

**LIIKUNTASUHTEEN MUUTOKSET VUOROTYÖTÄ TEKEVIEN AIKUISTEN
LIKUNTAINTERVENTION TULOKSENA**

**Tapaustutkimus SOHVALTA! -kehittämishankkeesta Hyvinkään kaupungin liikunta-
palveluissa**

Kati Sarva

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Kevät 2016

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Sarva, Kati 2016. Liikuntasuhteen muutokset vuorotyötä tekevien aikuisten liikuntaintervention tuloksena: tapaustutkimus SOHVALTA! -kehittämishankkeesta Hyvinkään kaupungin liikuntapalveluissa. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, pro gradu -tutkielma 84 s, 11 liitesivua.

Miksi jotkut valitsevat liikkumisen tai fyysisen aktiivisuuden ja joillakuilla on vaikeuksia päästä ylös sohvalta vapaa-aikanaan? Sopivan, säännöllisen ja riittävän terveysliikunnan avulla on mahdollista parantaa jaksamista myös hyvin kuluttavassa vuorotyössä. Suuri osa suomalaisista aikuisista liikkuu kuitenkin terveytensä kannalta riittämättömästi. Vuorotyötä tekevät eivät liene tässä asiassa poikkeuksia.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, voidaanko noin viiden kuukauden liikunnan lisäämiskurssin avulla saada aikaan muutosta vuorotyötä tekevien aikuisten liikuntasuhteessa. Lisäksi haluttiin selvittää, voiko aikuinen oppia lyhyiden lajikokeilujen kautta tunnistamaan liikunnassa enemmän merkityksiä tai kokea ne voimakkaampina ja voidaanko aikuisena löytää uusia näkökulmia, jotka edistävät liikunnan valitsemista fyysisesti passiivisemmän oleilun sijaan.

Tutkimus toteutettiin Hyvinkään kaupungin liikuntapalveluiden SOHVALTA! -hankkeen toisella liikunnan starttikurssilla. SOHVALTA! on kolmivuotiseksi suunniteltu hanke, jossa tavoitteina on vähentää sairauspoissaoloja, lisätä liikuntaa ja tasa-arvoistaa palveluntarjontaa. Hanke on tarkoitettu terveytensä kannalta liian vähän liikkuville vuorotyötä tekeville. Tutkimusaineisto koostui 27:n vuorotyötä tekevän henkilön alkukyselystä ja haastattelusta, 12 loppukyselystä ja 10 loppuhaastattelusta sekä tutkimuspäiväkirjasta. Kyselyt toteutettiin Webropol -ohjelmalla. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin sanasta sanaan analysoimista varten. Analyysimenetelmänä oli aineiston teemoittelu. Lisäksi kyselyjä analysoitiin myös määrällisin menetelmin.

Liikuntasuhdetta tutkittiin ainoastaan omakohtaisen liikunnan osalta. Alle puolessa vuodessa saatiin aikaiseksi positiivisia muutoksia vuorotyötä tekevien aikuisten liikuntasuhteessa, mutta vain, jos yleinen elämäntilanne oli sellainen, että muutoksille oli tilaa. Osa aikuisista oppi lajikokeiluiden avulla tunnistamaan enemmän merkityksiä ja osa koki tunnistamansa merkitykset voimakkaampina. Myös uusia liikkumista edistäviä näkökulmia löydettiin. Osa sai noustua hankkeen avulla sohvalta ylös.

Liikunnan lisääminen tahdosta ja vakaasta aikomuksesta riippumatta ei ole yksinkertaista. Vaikka liikuntasuhde vahvistuisi uusien tunnistettujen merkitysten myötä ja vaikka tunnistetut merkitykset syvenisivät, ei varsinaiseen toimintaan johtavaa kynnystä välttämättä silti ylitetä. Osalla vuorotyötä tekevistä kynnys yksinkertaisesti on liian korkea, koska kyse on enemmän elämäntilanteen kokonaisuudesta kuin pelkästään sohvan vetovoiman voittamisesta.

Asiasanat: aikuisten terveysliikunta, liikunnan lisäämishanke, liikuntakäyttäytyminen, liikuntasuhde, omakohtainen liikunta, vuorotyö

ABSTRACT

Sarva, Kati 2016. Changes in Physical Activity Relationship (PAR) of shift workers as a result of physical activity intervention: case study SOHVALTA! ("Of the couch") development project of the Hyvinkää city's physical activity services. Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Sports Pedagogy 84 pp, 11 appendices.

Why do some people choose to move or do physical activity and some people have difficulties to get off the couch during their free time? With the help of suitable, regular and sufficient health enhancing physical activity it is possible to improve one's managing in very wearing shift work. However, most of the Finnish adults do not do enough physical activity for their health.

The purpose of this study was to find out if it is possible to make a difference in shift workers' PAR with the help of five months course which aimed at increasing physical activity. In addition the goal was to research if an adult can learn to recognise further and deeper meanings in the PAR via short sport trials and it is possible in the adult age to find new viewpoints that support choosing physical activity instead of being physically more passive.

The study was conducted during the second starting course of the SOHVALTA! project in Hyvinkää. SOHVALTA! is a three-year project with the goal to reduce sick leaves, increase physical activity and make the physical activity services more equally available. The project is meant for those shift workers who don't do enough physical activity to get health benefits. The empirical data consisted of a pre-survey and interviews with 27 shift workers, 12 post-surveys and 10 closing interviews as well as a research diary. The surveys were conducted with the Webropol programme. The interviews were recorded and transcribed word by word. The analysing method was thematic clustering. The surveys were analysed with qualitative and quantitative methods.

Physical Activity Relationship was researched only for the part of personal physical activity. In less than half a year positive changes appeared in the PAR of the shift workers, but only when the person's general life situation was such that making changes was possible. With the sport trials some of the participants learned to recognise new and deeper meanings. They also found new viewpoints that supported physical activity. Thanks to the project some shift workers "got off the couch".

It is not simple to increase physical activity even though one would strongly desire it. Even though the PAR would strengthen with the new and stronger meanings, it does not necessarily mean that you can cross the barrier to actually do physical activity. For some shift workers the barrier is simply too high because it is all about their general life situation than only about conquering the gravity of the sofa.

Key words: health related fitness for adults, a project for increase physical activity, exercise behavior, Physical Activity Relationship (PAR), personal physical activity, shift work

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 AIKUISTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN	3
2.1 Ulkoiset ja yksilöön liittyvät tekijät	4
2.2 Liikuntamotivaatio	5
2.3 Koettu pätevyys liikunnassa	7
2.4 Liikuntasuhde	8
2.4.1 Liikuntasuhteen osa-alueet	9
2.4.2 Liikunnan merkitysulottuvuudet	10
2.4.3 Liikuntamerkitysten syntyminen	13
3 AIKUINEN LIIKKUJANA	16
3.1 Liikunnan terveyshyödyt aikuisilla	16
3.1.1 Liikunnan terveyshyödyt yksilölle	17
3.1.2 Liikunnan terveyshyödyt yhteiskunnalle	18
3.2 Työkäisten terveysliikunta	19
3.3 Liikunnan koetut hyvinvointivaikutukset aikuisilla	21
4 TYÖHYVINVOINTI	23
4.1 Työhyvinvoinnin edistäminen	24
4.2 Liikunta osana fyysisen työkykyisyyden edistämistä ja ylläpitämistä	25
4.3 Vuorotyön erityispiirteitä työhyvinvoinnin kannalta	28
4.4 Koettu työkykyisyys	30
4.5 Sairauspoissaolot ja liikunta	31
5 SOHVALTA! -TAPAUSTUTKIMUKSEN KULKU	32
5.1 Tutkimusongelma	33
5.2 Tutkimusote	34
5.3 Tiedonhankintamenetelmät	36
5.3.1 Ilmoittautumiskyselyt	37

5.3.2 Alkuhaastattelut.....	38
5.3.3 Tutkimuspäiväkirja.....	39
5.3.4 Loppukyselyt.....	40
5.3.5 Loppuhaastattelut	41
5.4 Tutkimusaineiston käsittely.....	42
6 NÄIN KURSSILLA LIKUTTIIN.....	44
6.1 Oma uintitekniikkani.....	45
6.2 Kuntojumppaa eri välineillä.....	46
6.3 Vesijuoksu tutuksi.....	47
6.4 Kahvakuulaharjoittelu tutuksi	48
6.5 Kuntosaliharjoittelu tutuksi.....	48
6.6 Vesijumppaa eri välineillä.....	49
6.7 Frisbeegolf tutuksi.....	50
6.8 Pallopelit tutuksi	50
6.9 Liikuntaneuvonta.....	51
6.10 Yksilökäynnit	52
6.11 Tiedottaminen hankkeen aikana.....	53
7 LIKUNTASUHDE PUNTARISSA.....	54
7.1 Liikuntakurssin alussa.....	54
7.1.1 Koetut omakohtaisen liikunnan edistäjät - liikunnan merkityksiä	56
7.1.2 Vuorotyö ja muut haasteet liikunnalle.....	58
7.1.3 Liikuntatoiveet ja tavoitteet.....	61
7.2 Liikuntakurssin loppuessa.....	63
7.2.1 Muuttuivatko liikunnan merkitykset	66
7.2.2 Lyhytkurssien vaikutus liikkumiseen.....	69
7.2.3 Vuorotyö ja muut haasteet liikunnalle.....	71
7.2.4 Tavoitteiden saavuttaminen.....	72

8 SOHVALTA LIIKKEELLE	78
LÄHTEET	85
LIITTEET	93

1 JOHDANTO

Aikuisten liian vähäinen liikkuminen ja siitä seuraava matala fyysinen suorituskyky ovat ongelma terveyden ja tuottavuuden näkökulmasta. Se on ongelma myös yksilön näkökulmasta, etenkin silloin, kun yksilö kokee, että ei jaksaa arjessa riittävän hyvin. Varsinkin normaalista vuorokausirytmistä poikkeavaa vuorotyötä tekevät aikuiset hyötyisivät riittävästä fyysisestä kunnosta. Sen hankkiminen onnistuu vain liikkumalla riittävästi, sopivasti ja säännöllisesti.

Hyvinkään kaupungin liikuntapalveluissa haettiin vuorotyötä tekevien liikkumismahdollisuuksien lisäämiseksi ja heidän hyvinvointinsa lisäämiseksi hanketukea vuodelle 2014. Silloin aloitettiin SOHVALTA! -hanke. Se on kolmivuotiseksi suunniteltu Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksella toteutettava aikuisten terveyttä edistävän liikunnan paikallinen kehittämissanke. Koko hankkeen tavoitteet ovat:

1. Vähentää vuorotyöläisten sairauspoissaoloja liikunnan avulla.
2. Lisätä vuorotyöntekijöiden hyvinvointiliikunnan mahdollisuuksia.
3. Lisätä vuorotyötä tekevien säännöllisen liikunnan määrää.

Käytännössä halutaan löytää omilta tuntuvia ja ehkä myös yksilölle uudenlaisia ratkaisuja säännöllisen liikunnan harrastamiseen. Halutaan tarjota liikuntamahdollisuuksia erityisesti heille, joilla vuorotyön tekeminen tuo säännölliseen liikkumiseen haasteita.

Tämä tutkielma on tehty SOHVALTA! -hankkeen toisen hankevuoden liikunnan edistämisen kurssista. Kurssi oli tarkoitettu kaikille hyvinkääläisille vuorotyötä tekeville, jotka kokivat liikkuvansa terveytensä kannalta liian vähän. Tutkielman kirjoittaja työskentelee hankkeen koordinaattorina. Hän vastaa hankkeen kokonaisuudesta ja käytännön toiminnasta. Eli markkinoinnista, tiedottamisesta, osallistujavalinnoista, materiaaleista ja raportoimisesta sekä suurimmasta osasta käytännön tapahtumista, ohjaamisesta ja neuvonnasta. Starttikurssi, josta tutkimus on tehty, on kokonaisuudessaan kirjoittajan toteuttama. Hankkeen ohjausryhmässä, joka kokoontuu muutamia kertoja vuodessa, on edustajia kaupungin henkilöstöhallinnosta, terveyskeskuksen fysioterapiasta, ympärivuorokautisesta hoidosta ja liikuntapalveluista. Ohjausryhmä hyväksyy toimintatavat ja tukee hankekoordinaattorin työtä.

Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat monet seikat, kuten ikä, sukupuoli, opitut tavat ja tottumukset, perhetilanne, sosioekonominen asema ja asuinpaikka. Osa näistä on tekijöitä, joihin on vaikeaa tai mahdotonta vaikuttaa, mutta osa sellaisia, joita voidaan muuttaa. Yksi sellaisia liikuntakäyttäytymistämme selittäviä tekijöitä, jotka voivat muuttua, on esimerkiksi yksilön liikuntasuhde. Liikuntasuhteella tarkoitetaan sitä suhtautumis- ja liittymistapojen kokonaisuutta, jonka välityksellä yksilö kohtaa kaiken liikuntaan liittyvän ja minkä avulla hän asemoi itsensä liikuntaan nähden (Koski 2013, 96). Liikuntasuhde muuttuu koko elämämme ajan, vaikka sen perusta muotoutuukin suurimmalta osaltaan jo lapsuudessa ja nuoruudessa (Koski & Zacheus 2012, 367–368). Liikuntasuhde voidaan jakaa neljään osaan: omakohtaiseen liikuntaan, penkkiurheiluun, liikunnan tuottamiseen ja sportisointiin (Koski 2004, 190). Tässä työssä on keskitytty kokonaan omakohtaiseen liikuntaan, sillä se on oleellinen silloin, kun tutkitaan käytännön fyysistä aktiivisuutta.

Tässä pro gradu -tutkielmassa selvitetään, voidaanko alle puolen vuoden interventiolla saada liikuntasuhteeseen sellaista muutosta, jonka voisi odottaa vaikuttavan yksilön liikuntakäyttäytymiseen. Tutkielmassa pyritään selvittämään niitä tekijöitä, joista vuorotyöntekijän omakohtaisen liikunnan suhde koostuu. Millaiset tekijät auttavat vuorotyötä tekeviä lisäämään liikuntaansa? Työssä pohditaan myös, miksi joillakuilla liikunnan lisääminen tahdosta huolimatta jää saavuttamatta. Onko kyse vain siitä, että sohvilla laiskotteleminen on houkuttelevampaa kuin fyysinen aktiivisuus? Vai onko kyse tiedon puutteesta, osaamisen puutteesta ja ohuesta liikuntasuhteesta? Vai onko kyse jostain muusta?

2 AIKUISTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN

Liikuntatottumuksiin aikuisena vaikuttavat hyvin monet tekijät. Esimerkiksi asuinpaikkakunnan ja -alueen mahdollisuudet, käytettävissä oleva aika ja raha, terveydentila, mieltymykset, tottumukset, koko elämän aikana muodostunut käsitys itsestä liikkujana ja kokemukset liikunnan merkityksellisyydestä omassa elämässä ovat tällaisia tekijöitä. Osaan näistä on vaikeaa saada muutosta helposti, kuten asuinpaikan liikuntaolosuhteisiin, omaan taloudelliseen tilanteeseen tai mahdolliseen pitkäaikaissairauteen. Osaan, kuten yksilön kokemuksiin liikunnan merkityksestä voidaan kuitenkin vaikuttaa. Seuraavassa tarkastellaan liikuntakäyttäytymisemme vaikuttavia tekijöitä.

Vaikka yleisesti tiedetään, että säännöllinen liikunta ylläpitää ja parantaa fyysistä kuntoa ja psyykkistä hyvinvointia, liikkuu suomalaisista aikuisista vain noin 30–40 % niin paljon, että fyysinen aktiivisuus edistää terveyttä (Vuori 2005a). Liikunta auttaisi painon hallinnassa ja harjoittelulla olisi mahdollista muokata kehon ulkonäköä jonkun verran (Fogelholm 2005, 87–91). Liikuntaharrastuksissa voisi tavata ystäviä ja saada iloa ja virkistystä (Hirvensalo & Häyrynen 2003, 49–50). Itsekseen liikkussa olisi mahdollista vaikkapa nauttia rauhasta ja luonnon kauneudesta (Ojanen & Liukkonen 2013, 247–249). Liikunnasta voisi saada myös sellaisia suuria tunne-elämyksiä, joita ei muualla saa: itsensä ylittäminen, uuden oppiminen, onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset sekä ympäristön tarjoama esteettinen nautinto (Lintunen 2003, 29). Liikkumisen tai laajemmin fyysisen aktiivisuuden puolesta puhuvat siis hyvin monet erilaiset tekijät.

Mitkä tekijät lopulta vaikuttavat aikuisten liikuntakäyttäytymiseen niin, että hän liikkuu, kun pelkät järkeen perustuvat syyt eivät saa aikaan toimintaa? Poskiparta ym. (2009) pitävät merkityksellisenä, että yksilön sisäiset ja ulkoiset tekijät yhdessä motivaation, ympäristötekijöiden ja toiminnan hallintataitojen kanssa vaikuttavat edistävästi toiminnan syntymiseen. Heidän mukaansa motivaatio muodostuu tiedoista, ymmärryksestä, uskomuksista ja asenteista. Ympäristö, ajankäyttö ja yksilön sisäiset ja ulkoiset tekijät ovat kanssavaikuttajia. (Poskiparta ym. 2009, 46–50.) Kosken (2013) mukaan liikunta-aktiivisuuteen vaikuttava hyvin merkityksellinen tekijä on yksilön liikuntasuhde. Liikuntasuhteen lisäksi yksilön liikuntavalintoihin vaikuttavat motivaatio ja pätevyyden kokemukset. Nämä käsitteet eivät kilpaile keskenään vaan täydentävät toisiaan. (Koski 2013, 97.) Yksilön liikuntakäyttäytymistä voidaan pitää

jokaisella eri tavoin painottuneiden sisäisten ja ulkoisten tekijöiden summana, joka muuttuu ja elää elämäntilanteiden mukana.

2.1 Ulkoiset ja yksilöön liittyvät tekijät

Vaikka julkisen liikuntapolitiikan tärkeä tavoite Suomessa on mahdollistaa fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharrastukset tasapuolisesti kaikille, vaikuttavat liikuntakäyttäytymiseemme monet ulkoiset epätasa-arvoistavat tekijät (Pyykkönen 2014a, 8–10). Liikunnassa on valitettavasti samoja ongelmia kuin muussakin yhteiskunnassa, eli syrjäytyminen muiden muassa sosio-kulttuurisista tai taloudellisista syistä (Itkonen & Sänkiaho 2000, 205; Zacheus ym. 2003, 25–28).

Esimerkiksi asuinpaikka ja sen liikuntamahdollisuudet vaikuttavat paljon kokonaisliikkumiseemme (Liikuntakaavoitus; Mäki-Opas 2013). Eri maissa on luonnollisesti erilaiset mahdollisuudet liikkua, mutta myös paikkakuntakohtaiset erot omassa maassamme ovat huomattavat (Itkonen & Sänkiaho 2000, 204–206; Zacheus ym. 2003, 46–47). Aikuisten arkiliikuntaa voidaan lisätä kehittämällä hyöty- ja arkiliikuntaolosuhteita. Selkeät, houkuttelevat ja turvalliset kevyen liikenteen väylät sekä lähellä olevat viheralueet aktivoivat suurta osaa aikuisista liikkumaan. (Vuori 2005a; Mäki-Opas 2013.) Arki- ja hyötyliikuntamahdollisuudet ovat oleelliset erityisesti liikuntaan tottumattomien ihmisten liikunnan lisäämisessä (Nupponen & Suni 2005, 224). Kaikkien aikuisten aktiivisuuden on todettu lisääntyvän, jos asiointi- ja työmatkat on ylipäättään mahdollista tehdä sujuvasti omin voimin (Vuori 2005a). Asuinpaikalla on siis suuri merkitys paitsi arkiliikuntamahdollisuuksien, myös rakennettujen liikuntapaikkojen määrään, laadun ja sijainnin kautta (Pyykkönen 2014a, 10).

Sosiaalisen viiteryhmän merkitys liikuntakäyttäytymiseen on oletettavasti vähintään yhtä merkittävä tekijä liikuntavalintoihin kuin etäisyys liikuntapaikoille (Pyykkönen 2014a, 10). Tärkeää on oman lapsuudenkodin malli, sillä vanhempien liikuntaan liittämät merkitykset ja niin kutsuttu kulttuurinen pääoma vaikuttavat liikuntasuhteen periytyvyyteen (Zacheus ym. 2003, 22). Ystäväpiiri tai lasten liikuntaharrastus voivat imaista aikuisen mukaan niin urheilutoimijan, -yleisön tai yhdessä liikkujan rooliin (Koski 2004, 195–222). Liikunta eri muodoissaan ja rooleissaan – kuin yhtä lailla myös fyysinen passiivisuus – voivat olla hyvin merkittä-

vä osa yksilön elämänyhtälöä, eli kiinnittymistä ja osallistumista erilaisiin sosiaalisiin yhteisöihin ja maailmoihin (Zacheus ym. 2003, 22).

Yksilön sosioekonominen asema vaikuttaa hänen liikuntamahdollisuuksiinsa edistävästi tai rajoittavasti (Nupponen & Suni 2005, 224). Työttömäksi jääminen, lasten syntyminen ja muut taloudelliseen asemaan vaikuttavat muutokset heijastuvat usein suoraan liikuntaan (Koski 2004, 202; Pyykkönen 2014a, 8–10). Tällöin välineiden hankkimisen, liikuntapaikoille matkustamisen tai liikuntaan osallistumisen hankkimisen kustannukset voivat muodostua esteeksi liikunnan harrastamiselle (Nupponen & Suni 2005, 220). Ja kääntäen: jos yksilöllä on käyttää rahaa ja aikaa liikuntaharrastuksiin, välineisiin ja harrastuspaikoille kulkemiseen, on todennäköistä, että hän myös käyttää tätä mahdollisuutta (Zacheus ym. 2003, 23).

Lisäksi aikapula on merkittävä tekijä etenkin työssä käyvillä pienten lasten vanhemmilla. Heidän on monesti haastavaa löytää aikaa omaan liikuntaansa. (Pyykkönen 2014a, 10; Koski & Zacheus 2012, 275.) Kouluikäisten lasten vanhempia on runsaasti aktiivisina seuratoimijoina mahdollistamassa jälkikasvunsa liikuntamahdollisuuksia, mutta heilläkin oma liikunta saattaa jäädä hyvin niukaksi (Koski 2004, 202). Usein pienten lasten perheissä äidit kantavat suurimman osan kotityövastuusta. Erityisesti äitien omat harrastamisen mahdollisuudet ovat aika vähäiset. (Zacheus ym. 2003, 23–24.) Aikuisilla myös aiemmin opituilla liikuntatavoilla ja -tottumuksilla on suuri merkitys fyysisen aktiivisuuden määrään (Lintunen 2003, 28). Perhetilanteen lisäksi sukupuoli ja kulttuuritausta vaikuttavat ajankäyttöön (Pyykkönen 2014a, 11–12). On väitetty jopa, että liikuntaharrastusta selittävät eniten psykologiset, sosiaaliset ja varsinkin kulttuuriset muuttajat (Zacheus 2003, 28).

2.2 Liikuntamotivaatio

Motivaatiota voidaan pitää sellaisena energianlähteenä, joka saa ihmisen toimimaan tietyllä intensiteetillä tietyn suuntaisesti. Se ilmenee käytännössä yrityksen voimakkuutena, toimintaan sitoutumisen asteena ja tehtävien haasteellisuuden valinnassa. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 145.) Korkiakangas (2010) näkee liikuntamotivaation koostuvan neljästä osatekijästä. Nämä toisiinsa vaikuttavat tekijät ovat: liikunta tottumuksena, liikunta-aktiivisuus, liikunta voimavarana ja liikunnalle suotuisa elämänvaihe. Edellä mainitut muodostavat yhdessä yksi-

lön liikunnallisen pääoman. Liikuntamotivaatio puolestaan muodostuu liikunnallisen pääoman sekä erilaisten motivoivien ja rajoittavien tekijöiden summasta. (Korkiakangas 2010, 39–51.)

Aikuisten motivaatiotekijöitä on paljon. Hirvensalo ja Häyrynen (2003, 49–50) luettelevat aikuisten liikuntamotiiveiksi terveyden tai ulkonäköön, ystävien kanssa tekemiseen, virkistytymiseen ja iloon sekä elämyksiin ja oppimiseen liittyviä tekijöitä. Myös Lintunen (2003, 28) korostaa aikuisilla terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä toimintakyvyn ylläpitämisen merkitystä liikunnan tärkeänä motiivina. Niin kutsuttujen ruuhkavuosien aikana liikunnan merkitys jaksamisen ja terveyden ylläpitäjänä korostuu aikuisilla. Perhe-elämän hektisyyden helpottuessa liikunta saa taas monimuotoisempia merkityksiä. Liikunnan merkityskirjo rikastuu uudelleen saaden sekä aivan uusia, mutta mahdollisesti myös syrjään siirtyneitä, nuoruudessa omaksuttuja merkityksiä. (Hirvensalo & Häyrynen 2003, 49–50.) Elämykset, elämäntilanne, terveyshyödyt ja omat tottumukset ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat yksilön liikunnalliseen pääomaan, joka onkin Korkiakankaan (2010, 53–54) mukaan liikuntamotivaation kaikkein tärkein osa.

Pysyväisluonteinen yleismotivaatio vaikuttaa liikunnan harrastuneisuuteen ja fyysisen aktiivisuuden määrään kokonaisuutena. Yksittäisen liikkumiskerran toteutumiseen vaikuttaa kulloinkin tilannemotivaatio. (Hirvensalo & Häyrynen 2003, 49.) Oleellista kuitenkin on, että motivaatio muuttuu teoksi. Tämä tapahtuu varmimmin silloin, kun yksilö kokee liikunnasta saamansa hyödyt haittoja suurempina. (Korkiakangas 2010, 16.) Liikuntamotivaatio muuttuu eri elämäntilanteissa. Myös yksittäiset kokemukset vaikuttavat siihen. (Hirvensalo & Häyrynen 2003, 49–50.) Jaakkola (2003) nostaa esiin myös sen, että kielteiset kokemukset vaikuttavat luonnollisesti negatiivisesti yksilön liikuntamotivaatioon. Motivaatiota vähentävät epäonnistuminen ja huonommuus. Myös tunne sosiaalisesta vertailusta heikentää motivaatiota useiden kohdalla. Motivaation kannalta haitallista on sekin, jos yksilö kokee liikunnan liian vaikeana tai liian raskaana. (Jaakkola 2003, 139–140.) Liikuntaan motivoitumiseen vaikuttavan liikunnallisen pääoman kartuttaminen on mahdollista myös vähän liikkuvilla aikuisilla. Tähän tarvitaan sopivia tavoitteita, myönteistä palautetta ja pystyvyyden tunteen lisääntymistä. (Korkiakangas 2010, 69.) Ohjaajan, neuvojan tai vertaisryhmän merkitystä voidaan siis pitää suurena nimenomaan tämän näkökulman vuoksi, jos halutaan lisätä vähän liikkuvien fyysistä aktiivisuutta.

2.3 Koettu pätevyys liikunnassa

Pätevyydellä tarkoitetaan sitä, kuinka pystyväksi, taitavaksi ja osaavaksi yksilö itsensä kokee. Lisäksi sillä tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin hän kokee taitojensa riittävän erilaisissa tehtävissä. (Jaakkola 2003, 141–142; Liukkonen & Jaakkola 2013, 149.) Koettu pätevyys on yksi psykologisista perustarpeista yhdessä koetun autonomian ja koetun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kanssa (Liukkonen & Jaakkola 2013, 147). Seuraavassa tarkastellaan aikuisten liikkujien pätevyyskokemuksia.

Tavoiteorientaatioteoriassa pätevyyden kokeminen ja osoittaminen ovat liikuntamotivaation päätekijä (Jaakkola 2003, 141; Liukkonen & Jaakkola 2013, 153). Kaikilta löytyy tekijöitä kahdesta eri tavoiteorientaatiosuuntauksesta, minä- ja tehtäväorientaatiosta, mutta niiden keskinäiset suhteet vaihtelevat (Jaakkola 2003, 142; Liukkonen & Jaakkola 2013, 154). Osa ihmisistä kokee pätevyyttä kehittyessään omissa taidoissaan, oppiessaan uutta, tehdessään yhteistyötä tai ponnistellessaan kovasti onnistuakseen. Tällaisia henkilöitä voidaan nimittää tehtäväorientoituneiksi. (Jaakkola 2003, 141.) Osa taas kokee pätevyyttä ollessaan parempia kuin muut, eli menestyessään kilpailuissa tai vertailuissa muita vastaan. He ovat kilpailu- tai minäorientoituneina. (Jaakkola 2003, 141; Liukkonen & Jaakkola 2013, 145.) Koettu fyysinen pätevyys vaikuttaa erityisesti kilpailuorientoituneiden henkilöiden liikunta-aktiivisuuteen (Koski 2013, 110).

Pätevyyden kokemukset vaikuttavat Hirvensalon ja Häyrysen (2003) mukaan lyhyellä ja pitkällä aikajänteellä liikuntavalintoihimme, eli yksilön yleis- ja tilannemotivaatioon. Pätevyyskokemusten vaikutus yleismotivaatioon näkyy harrastuksen pitkäjänteisyytenä. Yksilö valitsee liikunnan muiden kilpailevien ajanviettotapojen joukosta, koska tuntee pätevyyttä. Vaikutus tilannemotivaatioon näkyy vaikkapa siinä, että itsensä päteväksi kokeva lähtee liikkumaan, vaikka olisi huono ilma tai ystävä ei pääsisikään mukaan. (Hirvensalo & Häyrynen 2003, 49–50.) Vaikutus toimii molempiin suuntiin: huonoksi ja epäpäteväksi itsensä kokeva ei motivoidu liikkumaan (Liukkonen & Jaakkola 2013, 146–147). Pätevyyden kokeminen vaihtelee myös samalla henkilöllä esimerkiksi eri tilanteissa ja yhteyksissä (Jaakkola 2003, 141–142).

2.4 Liikuntasuhde

Liikuntasuhde on Kosken (2004; 2013) mukaan koko elinajan kehittyvä suhtautumis- ja liittymistapojen monipuolinen yhdistelmä tai kokonaisuus, jonka kautta kohtaamme kaiken liikuntaan liittyvän. Eli omakohtaisen liikunnan, penkkiurheilun, liikunnan tuottamisen ja sportisoinnin, niihin liittyvät sosiaaliset maailmat ja niiden erilaiset kulttuuriset merkitykset yhdessä ja erikseen. Se kuvaa myös sitä, miten asemoimme itsemme suhteessa liikuntaan. (Koski 2004, 190; Koski 2013, 96.) Liikuntasuhde-käsitteeseen on saatu vaikutteita saksalaiselta Max Weberiltä, jonka käsityksen mukaan kulttuuri rakentuu merkityksistä ja merkitysrakenteista, sekä ranskalaiselta Claude Lévi-Straussilta, joka käsittää kulttuurin kielenä (Koski 2004, 190). Niiden merkitysten määrä ja syvyys, joita yksilö kokee liikunnassa ja fyysisessä aktiivisuudessa olevan, vaikuttavat varsinaiseen liikkumiseemme. Nämä merkitykset muotoutuvat niin sisäisten kuin ulkoisten elämäntilanteittemme mukaan lapsuudessa syntyneen pohjan päälle. (Koski & Zacheus 2012, 367–368.)

Rovio ja Saaranen-Kauppinen (2014a, 21–23) pitävät liikuntasuhteessa oleellisimpina tekijöinä yksilön arjen elämäntilanteen merkitystä ja yksilön omaa liikkumista. Pelkonen (2014) kuvaa liikuntasuhde -käsitettä työkaluna, joka auttaa ymmärtämään sitä elämänkokonaisuutta, johon liikunta kuuluu. Tämä suhde alkaa muotoutua jo vauvana ja jatkaa muokkautumistaan koko elämän ajan. Käsite auttaa ymmärtämään niitä valintoja, joita yksilö tekee eri vaiheissa eri elämäntilanteissa. (Pelkonen 2014, 21.) Esimerkiksi Zacheus (2008, 264) käyttää Kosken käsitettä väitöksessään, sillä se auttaa näkemään liikunnan monipuolisemmin tuomalla esiin sen fyysisen ja psyykkisen puolen. Liikuntasuhde määrää liikunta-aktiivisuuttamme ja selittää esimerkiksi liikuntaharrastusten pysyvyyttä ja intensiteettiä (Koski 2013, 100–101).

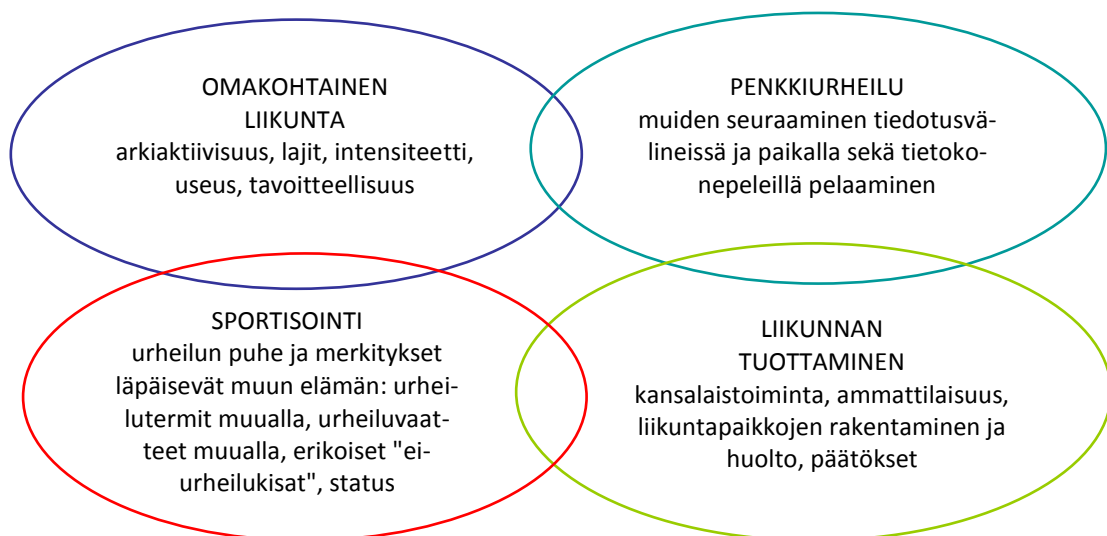
Liikuntasuhde on pysyvämpi kuin motivaatio, joka saattaa vaihdella paljonkin lyhyellä aikavälillä. Tämä johtuu siitä, että liikuntasuhde muotoutuu koko elämän ajan kestävässä prosessissa pysyväksi ja kokonaisvaltaiseksi ajattelun ja tekemisen määrittäjäksi. (Koski 2013, 97; Rovio & Saaranen-Kauppinen 2014a, 21.) Elämäntilanteet, jotka sisältävät suuria muutoksia, voivat vaikuttaa liikuntasuhteeseen oleellisesti (Koski 2004, 202). Tällaisia ovat esimerkiksi opiskelu, asuinpaikan vaihtaminen tai perheen perustaminen (Pyykkönen 2014a, 11–12). Liikunta-aktiivisuus voi vaihdella paljonkin eri elämänvaiheissa ja vielä varttuneellakin

iällä saattaa löytää liikunnasta itselleen niin tärkeitä merkityksiä, että ne vaikuttavat liikunnan tavaksi tulemiseen (Koski & Zacheus 2012, 383–384).

Liikuntasuhde on valittu tulevan tutkimuksen näkökulmaksi juuri siksi, että siinä liikunta ymmärretään asiana, joka kuuluu osana yksilön kokonaisvaltaiseen elämäntilanteeseen ja joka muokkautuu koko eliniän ajan. Lisäksi se on tekijä, johon voidaan vaikuttaa oppimisen keinoin, toisin kuin vaikkapa elinympäristö ja sen liikuntaan houkuttavat olosuhteet.

2.4.1 Liikuntasuhteen osa-alueet

Liikuntasuhde jakautuu Kosken (2004) mukaan neljään osa-alueeseen: omakohtainen liikunta, penkkiurheilu, liikunnan tuottaminen ja sportisointi (Kuva 1). Omakohtaisella liikunnalla tarkoitetaan muiden muassa yksilön arjen aktiivisuusvalintoja, varsinaisia liikuntalajivalintoja, aktiivisuuden useutta ja tehoa sekä mahdollisia tavoitteita. Penkkiurheilu on kaikkea muiden urheilun seuraamista sekä vaikkapa pelikonsolipelaamista omalla joukkueella ja sen rakentamista. Liikunnan tuottaminen on liikunnan mahdollistamista, mitä tekevät esimerkiksi ammatti- ja harrastevalmentajat, kentänhoitajat sekä kuntien liikuntalautakunnan jäsenet. Sportisointia on se, että urheilu tietyllä tavalla läpäisee muutakin yhteiskuntaa. Tämä ilmenee muun muassa erilaisten saunomiskisojen ja vastaavien järjestämisenä sekä siinä, että urheilutermejä käytetään muussakin puheessa ja urheiluvaatteita tai mittareita käytetään muutenkin kuin liikuttaessa. Esimerkkinä voidaan pitää "riman alituksia", "riman ylityksiä" ja vastaavia sanoja. (Koski 2004, 192–194.)



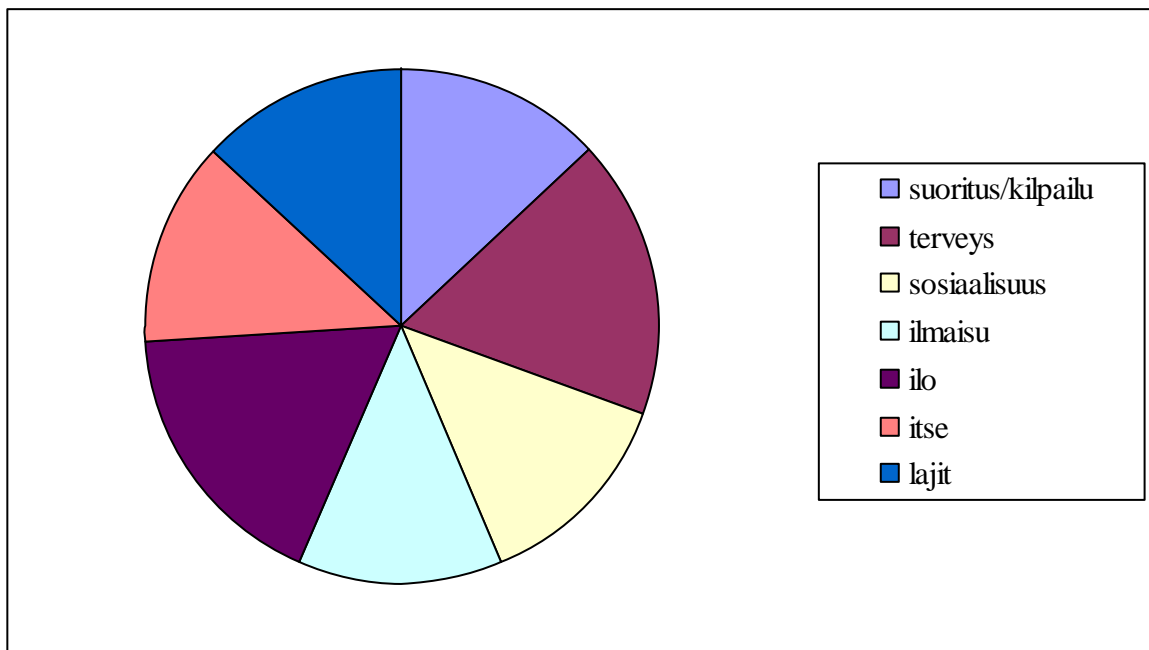
KUVA 1. Liikuntasuhteen osa-alueet (Koski 2004, 192–194).

