä tuli huomautuksia oli, kun unohdin mennä syömään. (Mikko, 52)*

Lapsuuden liikuntatottumukset ennustavat fyysistä aktiivisuutta myöhemmin. Mikon ja Aatoksen kohdalla kyse oli myös sellaisista persoonallisuuspiirteistä kuin itsetunto, omanarvontunto ja pystyvyyden tunne. Näihin he saivat vahvistusta omalta perheeltään. Myönteiset liikuntakokemukset Mutapellon Pyllistyksessä ja Rantatöysän Karhuissa kasvattivat pystyvyyden tunnetta. Pystyvyyden tunne ja hyvä itsetunto olivat Aatoksen ja Mikon kohdalla aktiivista elämäntapaa ennustavia tekijöitä.

Omanarvontuntoa ja pystyvyyden tunnetta voivat lisätä myös pienissä askareissa onnistuminen ja käsillä tekeminen. Ajalle tyypillisenä lapset osallistuivat jo hyvin nuorena perheen töihin. Toisinaan näistä töistä sai pientä palkkaakin. Mikon suurin haave oli oman polkupyörän saaminen, jotta hän voisi päästä nopeammin paikasta toiseen. Polkupyörä mahdollistaisi pääsyn urheilemaan oikealle yleisurheilukentälle. Mikon kuvaus armeijapyörän saamisesta paljasti hänen kunnioituksensa rintamalla palvelleita sotilaita kohtaan, mutta myös ilon uusista avautuvista urheilumahdollisuuksista.

*Papan mukana olin marjalaatikoita tekemässä haaveena saada rahaa omaan polkupyörään. Kaikki, joilla vasara pysyi kädessä, pääsi tekemään niitä marjalaatikoita. Laatikoiden tekemisestä ei kuitenkaan kassaan kertynyt riittävästi pyörärahaa, joten isä lopulta heltyi sotien jälkeen ostamaan minulle armeijan pyörän. Muistan yhä, miten hienoa oli, kun ohjaustangossa oli kaksi poikkirautaa ja tiesin, että sotilaat olivat kiinnittäneet niihin tarvikkeitaan. Ei ollut joka pojalla sellaista pyörää. Ja niin oli helppo mennä sinne ihan oikealle urheilukentälle. (Mikko, 58)*

Maija kuvasi omaa aktiivista elämänsäasettään äidin esimerkkiin peilaten. Hän kuvasi naisen ja äidin roolia ajalle tyypillisenä. Hän arveli oman aktiivisen elämäntapansa ja toimeliaan otteensa olevan peruja äidiltään. Maija sai äidiltään sellaisia arvoja, jotka näkyivät aikuisuudessa asennoitumisessa elämään. Tulkitsen, että Maijan kohdalla äidin malli oli merkittävä, kun pohditaan hänen suhdettaan nykyiseen aktiiviseen elämäntapaan. Äidistä puhuessaan Maijasta välittyi ihailu ja kunnioitus.

*Että geeneissä tällänen touhukkuus varmasti on. Että kaikki me sisarukset ollaan tekeviä ja minä nyt olen ihan kuin äiti. Että kaikkihan aina sanoo, että ihan kun äiti ja äitihän nyt oli sellanen ikiliikkuja. Että en muista, että äiti olis istunut koskaan muuten kuin sunnuntaisin jumalanpalvelusta kuunnellussa, että aina jotain touhus. Mulla on sellanen muistikuva, että äiti tykkäs lukea runoja ja muutakin kirjallisuutta, mutta toisella kädellä teki sitten ruokaa. Että ei siinä yhdeksän lapsen äitinä paljon vapaa-aikaa jäänyt, koko ajan tekemistä ja menemistä se oli. Monesti oon miettinyt, että missä välissä se äiti nukkui, että se oli aamulla jo tuoreet leivät ja pullat leiponut, kun herättiin ja illalla jäi viimeseksi ompelemaan tai jotain. Se on jotain ihan käsittämätöntä, miten sen ajan naiset jaksoi ja kerkis. Että kyllä se vanhempien malli on varmasti aika vahvana tässäkin, että itse oon toimeen ryhtyvä ja aktiivinen. (Maija, 47)*

Ajalle ominainen jako miehen ja naisen rooleihin kuvantui hyvin Maijan kertoessa, miten hänen vahva urheilullisuutensa ja intonsa joutuivat koetukselle, kun Maija yleisurheiluseurassa huomasi olevansa omassa ikäluokassaan ainut tyttö. Vaikka ajat ovat muuttuneet, on aiemmin mainitsemani vanhempien sisarusten malli säilynyt samankaltaisena. Isompien perässä mentiin, kuten nykyäänkin. Maijalle oli tärkeää se, että hän pääsi isoveljien tapaan urheiluseuraan. Hän samastui urheilussa menestyvään viiteryhmään, veljiinsä, vaikka harrastus sitten loppuikin lyhyeen. Maijan kertomuksesta oli myös tulkittavissa se, että hänen vanhempansa olivat hyvin avarakatseisia ja kannustivat Maijaa jatkamaan yleisurheilua, vaikkakin ainoana tyttönä.

*No sehän (isompien sisarusten malli) oli varsin merkittävä, että kun isommat veljet meni (paikkakunnan nimi) urheilijoihin, niin sinnehän tietysti mentiin veljien perässä ja liityin mukaan, totta kai, ja kuuluin seuraan pitkään. Tai meitähän kuului (paikkakunnan nimi) urheilijoihin itse asiassa seitsemän meidän sisarusparvesta. Maastajuoksu oli sellanen erityisen mieluinen laji ja kaikki kentälajitkin. Että maastajuoksussa olin ihan piirimestaruuskisoissakin muis- taakseni. (Maija, 38)*

*No joo, itse asiassa syy miksi lopetin sitten sen touhun, niin oli just se, että olin ainoa tyttö mun ikäluokassa: Mä olin kauhean arka ja ujo siihen aikaan ja sitten kun piti lähteä näille kilpailureissuille, niin mähän olin aina ainoa tyttö siellä, ni enhän minä sitten rohjennut, niin siihen oikeastaan tyssä se minun yleisurheilu-ura. Että ei vanhemmatkaan ois hanttiin yhtään pannu, vaikka olisin ollu mukana ja saatiin aina urheilla, vaikka olishan tilalla ollut töitäkin tehtävänä. (Maija, 38, 39)*



Tarkasteltaessa Elinan lapsuutta, voidaan huomata, että hän sai vahvoja vaikutteita nykyisille terveille elämäntavoille ja liikunnan harrastamiselle lapsuudessa omilta vanhemmiltaan. Elinan isä ja äiti näyttivät hyvää esimerkkiä omalla liikunnallisuudellaan ja osoittivat, miten kunnosta huolehditaan. Isä toi sitä myös esille käyttämällä usein mottoa, joka on yhä iätön. Elinan haastattelusta kävi ilmi, että hänen mielestään isä oli ”aikaansa edellä”. Tähän on helppo yhtyä, sillä tuohon aikaan ei liikunnan ja terveyden yhteyksiä useastikaan tiedostettu, vaikka liikuntaa muuten saatettiin arvostaa.

*No isä oli sitä mieltä, että fyysinen kunto on erittäin tärkeätä, ”terve sielu terveessä ruumiissa” oli sanontansa ja jumppas joka aamu tietyn aamujumpan ja kävi pyörällä töissä ja oli sitä mieltä, että liikkuminen on terveydelle tärkeätä. ja äiti oli myös jossain naisliikuntaryhmässä ja aktiivinen muutenkin. Isä kannusti myös kovasti liittymään partioon, johon sitten liityinkin. Ja sehän oli tosi paljon luonnossa liikkumista, retkeilyä ja muuta, jota isä arvosti. (Elina, 2)*

Auktoriteettina tai myönteisenä esimerkkinä voi toimia myös joku muu kuin vanhempi. Hannun tapauksessa merkittävä hetki liikunnan harrastamisen suhteen oli koululääkärillä käynti. Kyseessä oli tavallinen koululääkärintarkastus, mutta se päivä sai Hannun aloittamaan aktiivisen liikkumisen. Toinen vahva vaikuttaja Hannun elämässä oli motivoiva liikunnanopettaja. Hän kuvasi opettajan roolia mallina ja kannustajana. Hannun tavoin myös Elinalle opettajalla oli merkitystä liikunnan harrastamisessa. He olivat tällaisten roolimallien suhteen onnekkaita, sillä negatiivisilla koululiikuntakokemuksilla olisi saattanut olla aikuisiän liikuntaaktiivisuutta vähentävä merkitys.

*Kouluajasta on jäänyt erityisesti mieleen oppikoulun ensimmäisellä luokalla tehty lääkärintarkastus. Olin silloin 11–12 vuotias. Lääkäri totesi, että ”kuules (haastateltavan oikea nimi), sinulla on huono ryhti, sin pitää alkaa riippumaan” ja suunnilleen siitä päivästä aloin liikkumaan, kuntoilemaan ja riippumaan. Ja ei ole montaa päivää sen jälkeen näitä harjoituksia jäänyt tekemättä. Että kyllä se oli minulle tosi käännteentekevää tuo koululääkärin toteamus. (Hannu, 11)*

*Koululiikunnan koin kyllä tosi mieluisana. Pitkältihän se johtu siitä opettajasta, joka oli tosi hyvä motivoimaan ja kannustamaan. Sai minutkin harrastamaan kilpaurheilua. Tunnit oli monipuolisia ja kyllä se aika paljon kertoo, että kun kellot soi, kukaan ei halunnut lähteä pois. Usein tunnit jatkuivat vielä välitunninkin, niin paljon kaikki siellä viihtyi. (Hannu, 12)*

### 6.1.2 Lapsuuden kaveripiiriin merkitys – ”Kyllä siinä sellainen kaveruus syntyi ja tähän ikään asti on säilynyt”

Lapsuusvuosien valinnat määrittävät ihmisen elämää pitkälle aikuisikään. Kaveripiirin merkitys on monella elämän osa-alueella suuri, eikä vähiten harrastuksiin liittyen. Liikunnallinen porukka motivoi yksilöä liikunnan harrastamiseen. Kun yhdessä tekemistä pidetään mieluisana, tämä kannustaa jatkamaan.

Haastateltavien lapsuusvuosina ei ohjattu liikuntaa ollut urheiluseuratoimintaa lukuun ottamatta. Kaikilla ei siihenkään ollut mahdollisuutta osallistua, esimerkiksi asuinpaikan tarjonnan vähyden vuoksi. Siksi toimintaa piti itse keksiä ja kavereiden kanssa yhdessä ideoida. Haastateltavat kertoivat kaveripiiriin vahvasta merkityksestä liikunnan harrastamisessa. Hannu korosti samaan yhteisöön kuulumisen kokemusta. Juuri yhteenkuuluvuuden tunne ja kokemusten jakaminen olivat merkittäviä nuoruusiässä ja nämä tekijät lisäsivät halua harrastaa liikuntaa.

*No, jos ajattelen elämää ihan lapsuudesta asti, niin kavereiden kanssa liikuttiin pihamaalla ihan jatkuvasti. Juostiin ja leikittiin, käytiin metsässä liikkumassa ja talvella luisteltiin ja hiihdettiin, laskettiin mäkeä jne. Lapsuus oli kyllä hyvin liikuntavoittoista. Ehkä se on kokemuksista parhain, kun kaikki lapset liikkuvat. Ei ollut muita virikkeitä tai houkuttimia kuin liikunta. Se erikoisuus on mielestäni just siinä, kun se oli niin kokonaisvaltaista se liikkuminen. (Hannu, 9)*

Kolmella haastateltavalla lapsuuden harrastuksena oli partio. Aatos kertoi partiotoimintaan liittyvän retkeilyn sisältävän erityisen hyviä muistoja. Retkeilyn fyysisyydestä sai hyvän kuvan Aatoksen kuvaillessa talvisia partioretkiä. Samalla kaveriporukalla hiihdetyt sarjakilpailut olivat myös varsin vaativia polkupyörällä tehtyjen ”kisamatkojen” vuoksi. Tässä tuli hyvin esille ajan konteksti. Monillakaan perheillä ei ollut autoa tai jos oli, ei sitä käytetty harrastuksien vuoksi. Siirtyminen kisapaikalle oli jo liikuntaa ja tämän kaltainen luonnollinen liikunta oli ajalle tyypillistä.

Kiinnostava yksityiskohta oli Aatoksen kertoma ystävyysuhteiden pitkäaikaisuus. Aatoksen ja partioaikaisten kavereiden ystävyys on säilynyt näihin päiviin saakka. Tämä kertoo siitä, miten vahvat siteet luotiin yhteisten harrastusten parissa jo lapsuusvuosina. Tiivis yhdessä te-

keminen lapsena yhdisti lopun iäksi. Onkin hyvin todennäköistä, että Aatoksen ystäväpiirillä oli merkitystä hänen asennoitumiseen liikuntaa kohtaan.

*No kuuluin (kaupungin nimi) Päivänpoikiin eli partiolaisiin ja noiden partiolaisten kanssa eli lähimpien kavereiden kanssa me retkeiltiin kyllä kovasti, oikein tosi paljon itseasiassa ja aika pitkiäkin reissuja lähes joka viikonloppu. Yleisin retki oli sieltä kotipaikasta tuonne (paikan nimi) metsiin ja sinnehän tuli matkaa toistakymmentä kilometriä kyllä. Talvellakin menttiin ja yövyttiin laavussa rakovalkean äärellä ja se oli tosi liikunnallista touhua. Ja sitten talvisai-kaan hiihrettiin ja se oli kyllä niitä mieluisimpia lajeja, voisin sanoa. (Aatos, 24, 25)*

*Kyllä se kipinä lähti sieltä koulusta eli, eli sieltä tämmösen vinkin sain ja isommat veljenihän ei olleet tässä partiotouhussa mukana, että sieltä koulusta. Ja itseasiassa sehän oli meripartio, että sitten kesällähän myöhemmässä vaiheessa purjehdittiin paljon, meillä oli lippukunnalla purjeveneitä ja näin pois päin. Ja kun partiolaisista oli kyse, niin oli talvella kuin kesälläkin leirejä, jopa tosiaan talvileirejä pidettiin ja välillä sitten tuli oltua mukana. Ja tuo talviajan hiihto oli sitten tosi aktiivista, että silloin harrastettiin tällaista sarjakilpailua, jotka (kaupungin nimi) oli siellä toisella puolella kaupunkia. Sinne sitten polkupyörällä menttiin ja sukset oli tarakalla. Sitten hikisenä taas poljettiin takasin. Kyllä siinä sellanen kaveruus, kaveruus syntyi kyllä ja tähän ikään asti on sen aikaisia partiokavereita nykyään perhetuttuina. (Aatos, 24, 25)*

### **6.1.3 Lapsuuden asuin ympäristön merkitys – ”Aina löytyi jotain tekemistä”**

Ympäristö joko rajoittaa tai mahdollistaa fyysistä aktiivisuutta. Ympäristö on merkittävässä roolissa kaikissa ikävaiheissa. Haastateltavien ollessa lapsia elinympäristö oli hyvin erilainen kuin nyt. Haastateltavia ei kuljetettu harrastuksiin eikä monipuolisia liikuntatiloja tai -ympäristöjä ollut tarjolla. Silti liikunta kuului jokapäiväiseen elämään joko fyysisten askareiden muodossa tai välimatkoja kuljettaessa. Vaikka liikuntapaikkoja ei ollut, jotain muuta oli. Metsää, peltoja ja loputtomasti tilaa. Tällainen ympäristö tarjosi paljon virikkeitä erilaiseen ulkona liikkumiseen.

Haastateltavien kokemukset lapsuuden asuin ympäristön merkityksestä vaihtelivat riippuen siitä, asuivatko he maalla vai kaupungissa. Kuitenkin suhde ympäristöön nähtiin myönteisenä ja virikkeellisenä. Aatoksen kertomuksessa oli vahvasti läsnä suhde metsään ja sen tarjoamiin mahdollisuuksiin.

*No asuinpaikka vaikutti kyllä myönteisesti harrastamiseen. Esimerkiksi se, että asuttiin suhteellisen lähellä keskustaa ja urheilukenttää, niin kyllä sillä oli merkitystä siihen yleisurheiluharrastukseen. Meillähän oli tällänen pientila puolentoista kilometrin päässä keskustasta, mutta selvää maaseutuahan se oli. Ja me nassakat sitten tietysti leikittiin ja touhuttiin sitten kaikenlaista. Yläpuolella oli metsää ja alhaalla peltoa ja kyllähän siellä metsässä sitten tuli tehtyä kaikenlaista ja siellä seikkailtua eli sehän oli mainio paikka tehdä esimerkiksi laavu, jossa kavereiden kanssa sitten oltiin. Että kotiympäristö oli ihan loistava paikka kaikkeen puuhailuun ja eihän siihen aikaan oikein oltukaan muualla kuin ulkona ja aina löytyi jotain tekemistä, että liikkumista ajatellen tosi hyvä paikka asua. (Aatos, 23)*

Maija ja Anni kertoivat asuinympäristöstä, joka houkutteli aktiiviseen liikkumiseen ja leikkimiseen. Etenkin ulkona oleminen ja siellä isän kanssa yhdessä tekeminen korostuivat merkityksellisenä molempien naisten haastattelusta. Maija toi myös esille evakkojen sijoittamisesta johtuneen lapsiperheiden ”kertymän” samalle paikkakunnalle. Evakkolasten yhteisöllisyyden tunne oli löydettävissä Maijan kuvauksesta.