Liikuntasuhteen eri osa-alueet voidaan kokea eri tavoin omaan elämään liittyvinä. David Unruh (1979) tyypittää sosiaaliseen maailmaan osallistujat neljään kategoriaan (esim. Koski 2004; Koski 2013). Koski käyttää Unruhin tyyppejä suoraan liikunnan näkökulmasta. Tyypit ovat 1) muukalainen, 2) turisti, 3) regulaari ja 4) insaideri (Koski 2004, 191). Muukalainen suhtautuu liikuntaan epäilevästi eikä huomaa ja ymmärrä siihen liittyviä merkityksiä tai niiden merkityksellisyyttä. Muukalaiselle liikunta voi olla myös täysin yhdentekevää. (Koski 2013, 98–101; Koski & Zacheus 2012, 370–371.) Turisti on kiinnostunut liikunnasta ja saattaaakin innostua aina joksikin aikaa kokeilemaan eri lajeja tai osallistua lyhytkestoiseen kuntokampanjaan. Hän pystyy havainnoimaan liikunnan merkityksiä pintapuolisesti, mutta kokeilujen lyhyiden vuoksi ne eivät ehdi muodostua omakohtaisiksi. (Koski 2004, 191.) Regulaari, eli vakituinen, osallistuu säännöllisesti ja on suhteellisen sitoutunut liikuntaan, hän ymmärtää liikunnan merkityksiä ja hänen ymmärryksensä syvenee lisää osallistumisen myötä (Pelkonen 2014, 21; Koski & Zacheus 2012, 370–371). Insaiderit ovat syvimmällä liikunnan sosiaalisessa maailmassa. Heidän identiteettinsä ja elämänpiirinsä voivat rakentua hyvin voimakkaasti liikunnan varaan ja he ovat mukana luomassa ja vahvistamassa liikunnan sosiaalisen maailman merkityksiä. (Koski 2013, 98–101.) Yksilö voi edustaa eri tyyppiä liikuntasuhteen eri osa-alueilla, vaikka ne usein tukevat toisiaan (Koski 2004, 191–194; Zacheus 2008, 264). Liikuntasuhteen osa-alueilla syventyminen siis voi kulkea positiivisen vahvistumisen avulla jopa muukalaisesta insaideriksi (Pelkonen 2014, 21). Tätä muutosta tapahtuu myös eri elämäntilanteiden mukaan (Koski 2004, 191; Koski & Zacheus 2012, 383). Esimerkiksi omien tai vaikkapa kummilasten urheiluharrastus syventää varmastikin sekä penkkiurheilun että urheilun tuottamisen roolia.

2.4.2 Liikunnan merkitysulottuvuudet

Kosken (2013) mukaan ihmisen liikuntasuhde muodostuu yksilöllisesti erilaisista liikuntaan liittyvistä merkitysulottuvuuksista. Itse liikunta voidaan nähdä kulttuurisena kokonaisuutena, jolloin suhde siihen muodostuu juuri näistä erilaisista merkityksistä. Merkitysten määrän, voimakkuuden ja suunnan summa vaikuttaa yksilön liikuntasuhteen intensiivisyyteen, kestävyteen ja siihen kuinka paljon hän lopulta liikkuu. Siksi *merkitys* on liikuntasuhteen ydinkäsite. (Koski 2013, 100–101.)

Liikunnan eri merkitysulottuvuudet voidaan jakaa Kosken (2013) malliin seitsemään ryhmään: suoritus tai kilpailu, terveys, sosiaalisuus, ilmaisu, ilo ja itse. Lisäksi jokaisella liikuntalajilla tai -muodolla on omanlaisensa merkitysprofiili. Jokaisella ihmisellä on hyvin omanlaisensa merkityskirjo. Myös lajien merkitysprofiilit vaihtelevat eri yksilöillä. Siinä, missä joku nauttii hiihdon tuottamasta ilosta ja nautinnosta, on toiselle tärkeää tanssin eroottinen lataus. (Koski 2013, 104–105, 116.) Muita jakamistapoja ovat käyttäneet esimerkiksi Zacheus ym. (2003, 29) luettellessaan työikäisten liikuntamerkityksiksi: 1) terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen, 2) toimintakyvyn ja työkyvyn lisäämisen sekä 3) liikunnallisen elämäntavan ylläpitämisen, tai Zacheus (2009) tutkimusartikkelissaan, jossa hän on koonnut 11 eri kokonaisuutta vuosina 1923–1988 syntyneiden suomalaisten nuoruudessa kokemista merkityksistä. Vaikka luokittelutavat vaihtuvat hieman eri tutkimuksissa, on Kosken (2013) malli hyvin kuvaava. Tätä jaottelutapaa on havainnollistettu kuviossa 2.



KUVA 2. Liikunnan merkitysulottuvuudet esimerkin omaisesti (Koski 2013, 104–105).

Suoritukseen ja kilpailuun liittyviä merkityksiä koetaan liikunnassa, jossa tavoitellaan muita hyötyjä, kuten fyysinen työ tai metsästys. Lisäksi varsinaisella kilpaurheilulla, jossa tavoitellaan aina vain parempia suorituksia ja voittoa, on luonnollisesti suoritukseen ja kilpailemiseen liittyviä merkityksiä. (Koski 2013, 101–105.) Nämä tekijät ovat merkityksellisiä erityisesti niille, jotka vertaavat itseään kilpailuissa ja suorituksissa muihin, mutta myös niille, joiden

tavoitteena on parantaa omaa suoritustaan ja verrata itseään omiin suorituksiinsa (Liukkonen & Jaakkola 2013, 153–155).

Terveysmerkitykset liikunnassa muodostuvat Kosken (2013) mukaan niistä hyödyistä, joita liikunta tuo yksilön terveydelle. Tällöin liikunta nähdään terveyden parantajana, ylläpitäjänä ja palauttajana. Liikkuminen on järkevää ja hyödyllistä. (Koski 2013, 101–105.) Terveysmerkitykset, rentoutuminen ja virkistyminen, ovat usein aikuisille hyvin tärkeitä liikuntavalintojen perusteita (Zacheus ym. 2003, 139). Niitä korostetaan esimerkiksi "Muutosta liikkeellä!" valtakunnallisissa terveystä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjauksissa (Muutosta liikkeellä! 2013). Liikunnan terveysmerkityksen korostuneisuus saattaa aiheuttaa joillekulle paineita ja syyllisyyttä, jos oma toiminta ja tieto ovat ristiriidassa keskenään (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2014a, 24–35). Samaa ovat todenneet myös Zacheus ym. (2003, 242 ja 247–248) kirjoittamalla, että on syytä miettiä, aiheuttaako syyllisyys passiivisesta elämäntavasta osalle jopa suuremman hyvinvointiriskin kuin itse passiivinen elämäntapa.

Sosiaalisuus ja yhdessäolo liikunnassa voidaan nähdä toisaalta sosiaalisesti kasvattamisen, toisaalta yksilöiden välisten sosiaalisten suhteiden kannalta. Ne ovat merkityksellisiä yksilön yhteisöön sosiaalistamisessa liikunnan avulla (Koski 2013, 101–105.) Ihmiset tekevät omaan arkeensa ja elämäänsä liittyviä valintoja aina sosiaalisten ryhmissuhteittensa vaikuttamina (Pyykkönen 2014a, 11). Tällaisia yhdessäolon merkityksiä liikuntaa lisäävinä tai vähentävinä tekijöinä on erityisesti yhteisöliikunnassa, perheen kanssa ajan viettämisessä, yhdistys- tai seuratoiminnassa sekä ystävien kanssa vietetyssä ajassa (Liukkonen & Jaakkola 2013, 146–149). Sosiaalisten merkitysten ääripäitä liikunnassa edustanevat vaikkapa Naisten kymppin juokseminen työporukalla ja yksinpurjehdus maailman ympäri.

Ilmaisu on merkityksellistä liikunnassa Kosken (2013) mukaan esimerkiksi silloin, kun valmistetaan tai esitetään koreografioita, jotka on suunnattu muille, mutta myös itselle. Tai silloin, kun liikunta on itseilmaisun väline, kuten vaikkapa tanssiminen. Ilmaisuna voidaan pitää myös luovia ratkaisuja peleissä ja uudenlaisia liikuntasovelluksia. Kaikissa arvostelulajeissa on elementtejä ilmaisullisuudesta. (Koski 2013, 101–105.)

Ilo ja hauskuus liikunnan merkitystekijöinä ovat merkittäviä sellaisessa toiminnassa, jossa keskitytään käsillä olevasta hetkestä nauttimiseen ja yhdessä viihtymiseen. Esimerkiksi pelit,

leikit ja kisailut ovat itsearvoisia, vailla muita päämääriä. (Koski 2013, 101–105.) Myös samoilu tai mikä tahansa liikuntamuoto, jota tehdään sen tuoman nautinnon ja hyvän olon vuoksi ovat esimerkkejä tällaisesta. Kosken (2013) mukaan leikin ja ilon merkitysulottuvuus saattaa olla tärkein tekijä liikunnallisen elämäntavan pysyvyydelle. Oppiminen, kehittyminen, yrittäminen ja ponnistelu ovat esimerkkejä niistä iloa tuottavista tekijöistä, joita voidaan liikunnassa tietoisesti pyrkiä kokemaan. Parhaimmillaan iloa tuottavat tekijät voivat viedä liikujan tilaan, jossa tekeminen sinällään on huumaanuttavan palkitsevaa, ja kaikki ulkopuolinen tekemisen kannalta turha jää mielestä pois. (Koski 2013, 114–115.)

Itsen tuntemiseen liittyvät merkitysulottuvuudet tarkoittavat psyykkis-henkisiä yksilöllisiä liikuntakokemuksia, joissa ihminen oppii tuntemaan itseään, omia vahvuuksiaan ja rajojaan. Oleellisia ovat siis yksilön kokemukset omasta itsestään. (Koski 2013, 101–105.) Yksilön koettu fyysinen pätevyys on yksi tällaisista itsearvostukseen vaikuttavista tärkeistä tekijöistä (Liukkonen & Jaakkola 2013, 149–150). Itseensä tutustuminen luo parhaimmillaan perustaa itsearvostuksen lisääntymiselle ja auttaa näin itsensä hyväksymistä (Koski 2013, 115–116).

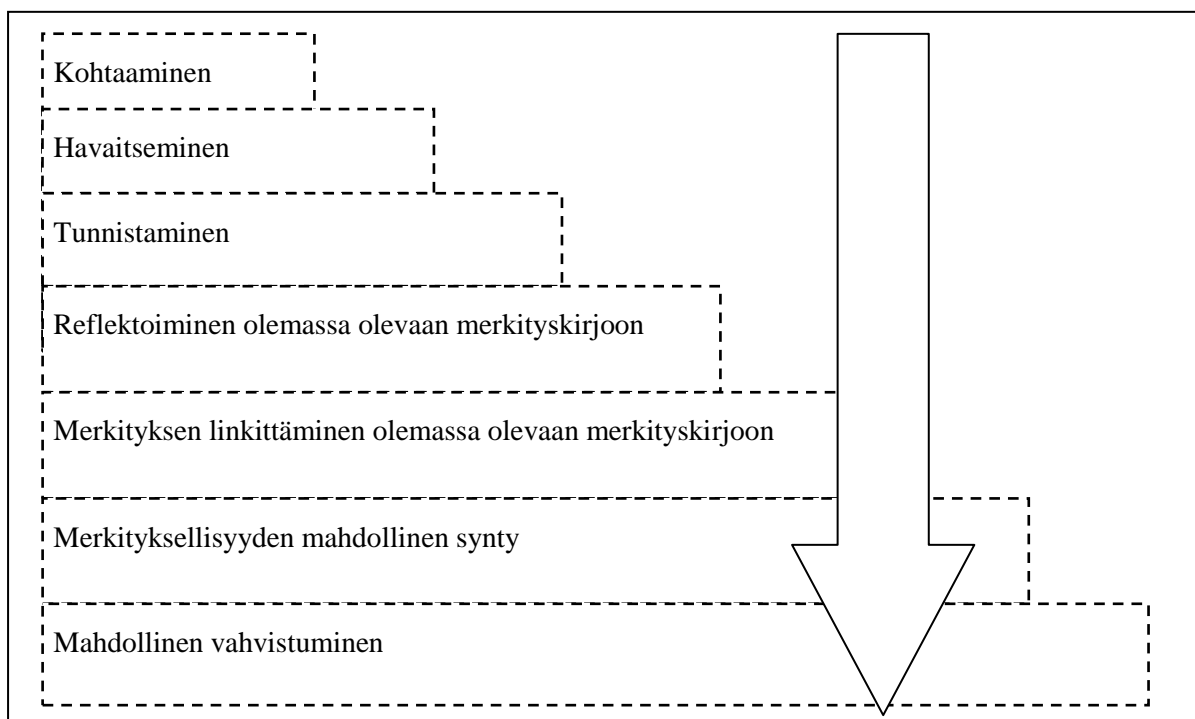
Lajimerkitykset vaihtelevat runsaasti liikuntamuodosta ja -lajista toiseen. Ihmisillä voi olla hyvin eri syvyinen merkityskirjo monissa eri lajeissa. (Koski 2013, 116–117.) Lajimerkityskirjojen vaihtelu näkyy käytännössä niin, että joku saattaa olla todellinen asiantuntija jossakin lajissa kun taas jotkut muut lajit saattavat olla samalle henkilölle täysin vieraita ja millään tavalla koskettamattomia (Zacheus 2008, 264). Lajimerkityksien erilaisuus mahdollistaa sen, että eri ihmiset voivat löytää runsaasta lajivalikoimasta juuri itseään eniten koskettavia lajeja (Koski 2013, 116–117). Näin voidaan löytää monipuolisemmin vaihtoehtoja eri ihmisten pysyvälle liikuntaharrastukselle.

2.4.3 Liikuntamerkitysten syntyminen

Liikunnan merkitykset muokkautuvat koko yksilön eliniän ajan (Koski 2004, 195). Muokkautumista tapahtuu molempiin suuntiin, eli liikunnan tärkeys yksilölle voi myös heiketä, jos uusi havaittu ja prosessoitu merkitys on negatiivissävytteinen (Koski & Zacheus 2012, 367; Koski 2013, 101–104). Merkitysten lisääntyminen ja syveneminen auttaa ymmärtämään liikunta-maailmoja ja olemaan osa niitä (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2014a, 21–23). Liikuntamerkitysten määrän on todettu olevan yhteydessä omaehtoisen liikunnan määrään, vaikka myös

fyysisesti passiivisemmat voivat olla yllättävänkin kiinnostuneita liikunnasta (Zacheus 2003, 198–202). Nuorilla on todettu olevan laajempi merkityskirjo kuin aikuisilla (Koski & Zacheus 2012, 383). Liikuntamerkitysten runsaus ei kuitenkaan aina tarkoita fyysisen aktiivisuuden paljoutta, vaan sen voidaan ajatella olevan hyvin yksilöllinen. Tätä tukee huomio, että he, joilla liikuntamäärä on vähentynyt aikuisena, saattavat tunnistaa useampia merkityksiä liikunnassa, kuin sellaiset, jotka ovat löytäneet liikunnan kokonaan vasta myöhemmällä iällä (Koski & Zacheus 2012, 383).

Merkitysten muodostuminen tapahtuu Kosken (2013) mukaan vaiheittain. Ensimmäiseksi yksilö kohtaa jonkun liikunnan merkityksistä. Kohdattuaan merkityksen yksilö joko havaitsee sen tai ei huomaa sitä. Jos henkilö havaitsee sen, hän tunnistaa merkityksen ja reflektoi sitä suhteessa aiemmin omaksumaansa merkityskirjoon. Hän linkittää uuden merkityksen tähän aiemmin omaksumaansa ja tällöin syntyy mahdollisesti uudenlainen merkityksellisyys tai jo olemassa oleva vahvistuu. Merkityksen syntyminen ja vahvistuminen vaativat siis kaikki vaiheet. Jos prosessi katkeaa jossain kohtaa, merkitys jää syntymättä. (Koski 2013, 101–104.) Liikunnan merkitysten portaittaista syntymistä on havainnollistettu kuvassa 3.



KUVA 3. Liikunnan merkitysten muodostuminen (Koski 2013, 101–104).

Merkitykset syntyvät ja muokkautuvat kun yksilö kohtaa, tunnistaa, havaitsee ja analysoi omakohtaisesti erilaisia asioita liikunnassa. Yksilö voi itse tietoisesti ja aktiivisesti pyrkiä syventämään liikuntasuhdettaan. (Koski 2013, 107–108.) Eri elämänvaiheissa muiden muassa ystävillä, työtovereilla, naapurustolla, terveydentilalla ja asuinympäristöllä voi olla hyvinkin tärkeä rooli merkitysten muotoutumisessa (Koski 2004, 195–199; Zacheus ym. 2003, 22–23). Onnistuneen liikuntasuhteen syntymiseksi on tärkeää oppia tunnistamaan itselle tärkeitä merkityksiä, lisätä ja syventää niitä. Mitä enemmän ja voimakkaampia positiivisia merkityksiä liikunnalla koemme olevan, sitä varmemmin se näkyy liikunta-aktiivisuuden lisääntymisenä. (Koski 2013, 109–116.)

Rovio ja Saaranen-Kauppinen (2014a) kuvaavat liikuntasuhteen muodostumista enemmän yksilön arkeen ja elämäntapaan vaikuttavien ulkoisten tekijöiden kautta. Heidän mukaansa näitä eri tekijöitä ja niiden suhteita voi olla vaikeaa tunnistaa. He kuvaavat liikuntasuhdetta myös niin, että lähtökohta on yksilö itse omine ominaisuuksineen. Tällöinkin yksilöön ja hänen liikuntasuhteeseensa vaikuttavat sosiaalinen ympäristö erilaisine suhteineen ja rooleineen. Sosiaaliseen ympäristöömme taas vaikuttavat suuremmat kokonaisuudet, kuten eri instituutiot tai yhteisöt. Kaikkeen tähän vaikuttavat yhteiskunnan kulttuuri, ideologiat ja normit sekä laajempi elämäntapa. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2014a, 21–23.)

3 AIKUINEN LIKKUJANA

Tutkimuksen kohderyhmänä ovat aikuiset vuorotyöntekijät. Erityisesti heidän olisi tärkeää liikkua jaksakseen. Vuorotyö tai yleensäkin epäsäännölliset työajat tekee työstä erityisen rasittavaa ja työssäjaksamisen lisäksi olisi mukavaa jaksaa vielä nauttia vapaa-ajastaan. Tässä luvussa selvitetään, mitä hyötyjä aikuisen on mahdollista saada liikunnasta ja miten tulisi liikkua saadakseen ne hyödyt.

Vapaa-ajanliikunnan harrastaminen Suomessa on lisääntynyt työikäisten keskuudessa muutamana viimeisen vuosikymmenen aikana (Husu ym. 2011, 31–32). Samaan aikaan kokonaisaktiivisuutemme määrä on silti vähentynyt huomattavasti. Tämä johtuu siitä, että työmatkaliikunta, työssä ja kotityössä tulevan fyysisen rasituksen määrä ja yleinen jokapäiväinen liikkuminen ovat vähentyneet merkittävästi. (Hirvensalo & Häyrynen 2003, 47–48; Fogelholm ym. 2007, 33–34; Husu ym. 2011, 31–32.)

Tällä hetkellä vain alle puolet työikäisistä liikkuu kestävyyskuntonsa kannalta riittävästi. Lihaskuntonsa kannalta riittävästi liikkuu vieläkin harvempi, alle 20 %. (Husu ym. 2011, 34–35.) Lisäksi jopa noin viidesosa suomalaisista aikuisista on niin passiivisia, ettei heillä ole lainkaan säännöllistä liikkumista (Husu ym. 2011, 34–35; Muutosta liikkeellä! 2013:10, 17–19). Lintunen (2003) korostaa, että aikuisille on olemassa runsaasti erilaisia liikkumisen mahdollisuuksia. He voivat liikkua työmatkoilla ja töissä, harrastaa liikuntaa tai olla aktiivisia hyötyliikkujia. Aikuisilla korostuukin omaehtoinen liikunta, jossa lapsuuden ja nuoruuden kokemukset ja hankitut liikuntataidot voivat joko lisätä tai vähentää liikkumisen motivaatiota. (Lintunen 2003, 28.)

3.1 Liikunnan terveyshyödyt aikuisilla

Miksi työikäisten sitten tulisi liikkua? Sosiaali- ja terveysministeriön teettämässä "MUUTOSTA LIIKKEELLÄ! valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020" -asiakirjassa (2013) korostetaan riittävän fyysisen aktiivisuuden merkitystä terveydelle. Liian vähäinen liikunta, josta seuraa huono fyysinen suorituskyky, on merkittävä tekijä yhteiskunnallisesti kalliiksi tulevien elintamosairauksien lisääntymisessä. Erityisesti ylipaino, 2-tyyppin diabetes, masennus sekä tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat lisääntyneet

fyysisen passivoitumisen myötä. Näistä tuki- ja liikuntaelinten sairaudet ja oireilut aiheuttavat eniten lyhytaikaisia työkyvyttömyysjaksoja ja pysyvää työkyvyttömyyttä. (Muutosta liikkeellä! 2013, 10.) Lisäksi tuki- ja liikuntaelinongelmista johtuvat sairauspoissaolot ovat uhka tuottavuudelle (Husu ym. 2011, 10). WHO:n (2009, 11) mukaan liian vähäinen liikunta itsenäisenä riskitekijänä on noussut neljänneksi merkittävimmäksi niissä kuolemantapauksissa, jotka johtuvat elintapasairauksista.

Liikunnasta voidaan siis parhaimmillaan saada terveyshyötyjä yksilölle ja kustannussäästöjä yhteiskunnalle. Vuori ja Miettinen (2000) muistuttavat, että kolikolla on kääntöpuolensa: liikunnan harrastamiseen liittyy myös mahdollisia terveysriskejä, etenkin kilpa- ja kilpakuntoilutasoilla. Rasitusvammojen ja tapaturmien riski kasvaa harjoittelun intensiivisyyden mukana. Erityisesti sairaana urheileminen voi olla hyvin vaarallista, koska se saattaa pitkittää ja pahentaa oireita hyvinkin vakaviksi. Suurin riski liikuntatapaturmiin on nuorilla miehillä. Riski puolittuu 25–34 -vuotiailla ja pienenee edelleen iän myötä. Oikein toteutetusta liikunnasta saatavat terveyshyödyt ovat kuitenkin selkeästi terveyshaittoja suuremmat. (Vuori & Miettinen 2000, 107–109.)

3.1.1 Liikunnan terveyshyödyt yksilölle

Vuoren (2005b) mukaan säännöllinen liikunta laskee yli 20 eri oireen, oireyhtymän, sairauden tai sairauden esiasteen puhkeamisen riskiä. Lisäksi liikunnalla on merkitystä niiden kaikkien hoidossa ja kuntouttamisessa. Liikunnasta on hyötyä sairastuneiden arkielämään niin, että oireista huolimatta he voivat elää mahdollisimman täysipainoista elämää. (Vuori 2005b, 11–12.) Oikein kohdennetusta liikunnasta on siis useita suoria terveysvaikutuksia yksilölle.

Vuori (2005b) luettelee monia hyötyjä, joita saadaan riittävän liikunnan tuloksena. Esimerkiksi lihasten voima, teho ja kestävyys lisääntyvät riittävän ja säännöllisen liikunnan ansiosta. Aineenvaihdunta ja hapenkuljetusmekanismit paranevat. Sydämen iskutilavuus kasvaa ja syketiheys madaltuu levossa ja kohtuullisessa kuormituksessa. Myös ääreisverenkierto paranee, kokonaisverimäärä kasvaa ja veren koostumus paranee, eli esimerkiksi verihiutaleet eivät sakkaudu niin helposti kuin riittämättömästi liikkuvilla. (Vuori 2005b, 11–16.) Nämä ovat kaikki sellaisia tekijöitä, jotka auttavat selviämään paremmin arjen fyysisistä ja psyykkisistä rasituksista.

Liikunnalla on Ojase ja Liukkosen (2013) mukaan vaikutuksia myös yksilön psyykkiseen hyvinvointiin. Osa näistä voidaan selittää lääketieteen avulla. Yksi selittävä tekijä on, että liikunta lisää mielihyvää aiheuttavien aineiden, kuten endorfiinin, määrää aivoissa. (Ojane & Liukkonen 2013, 247.) Erityisesti liikunnasta on saatu hyötyä masennus- ja ahdistuneisuusoireissa (Nupponen 2005b, 150–152). Liikunnan aiheuttama serotoniinin erityksen lisääntyminen aivoissa on yksi masennusta lievittävästä tekijöistä (Ojane & Liukkonen 2013, 247). Joissakin tutkimuksissa masennuspotilailla onkin saatu liikunnalla aikaan yhtä suuret hyödyt kuin lääkkeillä tai psykoterapialla (Nupponen 2005b, 156–157). Hyvää oloa koetaan myös fysiologisista syistä, esimerkiksi liikunnan aiheuttaman kehon lämmön nousun ansiosta (Ojane & Liukkonen 2013, 247).

Jotkut liikunnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin selittyvät myös psykososiaalisilla tekijöillä (Ojane & Liukkonen 2013, 247–249). Ryhmäliikunnassa on mahdollista vuorovaikuttaa ja kokea yhteishenkeä. Lisäksi liikunta auttaa myös rentoutumaan ja purkamaan stressiä. (Hirvensalo & Häyrynen 2003, 49–50.) Liikunnan avulla voi poistaa tai siirtää syrjään mielestään ikäviä asioita. Lisäksi fyysinen aktiivisuus parantaa unen laatua ja helpottaa nukahtamista. (Ojane & Liukkonen 2013, 247–249.) Minäkuvan ja itsearvostuksen on todettu parantuvan liikunnan välityksellä ainakin lapsilla ja nuorilla (Nupponen 2005a, 58). Sama vaikutus lienee aikuisillakin. Liikunnan psykososiaaliset tekijät voivat vaikuttaa myös psyykkistä hyvinvointia heikentävästi, mikäli liikunnasta saatavat kokemukset ovat negatiivisia (Jaakkola 2003, 139; Nupponen 2005a, 58–59; Ojane & Liukkonen 2013, 242–245). Ohjatussa liikunnassa itse liikunnan lisäksi suuri merkitys on vuorovaikutuksen laadulla ja työskentelymenetelmillä ja siksi niihin tulee kiinnittää erityistä huomiota (Nupponen 2005b, 156–157).

3.1.2 Liikunnan terveyshyödyt yhteiskunnalle

Fogelholm ym. (2007) korostavat, että riittävästä terveystoiminnasta hyötyy yksilön lisäksi myös yhteiskunta. Fyysisesti passiivisten työntekijöiden riski sairauspoissaoloihin ja yleisen työssäjaksamisen heikkenemiseen on hyväkuntoisia suurempi. Lisäksi heillä on keskimäärin 2–3 % enemmän huonon työhyvinvoinnin päiviä. (Fogelholm, ym. 2007, 11–13.) Maassamme peräti joka kolmas pitemmistä, yli yhdeksän päivän kestoista, sairauspoissaoloista johtuu tuki- ja liikuntaelinten sairauksista (Husu ym. 2011, 10). Liikunta vaikuttaa myös päivävastai-

seen suuntaan: kovatehoinen, riskejä sisältävä liikunta voi aiheuttaa myös tapaturmia. Terveysliikuntamuodoista turvallisimpia ovat kävely (0,2 vammaa 1000 harrastettua tuntia kohden), golf (0,3 vammaa 1000 harrastettua tuntia kohden) ja pyöräily (0,5 vammaa 1000 harrastettua tuntia kohden), eli sellaiset, joita aloitteleville liikkujille suositellaankin. (Fogelholm ym. 2007, 90.)

Työikäisten terveys ja hyvinvointi vaikuttavat suoraan talouteen. Esimerkiksi kuntatalouden hyöty on huomattava, sillä noin 3 500 kuntatyöntekijän kunnassa olivat sairauspäivien palkkakustannukset vuonna 2007 ilman henkilöstösivukuluja 3,7 miljoonaa euroa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2008, 13.) Pelkästään tuki- ja liikuntaelimestön sairauksista ja kiputiloista johtuvien sairauspoissaolojen suorat kustannukset ovat Suomessa yli 200 miljoonaa euroa vuodessa (Husu ym. 2011, 10). Kuntien eläkevakuutuksen selvityksen mukaan vuonna 2007 suurimmat työkyvyttömyyden aiheuttaja olivat tuki- ja liikuntaelinten sairaudet (47,4 %). Toiseksi suurimpana olivat erilaiset mielenterveyden häiriöt (18,9 %). (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2008, 13.)

3.2 Työikäisten terveysliikunta

Liikunnalla saavutetaan terveyshyötyjä varmimmin silloin, kun se täyttää tietyt kriteerit (Vuori 2005b, 15). Tällöin voidaan puhua terveysliikunnasta tai terveyttä edistävästä liikunnasta. Terveysliikunta-termillä tarkoitetaan kaikkea sellaista fyysistä aktiivisuutta, joka parantaa tai ylläpitää yksilön terveystilaa turvallisesti (Fogelholm & Oja 2005, 77–78; Fogelholm, ym. 2007, 19). Terveystilaa puolestaan tarkoittaa yksilön tuki- ja liikuntaelimestön, aerobista ja motorista kuntoa sekä kehon koostumusta. Eli niitä fyysisen kunnan osatekijöitä, joilla on yhteyttä terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn. (Fogelholm & Oja 2005, 77–78.)

Terveysliikunnan kriteereitä ovat hyötysuhde, säännöllisyys, sopivuus, riittävyys ja turvallisuus. Hyvä hyötysuhde tarkoittaa, että kohtuullisella liikkumisen määrällä aikaansaadaan mahdollisimman paljon positiivisia terveysvaikutuksia. (Fogelholm ym. 2007, 19.) Säännöllisyyden vaatimus johtuu siitä, että liikunnan vaikutukset eivät varastoidu, vaan monet liikuntakerran aikaansaamista positiivisista vaikutuksista palautuvat ennalleen jonkun ajan kuluessa, mikäli raskasta ei toisteta (Vuori 2005b, 11–19). Liian kevyt harjoitus tai fyysisen aktiivisuuden taso ei vielä paranna suorituskykyä. Toropainen (2011) muistuttaakin, että vaikka kaikki

aktiivisuus on parempaa kuin passiivisuus, ei terveystoiminnaksi riittävää ole vielä muutaman minuutin kestävä hyvin matalatehoinen aktiivisuus. Jotta liikunnasta saataisiin terveyshyötyjä, sen tulee olla vähintään 10 minuutin kestoista, vastata teholtaan ripeää kävelyä ja toistua useampia kertoja päivän aikana. (Toropainen 2011, 3–4.) Vuoren (2005b) mukaan fyysisen aktiivisuuden tulee olla riittävää, koska elimistön mukautumisvaikutusten saavuttamiseen vaaditaan edellisen tason ylittämistä. Sen tulee olla fyysiseltä rasitukseltaan yksilölle sopivaa, jotta välttyttäisiin ylikuormitukselta. Lisäksi sen tulee olla turvallista, että vältetään turhilta loukkaantumis- ja vammautumiserisiltä. (Vuori 2005b, 11–19.) Liikunnan tulee olla yksilölle sopivaa myös henkilökohtaisten mieltymysten kannalta, jotta sitä tulee tehtyä (Fogelholm ym. 2007, 19). Terveystoiminnan vaikutukset vaihtelevat jonkun verran mm. iän ja kehon koostumuksen mukaan. Siksi on mahdotonta antaa yksilöllisiä eksakteja ohjeita siitä, miten ja millaista liikuntaa juuri tietyn yksilön tulisi tehdä saavuttaakseen tietyt terveyshyödyt. (Oja 2005, 69–70.) Yleisiä suosituksia on kuitenkin olemassa ja ne pätevät varsin hyvin väestötasolla.

Suomessa on käytössä samat terveystoiminnan suositukset niin terveydenhuollossa "Käypä hoito -suosituksissa", kuin liikunta- ja terveystoimintojen yhdessä käyttämässä UKK-Instituutin "Liikuntapiirakassa" (Käypä hoito -suositus; UKK-Instituutti). Molemmissa on laskettu terveystoiminnan viikoittaiseksi minimimääräksi työikäisille, 18–64-vuotiaille, kohtuullisesti kuormittavaa kestävyystoimuntaa vähintään 2,5 tuntia tai raskasta kestävyystoimuntaa 1 tunti ja 15 minuuttia. Kummassakin suositellaan viikkoannoksen jakamista usealle päivälle. Kestävyystoimintojen lisäksi viikoittaiseen terveystoimintamäärään kuuluu lihasvoimaa ja -kestävyyttä sekä liikkumisvarmuutta lisäävää tai ylläpitävää liikuntaa ainakin kahdesti. (Käypä hoito -suositus; UKK-Instituutti; Fogelholm & Oja 2005, 77–79; Fogelholm ym. 2007; 19–25; Husu ym. 2011, 17–18.)

Käypä hoito -suositukset on suunnattu lääkäreiden tekemään hoito-ohjaukseen (Käypä hoito -suositus). Liikuntapiirakka puolestaan liikuntaneuvontaan ja siinä korostetaan enemmän arkiaktiivisuuden ja hyötyliikunnan roolia terveystoiminnassa (Husu ym. 2011, 17; UKK-Instituutti). Esimerkiksi niin, että Liikuntapiirakan ohjeistuksessa kerrotaan, että liikunta voidaan jakaa jopa 10 minuutin suorituksiksi, kunhan ne ovat teholtaan reippaita tai raskaita. Lisäksi itse liikunnasta annetaan käytännönläheisiä ohjeita vaikkapa lajeista, jotka ovat reippaita liikuntamuotoja. (Fogelholm & Oja 2005, 77–79; UKK-Instituutti.) Käypä hoito pysyttelee tieteellisemmällä tasolla ohjeilla, joissa esimerkiksi määritellään kohtalaiseksi liikunnan

rasittavuudeksi 64–76% maksimisykkeestä. Lisäksi suosituksissa muistutetaan erityisesti siitä, että riittämätön liikkuminen on itsenäinen terveyshaitta, mistä on lisääntyvästi epidemiologista näyttöä. Liikunta on tärkeä tekijä useiden pitkäaikaissairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Lääkärin tehtävä on potilaan liikkumaan motivoiminen, mahdollisiin sairauksiin liittyvien liikkumisrajoitteiden ja turvallisen liikkumisen toteuttamisen arvioiminen. Suositukseen on koottu liikunnan merkitys eri sairauksien ja tilojen hoidossa niin, että lääkärin on helppoa löytää sairauskohtaiset ohjeet. (Käypä hoito -suositus.)

Terveysliikuntasuositukset kertovat kuitenkin vain liikuntamäärän, jolla voi välttää terveyshaittojen ilmaantumista. Jos tavoitteena on kunnon kohottaminen ja elintapasairauksien puhkeamisen riskin pienentäminen, pitää suositukset ylittää reilusti. (Toropainen 2011, 3–4.) Lisäksi tiedetään, että liikkumisen seurauksena tapahtuviin fysiologisiin muutoksiin kuluu eri aika eri osa-alueilla. Liikkuvuus paranee aika nopeasti, kestävyys hitaammin ja luustoon saatavien hyötyjen saaminen kestää vielä kauemmin. (Fogelholm & Oja 2005, 77–79.)

3.3 Liikunnan koetut hyvinvointivaikutukset aikuisilla

Koettu hyvinvointi tarkoittaa Nupposen (2005a) mukaan psykofyysistä olotilaa, jossa sekä keho että mieli tuntuvat vahvoilta ja toimintakykyiseltä, eikä kummassakaan ole aistittavissa toimintaa haittaavia tekijöitä. Liikunnalla on todettu olevan selkeitä vaikutuksia myös koettuun hyvinvointiin. Jopa enemmän kuin muilla terveyskäyttämisen osa-alueilla, kuten ruokavaliolla tai päihteettömyydellä. Hyvinvointikokemuksia on tutkittu muiden muassa kyselyin ja psykologisin mitta-asteikoin. Liikunnan on huomattu tuottavan rentoutumisen ja virkistymisen tunteita sekä mielihyvää. (Nupponen 2005a, 48–51.)

Liikunta vähentää kehon ja mielen epämukavia tuntemuksia liikkujien oman arvion mukaan selkeästi. Hyvän olon lisääntymisen ja huonon olon vähentymisen kokemukset ilmenevät sekä itse liikuntasuorituksen aikana että pisimmillään jopa muutamia tunteja sen jälkeen. (Nupponen 2005a, 48–51.) Säännöllisellä liikunnalla voidaan myös lievittää ja laukaista haitallisen stressin ilmenemismuotoja, kuten uni- ja nukahtamisvaikeuksia, infektioherkkyyttä, keskittymiskyvyn ja muistiin painamisen puutteita sekä sydämen tarpeettoman tiheää sykettä (Fogelholm ym. 2007, 64–65). Liikunta ei kuitenkaan riitä turvaamaan yksilön hyvinvointia, mikäli voimakas psyykinen kuormitus jatkuu riittävän kauan (Nupponen 2005a, 48–59). Fogelholm

ym. (2007, 64–65) muistuttavat myös, että vaikka liikunnalla saadaan hyvinvointikokemuksia ja se usein auttaa osaltaan haitallisen stressitilan oireiden laukaisemisessa, on varottava, ettei liikunnasta itsestään tule uutta stressitekijää.

Säännöllinen terveystoiminta, jolla tarkoitetaan sekä arkiaktiivisuutta että varsinaista vapaa-ajan liikuntaa, lisää selvästi kohtalaisen henkisen paineen sietokykyä ja vähentää etenkin keski-ikäisten ja vanhempien masentuneisuutta sekä yleistä psyykkistä kuormittuneisuutta (Nupponen 2005a, 53–56). Runsaasti liikkuvat työntekijät samassa työssä arvioivat esimerkiksi itseluottamuksensa, mielialansa ja tyytyväisyytensä paremmiksi ja ahdistuneisuutensa pienemmiksi kuin fyysisesti vähemmän aktiiviset kollegansa (Ojanen 2000, 133–134). Osa liikunnan aikaansaamista vaikutuksista koettuun hyvinvointiin selittyy fysiologisilla muutoksilla, kuten varsinaisen kunnan kohenemisella, tai lyhytkestoisilla vaikutuksilla, kuten mielihyvähormonien erittymisellä. Osa syistä liittyy psykologisiin tekijöihin, kuten oppimiseen tai tarkkaavaisuuden siirtymiseen liikuntasuoritukseen tai kauniiseen luontoon pois omasta huonosta olostaan. (Nupponen 2005a, 57–59.) Johtuivatpa positiiviset kokemukset sitten mistä tahansa, ne ovat yksilölle merkityksellisiä ja auttavat jatkamaan liikuntaa. Riittäväällä, säännöllisellä ja tarpeeksi pitkään jatkuvalla liikunnalla on mahdollista saada koettujen hyvinvointivaikutusten lisäksi fyysisiä terveystoimintoja. (Vuori 2005b, 1–16; Fogelholm ym. 2007, 94).

4 TYÖHYVINVOINTI

Tutkimuksen varsinaisena tavoitteena on selvittää ja kuvata liikuntasuhteen mahdollista muuttamista. Olettamuksena on, että fyysinen aktiivisuus lisääntyy, jos yksilön liikuntasuhde vahvistuu. Tällä olisi suuri merkitys terveyden lisäksi myös yksilön työhyvinvointiin. Tutkimuksen kohderyhmänä ovat työssä olevat vuorotyötä tekevät. Siksi seuraavassa selvitetään työhyvinvointia suhteessa liikuntaan ja erityisesti vuorotyön tekemisen kannalta.

Työkyky -termiä alettiin Mäkitalon (2003) mukaan käyttää 1990-luvun alkupuolella kuvaamaan työterveyshuollon tavoitetta ja toiminnan kohdetta. 2000-luvun alussa, kun työkyvyn edistämisessä koettiin painotettavan liian paljon työpaikkaliikuntaa muiden työssä jaksamisen tekijöiden kustannuksellakin, alettiin yrityksissä puhua enemmän työhyvinvoinnista. Molempia termejä käytetään silti edelleen. Esimerkiksi varsinaista työkykyä mitataan Työterveyslaitoksen kehittämällä työkykymittarilla. (Mäkitalo 2003, 141–147.) Työkykyisyys voidaan määritellä Louhevaaran ja Perkiö-Mäkelän (2000, 243–246) mukaan tasapainotilaksi työn vaatimusten ja yksilön ominaisuuksien välillä. Työkykyä ylläpitävän toiminnan (TYKY -toiminta) tavoitteena on saavuttaa tämä tasapainotila työuran eri vaiheissa. TYKY -toimintaa ovat erilaiset yksilön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia lisäävät toimet, kuten liikuntaryhmät. (Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000, 243–246.) Lisäksi työkyvyn ylläpitämisessä oleellisia ovat myös työyhteisön kehittämistoimet, työntekijän osaamisen kilpailukykyisenä pitämisen toimet ja työskentely-ympäristön parantamisen toimet (Mäkitalo 2003, 144–145).

Työhyvinvointia voidaan lähestyä eri tavoin ja se voidaan määritellä useammalla eri tavalla. Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) määrittelee työhyvinvoinnin kokonaisuudeksi, joka pitää sisällään työn terveellisyyden, turvallisuuden ja mielekkyyden. Yksilötasolla se lisää työssä viihtymistä ja jaksamista, parantaa työhön sitoutumista ja vähentää sairauspoissaoloja. Yhteisötasolla se lisää esimerkiksi työn tuottavuutta. (STM.) Liikuntaa pidetään merkittävänä työhyvinvoinnin edistäjänä, vaikka sitä ei erikseen terminä mainitakaan kaikissa työhyvinvoinnin määritelmissä. Työturvallisuuskeskuksen määritelmässä työhyvinvointi tarkoittaa, että työyhteisöt ja työntekijät kokevat, että heidän työnsä on palkitsevaa ja mielekästä. Se myös auttaa heidän elämänhallintaansa kokonaisuutena. Työhyvinvointiin kuuluu lisäksi se, että työ on hyvin tehtyä, turvallista, terveellistä ja tuottavaa. Työ on hyvin johdettua ja sitä tekevät koulu-

tetut, osaavat työntekijät ja työyhteisöt. (Työturvallisuuskeskus.) Salovaara ja Honkonen (2013) jaottelevat työhyvinvoinnin neljään eri osa-alueeseen: fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi sekä asennoituminen omaan työhön. Määritelmässä fyysistä hyvinvointia on yksilön varsinainen terveys – niin fyysinen kuin psyykinen. Henkistä hyvinvointia on omat voimavarat, omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen, yleinen itsetuntemus ja omat odotukset ja tavoitteet. Sosiaalista hyvinvointia on suhtautuminen ja suhde omaan henkilökohtaiseen lähipiiriin, työtovereihin, esimiehiin ja asiakkaisiin. Omaan työhön asennoituminen on olemassa olevaa ammatillista osaamista, uuden oppimista, realiteetteihin perustuvaa työskentelyä sekä perustehtävän tunnistamista. (Salovaara & Honkonen 2013, 18–19.)

Valtioneuvoston periaatepäätöksessä on nostettu työterveyshuollon kehittämiseksi vuoteen 2015 kolme strategista linjausta, joiden avulla tuetaan kokonaisvaltaista työhyvinvointia. Nämä strategiat ovat: 1) työelämän laadun parantaminen, 2) terveyden ja työkykyisyyden edistäminen ja ylläpitäminen sekä 3) laadukkaana työterveyshuolto- ja palvelun turvaaminen kattavasti. (Työterveys 2015, 21.) Näistä linjauksista keskeisin on se, johon voimme vaikuttaa liikunnan avulla.

Suomessa työhyvinvointia on kehitetty aktiivisesti kuluvalle vuosikymmenelle. Keskimääräisesti työhyvinvointi on parantunut, mutta erot eri väestöryhmien kesken ovat suuret. (Kauppien ym. 2013, 5–6.) Vuonna 2010 arvioitiin Suomessa työhyvinvoinnin edistämisen hyötypotentiaaliksi noin 35 miljardia euroa ja liiketaloudelliseksi hyötypotentiaaliksi noin 4,5 miljardia euroa. Puutteellisen työhyvinvoinnin edistämisen kustannukset muodostuvat työterveyshuollon menoista, tapaturmavakuutusten maksuista, sairauspoissalolajien kustannuksista ja työkyvyttömyyseläkkeiden maksuista. (Ahonen 2013, 13–14.)

4.1 Työhyvinvoinnin edistäminen

Työhyvinvointia voidaan lisätä esimerkiksi kehittämällä työolosuhteita, työskentely- ja johtamistapoja sekä edistämällä koko työyhteisön ilmapiiriä. Lisäksi tärkeitä ovat yksilöön kohdistuvat kehittämistoimet, kuten koulutuksen ja varsinaisten työkykyä ylläpitävien toimintojen tarjoaminen. (STM; Mäkitalo 2003, 141–147.) Työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen edistämisen ja ylläpitämisen toimien tulee olla tietoisia, jotta niistä saadaan irti paras hyöty (Salovaara & Honkonen 2013, 19–21). Työterveyshuoltolain mukaan työntekijän ja -antajan

sekä työterveyshuollon yhteistyöllä pitää edistää *"työhön liittyvien sairauksien ja tapaturmien ehkäisyä, työn ja työympäristön terveellisyttä ja turvallisuutta, työyhteisön toimintaa sekä työntekijöiden terveyttä ja työ- ja toimintakykyä"* (Työterveyshuoltolaki). Kokonaisvaltaista työhyvinvointia edistetään yhdessä työssä jaksamisen tukemisen ja työelämän vetovoimaisuuden lisäämisen toimien kanssa (Työterveys 2015, 21–22).

Työterveyshuoltolaki määrittelee ensimmäisen luvun kolmannessa momentissa työkykyä ylläpitävän toiminnan sellaiseksi työntekijöihin, työoloihin tai itse työhön kohdistetuksi suunnitelmalliseksi yhteistyössä toteutetuksi työksi, jolla edistetään ja tuetaan työelämässä olevien henkilöiden työ- ja toimintakykyä (Työterveyshuoltolaki). Työn, työympäristön ja työyhteisön terveyttä edistetään kolmikantayhteistyöllä työnantajan, työterveyden ja työntekijän kesken (Työterveys 2015, 9). EU:n vihreä kirja yritysten sosiaalisesta vastuusta (2001) painottaa työnantajan roolia työhyvinvoinnin edistämässä. Työnantajan rooli on vastata johtamisesta, työntekijöiden tasaveroisesta kohtelusta ja työskentely-ympäristöstä (STM; Työterveys 2015, 21–22).

Kokonaisuutena työhyvinvoinnin edistämistyö kuuluu työnantajan ja työterveyshuollon lisäksi myös työntekijöille itselleen (STM). Oma ja toisten arvostaminen, positiivisten asioiden esille tuominen, virheiden salliminen, turvallisuus ja luottamus ovat tärkeitä hyvinvoinnin elementtejä, joista jokaisen työyhteisön jäsenen tulee kantaa vastuunsa (Salovaara & Honkonen 2013, 18–61). Henkisten ja sosiaalisten työhyvinvointitekijöiden lisäksi työntekijän vastuulla on henkilökohtaisen työkyvyn ja ammatillisen osaamisensa ylläpitäminen ja edistäminen (STM; Työterveys 2015, 21–22). Terveyskäyttäytyminen, kuten tupakoimattomuus tai liikunnan harrastaminen, on oleellinen tekijä yksilön terveyden ja hyvinvoinnin kannalta ja sitä kautta myös työssä jaksamisessa (Ojanen ym. 2001, 60–64; Härmä 2003, 110; Laitinen ym. 2013, 123). Terveyskäyttäytymisensä valinnoista vastaa jokainen itse.

4.2 Liikunta osana fyysisen työkykyisyyden edistämistä ja ylläpitämistä

Työkyvyn ylläpitämiseksi on tarjolla monenlaista liikuntaa: kunto-, terveys-, elpymis-, tauko-, työyhteisö- ja puulaakiliikuntaa. Liikunnasta on koettu saadun hyötyä fyysisen työkykyisyyden lisäksi jopa edellistä enemmän myös psyykkiseen työkykyyn. (Louhevaara ym. 1995, 233–235.) Louhevaara ja Perkiö-Mäkelä (2000) korostavat, että liikunta on hyvin tärkeä osa

työkyvyn ylläpitämistä, koska se vähentää pitkäaikaissairauksia ja parantaa yksilön terveydentilaa. Työkyvyn voidaan olettaa parantuvan sopivasta ja riittävästä liikunnasta seuraavan kunnan kohenemisen myötä. Tosin tieteellistä näyttöä lyhyt- ja pitkäaikaisista vaikutuksista suoraan työkykyyn ei ole vielä kovin kattavasti. (Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000, 247–249, 260–263.)

Työterveyslaitos on toteuttanut erilaisia kohdennettuja tutkimuksia liikunnan vaikutuksista työkykyyn 1980-luvun alusta lähtien (Louhevaara ym. 1995, 235). Lisäksi valtion tuella on toteutettu hyvin tuloksin useita kaiken ikäisten liikunnan lisäämisen hankkeita 2000-luvun aikana jo yli tuhat. Niiden tuloksia ei ole kuitenkaan osattu täysin hyödyntää liikunnan edistämistyössä. (Pyykkönen 2014b, 31–38.) Erilaisten työyhteisöjen liikunnan edistämisen ohjelmien kokeiluiden seurauksena työntekijöiden liikunnan harrastaminen on lisääntynyt (Louhevaara ym. 1995, 243). Louhevaara ja Perkiö-Mäkelä (2000) luettelevat runsaasti liikuntaohjelmiin osallistuneiden työntekijöiden lisääntyneestä liikunnasta saamia hyötyjä: hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto on kohentunut, samoin lihaskunto, jopa liikuntataidot ovat parantuneet. Terveysriskeistä erityisesti sydän- ja verisuonitautien riskitekijät sekä tuki- ja liikuntaelimistön oireet ovat vähentyneet. Liikuntaohjelmilla on saatu vaikutuksia jopa työn kuormittavuuden kokemiseen ja sairauspoissaoloihin. (Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000, 250–255.)

Liian kuormittavan liikkumisen seurauksena on joissakin liikunnan lisäämisohjelmissa todettu tapaturmien lisääntyneen (Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000, 250–255). Liikunnan tai urheilun harrastamisen lisäämisen sijaan kannattaa tämän vuoksi keskittyä enemmän kaiken fyysisen aktiivisuuden, kuten työmatka- ja hyötyliikunnan, lisäämiseen (Takala 2010, 101; Pyykkönen 2014b, 31–38). Kaikkinaisen fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä saavutettavat hyödyt ovat samoja, kuin terveysliikunnasta saadut terveyshyödyt, kun teho ja useus ovat riittävät.

Liikuntaohjelmien onnistumiseen vaikuttavista seikoista ollaan kovin yksimielisiä. Ainoastaan hankkeen kestosta on pieniä näkemuseroja. Fogelholm ym. (2007, 80) ovat sitä mieltä, että intervention keston tulee olla yli kuusi kuukautta, jotta tulokset olisivat pysyviä. Louhevaara ja Perkiö-Mäkelä (2000, 257–259) puolestaan pitävät vuotta liian pitkänä aikana ja puolta vuotta sopivana, jotta ohjelmaan osallistumista ei keskeytettäisi. Yleisiä asioita liikuttamisohjelmien onnistumiselle ovat erityisesti johdon ja koko henkilöstön sitoutuminen ja kannustus, realistiset tavoitteet, hyvä markkinointi, oikea ajankohta ja työn erityispiirteiden

huomioon ottaminen (Louhevaara ym. 1995, 242; Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000, 257–258; Fogelholm ym. 2007, 80). Yksilölle tärkeää on myös liikunnan henkilökohtaisuus, eli se, että liikunta on juuri itselle sopivaa niin toteutuksen kuin tavoitteiden osalta. Lisäksi yksilölliset liikunnan esteet pitää tiedostaa ja etsiä niihin ratkaisuja. (Hirvensalo & Häyrynen 2003, 59.) Tärkeää on myös se, että liikuntaan voi osallistua ainakin osittain työajalla ja että liikuntapaikat olisivat helposti saavutettavat (Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000, 257–259; Fogelholm ym. 2007, 80). Laadukkaassa toiminnassa ohjauksen ja neuvonnan tulee olla asiantuntevaa ja mahdollisen testauksen sekä siitä saadun palautteen välitöntä ja johdonmukaista (Louhevaara ym. 1995, 242; Fogelholm ym. 2007, 80).

Liikunnan edistämisen hankkeissa on kuitenkin yleistä, että osa lopettaa kesken tai osallistuu ohjelmaan kovin epäsäännöllisesti ja valikoiden (Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000, 258–259). Rovio ja Saaranen-Kauppinen (2014b) korostavat sitä, että on erityisen tärkeää, miten ihmiset kohdataan, kun pyritään tukemaan heitä liikunnan lisäämisessä. Jos liikunta ja sen tarjoaminen eivät kohtaa omia motiiveja tai yksilöä syyllistetään tai pakotetaan, voidaan olla varmoja, että liikunnasta ei tule pysyvää tottumusta. Käyttäytymisen muuttamiseen kuluu aina aikaa. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2014b, 30.) Hirvensalo ja Häyrynen (2003, 59) tarjoavat sitouttamisen keinoksi iloa, uuden oppimista ja ryhmän kuulumisen tuntemusten tuottamista. Toiminnan pitää olla myös ehdottoman vapaaehtoista ja osallistujien yksityisyys pitää turvata, jotta osallistujat sitoutuisivat varmemmin (Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000, 258–259). Toiminnassa olisi hyvä painottaa arkiliikuntaa. Sen merkitys on suuri ja se on hyvä tapa saada riittävästi aktiivisuutta päivittäin ilman erillistä suorittamista. (Hirvensalo & Häyrynen 2003, 59.)

Kaikkein helpoimmin liikunnan lisäämisen ohjelmiin tai hankkeisiin tavoitetaan kohtuullisen terveitä, liikuntaan jo valmiiksi kohtuullisen positiivisesti suhtautuvia, ylempiin sosiaaliluokkiin kuuluvia työntekijöitä (Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000, 258–259). Ylipäätään tieto, erilaiset asiantuntijaraportit tai terveysliikuntaohjelmat, tavoittavat varmimmin koulutetun keskiluokan, joka liikkuu keskimäärin eniten jo valmiiksi. Eniten liikuntatapojen muutosta tarvitsevia ei tavoiteta "ylhäältä alas". (Pyykkönen 2014b, 31–38.) Hyvät liikuntatottumukset kasautuvat, samoin kuin huonotkin, usein muiden terveysvalintojen kanssa (Laitinen ym. 2013, 126). Siksi yhden tekijän edistämisen voidaan olettaa vaikuttavan positiivisesti muihinkin. Liikunta voi toimia ponnahduslautana muidenkin terveysvalintojemme muuttamisessa.

4.3 Vuorotyön erityispiirteitä työhyvinvoinnin kannalta

Vuorotyön tekeminen kuormittaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista jaksamistamme säännöllistä päivätyötä enemmän (Työterveyslaitos). Vuorotyö lisää tiettyjen sairauksien, kuten sydänsairaudet, diabetes ja rintasyöpä, riskiä. Sairastumisriskissä on kuitenkin suuria yksilöllisiä eroja. (Härmä 2003, 106–107; Hublin & Härmä 2010, 127–128.)

Ihmisillä, kuten muillakin eliöillä, peruselintoiminnot vaihtelevat säännöllisen syklin mukaan ja niiden ajastus on aina suhteessa toisiinsa. Jatkuvasti muuttuvat työajat estävät tämän biologisen vuorokausirytmien toimintaa, kun yksilö ei ehdi sopeutua ennen seuraavaa muutosta. (Härmä & Sallinen 2004, 142.) Jo yhdestä kahteen tunnin muutos vuorokausirytmisissä sekoittaa normaalirytmimme (Hublin & Härmä 2010, 125–126). Muun yhteiskunnan rytmistä poikkeava uni- ja valverytmi saattaa vaikeuttaa lisäksi sosiaalista elämää. Yksilön terveyden, hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta merkittäviä tekijöitä ovat säännöllinen ja terveellinen ruokailu, riittävä unimäärä sekä liikunta ja muut terveyttä tukevat elämäntavat. (Työterveyslaitos.) Haittojen kokeminen vaihtelee yksilöittäin ja ikä on yksi tähän vaikuttavista tekijöistä. Vuorotyöhön sopeutuminen heikkenee keskimäärin noin 45 ikävuodesta lähtien. (Härmä 2003, 104–105; Partinen 2012.)

Epäsäännöllisen työajan noudattaminen Suomessa on lisääntynyt. Vuonna 2003 noin 20–25 % palkansaajista oli vuorotyössä tai heillä oli muuten hyvin epäsäännölliset työajat (Härmä 2003, 104). Vuonna 2008 vastaava määrä oli jo 32 % (Hublin & Härmä 2010, 125). Jopa 35 % maamme kaikista työikäisistä nukkuu unentarpeeseensa verrattuna liian vähän. Suurin syy työperäisten unihäiriöiden syntymiseen on vuorotyön tekeminen. (Härmä & Sallinen 2004, 136.) Kolmasosa vuorotyöntekijöistä kärsii oman arvionsa mukaan usein nukahtamisvaikeuksista, yli puolet katkonaisesta unesta päivällä nukkuessaan ja puolet väsymyksestä heräämisen jälkeen (Hublin & Härmä 2010, 126). Vaikka työvuorojärjestelyillä voidaan helpottaa uni- ja nukahtamisongelmia, ei osa silti sopeudu vuorotyöhön ja heille paras vaihtoehto olisi tehdä päivätyötä tai -vuoroa (Härmä & Sallinen 2004, 144).

Unen puutteesta seuraava riittämätön fyysinen ja psyykinen palautuminen on eriasteisten stressihaittojen merkittävä syy (Valtion liikuntaneuvosto 2013, 6). Unenpuutteesta ja muista uniongelmistä johtuvasta väsymyksestä, hermostuneisuudesta ja stressistä kärsivät useat vuo-

rotyön tekijät (Työterveyslaitos). Pitkään jatkuva väsymystila on esimerkiksi yksi masennuksen päätekijöistä (Partinen 2012). Huono vireystaso ja väsymys altistavat lisäksi työtapatu-
mille, onnettomuuksille ja virheille kaikissa töissä (Hublin & Härmä 2010, 127; Työterveys-
laitos).

Vuorotyö häiritsee elimistämme valo-pimeärytmiä noudattavaa uni-valverytmiämme ja vai-
kuttaa näin myös ruokailuihimme (Hublin & Härmä 2010, 126; Partinen 2012). Erilaiset ruu-
ansulatuselimistön häiriöt ovatkin yleisempiä vuorotyötä tekevillä kuin säännöllistä päivätyö-
tä tekevillä, jopa 20–75 % yötyötä tekevistä kärsii niistä usein (Härmä 2003, 106; Työterveys-
laitos). Ateriarytmi pitäisi olla vuorotyöstä huolimatta mahdollisimman säännöllinen ja ruo-
kavalio kokonaisuutena terveellinen (Härmä 2003, 110). Myös vuorotyöläisen jaksamista
edistää normaalipainoisena pysyminen ja tässä ruokavaliolla on suuri merkitys (Partinen
2012).

Säännöllisen aerobisen liikunnan on todettu vähentävän epäsäännöllisiä vuoroja tekevien sai-
raanhoitajien unettomuutta ja parantavan myös yövuoron aikaista vireyttä (Härmä & Sallinen
2004, 145). Liikunta-aktiivisuus on yhteydessä myös työkuormituksesta palautumisen tehos-
tumiseen (Valtion liikuntaneuvosto 2013, 6). Paljon liikkuvat työntekijät arvioivat itse mieli-
alansa ja tyytyväisyytensä paremmiksi kuin vähemmän liikkuvat työntekijät samassa työssä.
Samoin he arvioivat ahdistuneisuutensa pienemmäksi. (Ojanen 2000, 133–134.) Liikunnalla
parannetaan vuorotyötä tekevien päiväaikaista vireystilaa ja unen laatua (Härmä & Sallinen
2004, 145).

Vuorotyöläisen kannattaakin työssä jaksakseen liikkua riittävästi ja säännöllisesti (Partinen
2012). Kohtuukuormitteinen liikunta virkistää yötyössä, kun se on tehty sopivasti ennen vuo-
roa. Liikkuminen ennen nukkumaan menemistä virkistää myös, joten sitä tulee välttää. (Här-
mä 2003, 110.) Unirytmien fysiologiseksi hoidoksi suositellaankin oikein ajoitettua ja rentout-
tavaa liikuntaa (Hublin & Härmä 2010, 134). Vuorotyön työajat vaikuttavat työntekijän mah-
dollisuuksiin harrastaa erilaisia liikuntamuotoja. Yhtäältä vuorotyön tekeminen vaikeuttaa
ohjattuun liikuntaan osallistumista säännöllisten liikuntaryhmien osalta, toisaalta sen aikatau-
lut mahdollistavat omatoimisen liikunnan myös ruuhkattomina aikoina, kun muut ovat töissä.

4.4 Koettu työkykyisyys

Koetulla työkyvyllä tarkoitetaan työntekijän kokemusta toimintakykynsä ja työnsä vaatimusten kohtaamisesta (Aro 1995, 94). Työkykyindeksi-kyselyssä, joka on laajasti käytetty työkykyisyyden arviointimenetelmä, ensimmäisessä kysymyksessä arvioidaan koettua työkykyä vertaamalla tämän hetkistä työkykyä parhaaseen elinaikaiseen työkykyyn ja pisteytetään arvio asteikolla 0-10. Tämän kysymyksen pistemäärä korreloi voimakkaasti koko kyselyn tulokseen. (Perkiö-Mäkelä 2013, 98.) Koetussa työkyvyssä muutoksia aiheuttavat työntekijän suorituskyvyn heikkeneminen tai parantuminen, työn vaatimusten huomattavat muutokset sekä ikääntyminen (Aro 1995,94).

Liikuntahankkeilla on saatu ristiriitaisia tuloksia koettuun työkykyyn. Joissakin tutkimuksissa on todettu, että liikuntainterventio ei ole vaikuttanut lainkaan, joissakin vaikutusta on ollut, muttei tilastollisesti merkittävää ja joissakin on saatu merkittäviä tuloksia. (Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000, 254.) Koettu työkykyisyys on Suomessa varsin hyvää. Jopa 84 % työssä käyvistä arvioi psyykkisen työkykynsä hyväksi ja 80 % fyysisen melko tai erittäin hyväksi (Perkiö-Mäkelä 2013, 98). Kun työkykyä on verrattu omaan työhön ja sen vaatimukseen, ovat luvut pienemmät: 29 % ja 35 % (Fogelholm ym. 2007, 41–42). Molempiin lukuihin vaikuttivat sekä työ ja sen vaatimukset sekä vastaajien ikä (Fogelholm ym. 2007, 41–42; Perkiö-Mäkelä 2013, 98). Vain yksi neljäsosa kaikista työssä käyvistä arvioi työkykynsä niin heikoksi, että uskoo jäävänsä eläkkeelle ennen vanhuuseläkeikää (Perkiö-Mäkelä 2013, 97). Vuorotyötä tekevät arvioivat kokonaisuutena sekä terveytensä että työkykynsä vähintään yhtä hyväksi kuin päivätyötä tekevät (Työterveyslaitos). Arvioidussa työkyvyssä on työala- ja koulutustasoeroja. Enemmän koulutetut ja erityisesti ylemmät toimihenkilöt uskovat jaksavansa työelämässä pitempään ja kokivat työkykynsä paremmaksi kuin alemmin koulutetut, iäkkäämmät tai suorittavaa työtä tekevät. (Perkiö-Mäkelä 2013, 98–99.)

Huonoksi koetun työkyvyn taustalla ovat yleisimmin tuki- ja liikuntaelinsairaudet tai psyyken oireet. Eniten koettuun työkykyyn vaikuttaa, jos työntekijällä on molempia. (Perkiö-Mäkelä 2013, 101–102.) Myös työaika-autonomian puute heikentää koettua työkykyä. Jos taas yksilö voi itse vaikuttaa työaikoihinsa, hänen koettu työkykynsä ja -hyvinvointinsa paranevat. (Työterveyslaitos.) Työn koettu raskaus ja oma huono terveys nostavat työkyvyttömyyseläkkeelle

joutumisen riskiä. Suurin osa työkyvyttömyyseläkkeelle jääneistä on suorittavan työn amma-teista. (Perkiö-Mäkelä 2013, 97–102.)

4.5 Sairauspoissaolot ja liikunta

Suurin osa sairauspoissaoloista johtuu joko mielenterveydellisistä tai tuki- ja liikuntaelimistön ongelmista (Husman & Kauppinen 2013, 104). Useimmin yksilölle sopiva työ tukee psyyk-kistä hyvinvointia. Jos kuitenkin työn psykososiaaliset tekijät aiheuttavat haitallista stressiä esimerkiksi huonon työilmapiirin tai riittämättömyyden tunteen kautta, koetaan työ henkistä hyvinvointia haittaavana, jopa mielenterveyttä uhkaavana tekijänä. (Honkonen 2010, 70–73.) Tuki- ja liikuntaelimistön ongelmissa työllä on lähes aina merkittävä rooli. Työkuormitus aiheuttaa sekä sairauksien ilmaantumista että oireiden pahentumista. (Takala 2010, 87.)

Suomalaisilla työntekijöillä oli keskimäärin 9,4 sairauspoissaolopäivää vuonna 2011 (Husman & Kauppinen 2013, 105). Fyysisellä inaktiivisuudella on todettu olevan huomattava merkitys sairauspoissaoloihin: se lisää niitä jopa hieman enemmän kuin kova stressi tai henkinen tyy-tymättömyys (Fogelholm ym. 2007, 10). Samoin oikeanlaisella, vähäriskisellä liikunnalla on suuri merkitys etenkin fyysisesti raskasta työtä tekevien tuki- ja liikuntaelimistön toimintaky-kyisyydelle ja työrasituksen siedolle (Takala 2010, 87).

Sairauspoissaoloihin voidaan vaikuttaa elämäntavoilla. Fyysistä ja mielenterveyttä tukevat elintavat, kuten riittävä lepo, tasapainoinen ruokavalio, sopiva liikunta ja kohtuullisuus alko-holin käytössä, ovat tärkeitä tekijöitä sairauspoissaolojen vähentämisessä. (Honkonen 2010, 79.) Myös yksilön yleiskunnon parantaminen lisää elimistön kuormituksen kestoa ja auttaa sitä kautta ehkäisemään sairauspoissaoloja (Takala 2010, 101).

Sairauspoissaoloja on voitu vähentää useissa liikuntainterventioissa. Kuitenkin, jos liikunta on ollut liian kovatehoista, ovat tapaturmat ja rasisv vammat lisänneet sairauspoissaoloja. (Lou-hevaara & Perkiö-Mäkelä 2000, 254.) Liikuntatapaturmia voidaan ehkäistä ottamalla huomi-oon liikuntaolosuhteet, -reitit ja -lajit sekä huolehtimalla asianmukaisesta ohjauksesta ja toteu-tuksesta (Fogelholm ym. 2007, 90–91; Takala 2010, 101).

5 SOHVALTA! -TAPAUSTUTKIMUKSEN KULKU

Tapaustutkimuksella tarkoitetaan tutkimusta, jossa tuotetaan yleensä hyvin yksityiskohtaista tietoa jostain yksittäisestä ilmiöstä, kokonaisuudesta tai vaikkapa asiasta. Tutkimusaineistoa kerätään monin menetelmin ja aineistosta pyritään saamaan irti kokonaisvaltaista, vuorovai-
kutteista, arvosidonnaista ja mukautuvaa tietoa mielenkiinnon kohteena olevasta kokonaisuudesta, eli tapauksesta. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2010, 189–192.) Tässä tapaustutkimuk-
sessa selvitetään Hyvinkään kaupungin vuorotyöntekijöiden liikunnan lisäämishankkeen yh-
den kurssin mahdollisia vaikutuksia osallistujien liikuntasuhteeseen sekä pyritään ymmär-
tämään tätä mahdollista muutosta ja sen tekijöitä.

SOHVALTA! on Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksella Hyvinkään kaupungin liikun-
tapalveluissa toteutettava aikuisten terveyttä edistävän liikunnan paikallinen kehittämishanke,
joka on aloitettu 2014. Hankkeen on suunniteltu kestävän kolme vuotta, mutta rahoitus hae-
taan erikseen joka vuodeksi. Koko hankkeen tavoitteet ovat seuraavat:

1. Vähentää vuorotyöläisten sairauspoissaoloja liikunnan avulla.
2. Lisätä vuorotyöntekijöiden hyvinvointiliikunnan mahdollisuuksia.
3. Lisätä vuorotyötä tekevien säännöllisen liikunnan määrää.

Käytännössä hankkeessa halutaan löytää yksilölle itselleen merkityksellisiä ja ehkä uuden-
laisiakin ratkaisuja säännölliseen liikunnan harrastamiseen. Lisätavoitteena on tasa-arvoistaa
liikuntapalveluiden tarjontaa löytämällä uusia toimintatapoja palvelemaan vuorotyötä tai epä-
säännöllisiä työaikoja noudattavia henkilöitä.

Tutkimuksen kohteena on kevätlukukauden 2015 liikunnan aloittamiskurssi. Se oli järjestyk-
sessä toinen "starttikurssi" koko hankkeessa. Ensimmäinen, syksyllä 2014 toteutettu startti-
kurssipilotti, oli tarkoitettu ainoastaan Hyvinkään kaupungin omille vuorotyöntekijöille. Tässä
työssä kuvattu kurssi oli avoin kaikille vuorotyötä tekeville hyvinkääläisille, jotka liikkivat
omasta mielestään terveytensä kannalta riittämättömästi. Tutkimuksen tekijä toimii hankkeen
koordinaattorina. Käytännössä tämä tarkoittaa, että hän suunnittelee, markkinoi, toteuttaa,
arvioi ja raportoi ohjausryhmän tuella kaiken hankkeen toiminnan. Lisäksi hän toimii lyhyt-
kurssien pääasiallisena ohjaajana. Hankkeen ensimmäisen hakemuksen teki syksyllä 2013

Hyvinkäällä liikuntasuhteiden sijaisena työskennellyt Laura Kekäläinen, joka on työpaikan vaihtamisen jälkeenkin toiminut hankekoordinaattorin mentorina. Seuraavaksi kuvataan tutkimustyön etenemistä ja perustellaan toimintatapavalintoja kirjallisuuden avulla.

5.1 Tutkimusongelma

Liikuntasuhde oli tätä työtä aloitettaessa tutkijalle vieras käsite. Taustateoriaan tutustuttaessa se tuntui hyvin järkevältä ja tietyllä tapaa omalta. Liikuntaan sosiaalistuminen ja siihen kuuluen erityisesti liikunnan yksilölliset merkitykset tuntuivat mielekkäältä selittäjältä sille, miksi jotkut ovat arjessa aktiivisia tai käyttävät vapaa-aikansa liikkuen mitä erilaisimmin tavoin ja miksi joitakuita liikunta tai fyysinen aktiivisuus ei tunnu koskettavan millään tavalla. Löytötyöni näin vastauksia siihen, millaista liikuntaa tulisi tarjota heille, joiden arki on vuorotyön takia tavallista haastavampaa?

Tässä pro gradu -tutkielmassa pyritään kuvaamaan ja ymmärtämään vuorotyötä ja epäsäännöllisiä työaikoja tekevien liikuntasuhdetta ja sen mahdollisia muutoksia liikuntakurssin seurauksena. Tutkimustyön edetessä ja tutkimusaineistoon lähemmin tutustuessa tarkemmiksi selvittämisen näkökulmiksi muodostuivat:

- 1) Voidaanko alle puolen vuoden liikuntainterventiolla saada aikaan muutosta vuorotyötä tekevän aikuisen liikuntasuhteesta?
- 2) Voiko aikuinen oppia lyhyiden lajikokeilujen kautta tunnistamaan liikunnassa enemmän merkityksiä tai kokea ne voimakkaampina?
- 3) Voidaanko aikuisena löytää uusia näkökulmia, jotka edistävät liikunnan valitsemista fyysisesti passiivisemmän oleilun sijaan?

Koska kohtuukuormitteisen liikunnan ja ylipäätään fyysisen aktiivisuuden lisäämisen eduista on runsaasti näyttöä, ei tässä tutkimuksessa keskitytä fyysisessä kunnossa mahdollisesti tapahtuneisiin muutoksiin, vaan siihen, miten liikunnasta löytyisi osa jokapäiväistä elämää. Mitä enemmän ja syvempiä merkityksiä yksilö liikunnassa kokee olevan, sitä kilpailukykyisempää fyysinen aktiivisuus hänen arjessaan on (Koski 2013, 109–116). Luonnollisestikaan ei ole olemassa sellaista liikuntasuhteen kynnyksarvoa, jonka ylittäminen takaisi käytännössä fyysisen aktiivisuuden lisääntymisen. On kuitenkin todettu, että elämäntapana aktiivinen liikunnan

harrastaminen tai aktiivinen hyötyliikkuminen voivat rakentua jo muutamankin yksilön tärkeäksi kokeman merkityksen varaan. (Koski & Tähtinen 2005, 11.) Tämän vuoksi nimenomaan liikuntasuhde on tässä tutkimustyössä mielenkiinnon kohteena.

5.2 Tutkimusote

Vähän liikkuvien aikuisten liikuntasuhdetta on tutkittu toistaiseksi hyvin vähän. Olemassa oleva tutkimus on selvittänyt enemmän liikunnan määrää ja intensiteettiä ja tutkimusmenetelmät ovat olleet pikemmin määrällisiä, kuin selittämään pyrkiviä. (Vanttaja, Koski, Zacheus, Tähtinen & Nevalainen 2014.) Lasten ja nuorten liikuntasuhdetta on tutkittu hieman enemmän. Yksi selitys tälle lienee Hirvensalon, Lintusen ja Rantasen (2000) mainitsema syy, että lapsena hankitut liikkumistaidot ja syntyneet liikunta-asenteet säilyvät aikuisuuteen asti. Saman ovat huomanneet Koski ja Tähtinen (2005, 17). He toteavat, että ikäluokkien väliset vähäiset erot merkityskirjoissa voivat johtua siitä, että liikuntasuhteen kannalta oleellisten merkitysten syntyminen tapahtuu todennäköisesti niinkin varhain kuin ennen yläkouluikää. Toisaalta taas aikuisilla varsinainen liikuntakäyttäytyminen muuttuu, kun elämäkokemuksen myötä saadaan kokonaan uudenlaisia merkityksiä tai vanhat merkitykset heikkenevät, kuten monille käy esimerkiksi kilpailullisten merkitysten osalta (Zacheus ym. 2003) tai silloin, kun vaikkapa "hyvän perheenäidin" rooliodotukset laittavat perheajan äidin oman liikuntaharrastuksen edelle (Saaranen-Kauppinen, Rovio & Parikka 2013).

Määrällistä tutkimusotetta on käytetty tutkittaessa liikuntasuhteen erilaisia kulkuja. Zacheus (2008) on jaotellut väitöstutkimuksessaan "Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen" eri liikuntasukupolvet ja selvittänyt niiden liikuntasuhdetta ja yleisemmin liikuntakulttuurin muutosta laajalla (1477 vastaajaa) kyselytutkimuksella. Koski & Zacheus (2012) kuvaavat tutkimusartikkelissaan "Physical Activity Relationship during the Lifespan" liikuntasuhteen muuttumista yksilön elämän aikana käyttäen hyväkseen saman kyselytutkimuksen materiaalia kuin Zacheus (2008) väitöstutkimuksessaan. Samaa tutkimusaineistoa on käytetty myös osana laajaa turkulaisten liikuntatottumusten selvitystyötä vuonna 2003 (Zacheus, Tähtinen, Rinne, Koski & Heinonen). Määrällinen lähestyminen ei kuitenkaan ole se tapa, joilla tämän tutkimuksen tutkimuskysymyksiin voisi vastata.

Laadullisia menetelmiä ovat käyttäneet esimerkiksi Rovio, Saaranen-Kauppinen, Pirkkalainen & Lautamatti (2013) kuvaillessaan tutkimusartikkelissaan "Mikä sienirihmasto siellä alla piilekään? Toimintatutkimukseen osallistuvan perheenäidin liikuntasuhde osana identiteettiä" keski-ikäisen perheenäidin liikuntasuhdetta, tai pikemminkin koko sitä identiteettityötä, joka liittyi liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen toimintatutkimuksen aikana. Kauravaara (2013) on selvittänyt etnografisella tutkimuksella ammatillisen oppilaitoksen miespuolisten opiskelijoiden vähäistä liikkumista ja liikuntasuhteen olemattomuutta väitöstutkimuksessaan "Mitä sitten, jos ei liikuta". Saaranen-Kauppinen, Rovio & Parikka (2013) tutkivat teemahaastatteluin 13 suomalaisen vähän liikkuvan perheenäidin liikuntasuhdetta ja sen suhdetta perhearkeen ja äitiyteen.