*Meitä evakkoperheitä oli siinä lähiympäristössä vaikka kuinka paljon ja jostain syystä just se meidän piha oli sellanen, mihin me kaikki evakkomukulat sitten kokoonnuttiin leikkimään ja pelaamaan. Esimerkiksi peffis-pallo oli sellanen, mitä me paljon pelattiin siinä ja kaikkia muitakin pallopelejä. Meillä oli hyvä nurmikkoalue siinä ja se varmaan muitakin houkutti pelaamaan. Ainahan sitä ulkona oltiin. Se oli jotenkin ihan luonnollista. (Maija, 37)*

*No, jo lapsena tykkäsin liikunnasta ja pienestä pitäen pelattiin pesäpalloa naapurin lasten kanssa. Sillä on tietenkin merkitystä, kun siinä oli joka talossa lapsia ja naapurit oli lähellä, niin oli helppo kokoontua pelaamaan. Maatalossa kun asuttiin, olihan niitä talon töitäkin, kun kesäsin piti haravoida ja viljat otettiin käsin sirpillä, Kun minä olin vanhin, niin minä olin isän kanssa aina kylvässä, hevosta ajamassa ja isä kynti. Ja siinä kun oli järvi, niin aina veneellä mentiin toiselle puolelle rantaa uimaan ja tykkäsin kyllä uimisesta. (Anni, 72, 75)*

*No, kyllä varhaisimmat liikuntamuistot liittyy kouluikään, silloin aina pelailtiin pihapelejä ja juoksuleikkejä ja sitten paljon laskettiin mäkeä suksilla ja pulkalla talviaikaan ja kesällä käytiin uimassa ja äidin kanssa käytiin viikonloppuisin pyöräretkillä järven rannalla. (Elina, 2)*

Hannu asui lapsuutensa kaupunkialueella. Hän nosti esiin kaupunkiympäristöstäkin löytyvät runsaat liikuntamahdollisuudet. Liikunta oli astetta ”nykyaikaisempaa”, kuin mitä Aatos, An-

ni ja Maija kuvasivat. Koululiikunta sisälsi jo monipuolisesti eri lajeja. Hannun innostus pallopeleihin sai vahvan alun asuinpaikan myötä. Mikäli Hannu olisi asunut lapsuutensa maalaisympäristössä, samanlaisia mahdollisuuksia harrastamiseen tuskin olisi ollut. Hannu oli tutkimukseen osallistuneiden nuorempaa sukupolvea ja kuului suureen ikäluokkaan. Näille 40-luvun lopussa syntyneille alkoi vähitellen karttua yhä monipuolisempia liikuntakokemuksia sekä lajien että harrastuspaikkojen suhteen.

*Siihen aikaanhan lapsiperheet oli suuria ja kun ei oikein muita harrastuksia ollut, niin sitten liikuntaa harrastettiin aamusta iltaan, ja vaikka me asuttiin kerrostaloalueella, niin tuntui, että aina oli hyvin tilaa liikkua. Ja koska Keskuspuisto oli ihan vieressä, niin se tarjos mahtavat liikuntamahdollisuudet. Koulukin sijaitsi ihan Keskuspuiston laidalla, niin siellä sitten aina suunnistettiin, luisteltiin, lenkkeiltiin, hiihrettiin ja pelattiin. Kyllä asuinpaikan suhteen kävi tuuri. (Hannu, 11)*

## **6.2 Aikuisuuden merkittävät liikuntakokemukset**

### **6.2.1 Koettu sosiaalinen tuki – ”Löyty sellanen ihana porukka”**

Sosiaalinen ympäristö kuten ystävät, työyhteisö tai harrastusryhmä näyttäytyivät kaikkien haastateltavien puheissa. Perheen tai läheisten tuki osoittautui merkittäväksi myönteiseksi tekijäksi liikunnan harrastamiselle. Mukavat harrastuskaverit olivat Maijan mielestä hyvin merkityksellisiä fyysisen aktiivisuuden kannalta. Maija oli innokas avantouimari ja Lapin kävijä. Lapin harrastus sai alkunsa jo nuoruusvuosina. Maija teki ensimmäisen matkansa pohjoiseen liftaten yhdessä sisarensa kanssa. Maijan kertomukset Lapin maisemista, luonnon rauhasta ja hienosta porukasta olivat hyvin arvokasta kuvausta siitä, mitä liikunta parhaimmillaan voi olla. Hän tunnisti itsessään ihmisen, jolla oli hyvä olla toisten seurassa. Kun saman porukan kanssa kokoontui säännöllisesti, sai uusien retkien tai urheilukilpailujen odottaminen uuden sisällön – ystävien tapaamisen odottamisen.

*Hirveen kiva tunnelma avantouintikisoissa on. Että nehän on leikkimieliset kisat ja joka vuosi sitten tapasi näitä tuttuja kisoissa, saman sarjalaisten kanssa aina juteltiin ja rinnakkain sitten päästiin ponkasemaan. (Maija, 45)*

*Lapin kipinä oli jo silloin kova, kun (siskon nimi) kanssa sinne liftattiin. Ja sitten tuli ne varsinaiset vaellusvuodet eli löyty sellanen ihana porukka, (paikkakunnan nimi) latulaisia oli kaikki. Meitä oli viisi, neljä naista ja yksi mies, että oltiin parhaina aikoina ihan kaksi viikkoa*

*rinkka selässä. Että se vasta oli ihanaa aikaa, aivan ihanaa!! Muistan yhdenkin reissun Kilpisellä, Vappuna oltiin, ihana auringonpaiste ja hanki hohti ja meillä oli bikinit päällä, kun me siellä hiihdettiin. (Maija, 40)*

*Mutta käytiin me sitten likkojen kanssa paljon ulkoilemassakin ja tansseissa, vaikka en mä osannu tanssiakaan. Se lava oli sellasen pitkän metsätaipaleen takana ja sinne aina käveltiin. Vasta 19-vuotiaana opin kunnolla tanssimaan kun töissä sairaalassa jouduin samaan huoneeseen asumaan sellasen likan kanssa, joka oli pohjosesta ja sano ”etkö sä osaa tanssia, että minä kyllä opetan, että mä oon kaikki meidän kylän pojatkin opettanut”. Ja niin sitten opin. (Maija, 39)*

Aktiivinen elämäntapa ja hyvä kunto olivat kaikille haastattemilleni miehille iso etu myös armeijassa. Palvelusaikana sosiaaliset suhteet ja vahvat siteet armeijatovereihin olivat suuressa roolissa. Hannu kuvasi fyysisen aktiivisuuden merkitystä toveruuden syventämisessä ja toisen tukemisessa. Hannun tavoin myös Mikolle hyvästä kunnosta oli etua armeijassa. Etenkin Mikon ammuttaidot olivat hänelle hyödyksi. Lapsuudessa ja nuoruudessa tehdyt metsäretket sekä siellä opitut taidot toivat näin lisää positiivisia kokemuksia myös armeija-aikana.

*Olin niin hyvässä kunnossa armeijaan mennessä, että nautin siitä fyysisyydestä siellä. Toki oli mukavaa, että sain vapaita urheilusuoritusten perusteella, mutta ehkä parasta oli se porukkahenki. Oli hienoa auttaa marsseilla kavereita ja joskus kannoin kaksikin reppua, että toisilla olis ollut helpompaa. (Hannu, 15)*

*Armeijan aikaan ei ollut kyllä vaikeuksia marsseilla. Että olin kyllä hyvässä kunnossa. Ilmatorjuntatykistön patteristossa olin. Ammunnoista sain sitten vapaita neljä päivää, kun minullehan se aseiden käyttö oli hyvin tuttua. Isän kanssa olin ollut paljon lapsena metsällä ja sellaista 300 metrin ammunnoistakin sain monta kelloa palkinnoksi, kun pärjäsin. (Mikko, 61)*

Armeijasta matka jatkui opiskelemaan tai suoraan töihin. Haastateltavien työurat olivat pitkiä. Sinä aikana monille haastateltavista muodostui kiinteä suhde aktiiviseen työporukkaan, joka liikkui yhdessä työpäivän jälkeen ja joskus myös sen aikana. Yhdessä tekeminen kohotti Mehenkeä ja vahvisti työssä jaksamista. Aatos ja Mikko kertoivat haastattelussaan osallistuvasta liikuntaporukasta työpaikalla. Puheista on tulkittavissa työporukan olleen merkittävä voimavara molempien elämässä.

*Meillä oli melko aktiivinen joukko siellä työmaalla. Osallistuttiin muun muassa porukalla Finlandia-hiihtoon. Jopa siten, että tais parhaimmillaan olla koko henkilökunta joko hiihtämässä tai huoltojoukoissa. Ja kyllä se hiihto on aina minulle ollut yksi mieluisimmista harrastuksista ja niin paljon tuli käytyä Finlandia-hiihdoissa, että sain ihan hiihtoneuvoksen arvonimen. Ja olihan meillä työmaalla lentopallokenttäkin ja tennistäkin harrastettiin. Aika moni siitä liikunnasta silloin innostu. (Aatos, 27, 28)*

*Meillä oli työpaikalla sellanen energiaklubi, joka sai avustusta kaupungilta. Talkootyöllä tehtiin kuntosali ja yläpuolelle lentopallokenttä. Sulkapalloa ja pingistäkin pelattiin. Sosiaalinen kanssakäyminen on hyvin tärkeää. Saunassa parannettiin maailmaa ja muisteltiin menneitä. (Mikko, 62)*

Anni luonnehti liikunnan sosiaalista puolta tärkeäksi. Liikunnan myötä syntynyt kumppanuus oli kestänyt Annin mielestä pitkään. Hänen kuvatessaan pitkäaikaista ystävyyttä, olin aisti-  
vinani pitkäaikaisen sitoutumisen mukanaan tuomaa ylpeyden ja onnistumisen tunnetta. Ajan  
saatossa sosiaalisen tuen merkitys ei vähentynyt, liikuntalajit vain vaihtuivat. Anni mainitsi  
puolison roolin olevan keskeinen harrastamisessa, etenkin turvallisuuskulmasta. Oli tur-  
vallisempaa kävellä yhdessä ja turvallisuus loi mukavuutta. Naiset nostivatkin liikuntakaverin  
merkityksen harrastamisessa vielä korkeammalle kuin miehet. He eivät kuitenkaan ilmaisseet  
pelkoa yksin jäämisestä tai mahdollisesta leskeydestä.

*Joo, nimenomaan kavereiden kanssa kävin siellä tansseissa. Sehän oli iso etu, että oli tuttuja  
kenen kanssa mennä. (Anni, 76)*

*Kyllä, tuttujen kanssa oli mukava harrastaa. Mukavassa seurassa. Ei sitä siihen aikaan osan-  
nu ajatella mitään terveyshyötyjä, oli vaan kiva tuttujen kanssa harrastaa liikuntaa. Tykkään  
noista jumpparyhmistäkin kun yhden rouvan kanssa on käyty kahdestaan monta vuotta, niin se  
on kyllä kivaa. Ja vesijuoksussakin käy paljon tuttuja naamoja. (Anni, 77)*

*Mieheni käy samaan aikaan kuntosalilla ja tulee sitten uimaan, minä kun en siellä kuntosalilla  
jaksaa käydä. Se vesijuoksu on oikein hyvä lonkille ja kahdesti viikossa käydään. Ja miehen  
kanssa tehdään päivittäin kävelylenkki. Se on oikein hyvä, kun voi kahdestaan kävellä, on mu-  
kava yhdessä. Turvallista. (Anni, 82)*

## 6.2.2 Liikunta voimavarana elämän käännekohtissa – ”Se oli sellanen henkinen purkautumiskeino”

Elämänkulussa oli jokaisella tutkittavalla omat nousunsa ja laskunsa. Nämä elämänkulun tapahtumat olivat erilaisia kokemuksia, joihin liittyi usein myös muita ihmisiä. Kun elämässä tuli vastoinkäymisiä, liikunnan merkitys oli arvioitava uudestaan. Maija kuvaili tällaista liikunnan merkityksen uudelleenarviointia vaikeassa elämäntilanteessa. Hänellä oli hankala ihmissuhde ja hän tunsi olevansa umpikujassa. Aistin hänen kertomuksestaan ahdistusta, joka palasi uudelleen mieleen hänen kuvatessaan kokemuksiaan. Tällaisessa elämän käännekohtassa Maija koki löytävänsä paon arjesta liikunnan avulla. Hän löysi hengähdystauon lähtiesään juoksemaan. Hänen palattuaan vaikeat asiat olivat saaneet uudenlaisia mittasuhteita ja keho mielihyvää endorfiinin myötä. Ilman liikuntaa henkisenä tukena, Maija olisi kärsinyt vaikeasta elämäntilanteesta enemmän. Kamppailu huonossa parisuhteessa näyttäytyi liikunnan jälkeen ainakin hetkellisesti vähemmän ahdistavalta.

Maijan kohdalla oli merkityksellistä, että hänellä oli nuoruudessa muodostunut vahva suhde juoksemiseen ja hän nautti siitä jo silloin. Vaikka juoksu oli useita vuosia taka-alalla, oli rasakaassa elämäntilanteessa helppo palata tutun ja mieluisan harrastuksen pariin. Maijalla oli myönteisiä kokemuksia juoksemisesta ja elämän kriisitilanteessa nämä myönteiset kokemukset saivat Maijan liikkumaan.

*Mutta sillon kun elämä oli aika ristissä tän mun miehen kanssa ja lapset oli pieniä, niin sillon juoksin. Että mun purkautumiskeino oli se, että lähdin juoksulenkille. Asuttiin seitsemännessä kerroksessa ja juoksin aina raput ja sitten (paikan nimi) oli sellanen kahden kilometrin lenkki, jota kolmestikin juoksin ja sitten raput vielä ylös. Niin sellasen jälkeen ei kyllä sitten tehnyt sanoa ukolle juuta eikä jaata. Että olin kyllä silloin kovassa kunnossa vähän yli kolmekymppisenä. Ehkä se innostus ja kipinä siihen juoksuun oli sieltä nuoruudesta sitten jäänyt. Ja tossa avioliiton loppupuolella kyllä juoksin kovinkin paljon, että se oli sellanen henkinen purkautumiskeino. (Maija, 46)*

Terveydellinen tilanne katkaisi liikunnan harrastamisen hetkeksi sekä Annilla että Aatoksella. Liikunta olisi saattanut menettää täydellisesti merkityksen, kun vakava sairaus iski. Mutta molemmat jatkoivat liikunnan harrastamista lähes välittömästi, kun siihen taas kykenivät. He olisivat voineet käyttää sairautta myös perusteltuna esteenä harrastamiselle. Sairaus olisi täl-



löin antanut hyväksyttävän syyn olla liikkumatta. Voidaan ymmärtää, että liikunnalle oli jokin sisäsyntyinen tarve, koska he jatkoivat liikuntaa hyvin pian leikkauksista toivuttuaan.

Aatoksella oli harvinaisen positiivinen elämänasenne kahdesta vakavasta sairaudesta huolimatta ja hän halusi jatkaa liikunnan harrastamista. Aatoksen tavoin myös Anni koki, että sairaudet vahvistivat hänen haluaan olla fyysisesti aktiivinen. Vaikka psyykinen vireys laski vaikeiden leikkausten myötä, ei se kuitenkaan vähentänyt Annin intoa liikkua. Liikunnan lisäksi Annin kertomuksessa oli läsnä hänen motivaationsa vaalia terveitä elämäntapoja. Tähtänkin osaltaan vaikutti koettu vaikea elämäntilanne ja siitä selviäminen.