Tässäkin tutkimuksessa pyritään edellisten kaltaisesti kuvaamaan ja ymmärtämään liikuntasuhdetta. Tarkemmin sanottuna epäsäännöllisten työaikojen tekijöiden liikuntasuhdetta ja sen mahdollisia muutoksia liikuntaintervention tuloksena, niinpä tutkimuksessa on järkevää käyttää laadullisia menetelmiä. (Tuomivaara 2005; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006; Aaltola 2010, 16–24.) Ja koska tavoitteena on saada yksityiskohtaista ja intensiivistä tietoa yhdestä ilmiökokonaisuudesta, tai paremminkin sen osasta – liikuntasuhteen omakohtaisesta liikunnasta – muutamien vuorotyöntekijöiden osalta, on kyseessä tapaustutkimus (Aarnos 2010, 180–182; Shuttleworth, 2008). Hermeneuttisen, ymmärtävän, tutkimusotteen tavoitteena on nimensä mukaisesti ymmärtää ihmistä, hänen merkityksiensä kokonaisuuksien maailmaa sekä tulkita niitä (Väkevä 1999; Tuomivaara 2005; Laine 2010, 31; Tuomi & Sarajärvi 2013, 31–33; JYU Koppa). Näin ollen hermeneutiikka auttaa parhaiten kuvaamaan ja pääsemään syvemmälle yksilöiden liikuntasuhteen ymmärtämisessä. Hermeneuttista tutkimusotetta ovat käyttäneet mm. Kauravaara (2013), Rovio ym. (2013) ja Saaranen-Kauppinen ym. (2013).

Hermeneutiikka tarkoittaa yksinkertaistetusti teoriaa ymmärtämisestä ja tulkinnasta (Laine 2010, 31). Se on kuitenkin hyvin laaja ja monisuuntauksinen tieteenala, jossa kaikki ihmisten toiminta nähdään tarkoituksellisena (Tuomi & Sarajärvi 2013, 31–33). Ihmisten ilmaisuilla, toiminnalla ja heidän toimintansa seurauksilla nähdään olevan erilaisia merkityksiä, joita voidaan lähestyä ainoastaan ymmärtämällä ja tulkitsemalla niitä (Laine 2010, 31; JYU Koppa). Väkevä (1999) kuvaa hermeneutiikkaa systemaattiseksi merkitysten tulkinnan harjoittamiseksi, kun asiaa tarkastellaan menetelmällisestä näkökulmasta. Tiedon nähdään olevan jatkuvasti

kehittyvää erilaisten merkitysten ja ilmiöiden tulkintojen sulautumista aiempaan käsitykseen hermeneuttisen kehän välityksellä. Tieto onkin hermeneutiikassa ikään kuin koko ajan kasva- va, jatkuva prosessi, jossa tulkinnat ja tieto uusiutuvat tutkimuksellisessa dialogissa tutkimus- aineiston kanssa. (Laine 2010, 31–33, 36–37; JYU Koppa.) Tässä työssä ymmärrystä vuoro- työntekijöiden liikuntasuhteesta on pyritty lisäämään hermeneuttisen kehän avulla.

5.3 Tiedonhankintamenetelmät

SOHVALTA! -toimintaan tavoiteltiin vuorotyöntekijöitä tiedottamalla osallistumismahdolli- suudesta alueellisessa sanomalehdessä ja paikallislehdessä puffeilla, kaupunkiorganisaatiossa sähköpostitse vuorotyöyksiköiden esimiehille ja yleisemmin intranetissä. Suurimpien vuoro- työnantajien, kuten sairaalan ja suurten teollisuuslaitosten, työntekijöitä pyrittiin tavoittamaan niiden omien henkilöstöosastojen kautta. Lisäksi osa liikuntapalveluiden työntekijöistä jakoi tietoa osallistumismahdollisuudesta sosiaalisen median välityksellä henkilökohtaisille kontak- teilleen. Toimintaan mukaan ilmoittautuminen tapahtui vastaamalla Webropol -kyselyyn (LIITE 1).

Liikuntakurssin aikana osallistujilta kerättiin tietoa kahdella haastattelulla, kahdella kyselyllä ja kirjaamalla tutkimuspäiväkirjaan havaintoja. Niitä voidaan käyttää laadullisessa tutkimuk- sessa eri tavoin yhdisteltynä sen mukaan, mikä tutkimuksen kannalta on toimivaa (Tuomi & Sarajärvi 2013, 71–77). Tämä on tyypillistä tapaustutkimuksissa, joissa tavoitellaan jonkun ilmiön kuvaamista (Saarela-Kinnunen & Eskola 2010, 190). Esimerkiksi Rovion ym. (2013) tutkimuksessa on yhdistelty teemahaastatteluja sekä tutkijan ja tutkittavan perheenäidin sähköpostikirjeenvaihtoa tiedonkeruumenetelmänä.

Vaikka kyseessä on selvästi tapaustutkimus, jossa halutaan syvempää tietoa tietystä tapauk- sesta, on aineistonkeruumenetelmissä tietyllä tavalla myös pitkäaistutkimuksellista otetta johtuen siitä, että samoja henkilöitä on tutkittu sekä intervention alussa että lopussa (Vasta- mäki 2010, 128). Tässä tutkimuksessa alkuhaastattelutilanteet toimivat tiedon keräämisen lisäksi tiedottamisen ja toimintaan sitouttamisen välineenä sekä lyhytkurssien valitsemisen tilaisuutena (Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000, 258–259; Hirvensalo & Häyrynen 2003, 59). Seuraavissa alaluvuissa on esitetty tiedonhankinnan menetelmät yksityiskohtaisemmin ja pohdittu niihin liittyviä valintoja kirjallisuuden perusteella.

5.3.1 Ilmoittautumiskyselyt

Ilmoittautumiskysely (LIITE 1) toimi nimensä mukaan toimintaan ilmoittautumisen keinona (Valli 2010, 107–108). Alkukyselyn tarkoituksena oli myös varmistaa, että mukaan ilmoittautuvat ovat tutkimuksen kohderyhmää: oman arvionsa mukaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia, jotka haluavat lisätä liikuntaansa (Tuomi & Sarajärvi 2013, 85–90). Linkki kyselyyn oli avoimena hankkeen kotisivuilla 7.1. – 30.1.2015. Tieto ilmoittautumismahdollisuudesta saatiin mahdollisille osallistujille työnantajien, lehtien ja sosiaalisen median välityksellä. Toimintamuodot, aikataulut, tarvittavat varusteet ja muu sisältö (LIITE 2) oli kuvattuna koko hankkeen kotisivulla (www.hyvinkaa.fi/sohvalta), joten varsinaisessa kyselykaavakkeessa ei enää kuvailtu itse toimintaa. Liikunnan lisäämiskurssille ilmoittautui Webropol -kyselyn välityksellä 36 henkeä. Kyselyn linkki oli avattu lähes sata kertaa, eli kiinnostuneita voi olettaa olleen enemmänkin.

Internet-kysely valikoitui ilmoittautumismenetelmäksi taloudellisuutensa, käytettävyytensä ja pakollisten vastausten mahdollisuutensa vuoksi (Valli 2010, 113). Ilmoittautumiskysely on testattu esitutkimuksena pidettävällä hankkeen pilottijaksolla vuonna 2014 (Vastamäki 2010, 134–139; JYU Koppa). Alkukyselyn tarkoituksena oli selvittää osallistujien taustatiedot, koko hankkeen tavoitteiden kannalta oleelliset muuttujat, kuten sairauspoissaolojen määrä viimeisen puolen vuoden aikana sekä harrastetun liikunnan määrä (Valli 2010, 103–106). Tähän raporttiin on otettu mukaan vain ne tiedot, jotka ovat tutkimuskysymysten kannalta oleelliset.

Hankkeen ohjausryhmä päätti ilmoittautumiskysymykset hankekoordinaattorin esityksen pohjalta. Kyselyn alkuun oli sijoitettu helpot taustatietokysymykset, kuten nimi, ikä ja työtehtävä. Vasta sen jälkeen kysyttiin tutkimukseen ja myös koko hankkeen tavoitteisiin liittyviä kysymyksiä. (Valli 2010, 104–106.) Seuraavaksi piti vastata hyvinvointiväittämiin mm. nukkumisesta, arkiaskareiden jaksamisesta ja liikuntamääristä. Hyvinvointiväittämissä käytettiin 2014 testattua omaa mittaria, jossa arviointi tehtiin Likertin asteikon omaisesti: 1 = ei koskaan, 2 = joskus, 3 = usein, 4 = viikoittain, 5 = päivittäin (Valli 2010, 118–119; Vastamäki 2010, 137–139). Oman työkyvyn arvioimiseen valittiin THL:n käyttämä (Sipponen, Salmelainen & Syrjäso 2011, 10) oman työkyvyn arvioiminen yksinkertaisella intensiivisyysasteikolla 1-10 (Valli 2010, 122–123; Vastamäki 2010, 134–135). Lopun avoimilla kysymyksillä haluttiin selvittää osallistujien 1) liikkumista tukeviksi kokemat asiat, 2) liikkumista estäviksi tai hait-

taaviksi tekijöiksi kokemat asiat sekä 3) millaisesta liikunnasta he pitävät (Valli 2010, 126). Avointen kysymysten vastauksista on raporttia kirjoitettaessa poistettu vastaajien tunnistamisen mahdollistavat tekijät.

5.3.2 Alkuhaastattelut

Kaikki 36 kurssille ilmoittautunutta saivat sähköpostitse kirjeen, jossa heille kerrottiin mukaan valinnasta ja esiteltiin hankkeen toimintaa (LIITE 3). Ilmoittautuneista kuusi oli mukana jo pilottivaiheessa. Heitä ei haastateltu, koska heillä hankkeen kesto on ollut kaksinkertainen varsinaiseen tutkimusjaksoon verrattuna, eikä heiltä ole pyydetty tutkimuslupaa. Uusia mukaan tulijoita pyydettiin varaamaan aika henkilökohtaiseen haastatteluun. Yksi ilmoittautuneista jäi ilmoittamatta kokonaan pois.

Koehaastattelut tehtiin 4. ja 5. helmikuuta viidelle hengelle (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006; Eskola & Vastamäki 2010,38). Niissä todettiin, että puolistrukturoidulla haastattelulla saatiin esille eroavaisuuksia yksilöiden liikuntasuhteessa ja välttyttiin ohjailemasta liikaa vastaajia tarjoilemalla heille valmiita merkityksiä (JYU Koppa). Etukäteen mietityillä kysymyksillä keskustelu ei rönsyile liikaa, vaan sen voi ohjailta pysymään tutkimuksen aihepiirissä ja tulosten tulkitseminen on aloittelevalle tutkijalle yksinkertaisempaa (Tuomi & Sarajärvi 2013, 72–77). Haastatteluja yhtenä tiedonkeruumenetelmistä ovat käyttäneet esimerkiksi Rovio ym. (2013), Kauravaara (2013) ja Saaranen-Kauppinen ym. (2013). Haastattelun sijaan olisi ollut mahdollista selvittää liikuntasuhteen mahdollisia muutoksia selkeästi kyselynä esimerkiksi Zacheuksen (2008) tapaan. Mutta koska ryhmän koko oli pieni jo aloittaessa ja kato odotettavaa mutta määrältään ennustamatonta, oli otoksen supistuminen liian pieneksi määrällisille menetelmille todennäköistä (Vastamäki 2010, 132–133). Ryhmän koon ja etenkin tutkimuskysymysten vuoksi tässä työssä haastattelemisen on perusteltu tiedonkeruumenetelmänä (Tuomivaara 2005).

Varsinaiset haastattelut tehtiin 13.–27.2. Sveitsin uimalan tilaussaunan kokoustilassa ja liikuntasihteerin työhuoneessa. Haastattelutiloina molemmat olivat rauhallisia, mikä helpotti keskittymistä. Keskustelumiljöönä tilaussauna on olohuoneenomainen, mutta liikuntasihteerin työhuone on tyypillinen toimistotila. (Eskola & Vastamäki 2010, 29–31.) Tila ei todennäköisesti vaikuttanut haastattelutilanteisiin millään tavalla. Ilmapiiri oli rento ja keskustelut luontevia

nauhurista huolimatta. Ennemmin haastatteluihin saattoi vaikuttaa haastattelijan kokemattomuus: jännitys siitä, miten kaikki sujuu, pysytäänkö asiassa, onnistuuko tutkimus ja motivoivatko osallistujat sitoutumaan toimintaan. Samankaltaisesta tutkijan ja ryhmänohjaajan kaksoisroolin aiheuttamasta epävarmuudesta kirjoittavat Rovio ym. (2013, 73) tutkimusraportissaan.

Haastattelut nauhoitettiin ZOOM Handy Recorder H4n -laitteella myöhempää purkamista varten. Aluksi haastateltavilta pyydettiin kirjallinen tutkimuslupa (LIITE 4). Heille selvitettiin myös, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, ei vaikuta kurssille osallistumiseen ja että antamansa tutkimusluvan voi peruuttaa perusteluitta koska tahansa ilmoittamalla siitä hankekoordinaattorille. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Haastattelut kestivät n. 15 minuutista hieman yli puoleen tuntiin. Alkuhaastatteluun osallistuneista 29 henkilöstä 27 antoi tutkimusluvan. Tutkimuksesta kieltäytyneiden haastatteluja ei nauhoitettu, eikä heidän esitietojaan tai muitakaan tietoja käytetä tässä tutkimuksessa missään vaiheessa.

Haastattelussa kysyttiin 1) Kuinka kauan osallistujat ovat tehneet vuorotyötä? 2) Mikä heille itselleen on liikunnassa merkityksellistä tai tärkeää, mitä he haluavat saada irti liikunnasta? 3) Mitkä asiat haittaavat tai estävät heidän liikuntaansa tai onko liikunnassa jotain vastenmielistä? sekä 4) Mitkä ovat heidän omat tavoitteensa hankkeelle? Haastattelun teemat on valittu taustateorian avulla liikuntasuhteesta muodostetun esiyymmärryksen pohjalta (Eskola & Vastamäki 2010, 35; Moilanen & Rähä 2010, 50–53). Tavoitteena oli saada tietoa osallistujien liikuntasuhteesta kurssin alkuvaiheessa. Kyselyssä keskityttiin liikuntasuhteeseen vain omaehtoisen liikunnan näkökulmasta, koska se on oleellinen tutkimuskysymyksen kannalta. Lisäksi omaehtoisen liikunnan vahva ja monisäikeinen merkityskirjo on se, mikä aikaansaa liikuntaa. Penkkiurheilun, sportisoinnin tai liikunnan tuottamisen näkökulmia ei kartoitettu. (Liikuntasuhteen osa-alueista kts. esim. Koski 2004, 192–194.) Esimerkiksi Zacheus ym. (2003) ovat todenneet, että penkkiurheilemiseen liittyvät kiinnostukset ovat elinkaarella pysyvämpiä kuin omaehtoisen liikunnan merkitykset.

5.3.3 Tutkimuspäiväkirja

Koko toiminnan ajan pidettiin tutkimuspäiväkirjaa. Siihen kirjattiin työpäivän päätteeksi tutkijan omia mietteitä ja havaintoja haastatteluista, lyhytkurssien ohjatuista kerroista sekä yksi-

lötapaamisista. Vaikka kyseessä ei ollutkaan esimerkiksi toimintatutkimus, jossa päiväkirja on yksi oleellisimmista työkaluista, on päiväkirjan pitäminen varsinkin kokemattomalle tutkijalle hyvä apuväline kun halutaan pyrkiä pitämään huomio tutkimuksen kannalta tärkeissä asioissa (Aarnos 2010, 174–175). Päiväkirjasitaatteja on kirjattu erityisesti lyhytkurssien sisältöjen kuvauksiin ja myös loppuyhteenvedon ajattelun tueksi (Moilanen & Rähä 2010, 64).

Rovion ym. (2013) tutkimuksessa on pidetty kaikista tapaamisista huolellista muutaman sivun kenttäpäiväkirjaa kustakin. Samoin Kauravaara (2013) on väitöstutkimuksessaan pitänyt yksityiskohtaista tutkimuspäiväkirjaa havainnoistaan ja tulkinnoistaan. Hän on myös kirjannut tutkimusraporttiinsa lainauksia tutkimuspäiväkirjastaan havainnollistaakseen ja vahvistaakseen huomioitaan ja auttaakseen lukijaa ymmärtämään näkökulmaansa (Moilanen & Rähä 2010, 64–65).

5.3.4 Loppukyselyt

Loppukysely (LIITE 5) lähetettiin kiitoskirjeen mukana perjantaina 29.5.2015 kaikille mukaan ilmoittautuneelle. Kyselyyn vastasi yhteensä 16 henkeä. Kysely oli avattu kahdesti lähettämättä. Vastanneista 12:lta oli tutkimuslupa, joten vain heidän vastauksiaan käsitellään tässä tutkimuksessa. Heistä kolme oli miehiä ja yhdeksän naisia. Tuloksissa mukaan lasketuista osa osallistui lyhytkursseille hyvin aktiivisesti ja osa vain satunnaisesti.

Alkukyselyn tapaan myös loppukysely tehtiin Webropol -kyselynä. Alkuosan kysymykset olivat pääosin samat molemmissa, mutta osallistujia pyydettiin loppukyselyssä arvioimaan lyhytkurssien hyödyllisyyttä neliportaisella asteikolla: 2 = ei hyötyä, 3 = innosti vähän liikkumaan, 4 = innosti jonkun verran liikkumaan ja 5 = tuntui omalta ja tuli tavaksi. Lisäksi oli vaihtoehto 1 = en osallistunut. (Valli 2010, 117–121.) Kysymys oli testattu vuoden 2014 pilotiryhmällä (Vastamäki 2010, 134–139).

Avoimet kysymykset tehtiin kirjallisuuden perusteella saadun esiymmärryksen suunnassa (Moilanen & Rähä 2010, 50–53) ja niillä selvitettiin 1) Kokivatko osallistujat löytäneensä liikunnasta joitain itselleen uusia merkityksiä (mitä haluavat saada liikunnasta, miksi haluavat liikkua), tai kokevatko he jonkun vanhan merkityksen vahvistuneen? Jos kyllä, niin mitä tai miten? 2) Kokevatko osallistujat, että heidän suhtautumisensa liikuntaan on muuttunut hank-

keen aikana? Jos on, niin miten? sekä 3) Vapaa palaute hankkeesta? Mikä auttoi liikunnan lisäämistä arkeen? Mitä osallistujat olisivat vielä toivoneet? (Valli 2010, 126.)

5.3.5 Loppuhaastattelut

Loppuhaastattelun tavoite oli saada tietoa osallistujien kokemuksista liikuntasuhteen mahdollisista muutoksista kurssin aikana ja siitä, miten he kokivat saavuttaneensa omat tavoitteensa. Nauhoittamiseen käytettiin samaa ZOOM Handy Recorder H4n:ä kuin aluksikin. Haastattelut aloitettiin jo 22.5., vaikka osalla viimeiset liikuntakurssit olivat kesken.

Haastattelut tehtiin alkuhaastattelujen tapaan liikuntasihteerin toimistossa ja tilausaunalla, mutta nyt lisäksi liikunnanohjaajien työtilassa, jossa saattoi istuskella mukavammin sohvalla. Haastattelemisen oli rennompaa ja keskustelunomaisempaa. Siihen saattoi vaikuttaa sekin, että nyt kaikki osallistujat olivat tulleet tutuiksi ja haastattelijalla oli jo hieman kokemusta tällaisista tilanteista. (Eskola & Vastamäki 2010, 27.) Viimeiset haastattelut tehtiin kesäkuun 12. päivänä. Haastatteluun osallistui 10 henkeä.

Haastateltavia kannustettiin osallistumaan haastatteluun lupaamalla heille maksuton uimalakäynti itse valitsemana ajankohtana (Eskola & Vastamäki 2010, 39). Se tuskin riitti haastatteluun tulemisen motivaatioksi, koska kaikki haastatellut olivat hankkeen muutenkin aktiivisimpia osallistujia. Osalle tehtiin samalla kerralla hankkeen toimintaan kuulunut liikuntaneuvonta, eli henkilökohtainen liikunnan aikataulutus, kunnonkohotusohjelma tai kuntosaliohjelma ja keskusteltiin ylipäätään liikkumisen lisäämisen keinoista omassa arjessa. Todennäköisesti tämä oman ohjelman tekeminen motivoi enemmän haastatteluun tulemiseen (Eskola & Vastamäki 2010, 39).

Haastattelut aloitettiin kertomalla kyselyn rakenteesta, joka oli hyvin samankaltainen kuin alkuhaastattelussakin (Tuomi & Sarajärvi 2013, 71–77). Aluksi kysyttiin 1) Mikä heille itselleen on liikunnassa merkityksellistä tai tärkeää, mitä he haluavat saada irti liikunnasta? Keskustelua jatkettiin kysymällä 2) Kokevatko he, että ovat hankkeen aikana löytäneet liikunnasta uusia itselleen tärkeitä merkityksiä tai onko hankkeen johdosta liikunnasta tullut vastenmielisempää? Lopuksi haastateltavia pyydettiin arvioimaan 3) Ovatko he saavuttaneet omat hankkeelle asettamansa tavoitteet? Nämä olivat tutkimuskysymyksestä nousseet teemat, joita

ajateltiin olevan tehokkainta kysyä suoraan (Eskola & Vastamäki 2010, 26–27). Haastattelut kestivät lähes tunnista noin kymmeneen minuuttiin.

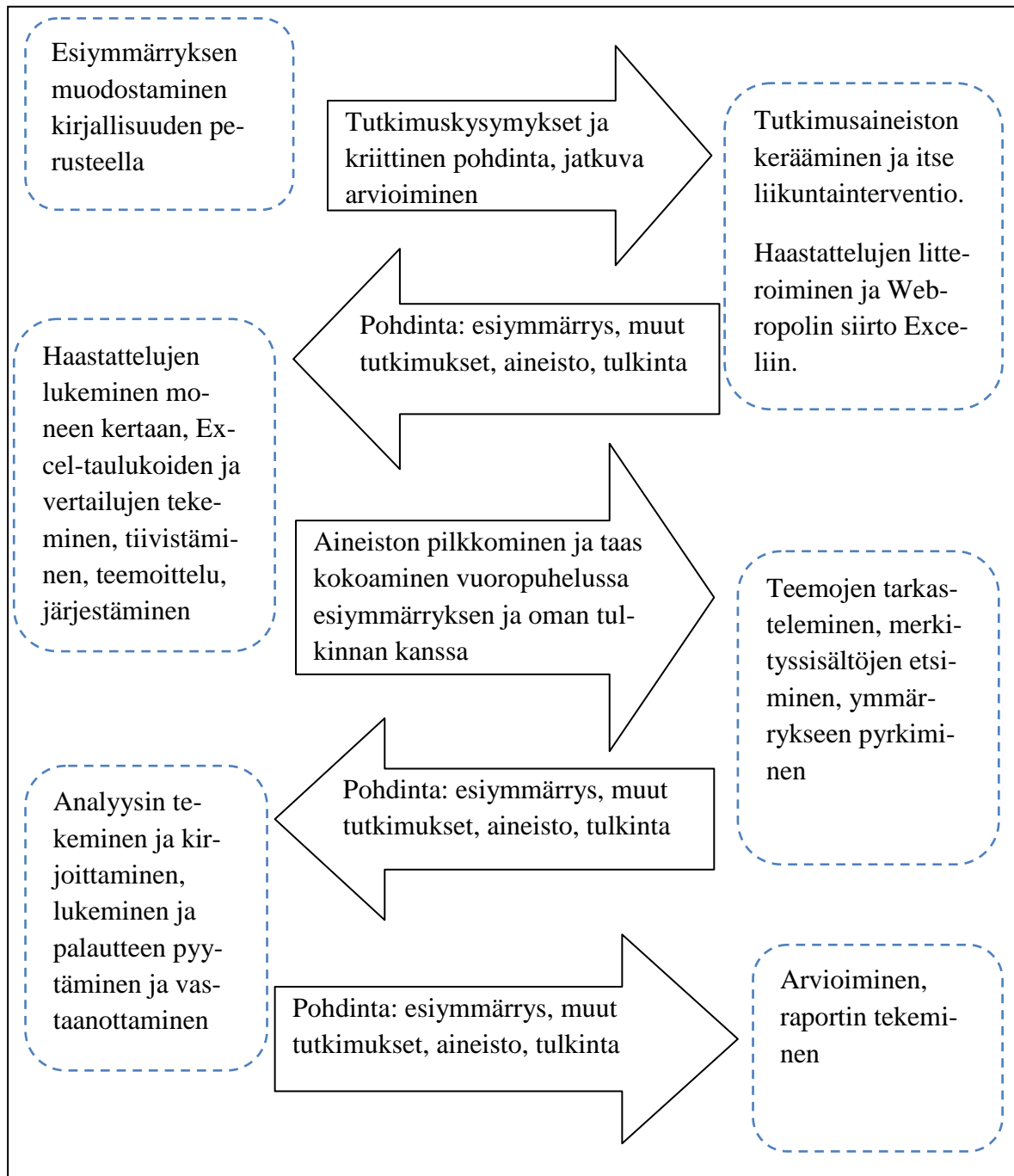
5.4 Tutkimusaineiston käsittely

Tutkimusaineiston käsittelyn tavoitteena on auttaa sen analysoimisessa niin, että saadun aineiston avulla voidaan lisätä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä ja vastata tutkimuskysymyksiin (Saaranen-Kauppinen & Puusniikka 2006). Tämä tarkoittaa käytännössä aineiston tiivistämistä, teemoittelua ja analysoimista (Eskola & Vastamäki 2010, 42–43; Kiviniemi 2010, 80). Aineiston tiivistämisessä ja tyypittelyissä on tässä työssä käytetty mm. tekstin koodaamista värikynillä ja eri vastausten vertailemista toisiinsa.

Tutkimusaineistona on yhteensä 27 alkukyselyä, 12 loppukyselyä, 27 alkuhaastattelua, 10 loppuhaastattelua sekä tutkijan henkilökohtainen tutkimuspäiväkirja. Alkutilanteen tutkimusaineisto on näin ollen kaikilta kurssilaisilta, lopputilanteen aineisto on kyselyt ja haastattelut yhdistämällä 15 osallistujalta. Alku- ja loppukyselyt tehtiin Webropol -Internet-kyselynä ja saadut vastaukset käsiteltiin Excel -taulukkolaskentaohjelmalla (Rantala 2010, 106–109). Vastauksia on arvioitu sekä kokonaisuutena, että tavoitteiden toteutumisen osalta ryhmissä. Webropol -kyselyn tulokset voidaan siirtää suoraan Excel -ohjelmaan, mikä helpotti aineiston käsittelyä ja vähensi virheiden mahdollisuutta. Haastattelujen yhdistäminen havaintomatriisin tapaan toimineeseen Excel -taulukkoon tehtiin käsin siirtämällä tekstiä Word -tekstinkäsittelyohjelmasta.

Alku- ja loppuhaastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin myöhemmin sanasta sanaan Word -ohjelmalla (Eskola & Vastamäki 2010, 42–43; Rantala 2010, 106–109). Koko suuren kirjoitustyön teki kaupungin palveluksessa tuona aikana työskennellyt Marko Pietari. Haastatteluisista on etsitty useiden lukemiskertojen aikana teemoja taustateoriaan nojaten, teemoja on ryhmitelty tai tyypitelty lähempää tarkastelua varten ja taas palattu pohtimaan näiden tekijöiden keskinäisiä suhteita (JYU Koppa; Eskola & Vastamäki 2010, 43). Pohtimalla on pyritty selvittämään sitä, voiko vuorotyötä tekevän aikuisen liikuntasuhde muuttua lyhyehkön liikuntakurssin aikana. Omia löytöjä on verrattu taustateoriaan, mikä on tärkeää, koska tutkija ei koskaan voi kuitenkaan olla täysin objektiivinen ja hänen tulee voida nojata oma tulkintansa jo-

honkin olemassa olevaan, tutkittuun tietoon (Moilanen & Rähä 2010, 52). Aineiston käsittelyn vaiheet on esitetty kuvassa 4.



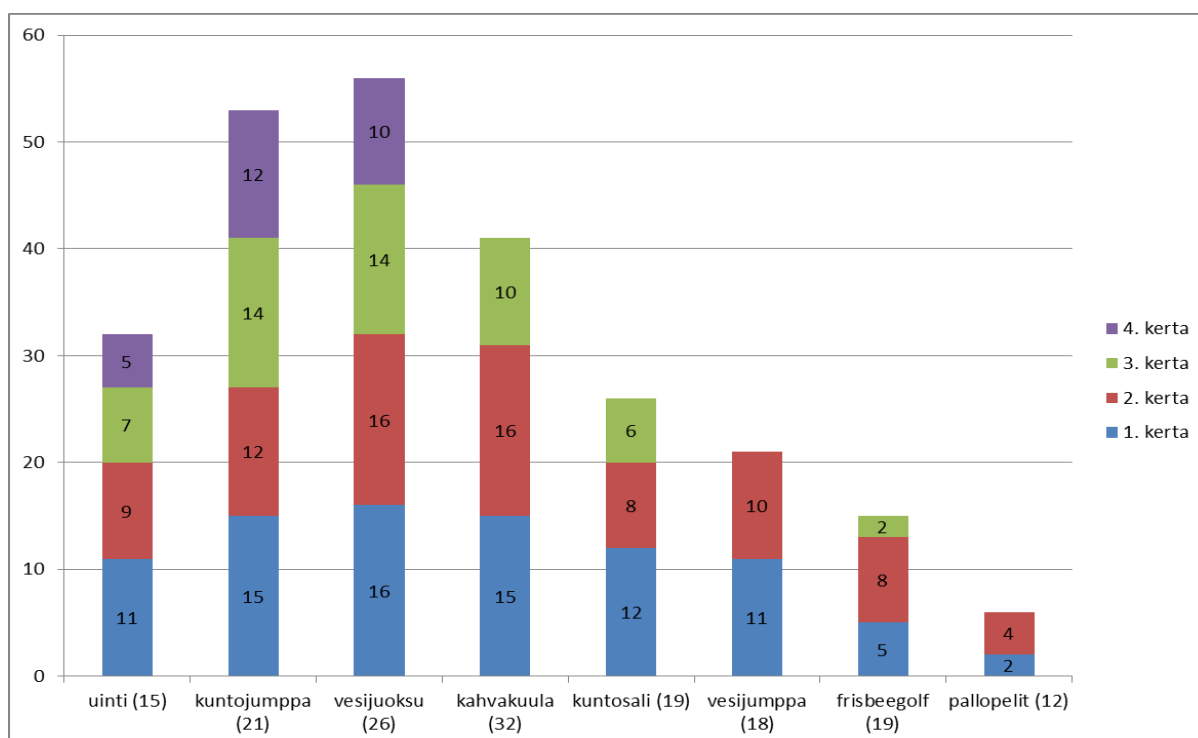
KUVA 4. Tutkimuksen eteneminen (Eskola & Vastamäki 2010, 42–43; Laine 2010, 36–45; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

6 NÄIN KURSSILLA LIIKUTTIIN

Tässä luvussa kuvataan liikuntakurssin käytännön toimintaa prosessikuvauksen omaisesti. Jokaisesta lyhytkurssista on oma kappaleensa, josta selviävät kurssikohtaiset tavoitteet ja sisällöt. Koska koko hankkeen tavoitteena on lisätä liikunnan määrää ja tutustua eri liikuntamuotoihin lyhyesti, on lyhytkurssien sisältöinä ollut opetella eri lajien perusasioita mahdollisimman rennossa ja vapaassa ilmapiirissä.

Kaikki liikuntakerrat toteutettiin kahdessa vuorossa. Aamuvuoro oli klo 9 ja iltapäivävuoro klo 16. Osallistujien ei tarvinnut erikseen ilmoittaa, kumpaan aikaan olivat tulossa. Alun perin oli suunniteltu, että jokainen osallistuja valitsisi kurssitarjottimelta neljä kurssia. Alkuhaastattelussa osa valitsikin vain yhden tai kaksi ja osa kysyi, voiko osallistua kuuteen kurssiin.

Kuvassa 5 on esitetty lyhytkurssien päiväkohtaiset osallistujamäärät. Kunkin päivän kohdalla on laskettu yhteen aamu- ja ilta vuoron kävijät. Ilmoittautuneiden määrä on sulkeissa kurssin nimen perässä. Osa kursseista koostui neljästä kerrasta, osa kolmesta ja kaksi kahdesta.



KUVA 5. Lyhytkurssien päiväkohtaiset kävijämäärät (kurssille ilmoittautuneiden lukumäärät nimen perässä sulkeissa).

Liikuntakerrat alkoivat aina pienellä johdannolla, jossa kerrottiin, mitä tullaan tekemään ja muistutettiin siitä, että jokainen tekee itseään varten. Lyhytkursseilla pyrittiin toimimaan niin, että jokaisella osallistujalla olisi mahdollisuus saada liikunnasta juuri sitä, mikä on itselle merkityksellistä ja auttaa liikunnan tulemista säännölliseksi. Lisäksi pyrittiin siihen, että ryhmissä on tilaa monenlaisille toteutustavoille. Joka pitää rehkimisestä, harjoittelee niin, että rasittuu. Joka nauttii leppoisammasta temposta, sovittaa oman tekemisensä itselleen sopivaksi. Jokaisen kerran lopuksi oli pieni palauteskeskustelu, jossa osallistujat saattoivat antaa palautetta ja jakaa tunteuksiaan. Keskustelut rikastuivat loppua kohden, kun osallistujat tutustuivat toisiinsa.

6.1 Oma uintitekniikkani

Sovelletun uintitekniikan kurssin tavoitteena oli saada alkusuunta oppimiselle. Vähintään yhden tekniikan osalta niin, että sillä olisi mahdollista uida kivuttomasti niin pitkään, että saisi kunto- ja terveysvaikutuksia. Tavoitteena oli myös rohkaista etsimään liikunnasta osallistujille itselleen tärkeitä merkityksiä, tunnistaa ja syventää niitä. Uintia voi harrastaa kesällä omien aikataulujensa mukaan avovesissä ja hallien aukioloaikojen puitteissa uimalaitoksissa. Sveitsin uimala kurssipaikkana on toimiva vaikkakin olosuhteiltaan vanhahko ja hieman kulunut. Ohjaaja otti uimarit vastaan aulaassa, jakoi pukukoppien avaimet ja opasti tarvittaessa muissa toimintatavoissa.

Kurssi aloitettiin olemassa olevan oman uintitekniikan selvittämällä. Kokeiltiin liukuja eri asennoissa oman luonnollisimman suunnan löytämiseksi sekä puhalluksia veteen. Harjoittelusta jatkettiin opettelemalla potkua uimalaudan avulla vatsallaan, selällään ja kyljellään. Näin tunnusteltiin, missä asennossa uimari helpoiten ja mukavimmalta tuntuen pujahtaa veden läpi. Jokainen päätti, missä asennossa haluaa harjoitella ensisijaista tekniikkaa. Muutamalle osallistujista kylkiuintiasento tuntui luontevimmalta ja muutamalle selin uinti. Selkeä enemmistö halusi harjoitella rintauintia ja mukana oli myös muutamia vapaauintia opettelevia. Harjoittelua jatkettiin opettelemalla käsivetoja sekä potkujen ja vetojen yhdistämistä. Harjoiteltiin paljon työvaiheen ja liu'un rytmiä. *"Kylkiuimari nappasi liukumisesta kiinni! Uskomattoman hieno tunne, kun näkee onnistuvan aikuisen kasvot - tällä elän pitkään."* Vapaa- ja rintaumarit harjoittelivat hengitystä. Kun oikea asento, potku tai hengitys alkoivat löytyä, tuli monelle selkeää edistymistä taidoissa. *"Jalkapallon potkun mielikuvasta selärin potkun hui-*

kea parannus." Ohjelmassa oli myös toisen tekniikan kokeilemistä. Kaikki eivät halunneet kahta tekniikkaa, vaan keskittyivät yhden harjoitteluun. Kurssin viimeisellä kerralla kehoitettiin, miten pitkiä matkoja kukin jo jaksaa uida ja miltä se tuntuu. Lisäksi asetettiin oppimistavoitteita omatoimiseen harjoitteluun. Osa totesi, että oli ollut vain tällaisen pienen kertauksen tarpeessa ja osa halusi jatkaa tekniikkakurssille. Kaikki ovat edistyneet lähtökohtaansa nähden jonkun verran, osa hurjastikin. *"Ilmeiden seuraaminen on mielenkiintoista: osa todella onnellisia ja näyttävät nauttivan vaikkapa liu'un oppimisesta ja siitä, että vesi kantaa. Jotkut vaativat itseltään niin paljon, että tuntevat turhautuneilta, kun eivät lunasta omia vaatimuksiaan. Tuntuu, että vaikka kuinka muistuttaa harjoittelun tärkeydestä ja pienten askelten merkityksestä, ei se auta kaikkia."*

6.2 Kuntojumppaa eri välineillä

Toisen lyhytkurssin tavoitteena oli tutustua kuntojumppaan lajina sekä tuoda soveltamisen mahdollisuuksia käyttämällä välineitä monipuolisesti. Kurssille oli ilmoittautunut sekä miehiä että naisia ja osallistujien ikähaitarin ääripäät. Tämä toi erityispiirteensä liikkeiden valintaan, soveltamisen tarpeeseen ja musiikkityylien käyttöön. Kuntojumppa on tyypillinen ryhmäliikuntalaji, jossa kokoonnutaan samaan aikaan samassa paikassa. Nyt aamu- ja iltapäiväaikajärjestelyllä haluttiin antaa vuorotyöntekijöille paremmin mahdollisuus osallistua ryhmätoimintaan. Kokoontuminen oli aina uimalan aulassa ja itse jumppa uimalan pienehkössä yläsalissa.

Kurssin sisältöinä oli 1) kuntopiiri kepeillä, käsipainoilla ja jumppapalloilla, 2) viiden rastin patteriharjoitus, jossa jokaisella rastilla oli neljä eri liikettä jättipallolla, kepillä tai kahvakuvallalla, 3) kuntopiiri terapiapalloilla, käsipainoilla, kuminauhoilla ja jumppakepeillä ja 4) musiikkijumppa vastuskuminauhoilla. Jokaisella kerralla alku- ja loppuverryttelyt toteutettiin ilman välineitä musiikin tahdissa. Kuntopiiri valittiin usein työskentelytavaksi, koska osallistujien toimintakyky-, rajoite-, kunto- ja taitotaso oli hyvin laaja. *"Loppupalautteena oli useammalta: mukavaa, että sai tehdä omassa tahdissa juuri niin, kun itse haluaa. Osa ei kommentoinut ja toivon, että saan heiltäkin palautetta ja toiveita. Olin kokonaisuuteen kuitenkin tyytyväinen."* Liikkeiden valinnassa pääpaino oli hyvän ryhdin ja lihastasapainon tukeminen, soveltamisen mahdollisuus sekä liikkeiden oikean tekniikan oppiminen. *"Turhaan jännitin. Palautteen aikana vain kaksi oli hiljaa, muut olivat sitä mieltä, että tämä oli kivaa ja yksi to-*

*tesi, että töissä pitäisi olla yhteinen jumppatuokio joka päivä. Polvi-, lonkka- ja olkapääsovel-
lukset onnistuivat ja kaikki pystyivät treenaamaan."*

6.3 Vesijuoksu tutuksi

Vesijuoksu mielletään usein senioreiden lajiksi, jos sitä ei ole itse kokeillut. Tavoitteena oli sen vuoksi ensin oppia tehokas ja turvallinen juoksun perustekniikka ja toisena saada ideoita harjoittelun muunteluun. Näin vaihtelunhaluisemmatkaan eivät kyllästy, vaan jaksavat juosta riittävän pitkään saadakseen kuntovaikutuksia. Vesijuoksu on yleensä itsenäisesti harrastettava laji, joten ryhmässä harjoittelu on hieman epätyypillistä, mutta opetteluun toimiva tapa. Uimalan aulassa osallistujat saivat aina ennen juoksua tiedon, mikä rata oli varattuna heille. Molempien vuorojen aikaan oli usein ruuhkaista, mikä joskus hieman häiritsi ainakin ohjaajaa. 25 m altaassa hieman alle 10 metriä matalassa päässä on niin matalaa, että suurim- malla osalla ylettyivät jalat pohjaan, mutta se ei haitannut osallistujia.

Kurssi aloitettiin kokeilemalla miten vyö kelluttaa, tutkittiin pään liikkeiden vaikutusta kehon tasapainoon ja etsittiin omaa, hyvää juoksuasentoa. Sen jälkeen harjoiteltiin juoksemista etu- perin, sivuttain, takaperin ja harppaamalla. Näin saatiin kokemusta harjoituksen muuntelusta heti alusta alkaen. Tehon vaihtelua kokeiltiin lyhyillä tempon muutoksilla juoksemalla pika- juoksuna puolet altaan mitasta ja hölkkäämällä puolet. Toisella kerralla kerrattiin perustek- niikkaa. Sitten edettiin pystyasennossa vuorotellen käsivedoilla ilman jalkaliikkeitä ja vuoro- tellen jaloilla ilman käsiliikkeitä. Lopuksi tehtiin lihaskuntoliikkeitä ja venyttelyjä sekä kes- kusteltiin kokemuksista. Osalla vaikutti olevan todella kova motivaatio ja sitoutuminen toi- mintaan tai ennemminkin ryhmään. *"Rouva X tuli treeneihin töistä ja meni sen jälkeen taas jatkamaan töitensä. Sanoi, että oli ollut kiireitä, mutta kun tiesi, että toiset odottavat ja että sitten jaksaa taas loppupäivän, niin päätti tulla mukaan. Mahtavaa!"* Kolmannella juoksuker- ralla oli tehokas intervalliharjoitus. Ja viimeisellä kerralla juoksun ja lihaskunnan yhdistämi- nen niin, että erilaisten juoksutapojen väleissä tehtiin kahta eri lihaskuntoliikettä minuutti kumpaakin ja taas juostiin eri tekniikalla. Loppukeskustelussa mukana olleet kehuivat edellis- tä kertaa ja vesijuoksun monipuolisuutta. Todettiin, että vesijuoksussa voi tulla oikeasti hiki ja että harjoittelu on monipuolista ja juuri niin tehokasta kuin itse haluaa. *"Kaksi naista kehui paljon viimekertaista intervallia. Pääsi kuulemma tekemisen makuun. Nyt pitivät siitä,*

että tämä oli ollut yllättävän monipuolista. Muutama oli nauttinut siitä, että vedessä voi tulla hiki. Se oli muillekin uusi kokemus."

6.4 Kahvakuulaharjoittelu tutuksi

Neljännän lyhytkurssin aiheena oli tällä hetkellä hyvin suosittu kahvakuulaharjoittelu. Käytössä oleva uimalan sali oli hieman liian pieni kahvakuularyhmälle turvalliseen liikkumiseen, mutta toimi kuitenkin. Kurssin tavoitteena oli oppia turvallisen kahvakuulaharjoittelun perustekniikoita niin, että osallistujat voivat tehdä niitä omatoimisesti kotona tai töissä taukoliikuntana. Kurssilla oli myös mahdollista kokeilla eri painoisilla kuulilla harjoittelemista ennen oman kuulan hankkimista. Kevyimmät 2,5 kg kuulat sopivat olkapuisille joihinkin liikkeisiin parhaiten. Osa uskaltautui kokeilemaan isompia, 8 - 12 kg kuulia.

Jokainen harjoitus aloitettiin alkuverryttelyllä, jossa lämmitettiin koko keho musiikin tahdissa liikkuen ja päätettiin loppujäähdyttelyllä sekä kevyillä venytyksillä. Ensimmäisellä kerralla opeteltiin vartalon ympäri vientejä eri korkeuksilla, heilautuksia yhdellä ja kahdella kädellä sekä askelkyykistyksiä. Toisella kerralla pidettiin kuntopiiri, johon oli koottu ensimmäisellä kerralla opeteltuja liikkeitä ja muutama uusi liike. Viimeisellä kerralla tehtiin neljän liikkeen pattereina neljä eri kokonaisuutta. Jokaisessa oli yksi kehon kierto, yksi kyykky, yksi heilautus ja yksi keskivartalon liike. Loppukeskustelussa kuntopiirimäinen toteutus sai positiivista palautetta. *"Erityttäminen on kyllä tärkeää. Oman halun mukaan tekemisestä pitää muistaa aina muistuttaa. Nyt tuli hyviä kommentteja: oli hyvä, että sai keventää, että tuntui kivalta ja pystyi tekemään – mä tykkäsin, kun tuli kunnolla hiki ja lihakset väsyivät, tiesi tehneensä."*

6.5 Kuntosaliharjoittelu tutuksi

Kuntosalikurssi pidettiin Sveitsin uimalan alasalissa, joka sijaitsee uimalan kellaritilassa. Siellä on vanhahkot, pääosin toimivat peruslaitteet. Tila on pieni ja eikä kovin houkutteleva. Jaksen tavoitteena oli opetella peruslaitteiden käyttämistä, sopivien painojen valintaa ja harjoituksen kokonaisuuden sisältöä. Lisäksi tavoitteena oli, että jokainen voisi halutessaan jatkaa omatoimista kuntosaliharjoittelua turvallisesti kunto- ja terveyshyötyjä saadakseen. Noin puolet osallistujista ei ollut ennen lainkaan käynyt kuntosalilla. Alkukeskusteluissa muistutettiin siitä, että jokainen liikkuu omasta lähtötilanteestaan ja itseään varten. *"Kuntosali tuntui heti*

olevan helpoiten sopivaksi säädettävä harjoitus. Osa nautti hikoilemisesta ja rehkimisestä, osa näytti tunnustelevan tuntemuksiaan ja osa nautti vain hiukan rasittavista painoista."

Jokaisella kerralla oli yhteinen pieni alkuverryttely ja lopuksi harjoitettujen lihasryhmien lyhyet venytykset palautekeskustelun lomassa. Kurssin ensimmäinen kerta aloitettiin käymällä läpi kaikkien laitteiden säätäminen itselle sopivaksi. Jokainen kokeili alkuverryttelyn jälkeen kaikissa laitteissa kaksi noin 10 toiston sarjaa ja etsi sellaista vastusta, joka olisi itselle sopivalta tuntuva. Toisella kerralla kerrattiin vielä kaikki laitteet muistin virkistykseksi ja laitteissa tekemisen väleihin opeteltiin tekemään käsipainoliikkeitä. Tällä kerralla myös tunnusteltiin eri painoisia kuormia ja keskusteltiin hieman, miltä tuntuu. Loppukeskustelussa moni sanoi, että oli saanut varmistusta kuntosalin käyttämiseen. *"X.X. totesi, että nyt voisi olla sopiva varmuus lähteä kuntosaliakkaaksi. Hänellä on kertomansa mukaan korkea kynnyks pyytää apua ja jos ei onnistu, niin ei sitten mene lainkaan. Ja sittenhän koko maksu menee hukkaan."* Viimeisellä kerralla opeteltiin yksittäisen harjoituksen rakennetta tehden ja keskustellen. Perusharjoitus, jossa on työntö, veto, ojennus ja nosto, onnistuu kaikilta.

6.6 Vesijumppaa eri välineillä

Vesijumppaa on Hyvinkäällä tarjolla erityisesti ilta-aikoihin, mutta myös yhtenä aamuna. Useat kuitenkin haluavat kokeilla ensin, ennen kuin sitoutuvat ryhmäliikuntaan ja maksavat kurssimaksun. Jumpat pidettiin Sveitsin uimalan terapia-altaassa, jossa on n. 29 asteinen vesi. Tavoitteena oli oppia vesijumpan perustaitoja, eli käyttämään veden ominaisuuksia tehostamaan ja keventämään liikuntaa. Lisätavoitteena oli rohkaistua osallistumaan tämän kokeilun jälkeen olemassa oleviin vesijumpparyhmiin.

Ensimmäisen kerran teemana oli liikkuminen veden pyörteitä vastaan ja hyväksi käyttäen, vastuspinta-alan, rytmin ja tempon muunteleminen musiikin tahdissa. Alkuverryttely ja loppujäähdyttely tehtiin ilman välineitä, veden vastusta keholla muunnellen. Varsinaisen harjoitusosan välineinä olivat lyhyet "vesinuudelit" ja rantafrisbeet. Toinen vesijumppa pidettiin pitkillä "vesinuudeleilla" musiikin tahtiin. Tavoitteena oli kamppailla nostetta vastaan ja haastaa kehon tasapainoa vedessä.

6.7 Frisbeegolf tutuksi

Hyvinkäällä on loistavat olosuhteet frisbeegolfin pelaamiseen. Kaksi hyvää pitkää kenttää, joista toinen on erinomainen harjoitteluun ja toinen antaa lisää haasteita perusteet osaa-valle. Lisäksi yhden koulun pihalla on muutamia koreja, joissa voi harjoitella. Tavoitteena oli tutustua frisbeegolfiin ja helpompaan kenttään sekä opetella heittämisen perusteet ja säännöt niin, että voi pelata omatoimisesti tämän jakson jälkeen. Ulkolajit ovat sään armoilla ja tämä näkyi sadepäivien osallistujamäärissä.

Ensimmäisellä kerralla harjoiteltiin avauksia, lähestymisheittoja ja puttauksia irtokoreihin uimalan piha-alueella. Lopuksi pelattiin kolmen korin rata. Onnistumisia tuli helposti. Toisella kerralla kokeiltiin kierrosta oikealla kentällä Sahanmäen DiscGolfParkissa. Oikealla radalla pelaaminen sujui kauniissa ilmassa hyvin ja tunnissa kierrettiin molempien ryhmien kanssa noin puolet koko kentästä. Peli edistyi jopa näin lyhyessä ajassa. Useat miettivät omien kiekkojen hankintaa. Molemmissa ryhmissä kokeiltiin erilaisia kiekkoja ja keskusteltiin, millaiset kannattaa aluksi ostaa. *"Olin hyvin hämmästynyt. Ennakkokäsityksenä oli ollut, että tämä on vähän kuin golf. Muutama oli miettinyt, mitä laittaa päälleen. Onneksi ohjeessa oli kerrottu varusteet. Erinomainen huomio oli, kun Z.Z. sanoi, että tästä lähtien tulee ystävättäriensä kanssa heittelemään eikä kahville istumaan, ihan samalla tavalla täällä voi jutella ja samalla liikkuu ulkona."* Viimeinen heittokerta pidettiin myös samalla kentällä. Ilma oli hieman epävakaa, mutta ihan kohtuullinen. Heittäminen sujui todella hyvin. Kiertäessä saattoi keskustella hyvin, eikä erillistä alku- ja loppukeskustelua tarvittu. *"Tämä sopii kaiken ikäisille ja painoisille, hän sanoi. Siitä päästiinkin sitten pitkään uimahallien käyttäjiä koskevaan keskusteluun. Miten surullista on, että ihmiset odottavat toisten arvostelevan niin paljon, että eivät edes kokeile jotain lajia."* Ja *"Taas huomasi, että paikkakunnan muuttaminen heilauttaa koko elämää tosi paljon. Tutut kuviot, ulkoilukaverit ja liikuntaporukat jäivät. Lisäksi vuorotyön rytmitys perhearkeen siihen päälle."*

6.8 Pallopelit tutuiksi

Viimeisen lyhytkurssin tavoitteena oli kokeilla eri pallopelejä ja löytää ehkä joku mukava laji, mitä voisi opetella lisää ja pelailla muutenkin. Hyvinkäällä on ainakin yhdellä asuinalueella maksutonta ulkolentopalloa ja muutenkin monipuoliset palloilumahdollisuudet. Hyvät beach-

volleykentät, erinomaiset tennismahdollisuudet, koripallokorit ulkona Urheilupuistossa ja kouluilla sekä useita pikkukenttiä, joissa voi pelaila esimerkiksi jalkapalloa ilman ajanvarauksia. Kaikille kurssille ilmoittautuneille lähetettiin kysely mieluisimmista kokeiltavista lajeista. Toiveita lähetti kahdeksan osallistujaa.

Ensimmäiselle pelikerralle oli äänestetty beachvolleytä ja "norsufutista". Sää ei suosinut, vaan lähes koko päivän satoi paljon. Osallistujien toiveesta tehtiin kävelylenkki sekä aamu- että iltavuorossa. Toiselle pelikerralle oli äänestetty tennistä Sveitsin kentällä. Kenttä on hieman metsän siimeksessä ja jo parhaat päivänsä nähnyt. Harjoiteltiin hieman mailan käsittelyä palloja pomputtelulla, syöttämistä sekä kämmen- ja rystylyöntiä. Hyvin paljon asiaa yhdelle kerralle. Pistelasku selitettiin, mutta pelaaminen toteutettiin pallotteluna, jossa tavoitteena oli tehdä pareittain onnistuneiden lyöntien ennätys. Kukaan ei ollut varsinaisesti pelannut ennen, kaksi oli kokeillut pari kertaa, yksi pelannut vähän ja yksi ei ollut varma. *"Tuli taas hyvä muistutus, miten eri tavoin liikuntalajit koskettavat meitä. B.B. ei muistanut varmaksi, onko kokeillut joskus kauan aikaa sitten sulkapalloa vai tennistä. Nyt osallistui innostuneesti, sai onnistumisia ja näytti iloiselta. Lajin nimestä viis."*

6.9 Liikuntaneuvonta

Kokonaisuuteen kuului, että jokainen pääsee halutessaan henkilökohtaiseen liikuntaneuvontaan. Tavoite oli, että neuvontaa antaa kokenut liikunnanohjaaja, joka jatkaisi sitten neuvonta-toimintaa pysyvänä palvelumuotona kaupungilla. Neuvonnassa oli tarkoitus tehdä joko henkilökohtainen liikunnan aikataulutus, kuntoiluohjelma tai pohtia yhdessä ammattilaisen kanssa, miten saisi alusta kiinni. Liikuntaneuvonnassa kävi maaliskuussa viisi, huhtikuussa kuusi, toukokuussa kahdeksan ja kesäkuussa vielä kuusi henkeä. Osan huhtikuun neuvonnoista toteutti hankekoordinaattori, koska varsinaisella liikuntaneuvojalla oli hyvin kiireinen aikataulu. Samoin toukokuun ja kesäkuun kaikki neuvonnat teki projektikoordinaattori.

Neuvonnan aikana oli mahdollista päästä kiinni erityisesti vuorotyön aikataulujen haasteisiin ja etuihin. Keskustelujen aikana todettiin, että vuorotyötä tekevien on mahdollista liikkua itsenäisesti varsinaisten ruuhka-aikojen ulkopuolella. Vaikkapa uimahalli, hiihtoladut ja kuntosalit ovat useimmiten päivällä rauhallisempia. Ohjatuista liikunnoista pitävien on taas haastavampaa päästä liikkumaan itselle mieluisalla tavalla. Samoin useamman kohdalla keskustel-

tiin siitä, että perhearjen ja vuorotyön yhdistäminen on se haaste, joka vaikeuttaa kaikkea rytmitystä. Monella on huono omatunto "omasta ajasta" tai jatkuva riittämättömyyden tunne, kun yhteistä aikaa on niin niukasti. *"Onhan se hankalaa, kun molemmat aikuiset tekee vuorotyötä, ja haluaisi kuitenkin liikkua niin, että saa myös samalla hengähtää perhevelvoitteista, mutta työt on organisoitu niin, että päivähoidossa ollaan vaan kun kumpikaan aikuisista ei ole paikalla. Ikään kuin passissa koko ajan ja aikuisten yhteiset jutut aika minimissä. Ihannehan tietysti olisi, jos liikunta voisi olla koko perheen yhteistä tekemistä, mutta eipä taida ainakaan tässä tapauksessa kovin helpolla onnistua."*

Neuvonnoissa tehtiin useampia erilaisia henkilökohtaisia liikunta-aikataulutuksia, joista tehtiin yleisemmät koosteet hankkeen kotisivuille. Esimerkiksi ohjelma, jossa terveysliikuntasuositus oli esitetty kolmen viikon kokonaisuutena. Näiden ohjelmien käyttötiheyttä ei ole selvitetty. Kuitenkin palautteiden mukaan Kävelen kovempaan kuntoon -ohjelman otti kesäkuun neuvontakävijöistä muutama heti kokeiltavakseen. Ohjelmassa lisättiin liikunnan määrää hyvin maltillisesti osallistujien toiveiden mukaan ja yhdistettiin aerobiseen harjoitteluun lihaskuntoharjoittelua ja lihashuoltoa rasitusvammojen ehkäisemiseksi. Kävelyohjelmalla tavoitettiin myös heitä, joilla varsinainen liikunnanlisäämiskurssi jäi kesken omaan tai läheisen terveyteen liittyvien seikkojen takia, kuten eräästä sähköpostista voidaan päätellä: *"Hei, ja kiitos kävelyohjelmasta. Jospa yrittäisi tsempata :) Aurinkoista kesää!"*

6.10 Yksilökäynnit

Osassa alkuhaastatteluita todettiin, että osallistuja hyötyisi enemmän yksilökäynneistä. Vaikapa työuupumuksesta toipuvan on viisaampaa edetä omassa tahdissaan. Näin ei ole lainkaan vertailu- tai kilpailupaineita, vaan voi opetella tunnistamaan omia liikuntamerkityksiään aivan rauhassa. Samoin, jos lajivalikoimassa ei ollut jotain tiettyä liikuntamuotoa, mistä joku oli erityisen kiinnostunut, sovittiin yksilökäynnistä lajiin tutustumiseksi. Kolmen henkilön kanssa tehtiin ainakin osa hankkeesta yksilöllisesti. Yhden kanssa ainoastaan yksilökäyntejä, kahden pääosin ryhmässä, mutta yhden lajin kokeilu ja perehdytys yksilökäyntinä.

Yksilökäynteinä tehtiin sauvakävelyopastus, kaksi frisbeegolfkokeilua, kahvakuulaharjoittelua sekä uintitekniikkaharjoittelua. Yksilökäyntien aikana käytiin keskusteluita liikunnasta, siihen liittyvistä merkityksistä ja paljon siitä, miten liikunnasta saisi pysyvän, mukavan tavan.

Pohdittiin palautumisen merkitystä kunnon kohenemiselle ja kuntovaikutusten huomaamisen nopeutta. Tärkeää oli myös taitojen oppiminen, koska niiden avulla kyseisestä lajista voi tulla omaehtoisen liikunnan harrastamisen muoto. *"Olipa helppo sauvakävelyopastus. Heti ensimmäisestä askeleesta N.N. sai kiinni oikeasta rytmistä, ristikkäisten raajojen vuorottelusta, oikeasta sauvakulmasta, ja niin – kaikesta."*

6.11 Tiedottaminen hankkeen aikana

Toiminnan aluksi ja aikana tiedottaminen tehtiin pääosin sähköpostitse. Tiedotettavia asioita olivat lähinnä lyhytkurssien alkaessa kokoontumispaikat ja vastaavat käytännön asiat. Muutama tiedote paikallisista harrastusmahdollisuuksista, kuten Iltarastitiedote, sekä liikuntavälineiden ominaisuuksista hankintaa harkitsevien avuksi, kuten Frisbeegolfkiekkojen numero-opas, lähetettiin hankkeen aikana kaikille. Myös esimerkiksi palloilulajit tutuksi -kurssin toiveet selvitettiin sähköpostitse. Osa yhteydenpidosta tapahtui myös tekstiviestein. Esimerkkinä useimmat poissaoloilmoitukset ja neuvonta-aikojen sopimiset.

Hankkeella on omat kotisivut Hyvinkään kaupungin liikuntapalveluiden sivujen alla. Siellä oli ilmoittautumislinkki, linkki perusesitteeseen sekä liikuntaoppaita lyhytkurssien lajeista omatoimisen harjoittelun tueksi. Näillä sivuilla ei tiedotettu ajankohtaisista asioista erikseen. Facebook:iin perustettiin suljettu, salainen ryhmä. Sen jäseniksi kutsuttiin kaikki osallistujat. Ryhmään liittyi hankevastaavan lisäksi 17 ryhmäläistä. Facebook:ssa ryhmäläiset kävivät aika-ajoin keskustelua ja antoivat palautetta lyhytkursseista. *"Niin oli kiva oppia tekniikkaa eikä vain pärskiä eteenpäin."* tai *"Käykää katsomassa kiekkoja, jos kiinnostaa, Hyvinkään Prisman urheiluosastolta!! Olivat hieman halvempia kuin esim. Stadiumissa ja AIVAN samat kiekot!!"*

7 LIIKUNTASUHDE PUNTARISSA

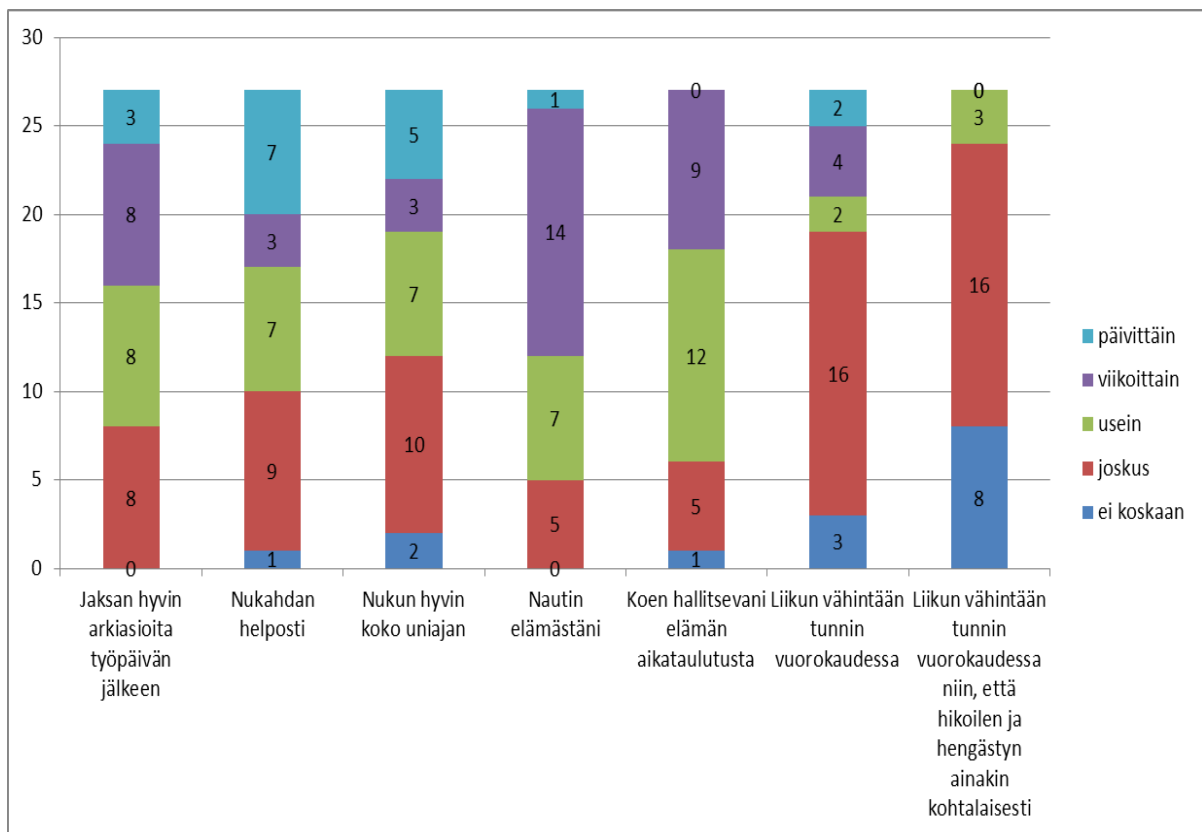
Tutkimuksen tarkoituksena oli siis selvittää vuorotyötä tekevien liikuntasuhteen mahdollista muuttumista liikuntaintervention aikana, kuvailla ja ymmärtää vuorotyötä tekevien aikuisten liikuntasuhdetta ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Seuraavaksi kuvataan hankkeeseen osallistuneiden liikuntasuhdetta sellaisten alussa ja lopussa tehdyissä kyselyissä ja haastatteluisissa esiintulleiden seikkojen valossa, joiden voidaan ymmärtää vaikuttavan kohderyhmän liikuntasuhteeseen ja sen muuttumiseen tai liikuntatottumusten muuttumiseen.

7.1 Liikuntakurssin alussa

Alkukyselyyn vastanneista ja alkuhaastatteluun osallistuneista tässä tutkimuksessa oli mukana 27 henkeä, 22 naista ja viisi miestä. Heidän keski-ikänsä oli syntymävuoden perusteella laskettuna 46,1 vuotta. Nuorin osallistuja täytti vuoden 2015 aikana 27 ja vanhin 62 vuotta. Tämän hetkiselälle työkyvyille annettiin keskimäärin 6,96 pistettä asteikolla 0 = täysin työkyvytön, 10 = työkyky parhaimmillaan. Hankkeeseen mukaan ilmoittautuneista 36 hengestä kuusi oli osallistunut hankkeen ensimmäiselle starttikurssille, mutta koska heille ei ollut vielä tarjolla muuta vuorotyöhön sopivaa toimintaa, he olivat mukana tämänkin starttikurssin liikunnassa. Heistä kukaan ei ole mukana tutkimuksessa. Lisäksi kaksi osallistujaa ei halunnut osallistua tutkimukseen ja yksi jäi ilmoittamatta kokonaan pois. Heidän tietojaan, kommenttejaan tai mitään muutakaan heihin liittyvää ei ole käytetty tutkimusaineistona.

Kurssille mukaan pääsemisen kriteerit, eli vuorotyön tekeminen tai epäsäännölliset työajat (100 % ilmoittautuneista) sekä liikunnan vähäisyys täytyivät lähes kaikilla mukaan hakeneista. Kukaan ei ilmoittanut tekevänsä vähintään kohtuullisesti hikoiluttavaa ja hengästyttävää liikuntaa päivittäin ja vain yksi viikoittain. Liikuntaa ylipäätään arvioi itselleen tulevan tunnin päivässä kaksi henkeä päivittäin ja neljä viikoittain. Vain näiden kahden päivittäin vähintään tunnin liikkuvan osalta pohdittiin alkukyselyn perusteella hankkeen tarpeellisuutta. Heidät päätettiin kuitenkin haastatella, jotta heidän omat toiveensa selviäisivät ja voitaisiin keskustella siitä, palveleeko tämä liikunnan lisäämisen kurssi heidän tarpeitaan. Toinen heistä kertoikin haastattelussa, että pienen lapsen yksinhuoltajuus yhdistettynä vuorotyön tekemiseen aiheuttaa sen, että hän halusi varata vain yhden lyhytkurssin. Pienten lasten vanhemmilla, erityisesti äideillä, oma liikunta tyypillisesti vähenee. Osalla jopa huomattavasti, kun lasten hoitoon tai

uraan liittyvät asiat menevät oman liikunnan edelle. (Koski & Zacheus 2012, 375; Saaranen-Kauppinen, ym. 2013.) Toinen oli entinen kilpaurheilija, joka oli loukkaantunut ja pelkäsi liikunnan loppumista. *"Jos sen jalan mukaan arviois, niin periaatteessa se olis niinku olis makailu sohvilla vaan, kun otetaan se vamma siitä pois, et mä haluun päästä tästä irti."* Molemmat aloittivat kurssin. Alkukyselyn kaikki terveysväittämät on esitetty kuvassa 6.



KUVA 6. Alkukyselyn terveysväittämät.

Terveysväittämien sanallinen asteikko on testattu hankkeen pilottikurssilla ja ohjausryhmä on sen hyväksynyt. Asteikoissa on kuitenkin aina se mahdollisuus, että sanat voidaan ymmärtää hyvin eri tavoin. Selkein asteikko olisi ollut numeerinen, kuten: 7 päivänä viikossa, 4-6 kertaa viikossa, 1-3 kertaa viikossa, 2-3 kertaa kuussa, 1 kertaa kuussa, alle 6 kertaa puolessa vuodessa ja ei koskaan. Näin eri sanojen henkilökohtaiset merkityserot olisi voitu välttää. Nyt käytetyssä asteikossa on pyritty siihen, että kun lähtöolettamuksena on, että kurssille hakee mukaan sellaisia, jotka haluavat lisätä liikkumistansa, he kokevat, että "usein" on kuitenkin muutamia kertoja kuussa, "joskus" muutaman kuukauden välein ja "ei koskaan" tarkoittaa ei koskaan. Selvyyden vuoksi olisi ollut hyvä käyttää numeerista asteikkoa ja laajempaa skaalaa. Vaikkapa seitsemänportaista.

7.1.1 Koetut omakohtaisen liikunnan edistäjät - liikunnan merkityksiä

Omakohtaisen liikunnan merkityksiä selvitettiin alkukyselyssä ja -haastattelussa. Osallistujille ei haluttu antaa valmiita vaihtoehtoja, koska koettiin, että ne saattavat ohjailla vastaamista. Liikuntaa tukevaksi ja edistäväksi tekijäksi kirjattiin alkukyselyn avoimeen kysymykseen ehdottomasti eniten kannustuksen ja tuen saaminen. Jopa 12 vastaajaa mainitsi sen jollain tapaa, kuten puolisolta, työnantajalta tai läheisiltä tulevana tukena.

Erilaiset välittömät tai tulevaisuudessa näkyvät terveyshyödyt mainittiin seitsemässä vastauksessa: *"Olen vielä nuori, nyt ei saisi jämähtää sohvalle syömään vaan nyt pitäisi alkaa kiinnittää huomiota kroppansa kestävyYTEEN, tämän hetken päätöksillä (liikkumattomuudella/liikunnan lisäämisellä) on kauaskantoiset vaikutukset."* Seitsemän vastaajaa kirjoitti, että lemmikit ovat tärkeä liikkumista edistävä tekijä: *"Kun omistaa koiran, on joka päivä ulkoiltava!"* 10 henkeä koki oppimisen tai tiedon saamisen liikkumistaan edistäväksi. Samoin arjen aikataulutusten helpottuminen tai niihin avun saaminen oli 10 mukaan tärkeä liikkumista tukeva asia. Kaikki liikuntaa tukevat ja edistävät tekijät on ryhmitelty taulukoksi 1.

TAULUKKO 1. Liikuntaa tukevat ja edistävät tekijät alkukyselyn avoimessa kysymyksessä.

Motivaation, tuen ja kannustuksen saaminen	12
Terveyshyödyt	7
Lemmikit	7
Arjen aikataulutus	5
Oppiminen, tiedon saaminen	5
Psyykinen hyvinvointi, mielihyvä	4
Hyötyliikunta	4
Ystävät, läheiset	3
Mukava liikuntalaji	1
Kohtuullinen hinta	1

Zacheuksen ym. (2003) tutkimuksessa on annettu valmiit vastausvaihtoehdot liikuntaan innostaville tekijöille ja siinä onkin löytynyt paljon runsaammin tekijöitä. Tutkittavat ovat ikään kuin saaneet apua merkitysten tunnistamiseen valmiista sanoista. Tässä tutkimuksessa kukaan ei maininnut esimerkiksi kilpailemista, lehtien tai television innostavien ohjelmien taikka muodikkauden merkitystä omaan liikkumiseensa. Ero johtunee eniten tutkimusmenetelmistä. Se voi johtua hieman myös määrällisen tutkimuksen valtavan suuresta otoksesta, jolloin erilaisten merkitysprofiilien määrä on luonnollisesti huomattavasti suurempi.

Haastattelussa tuli esiin keskimäärin 5,85 erilaista omakohtaisen liikunnan merkitystä. Tärkeimmäksi tekijäksi liikkumisen syistä nousivat terveys ja hyvinvointi. Ne olivat merkityksellisiä jokaiselle. Niistä jokainen 27 haastateltavasta mainitsi ainakin jotain, osa useita eri tekijöitä, kuten nivelten hyvinvointi, diabeteksen hoitaminen, verenpaineen kurissa pitäminen ja niin edelleen. Aikuisten liikuntasuhteen yksi merkityksellisimpiä tekijöitä on Zacheuksen ym:kin (2003, 29–31, 132–143) mukaan elämäntilanteen lisäksi elämänkaaren vaihe, mikä näkyy myös näissä haastatteluissa. Terveysten ja hyvinvoinnin edistäminen on aikuisille yksi yleisesti tärkeimmistä liikunnan merkityksistä. Samoin ilo, virkistyminen ja hyvä mieli olivat niitä asioita, joita lähes jokainen kertoi alkuhaastattelussa tavoittelevansa liikunnasta.

Useille merkityksellinen oli joku tietty laji, jonka he kokivat antavan itselleen paljon. Lajit vaihtelivat aktiivisesta koiraharrastuksesta uintiin ja hiihtoon. Toisaalta osalla jokin tietty laji mainittiin myös silloin, kun keskusteltiin liikkumista haittaavista asioista. Vain yksi mainitsi koululiikunnasta jääneen kammon johonkin tiettyyn lajiin. Maininnat olivat pikemminkin "*En pidä pallopeleistä*" -kommentin tapaisia.

13 haastateltavaa nosti keskustelussa esiin arki-, työmatka- tai hyötyliikunnan itselleen merkityksellisenä asiana. 11 kertoi liikkuvansa ulkonäön vuoksi, eli joko pudottaakseen painoaan tai pitääkseen itsensä hyväkuntoisen näköisenä. Varsinaisesti kunnon kohentamisesta, kunnon pysymisestä tai työkykyisyydestä puhui vain kahdeksan henkeä. Niin ikään kahdeksan kertoi nauttivansa joko liikunnan aikaisesta ponnistelusta tai raskaan liikunnan jälkeisestä väsymyksestä. Vain muutamat mainitsivat haastattelussa oppimisen, kehittymisen tai itseilmaisun itselleen merkittävänä asioina. Keskustelun aikana jopa 17 kertoi asioita, jotka olivat ennen olleet merkityksellisiä liikunnassa. Osa kuvaili lapsuuden aikaista liikkumistaan (13 henkeä), osa entistä kilpaurheilumistaan (4), osa liikkumistaan ennen perheen perustamista (6) ja osa näistä 17:stä jopa kaikkea kolmea.

Alkuhaastattelussa 11 kuvaili itseään satunnaisena, puuskittaisena tai "on-off" -liikkujatyypinä. Arki- ja hyötyliikkujaksi itseään kuvasi kahdeksan. Huonona tai ei lainkaan liikkujana itseään piti jopa 11 osallistujaa. Lähes kaikilla tämä tarkoitti sitä, että liikkuu hyvin harvoin. Vain muutama tarkensi sanan sisällöksi kokematon tai osaamaton liikkuja. Neljä koki olevansa aktiivinen, mutta he halusivat hankkeeseen osallistumisesta lisää monipuolisuutta liikkumiseensa. Tässä on pieni ristiriita alkukyselyn liikunnan useuden vastauksiin, sillä siellä ku-

kaan ei vastannut liikkuvansa vähintään kohtuullisesti hikoillen ja hengästyen päivittäin tai viikoittain. Aktiivinen liikkuminen tarkoittikin haastatteluissa pikemminkin runsasta arkiaktiivisuutta ja fyysistä työtä, kun se oli ilmeisesti koettu alkukyselyssä enemmän varsinaiseksi liikunnan harrastamiseksi. Neljä vastaajaa koki olevansa sosiaalinen liikkuja ja kertoi, että ei tule lähdettyä yksin, vaan että he tarvitsevat joko porukan tai ystävän liikkuaakseen.

Merkitysten syvyyttä olisi voinut selvittää haastattelussa vielä pyytämällä vaikkapa haastateltavia järjestämään liikkumiseensa vaikuttavia asioita tärkeysjärjestykseen tai pyytää heitä kuvailemaan tarkemmin kertomiaan asioita. Tässä haastattelijan kokemattomuus tulee esille. Haastattelutilanteisiin olisi pitänyt osata valmistautua vielä paremmin ja huomata tämä puute koehaastatteluissa. Nyt tutkimusaineistosta on mahdotonta selvittää vertailemalla, koetaanko jotkut merkitykset voimakkaampina kuin ennen. Toki merkitysten "syvyysmittaria" ei ole olemassa, mutta olisi ollut mielenkiintoista vaikkapa vertailla, missä tärkeysjärjestyksessä kurssilaiset merkityksensä luettelevat. Nyt merkitysten syvyyden mahdollinen muuttuminen jää tutkijan loppuhaastatteluista tekemien päätelmien varaan.

7.1.2 Vuorotyö ja muut haasteet liikunnalle

Saaranen-Kauppinen ym. (2013) raportoivat "hyvän äidin" -roolin ja monitasoisten liikuntaan liittyvien asioiden yhteensovittamisen jännitteistä. Hyvin samankaltaisia jännitteitä kokivat monet tämän kurssin osallistujista. Oman lisäjännitteensä heille tuo vuorotyö, joka haastaa ylipäättään arjen aikataulut, kun ihan tavallisiin lasten neuvolakäynteihin, omaishoidettavan lääkärikäynteihin ja myös ystävien tapaamiseen on suunniteltava ajankäyttö työvuorojen ehdoilla (Työterveyslaitos).

Vuorotyön haasteista ei kysytty suoraan alkukyselyssä, vaan tiedusteltiin yleisemmin niitä tekijöitä, jotka haittaavat tai estävät liikkumista. Haastatteluissa sen sijaan keskusteltiin vuorotyöstä. Niissä vuorotyötä lähestyttiin kysymällä, kuinka pitkä vuorotyökokemus ja millaiset vuorot haastateltavilla on. Vuorotyöstä ei kysytty suoraan liikunnan kannalta, vaan yleisemmin koko elämisen rytmityksen näkökulmasta. Haastatteluissa tulivat kuitenkin esiin oletettavasti myös tärkeimmät vuorotyön haasteet liikkumiselle.

Vuorotyön tekeminen koettiin alkukartoituksissa usein liikuntaa haittaavana tai jopa estävänä tekijänä. Kyselyssä 19 ja haastattelussa 16 osallistujaa mainitsi vuorotyön tai työaikojensa epäsäännöllisyyden haittaavan liikkumistaan. Erityisesti he, joilla on kolmivuorotyö, tai muutoin hyvin epäsäännölliset työajat, kokivat vuorotyön raskaana ja liikkumista haittaavana tekijänä: *"Minun aika ei nyt sitten tosiaan ja voimat, mä en osaa jaksottaa niin, että pääsisin liikkeelle."* Erityisen vaikeina omalle liikkumiselle koettiin yövuorojen väliset päivät: *"sit kun sä pääset nukkuun, niin sulla menee koko päivä siihen nukkumiseen, et välttämättömät vaan tekee, ja sit pitää taas lähteä töihin. Siinä menee helposti koko päivä sellaseen."* Kolmivuorota helpommaksi koettiin kaksivuorotyö, tai pelkkien yövuorojen tekeminen. Ne, joilla oli tällaiset vuorot, kokivat jaksavansa arjessa paremmin ja saivat myös liikunnan aikataulutettua säännöllisemmin päiviinsä.