*No sairauksiakin on, kaksi vakavampaa, joista toinen on ----- ja toinen -----, mutta eipä nää oo pahemmin päässy liikuntaan vaikuttamaan. Ja kun ei liikunnan puute ole näitä kumpaakaan aiheuttanut, niin ei silleen ole siitäkään näkökulmasta joutunut asiaa miettimään. Ja käsittääkseni liikunta on hyvästä molempiinkin sairauksiin. Ja kieltämättä on tullut ajateltua, että jos tällä liikunnalla voi jotenkin edesauttaa sitä, että pysyisi nää sairaudet hallinnassa, niin kyllä se on sellanen kipinä, joka pistää liikkumaan. (Aatos, 30)*

*Kyllä sairaudet on vaikuttanut, tulee syötyä terveellisesti ja liikuntaa pitää harrastaa, se on käynyt selväksi. Leikkaukset vaikutti kyllä mielialaankin, mutta sitten kun niistä kaikista leikkauksista toipui, niin sitten se liikunta tuli taas mukaan ja halusi tehdä. Ehdottomasti! (Anni, 80)*

Elämänkulun normeihin liittyväksi siirtymäksi luetaan kuuluvaksi mm. lapsen syntymä. Tällöin elämänkulku saa uuden suunnan. Totutut rutiinit ja ajankäyttöön liittyvät käytänteet muuttuvat. Haastateltavista kolme oli naisia ja jokainen heistä toi puheessaan esiin lastensaannin vaikuttaneen liikunnan harrastamiseen. Kun aikaa itselle oli vähemmän, tuntui luonnolliselta tinkiä liikunnasta. Vaistosin, että he tarkoittivat kertomuksissaan ”perhe tulee ensin, eikä itselle ole aikaa.” Naisen asema ja perinteiset käyttäytymismallit olivat tunnistettavissa naisten tarinoissa. Liikunta palasi jälleen naisten elämään lasten kasvettua. Oli kiinnostavaa, että miehistä kaikki kertoivat, että lastensaaminen ei juuri muuttanut heidän suhdettaan liikuntaan. Aikaa omille harrastuksille oli aina.

*Kyllä se kaksvuorotyö niin intensiivistä oli ja lapset oli pieniä, että ei sitä jääny aikaa harrastaa. Sitten kun lapset alko olla isompia ja omissa menoissaan, niin kyllähän sitten tuli käytyä*

*mm. työväenopistossa. Mutta kyllä aktiivisempi liikunta on jatkunut sitten kun eläkkeelle jäin, että kun olin kuitenkin suht hyväkuntoinen vielä silloin. (Maija, 44, 45)*

*Sillon ku lapset oli pieniä ja kävin kuitenkin töissä, niin sitä aikaa ei oikein tahtonut riittää, mutta sitte jotkut tämmöset aamujumpat tai iltajumpat omatoimisesti, niin on ne sit jossain määrin ollu kuitenkin aina mukana. (Elina, 6)*

*Olen ollut ehkä hieman itsekäskin, koska olen aina harrastanut liikuntaa, silloinkin kun lapset olivat pieniä. Ja nyt kun muistelen, niin ei kyllä montaakaan peliä jäänyt lasten takia pelaamatta. Mutta usein myös lapset olivat mukana pelejä katsomassa ja pelasivat myös kentän laidalla sillä aikaa. (Hannu, 16, 17)*

Eläkkeelle jääminen on eräs elämän käännekohdista. Toisille se tarkoittaa vapautta ja lisääntynyttä vapaa-aikaa, toisille tyhjyyttä ja elämän tarkoituksellisuuden puutetta. Tämän kaltaisessa elämänmuutoksessa kyse on sopeutumiskyvystä ja siitä, miten uuteen tilanteeseen asennoidutaan. Onneksi useimmiten eläkkeelle jäävä kokee saavansa nautintoa ajanjaksosta, jolloin voi keksittyä enemmän omiin toiveisiin ja tarpeisiin. Myös liikunta saattaa saada uutta arvoa ja aikaa.

Haastateltavien kohdalla eläköitymiseen liittyvät kokemukset vaihtelivat. Vaikka Anni koki, että vapaa-aika oli lisääntynyt, monilla eläköitymisen ja liikunnan harrastamisen lisääntymisessä ei näkynyt varsinaista yhteyttä. Tosin haastateltavista Hannu jatkoi työntekoa, vaikka eläkeikä oli jo saavutettu. Näin ollen vapaa-aika ei siitäkään syystä lisääntynyt. Aatoksen sopeutuminen eläkeikaan tuntui onnistuneen hyvin. Hän koki itsensä tarpeelliseksi ja osittain jopa kiireiseksi. Aikaa liikunnan harrastamiselle kuitenkin löytyi.

*Saman verran käytän aikaa liikuntaan kuin ennenkin, mutta on mainittava, että olen yhä mukana työelämässä, vaikka olenkin eläkeläinen. Jos minulla olisi enemmän aikaa, harrastaisin todennäköisesti vielä enemmän, sillä liikunnasta ei saa koskaan tarpeeksi. Liikunta on lääke (leveä hymy). (Hannu, 19, 20)*

*No enemmänhän sitä aikaa jäi, että kyllä se harrastaminen lisääntyi, ehdottomasti kyllä! (Anni, 79)*

*Kyllä se taitaa olla niin, että iän myötä tuo askel hieman lyhenee ja toiminnot muutenkin vähän hitaampia, koska tuntuu, että nyt on kiireempää kuin töissä ollessa. Mutta kyllä sitä nytkin oon melko hyvin ehtinyt harrastamaan liikuntaa. (Aatos, 30)*

### **6.2.3 Liikunnan voimakkaat tunnekokemukset – ”Sen parempaa tunnetta ei ole”**

Tutkimuksessa liikunnan harrastamiseen yhdistettiin usein ilo ja virkistys. Parhaimmillaan liikunta merkitsi hyvin vahvoja tunnetiloja ja elämyksiä. Nämä positiiviset kokemukset liittyivät onnistumiseen, mielen piristymiseen ja esimerkiksi esteettisiin elämyksiin. Useimmiten haastateltavat kokivat näitä elämyksiä luonnossa. Meille suomalaisille luonnolla on aina ollut erityinen arvo. Se rauhoittaa, virkistää ja toimii henkisenä voimavarana vastoinkäymisten keskellä. Luonnon kauneus ja rauha ovat olleet arvokkaita kaikille sukupolville. Kaikki haastateltavat toivat esille luonnon merkityksen liikunnan harrastamisessa. He tarkoittivat eräänlaista luontoyhteyttä. Haastateltavat olivat kertomuksissaan hyvin avoimia ja luonnehtivat kokemuksiaan herkistyen.

*No sitä se on, että Lappi on ollut mulle aina sellanen akkujen latauspaikka ja ylipäätään luonnossa liikkuminen. Mutta varsinkin Lappi. Ja sen parempaa tunnetta ei ole (painottaa voimakkaasti) kuin se, että oot rinkka selässä kulkenu siellä pari päivää ja tuut majapaikkaa ja heität kenties jotain suuhus ja kiipeät tunturin rinteelle istumaan ja kuuntelet sitä hiljasuutta! Se on jotakin niin uskomatonta! (liikuttuu) Ja se avaruus ja ne maisemat. Että on se jotakin niin upeeta kyllä! Että meillä oli aina se periaate, että maisemista nautittiin, eikä niin, että toisten kantapäitä olis tuijotettu. Mutta on ne niin unohtumattomia reissuja kyllä! Ja nyt kun ei sinne oikein enää pääse kiipeilemään, ei ainakaan rinkka selässä, eikä oikein paljon muutenkaan, niin kyl on ikävä. Mutta onneksi on ne muistot, niin kauan kuin muistaa (naurua). (Maija, 40, 41)*

*Kyllä nämä Lappiin ja veneilyyn liittyvät kokemukset on minulle erittäin tärkeitä. Pääsi mukavasti irti arjen rutiineista, mutta kyllä sitä myös tunsu nauttivansa enemmän elämästä. (Aatos, 29)*

*Se on se tunne, kun sieltä avannosta nousee ylös, se on kuin olisi koko maailman voittanut, se on se paras hetki ja iho oikein kihelmöi. Ja jos on paha päivä, niin kyllä se sinne kylmään veteen jää. (Maija, 45)*

*En tiedä olisinko tehnyt mitään toisin. Liikunta on ollut minun tapa ja minulle sopivaa. On ollut mahdollisuuksia tehdä kaikenlaista. Ja kyllä se liikunta vapaassa luonnossa tuntuu sopivan erityisen hyvin minulle. Eri vuodenaajat ovat tietysti siinä oleellisia. Sekin kun järvelle lähtee aamulla aikaisin, silloin kun linnut alkaa laulelemaan, niin ei parempaa aikaa ole. Se on niitä parhaita aikoja, parhaita hetkiä (liikuttuu). (Mikko, 70)*

### **6.3 Liikunnan merkitys ikääntyvälle**

#### **6.3.1 Liikunta terveyden edistäjänä – ”Tämmönen sohvaperuna-mentaliteetti ei kyllä taatusti ole hyvästä”**

Tässä tutkimuksessa tuli useaan otteeseen esille se, että liikunnan terveydellistä merkitystä ei nuorempana osattu ajatella. Liikuttiin, koska se oli mieluisaa tai sitä pidettiin ajanvietteenä. Kavereiden kanssa liikkuminen kuului päivittäiseen ohjelmaan, koska yhdessä tekeminen oli hauskaa. Nyt, haastateltavien ollessa jo ikääntyneitä, syyt harrastamiseen olivat toiset. Kaikki ikääntyneet olivat sisäistäneet, että inaktiivisuus olisi merkittävä riski kansansairauksille. He toivat myös esille sen, että ajattelivat fyysisen kunnon olevan voimavara. Heidän luonnehdintansa perusteella ymmärtäisin, että he hahmottivat tulevan elämänsä olevan riippuvaista omista toimista ja omasta asenteesta. Aatoksen kertomuksessa tämä näyttäytyi hyvin vahvasti. Aatos löysi itsessään aktiivisen hyötyliikkujan, jolla oli vahva tarve noudattaa aktiivista elämäntapaa liikunnan lisäksi myös muilla elämän osa-alueilla.

*No käsittääkseni ihminen voi olla monella tavalla fyysisesti aktiivinen ja pitääkin olla. Että tämmönen sohvaperuna-mentaliteetti ei kyllä taatusti oo hyvästä. Ja ei sen aktiivisuuden nyt tarvitse olla mitään suoranaista urheilua. Ihan vaikka kotiaskareetkin, puiden pilkkominen tai lumen luonti, niin sanottu hyötyliikuntakin on mielestäni sitä fyysistä aktiivisuutta. Että, kun on aktiivinen, niin minusta tuntuu, että ihminen voi paremmin jo pelkästään sillä, että on aktiivinen. On perempi, että puuttuu asioihin ja tekee asioita, kuin että on niin sanotusti tumput suorana. (Aatos, 31)*

*Ja kuten sanoin, niin mielestäni tämmönen passiivisuus lisää passiivisuutta ja aktiivisuus lisää aktiivisuutta, että ei sovi jämähtää paikalleen. Vierivä kivi ei sammaloidu. Mutta ehkä sitä nuorempana ei osannu ajatella ihan näin, tai ei ajatellut sitä terveyshyötyä. Todennäköisesti sitä liikuttiin silloin siitä syystä, että muutkin liikkuiivat, muutkin urheilivat, tuli kavereita ja siitä tuli hyvä olo. Aina se luonnossa liikkuminen on tuonut sitä hyvää oloa ja olen oppinut*

*ymmärtämään ja kunnioittamaan luontoa ja purjehdus etenkin on opettanut kunnioittamaan luontoa ja merta. Luonnon kanssa ei pieni ihminen kyllä pärjää. Ja sitten kun on hyvä kunto ja jaksaa liikkua, niin myöskin aivot toimii paremmin. (Aatos, 32, 33)*

Tutkimukseen osallistuneiden aktiivinen elämäntapa, joka oli nuorena ja aikuisena omaksuttu, jatkui ikääntyneenäkin. Aatos mainitsi myös kokevansa liikunnan edistävän kognitiivista kykyä. Hän oli kiinnittänyt huomiota siihen, että fyysisellä ja psyykkisellä aktiivisuudella on yhteyttä. Aatoksen kerrontaa tarkasteltaessa voitiin todeta, että hän tiedosti fyysisesti aktiivisen elämäntavan tuovan myönteisiä seurauksia.

Maijan ja Annin elämään liikunta kuului pitkälti kunnossa pysymisen vuoksi. He korostivat liikuntakykyisyyden säilymisen merkitystä. Terveiden ja liikuntakyvyn säilyttäminen olivat kaikille tutkimukseni ikääntyville keskeinen syy harrastaa liikuntaa. Liikuntaa tuli harrastettua myös sen psyykkisen hyödyn vuoksi. Maijan vahva yhteys luontoon heijastui Maijan puheissa luontoliikunnan virkistävästä vaikutuksesta. Elina toi esille liikunnan voimaannuttavan vaikutuksen. Kaikilla naisilla elämänilo näyttäytyi liikunnan kautta. Kun elämän tarkoituksellisuuden tunne korreloi fyysisen aktiivisuuden kanssa, voidaan uskoa, että tutkimukseen osallistuvat kokivat elämänsä tarkoitukselliseksi.

*No kuntosalilla käyn ihan sen vuoksi, että oon ajatellu, että lihaskuntoa pitäis olla enemmän. Ja tasapainohan mulla on kans hirveen huono, että lähiöliikunta järjestää tasapainojumppaa, siinähan oon kans käyny. Kävelyä ja pyöräilyä harrastan lähinnä oman mielenvirkeyden kannalta, metsä on ihana paikka, siellä on niin ihana liikkua. (Maija, 36, 37)*

*Mitä vanhemmaksi tulee, sitä tärkeämmäksi liikunta on tullut. Ajattelen sen niin, että se on tärkeätä just siksi, että säilyis liikuntakykyisenä. Ja kyllä se vaikuttaa paljon mielialaankin, etenkin kun saa olla ulkona. Kyllä se vaan niin on, että liikuntaa pitää harrastaa. Että jos vaan pysyy kunnossa, niin kyllä haluan liikkua, niin kauan kuin jaksan, Se on vähän tällänen kehä, että pitää harrastaa, että pysyy kunnossa, mutta pitää olla kunnossa, että voi harrastaa. (Anni, 81, 82)*

*Kyllä se liikunta sellanen voimavara on. Jos on stressiä tai väsymystä, niin kun lähtee reippaalle lenkille, niin siitä sitä virkistyy. Ja sit myös ne terveydelliset syyt, että kun tiedetään niin paljon, miten suuri merkitys liikunnalla on terveyden ylläpitämisessä ja sairauksien ehkäisyssä. Liikunnalla voidaan vaikuttaa fyysiseen ja henkiseen terveyteen. Mutta jos se liikku-*

*minen olis vastenmielistä, nii eihän sitä liikkuis, vaikka tietäis sen olevan terveydelle hyväksi.*  
(Elina, 7)

### **6.3.2 Aktiivisuus voimavarana – ”Liikunta, liikunta, liikunta”**

Haastatteluissa kävi ilmi, että mikäli liikunta tuntui aikaisemmin mielekkäältä, se kannatteli ja motivoi liikkumaan myös ikääntyneenä. Koska tutkimukseeni osallistuneet kertoivat liikuntakokemuksistaan kronologisesti elämänsä aikana edeten, oli odotettavissa, että he halusivat kuvailla lopuksi myös ajatuksiaan tulevaisuudesta ja liikunnan roolista siinä. Näin kävikin. Mikko toi esille huolen tulevaisuudesta ja toisten armoilla olemisen pelon. Hän kuitenkin koki, että liikunta mahdollisti toimintakyvyn ja itsenäisyyden säilyttämisen. Elina peilasi omaa aktiivisuuttaan sen tuomaan mielihyvään ja koki, että liikunta on voimavara. Hän myös pohti liikunnallisuuden perinnöllisyyttä.

*Niin pitkään yritän liikkua, kuin vaan mahdollista. Monet kysyvät, miten sä olet niin hyväkuntoinen, niin minulla on kaikille ne kolme syytä, se on liikunta, liikunta, liikunta. Eikä siinä ole mitään selitettävää. Niin kauan kuin säilyis liikuntakykyisenä ja jäis se aika, jolloin on muiden käänneltävänä, mahdollisimman lyhyeksi, niin siinä on tavoitetta kerrakseen.* (Mikko, 64)

*No se (fyysinen aktiivisuus) on kyllä varmaan pääosin sisäsyntyistä eli perimällä on iso merkitys. Sitten toisaalta tieto siitä, että mitkä on liikunnan hyvät vaikutukset sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen, se vaikuttaa. Mutta kyllä minulle on mieluista se liikkuminen, varsinkin luonnossa ja jos ei ole liian monimutkaista.* (Elina, 6, 7)

Maija haaveili haastattelussa tulevan syksyn Lapin reissusta. Tässä haavekuvassa näyttäytyi ne vuosikymmeniä sitten luodut vahvat siteet Lappiin, jotka Maijaa yhä kannattelivat. Tietty elämän realismi tuli esille hänen mainitessaan ”jos vaan hengissä ollaan”, mutta heti seuraavassa lauseessa näyttäytyi Maijalle ominainen voimakas luottamus omaan tulevaisuuteen ”kyllä siellä Ylläksen rinteillä vielä köpötellään, se on varma.”