Varsinkin vuorotyön ja perhearjen yhdistäminen koettiin hyvin haastavana oman liikunnan kannalta. 12 osallistujalla oli sellainen elämäntilanne, jossa perhe ylipäättään, puolison tai lasten hoitaminen koettiin tällaiseksi tekijäksi: *"sit on vaikeaa irtaantua sieltä kotoa pois, et halua olla sen perheen kanssa, kun saattaa olla pitkä väli et kun on töissä, et ei ole nähnytkään koko perhettä niin mä haluaisin olla heidän kanssa."* Etenkin naiset kokevat arjen pyörittämisen ja äitiyden vaikuttavan omakohtaiseen liikuntaansa, kuten ovat todenneen esim. Saaranen-Kauppinen ym. (2013) ja Rovio ym. (2013) tutkiessaan perheenäitien liikuntasuhdetta. Tässäkin tutkimuksessa tuli esiin sama asia: *"...kaksi tuntia unta ja lapsen haku, et siitäkin vielä tingin että saan viettää aikaa hänen kanssa."* Samaan syyvytyhtiin voidaan ajatella nivoutuvan kertakaikkisen ajanpuutteen ja väsymyksen kierteen, jotka ovat tyypillisiä vuorotyötä tekeville (Härmä & Sallinen 2004, 136; Hublin & Härmä 2010, 126). Kahdeksan kirjoitti kyselyyn liikuntaa estäväksi tekijäksi väsymyksen. *"Epäsäännöllinen vuorotyö, pitkät työvuorot, ajanpuute ja tekemättömät kotityöt. Väsymys ja laiskuus. Olen töissä keskimäärin 60 tuntia viikossa asiakastyössä ja lisäksi paperityöt n. 3 tuntia/viikko."* Vuorotyö on ristiriidassa yhteiskunnan normaaliaikataulujen kanssa, mikä vaikuttaa selkeästi arjen kaikkiin aikatauluihin ja näin luonnollisesti myös liikkumiseen.

Moni olisi halunnut osallistua ohjattuun, ryhmä- tai joukkueliikuntaan, mutta vuorotyöajat estävät tällaisen vakituiseen liikunta-aikaan sitoutumisen. Useampi ammatinvaihtaja kertoi kokeneensa juuri tässä asiassa suuren menetyksen, kun on joutunut luopumaan harrastuskaveristaan: *"et mulle tää oli sellainen yks ihan oikeesti tämmöinen mun sosiaalinen perhe. Sano-*

taan nyt ihan suoraan näin, eli mähän olin ankkuroitunut sinne hyvin pitkälle...Eli mulla meni vuorotyön myötä myös aika paljon tällöinen osa-alue jäi pois."

Muita liikuntaa estäviä tai haittaavia tekijöitä oli jonkun verran. Esteet vaihtelivat mm. laiskuuden ja saamattomuuden tunteesta sairauksiin, osaamisen tai seuran puutteeseen. Zacheuksen ym. (2003, 132–138) laajan määrällisen aineiston mukaan turkulaisten työikäisten suurin syy liikkumisen vähyyteen on laiskuus. Tässä aineistossa se ei noussut mitenkään suuresti esiin. Vain kaksi henkilöä käytti sitä sanaa kuvaillessaan liikkumisen esteitään. Tässä tutkimuksessa ei haluttu antaa vaihtoehtoja valmiiksi, jolloin ei voinut valita "helppoa" vastausta, vaan jokainen mietti asiaa itse omista lähtökohdistaan. Tulosten ristiriita voi johtua tästä, tai siitä, että vuorotyötä tekevien arki aikatauluhaasteineen on todellinen haitta liikkumiselle.

Osa kertoi haastattelussa, että liikkuminen antaisi kaivattua omaa aikaa: *"kelaan siinä sitte ihan omia asioita ja saan siitä mielihyvää."* Osa kaipasi liikuntaseuraa päästäkseen liikkeelle: *"Et sais sinun kaverin tai muutaman, et aina jonkun vuorot menis silleen, et sais jonkun ringin, et sit mä voin lähteä tekemään kun mulla on kaveri."* Myös paikkakunnan muutos, työrytmin muutos ja perhetilanteen muutokset vaikeuttivat osaltaan useamman osallistujan liikkumista. Saman ovat todenneet mm. Koski (2004, 202) ja Pyykkönen (2014a, 11–12).

Varsinainen liikuntaan tottumattomuus ja uusien asioiden yksin kokeilemisen arkuus nousivat vastauksissa esiin oletettua harvemmin. Tämä johtunee siitä, että liikunnan lisäämiskurssille mukaan ilmoittautuvat ovat kuitenkin heitä, jotka itse haluavat lisätä liikuntaansa. Siksi näitä muukalaisiksi (Unruhin tyytit, kts. Koski 2004, 191) luettavia ei hankkeessa ollut montakaan. *"Vuorotyö, mieliala, arka lähteä uusiin paikkoihin kokeilemaan, osaamattomuus"* sekä *"En ole koskaan liikkunut säännöllisesti edes lapsuudessa, ei ole syntynyt sellaista "liikkumisen kulttuuria", vaan liikkumisen tilalle on muodostunut usein korvaavaa tekemistä/syitä: esimerkiksi sanomalehden lukemista ja huono sää. Työaikojen vaihteleva rytmi on kaiketi myös ollut haittaavana ajatuksena, tai itselleni tekemä syy olla liikkumatta."* olivat siis vain muutamien osallistujien kuvailemia liikuntahaasteita tässä ryhmässä.

Terveydelliset syyt liikuntaa haittaavina tekijöinä mainittiin yhteensä 11 alkukyselyn vastauksessa. Myös haastatteluissa moni totesi, että erilaiset kivut tai sairaudet rajoittavat liikkumista. Erityisesti tuki- ja liikuntaelimestön oireilu koettiin haittaavana tekijänä. Huono kunto sen

sijaan oli aika harvalla liikkumattomuuden syynä. Vain kaksi mainitsi asiasta haastattelun aikana: "...pari kertaa kesällä tos pyöräilin niin jopa joku pyöräilykin niin se oli niinku silleen niin nihkeetä kun kunto ei riitä." Yhdeksän haastateltua mainitsi jonkun tietyn liikuntalajin epämieluisaksi. Epämieluisat lajit vaihtelivat uimisesta palloilulajeihin. Vastenmielisyyden syyt olivat joko arkuus omasta kehosta tai kylmyyden kokemukset vesiliikunnassa, itsensä rasittamisen ja hikoilemisen epämukavuus kestävyystyypillisessä liikunnassa sekä kömpelyyden ja osaamattomuuden tuntemukset erityisesti palloilulajeissa: "Jos jotenkin kokee, ettei onnistu siinä, niin siitä tulee semmoinen: no en mä viitsi tulla kun sä oot niin hyvä ja mä en onnistu ikinä siinä." Taulukossa 2 on ryhmiteltyinä liikuntaa haittaavat tekijät alkukyselyyn vastanneilla.

TAULUKKO 2. Liikuntaa haittaavat tekijät alkukyselyn avoimessa kysymyksessä.

Vuorotyö / työajat	19
Motivaatiopuute	12
Terveystila / sairaus / kivut	11
Väsymys	8
Perhesyyt / lapset / kotityöt	7
Osaamattomuus / tottumuksen puute	3
Seuran puute	3
Aloittamisen vaikeus	1
Mieliala	1
Arkuus uusille asioille	1

7.1.3 Liikuntatoiveet ja tavoitteet

Liikuntatoiveita ja kurssille osallistumisen henkilökohtaisia tavoitteita selvitettiin sekä alkukyselyssä että -haastattelussa. Kysymyksellä haluttiin selvittää, millaista liikuntasuhdetta osallistujat pitivät tavoiteltavana käytännön kannalta. Miten he toivoivat kurssille osallistumisen muuttavan käytännön liikkumistaan? Kurssi-ilmoituksessa kerrottiin toiminnan olevan heille, jotka haluavat lisätä liikuntaansa. Ennakko-olettamuksena oli, että osallistujat haluaisivat saada liikunnan tavaksi ja että liikunta olisi ollut heille vierasta.

Alkuhaastatteluissa osallistujat nimesivät ensisijaiseksi tavoitteekseen "liikuntakipinän" sytymisen, liikunnan saamisen elämäntavaksi tai pysyvän harrastuksen löytymisen. Lähes jokainen tavoitteli hankkeesta työkalua liikunnan säännöllistymiseen ja mukavaksi elämäntavaksi tulemiseen. "...et sinne tulee lähdettyä, siitä tulee osa arkea, et mä pesen hampaat ja sit

mä meen tänään lenkille, et jotenkin näin." Sekä "...kun nyt ees vähän sais semmoisen kipinän. Et se olis semmonen, että sitä ei tarvis ajatella pakkona." Samoin uuden lajin oppiminen, liikkumisen monipuolistuminen tai itselle mukavan liikuntalajin löytyminen mainittiin suurimmassa osassa haastatteluista. *"Niin, jos löytäis jotain semmoisia lajeja, jotka ei tuntuis niin sellaisilta. No ihan suoraan sanottuna vastenmielisiltä."* Terveysten edistäminen, ulkonäkö ja laihtuminen mainittiin tavoitteena 10 haastattelussa. Muita toiveita kurssille osallistumisessa olivat mm. neljällä hengellä kunnon kohottaminen, yhdellä liikuntaystävien löytäminen ja kahdella uuden paikkakunnan mahdollisuuksiin tutustuminen. Rovion ym:n (2013) perheenäidin liikuntasuhdetta selvittäneessä tutkimuksessa kävi ilmi samankaltainen perusajatus, että liikunnan toivottaisiin olevan luonnollinen tapa, mutta koska tutkittavalla oli useita asuinpaikkakunnan muutoksia, sosiaalisten suhteiden haasteita ja rooliodotuspaineita, hänelläkin liikuntakynnyksen ylittämiseen tarvittiin paljon ponnisteluja. Jos arkiset liikuntavaliinnat vaativat jatkuvasti ponnisteluja, ei liikunnasta tule itsestään selvää arkitapaa, kuten suuri osa tämän tutkimuksen osallistujista toivoi.

Avoimella kysymyksellä mieluisina lajeina nousivat esiin aika perinteiset lajit. Ulkoilu oli ehdottomasti suosituinta. Sen lisäksi muista itsenäisesti harrastettavista lajeista uinti ja kuntosalit mainittiin useimmin. Ryhmäliikuntamuodoista eri pallopelit ja erilaiset jummat oli kirjattu useimmin mieluisiksi liikuntamuodoiksi. Hieman yllättäen hyötyliikunta ja lemmikkien liikuttaminen mainittiin vain kolmesti, vaikka niitä pidettiin hyvin useasti liikuntaa edistävinä tekijöinä. Tämä saattaa johtua siitä, että kysymys oli ymmärretty ennemminkin varsinaisia liikuntalajeja koskevaksi. Zacheuksen ym:n (2003) tutkimuksessa turkulaisten 40–60 -vuotiaiden työikäisten toiveliikuntalajien suosituimpia olivat kuntoilulajit, yksilöpalloilut ja tanssit. Toisin kuin tässä tutkimuksessa, vasta neljänneksi suosituinta oli luontoliikunta ja heti sen jälkeen viidentenä olivat "terveyslajit". Lajimieltymykset tuskin kuitenkaan selittävät sitä, miksi jotkut liikkuvat.

Aika monet vastaajista olivat kirjoittaneet myös, millaisista asioista he nuorempana pitivät. He ovat liikkujina heitä, jotka kuuluvat Kosken ja Zacheuksen (2012) tutkimusartikkelin mukaan jaoteltuna luokkaan "Lost activity". Heillä liikkuminen on vähentynyt aikuisiässä, osalla jopa huomattavasti. *"Aikaisemmin pelasin aktiivisesti sulkapalloa ja kun vielä oli koira niin lenkkeilin."*

Kuitenkin osalla kurssilaisista vastauksissa näkyi tietty valmius uusiin kokeiluihin. *"Haluaisin myös ihastua johonkin toiseen lajiin, mutta en ole vielä keksinyt/ saanut mahdollisuutta kokeilla sitä."* Sekä *"Jokin joukkueurheilu voisi olla hyvä, näkisi samoja ihmisiä 1-2 krt. viikossa. Toisaalta kaikki käy, uusi vuosi ja uudet kujeet!"* Joissakin vastauksissa oli kerrottu, että jotkut liikuntamuodot ovat vielä täysin vieraita. *"En ole koskaan ollut kuntosalilla."* Tarkemmin mieluisat liikuntamuodot on luetteloitu taulukkoon 3.

TAULUKKO 3. Millaisesta liikunnasta pidät? Alkukyselyn avoimessa kysymyksessä.

Ulkoilu / kävely / sauvakävely	16
Uinti	9
Pallopelit	8
Kuntosali	7
Venyttely/ kevyt jumppa	5
Zumba/tanssi	5
Vesijumppa	4
Hyötyliikunta, lemmikit	3
Vesijuoksu	2
Kahvakuula	2
Hiihto	1
Kamppailulajit	1
Yksilöllistä	1
Kaikenlaisista	1

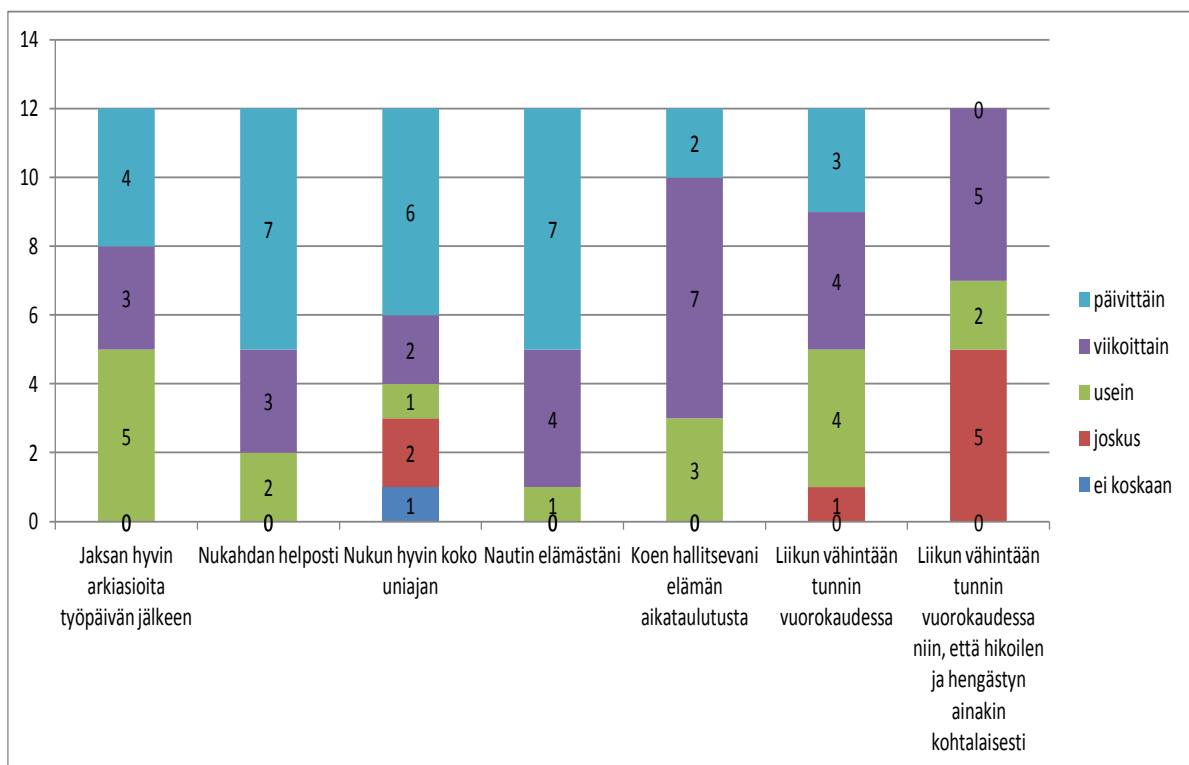
7.2 Liikuntakurssin loppuessa

Liikuntakurssien loppuessa saatiin tietoa yhteensä vain 15 osallistujalta. Heiltä on olemassa haastattelu, kysely tai molemmat. Eri syistä lopettaneita tai kesken jättäneitä oli yhteensä kahdeksan. Neljä osallistujaa on jättänyt vastaamatta. Kukaan ei ilmoittanut kesken kurssin haluavansa jäädä pois tutkimuksesta. Kyselyn linkki lähetettiin kahdesti, mutta heitä, jotka eivät vastanneet, ei tavoiteltu henkilökohtaisesti. Samoin kutsu haastatteluun lähetettiin kahdesti, mutta osallistujia ei lähestytty henkilökohtaisesti vastausprosentin kasvattamiseksi.

Loppukyselyyn vastanneista 12 hengestä naisia oli yhdeksän ja miehiä kolme. Kyselyyn vastanneista neljä ei osallistunut haastatteluun, johon osallistui 10 henkeä. Haastatelluista yhdeksän oli naisia ja yksi mies. Haastatteluun osallistuneista kolme ei vastannut loppukyselyyn. Kaikki haastatellut tai kyselyyn vastanneet osallistuivat aika aktiivisesti toimintaan, mutta kaikki kurssille aktiivisesti osallistuneet eivät vastanneet loppuselvityksiin.

Loppukyselyyn vastanneiden keski-ikä oli syntymävuoden perusteella 44,75 vuotta. Nuorin vastaajista täytti 30 vuoden 2015 aikana ja vanhin 58 vuotta. Tämän hetkiselälle työkyvyllle annettiin keskimäärin 8,17 pistettä asteikolla 0 = täysin työkyvytön, 10 = työkyky parhaimmillaan. Alkukyselyn keskiarvosta 6,96 koettu työkyky oli noussut 1,21 yksikköä. Terveysväittämiin vastatun perusteella voidaan todeta, että kokonaisuutena liikuntakurssiin osallistumisella on ollut positiivista vaikutusta yksilön koettuun hyvinvointiin annettujen väittämien osoittamissa seikoissa. Tulokset liikunnan vaikutuksista yksilön hyvinvointiin ovat siis hyvin samansuuntaiset olemassa olevan tutkimustiedon kanssa (esim. Ojanen 2000, 133–134; Hirvensalo & Häyrynen 2003, 49–50; Nupponen 2005a, 48–51; Fogelholm ym. 2007, 64–65; Ojanen & Liukkonen 2013, 247–249).

Etenkin liikunnan määriin ja tehoon kurssilla on ollut positiivinen vaikutus. "Ei koskaan" vähintään tunnin vuorokaudessa liikkuvien tai vähintään tunnin ainakin kohtuullisesti hikoillen ja hengästyen liikkuvien määrä on pudonnut kolmesta noltaan ja kahdeksasta noltaan. Samoin päivittäin tai viikoittain näin liikkuvien määrä on kasvanut, kuten voidaan nähdä kuvasta 7.



KUVA 7. Loppukyselyn terveysväittämät.

Loppukyselyn arviointiasteikkoa koskevat samat rajoitteet, kuin alkukyselyä, koska ne ovat identtiset. Tämä sanojen eri tavoin ymmärtäminen saattaa vaikuttaa vastauksiin, vaikka kysymyksissä olikin numeroasteikko 1-5, joka ohjasi vastaamaan "jananomaisesti" useusjärjestyksessä. Se, että vastaukset rastitettiin numeron perusteella, lienee ohjannut vastaajia samansuuntaiseen useusajatteluun kuin kyselyn tekijää ja ohjausryhmää, joka kyselyn hyväksyi.

Yksi loppukyselyyn vastanneista koki, että kurssille osallistumisesta ei ollut hyötyä. Hänen liikuntamääränsä olivat pysyneet samoina, eikä hän kokenut lyhytkursseja yhtä lukuun ottamatta lainkaan hyödyllisiksi. Liikuntaa koskevia terveystavallisia lukuun ottamatta hänen jokainen terveystavalliansa oli kuitenkin parantunut vähintään yhdellä useusasteella.

Koska alkukyselyyn on vastannut 27 ja loppukyselyyn vain 12, on syytä tutkailla tarkemmin yksilöiden muutoksia, sillä on oletettavaa, että loppukyselyyn vastaavat paremmin he, jotka ovat osallistuneet koko kurssille aktiivisemmin ja siten onnistuneet liikunnan lisäämisessään. Seuraavassa taulukossa (4) on esitetty terveystavallien muutokset yksilöittäin. Vastausvaihtoehdot olivat: 1 = ei koskaan, 2 = joskus, 3 = usein, 4 = viikoittain ja 5 = päivittäin. Loppukyselyn arvosta on vähennetty alkukyselyn arvo. Näin mustat luvut ovat positiivisia ja punaiset negatiivisia, osoittaen heikentymistä. Alimmassa sarakkeessa on henkilökohtaisten muutosten keskiarvot. Myös näin tarkasteltuna liikunnan määrään on tullut kasvua. Vain yksi osallistujista arvioi liikuntamääränsä vähentyneen kurssin aikana.

TAULUKKO 4. Terveystavallien muutokset yksilöillä.

Jaksan hyvin arkiasioita työpäivän jälkeen	Nukahdan helposti	Nukun hyvin koko uniajan	Nautin elämästäni	Koen halitsevani elämän aikataulutusta	Liikun vähintään tunnin vuorokaudessa	Liikun väh 1 h vrk, hikoilen ja hengästyn väh kohtalaisesti
1	-2	1	1	0	0	1
2	2	2	1	0	1	1
1	1	1	1	2	0	0
-2	1	2	0	0	-1	-1
-1	0	0	1	0	0	0
0	1	2	1	1	1	1
0	0	0	1	2	3	2
2	0	-4	0	2	2	1
0	1	0	1	0	0	2
2	2	2	3	2	1	2
0	2	2	0	0	1	2
2	0	0	1	0	0	2
0,58	0,67	0,67	0,92	0,75	0,67	1,08

Vastaajamäärä on liian pieni yleistettäviin johtopäätöksiin, mutta taustateorian suuntaisesti tässäkin tutkimuksessa liikunnan lisääminen näyttäisi vaikuttavan positiivisesti koettuun hyvinvointiin ja sen tekijöihin kokonaisuutena (esim. Ojanen 2000, 133–134; Hirvensalo & Häyrynen 2003, 49–50; Nupponen 2005a, 48–51; Fogelholm ym. 2007, 64–65; Ojanen & Liukkonen 2013, 247–249).

7.2.1 Muuttuivatko liikunnan merkitykset

Loppuhaastattelussa keskusteltiin alkuhaastattelun tapaan siitä, minkälaisia merkityksiä liikunnalla koetaan olevan ja mitä siitä halutaan saada. Miksi liikutaan? Keskimääräisesti haastatteluun osallistuneet mainitsivat alkuhaastattelussa 5,85 ja loppuhaastattelussa 7,50 omakohdaisen liikunnan merkitystä itselleen. Jos mukaan lasketaan vain sekä alku- että loppuhaastatteluun osallistuneiden maininnat, luvut ovat 5,93 ja 7,50. Voidaan siis ajatella, että toiminnalla on saatu aikaan muutosta tunnistettujen liikunnan merkitysten määrään kaiken kaikkiaan. Seuraavaksi perehdytään hieman tarkemmin siihen, millaisia muutoksia osallistujat kokivat.

Loppukyselyssä avoimeen kysymykseen "Koetko löytäneesi liikunnasta itsellesi uusia merkityksiä, tai koetko jonkun vanhan merkityksen vahvistuneen? Jos kyllä, niin mitä tai miten?" vastasivat kaikki 12 kyselyyn vastannutta. Yksi koki, että hän ei ollut löytänyt mitään uutta.

Kysymyksissä näkyvät erilaiset liikunnan merkityskirjot. Myös uudet tai vahvistuneet merkitykset on arvioitu omista lähtökohdista. Liikuntasuhteen muuttuminen on hyvin monimutkaista, koska siihen vaikuttavat niin monet tekijät, eikä liikunta ole mikään itsenäinen saareke, kuten ovat todenneet Rovio ym. (2013) ja Saaranen-Kauppinen ym. (2013) tutkiessaan perheenäitien liikuntasuhteita. He, joilla liikunnan merkityksistä terveys ja hyvinvointi ovat tärkeitä, olivat selvästi ajatelleet kysymyksen tältä kantilta ja kaksi vastasikin terveydentilansa tai tuki- ja liikuntaelämistön oireilun helpottaneen lisääntyneen liikunnan avulla. Seitsemän vastasi lajimerkitysten kautta ja kirjoitti löytäneensä uusia liikuntalajeja itselleen. *"Uimalassa käynti tuli tutuksi. Aion mennä usein jatkossakin. Frisbeegolfkin oli aika mukavaa. Saatan mennä kavereideni kanssa uudelleenkin."*

Osa koki oppineensa uutta hankkeen aikana. *"Uintitekniikan paraneminen laski kynnystä mennä uimaan kuntoilumielessä. Vesijuoksu saattaa olla tulevaisuudessa hyvä tai jos liikku-*

essa tulee vammoja tms. kuntouttavassa mielessä." Liikunnan riemua tai siitä saatavaa hyvän olon tunnetta vastasi oppineensa tuntemaan neljä. Lisäksi yksi kirjoitti alkaneensa miettiä liikunnan merkitystä työssä jaksamiseen *"Olen miettinyt enemmän liikunnan merkitystä työsäjäksamisen kannalta. Oman kunnon hoitaminen on tärkeää."* Yksi oli kokenut oppineensa pitämään liikuntaa mielekkäänä *"Näen liikkumisen mielekkäänä asiana, mieltäen nyt pieni-
muotoisenkin liikkumisen isossa kokonaisuudessa merkityksellisenä. Liikkuminen voimaannuttaa, lisää yleistä jaksamista."* Ryhmässä liikkumisen ilon kannustavassa ryhmässä oli löytänyt neljä. Vastauksista voidaan todeta, että kysymykseen vastattiin omien merkitysten kautta. Uutta opittiin tai hankkeesta koettiin hyötyjä omien merkityskirjojen suunnassa.

Loppuhaastattelussa terveys ja kokonaisvaltainen hyvinvointi nousivat tärkeimmiksi itselle merkitykselliseksi asiaksi liikunnassa. *"Et jos haluaa elää pitkän ja hyvän elämän, niin täytyisi pitää siitä kropasta huolta, et sen takia pitäisi liikkua. Mut niin, et siitä liikunnasta tulis nautintoa eikä pelkästään vaan sit niinku hiki otsassa menee ja tää nyt on suoritus."* Kahdeksan kymmenestä haastatellusta oli hyvin samaa mieltä. Yhtä moni piti tärkeänä uusien asioiden oppimista tai kehittymistä. Myös kunnon koheneminen ja sosiaalinen vuorovaikutus koettiin merkittäviksi. Molemmat mainitsi muodossa tai toisessa kuusi haastateltua. Myös unen laatu, työkykyisyys, hyötyliikunta ja ulkonäkö mainittiin useissa keskusteluissa. Kuten edellä huomattiin, merkitykset näkyivät saadun hyödyn kokemisessa.

Kyselyssä toisena avoimena kysymyksenä vastaajia pyydettiin miettimään, kokevatko he, että heidän suhtautumisensa liikuntaan on muuttunut hankkeen aikana ja jos on, niin miten? Vain yksi vastaajista ei kokenut muutosta. Muut kokivat saaneensa positiivisia muutoksia suhtautumiseensa: *"Nyt ymmärrän että liikunnasta pitää nauttia!!! Ja liikuntaa tehdään omaan tahtiin. Omaa kehoaan kuunnellen."* ja *"Monipuolisuuden löytäminen liikuntaan on kurssin "se juttu" minulle."* Osa kirjasi vastaukseen myös tavoitteita tulevaan: *"Kyllä myönteisesti. Keskeistä itselleni on nyt ja edelleen siirtää myönteinen suhtautumiseni käytännön toteuttajaksi, säännöllisesti."* sekä *"Liikunnan avulla mieli virkistyy eli sitä kaipaa joko yksin tai ryhmässä. Yritän huolehtia kropasta ja nupista."* Muita koettuja muutoksia oli liikuntaan rohkaistuminen: *"Kyllä, koska sain luvan että nimenomaan pitäisi liikkua että vamma paranee paremmin."* Sekä uusien lajien oppiminen: *"Olen saanut uusia liikkumisen muotoja kuten frisbeegolf ja kahvakuula harjoittelu."* Useissa vastauksissa näkyi myös muutoksia suhtautumisessa lii-

kuntaan yleisesti ja erityisesti johonkin tiettyyn lajiin *"Motivaationi on parantunut. Vesijuoksu oli minulle positiivinen yllätys. Sitä aion tehdä jatkossakin."*

Haastatteluissa osa kertoi huomanneensa liikuntasuhteensa muuttuneen. Yksi haastatelluista kertoi, että on löytänyt liikunnan uudelleen, muttei mitään uutta. Hän oli ottanut uudelleen käyttöönsä erilaisia liikuntamittareita, hankkinut liikuntavälineitä ja palannut vanhojen harrastustensa pariin. Osalle oli merkityksellistä huomata liikunnan avulla oppivansa edelleen aikuisenakin. *"...mä pystyn oppimaan sitten uusia asioita ja vastaanottaa sen..."* Osalle uudet elämykset olivat tärkeitä: *"et jos joku olis mulle sanonut, että lähetään tommoseen kuntopiiriin, niin olisin ajatellu, et mee kuule ihan keskenäsi. Ja niinku mä epäilin siitä kuntosalista, mut siitäkin mä innostuin."* Osalle kehon mielihyvän tuntemukset liikunnassa olivat hyvin voimakkaita ja uusia: *"Se on niin mieletön fiilis, että kun se ottaa koko kehoon eikä tee niinku, tekee niin hyvää, se on niinku se mielihyvä siinä. Se on aivan helmi!"* Osa koki, että koko suhde liikuntaan oli muuttunut voimakkaiden oppimiskokemusten myötä: *"Nyt mä tajuan, et mun pitää kuunnella mun kehoa. Mä koen, et mä kurkkaan just nyt sieltä ovelta ja katson, et mulla on kaikki maailman liikunnat mielessä mitä mä voisin tehdä ja mä kurkkaan sinne ovelle – aa, mä voin tehdä tota, mä voin tehdä tota ja totakin mä voin. ... Nyt mä tajuan, et se ei oo suorittamista se liikunta, vaan nauttimista. Ja se on vähän kun annettais kymmenen hyvää pullaa sun eteen, niin mä koen nyt liikunnan kanssa, et ne on niinku mun pullia ja mä voin nauttia niitä."*

Kokonaisuutena osallistujat kertoivat kokeneensa paljon uusia asioita hankkeen aikana. Tällaisia olivat muiden muassa liikkumisen monipuolistumisen, kehon tuntemuksen lisääntymisen tai ryhmään osallistumisen merkitykset. *"Mä aina ajattelen, että en mä tarvii mihinkään ohjattuun mennä, että mä kyllä itsekseni liikun, pystyn liikkumaan, mutta nyt mä oon niinku, musta se on ihan hyvä, kun olisikin semmoinen ohjattu liikunta et mä oikeasti lähden sit."* Uusien asioiden kokeilemisesta seuranneista positiivisista asennemuutoksista kertoivat yhtä lukuun ottamatta kaikki. Kosken ja Zacheuksen (2012) artikkelissa on vertailtu tärkeiden liikuntamerkitysten muutosta neljässä eri liikunta-aktiivisuusryhmässä. Siinä "Finders" ryhmän jäsenillä merkitysten määrä on kasvanut ja "Always actives" -ryhmällä hieman pudonnut. Tässä tutkimuksessa voidaan todeta hieman saman suuntaisesti, että liikunnan löytänyt voi kokea paitsi alkuperäistä useampia, myös hyvin voimakkaita merkityksiä liikunnassa.

7.2.2 Lyhytkurssien vaikutus liikkumiseen

Lyhytkurssien hyödyllisyyttä kurssilaisille selvitettiin sekä loppukyselyssä että haastattelussa. Kyselyssä sitä selvitettiin arvioimalla niistä saatua koettua hyötyä asteikolla: 1 = en osallistunut, 2 = ei hyötyä, 3 = innosti vähän liikkumaan, 4 = innosti jonkun verran liikkumaan ja 5 = tuntui omalta ja tuli tavaksi (Valli 2010, 117–121). Omalta tuntuneita ja tavaksi tulleita lajeja ainakin joillekuille osallistujista olivat pallopelejä lukuun ottamatta kaikki. Frisbeegolf, kahvakuulaharjoittelu, vesijuoksu ja uintitekniikkaopastus keräsivät kukin kolme "tuli tavaksi" -vastausta. Liikuntaneuvonnan koki hyödyllisenä kuudesta siihen osallistuneesta vastaajasta neljä ja kaksi "vähän hyödyllisenä". Pallopelikokeilu innosti vain vähän liikkumaan. Siihen oli osallistunut vastaajista vain kaksi.

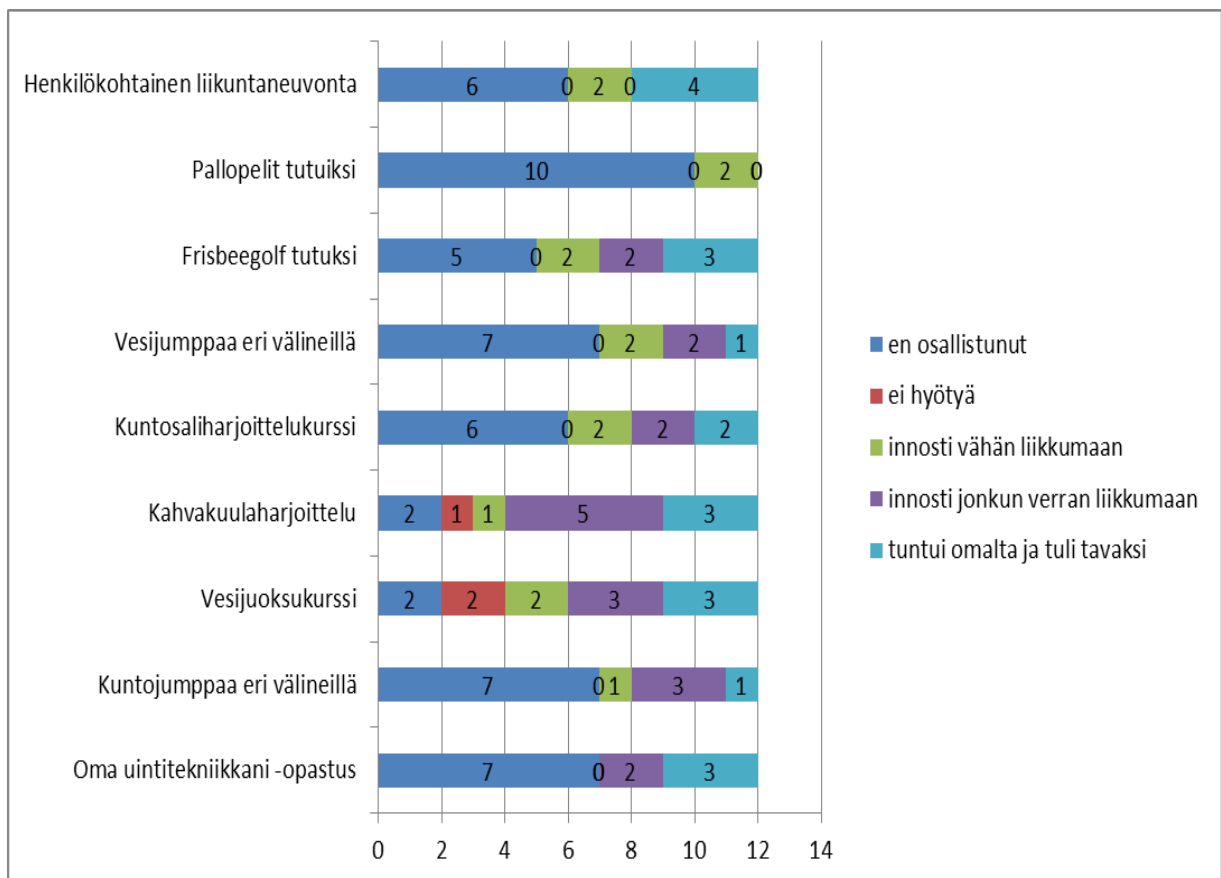
Jotkut lyhytkurssit olivat osan mielestä hyödyttömiä. Näin koki kahvakuulaharjoittelun yksi ja vesijuoksun kaksi osallistujaa. Molemmat kurssit kokosivat kokonaisuudessaan eniten osallistumisia. Vastaajien määrä on pieni tällaiseen määrälliseen lähestymistapaan. Lisäksi valinnan vapaus aiheutti sen, että osaan lyhytkursseista osallistui vain muutama. Myös loppua kohden hiipuva innostus on vähentänyt osallistujien määrää.

Lyhytkurssien hyödyllisyyttä voidaan arvioida myös haastattelujen perusteella. Niissä osa koki löytäneensä itselleen mieluisan harrastuksen, jota voivat harrastaa jatkossakin. Uinti, vesijuoksu, kahvakuulaharjoittelu ja frisbeegolf olivat useimpien haastateltavien mielestä niitä, joita voisivat tehdä jatkossakin. *"Uinti, siinä mä todella haluan kehittyä. Mä haluan kuulua niihin seitsemänvitosiin, jotka aamu-ui tuolla kuin hullut. Se on mun tavoite."* Uusien lajien kokeilemisessä rohkeus näytteli suurta osaa. Jos ei uskaltanut kokeilemaan uusia asioita, ei päässyt yllättymään, kuten yksi osallistuja haastattelussa kertoikin: *"Olisi pitänyt valita semmoisia, mitkä ei niin itseä kiinnosta, niin olisi voinut tulla semmoisia, että tätähän mä en olisi ikinä ajatellut, että tämä olisikaan näin kivaa. ...olisi ehkä jonkun pitänyt sanoa, että hei, sä-päs kokeilet nyt tätä."*

Haastatteluissa nousi esiin eri liikuntalajien kokeilemisen merkitys. Osalle jotkut lajit tuntuivat tulleen hyvinkin merkityksellisiksi kokeilun aikana: *"Siinä sekottuu se uuden oppiminen ja sit siinä on se tuki. Kahvakuula oli ihan uus juttu mulle ja siinä tuli kanssa semmonen, mul tuli niinku et haluan mennä huutamaan kadulle että kaikki kahvakuulaamaan ja heti!"* Useat

kertoivat saaneensa varmuutta opettelemisesta tai tutustuneensa kokonaan uuteen lajiin: *"Innostuin siitä frisbeegolfista esimerkiksi niin, että sitä voidaan tehdä niin, että viisi hyvää kaveria on siellä metsässä tuntitolkulla yhdessä. Et liikunta on yksi muoto, missä sä voit tavata kavereita."*

Jos liikuntalaji koetaan mieluisaksi ja tyydytystä tuottavaksi, sen on mahdollisempaa jatkua säännöllisenä. Kuvassa 8 näkyvät loppukyselyn kaikki lyhytkurssien arvioinnit.



KUVA 8. Lyhytkursseista saadun hyödyn arvioiminen loppukyselyssä.

Lyhytkurssien, tai uuden kokeilemisen ja oppimisen, merkitystä olisi kannattanut kysyä haastattelussa vielä yksityiskohtaisemmin. Samoin olisi kannattanut selvittää arki- ja hyötyliikkuksen kokemista, koska sen merkitys oli monelle hyvin tärkeä. Tässä urheilu-, tai lajipainotuksessa, näkyy kurssin suunnittelijan oma tausta. Vaikka ajatuksen tasolla on haluttu edistää liikkumista arki-, hyöty- ja kuntonäkökulmista tasa-arvoisesti, on sisältö lyhytkurssien osalta vain kuntoilulajeja. Vaikka keskusteluissa ja neuvonnassa esimerkiksi työmatkaliikunnasta on

puhuttu paljonkin, ei sen toteutumista tai mahdollista lisääntymistä ole silti selvitetty. Kokonaisuuden kannalta olisi ollut oleellista ottaa se huomioon.

7.2.3 Vuorotyö ja muut haasteet liikunnalle

Loppuhaastatteluissa liikuntaa estäviä tai haittaavia tekijöitä ei kysytty suoraan. Niitä tulikin esiin alkuhaastattelua vähemmän. Vain kaksi kertoi vuorotyön haasteista. Lapset ja perhetilanteen liikkumista haittaavana tekijänä sen sijaan mainitsivat samat henkilöt kuin alussakin. Samoja vapauden vs. velvollisuuden, perheajan vs. oman ajan tai yksin vs. yhdessä -ristiriitoja kuvataan esimerkiksi Saaranen-Kauppisen ym. (2013) tutkimusartikkelissa. Kuitenkin esimerkiksi 15 tunnin vuorojakin tehnyt äiti oli saanut liikunnan mahdutettua arkeensa. Tietysti pienen lapsen ehdoilla, mutta liikunta oli lisääntynyt selkeästi. Kuusi haastateltua ei tuonut esiin mitään liikkumisen haittatekijöitä.

Loppuhaastatteluissa olisi voinut kysyä myös liikunnan esteistä ja haittatekijöistä. Tällaisella liikunnan lisäämiskurssilla ei tietenkään ole mahdollisuutta muuttaa vuorotyöntekijän arkea ja siihen vaikuttavia tekijöitä, joten oletettavaa on, että ne olivat ainakin pääpiirteissään samat, kuin alkutilanteessa. Siksi haastatteluissa on keskitytty pikemminkin suoraan muutoksiin.

Loppukyselyn viimeisessä kysymyksessä pyydettiin palautetta hankkeesta kokonaisuutena ja kysyttiin, oliko hanke auttanut liikunnan lisäämisessä. Kaksi vastaajaa totesi, että ei ollut saanut liikuntaa mahtumaan toiveittensa mukaan työaikoihinsa. *"En onnistunut alkuhaastattelussa asettamissani lyhytkurssien osallistumisissa. Työni priorisointi epäsäännöllisessä viikko-ohjelmassa ei kohdallani toteutunut odotetulla tavalla, esimerkiksi klo 8-16 työvuoron lyhentäminen ja ehtiminen lyhytkurssille oli hankalaa."* Vastaajista kolme koki, että kurssin liikunta-ajat sopivat heidän työvuoroihinsa hyvin. Liikuntavuorot palvelivat selkeästi parhaiten heitä, joilla oli säännöllinen kolmivuorotyö tai jotka tekivät pelkkää yövuoroa. Parhaiten osallistumaan päässeiden kolmivuorossa oli aamuvuoro noin klo 7-15, iltavuoro noin klo 14-21 ja yövuoro noin klo 21-7. Haasteita oli heillä, joilla oli hyvin epäsäännöllinen työaika tai joilla kaksivuoron aamu oli tyypillinen virka-aika, jolloin he eivät ehtineet aamuvuorosta kumpaankaan ryhmään.

7.2.4 Tavoitteiden saavuttaminen

Jotta voitaisiin nähdä helpommin kurssille osallistuneiden henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttaminen, on osallistujat jaettu neljään ryhmään. Ryhmittelyssä on mukailtu löyhästi Kosken ja Zacheuksen (2012, 379–382) jaottelua. He olivat jakaneet yksilöt liikunnan elämäntavalla muuttumisen mukaan ryhmiin "Shunners", "Lost activity", "Finders" ja "Always actives". Tässä työssä ryhmät ovat: 1) SAAVUTTANEET, jotka kokivat saavuttaneensa omat tavoitteensa ja kokivat lisänneensä liikuntaansa, 2) EI-SAAVUTTANEET, jotka eivät kokeneet saavuttaneensa tavoitteitaan, 3) EI-TAVOITETUT, jotka osallistuivat hankkeeseen aktiivisesti, mutta eivät ole vastanneet loppukyselyyn eivätkä osallistuneet loppuhaastatteluun sekä 4) KESKEYTTÄNEET, joilla hanke jäi syystä tai toisesta kesken. Vaikka todennäköistä on, että ryhmät 2-4 ovat heitä, joilla henkilökohtaiset tavoitteet eivät toteutuneet, haluttiin osallistujat jakaa näin, jotta selviäisi, onko tämä oletus paikkansapitävä.

SAAVUTTANEET

Ryhmässä "Saavuttaneet" oli 13 osallistujaa. Heidän keski-ikänsä oli 46,54. Neljä heistä oli miehiä ja yhdeksän naisia. Alkuhaastattelussa kuusi kertoi olevansa satunnainen, puuskittainen tai "on-off" -liikkuja, neljä arki- tai hyötyliikkuja ja viisi mainitsi olevansa huono liikkuja. Vaikka nuoruuden liikunnasta ei kysytty mitään, kertoi peräti 11 olleensa nuorena hyvin aktiivinen. Osalla oli myös kilpaurheilutaustaa. Liikunta oli sitten perhetilanteen muututtua, vuorotyön alettua tai mielenkiinnon lopahdettua jäänyt. *"...ja sitten se kilpaurheilu loppui niin kuitenkin harrastin kaikkee liikuntaa, mut että sitten ne vaan pikkuhiljaa jäi. Vuorotyö ja perhe."* Ryhmässä oli myös yksi, jolla ei oikeastaan ollut juurikaan aiempaa liikkumistaustaa. Hänellä oli yksi liikuntaharrastus, joka oli sidoksissa vuodenaikoihin, mutta muuten vapaa-aikana ei tullut liikkumista.

Seitsemän henkeä kertoi tavoittelevansa liikuntakurssille osallistumisesta uuden lajin oppimista, uuden kokeilemista tai liikkumisen monipuolistamista. Osan tavoitteena oli selkeästi oppia joku valmiiksi kiinnostava laji: *"Untijuttuja haluaisin sen takia, kun se on aina ollut vähän vieraampi ja ei tuu helpolla lähettyä tänne uimalalle, että jos siitä vedestä löytyis sit semmoinen elementti, mitä voisi kehittää."* Osa halusi yleisemmin ja rohkeammin kokeilla itselleen vieraitakin liikuntalajeja ja etsiä sieltä itseään mahdollisesti kiinnostavia. *"...että*

pääsee kokeilemaan eri juttuja, et jos löytyisi niistä sellanen omalta tuntuva." Neljällä oli terveyteen tai ulkonäköön liittyviä tavoitteita ja kahdeksan kertoi tavoitteekseen liikunnan tulemisen tavaksi. "Silloin kun liikkuu ja vaikka se oisi esimerkiksi tommoista metsässä patikoimista, kävelemistä taikka muuta, joka kerta tulee liikkumisen jälkeen hyvä olo. Se kestää jonkun aikaa, tämäpä oli kivaa, mut miksi jos se kerran oli kivaa, niin miksi mä en jatka sitä kokemusta? Miksi se katkeaa mulla? Miksi mä toimin itseäni vastaan?... Mun pitäisi jollain tapaa muuttaa sitä ajatusrakennetta ennemmin." Yhdellä osallistujalla oli tavoitteena saada liikuntasuhde, jossa liikunta ei ole suorittamista ja ulkoisten paineiden ohjaamaa, vaan nautintoa: "Menihän ne muutkin aikaisin aamulla salille ja lähti sit töihin. Tai myöhään illalla. Et kyl...kyl mä oon oppinu siitä, et nyt kun mä järjestän tätä elämää, että mä en edes halua nyt enää kuulua niihin superihmisiin vaan mä haluan olla hyvin rennosti ja mun ei tarvitse olla...sellainen ulkoinen paine on sen tehnyt. Ja nyt mä pudotan niitä paineita pikku hiljaa."

Haastattelujen perusteella kahdeksan koki saavuttaneensa tavoitteensa sen suhteen, että oli oppinut jonkun lajin tekniikkaa, rohkaistunut kokeilemaan itselleen uutta lajia tai saaneensa monipuolistettua liikkumistaan. Tämä tavoitteen mainitsi alkuhaastattelussa seitsemän. Viisi koki onnistuneensa siinä, että oli lähtenyt liikkeelle ja lisännyt liikuntaansa. "No, melkein täydellisesti silleen. Sanotaan, et sais uudelleen kiinni siitä ja et olis mukavaa. Niin ei tullut kertaakaan siinä, ei ainoatakaan kertaa, et olisin kamppailut itseni kanssa, että lähdet. Vaan se oli itsestäänselvyys ja oli kivaakin vielä lähteä." Yksi kertoi aktivoituneensa entistä enemmän hyötyliikuntaan. Kaksi koki saaneensa suuremman elämäntapamuutoksen alkuun ja kaksi oli sitä mieltä, että heidän asenteensa liikkumista kohtaan yleisesti oli parantunut. "Että henkiselä tasolla on käsittääkseni tapahtunut jonkinmoista kehittymistä." Kaksi oli sitä mieltä, että olivat onnistuneet täydellisesti tavoitteissaan. "Oon ihan 100 prosenttisesti, koska jopa mut sai sit kiinnostumaan siitä kuntosalista, mitä mä luulin, et ei koskaan!" Kaksi kertoi tavanneensa uusia ihmisiä ja tutustuneensa liikuntapaikkoihin.

Kyselyyn vastatun perusteella voidaan todeta, että yksi oli löytänyt "paineettoman" liikuntasuhteen. "Nyt ymmärrän että liikunnasta pitää nauttia!!! Ja liikuntaa tehdään omaan tahtiin. Omaa kehoaan kuunnellen." Liikunnan monipuolistumisen ja uusien lajien löytymisen tavoite toteutui jopa yhdeksän kertaa. "Liikuntaharrastus löytyi ja innostus liikkua. Aikaa osallistua oli helppo järjestää koska liikuntavuoroajat oli hyvät." Samoin yhdeksässä kyselyssä mainittiin, että liikuntamotivaatio oli kasvanut tai "kipinä löytynyt". Liikunnan tuleminen

tavaksi olikin ollut alkuhaastattelussa tavoitteena kahdeksalla. *"Minulle se antoi paljon innostusta ja olen ihan erimieltäni nyt liikkumisesta, verrattuna mitä oli ennen hankkeeseen osallistumista!"*

Haastattelussa he, jotka kokivat onnistuneensa tavoitteissaan, eivät ole kuitenkaan puhuneet aivan samoista tavoitteista kuin alkuhaastattelussa. Osa luetteli useampia onnistumisia. Esimerkiksi kehollisten tunteiden ja oppimisen kokemusten löytymisestä puhuttiin tavoitteiden saavuttamisesta keskusteltaessa, vaikka niitä ei alun perin oltu tavoitteiksi asetettu. *"Se oppiminen ja se. Et kun kerroit, mitä siinä tapahtuu kehossa ja mä sain niin nappiin omassa kehossani ne niin se, se oli niin mieletön tunne."* Tämä saattaa joutua siitä, että liikunnassa ylipäätään tunnustetaan enemmän merkityksiä kuin kurssien alkaessa. Kosken ja Zacheuksen (2012) tutkimusartikkelissa "Finders" -ryhmään kuuluvilla, liikuntaansa aikuisiällä lisänneillä henkilöillä oli käynyt näin.

EI-SAAVUTTANEET

"Ei-saavuttaneet" ryhmässä oli kaksi naista. Toinen vastasi vain loppukyselyyn, toinen osallistui vain loppuhaastatteluun. Haastatteluun osallistunut kertoi, että tiettyä muutosta oikeaan suuntaan oli tullut, mutta hanke oli ollut liian lyhyt, haastatteluun osallistunut ei kokenut mitään muutosta. Alkuhaastattelussa toinen tästä ryhmästä kertoi olevansa satunnainen, puuskitainen tai "on-off" -liikkuja, toinen arki- tai hyötyliikkuja ja lisäksi hän mainitsi olevansa huono liikkuja. Kumpikaan ei kertonut nuoruuden liikuntatottumuksistaan mitään. Historiasiaan kertoneita oli kaikissa muissa ryhmissä, paitsi tässä. Kosken ja Zacheuksen (2012) tutkimusartikkelin "Shunners" -ryhmä oli hieman samankaltainen, eli kun nuoruudessa ei ole oikein tullut kosketusta liikuntaan, ei se näin ollen kovin helposti kaikille aikuisuudessakaan tule elämäntavaksi.

Toisessa haastatteluista tuli ilmi, että liikunta ylipäätään on osallistujalle usein vastenmielistä ja nyt hänellä oli tavoitteena löytää jotain itselle sopivaa. Toisella oli kunnan kohenemisen ja molemmilla terveyden, ulkonäköön sekä liikunnan tavaksi tulemiseen liittyviä tavoitteita. Kauravaara (2013) selvitteli sellaisten ammattikoululaisten liikuntasuhdetta, jotka liikkuvat mahdollisimman vähän ja totesi, että he eivät liiku, koska omakohtainen liikunta ei kiinnosta heitä lainkaan. Tässä tutkimuksessa heitä, jotka eivät saavuttaneet tavoitteitaan, liikunta ja sen

lisääminen kyllä kiinnosti. Liikkumisen haasteet olivat lähempänä Saaranen-Kauppinen ym. (2013) tutkimusartikkelin liikuntaesteitä ja hyvin käytännönläheisiä elämäntilanteeseen liittyviä asioita, kuten todellinen aikapula, josta kirjoittaa mm. Pyykkönen (2014a).

Toinen koki, että hänen tavoitteensa eivät olleet toteutuneet ja että hänen liikuntasuhteensa ei ollut muuttunut millään tavalla. Hyvinvointikysymyksissä liikuntamäärä oli pysynyt ennallaan, eli liikunnan lisääntymistä ei ollut tapahtunut. Hänellä liikunta ei siis ollut tullut tavaksi, kuten hänen tavoitteensa oli. Toinen kertoi huomanneensa positiivisia liikahduksia oikeaan suuntaan ja pieniä onnistumisen elämyksiä. Lisäksi hän oli liikkunut kurssin aikana normaalia enemmän. Liikunta ei ollut kuitenkaan päässyt muodostumaan tavaksi näin lyhyessä ajassa. Liikunnan edistämisen kurssien kestosta ollaankin hieman erimielisiä, kuten tässä työssä on aiemmin todettu. Kesto oli Louhevaaran ja Perkiö-Mäkelän (2000, 257–259) suositteleman mukainen alle puoli vuotta. Fogelholm ym. (2007, 80) pitävät puolestaan puolta vuotta vähimmäiskestona, jotta juurtumista ehtisi tapahtua. Tässä näyttäisi olevan yksilökohtaisia eroja, joten yksiselitteistä ihannekestoja lienee mahdotonta määritellä.

EI-TAVOITETUT

"Ei-tavoitetut" ryhmään kuuluivat hankkeeseen vähintään kahteen lyhytkurssiin osallistuneet, joilta ei ole lopputilanteen vastauksia. Näiden neljän naisen keski-ikä oli 48,75. Heistä kolme osallistui hyvin aktiivisesti kursseille. Kaksi heistä osallistui myös Facebook -ryhmässä keskusteluihin ja kommentoimisiin. Kyselyyn vastaamatta jättämiseen saattaa olla syynä, että he ovat mahdollisesti kokeneet, ettei hankkeen avulla aikaansaatu muutosta liikuntasuhteeseen, tai käytännön liikkumiseen, eivätkä halunneet tuottaa ohjaajalle pahaa mieltä kertomalla sitä.

Alkuhaastattelussa ryhmän jäsenistä kolme kuvasi itseään satunnaiseksi, puuskittaiseksi tai "on-off" -liikkujaksi. Vain yksi piti itseään arki- tai hyötyliikkujana. Kukaan ei maininnut olevansa huono liikkuja. Nuoruuden aktiivista liikuntaharrastustaan kuvaili puolet ryhmään kuuluvista ja heilläkin elämän muutokset olivat olleet syynä liikunnan pois jäämiselle.

Kolme neljästä mainitsi tavoitteikseen terveyteen tai ulkonäköön liittyviä asioita sekä liikunnan tavaksi tulemisen. Muita tavoitteita oli aika vähän. Yksi halusi monipuolistaa liikkumistaan ja yksi kohottaa kuntoa. Kaikille lähetettiin kyselylinkki sähköpostitse ja lisäksi yksi

muistutusviesti. Osallistujien oikeutta olla vastaamatta haluttiin kunnioittaa, eikä heille esimerkiksi soitettu ja kehoitettu henkilökohtaisesti vastaamaan kyselyyn ja tulemaan loppuhaastatteluun. Näin siitäkin huolimatta, että loppuvastausten puuttuessa heidän osaltaan tavoitteiden toteutumista ja mahdollista muutosta on hankalaa arvioida.

KESKEYTTÄNEET

Louhevaaran ja Perkiö-Mäkelän (2000, 258–259) mukaan on hyvin yleistä, että tällaisissa liikunnan edistämishankkeissa toimintaan osallistutaan epäsäännöllisesti ja liikuntamuotoja valikoiden ja että osa lopettaa kokonaan. Niin kävi tälläkin kurssilla. "Keskeyttäneet" ryhmään kuului kahdeksan henkeä, joista yksi oli mies, loput naisia. Heidän keski-ikänsä oli 47,13. Tämä ryhmä arvioi alkukyselyssä oman tämänhetkisen työkykynsä muita ryhmiä alemmaksi, keskiarvolla 6,75, kun muilla arvo vaihteli 7,08 ja tasan 7 välillä. Puolet heistä ilmoitti kesken jäämisestä. Heillä syyt olivat erittäin painavat ja vaihtelivat vakavasta tapaturmasta merkittävään oman terveydentilan muutokseen. Heidän kanssaan sovittiin, että he voivat jatkaa syksyllä aloittavassa ryhmässä mikäli ajankohta on heille parempi.

Alkuhaastattelussa tässä ryhmässä vain yksi kertoi olevansa satunnainen, puuskittainen tai "on-off" -liikkuja. Arki- tai hyötyliikkujuksi itseään kuvaili kaksi. Viisi kahdeksasta mainitsi olevansa huono liikkuja tai sellainen, joka ei liiku lainkaan. Neljä, eli puolet, kertoili olleensa aiemmin aktiivinen liikkuja: *"Ennen äidiksi tulemista hyvinkin aktiivinen ja tavoitteellinenkin liikkuja. Nyt sitten on...sanotaan, et vuorojen puitteissa voi olla parikin viikkoa, että se on sitä lasten kanssa vaan pihalla."* Perhetilanteet ja nimenomaan arjen rytmityksen, eli perheen ja vuorotyön yhdistämisen haasteet olivat tässä ryhmässä syitä liikunnan pois jäämiseen. Voidaan siis todeta, että äitien liikuntasuhdetta selvittävässä Saaranen-Kauppinen ym. (2013) tutkimusartikkelissa esiin nostetut ristiriidat arjen ja äitiyden välillä, voidaan tietyllä tapaa ulottaa molempia sukupuolia koskeviksi, yleisiksi ajankäyttämisen ja läsnä olemisen ristiriidoiksi, jotka usein vaikuttavat olennaisesti aikuisten omakohtaiseen liikuntaan.

Kolme keskeyttänyttä nimesi omiksi tavoitteikseen uuden lajin oppimisen, uuden kokeilemisen tai liikkumisen rikastamisen. Yksi tähän ryhmään kuuluvista halusi kohottaa kuntoaan. Hieman yllättäen vain yhdellä oli terveyteen tai ulkonäköön liittyviä tavoitteita ja vain kol-

mella tavoite oli liikunnan tuleminen tavaksi. *"...se oma terveys ja sitten et löytäisi jonkun jutun, et mitä alkaisi tekemään sitten ihan säännöllisesti."*

Neljällä ilmoittamatta keskeyttäneellä erityisenä piirteenä oli, että he asettivat vain yhden tavoitteen alkuhaastattelutilanteessa. Ja kahdella heistä oli alkuhaastattelun perusteella sellainen elämäntilanne, että osallistuminen ohjattuihin liikuntakertoihin oli erityisen haastavaa. *"...tän hankkeen suhteen katsoin, että ehkä yhteen lyhytkurssiin pystyn osallistumaan, haluaisin enemmän."* Tämän ryhmän liikkumisen haasteiden perimmäisiin tekijöihin ei kurssille osallistumisesta ilmeisesti koettu olevan hyötyä, sillä toiminta jäi kesken. Siksi tavoitteiden toteutumista ei voida arvioida lainkaan.

Ryhmät poikkesivat keskenään joiltakin osin, mutta taustatekijöistä ei nouse sellaista selkeää syytä, jonka voisi ajatella ennakoivan suoraan liikuntasuhteen muuttumista, merkitysten määrän kasvua tai niiden syvenemistä. Kokonaisuutena arvioiden lähes puolella osallistujista liikuntasuhteen voidaan pitää syventyneen kurssin aikana. Hieman yli puolet ei hyötynyt kursista tai kokenut saavuttaneensa omia tavoitteitaan.

8 SOHVALTA LIIKKEELLE

Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat hyvin monet ulkoiset tekijät, kuten perhetilanne, sosio-ekonominen asema ja asuinpaikkakunnan olosuhteet (Koski 2004, 202; Nupponen & Suni 2005, 224; Pyykkönen 2014a, 8–10). Tällaisella liikunnan lisäämiskurssilla ei voida vaikuttaa niihin. Sen sijaan yksilön sisäisiin tekijöihin, kuten liikuntasuhteeseen, voidaan tavoitella muutosta. Eli siihen, kuinka merkityksellisenä hän liikuntaa ja liikkumista pitää ja miten hän asemoi itsensä suhteessa liikuntaan (Koski 2004, 190).

Jos liikunta ja liikkuminen nähdään tärkeänä kunkin yksilön omista lähtökohdista, myös arjen valintoja tehdään sen mukaan. Ja kääntäen: mikäli liikunta, tai fyysinen aktiivisuus ylipäättään, ei kosketa millään tavalla, on hyvin luonnollista, että silloin valitaan fyysisesti passiivisemmat ajanvietetavat tai paikasta toiseen liikkumisen keinot (Kauravaara 2013, 213).

Tässä tutkimuksessa on selvitetty vuorotyöntekijöiden liikuntasuhdetta vain omakohtaisen liikkumisen osalta. Ja liikunnan merkityksiä pikemmin syinä fyysiselle aktiivisuudelle, kuin varsinaisina liikunnan maailmoihin sosiaalistumisen tekijöinä. Silti liikuntasuhde merkityskäsitteineen päästää näinkin käytettynä lähemmäs ihmisten liikkumisvalintojen syitä. Rovio ym. (2013, 68) ovatkin todenneet, että vaikka liikuntasuhde sosiologisena käsitteenä on hyvin oivaltava, kannattaisi sitä laajentaa psykologisempaan ja sosiaalipsykologisempaan suuntaan. Etenkin koska erilaiset elämäntilanteet ja sosiaaliset vuorovaikutussuhteet aikaansaavat liikuntasuhteen jatkuvaa muutosta.

36 liikunnan lisäämiskurssille ilmoittautuneesta vuorotyöntekijästä 27 oli mukana tutkimuksessa. Suurella osalla heistä oli tavoitteena saada liikunta tavaksi. Se oli myös koko kurssin tavoite. Toimintahan oli tarkoitettu heille, jotka kokivat liikkuvansa terveytensä kannalta liian vähän ja halusivat siihen muutosta. Lähes puolet osallistujista, eli 13, koki saavuttaneensa kurssille osallistumiselle itse asettamansa tavoitteet. Kuitenkin hieman yli puolet, eli 14 kursilaista, koki, että ei ollut saavuttanut tavoitteitaan, lopetti kesken tai ei vastannut loppukyselyyn eikä -haastattelukutsuun. Heidän osaltaan voitaneen todeta, että tavoitteet jäivät saavuttamatta.

Starttikurssin toiminnassa olettamuksena oli, että osallistujat olisivat liikuntaan tottumattomia, "muukalaisia", joiden olisi mahdollista päästä oppimisen avulla sisään liikunnan maailmaan ensin "turisteiksi" ja sitä kautta "regulaareiksi", mahdollisesti myöhemmin "insaidereiksi". (Unruhin tyypeistä kts. esim. Koski 2004, 191.) Siksi toiminnassa tarjottiin lyhytkursseja, joiden tarkoituksena oli päästä tutustumaan eri liikuntamuotoihin ja löytää niistä omansa, josta pitäisi niin paljon, että sen välityksellä pääsisi syventämään suhdettaan liikuntaan. Suurin osa mukaan tulijoista oli kuitenkin sellaisia, joilla liikunta vaan oli jäänyt elämän muutosten myötä. Heillä oli siis kokemuksia niin arki-, hyöty- ja kuntoliikunnasta kuin kilpaurheilustakin. Tosin usealle kokeillut liikuntalajit olivat entuudestaan vieraampia ja niiden kokeilemisestä saatiinkin toivottua hyötyä oppimisen kautta. Kurssille ei tavoitettu lainkaan heitä, joita liikunta ei kerta kaikkiaan kiinnosta tai joita liikunta ei kosketa tässä elämänvaiheessa oma-kohtaisen liikunnan muodossa oikeastaan millään tapaa (vrt. Kauravaara 2013). Tältä osin totaalisten "muukalaisten" liikuntaan tutustuttaminen jäi aikomukseksi.

Kurssilla oli vain muutama osallistuja, joka koki, että syynä vähäiseen liikkumiseen oli osamattomuus, ujous tai arkuus. Ja vain muutama, jolle liikunta oli kokonaisuutena vieraampaa. Tavoitteiden saavuttamisen osalta tällaiset "Shunners" -ryhmään kuuluneiden kaltaiset liikunnan välttäjät tai "Lost Activity" -ryhmään kuuluneiden kaltaiset nuorempina paljon liikkuneet onnistuivat yhtä hyvin tai huonosti. (Liikunta-aktiivisuusryhmistä kts. Koski & Zacheus 2012.) Eli aiemmat liikuntakokemukset eivät ennustaneet lainkaan liikunnan löytymistä kurssin aikana tai sitä, osallistuttiinko loppuun asti.

Lyhytkurssien hyödyllisyyttä selvitettiin loppuselvityksissä. Todettiin, että niiden avulla voi oppia uusia asioita, nauttimaan liikunnasta tai kokemaan liikunnassa enemmän merkityksiä. Vastaajat pitivät niitä suurimmalta osalta hyödyllisinä. Osa jopa koki löytäneensä oman liikuntaharrastuksen tätä kautta. Myös vastaamatta jättäneistä osa koki hyötäneensä joistakin lyhytkursseista, sillä osa tästä ryhmästä antoi niistä positiivista palautetta hankkeen Facebook-ryhmässä. Lyhytkursseille osallistumattomat eivät luonnollisestikaan voineet saada niistä mitään hyötyä.

Heidän osaltaan, jotka onnistuivat tavoitteissaan, voidaan todeta, että kurssin aikana liikunnan merkitysten määrä kasvoi. Lisäksi vastauksista voidaan päätellä, että ainakin osalla ne myös syvenivät. Osalla jopa hyvin voimakkaiksi hyvän olon, oppimisen ja nauttimisen kokemuk-

siksi. Merkitysten syveneminen näillä henkilöillä voidaan päätellä haastatteluista selkeästi. Kaksi loppukartoituksiin vastannutta kertoi, että heidän suhtautumisensa liikuntaan ei ollut muuttunut ja että he eivät tunnistaneet itselleen uusia merkityksiä. Hyvin todennäköistä on, että he, joita ei saavutettu, kokivat samoin. Ja todennäköisesti sama koskee myös heitä, joilla toiminta jäi kesken. Tosin he, jotka ovat osallistuneet seuraavalle starttikurssille tämän jäätyä kesken, ovat kokeneet saaneensa osallistumisesta kuitenkin jotain sellaista, että pitivät tärkeänä jatkaa.

Liikunnan lisäämisen hankkeella voidaan siis lisätä tunnistettuja liikunnan merkityksiä ja syventää niitä osalla kurssilaisista. Ne, joilla näin onnistutaan tekemään, motivoituvat käymään koko kurssin loppuun ja heillä on mahdollisuudet näin ollen pitää kiinni lisääntyneistä liikuntamääristään kurssin loputtuakin. Vai onko niin päin, että ne, joiden on käytännössä mahdollista osallistua säännöllisesti kurssin toimintaan, voivat oikeasti mahdollistaa arkirutiineihinsa enemmän liikuntaa, motivoituvat käymään koko kurssin loppuun, löytävät liikunnasta enemmän ja syvempiä merkityksiä itselleen ja näin pystyvät ottamaan liikunnan tavoitteensa mukaisesti tavaksi? Sitä on tämän aineiston perusteella mahdotonta arvioida pitävästi. Joka tapauksessa osallistumalla oli mahdollista oppia tunnistamaan liikunnassa enemmän ja myös entistä syvempiä merkityksiä.

Vuorotyön ja erityisesti perhearjen yhdistäminen siihen koettiin useimmin liikkumista haittaavana tekijänä. Tämä koskee sekä liikunnan harrastamista, että hyötyliikkumista. Kiirehtiminen töistä kaupan ja lasten hakemisen kautta kotiin laittamaan ruokaa ja hoitamaan muita kotitöitä oli osalle syynä esimerkiksi työmatkapyöräilyn pois jäämiseen. Kyselyssä jopa 19 ja haastattelussa 16 koki vuorotyön elämää rytmittävänä tekijänä liikunnan esteeksi. Osa heistä kuitenkin onnistui vuorotyöstä ja tiivisaikatauluisesta arjesta huolimatta lisäämään liikkumistaan. Ja osalla taas hanke jäi kesken. Todennäköistä on, että nimenomaan heille, joiden elämäntilanne ei tällä hetkellä kerta kaikkiaan ollut otollinen liikunnan lisäämiselle, tuli keskeytys. Esimerkiksi omaishoitajuus yhdistettynä vuorotyöhön, yksinhuoltajuus yhdistettynä vuorotyöhön tai opiskeleminen yhdistettynä perhe-elämään ja vuorotyöhön ovat tekijöitä, joihin kurssilla ei ollut vaikutusta ja jotka määräävät vahvasti ajankäyttöä.

Erityisesti kolmivuorotyö, joka vaatii keholta ja mieleltä paljon jatkuvan työ- ja lepoajan epä-säännöllisen rytmittymisen vuoksi, on kuluttavaa (Työterveyslaitos). Parempi fyysinen suori-

tuskyky vaatisi fyysisen aktiivisuuden lisäämistä. Pelkkä tieto tai tahto eivät kuitenkaan riitä. Syvä ja monimerkityksinen liikuntasuhdekaan ei riitä aina aikaansaamaan käytännön liikuntaa, jos arjen voimavarat ovat liian vähäiset. Jos työ- ja asiointimatkat ovat sellaiset, että niitä ei ole mahdollista tai turvallista tehdä lihasvoimin, jos liikuntapaikoille on pitkä matka, jos omalta tuntuvat lajit ovat taloudellisesti saavuttamattomissa, jos arkitoimet vievät suhteettomasti aikaa tai jos elämäntilanteen tai paikkakunnan muutos heilauttaa totutut toiminnat ja toimintaympäristöt pääläelleen, ei liikunta todennäköisesti edes vuorotyössä jaksamisen kannalta nouse riittävän korkealle paikalle jaettaessa arjessa käytännön minuiteja. (vrt. Rovio ym. 2013, 73–74; Saaranen-Kauppinen ym. 2013, 45.) Työssä jaksamisen tai terveyden omavastuun sekä ulkonäköpaineiden korostaminen eivät tuo kenellekään lisäaikaa vuorokauteen vaan ennemmin stressiä. Osallistujia ei saa syyllistää, vaan auttaa heitä näkemään sellaiseen elämäntilanteeseen, jolloin elämänmuutos on realistinen (Zacheus ym. 2003, 240–248). Siihen asti liikkumista voi kuntoilun sijaan toteuttaa vaikkapa ystävien tapaamisena, perheen yhteisenä aikana tai hyötyliikuntana.

Liikuntasuhteen koettuun muuttumiseen oli vaikuttanut monilla se, että oli uskaltanut kokeilemaan jotain itselleen vieraampaa liikuntamuotoa. Useat olivat kokeneet hyvin positiivisena joko jonkun itselleen uuden liikuntaympäristön, kuten kuntosalin, tai jonkun "lajin", kuten kuntopiirin tai frisbeegolfin. Osalle positiivista muutosta oli aiheuttanut omiin mieltymyksiin tutustuminen. Toinen heistä, jotka eivät kokeneet saavuttaneensa tavoitteitaan, totesikin haastattelussa, että ehkä olisikin pitänyt valita itselleen vieraampia lyhytkurssilajeja. Tällöin hänellä olisi ollut mahdollisuus yllättyä positiivisesti, löytää jotain uutta. Rovion ym. (2013) perheenäidin liikuntasuhteen tutkimuksessa todetaan, että ryhmäkeskusteluissa perustehtävänä pitäisi olla riittävän usein uuden löydön tekeminen. Samankaltainen uuden löydön – joko liikunnasta itsestään tai siitä, miltä se itsestä tuntuu ja mitä siitä saa – tekeminen käytännön liikumisesta vaikuttaisi edistävän voimakkaasti liikuntasuhteen vahvistumista.

Kaikkiin kolmeen tutkimuskysymykseen voidaan siis vastata yhdessä "kyllä" tietyin ehdoin.

1) Voidaanko alle puolen vuoden liikuntainterventiolla saada aikaan muutosta vuorotyötä tekevän aikuisen liikuntasuhteessa? 2) Voiko aikuinen oppia lyhyiden lajikokeilujen kautta tunnistamaan liikunnassa enemmän merkityksiä tai kokea ne voimakkaampina? ja 3) Voidaanko aikuisena löytää uusia näkökulmia, jotka edistävät liikunnan valitsemista fyysisesti passiivisemmän oleilun sijaan? Alle puolessa vuodessa saadaan aikaiseksi muutoksia vuoro-

työtä tekevien aikuisten liikuntasuhteessa, mutta vain, jos yleinen elämäntilanne antaa muutoksille tilaa. Aikuiset voivat oppia lajikokeiluiden aikana tunnistamaan enemmän merkityksiä ja kokea ne voimakkaampina, mutta se ei vielä takaa käytännön liikunnan lisääntymistä. Ja aikuisena voidaan hyvinkin löytää liikunnasta uusia merkityksiä, jotka auttavat liikunnan pysymistä arjen valintana.

Tällaisilla liikunnan lisäämisen hankkeilla voidaan siis saada aikaan muutoksia liikuntasuhteeseen heillä, joilla elämän kokonaiskuormitus on riittävän matalalla tasolla. Heidän, joilla vuorotyön lisäksi ei juuri nyt ole liian isoja muita haasteita. Heidän, joiden on aikataulullisesti arkihaasteiden ja työn ohelle mahdollista lisätä joko arki- ja hyötyliikuntaa tai kuntoliikuntaa. Heidän, joilla tarvittavat toimenpiteet ovat esimerkiksi liikuntapaikkoihin ja -lajeihin tutustuminen, liikkumisen rytmittäminen, itselleen tähän elämänvaiheeseen sopivan liikkumisintensiiviteetin, -tiheyden ja -tavan löytäminen sekä tuki ja rohkaiseminen. Heidän, joita voidaan auttaa tekemään uusia innostavia ja houkuttavia löytöjä liikunnasta, liikkumisesta tai sen tuomista kokemuksista ja merkityksistä itselle.

Tutkimuksen luotettavuuden arvioimista on pyritty helpottamaan kirjoittamalla tutkimuksen kulku mahdollisimman yksityiskohtaisesti (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tutkimus on hyvin työelämälähtöinen ja onkin tehty suoraan tekijänsä arkityöstä. Tutkijan ja työn tekijän, eli suunnittelijan, ohjaajan, neuvojan ja raportoijan roolit ovat varmasti sekoittuneet, mutta tutkimuksen tuloksiin sillä tuskin on vaikutusta. Ohjaajan toimintatavat eivät varmasti-kaan ole muuttuneet, ainakaan oleellisesti, hankkeen aikana. Ne ovat muodostuneet persoonalliseksi työskentelytavaksi yläkoululaisena aloitetusta harrasteohjaajan roolista aikuisuuden ammatiksi hieman yli 30 vuoden aikana. Toki koko SOHVALTA! -hankkeen ja tutkimuksen tavoitteiden erillään pitäminen on vaatinut opettelemista ja paljon ajatustyötä. Se on kuitenkin auttanut rajaamaan tätä tutkimusta hallittavammaksi. Kokemattomuus tutkimustyössä on aiheuttanut omat hankaluutensa. Esimerkiksi haastatteluissa olisi pitänyt keskustella osallistujien tunnistamien liikunnan merkitysten arvojärjestyksestä tai jollain muulla tavalla selvittää niiden syvyyttä. Nyt muutosten arvioimisessa on jouduttu tekemään enemmän tulkintaa.

Kyselyn osalta tulkintaa olisi helpottanut, jos hyvinvointikysymyksessä olisi ollut tarkempi, vaikkapa seitsemänportainen asteikko, kuten aiemminkin on jo todettu. Lisäksi vastauksia olisi saatu enemmän, jos nyt vastaamatta jättäneille olisi soitettu ja muistutettu heitä kyselystä

ja haastateltu esimerkiksi puhelimesta. Toisaalta silloin olisi voinut olla enemmän sosiaalisia paineita vastata kokeneensa positiivisia muutoksia liikuntasuhteessaan (Eskola & Vastamäki 2010, 26–42). Samoin nimettömän palautteen jättäminen olisi voinut nostaa kyselyn vastausprosenttia. Silloin tosin olisi menetetty mahdollisuus vertailla yksilöiden omia alku- ja loppukyselyiden vastauksia.

Aineiston käsittelyä on tehty pitkään ja välillä aineisto on levännyt muutaman viikon ja pyörinyt vain tutkijan päässä. Luvussa seitsemän on pyritty kokoamaan kaikki tutkimuksen luotettavuuden arvioimisen kannalta oleellinen tieto ja luvun kahdeksan alussa on nostettu esiin tutkijan mielestä vuorotyötä tekevien aikuisten liikuntasuhdetta ja sen muutoksia parhaiten kuvaavat asiat.