*On jo puhuttu, että ens syksynä Lappiin lähdetään. Jos vaan hengissä ollaan, niin vaikka sitten vaan haistelemaan tunturin tuulia, jos ei muuhun pystytä. Mutta kyllä siellä Ylläksen rinteillä vielä köpötellään, se on varma!* (Maija, 49)

Aatoksen myönteisestä ajattelutavasta kertoi hänen innostuneisuutensa uusia liikuntamuotoja kohtaan. Oli kiinnostavaa, ettei hän tuntunut määrittelevän itseään vanhaksi, vaikka olikin yksi iäkkäimmistä tutkimukseen osallistuneista. Hänessä huomio kiinnittyi juuri siihen pystyvyyden tunteeseen, joka oli säilynyt näihin päiviin asti. Ikä ei ollut hänen kohdallaan este, vaan pikemminkin mahdollisuus kokea uutta. Hän toi myös esille tyytyväisyyttä siitä, että oli onnistunut olemaan hyvä esimerkki lapsilleen. Aatoksen lapsetkin olivat innostuneita liikunnasta.

*Liikuntaa harrastetaan tästä eteenpäinkin. Tietysti mahdollisuuksien mukaan. Tarkoitan siis sitä, että jos terveys ei aseta esteitä. Tuntuu että uusia kiinnostavia lajejakin on päässyt näin myöhemmällä iällä harrastamaan, esimerkiksi retkiluistelu on nyt viime vuosina ollut oikein mahtava kokemus. (Aatos, 33, 34)*

*Olen hirveän tyytyväinen siitä, että myös lapseni ovat liikkuvaa sorttia ja paneutuneet tähän liikuntaan oikein toden teolla. Että kyllä varmaan geeniperimän lisäksi on osansa myös esimerkin antamisella ja siinä, että liikkuu yhdessä lasten kanssa jo pienestä pitäen. (Aatos, 34)*

## 7 POHDINTA

### 7.1 Tulosten tarkastelu

Kolmannes koko maailman aikuisista liikkuu selvästi liikuntasuosituksia vähemmän. Nuorten kohdalla luvut ovat vielä karummat. Jopa 80 % nuorista liikkuu liian vähän (Hallal ym. 2014) ja etenkin tytöillä liikunnan pysyvyys on nuoruusvaiheessa heikkoa (Telama ym. 2014). Ikääntyvillä trendi on samansuuntainen (Sun ym. 2013). Moni ikääntyvä tiedostaa liikunnan ja terveyden merkityksen (Heikkinen 2010), muttei kuitenkaan noudata liikuntasuosituksia. Kun pohditaan liikunnan edistämisen keinoja, on huomioitava yksilön arvot, kokemukset ja mieltymykset (Grant 2012; Itkonen & Kauravaara 2015). Mikäli liikkumiseen ei ole todellista tarvetta tai halua, on helppo jättää liikkumatta. Tutkimukseeni osallistuneet ikääntyvät olivat kuitenkin fyysisesti aktiivisia ikääntyneitä. Millaisia kokemuksia heillä oli liikunnasta ja millaisia merkityksiä he elämänsästä löysivät tälle? Tekivätkö nämä merkitykset liikunnasta ja sen harrastamisesta ilmiönä ymmärrettävän?

*Liikuntakokemukset lapsuudessa.* Oli kiinnostavaa, että lähes jokainen haastattelu eteni elämänsäkulussa kronologisesti. Vain yksi tutkimukseeni osallistuva kertoi kokemuksistaan pelausten niitä aluksi sen hetkiseen terveydentilaansa. Tämä elämänsäkulun kronologinen tarkastelu vahvisti omalta osaltaan sitä, että haastateltavat kokivat lapsuuden liikuntakokemukset erityisen merkittävänä. Perheen arvojen merkitys korostui haastateltavien kertomuksissa. Kariston (2003) mukaan perhe muotouttaa yksilön arkielämää ja toimii sosiaalisen toiminnan merkityksellistäjänä. Perhe myös ohjaa lapsen haluja ja mieltymyksiä ja toimii näin elämäntapojen välittäjänä ja valikoijana.

Tämän tutkimuksen ikääntyneet toivat kaikki esille lapsuuden perheen arvot ja asenteet myönteisten liikuntakokemusten taustalla. Perheen arvoilla ja asenteilla on myös Mäkisen ym. (2006) ja Kenterin ym. (2014) tutkimuksissa todettu olevan vaikutusta myöhempään elämäntapaan. Arvot vaikuttavat myös siihen, miten ihminen asennoituu elämää kohtaan. Perhe tuottaa yhteisiä perinteitä ja muistoja (Karisto 2003) ja haastatteluista jäi vaikutelma, ettei pitkä eletty elämä ole näitä muistoja haalistanut. Moni kertoi kiitolliseen sävyyn vanhempien suhtautumisesta heidän harrastamiseensa, vaikka kotona apukin olisi ollut tarpeen. Haastateltavat kuvasivat useaan otteeseen vanhempien roolia liikunnan harrastamisessa. Ne vanhemmat, jotka olivat tilallisia, eivät varsinaisesti ehtineet harrastaa liikuntaa. Kuitenkin vanhempi-



en arkiliikunta ja hyötyliikunta näyttäytyivät vahvana kaikkien kertomuksissa. Tässä on huomioitava se, että arkiliikunta oli ajalle tyypillistä. Nyt, tekniikan kehittymisen ja elinympäristön muuttumisen myötä, ihmisen tarve fyysiseen ponnisteluun arkielämässä ja työssä on vähentynyt (Haskell ym. 2007).

Lapsena innostuminen johonkin asiaan syntyy, kun kokee pätevyyttä ja pystyvyyttä. Jotta tämä olisi mahdollista, lasten liikunnan harrastaminen tulisi olla lapsilähtöistä ja tekeminen monipuolista. Ei ole lopulta merkitystä, onko liikunta pihaleikkejä vai ohjattua liikuntaa, sillä positiiviset kokemukset ovat keskiössä. Parviaisen (2015) mukaan opitut taidot ovat tärkeitä, mutta paljon tärkeämpiä ovat kuitenkin vuorovaikutussuhteiden kehittyminen sekä yhdessä tekeminen. Voidaan puhua liikkujan tunnekokemuksista, joista eräs merkittävä tekijä on viihtyminen ja kannustava ilmapiiri. Kaikki tämä mahdollistaa pystyvyyden tunteen muodostumisen. Tarkasteltaessa tässä tutkimuksessa esiintyneiden henkilöiden lapsuuskokemuksia, voidaan ymmärtää pystyvyyden tunteen olleen heille merkityksellinen. Pystyvyyden tunne on useissa tutkimuksissa aktiivista elämäntapaa ja terveyttä ennustava tekijä (Hirvensalo ym. 2003b; Phillips ym 2004; Schutzer & Graves 2004; Collins & Smyer 2005; Pan ym. 2009, Strachan ym. 2010; Kenter ym. 2014).

Haastateltavien kuvauksista kävi ilmi myös lapsuuteen liittyvä tärkeä yhteenkuuluvuuden kokemus. Kertomuksista kuvastui runsas sosiaalinen aktiivisuus. Ystävien liikunta-aktiivisuudella on yhteys lasten ja nuorten omaan fyysiseen aktiivisuuteen (Maturro & Cunningham 2013) ja käsitys omista liikunnallisista kyvyistä muotoutuu vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Parviainen (2015) toteaa, että lapsi voimaantuu arkisissa vuorovaikutussuhteissa, joihin liikunnan harrastaminenkin kuuluu. Voimaantumista voi esiintyä myös itsenäistymisen kautta. Kenties sen ajan lapset kokivat liikunnan myötä eräänlaista autonomiaa. Vaikka muuten rajat ja säännöt olivat kotona tiukat, saivat he liikunnan myötä tehdä omia päätöksiä. Kariston (2003) mukaan perhe asettaa fyysiset kehykset perheenjäsenten toimille ja tulkitsen, että haastateltavilla nämä kehykset olivat sopivan kokoiset.

Vuorovaikutussuhteiden merkitys näyttäytyi myös Aatoksen ja Mikon kuvauksissa omien mutapeltojen liikuntaseurojen merkityksellisyydestä. Heidän kertomuksissaan oli läsnä itsevarma ja pystyvä yksilö. Heidän lapsuuden liikuntakokemuksissaan kuvastui tietynlainen pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus, mutta leikkisällä tavalla. Tässä kiteytyy se, miten lapsena voi leikin kautta oppia monipuolisia liikuntataitoja sekä sosiaalisia vuorovaikutustaitoja. Kovin

varhain aloitettu yhden lajin vakava harrastaminen harvoin johtaa elinikäiseen liikunnalliseen elämäntapaan. Olisi tietenkin toivottavaa, että lapsi saisi itse valita, mitä harrastaa.

Usein liikunnan harrastamisen aloittamisessa ja sen jatkumisessa korostetaan opettajan tai valmentajan roolia auktoriteettiasemaan viitaten. Nähdään, että heillä olisi merkitystä lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen. Näin varmasti onkin, erityisesti positiivisen ja kannustavan oppimisilmapiirin luomisessa. Tutkimustulosten mukaan valtaosa suomalaisista lopettaa liikunnan harrastamisen saavuttaessaan murrosiän (Reiner ym. 2013). Muut asiat alkavat kiinnostaa enemmän kuin liikunta. Vaikka tutkimukseeni osallistuvien kerronnassa näyttäytyi liikunnanopettajien kannustuksen merkitys, vieläkin vahvempana näyttäytyi vanhempien arvot ja asenteet. Mikäli vanhemmat eivät ole kiinnostuneita liikunnasta, on mahdollista, ettei liikuntaa arvosteta perheessä. Inaktiivisuus saattaa tällaisissa perheissä periytyä (Kenter ym. 2014). Tutkimukseeni osallistuvien kohdalla tilanne oli onneksi juuri päinvastainen. Liikuntaa arvostettiin ja terveitä elämäntapoja vaalittiin. Adamon ym. (2014) ja Kenterin ym. (2014) tutkimuksissa on saatu samankaltaisia tuloksia siitä, että vanhempien tuki sekä isompien sisarusten malli voivat antaa elinikäisen kipinän aktiiviseen elämäntapaan.

Perheen sosioekonominen asema ei näyttäytynyt haastateltavien puheissa. Tämä ei toisaalta ollut yllättävää, sillä sen aikaiset liikuntaharrastukset eivät olleet kalliita. Yleisurheiluvälineet rakennettiin itse ja sukset siirtyivät pienemmille sisaruksille. Koska perheillä ei ollut autoja, piti harrastuksiin kävellä tai pyöräillä. Vaikka tämä oli ajalle tyypillistä, uskon, että pitkät kulkumatkat vaativat myös omistautumista liikuntaa kohtaan. Jos harrastus oli pitkän matkan päässä, täytyi löytyä riittävästi motivaatiota, että sinne jaksoi jalan liikkua.

Toisissa perheissä oli jopa yhdeksän lasta ja oli ymmärrettävää, ettei varoja ollut liiaksi. Lisäksi elettiin sodan tai sen jälkeistä aikaa, jolloin Suomi vasta toipui sodan menetyksistä. Mo- ni haastateltava oli joutunut jättämään kaiken Karjalaan ja aloittamaan tyhjältä pienellä evakoille osoitetulla maapalstalla. Tätä voidaan tulkita siten, että evakot perheineen olivat oman aikansa selviytyjiä. Oli merkittävää, että näiden evakkolasten kokemuksista loisti ilo ja he kokivat elävänsä erityisen onnellisen lapsuuden kaikista vaikeuksista huolimatta. Olisi kiinnostavaa tutkia, onko vaikeista elämäntilanteista selviytymisellä ja vahvalla pystyvyyden tunteella jonkinlaista yhteyttä?

Lapsuuden ympäristöllä on vahva merkitys myöhempään liikuntakäyttäytymiseen (Walsh ym. 2001; Rasinaho ym. 2006; Adamo ym. 2014). Kaikki tutkimukseeni osallistuvat korostivat ympäristön olleen sellainen, että aina löytyi tekemistä. Vanhemmat olivat omissa töissään ja lapset liikkuivat lähiympäristössä keskenään, ilman ulkopuolisia neuvoja tai ohjausta. Liikunta oli osa arkielämää. Haastateltavilla ei ollut lapsuudessa juurikaan inaktiivista aikaa. Jos verrataan nykyiseen ruutuaikeiluun, ovat tutkimukseni ikääntyvät onnekkaita. Useat tutkimuksen haastateltavista totesivatkin, että aikaisemmin ei ”vääränlaisia” virikkeitä ollut. Voimme pohtia, onko nykyajan virikkeellinen ympäristö tukahduttanut lapsen luonnollisen luovuuden ja kekseliäisyyden? Tarjoamalla aina valmista ja ideoimalla lasten puolesta, tuhoamme mahdollisesti jotain, joka lapselle olisi luontevaa.

Tiivistäen lapsuuden liikuntakokemusten merkitystä fyysiseen aktiivisuuteen, voidaan todeta, että tässä tutkimuksessa tulokset olivat hyvin samansuuntaiset kuin aikaisemmissakin tutkimuksissa. Lapsuuden liikuntakokemukset koettiin merkityksellisiksi (Telama ym. 2005; Hirvensalo & Lintunen 2011). Sitä vastoin huonot kokemukset liikunnassa ennustivat alhaista pystyvyyden tunnetta ja edelleen vähäistä fyysistä aktiivisuutta (Kenter ym. 2014). Lapsuuden myönteiset kokemukset antoivat elämälle suunnan.

Mikäli fyysinen aktiivisuus ei ole juurtunut ihmiseen ennen varhaista aikuisikää, on suuri mahdollisuus, että tästä henkilöstä tulee fyysisesti passiivinen (Hirvensalo & Lintunen 2011). Toisaalta on todettu, että vaikka aikaisemmalla liikuntahistorialla on merkitystä fyysiseen aktiivisuuteen, ei myöhemmälläkään iällä aloitettu liikunta ole liian myöhäistä. Liikunnan harrastamisen aloittaminen ennusti parempaa kuntoa ja parempaa ennustetta loppuelämälle, oli se aloitettu minkä ikäisenä vain (Stessman ym. 2009).

*Liikuntakokemukset aikuisuudessa.* Haastateltavat kokivat, että syyt liikkua muuttuivat iän myötä. He toivat esille sen, että lapsena ja nuorena liikunnan harrastamisen syytä ei tiedostettu kuten aikuisena. Vaikka liikunnan ja terveyden yhteys oli tiedostettu, syyt aktiivisuuteen olivat enemmän hyvään oloon ja sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyviä. Usein terveys saattaa olla motiivi liikunnalle, mutta tarkempi tarkastelu osoittaa syiden olevan moninaisempia (Laakso 2015).

Aikuisuuden liikuntakokemuksia tarkasteltaessa voitiin ymmärtää, että tutkimukseen osallistuneilla oli syvä suhde luontoliikuntaan. Tällainen vahva luontosuhde liikunnan edistäjänä voi

kertoa esimerkiksi suomalaisten voimia tuovasta suhteesta luontoon. Tähän tutkimukseen osallistuville luonnossa liikkuminen oli lapsena jokapäiväistä. Nyt aikuisena sinne hakeuduttiin aktiivisesti ja sen arvo ymmärrettiin eri tavalla. Liikunta luonnossa lisäsi liikunnasta koettua nautintoa, koska se tapahtui esteettisessä, rauhoittavassa ja henkisessäkin ympäristössä. Tässä näyttäytyi myös se, miten monimuotoista liikunnan harrastaminen voi olla. Ei ole yhtä ja ainoa oikeaa tapaa liikkua. Usein korostetaan liikunnan kuntoa kohottavaa merkitystä, muttei huomioida liikunnan henkistä merkitystä, joka etenkin luonnossa liikuttaessa koetaan.

Tässä tutkimuksessa haastateltavat olivat fyysisesti aktiivisia, mutta lisäksi he olivat aktiivisia muillakin elämän osa-alueilla. Voidaan puhua arjen aktiivisuudesta. He tunnistivat itsessään samankaltaisen aktiivisen ihmisen, jona olivat omia vanhempiaan pitäneet ja arvostaneet. On kiinnostavaa, voiko aktiivinen elämäntapa olla osaltaan mallista opittua? Vai onko aktiivisuus, myös psyykinen ja sosiaalinen aktiivisuus, peritty ominaisuus? Hortonin ym. (2008) ja Kenterin ym. (2014) tutkimuksissa todetaan, että roolimallin merkitys aktiiviseen elämäntapaan on merkittävä. Mikäli lähipiirissä on aktiivisia ihmisiä, on todennäköistä, että heistä otetaan mallia.

Tutkimukset osoittavat, että erilaiset elämää koskevat muutokset vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen (Barnett ym. 2012; Koeneman ym. 2012; Kenter ym. 2014). Tällaisia muutoksia voivat olla esimerkiksi asuinpaikkaan, perhesuhteisiin tai terveydentilaan liittyvät muutokset. Lasten saaminen on myös yksi tällaisista elämäntavan muutoksista. Naisten rooli perheen huolehtijana nousi tässä tutkimuksessa esille. Naiset kokivat perheen perustamisen vähentävän fyysistä aktiivisuutta. Kun lapset kasvoivat, harrastamiselle oli jälleen aikaa. Tässä oli selkeästi löydettävissä eräänlaista elämänvaiheajattelua. Naiset kokivat, että tietyssä elämänvaiheessa oli luonnollista, että liikunnalle oli vähemmän aikaa. Heikkisen (2010) ja Kenterin ym. (2014) tutkimuksissa saatiin samankaltaisia tuloksia. Lapsiin ja perheen perustamiseen liittyvät tapahtumat vaikuttivat erityisesti naisten liikkumiseen. Miesten liikuntaan parisuhde ja perheen perustaminen ei vaikuta (Telama ym. 2014).

Myös eläkkeelle jääminen voi olla tällainen fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttava elämänmuutos. Tässä tutkimuksessa eläkkeelle siirtyminen ei ollut kovin merkityksellistä suhteessa fyysiseen aktiivisuuteen. Anni, Aatos ja Mikko totesivat, että liikuntaa on harrastettu aikaisemminkin melko paljon. Eläköitymisellä ei ollut merkitystä harrastamisen määrään. Maijan aktiivisuus lisääntyi hieman, kun hän sai enemmän vapaa-aikaa. Hannu ja Elina puolestaan ovat

vielä osittain työelämässä. Heidän kohdallaan tulevaisuus näyttää, mikä on liikunnan rooli työelämästä luopumisen jälkeen.

Haastateltavat toivat esiin myös sen, että muutokset perhesuhteissa tai terveydentilassa aiheuttivat muutoksia liikunnan harrastamisessa. Nämä muutokset eivät tässä tutkimuksessa olleet liikuntaa vähentäviä, vaikka useissa tutkimuksissa näin onkin (Seefeldt ym. 2002; Philips ym. 2004; Schutzer & Graves 2004; Lee ym. 2005; Kenter ym. 2014). Maija innostui uudestaan juokseharrastuksesta vaikeassa parisuhteessa. Hänellä oli ollut juoksemiseen aiemmin vahva side. Liikunnasta tuli hänen kohdallaan asia, joka selvästi paransi hänen elämänlaatuaan. Usein elämänkulun kriiseissä korostuu se tosiasia, että harvoin mikään järkisyy saa ihmisen liikkumaan, vaan siihen vaaditaan aikaisempia myönteisiä kokemuksia.

Toisaalta negatiiviset elämäntapahtumat voivat olla yhteydessä myös vähäiseen liikkumiseen (Heikkinen 2010; Kenter ym. 2014). On hyvin yksilökohtaista, mihin voimat riittävät sillä hetkellä, kun vakava elämäntilanne tulee yllättäen eteen. Esimerkiksi krooniset sairaudet voivat vähentää aktiivisuutta pysyvästi (Ashe ym. 2009; Bethancourt ym. 2014), mutta esimerkiksi Aatoksella ja Annilla sairaudet keskeyttivät harrastamisen vain hetkellisesti. Kun leikkauksista ja akuuteista terveyteen liittyvistä vastoinkäymistä oli toivuttu, oli innostus ja halu harrastamiseen entistä vahvempi. Ikääntyvän ihmisen sinnikkyydellä, joustavuudella ja tavoitteiden uudelleen asettamiskyvyllä on todettu olevan merkitystä vaikeista elämäntilanteista toipumiseen (Bailly ym. 2011). Samansuuntaisia tuloksia on saatu myös mm. Kenterin ym. (2014) tutkimuksessa.

Haastateltavat eivät määritelleet omaa fyysistä aktiivisuuttaan koulutukseen tai ammattiin peilaten. He toivat esille, että ovat tietoisia liikunnan ja terveyden yhteyksistä, mutta eivät tunnista itseään ihmistä, joka liikkuisi pelkästään terveydellisistä syistä. Haastatteluissa tuli ilmi, että he seurasivat aktiivisesti median tarjoamaa informaatiota liikunnasta ja terveydestä. Tämä tieto terveysvaikutuksista ei kuitenkaan näyttäytynyt heidän puheissaan siten, että he kokisivat pakkoa ohjeiden noudattamiseen. Voidaan ymmärtää, että he osasivat ottaa vastaan tarvittavan terveystiedon ilman ahdistusta siitä, etteivät voi kaikkia ohjeita ja suosituksia noudattaa. Koulutus lisää terveystietoisuutta (McNeill ym. 2006; Kenter ym. 2014,) joten ehkä hyvä koulutus pohja ja pitkät urat loivat heille valmiuden valita tiedoista olennaisen ja heille tarpeellisen.

*Liikuntakokemukset ikääntyneenä.* Tämän tutkimuksen ikääntyneet olivat hyväkuntoisia ja myös mieleltään vireitä. Liikunnasta saatu ilo ja sosiaaliset kontaktit edistävät tunnetusti myös ikääntyvien psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia (Suominen ym. 2000). Tässä tutkimuksessa ikääntyneet toivat useaan otteeseen esille liikunnan sosiaalisen puolen merkityksen. Sosiaaliset verkostot tarjoavat ikääntyvälle kaivattua yhteisöllisyyttä (Welmer ym. 2012; Itkonen & Kauravaara 2015). Ystävä tai puoliso toi turvaa ja iloa sekä toimi henkilönä, jonka kanssa oli mukava lähteä liikkumaan. Erilaiset ryhmäliikuntatunnit tai esimerkiksi retkiluisteluseuran toiminta koettiin tekijäksi, jolla oli merkitystä ikääntyneen harrastamisessa. Telama ja Polvi (2011) toteavatkin, että ryhmässä liikkumisesta saadaan tärkeitä ryhmään kuulumisen, läheisyyden ja ystävyyskokemuksia, jotka edelleen motivoivat liikkumaan.

Liikunta vaikuttaa myönteisesti myös kognitiiviseen kykyyn, sillä aktiivisen elämäntavan on todettu ennaltaehkäisevän esimerkiksi dementiaa (Fratiglioni ym. 2004). Fyysinen aktiivisuus yhdistettynä kognitiivisia kykyjä vaativiin harrastuksiin mahdollistaa aktiivisen ikääntymisen (Sulander 2005). Tämän tutkimuksen ikääntyvistä Aatos mainitsi fyysisen aktiivisuuden ja kognitiivisen kyvyn yhteydestä, mutta vielä enemmän ikääntyneiden puheissa korostui toimintakyvyn säilyttämisen merkitys. Heillä oli aktiivista ikääntymistä kohtaan odotuksia ja he toivoivat voivansa pitää aktiivisuuden nykyisellä tasolla. Tutkimukset osoittavat myös sen, että mikäli fyysisen terveyden odotetaan pysyvän nykyisellä tasolla, on liikunnan harrastaminen todennäköistä (Meisner ym. 2013). Toisaalta ikääntyneet kokivat huolta myös siitä, etteivät joutuisi olemaan muiden taakkana. Samankaltaista kahtiajakoisuutta tuovat Clarke ja Warren (2007) esille omassa tutkimuksessaan.

Ympäristön on todettu usein rajoittavan tai mahdollistavan fyysistä aktiivisuutta (Dawison & Lawson 2006; Heikkinen 2010; Mathews ym. 2010; King ym. 2011). Tämän tutkimuksen ikääntyneet eivät kokeneet ympäristön asettavan esteitä liikkumiselleen. Usein liikkumisen esteet liittyvät kulkuväyliin, rakennusten hissittömyyteen tai muihin kulkemisen vaikeuksiin (Saari 2015), mutta tässä tutkimuksessa ikääntyvät olivat niin hyväkuntoisia, ettei tällaista ympäristön estettä esiintynyt. Kaikki tutkimukseen osallistuneet asuivat kaupungissa ja olisikin kiinnostava tarkastella esteettömyystekijöitä maalla asuvan näkökulmasta. Tällöin liikuntapalvelujen saavutettavuus olisi saattanut olla yksi fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttava tekijä.

Usein liikunnan maksullisuus rajoittaa ihmisten osallistumista harrastuksiin (Saari 2015; Tartiainen-Jalonen 2015). Mikäli on haasteellista saada eläke riittämään peruselämiseen, ei liikunta-

palveluista maksamista nähdä mahdollisena. Tämän tutkimuksen ikääntyneet eivät pitäneet liikuntakustannuksia ylivoimaisina. Sen sijaan erään kaupungin ratkaisu hyvin edullisesta eläkeläisille tarkoitettusta vuosikortista uimahalliin ja kuntosalille sai suurta kiitosta. Haastateltava piti maksua muodollisena ja koki, että edullinen hinta mahdollisti harrastamisen. Eikö yhteiskunnassamme olisi mahdollista kohdentaa varoja hieman enemmän ikääntyvien liikuntamahdollisuuksiin? Heikkisen (2010) tutkimuksessa ikääntyneet toivoivat juuri näitä alennuksia liikuntapaikkoihin sekä lisää omalle ikäryhmille tarkoitettuja liikuntaryhmiä. Haastateltavat kokivat saavansa riittävästi terveyteen ja liikuntaan liittyviä ohjeita etenkin televisiosta ja lehdistä, mutta Heikkisen (2010) tutkimuksessa ikääntyneet toivoivat lisää henkilökohtaista liikuntaneuvontaa.

Eräs kiinnostava yksityiskohta oli se, että lähes kaikki tutkimukseen osallistuneet lisäsivät liikuntaan liittyvän moton tai sloganin omaan kertomukseensa. Haastattelussa tätä ei pyydetty eikä siihen millään muotoa johdateltu. Näitä olivat ”*terve sielu terveessä ruumiissa*” (Elina), ”*vierivä kivi ei sammaloidu*” (Aatos), ”*liikunta on lääke*” (Hannu) ja ”*liikunta, liikunta, liikunta*” (Mikko). Tätä voidaan selittää sillä, että kaikille on kuitenkin juurtunut syvälle liikunnan terveydellinen merkitys, jota he huomaamattaan toivat esille. Voidaan myös pohtia, onko median luomalla kuvalla liikunnasta terveyden edistäjänä ollut merkitystä? Onko tämä vaikuttanut ikääntyneisiin siten, että hekin halusivat osoittaa, että ovat terveysvaikutuksista tietoisia, vaikkeivat pelkästään niiden vuoksi liikukaan? Liikunnan ja terveyden yhteyden tiedostamisen on todettu myös periytyvän seuraavalle sukupolvelle perheen sisällä (Kenter ym. 2014).

Tutkimukseen valitut olivat aktiivisia ikääntyneitä kahdesta eri ikäluokasta, sota-ajan ikäluokasta ja suuresta ikäluokasta. Näin ajateltiin tutkimuksen saavan yhden näkökulman lisää oletuksena, että kokemukset fyysisen aktiivisuuden merkityksestä saattaisivat olla erilaisia eri-ikäisillä. Kokemukset olivat kuitenkin hyvin samankaltaisia riippumatta ikäluokista. Tästä voisi vetää johtopäätöksen, että mikäli ihminen on fyysisesti aktiivinen, hänen liikunnalle antamat merkitykset ovat elämänsä aikana jokseenkin saman sisältöiset. Fonen ym. (2003) tutkimuksessa todettiin, että aktiivisuus ei juurikaan laske 75 vuoden jälkeen, mikäli terveydentila muuten säilyy samana. Heikkisen (2010) tutkimuksessa puolestaan eläkeläiset olivat paljon aktiivisempia kuin työssä käyvät, joten liikunnan harrastaminen oli lähtenyt noususuuntaan 65 vuoden jälkeen.

Kun tarkastellaan, mikä on missäkin kulttuurissa hyväksyttävää tai normin mukaista, puhutaan kulttuurisesta pääomasta (Itkonen & Kauravaara 2015). Voimme pohtia, onko yhteiskuntamme turvallinen ja tasa-arvoinen, jotta ikääntyvillä olisi kaikki mahdollisuudet olla fyysisesti aktiivisia. On valitettavaa, että ikääntyneet kohtaavat yhteiskunnassamme toisinaan syrjintää ja ennakkoluuloja. Heitä tulkitaan ja arvioidaan ensisijaisesti ikänsä kautta. Negatiivinen suhtautuminen vie voimavaroja ja heikentää hyvinvointia. Asenteet ikääntyneitä kohtaan voivat olla merkityksellisiä liikunnan harrastamisessa tai liikkumattomuudessa. Tähän tutkimukseen osallistuvat eivät kokeneet negatiivista arvostelua elämässään. Tässä on kuitenkin huomioitava, että kyseessä oli fyysisesti aktiiviset ikääntyvät. Liikunta ja aktiivisuus mielletään yhteiskunnassamme positiiviseksi asiaksi. Mikäli tutkimuksessa olisi haastateltu inaktiivisia tai ylipainoisia henkilöitä, on oletettavaa, että heidän kokemuksensa olisivat erilaisia.

Erilaiset kokemukset jo lapsuudessa ja nuoruudessa muokkaavat meitä. Tutkimukseen osallistuneilla ikääntyneillä liittyi liikuntaan hyvin vahvoja tunteita ja kokemuksia ja he muistivat tapahtumia jopa yli 70 vuoden takaa. Kun kokemukset näyttäytyivät näin merkittävänä, on selvää, että liikunta on ollut heille tärkeää. Haastateltavien kertomuksissa oli läsnä elämänilo ja he tunnistivat itsessään ikääntyvän, joka on tyytyväinen elämäänsä. Useissa tutkimuksissa on saatu samankaltaisia tuloksia siitä, että fyysinen aktiivisuus korreloi hyvinvoinnin sekä elämän tarkoituksellisuuden tunteen kanssa (Takkinen ym 2001; Hooker 2014; Kenter ym. 2014). Käsite ”hyvä tai onnistunut ikääntyminen” pitääkin sisällään vanhenemiseen liittyvien mittaustulosten lisäksi yksilön omat kokemukset ikääntymisestä (Heikkinen 2000). Tälle kokemuksellisuudelle olisi yhteiskunnassamme annettava enemmän painoarvoa.

Kenter ym. (2014) toteavat, että ihmisillä on melko vahva käsitys itsestään, omista kyvyistään ja heikkouksistaan sekä toiveistaan. Mikäli ikääntyvän toiveena on olla fyysisesti aktiivinen ja hänen identiteettinsä koostuu ajatuksesta aktiivisesta elämäntavasta, on todennäköistä, että hän käyttäytyy toiveittensa mukaisesti. Tällä toiveella ja pystyvyyden tunteella on paljon merkittävämpi vaikutus liikunnan harrastamiseen kuin sillä, että ikääntyvä tietää liikunnan ennaltaehkäisevän kansansairauksia (Kenter ym. 2014). Usein unohdetaan, että ikääntyvä on omia tavoitteita asettava, ajatteleva ja tunteva yksilö, johon ei sairauksilla pelottelu välttämättä tehoa (Laakso 2015). Mikäli yhteiskuntamme tavoitteena ovat toimintakykyiset ja elämäntaatuunsa tyytyväiset ikääntyvät, tulisiko juuri hyvinvointiin liittyvään liikuntaan panostaa



enemmän? Tämän tutkimuksen perusteella voidaan pohtia, miten ikääntyneiden liikkumista voitaisiin tukea vahvistaen ja merkityksellistämällä heidän suhdettaan liikkumiseen?

## 7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Vaikka laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnista on olemassa useita eri periaatteita (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140), ovat tietyt keskeiset arviointikriteerit olemassa. Arvioitaessa tutkimuksen onnistumista, ovat reliabiliteetti, validiteetti sekä eettisyys keskeisiä käsitteitä. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta ja keskiössä on tutkimusprosessin yksityiskohtainen kuvaus. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, missä määrin tutkimuksen johtopäätökset vastaavat todellisuutta, josta ne on saatu. Järvisen (1990, 68) mukaan validiteetti jaetaan usein osiin eli teoreettisten käsitteiden ja johtopäätösten johdonmukaisuuteen (sisäinen validiteetti) sekä tutkimuksen oletusten ja käsitteiden siirrettävyyteen (ulkoinen validiteetti). Eettisyys perustuu hyvän tieteellisen käytännön (Tuomi & Sarajärvi 2009, 133) ja yhteisten pelisääntöjen noudattamiseen (Vilka 2005, 29-31).

Validiteettia tarkasteltaessa on pohdittava, vastasiko rajaamani aineiston osa tutkimuskysymyksiin riittävällä tavalla (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127; Ruusuvuori ym. 2010). Validiteetin arvioinnissa on myös tarkasteltava, olivatko käytetyt sitaatit perustellusti valittu? Voidaanko sanoa, että sen pohjalta tehty tutkimus on luotettava (Ruusuvuori ym. 2010)? Tutkimuksessa tarkasteltiin mm. millaisia merkityksiä ikääntyneet antoivat liikuntakokemuksilleen ja miten he kuvasivat omaa toimintaansa? Miten ikääntyneet puhuivat itsestään ja kokemuksistaan? Valittu tutkimusasetelma oli sopiva ja tulokset vastasivat tutkimuskysymyksiin. Valitsemani sitaatit tukivat näitä tuloksia. Tuloksissa kuului tutkimukseen osallistujien ääni, ei tutkijan ääni.