Tutkimuksessa oli mukana eri alojen vuorotyöntekijöitä, molempia sukupuolia ja eri-ikäisiä. Lisäksi aineiston määrä on riittävä suhteessa analyysiin ja sen pohjalta tehtyihin tulkintoihin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistettävään tietoon, kuten ei tässäkään työssä. Siksi tutkimuksessa ei tarvita varsinaista otosta, jossa esimerkiksi tutkimuksessa mukana olleiden kaksi- ja kolmivuoron tekijöiden suhde tulisi olla sama kuin työelämässä. Tutkimuksesta voidaan kuitenkin löytää ymmärrystä vuorotyöarkea elävän aikuisen liikuntasuhteelle omakohtaisen liikunnan osalta. Niin heidän, jotka onnistuivat lisäämään liikkumistaan kurssin aikana, kuin heidän, jotka eivät onnistuneet tai jotka lopettivat kesken.

Tässäkään tutkimuksessa ei löydetty ratkaisua terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien liikunnan lisäämiseksi. Pikemminkin saatiin ymmärrystä sille, että joskus elämäntilanne vain on sellainen, että liikunnan lisääminen halusta riippumatta ei tahdo onnistua. Liikunnan ja liikkumisen merkitys muuttuu elämäntilanteen myötä (Rovio ym. 2013; Zacheus ym. 2003, 231–236). Muuttumista ja muutoksia on jonkun verran tutkittukin, vaikka varsinaista liikuntasuhteen liikkumista aikaansaavan kynnyksen "kuumemittaria" ei olekaan keksitty. Mielenkiintoista olisi päästä kiinni muutosten tekijöihin ja siihen, millä käytännön toimilla liikunnan säilymistä tai lisäämistä voitaisiin tukea erilaisten elämänmuutosten yhteydessä. Zacheuksen ym. (2003) tutkimuksessa todetaan, että suurella osalla aikuisista on halu lisätä liikkumistaan. Niin oli kaikilla tähän tutkimukseen osallistuneillakin. Miten tätä muutoshalukkuutta voitaisiin käytännössä tukea, kun liikkumiseen vaikuttavat niin monet arjen tekijät asuinpaikasta

perhetilanteeseen ja varallisuuteen? Mikä on esimerkiksi uusien liikuntamuotojen rooli vuoro-työläisten liikuttajana? Kuinka paljon vaikkapa tämän kurssin osallistujien keskuudessa varsin positiiviseksi koettu laji, frisbeegolf liikuttaa 1) perheliikuntamuotona, 2) itsenäisesti harrastettavana lajina ja 3) ystävien kanssa seurustelun muotona?

Liikunta – niin tärkeää kuin se kokonaisvaltaisen terveytemme kannalta onkin – on kuitenkin vain yksi osa ihmisen elämässä. Siihen vaikuttavat hyvin monet käytännön seikat niin mahdollistavasti kuin estävästi. Vaikka kaikkiin asioihin ei voida vaikuttaa, on liikunta-alan ammattilaisten tehtävä edistää ainakin liikkumisen mahdollisuuksia. Yhdessä tehden ennakkoluulottomasti, rohkeasti, rohkaisten ja kuunnellen. Liikuntasuhde vaikuttaa liikuntakäyttäytymiseen. Liikuntakäyttäytyminen vaikuttaa yksilön fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Jos yksilö voi hyvin, hän jaksaa työssä ja vapaa-aikana paremmin. Mitä monipuolisemmat liikkumisen mahdollisuudet voimme tarjota, sitä erilaisemmilla merkityskirjoilla latautuneet liikuntatarpeet voimme tyydyttää. Helpointa on lähestyä heitä, jotka itse haluavat lisätä liikuntaansa. Aikatauluilla, monipuolisella liikuntatarjonnalla ja arkiliikkumisen mahdollisuuksia parantamalla voidaan auttaa ainakin osaa heistä saamaan liikunta paremmin osaksi arkeaan.

Miksi joku onnistuu nousemaan sohvalta ylös ja lisäämään liikkumistaan ja toinen ei? Miksi jotkut saavat oman tavoitteensa mukaisesti kiinni liikuntakipinästä lyhytkurssien ja neuvonnan avulla, miksi toisilla muutos ei onnistu? Pelkästään laiskuudesta tuskin on kyse. Elämäntilanteen vaikutus kokonaisuutena on niin merkittävä, että se saattaa jättää parhaimmatkin aikomukset haaveen asteelle. Liikuntakipinä, innostus ja totumus ovat sanoja, joilla monet osallistujat alkuhaastattelussa itse kuvasivat tavoitteitaan. Niitä kaikkia voidaan pitää käytännössä synonyymeinä "henkilökohtaiselle toimintaa aiheuttavan kynnyksen ylittävälle omaehtoisen liikunnan liikuntasuhteen merkityskirjon laajuudelle ja syvyydelle". Jos elämäntilanne on muutoin sopiva, voi uutta opettelemalla, kokeilemalla ja yllättymällä löytää itselleen uusia ja vahvistaa jo olemassa olevia liikuntamerkityksiään. Jokaisen henkilökohtaisia "omia juttuja" ja "ahaa -elämyksiä", jotka käytännössä aiheuttavat liikkumista. Ne tekevät fyysisen aktiivisuuden haluttavammaksi kuin joutenolon. Tämä vaatii meiltä liikunnan edistämistyötä tekemiltä aitoa kiinnostusta, koska vain silloin voimme auttaa jokaista löytämään omanlaisensa liikuntakipinän. Lisäksi se vaatii rohkeutta myöntää, että joskus ei ole otollinen aika suureen elämäntapamuutokseen, vaan pienetkin askelet oikeaan suuntaan ovat merkittäviä. Kyse ei aina suinkaan ole sohvan vetovoimasta.

LÄHTEET

- Aaltola, J. 2010. Filosofia, tiede, ymmärtäminen. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus, 12–26.
- Aarnos, E. 2010. Kouluun lapsia tutkimaan: havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-kustannus, 172–188.
- Ahonen, G. 2013. Työhyvinvoinnin taloudellinen merkitys. Työelämä ja sen muutos. Teoksessa T. Kauppinen, P. Mattila-Holappa, M. Perkiö-Mäkelä, A. Saalo, J. Toikkanen, S. Tuomivaara, S. Uuksulainen, M. Viluksela & S. Virtanen (toim.) Työ ja terveys Suomessa 2012 Seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista. Helsinki: Työterveyslaitos, 11–15.
- Aro, T. 1995. Yksilön työkyvyn arviointi. Teoksessa E. Matikainen, T. Aro, R. Kalimo, J. Ilmarinen & I. Torstila (toim.) Hyvä työkyky Työkyvyn ylläpidon malleja ja keinoja. Helsinki: Työterveyslaitos ja Eläkevakuutusosakeyhtiö Ilmarinen, 93–100.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2010. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-kustannus, 26–44.
- EU:n Vihreä kirja yritysten sosiaalisen vastuun eurooppalaisten puitteiden edistämisestä 2001. KOK (2001) 366 lopullinen. Bryssel. Viitattu 8.12.2014.
[www.europarl.europa.eu/meetdocs/committees/deve/20020122/com\(2001\)366_fi.pdf](http://www.europarl.europa.eu/meetdocs/committees/deve/20020122/com(2001)366_fi.pdf)
- Fogelholm, M. 2005. Lihavuus ja kehon koostumus. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim, 82–92.
- Fogelholm, M., Lindholm, H., Lusa, S., Miilunpalo, S., Moilanen, J., Paronen, O. & Saarinen, K. 2007. Tervettä liikettä – terveystieteiden hyviä käytäntöjä työterveyshuollossa. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Fogelholm, M. & Oja, P. 2005. Terveystieteiden suosituksia. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori (toim.) Terveystieteiden hyviä käytäntöjä työterveyshuollossa. Helsinki: Duodecim, 72–80.
- Hirvensalo, M. & Häyrynen, T. 2003. Aikuisten liikunta. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 47–59.

- Hirvensalo, M., Lintunen, T. & Rantanen, T. 2000. Liikkuvasta lapsesta liikunnalliseksi aikuiseksi ja vanhukseksi. *Liikunta & Tiede* 37 (3/00), 37–39.
- Honkonen, T. 2010. Työ ja mielenterveys. Teoksessa K.-P. Martamo, M. Antti-Poika & J. Uitti (toim.) *Työstä terveyttä*. Helsinki: Duodecim, 70–86.
- Hublin, C. & Härmä, M. 2010. Työajat ja terveys. Teoksessa K.-P. Martamo, M. Antti-Poika & J. Uitti (toim.) *Työstä terveyttä*. Helsinki: Duodecim, 125–136.
- Husman, P. & Kauppinen, T. 2013. Työkyvyttömyys ja sairauspoissaolot. Teoksessa T. Kauppinen, P. Mattila-Holappa, M. Perkiö-Mäkelä, A. Saalo, J. Toikkanen, S. Tuomivaara, S. Uuksulainen, M. Viluksela & S. Virtanen (toim.) *Työ ja terveys Suomessa 2012 Seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista*. Helsinki: Työterveyslaitos, 103–105.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.
- Härmä, M. 2003. Työajat ja terveys. Teoksessa M. Antti-Poika, K.-P. Martamo & K. Husman (toim.) *Työterveyshuolto*. Helsinki: Duodecim, 104–111.
- Härmä, M. & Sallinen, M. 2004. Työperäisten unihäiriöiden yleisyys, merkitys ja vähentämiskeinot. Teoksessa M. Härmä (toim.) *Työ ja ihminen. Ihminen tietotyössä*. Työterveyslaitoksen julkaisuja 2004:3, 136–149.
- Itkonen, H. & Sänkiäho, R. 2000. Kansallisesta kansainväliseen – kuinka muutos näkyy liikuntakulttuurissa? Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124*. Helsinki: LIKES, 189–212.
- Jaakkola, T. 2003 Hyvinvointia tukeva motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 139–150.
- JYU Koppa. Avoimet. Humanistinen tiedekunta. Menetelmäpolkuja. Viitattu 4.4.2015. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmäpolkuja/menetelmäpolku>.
- Kauppinen, T., Mattila-Holappa, P., Perkiö-Mäkelä, M., Saalo, A., Toikkanen, J., Tuomivaara, S., Uuksulainen, S., Viluksela, M. & Virtanen, S. (toim.) 2013. *Työ ja terveys Suomessa 2012 Seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista*. Helsinki: Työterveyslaitos.

- Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276. Jyväskylä: Likes-tutkimuskeskus.
- Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus, 70–83.
- Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulun yliopisto. Acta Universitatis Ouluensis D Medica 1084.
- Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Tutkimuksia 3 / 2004, 189–208.
- Koski, P. & Tähtinen, J. 2005. Liikunnan merkitykset nuoruudessa. Nuorisotutkimus 23 (1), 3–21.
- Koski, P. & Zacheus, T. 2012. Physical activity relationship during the lifespan. Teoksessa J. Kivirauma, A. Jauhiainen, P. Seppänen & T. Kaunisto (toim.). Koulutuksen yhteiskunnallinen ymmärrys. Social Perspectives on Education. Suomen kasvatus-tieteellinen seura, kasvatusalan tutkimuksia 59. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino, 367–386.
- Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 96–124.
- Käypä hoito -suositus. Liikunta. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 18.11.2014. www.kaypahoito.fi.
- Laine, J. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus, 28–45.
- Laitinen, J., Perkiö-Mäkelä, M & Virtanen, S. 2013. Elintavat. Yksilöiden voimavarat. Teoksessa T. Kauppinen, P. Mattila-Holappa, M. Perkiö-Mäkelä, A. Saalo, J. Toikkanen, S. Tuomivaara, S. Uuksulainen, M. Viluksela & S. Virtanen (toim.) Työ ja terveys Suomessa 2012 Seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista. Helsinki: Työterveyslaitos, 123–128.
- Liikuntakaavoitus. Suosituksia liikuntaa suosivan elinympäristön suunnitteluun. Oulun yliopisto. Viitattu 30.11.2014. www.liikuntakaavoitus.fi/yleista.

- Lintunen, T. 2003. Liikunta ihmisen elämänculussa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 24–29.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 144–161.
- Louhevaara, V., Kukkonen, R. & Smolander, J. 1995. Työkykyliikunta. Teoksessa E. Matikainen, T. Aro, R. Kalimo, J. Ilmarinen & I. Torstila (toim.) Hyvä työkyky Työkyvyn ylläpidon malleja ja keinoja. Helsinki: Työterveyslaitos ja Eläkevakuutusosakeyhtiö Ilmarinen, 232–246.
- Louhevaara, V. & Perkiö-Mäkelä, M. 2000. Miten liikunta on esillä työelämässä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Helsinki: LIKES, 91–121.
- Moilanen, P. & Rähä, P. 2010. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus, 46–67.
- Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.
- Mäki-Opas, T. 2013. Millainen ympäristö saa Sinut liikkumaan? THL:n blogi. Viitattu 17.1.2015. <https://blogi.thl.fi/blogi/-/blogs/millainen-ymparisto-saa-sinut-liikkumaan>.
- Mäki-Opas, T. 2014. Liikunta kuuluu ihan meille jokaiselle. THL:n blogi. Viitattu 30.11.2014. <https://blogi.thl.fi/blogi/-/blogs/liikunta-kuuluu-ihan-meille-jokaiselle>.
- Mäkitalo, J. 2003. Työkyvyn käsite. Teoksessa M. Antti-Poika, K.-P. Martamo & K. Husman (toim.) Työterveyshuolto. Helsinki: Duodecim, 141–147.
- Nupponen, R. 2005a. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim, 48–59.
- Nupponen, R. 2005b. Masennus ja ahdistuneisuus. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim, 150–158.
- Nupponen, R. & Suni, J. 2005. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim, 216–237.

- Oja, P. 2005. Liikunnan ja terveyden annos-vastesuhde. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori (toim.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim, 61–71.
- Ojanen, M. 2000. Millainen osa liikunnalla on psyykkisessä hyvinvoinnissa? Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124*. Helsinki: LIKES, 123–149.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2013. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 236–257.
- Ojanen, M., Svennevig, H., Nyman, M. & Halme, J. 2001. Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 153. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Partinen, M. 2012. Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö. Lääkärikirja Duodecimin terveyskirjasto. Viitattu 8.12.2014.
www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01013.
- Pelkonen, T. 2014. Liikuntasuhde à la Pasi Koski. Julkaisussa E. Rovio, A. Saaranen-Kauppinen & T. Pyykkönen. *Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen*. Liikuntatieteellisen seuran Impulssi nro 28 (2014). Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 281. Helsinki: LIKES, 21.
- Perkiö-Mäkelä, M. 2013. Yksilöiden voimavarat. Teoksessa T. Kauppinen, P. Mattila-Holappa, M. Perkiö-Mäkelä, A. Saalo, J. Toikkanen, S. Tuomivaara, S. Uuksulainen, M. Viluksela & S. Virtanen (toim.) *Työ ja terveys Suomessa 2012 Seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista*. Helsinki: Työterveyslaitos, 97–102.
- Poskiparta, M., Kaasalainen, K. & Kasila, K. 2009. Liikuntamotivaatio syntyy tiedosta, ymmärryksestä, asenteista ja uskomuksista. *Liikunta & Tiede* 46 (4/09), 46–50.
- Pyykkönen, T. 2014a. "Liikuntaa – periaatteessa joo, mutta...". Julkaisussa E. Rovio, A. Saaranen-Kauppinen & T. Pyykkönen. *Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen*. Liikuntatieteellisen seuran Impulssi nro 28 (2014). Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 281. Helsinki: LIKES, 6–12.
- Pyykkönen, T. 2014b. Yhteiskunnalla on odotuksensa, yksilöllä elämänsä. Julkaisussa E. Rovio, A. Saaranen-Kauppinen & T. Pyykkönen. *Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen*. Liikuntatieteellisen seuran Impulssi nro 28 (2014). Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 281. Helsinki: LIKES, 31–39.

- Rantala, I. 2010. Laadullisen aineiston analyysi tietokoneella. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus, 106–125.
- Rovio, E., Saaranen-Kauppinen, A., Pirkkalainen, M. & Lautamatti, L. 2013. Mikä sienirihmasto siellä alla piileekään? Toimintatutkimukseen osallistuneen perheenäidin liikuntasuhde osana identiteettiä. *Liikunta & Tiede* 50 (1/13), 67-74.
- Rovio, E. & Saaranen-Kauppinen, A. 2014a. Liikuntaa arjen armoilla. Julkaisussa E. Rovio, A. Saaranen-Kauppinen & T. Pyykkönen. Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Liikuntatieteellisen seuran Impulssi nro 28 (2014). Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 281. Helsinki: LIKES, 13–24.
- Rovio, E. & Saaranen-Kauppinen, A. 2014b. Liikuntasuhteen muutos – mistä kaikki lähtee? Julkaisussa E. Rovio, A. Saaranen-Kauppinen & T. Pyykkönen. Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Liikuntatieteellisen seuran Impulssi nro 28 (2014). Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 281. Helsinki: LIKES, 26–30.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 4.4.2015. www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus.
- Saaranen-Kauppinen, A., Rovio, E. & Parikka, L. 2013. "Mähän ajattelin, että lapsen voi viedä vauvaparkkiin" – perheenäitien arjen jännitteet liikuntasuhdetta rakentamassa. *Liikunta & Tiede* 50 (6/13), 40–46.
- Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2010. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? Teoksessa J. Aaltola & R. Valli. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-kustannus, 189–199.
- Salovaara, R. & Honkonen, T. 2013. Voi hyvin, opettaja! Jyväskylä: PS-kustannus.
- Shuttleworth, M. 2008. Case Study Research Design. Experiment Resources. Viitattu 4.4.2015. <https://explorable.com/case-study-research-design>.
- Sipponen, J., Salmelainen, U. & Surjäsuo, S. 2011. Työkyvyn alenemisen varhainen tunnistaminen työterveyshuollossa. Viitattu 25.5.2015. http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/26/tth_suositus_11_01_26.pdf
- STM. Työelämä. Työhyvinvointi. Viitattu 8.12.2014. www.stm.fi/tyoelama/tyohyvinvointi.
- Takala, E.-P. 2010. Työ ja liikuntaelämä. Teoksessa K.-P. Martamo, M. Antti-Poika & J. Uitti (toim.) Työstä terveyttä. Helsinki: Duodecim, 87–103.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2008. Hyvinvoiva ja terve kunta. Tukiaineistoa kuntajohdolle. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Toropainen, E. 2011. Miten liikkeelle? UKK-Instituutin terveysliikuntauutiset 2011, 3-4. Viitattu 15.11.2014. www.ukkinstituutti.fi/filebank/621-terveysliikuntauutiset2011.pdf.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuomivaara, T. 2005. Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Viitattu 4.4.2015. <http://www.mv.helsinki.fi/home/ttuomiva/Y125luku6.pdf>.
- Työterveys 2015. Valtioneuvoston periaatepäätös. Työterveyshuollon kehittämissuunnitelmat. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:3.
- Työterveyshuoltolaki. 21.12.2001/1383. Viitattu 8.12.2014. www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011383.
- Työterveyslaitos. Vuorotyö ja terveys. Viitattu 8.12.2014. www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoaika/tyoajat_terveys_hyvinvointi
- Työturvallisuuskeskus. Viitattu 8.12.2014. http://www.tyoturva.fi/tyoelaman_kehittaminen/tyohyvinvoinnin_portaat
- UKK-Instituutti. Liikuntapiirakka. Viitattu 18.11.2014. www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka.
- Valli, R. 2010. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-kustannus, 104–127.
- Valtion liikuntaneuvosto 2013. Liikunta ja työurat – työelämä kaipaa myös liikettä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:2.
- Vanttaja, M., Koski, P., Zacheus, T., Tähtinen, J. & Nevalainen, A. 2014. Liikuntasuhteen muotoutumisen ja muutosten tutkimus – monin eri menetelmin kohti kokonaiskuvaa. Liikunta & Tiede 50 (4/14), 20–21.
- Vastamäki, J. 2010. Kyselylomaketutkimus: tutkimusasetelman ja mittareiden valinta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-kustannus, 128–140.
- Vuori, I. 2005a. Suomalaisten terveys. Liikunta. Terveyskirjasto. Viitattu 30.11.2014. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00014.

- Vuori, I. 2005b. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori (toim.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim, 11–19.
- Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II Tutkimuskat-
saus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124*. Helsinki: LIKES, 91–121.
- Väkevä, L. 1999. Hermeneutiikka tieteellisenä lähestymistapana. Viitattu 4.4.2015.
<http://wwwedu.oulu.fi/muko/lvakeva/Lisuri/HERMENEU.HTM>.
- WHO 2009. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks.
- Zacheus, T., Tähtinen, J., Rinne, R., Koski, P. & Heinonen, O. 2003. Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain turkulaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa. *Kasvatustieteiden laitoksen julkaisut A:201*. Turku: Turun yliopisto.
- Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. *Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos*. Turun yliopiston julkaisuja C:268.
- Zacheus, T. 2009. Liikunnan merkitykset vuosina 1923–1988 syntyneiden suomalaisten nuoruudessa. *Liikunta & Tiede* 46 (6/09), 34–40.

LIITTEET

LIITE 1 Ilmoittautumiskaavakkeena toiminut Webropol-kysely

Sivu 1/2



HYVINKÄÄ

Hakemus mukaan SOHVALLTA! -hankkeen pilottiryhmään

Nimi: *

Syntymäaika: *

Sähköpostiosoite: *

Kotiosoite:

Ammatti tai toimi:

Työskentelypaikka:

Puhelinnumero:

Sairauden vuoksi pois töistä viimeisen ½ vuoden aikana, päivinä: *

Miten arvioit tämänhetkistä jaksamistasi? *

	ei koskaan	joskus usein viikoittain päivittäin			
Jaksan hyvin arkiasioita työpäivän jälkeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nukahdan helposti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nukun hyvin koko uniajan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nautin elämästäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen hallitsevani elämän aikataulutusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikun vähintään tunnin vuorokaudessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikun vähintään tunnin vuorokaudessa niin, että hikoilen ja hengästyn ainakin kohtalaisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<https://www.webpolsurveys.com/Preview/PreviewQuestions.aspx?nocache=50924>

18.5.2015

Minkä pistemäärän annat nykyiselle työkyvyillesi: *

0=täysin työkyvytön,
10=työkyky parhaimmillaan

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mitkä asiat haittaavat tai estävä säännöllistä liikkumistasi?

Mitkä asiat tukevat tai edistävät säännöllistä liikkumistasi?

Millaisesta liikunnasta pidät?

Hankkeeseen valitaan osallistujat liikuntatarpeen mukaan.
Tavoitteena on tukea liikunnan säännölliseksi saamista heillä, joilla vuorotyö asettaa haasteita liikuntaryhmiin osallistumiselle.

Tiedot käsitellään luottamuksellisesti hankkeen työntekijöiden kesken. Tietoja ei luovuteta eteenpäin.
Hankkeen tuloksista tehdään pro gradu -tutkielma Jyväskylän yliopiston liikuntapedagogiikan laitoksella.

Ilmoittautumisaika päättyy 30.1.2015. Mukaan valituille ilmoitetaan sähköpostitse 9.2. 2015 mennessä.

Lisätiedot. kati.sarva@hyvinkaa.fi tai 040 631 2484

Lähetä

SOHVALTA!
1/2015



SOHVALTA! -HANKE
**Vuorotyötä tekevien hyvinkäläisten
hyvinvointiliikunta – uudet käytännöt**

SOHVALTA! 2 kausi

Sohvalta! -hankkeen tavoite on löytää uudenlaisia ratkaisuja riittävän hyvinvointiliikunnan harrastamiseen heille, joilla vuorotyö vaikeuttaa liikuntaryhmätoimintaan osallistumista.

Toiminnassa tutustutaan yleisimpiin ryhmäliikuntamuotoihin ja sellaisiin liikuntamuotoihin, joita voi harrastaa oman aikataulun mukaan. Toimintaan osallistuvat saavat lisäksi henkilökohtaista liikuntaneuvontaa.

Ensimmäinen ryhmä on aloittanut toiminnan syksyllä 2014 ja nyt hankkeeseen saadaan jatkoa. Uudet osallistujat saavat valita mieltymystensä mukaan liikunnan lyhytkursseja, sekä käydä liikuntaneuvonnassa. Lisäksi jokaisella on henkilökohtainen alku- ja lopputapaaminen.

Jatkavat saavat edelleen valita lyhytkursseja makunsa mukaan, käydä liikuntaneuvonnassa ja henkilökohtaisissa alku- ja lopputapaamisissa. He voivat liittyä FB -ryhmään ja saada ohjausta sosiaalisen median kautta.

Toiminta on tarkoitettu niille, jotka liikkuvat terveystensä kannalta liian vähän. Koko kauden omavastuumaksu on vain 20€. Toiminta tapahtuu omalla ajalla.

Hae mukaan SOHVALTA! –toimintaan

Hae mukaan hankkeen nettisivuilta löytyvällä kaavakkeella (www.hyvinkaa.fi/sohvalta) Ilmoittautuminen päättyy 30.1.2015.

Mukaan valituille ilmoitetaan sähköpostilla 9.2. mennessä.

Hankkeen ohjausryhmä:

Anu Koistinen, liikuntapäällikkö
Eija Moksinsalo, työhyvinvointikoordinaattori
Marjut Lehtinen, koti- ja laitospalveluiden vs. johtaja
Minna Heinttonen, työterveysfysioterapeutti
Minna Kalmar, liikuntas sihteeri
Satu Vaarankorpi, työterveyshoitaja
Katarina Norrena, liikunnanohjaaja
Kati Sarva, hankekoordinaattori

Ota yhteyttä

Hankekoordinaattori:
Kati Sarva
Puh 040-6312 484
kati.sarva@hyvinkaa.fi

Kaikille yhteiset 1-3 ja lisäksi 4 oman valinnan mukaan kohdasta 4

1. Alkutapaaminen

- Ilmoittautumiskaavakkeen kysely
- Omien toiveiden ja tavoitteiden selvittäminen

2. Henkilökohtainen neuvonta

- Vähintään 2 x käynti liikunnanohjaajan antamassa liikuntaneuvonnassa

3. Lopputapaaminen

- Kysely
- Palaute ja jatkotoimien suunnittelu

4. Valinnaiset lyhytkurssit 4 kpl

- ⇒ Oma uintitekniikka 4 krt
- ⇒ Kuntojumppaa eri välineillä 4 krt
- ⇒ Vesijuoksu 4 krt
- ⇒ Kahvakuula 3 krt
- ⇒ Kuntosaliharjoittelu 3 krt
- ⇒ Vesijumppaa eri välineillä 2 krt
- ⇒ Frisbeegolf tutuksi 3 krt
- ⇒ Pallopelit tutuksi 2 krt

Henkilökohtaiset alkutapaamiset

Jokaisen osallistujan henkilökohtainen alkutapaaminen sovitaan, kun osallistujat on valittu ja jokainen on saanut tiedon. Tapaamiset pidetään pääsääntöisesti uimalalla.

13., 16., 17, 19. ja 20.2.
kati.sarva@hyvinkaa.fi / 040-6321 484

Lyhytkurssi 1: Oma uintitekniikkani, 4 kertaa

Kokeillaan erilaisia tuki- ja liikuntaelimestön ongelmat huomioon ottavia uintitekniikoita ja löydetään jokaiselle sellainen tekniikka, jolla voi harrastaa uintia niin, että siitä saa terveys- ja kuntohyötyjä. Sama sisältö aamulla ja illalla. (45 min)

Uimalan 25m allas Ti: 24.2., 3., 10. ja 17.3. klo 9 ja 16
Varusteiksi: Uima-asu
Ilmoittautumiset: 9.2. mennessä kati.sarva@hyvinkaa.fi / 040-6321 484

Lyhytkurssi 2: Kuntojumppaa eri välineillä, 4 kertaa

Tutustutaan kuntojumppaan eri välineillä. Kurssilta saat eväitä kotijumppaan ja muihin ohjattuihin jumppiin osallistumiseen. Sama sisältö aamulla ja illalla. (45 min)

Uimalan yläsalissa To: 26.2., 5., 12. ja 19.3. klo 9 ja 16
Varusteiksi: Liikuntaan sopivat mukavat vaatteet (sisäkengät jos haluat)
Ilmoittautumiset: 9.2. mennessä kati.sarva@hyvinkaa.fi / 040-6321 484

Lyhytkurssi 3: Vesijuoksukurssi, 4 kertaa

Opetellaan vesijuoksun hyvä perustekniikka ja kokeillaan erilaisia tapoja muunnella harjoitusta, jotta saadaan ideoita omaan harjoitteluun. Sama sisältö aamulla ja illalla. (45 min)

Uimalan 25m allas Ti: 24., 31.3., 7. ja 14.4. klo 9 ja 16
Varusteiksi: Uima-asu, oma juoksuvyö
Ilmoittautumiset: 9.3. mennessä kati.sarva@hyvinkaa.fi / 040-6321 484

Lyhytkurssi 4: Kahvakuulaharjoittelu, 3 kertaa

Harjoitellaan kahvakuulaharjoittelun perusliikkeitä ja opetellaan tekemään liikkeitä turvallisesti. Sama sisältö sekä aamu- että iltavuorossa, joten voit tulla kun olet vapaana. (45 min)

Uimalan yläsalissa To: 26.3., 9. ja 16.4. klo 9 ja 16
Varusteiksi: Liikuntaan sopivat mukavat vaatteet, sisäkengät
Ilmoittautumiset: 9.3. mennessä kati.sarva@hyvinkaa.fi / 040-6321 484

Lyhytkurssi 5: Kuntosaliharjoittelukurssi, 3 kertaa

Opetellaan kuntosaliharjoittelun perusasioita. Mitä missäkin laitteessa tehdään, miten kannattaa harjoitella, miten usein jne. Kurssin tarkoituksena on innostaa jatkamaan harjoittelua. Sama sisältö aamulla ja illalla. (45 min)

Uimalan kuntosali Ti: 21., 28.4. ja 5.5. klo 9 ja 16
Varusteiksi: Sisäliikuntaan sopivat vaatteet, sisäkengät
Ilmoittautumiset: 7.4. mennessä kati.sarva@hyvinkaa.fi / 040-6321 484

Lyhytkurssi 6: Vesijumppaa eri välineillä, 2 kertaa

Yhdistetään vesijumpan perusliikkeisiin erilaisia välineitä tuomaan vaihtelua harjoitteluun. Tutustutaan lötköpötköihin, hymynaamoihin, keppeihin ja frisbeekiekkoihin. Sama sisältö aamulla ja illalla. (30 min)

Uimalan terapia-allas To: 23.4. ja 7.5. klo 9 ja 16
Varusteiksi: Uima-asu
Ilmoittautumiset: 7.4. mennessä kati.sarva@hyvinkaa.fi / 040-6321 484

Lyhytkurssi 7: Frisbeegolf tutuksi, 3 kertaa

Tutustutaan frisbeegolfiin yhdessä. Sama sisältö aamulla ja illalla. Ensimmäisen kerran jälkeen kokoonnumme ohjaajan kertomassa paikassa. (45-60 min)

Uimalan ulkoalue Ti: 12., 19. ja 26.5. klo 9 ja 16
Varusteiksi: Sään mukaiset ulkoiluvaatteet ja hyvät kengät
Ilmoittautumiset: 4.5. mennessä kati.sarva@hyvinkaa.fi / 040-6321 484

Lyhytkurssi 8: Pallopelit tutuiksi, 2 kertaa

Ulkotennis, ulkolenttis tai norsufutis eli uimalan alueella. Sama sisältö aamulla ja illalla. (45-60 min)

Uimalan ulko-ovelta To: 21. ja 28.5. klo 9 ja 16
Varusteiksi: Sään mukaiset ulkoiluvaatteet ja hyvät kengät
Ilmoittautumiset: 4.5. mennessä kati.sarva@hyvinkaa.fi / 040-6321 484

Henkilökohtaiset lopputapaamiset

Henkilökohtaiset lopputapaamiset pidetään pääsääntöisesti uimalassa. Aika sovitaan yhdessä. Päivät: 4.6., 5.6. tai 8.6.

Pohditaan yhdessä jatkotoimenpiteet liikunnan jatkamiseen kati.sarva@hyvinkaa.fi / 040-6321 484

Tervetuloa mukaan!

Sinut on valittu mukaan SOHVALTA! -hankkeeseen

Yhteystiedot:

www.hyvinkaa.fi/sohvalta

kati.sarva@hyvinkaa.fi

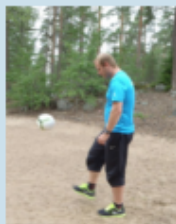
Puh. 040-6312 484

katarina.norrena@hyvinkaa.fi

Puh. 0400-197 150



Sohvalta!
www.facebook.fi



Miten toimitaan?

Varaa aikasi henkilökohtaiseen alkutapaamiseen numerosta 040-6312 484 / Kati Sarva. (jätä soittopyyntö, jos en pääse vastaamaan) Tapaamiset pidetään etupäässä uimalalla 13., 16., 17. 19. ja 20.2.

Kaikille lyhytkursselle ilmoittaudutaan erikseen omien mieltymysten mukaan joko alkuhaastattelussa tai sähköpostitse: kati.sarva@hyvinkaa.fi. Ohjelmasta näet päivämäärät, kellonajat ja kokoontumispaikat. Aamu- ja ilta-aikana on aina sama sisältö, jotta vuorotyö ei haittaisi osallistumista.

Henkilökohtaiseen neuvontaan varataan aika suoraan liikunnanohjaaja Katarina Norrenalta. Helpoiten tavoitat hänet sähköpostilla: katarina.norrena@hyvinkaa.fi tai 0400-197 150. Ohjaa ja soittaa takaisin, mikäli et heti tavoita. Neuvonta-ajat ovat keskiviikkoisin klo 10-12, tarvittaessa muulloinkin. Paikkana on Uimala.

Lyhytkurssien ajat ja paikat löytyvät ohjelmasta.

Toivottavasti lajitarjottimelta löytyy tuleva suosikkiharrastuksesi ja neuvonnasta apua liikkumisen ja sen sovittamiseen osaksi arkeasi.

Terveisin Kati Sarva

Löydetään yhdessä kivoja tapoja liikkua!

Lyhytkurssien päivämäärät, kellonajat ja kokoontumispaikat

OMA UINTITEKNIKKANI

Ti 24.2., 3., 10. ja 17.3. klo 9 ja 16 Uimala (45 min)

KUNTOJUMPPAA ERI VÄLINEILLÄ

To 26.2., 5., 12. ja 19.3. klo 9 ja 16 Uimalan yläsali (45 min)

VESIJUOKSUKURSSI

Ti 24., 31.3., 7. ja 14.4. klo 9 ja 16 Uimalan 25m allas (45 min)

KAHVAKUULAHARJOITTELU

To 26.3., 9. ja 16.4. klo 9 ja 16 Uimalan yläsali (45 min)

KUNTOSALIHARJOITTELU

Ti 21., 28.4. ja 5.5. klo 9.00 ja 16 Uimalan kuntosali (45 min)

VESIJUMPPAA ERI VÄLINEILLÄ

To 23.4. ja 7.5. klo 9 ja 16 Uimalan terapia-allas (30 min)

FRISBEEGOLF TUTUKSI

Ti 12., 19. ja 26.5. klo 9 ja 16 Ensimmäisellä kerralla Uimalasta (45-60 min)

PALLOPELIT TUTUIKSI

To 21. ja 28.5. klo 9 ja 16 Uimalan pääovelta (45 min)



Mikäli sairastut kesken lyhytkurssia, tai et pääse paikalle ensimmäisellä kerralla, ilmoita sähköpostilla: kati.sarva@hyvinkaa.fi tai tekstiviestillä puh. 040-6312 484.

LIITE 4 Tutkimuslupa

TUTKIMUSLUPA SOHVALTA! -hankkeeseen

Suoritan liikuntatieteenmaisterintutkintoa Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa, pääaineena liikuntapedagogiikka. Opintoni ovat nyt vaiheessa, jolloin teen pro gradu -tutkielmaa.

Anon tutkimuslupaa syventävien opintojen tutkielmaani varten. Tutkielman ohjaajana toimii Kalervo Imanen. Tutkimusaiheeni on: Liikuntasuhteen muutokset vuorotyötä tekevillä aikuisilla liikuntaintervention aikana. Työssä selvitetään, saadaanko liikunnan liikunnanlisäämishankkeen aikana muutosta aikuisen vuorotyöläisen liikuntasuhteeseen.

Olen saanut tutkimusluvan tutkielmani aineiston hankintaan Hyvinkään kaupungin vaikkokulttuuri- ja vapaa-aikatoimenjohtaja Simo Varjoselta. Aineiston hankinta tapahtuu SOHVALTA! -hankkeen henkilökohtaisissa alku- ja lopputapaamisissa haastatteluina. Tutkielman arvioitu valmistumisaika on kesä 2016.

Pyydän Sinulta lupaa käyttää haastatteluasi tutkimusaineistona. Tulen sitoutumaan noudattamaan tietojen käsittelyssä ja suojaamisessa henkilötietolain määräyksiä. Haastateltujen nimet, työpaikat, iät tai muut henkilökohtaiset asiat eivät tule esille pro gradu työssäni missään vaiheessa, joten osallistujia ei voi tunnistaa tutkimuksestani.

Tutkielmaani liittyviin kysymyksiin vastaan
puh. 040-631 2484 tai sähköpostitse: kati.sarva@hyvinkaa.fi


Yhteistyöstä kiittäen, Kati Sarva

Myönnän luvan tutkimusaineiston hankintaan.

Allekirjoitus: _____

Nimen selvennys: _____

LIITE 5 Loppukysely



HYVINKÄÄ
Loppukysely SOHVALTA! -hankkeen osallistujille

Nimi: *

Syntymävuosi: *

Sähköpostiosoite: *

Ammatti tai toimi:

Puhelinnumero:

Sairauden vuoksi pois töistä viimeisen ½ vuoden aikana, päivinä: *

Miten arvioit tämänhetkistä jaksamistasi? *

Jaksan hyvin arkiasioita työpäivän jälkeen

ei
koskaan joskus usein viikoittain päivittäin

Nukahdan helposti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nukun hyvin koko uniajan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nautin elämästäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen hallitsevani elämän aikataulutusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikun vähintään tunnin vuorokaudessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikun vähintään tunnin vuorokaudessa niin, että hikoilen ja hengästyn ainakin kohtalaisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Minkä pistemäärän annat nykyiselle työkyvyillesi: *

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0=täysin työkyvytön, 10=työkyky parhaimmillaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Arvioi lyhytkurssien hyödyllisyyttä *

	en osallistunut	ei hyötyä	innostui vähän liikkumaan	innostui jonkun verran liikkumaan	tuntui omalta ja tuli tavaksi
Oma uintitekniikkani - opastus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuntojumppaa eri välineillä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vesijuoksukurssi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kahvakuulaharjoittelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuntosaliharjoittelukurssi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vesijumppaa eri välineillä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frisbeegolf tutuksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pallopelit tutuiksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Henkilökohtainen liikuntaneuvonta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Koetko löytäneesi liikunnasta itsellesi uusia merkityksiä (mitä haluat saada liikunnasta, miksi haluat liikkua?), tai koetko jonkun vanhan merkityksen vahvistuneen? Jos kyllä, niin mitä tai miten? *

Koetko että suhtautumisestasi liikuntaan on muuttunut hankkeen aikana? Jos on, niin miten?

Vapaa palaute hankkeesta? Mikä auttoi liikunnan lisäämistä arkeen? Mitä olisin vielä toivonut?