Valitessani haastateltavia tutkimukseen, oli ikääntyneen fyysinen aktiivisuus keskeinen kriteeri. Aktiivisuus oli tällöin erottelija tekijä. On huomioitava, että tein päätöksen haastateltavan soveltuvuudesta pohjautuen omiin havaintoihini sekä esiyymmärrykseeni perustaen. Luotin kokemukseeni siitä, miltä näyttää ja miten toimii fyysisesti aktiivinen ikääntyvä. Pyrin lisäämään haastattelun valintatilanteen luotettavuutta kirjoittamalla tämän esiyymmärrykseni mahdollisimman hyvin auki kuvatessani tutkimuksen toteuttamista. Vaikka onnistuin tutkimuksessa sulkeistamisessa hyvin, pohdin, olisiko haastatteluaineisto ollut erilainen, jos valinnan olisi suorittanut liikunnallisesti passiivinen henkilö?

Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85), vaan ymmärtämään tai kuvaamaan jotain ilmiötä. Saturatio eli aineiston kylläntyminen vaikuttaa aineiston määrään. Hirsjärvi ym. (2007, 177) mainitsevat, että yksityisyydessä toistuu yleisyys, joten on ehkä löydettävissä seikkoja ja selityksiä, jotka toistuvat. Olisiko haastatteluvien määrän lisääminen syventänyt ymmärrystäni? Kaiken pohdinnan jälkeen olin kuitenkin vakuuttunut siitä, että kuusi henkilöä olisi sopiva haastateltavien määrä tutkimukseeni.

Validiteettitarkastelussakin on kiinnitettävä huomiota haastattelutilanteeseen. Aineiston valinnan lisäksi myös haastattelutilanteeseen liittyvät seikat on avattava perusteellisesti (Ruusuvoori ym. 2010). Pyrin mahdollisimman yksityiskohtaiseen kerrontaan kuvatessani haastattelutilannetta. Validiteetin toteutumisessa on pohdittava, onko haastattelu voitu suorittaa häiriöttä? Tämän lisäksi on tärkeää, että haastateltava ei kokenut painetta vastata tutkijan odottamalla tavalla (Järvinen 1990, 68). Molempien tekijöiden suhteen validiteetti toteutui hyvin. Haastattelutilanteet suoritettiin hyvin rauhallisessa ympäristössä ja haastattelut etenivät tutkittavien ehdoilla. Haastatteluissa oli hyvä ilmapiiri.

Teemahaastattelu eteni alusta asti haastateltavan ehdoilla. Haastattelussa keskityttiin ikääntyvälle merkityksellisiin kokemuksiin. Oli olennaista, etten johdatellut haastateltavaa ja keskustelu sai siirtyä vapaasti temasta toiseen. Tämä toteutui hyvin luonnollisesti. Haastatteluissa puhe kääntyi melko itsestään seuraavaan teemaan. Haastatteluissa oli olennaista, että tutkija koki olevansa osa tapahtumaa, ei vaan ulkopuolinen tarkkailija (Lehtomaa 2008). Vaikka sulkeistin ennakkokäsitykseni, pystyin kuitenkin eläytymään haastateltavien kertomuksiin.

Haastateltavat osasivat hyvin kuvailla liikuntakokemuksiaan. Kokemuksia tutkittaessa olisi ongelmallista, mikäli tutkittavan sanallinen ilmaus ei vastaisi hänen kokemuksiaan tai hän ei lainkaan kykenisi niitä ilmaisemaan (Perttula 2008). Kaikki haastateltavat pystyivät hyvin tavoittamaan omia kokemuksiaan. Luotettavuus olisi heikentynyt, mikäli en olisi kyennyt ymmärtämään, mitä haastateltava tarkoitti kokemuksista kertoessaan (Perttula 2008). Tässä esiympäristössä ja oma kokemushistoria nousevat keskeiseksi. Pystyin niiden avulla eläytymään tutkittavan kokemusmaailmaan.

Fenomenologisessa tutkimuksessa on keskeistä, että ilmiön teoreettinen hahmottaminen tapahtuu aineiston ehdoilla. Aineiston sekä tulkinnan suhde on oltava keskiössä. Analyysivaiheessa luotettavuuden kriteerit ovat systemaattisuudessa ja tulkinnan luotettavuudessa (Ruu-

suvuori ym. 2010). Sekä teoreettiset että metodologiset ratkaisut on avattava ja perusteltava (Järvinen 1990, 73; Perttula 2008; Ruusu vuori ym. 2010). Analyysi eteni systemaattisesti ja tätä helpotti oikean analyysimenetelmän valinta. Vaikka Giorgin nelivaiheinen menetelmä oli haasteellinen, oli se järjestelmällisesti etenevä. Avasin kaikki analyysivaiheet, mutta tekstiosassa en esittänyt kaikkia analyysivaiheiden lopputuloksia. Esimerkiksi yksilökohtaiset merkitysanalyysit oli järkevämpää sijoittaa liitteisiin.

Aineiston analyysissä on olennaista, että kuvataan niitä asioita, mitä on ollut tarkoitus kuvata (Kylmä & Juvakka 2007, 132). Keskeistä on sisäistää, että tutkittaessa kokemuksia on ilmiön ymmärtämisen lisäksi olennaista ilmiöiden merkityssuhteiden syntyminen. Jos tavoitteena on ymmärtää, on tavoitettava tekstin merkityssisältö. Vaikka kuvasin tutkimuksessa merkityssuhteita, ei voida esittää syitä ilmiölle. Ymmärtämään pyrkivässä tieteessä ei voida puhua syy-yhteyksistä (jokin vaikuttaa johonkin). Suurimpana haasteena merkitysanalyysissä oli se, että en koskaan voinut saada täyttä varmuutta, onko minun merkitykselliseksi valitsemani asia haastateltavan kokemuksesta mahdollisesti vähäpätöinen tai päinvastoin. Oli kuitenkin luotettava, että olen tieteellisen perehtyneisyyteni pohjalta pätevä arvioimaan, mitkä esiin tulevat seikat sisältävät merkityksiä. Vaikka ohjaustilanteessa sainkin vahvistusta omille valinnoilleni, oli pieni epävarmuuden sietäminen tässä tutkimuksessa haaste, vaikkakin kokemuksena arvokas.

Analyysissä oli keskeistä päästä tulkinnan tasolle pelkän kuvailun sijaan. Varsinaisessa tulosten tarkastelussa sai kuulua vain tutkimukseen osallistuneiden ääni. Tulosten johtopäätökset esitettiin pohdinnassa. Tässä vaiheessa tutkimusta käytiin myös dialogia aikaisempien tutkimusten kanssa. Tämä tulosten liittäminen teoreettisiin näkökulmiin avasi tutkimusta lukijalle (Ruusu vuori ym. 2010). Tulkinnassa pyrin yhtenäisyyteen sekä siihen, että se kattaisi koko tutkimusaineiston (Perttula 2008).

Tutkimuksen eettisyyttä arvioitaessa on keskiössä tieteellisen ajattelun ja toimintatavan kunnioittaminen (Hirsjärvi ym. 2007, 23). Jo tutkimukseen osallistuvien valinnassa oli tärkeää, ettei osallistujia millään muotoa pakotettu tai painostettu osallistumaan. Osallistujien oikeuksien ja hyvinvoinnin turvaaminen toteutui myös luottamuksellisuuden osalta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131). Kun keskustelin ikääntyneiden kanssa mahdollisesta osallistumisesta tutkimukseen, kuvailin mahdollisimman tarkasti teemahaastattelun luonnetta. Kerroin myös, mikä olisi haastattelun arvioitu kesto. Haastattelua kuvatessani korostin, ettei henkilön identiteettiä

voida lopullisessa tutkimuksessa tunnistaa. Jos tämän jälkeen osallistumiseen löytyi halukkuutta, toin vielä esille, että tutkimukseen ei liity minkäänlaisia riskejä. Mainitsin vielä, että tutkimuksen sekä haastattelun voi keskeyttää milloin vaan. Lisäksi tein arvion henkilön kykeneväisyydestä tehdä päätöksiä. Kaikissa tapauksissa henkilöt olivat erinomaisesti orientoituneita käsillä olevaan hetkeen sekä kognitiivisesti päteviä.

Tutkimuksen eettisyyteen liittyy myös äänitteiden säilyttämiseen liittyvät yksityiskohdat. Äänitetty haastattelumateriaali säilytetään tutkimuksen valmistumiseen saakka, jonka jälkeen se hävitetään (Kuula 2006, 129; Eskola & Suoranta 2008, 55, 57). Koska tein litterointivaiheen itse, ei tähän liity eettisiä ongelmia. Huttusen (2010) mukaan nauhoitetuissa ja litteroiduissa haastatteluissa on etuna se, että niistä löytyy hienovaraisia kielenkäyttöön liittyviä ilmaisuja sekä tunnetiloja, joita ei löydy esimerkiksi lomakehaastatteluissa. Lisäksi tutkimuspäiväkirjani merkinnät täydensivät haastatteluja ja koin, että näillä edellä mainituilla tekijöillä pystyin varmistamaan haastattelujen tarkkuuden ja kokonaisvaltaisuuden.

Kun pohditaan tutkimuksen vahvuuksia ja heikkouksia, on edellä mainitut luotettavuus- ja eettisyystekijät nostettava esiin. Niiden pohjalta voidaan todeta, että tässä tutkimuksessa on useita onnistuneita osa-alueita. Tutkimukseen osallistuneiden avoimuus ja kokemusten rikas kuvaus olivat ehdottomasti eräs tutkimuksen vahvuuksista. Yksilökohtaiset haastattelut antoivat haastateltavalle mahdollisuuden asioiden syvälliseen pohdintaan kiireettömästi ja luottamuksellisesti. Aineistosta muodostui monipuolinen ja kattava. Koin, että tutkimukseen osallistuneet ikääntyneet pitivät tärkeänä saadessaan kertoa elämänsä liikuntakokemuksista. Koska aihe oli tutkijalle läheinen, oli esiyymmärryksen avaaminen ja sulkeistamisen onnistuminen hyvin olennaisia. Kiinnitinkin tähän erityistä huomiota. Oikean analyysimenetelmän valinta oli tämän laadullisen tutkimuksen kannalta keskeinen. Giorgin analyysimenetelmä sai haastateltavien kertomuksista esiin keskeiset merkityssisällöt. Tutkimuksen tulokset vahvistivat tiedostettuja ennakkokäsityksiä.

Yhtenä vahvuutena voidaan myös pitää sitä, että tämän kaltaisia tutkimuksia ei ole useita. Tutkimuksella on uutuusarvoa ja aihe on yhteiskunnallisesti tärkeä. Kansanterveydellisestä ja -taloudellisesta näkökulmasta ajatellen on merkittävää tietää, mikä saa ikääntyvät liikkumaan. Tässä työssä haastateltiin vain kuutta aktiivista ikääntyvää, joten tulokset eivät kuitenkaan ole suoraan yleistettävissä. Yleistettävyyden puutetta voidaan ajatella myös tutkimuksen heikkou-

tena. Tutkimuksen tuloksia voidaan kuitenkin hyödyntää, kun suunnitellaan erilaisia liikuntainterventioita ikääntyville.

### 7.3 Jatkotutkimusehdotukset

Tämän tutkimuksen tuloksista nousee monenlaisia jatkotutkimusaiheita. Tutkimuksen sukupolviajattelua voisi laajentaa. Tässä tutkimuksessa oli haastateltavia kahdesta ikäryhmästä, joiden liikuntakokemukset olivat hyvin samankaltaiset. Tiedetään, että tänä päivänä ns. arkiaktiivisuus on vähäisempää kuin mitä aiemmat sukupolvet ovat kokeneet. Fyysinen aktiivisuus on muuttanut muotoaan, kun ohjatusta liikunnasta on tullut suosittua. Vaikka liikunnan ja terveyden yhteydet tiedostetaan aiempaa paremmin, on samanaikaisesti paikallaan olosta tullut yleistä ja normaalia.

Olisi kiinnostavaa tarkastella liikuntakokemusten merkityksiä uusien sukupolvien kannalta. Sukupolvinimityksistä tunnetuimmat sodan ajan ikäluokat ja suuret ikäluokat voisivat jatkotutkimuksessa saada rinnalleen nuorempia sukupolvia. Liikuntakokemusten merkitykset saattaisivat olla kiinnostavia, kun haastateltaisiin suuren murroksen sukupolvea (50-luvulla syntyneet) ja hyvinvoinnin sukupolvea (60-luvulla syntyneet). Mikäli tutkimusta vielä laajennettaisiin, olisi mahdollista ottaa mukaan yhä nuorempia ikäryhmiä. X-sukupolveksi kutsutut 70-luvulla syntyneet ovat kouluttautuneimpia ja globalisoituneempia kuin aikaisemmat ikäryhmät. Y-sukupolveksi kutsutut 80-luvulla syntyneet ovat kasvaneet tietotekniikka-ajalla (Schroer 2013). Vaikka sukupolvia yhdistää yleensä ikä, kokemus ja tunne yhteenkuuluvuudesta, ei ole tietoa kokevatko nuoremmat ikäluokat enää näin. Nuorempia sukupolvia ei enää yhdistä samankaltaiset suuret kokemukset kuin aikaisempia ikäryhmiä. Olisi kuitenkin kiinnostavaa tarkastella myös nuorempien sukupolvien liikuntakokemuksia ja niiden merkityksiä.

Toinen jatkotutkimusaihe liittyy inaktiivisten liikuntakokemuksiin. Millaisia liikuntakokemuksia liikuntaa harrastamattomilla on elämänselityksessään? Mitä merkityksiä he antavat eri kokemuksilleen ja voidaanko niiden kautta ymmärtää heidän liikkumattomuuttaan? Oman elämänselityksen kielteiset liikuntakokemukset ovat saattaneet olla niin merkityksellisiä, että ne ovat muodostuneet liikkumisen esteiksi. Toisaalta on myös ymmärrettävä, että kaikille ihmisille liikunta ei tuota pystyvyyden tai ilon kokemuksia. Yksilö saattaa pitää monia muita asioita elämässään arvokkaampana tai merkityksellisempänä. Tällaiset elämänselitykseen liittyvät arvovalinnat olisivat kiinnostava tutkimuksen kohde.

## LÄHTEET

- Aaltonen, S., Leskinen, T., Morris, T., Alen, M., Kaprio, J., Liukkonen, J. & Kujala, U. M. 2012. Motives for and barriers to physical activity in twin pairs discordant for leisure time physical activity for 30 years. *International Journal of Sports Medicine* 33, 157–163.
- Adamo, K. B., Barrowman, N., Naylor, P. J., Yaya, S., Harvey, A., Grattan, K. P. & Goldfield, G. S. 2014. Activity Begins in Childhood (ABC) – inspiring healthy active behaviour in preschoolers: study protocol for a cluster randomized controlled trial. *Trials*, 29(15), 305. doi:10.1186/1745-6215-15-305.
- Alasuutari, P. 2011. *Laadullinen tutkimus 2.0*. Tampere: Vastapaino.
- Antikainen, A. & Komonen, K. 2003. Biography, Life Course and the Sociology of Education. Teoksessa C. A. Torres & A. Antikainen (toim.) *The International Handbook on the Sociology of Education. An International Assessment of New Research and Theory*. Rowman & Littlefield Publishers, 143–149.
- Ashe, M. C., Miller, W. C., Eng, J. J. & Noreau, L. 2009. Older adults, chronic disease and leisure-time physical activity. *Gerontology*, 55(1), 64–72. doi:10.1159/000141518.
- Baert, V., Gorus, E., Mets, T., Geerts, C. & Bautmans, I. 2011. Motivators and barriers for physical activity in the oldest old: A systematic review. *Ageing Research Reviews* 10, 464–474.
- Bailly, N., Joulain, M., Herve, C. & Alaphilippe, D. 2012. Coping with negative life events in old age: The role of tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment. *Aging & Mental Health* 16 (4), 431–7.
- Barnett, I., Guell, C. & Ogilvie, D. 2012. The experience of physical activity and the transition to retirement: A systematic review and integrative synthesis of qualitative and quantitative evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 9, 97.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. & Martin, B. W. 2012. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet* 380, 258–271.

- Bethancourt, H. J., Rosenberg, D. E., Beatty, T. & Artenburn, D. E. 2014. Barriers to and facilitators of physical activity program use among older adults. *Clinical Medicine & Research* 12(1–2), 10–20. doi:10.3121/cmr.2013.1171.
- Blake, H., Mo, P., Malik, S. & Thomas, S. 2009. How effective are physical activity interventions for alleviating depressive symptoms in older people? A systematic review. *Clinical rehabilitation* 23, 873–887. doi:10.1177/0269215509337449.
- Booth, F. W., Roberts, C. K. & Layle, M. U. 2012. Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology* 2, 1143–1211.
- Clarke, A. & Warren, L. 2007. Hopes, fears and expectations about the future: what do older people's stories tell us about active ageing? *Ageing and Society* 27(4), 465–488.
- Collins, A. L. & Smyer, M. A. 2005. The resilience of self-esteem in late adulthood. *Journal of Aging & Health* 17(4), 471–89.
- Crombie, I. K., Irvine, L., Williams, B., Slane, P. W., McGinnis, A. R., Alder, E. M. & McMurdo, M. E. 2004. Why older people do not participate in leisure time physical activity: a survey of activity levels, beliefs and deterrents. *Age Ageing* 33(3), 287–92.
- Dale, D., Welk, G. J. & Matthews, C. E. 2002. Methods for assessing physical activity and challenges for research. Teoksessa G. J. Welk (toim.) *Physical activity assessments for health-related research*. Champaign: Human Kinetics Publishers, 19–34.
- Davison, K. K. & Lawson, C. T. 2006. Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 27(3), 19.
- Dionigi, R., Horton, S. & Bellamy, J. 2011. Meanings of aging among older Canadian women of varying physical activity levels. *Leisure Sciences* 33, 402–419. doi:10.1080/01490400.2011.606779.
- Elder, G. H., Johnson, M. K. & Crosnoe, R. 2003. The Emergence and Development of Life Course Theory. Teoksessa J. T. Mortimer & M. J. Shanahan (toim.) *Handbook of Life Course*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, 3–19.
- Eronen, J., Bonsdorff, M., Rantakokko, M. & Rantanen, T. 2013. Environmental facilitators for outdoor walking and development of walking difficulty in community-dwelling older adults. *European Journal of Aging*. doi:10.1007/s10433-013-0283-7.

- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I - metodin valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 24–42.
- Fone, S., Lundgren-Lindqvist, B., Skogar, Ö. & Levander, B. 2003. Health status and functional capacity in a group of successfully ageing 65–85 year olds. *Disability & rehabilitation* 25(18), 1044–1051.
- Fratiglioni, L., Paillard-Borg, S. & Winblad, B. 2004. An active and socially integrated lifestyle in late life might protect against dementia. *Lancet Neurol* 3(6), 343–53.
- Giorgi, A. 1985. Sketch of a Psychological Phenomenological Method. Teoksessa A. Giorgi (toim.) *Phenomenology and psychological research*. Pittsburgh: Duquesne University Press, 8–21.
- Guerin, E., Fortier, M., O'Sullivan, T. & Neilson, C. 2012. Physical activity maintenance in middle aged women: A qualitative ecological study. *Health behaviour & Public Health* 2(2), 1–13.
- Hakala, J. 2001. Menetelmällisiä koetuksia. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I - metodin valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus, 10–23.
- Hallal, P. & Lee, I.-M. 2013. Prescription of physical activity: an undervalued intervention. *Lancet* 381(9864), 356–7.
- Hallal, P., Martins, R. C. & Ramirez, A. 2014. The Lancet Physical Activity Observatory: Promoting physical activity worldwide. *Lancet* 384(9942), 471–472.
- Haskell, W. L., Blair, S. N. & Bouchard, C. 2007. An integrated view of physical activity, fitness, and health. Teoksessa C. Bouchard, S. N. Blair & W. L. Haskell (toim.) *Physical activity and health*. Human Kinetics. Inc, 359–74.
- Heath, G. W., Parra, D. C., Sarmiento, O. L., Andersen, L. B., Owen, N., Goenka, S., Montes, F. & Brownson, R. C. 2012. Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. *Lancet* 380(9838), 272–281.



- Heikkinen, E. 2000. Terve vanheneminen- utopia vai realistinen mahdollisuus? Teoksessa E. Heikkinen & J. Tuomi (toim.), *Suomalaisten elämänkulku*. Helsinki: Tammi, 216–234.
- Heikkinen, R.-L. 2003. Kokemuksellinen vanheneminen. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia*. Tampere: Duodecim, 193–201.
- Heikkinen, T. 2010. Ikääntyvien itäsuomalaisten fyysinen aktiivisuus ja siihen vaikuttavia tekijöitä. *Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Health Sciences* 35.
- Helakorpi, S., Patja, K., Prättälä, R. & Uutela, A. 2005. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys. *Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B18*. Helsinki.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Kirjayhtymä Oy.
- Hirvensalo, M. 2002. Liikuntaharrastus iäkkäänä. Yhteys kuolleisuuteen ja avuntarpeeseen sekä terveydenhuolto liikunnan edistäjänä. *University of Jyväskylä. Studies in sport, physical education and health* 87 .
- Hirvensalo, M. & Lintunen, T. 2011. Life-course perspective for physical activity and sports participation. *European Review of Aging and Physical Activity* 8, 13–22. doi:10.1007/s11556-010-0076-3.
- Hirvensalo, M., Heikkinen, E., Lintunen, T. & Rantanen, T. 2003a. The effect of advice by health care professionals on increasing physical activity of older people. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 13, 231–236.
- Hirvensalo, M., Lampinen, P. & Rantanen, T. 1998. Physical exercise in old age: An eight-year study on involments, motives and obstacles among persons age 65–84. *Journal of Aging and Physical Activity* 6, 157–168.
- Hirvensalo, M., Rasinaho, M., Rantanen, T. & Heikkinen, E. 2003b. Liikunta. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia*. Tampere: Duodecim, 371–378.
- Hooker, S. A. & Masters, K. S. 2014. Purpose in life is associated with physical activity measured by accelerometer. *Journal of Health Psychology* 7. doi:10.1177/1359105314542822.

- Huttunen, L. 2010. Tiheä kontekstointi: Haastattelu osana etnografista tutkimusta. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 39–63.
- Itkonen, H. & Kauravaara, K. 2015. Kurottuja kulttuurikuiluja. Teoksessa H. Itkonen & K. Kauravaara (toim.) Liikunta kansalaisten elämänselämissä. Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnan edistämisestä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 296. Jyväskylä: LIKES, 184–189.
- Jyrkämä, J. 2003. Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Tampere: Duodecim, 267–271.
- Järvinen, A. 1990. Reflektiivisen ajattelun kehittyminen opettajankoulutuksen aikana. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisusarja A 35. Jyväskylä: Kasvatustieteiden tutkimuslaitos.
- Karisto, A. 2003. Väestö vanhenee sukupolvittain – suuret ikäluokat esimerkkeinä. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Tampere: Duodecim, 70–77.
- Kenter, E. J., Gebhardt, W. A., Lottman, I., Van Rossum, M., Bekedam, M. & Crone, M. R. 2014. The influence of life events on physical activity patterns of Dutch older adults: A life history method. *Psychology & Health* 17, 1–25.
- King, A. C., Sallis, J. F., Frank, L. D., Saelens, B. E., Cain, K., Conway, T. L., Chapman, Ahn, D. K. & Kerr, J. 2011. Aging in neighborhoods differing in walkability and income: associations with physical activity and obesity in older adult. *Social science & medicine* 73(10), 1525–33.
- Kiviranta, K. 1995. Giorgin fenomenologisen psykologian metodi laadullisen tutkimuksen apuvälineenä. Teoksessa J. Nieminen (toim.) Menetelmävalintojen viidakossa. Pohdintoja kasvatuksen tutkimuksen lähtökohdista. Tampereen yliopisto. Julkaisusarja B 13, 91–106.
- Koenen, M. A., Chinapaw, M. J., Verheijden, M. W., Van Tilburg, T. G., Visser, M., Deeg, D. J. & Hopman-Rock, M. 2012. Do major life events influence physical activity among older adults: The longitudinal aging study Amsterdam. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 9, 147. doi:10.1186/1479-5868-9-147.

- Korte, J., Bohlmeijer, E. T., Westhof, G. J. & Pot, A. M. 2011. Reminiscence and adaptation to critical life events in older adults with mild to moderate depressive symptoms. *Aging & Health* 15 (5), 638–46.
- Koskinen, S., Nieminen, M., Martelin, T. & Sihvonen, A.-P. 2003. Väestön määrän ja rakenteen kehitys. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia*. Tampere: Duodecim, 25–32.
- Kuhmonen, P. 1996. Miten ja miksi tutkimme ruumistamme – fenomenologishermeneuttinen näkökulma. Teoksessa R. Koikkalainen (toim.), *Ruumiita! Ruumiista, ruumiillisuudesta, kehosta, kehoillisuudesta*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan julkaisusarja 39, 169–204.
- Kujala, U. 2005. Perintötekijät ja liikunta. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Duodecim, 55–69.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kylmä, J., Vehviläinen-Julkunen, K. & Lähdevirta, J. 2003. Laadullinen terveystutkimus – mitä, miten ja miksi? *Duodecim* (119), 609–615.
- Laakso, L. 2015. Liikkuja ei tervettä päivää näe – ainakaan tässä iässä. Teoksessa H. Itkonen & K. Kauravaara (toim.), *Liikunta kansalaisten elämänselämyksessä. Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnanedistämisestä*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 296. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 84–87.
- Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 26–43.
- Laukkanen, P. 2003. Toimintakyky ja ikääntyminen – käsitteestä ja viitekehystä päivittäistoiminnoista selviytymisen arviointiin. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia*. Tampere: Duodecim, 255–266.
- Lee, I.-M., Shiroma, E. J., Lobelo, H., Puska, P., Blair, S. N. & Katzmarzyk, P. T. 2012. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet* 380 (9838), 219–229.

- Lehtomaa, M. 2008. Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 163–194.
- Lehtovaara, M. 1995. Tutkimus ja tutkimuksen tutkimus fenomenologisesta näkökulmasta. Teoksessa J. Nieminen (toim.) Menetelmävalintojen viidakossa: pohdintoja kasvatuksen tutkimuksen lähtökohdista. Tampereen yliopisto. Julkaisusarja B 13, 71–90.
- Lövheim, H., Graneheim, U. H., Jonsen, E., Strandberg, G. & Lundman, B. 2013. Changes in sense of coherence in old age – a 5-year follow-up of the Umeå 85+ study. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 27 (1), 13–9.
- Martelin, T., Pitkänen, K. & Koskinen, S. 2000. Suomalaisten väestöllinen elämäntilastoja ja tarinoita. Teoksessa E. Heikkinen & J. Tuomi (toim.) Suomalainen elämäntilasto. Vantaa: Tammi, 38–57.
- Mathews, A. E., Laditka, S. B., Laditka, J. N., Wilcox, S., Corvin, S. J., Liu, E., Friedman, D. B., Hunter, R., Tseng, W. & Logsdon, R. 2010. Older adults` perceived physical activity enablers and barriers: a multicultural perspective. *Journal of Aging and Physical Activity* 18, 119–40.
- Maturo, C. & Cunningham, S. 2013. Influence of friends on children`s physical activity: A review. *American Journal of Public Health* 103 (7), 23–38.
- McNeill, L. H., Kreuter, M. W. & Subramanian, S. V. 2006. Social environment and physical activity: A review of concepts and evidence. *Social Science & Medicine* 63 (4), 1011–22.
- McPerson, P. D. & Yamaguchi, Y. 1995. Aging and active lifestyles: A cross-cultural analysis of factors influencing the participation of middle-aged and elderly cohorts. Teoksessa S. Harris, E. Heikkinen & W. S. Harris (toim.) Physical activity, aging and sports. Toward healthy aging-international perspectives. Part 2. Psychology, motivation and programs. (Vol. 4). Albany: Center for the Study of Aging, 293–308.
- Meisner, B. A., Weir, P. C. & Baker, J. 2013. The relationship between aging expectations and various models of physical activity among aging adults. *Psychology of Sport and Exercise* 14, 569–576.

- Mollenkopf, H., Ruoppila, I. & Marcellini, F. 2006. Always on the go? Older People`s outdoor mobility today and tomorrow. Findings from Three European countries 2006. Teoksessa H.-W. Wahl, C. Tesch-Römer & A. Hoff (toim.) *New Dynamics in Old Age Individual, Environmental and Societal Perspectives*. New York: Baywood publishing company, 1–10.
- Mäkilä, P., Hirvensalo, M. & Parkatti, T. 2008. Iäkkäiden jyvaskyläläisten liikuntaharrastus ja sen muutokset 16 vuoden seuranta tutkimuksessa. *Liikunta & Tiede* 45(6), 50–54.
- Mäkinen, T., Laaksonen, M., Lahelma, E. & Rahkonen, O. 2006. Associations of childhood circumstances with physical and mental functioning in adulthood. *Social Science & Medicine* 62 (8), 1831–9.
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., Macera, C. A. & Castaneda-Sceppa, C. 2007. Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 39, 1435–1445. doi:10.1249/mss.0b013e3180616aa2.
- Newson, R. S. & Kemps, E. B. 2007. Factors that promote and prevent exercise engagement in older adults. *Journal of Aging and Health* 19(3), 470–481.
- Palomäki, S.-L. 2004. Suhde vanhenemiseen. Iäkkäät naiset elämänsä kertojina ja rakentajina. Liikunta- ja terveystieteiden väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.
- Pan, S. Y., Cameron, C., DesMeules, M., Morrison, H., Craig, C. L. & Jiang, X. 2009. Individual, social, environmental, and physical environmental correlates with physical activity among Canadians: a cross-sectional study. *BMC Public Health* 9(21), 21–32. doi:10.1186/1471-2458-9-21.
- Parviainen, M. 2015. Lastensuojelun asiakkuudessa olevien lasten liikkumisesta. Teoksessa H. Itonen & K. Kauravaara (toim.) *Liikunta kansalaisten elämänkulussa. Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnanedistämisestä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 296. Jyväskylä: LIKES, 18–22.
- Perttula, J. 2008. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 115–162.

- Phillips, E. M., Schneider, J. C. & Mercer, G. R. 2004. Motivating elders to initiate and maintain exercise. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 85(3), S52–S57.
- Pietilä, I. 2010. Ryhmä- ja yksilöhaastattelun diskursiivinen analyysi. Kaksi aineistoa erilaisina vuorovaikutuksen kenttinä. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino, 212–241.
- Pinto Pereira, S. M., Li, L. & Power, C. 2014. Early-life predictors of leisure-time physical inactivity in midadulthood: Findings from a prospective British birth cohort. *American Journal of Epidemiology*, 180(11), 1098–1108. doi:10.1093/aje/kwu254.
- Pitkänen, M. & Ruth, J. E. 1992. Harrastus- ja opiskelutoiminnan tavoitteet eläkeiässä. *Gerontologia* 6, 164–175.
- Rantakokko, M., Iwarsson, S., Kauppinen, M., Leinonen, R., Heikkinen, E. & Rantanen, T. 2010. Quality of life and barriers in the urban outdoor environment in old age. *Journal of the American Geriatrics Society* 58, 2154–2159.
- Rantanen, T. 2003. Perimä ja ympäristötekijät eliniän ja toimintakyvyn selittäjinä. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia*. Tampere: Duodecim, 313–318.
- Rasinaho, M., Hirvensalo, M., Leinonen, R., Lintunen, T. & Rantanen, T. 2006. Motives for and barriers to physical activity among older adults with mobility limitations. *Journal of Aging and Health* 18, 90–102.
- Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D. & Woll, A. 2013. Long-term health of physical-activity: A systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*. doi: 10.1186/1471-2458-13-813.
- Ruoppila, I., Tacken, M. & Hirsinaho, N. 2003. Health and leisure activities. The MOBILATE Survey 2000. Enhancing outdoor mobility in later life. Heidelberg: The MOBILATE Consortium.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino, 9–36.
- Saarela, T. & Hiltunen, P. 2013. Vaikeasti traumatisoitunut vanhus. *Suomen lääkäri* 68(4), 217–223.

- Saari, A. 2015. Kivut loppuivat, kun lopetin kävelyn - ja yhdeksän muuta syytä vähäiseen liikkumiseen. Teoksessa H. Itkonen & K. Kauravaara (toim.) Liikunta kansalaisten elämäntulussa. Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnanedistämisestä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 296. Jyväskylä: LIKES, 23–28.
- Savioja, H., Karisto, A., Rahkonen, O. & Hellsten, K. 2000. Suurten ikäluokkien elämäntulku. Teoksessa E. Heikkinen & J. Tuomi (toim.) Suomalainen elämäntulku. Vantaa: Tammi, 58–73.
- Schroer, W. J. 2013. Generations X, Y, Z and the Others. Viitattu 15.5.2015. <http://www.socialmarketing.org/newsletter/features/generation1.htm>
- Schutzer, K. A. & Graves, B. S. 2004. Barriers and motivations to exercise in older adults. *Preventive Medicine* 39, 1056–1061.
- Seefeldt, V., Malina, R. M. & Clark, M. A. 2002. Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Medicine* 32(3), 143–68.
- Siekinen, K. 2001. Syvähaastattelu. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 43–58.
- Simonsick, E. M., Guralnik, J. M., Volpato, S., Balfour, J. & Fried, L. P. 2005. Just get out the door! Importance of walking outside the home for maintaining mobility: Findings from the women's health and aging study. *Journal of the American Geriatrics Society* 53, 109–203.
- Smith, J. M. 2012. Reflections on using life history to investigate women teachers' aspirations and career decisions. *Qualitative Research* 12, 486–503. doi:10.1177/1468794111433090.
- Stessman, J., Hammerman-Rozenberg, R., Cohen, A., Ein-Mor, E. & Jacobs, J. M. 2009. Physical activity, function and longevity among the very old. *Arch Intern Med* 169(16), 1476–83. doi:10.1001/archinternmed.2009.248.
- Stewart, B. & Smith, A. 2013. The influence of critical incidents on adult gym participation. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. doi:10.1080/2159676X.2013.766814.
- Sulander, T. 2005. Odotettavissa aiempaa aktiivisempi vanhuus. *Liikunta & Tiede* 4, 23–34.

- Suominen, H., Rantanen, T., Hirvensalo, M. & Era, P. 2000. Kuinka ikääntyvät hyötyvät liikunnasta? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi. – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: LIKES, 167–87.
- Suorsa, T. 2011. Kokemuksen yksilöllisyys, yhteisyys ja yhteiskunnallisuus. Teoksessa T. Latomaa & T. Suorsa (toim.) Kokemuksen tutkimus II. Tampere: Juvenes Print, 174–231.
- Takkinen, S., Suutama, T. & Ruoppila, I. 2001. More meaning by exercising? Physical activity as a predictor of a sense of meaning in life and self-rated health and functioning in old age. *Journal of Aging and Physical Activity* 9, 128–141.
- Tartia-Jalonen, A. 2015. Liikuttavat palvelupolut. Teoksessa H. Itkonen & K. Kauravaara (toim.) Liikunta kansalaisten elämänculussa. Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnan edistämisestä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 296. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 45–48.
- Taylor, A., Cable, N., Faulkner, G., Hillsdon, M., Narici, M. & Van Der Bij, A. K. 2004. Physical activity and older adults: A review of health benefits and the effectiveness of interventions. *Journal of Sports Sciences* 22, 703–725. doi:10.1080/02640410410001712421.
- Telama, R. & Polvi, S. 2011. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketeiede. Helsinki: Duodecim, 629–645.
- Telama, R., Hirvensalo, M. & Yang, X. 2014. Liikunnallisen elämäntavan eväät alkavat rakentua varhain lapsuudessa. *Liikunta & Tiede* 51(1), 4–9.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. 2005. Physical activity from childhood to adulthood. *American Journal of Preventive Medicine* 28, 267–273. doi:10.1016/j.amepre.2004.12.003.
- Tucker-Seeley, R. S., Subramanian, S. V., Li, Y. & Sorensen, G. 2009. Neighborhood safety, socioeconomic status and physical activity in older adults. *American Journal of Preventive Medicine* 37(3), 207–213.
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.



- UKK-instituutin viikoittainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille. Viitattu 10.1.2015.  
[http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/liikuntapiirakka\\_yli\\_65-vuotiaille](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille).
- Walsh, J., Pressman, A., Cauley, J. & Brownwe, W. 2001. Predictors of physical activity in community-dwelling elderly white women. *Journal of General Internal Medicine* 16, 721–727.
- Van Cauwenberg, J., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., Van Holle, V., Verte, D., De Witte, N., De Donder, L., Buffel, T., Dury, S. & Deforche, B. 2013. Older adults` transportation walking: a cross sectional study on the cumulative influence of physical factors 2013. *International Journal of Health Geographics* 12, 37. doi:10.1186/1476-072X-12-37.
- Varto, J. & Veenkivi, L. 1993. Näkyvä ja näkymätön. Filosofisia keskusteluja. Opetusjulkaisut 1993. Iisalmi: Oy Yleisradio Ab.
- Welmer, A. K., Mörck, A. & Dahlin-Ivanoff, S. 2012. Physical activity in people age 80 years and older as a means of counteracting disability, balanced in relation to frailty. *Journal of Aging and Physical Activity* 20, 317–331.
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Vilkko, A. 2000. Elämänkulku ja elämäkerronta. Teoksessa E. Heikkinen & J. Tuomi (toim.) *Suomalainen elämänkulku*. Vantaa: Tammi, 74–85.
- Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämäнкаarella. Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi. – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124*. Jyväskylä: LIKES, 23–46.
- Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Duodecim, 16–29.
- Zacheus, T., Tähtinen, J., Koski, P., Rinne, R. & Heinonen, O. J. 2003. Miten elämäнкаari jäsentää liikuntakäyttäytymistä? *Liikunta ja tiede* 5–6, 33–8.
- World Health Organization. 2012. Ageing and Life Course. Viitattu 20.3.2015.  
[http://www.who.int/ageing/about/ageing\\_life\\_course/en/](http://www.who.int/ageing/about/ageing_life_course/en/).

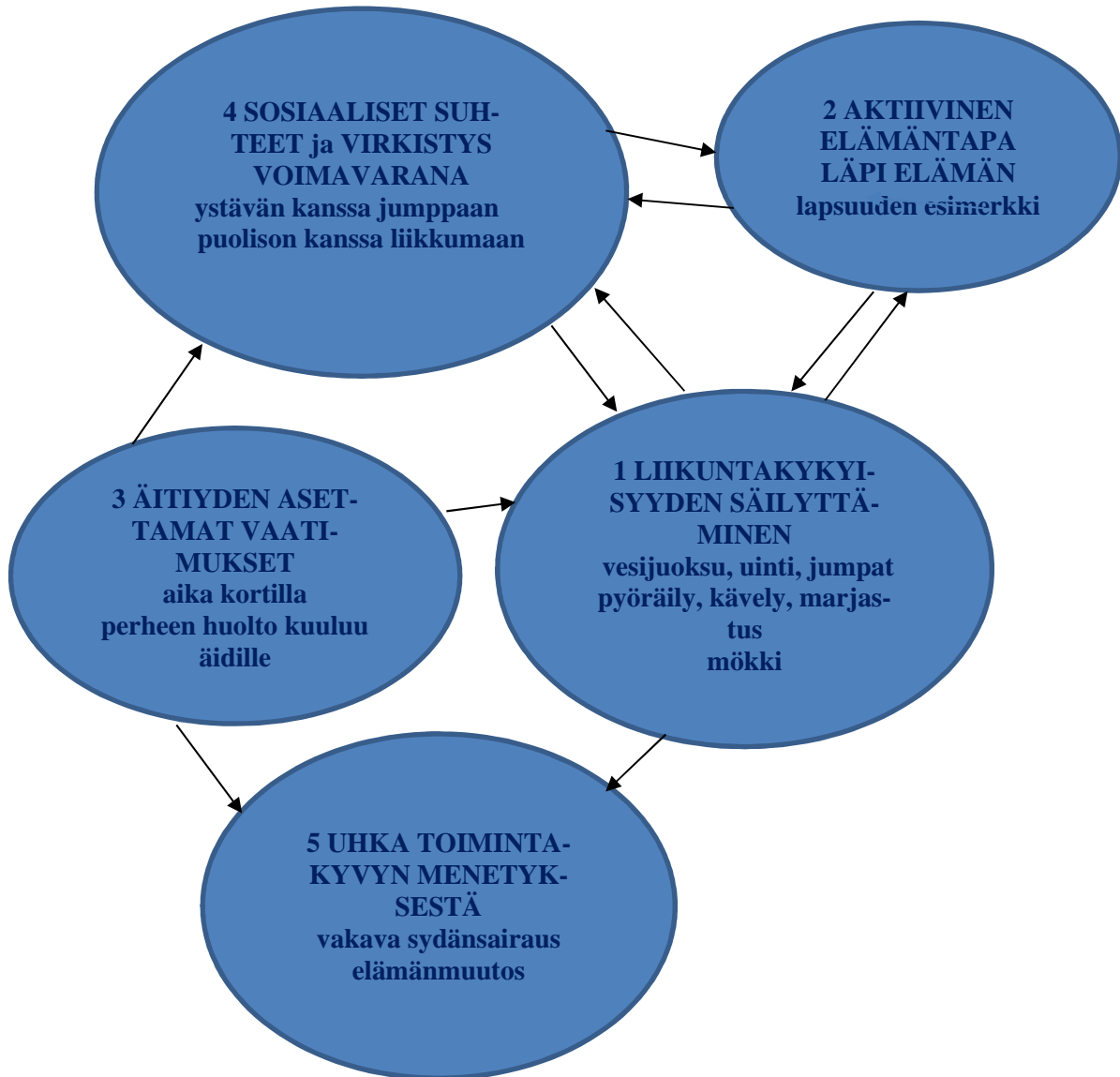
**YKSILÖLLINEN MERKITYSANALYYSI/ Aatos**

**”Aktiivisuus lisää aktiivisuutta. Vierivä kivi ei sammaloidu”, Aatos sanoo.**



**YKSILÖLLINEN MERKITYSANALYYSI / Anni**

**”Liikuntaa pitää harrastaa, se on käynyt selväksi”, Anni sanoo.**



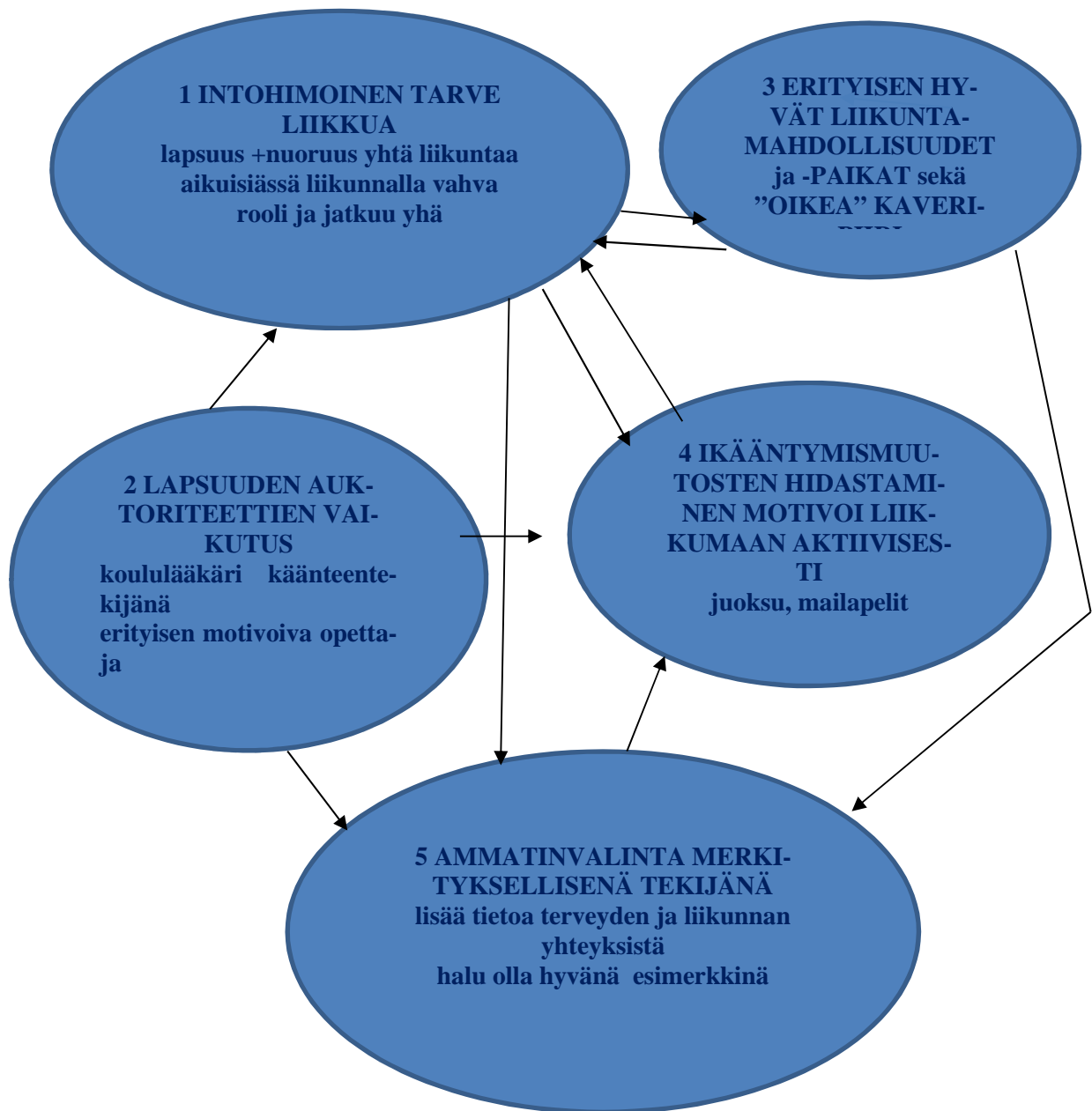
**YKSILÖLLINEN MERKITYSANALYYSI / Elina**

Elina: ”Isä sanoi aina, että terve sielu terveessä ruumiissa”.



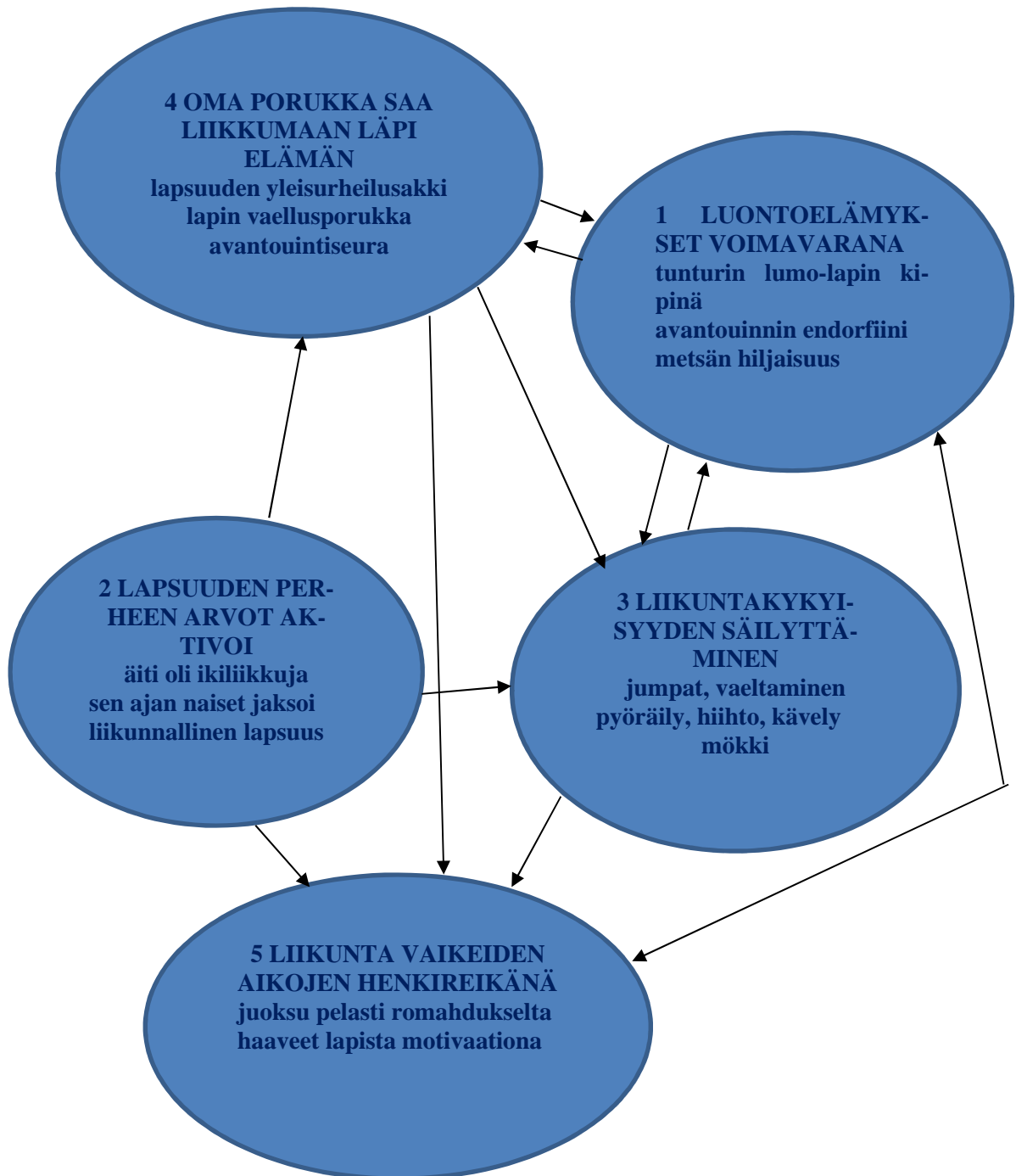
**YKSILÖLLINEN MERKITYSANALYYSI/Hannu**

**”Liikunta on lääke”, Hannu sanoo.**



**YKSILÖLLINEN MERKITYSANALYYSI/Maija**

”Niin kauan kuin jalka kantaa aion liikkua ja haluan liikkua”, Maija sanoo.



**YKSILÖLLINEN MERKITYSANALYYSI/Mikko**

**”Miten olet yhä noin virkeä ja hyväkuntoinen? Siihen on kolme syytä: liikunta, liikunta, liikunta”, Mikko sanoo.**

