

”VOIN PAREMMIN, JAKSAN PAREMMIN, NÄYTÄN PAREMMALTA”

Naisten kuntosalikurssin suunnittelu, toteutus ja arviointi

Liina Nurmi

Katja Paananen

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Kevät 2005

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Nurmi, Liina & Paananen, Katja. ”Voin paremmin, jaksan paremmin, näytän paremmalta” – naisten kuntosalikurssin suunnittelu, toteutus ja arviointi. Jyväskylän yliopisto. Liikunta-pedagogiikan pro gradu -tutkielma, 2005, 75 s.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kehittää kuntosalikurssi keski-ikäisille naisille, kuvata kurssin suunnittelu- ja toteutusprosessia sekä arvioida työprosessin onnistumista. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää naisten liikuntamotiiveja ja käsityksiä liikunnan vaikutuksista. Tutkimuksen ongelmat tarkentuivat tutkimuksen edetessä.

Tutkimus suoritettiin Jyväskylässä VK Liikuntapalvelut Oy:n tiloissa syksyllä 2004. Tutkija-ohjaajat vastasivat kurssin suunnittelusta ja toteutuksesta. Osallistujien mielipiteet huomioitiin kurssin sisällön suunnittelussa. Tutkimuksen kurssi oli 10 viikon mittainen. Harjoituksia oli kerran viikossa tunnin kerrallaan. Tutkimukseen osallistui 14 naista.

Aineiston keruumenetelmänä tutkimuksessa käytettiin eläytymismenetelmää. Kurssilaiset pitivät päiväkirjaa, johon he jatkoivat harjoituskerralla annettua lausetta. Lisäksi kurssilaisien toiveita kartoitettiin alkukyselyn avulla tukemaan kurssin suunnittelua. Loppupalautteen avulla pyrittiin arvioimaan kurssin toteutusta. Kurssin suunnitelmat muokkautuivat kurssin edetessä kurssilaisilta saadun suullisen palautteen ansiosta.

Tulosten mukaan kurssi oli monipuolinen ja motivoi liikkumaan. Kurssin teemojen vaihtelu koettiin mieluisana. Suurin motivoiva tekijä oli kurssin hyvä ja kannustava ilmapiiri. Usein yksitoikkoiseksi ajateltu kuntosaliliikunta sai uuden muodon, kun tutut ihmiset, leppoisaa ilmapiiriä ja tuttu fyysinen ympäristö tulivat mukaan. Kirjoituksista nousi esille arki. Työ- ja perhe-elämä rutiineineen olivat tärkeitä kurssilaisille. Pienestä otoksesta huolimatta vastaukset olivat melko samankaltaisia.

Avainsanat: liikunta-aktiivisuus, liikuntamotivaatio, eläytymismenetelmä, kuntosaliharjoittelu

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TERVEYSLIIKUNTA.....	6
2.1	Terveysliikunnan kehittyminen.....	6
2.2	Liikunnan terveysvaikutukset.....	7
2.3	Terveysliikunnan resepti.....	7
3	KUNTOSALIN RUUMIILLISUUS.....	9
4	TYÖKYKYÄ YLLÄPITÄVÄ LIIKUNTA – TYKY.....	11
5	LIIKUNTA JA HYVINVOINTI.....	13
5.1	Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteys.....	13
5.2	Liikunta ja toimintakyky.....	16
6	LIIKUNTAMOTIVAATIO.....	17
6.1	Motivaation määritelmä.....	17
6.2	Liikkujien motiivit eri ikäryhmissä.....	18
6.3	Liikunnan harrastamista rajoittavat tekijät.....	20
7	LIIKUNTAOHJELMAN ONNISTUMINEN.....	23
7.1	Liikunnan harrastamisen ehdot.....	23
7.2	Tavoitteiden asettaminen.....	23
7.3	Ohjaajan merkitys.....	24
7.4	Keski-ikäisille soveltuvia liikuntamuotoja.....	25
7.5	Itseohjautuva ja organisoitu liikunta.....	26
7.6	Kuntosaliharjoittelu.....	27
8	TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARKOITUS.....	29
9	TUTKIMUKSEN KUVAUS.....	30
9.1	Tutkimuksen aikataulu ja kohde.....	30
9.2	Tutkimusaineiston keruu.....	30
9.2.1	Eläytymismenetelmä.....	31
9.2.2	Eläytymismenetelmän käyttö tässä tutkimuksessa.....	33
9.3	Tutkimusaineiston analyysi.....	33
9.4	Tutkimuksen luotettavuus.....	34
10	LIIKUNTAKURSSIN SUUNNITTELUN JA TOTEUTUKSEN KUVAUS.....	36

10.1	Kurssin suunnittelun taustatekijät	36
10.2	Kurssin lopullinen rakenne ja toteutus	37
11	KUNTOSALIKURSSIN TULOKSET	39
11.1	Kurssin tavoitteet.....	40
11.2	Kurssilaisten liikuntamotiivit	40
11.2.1	Fyysiset motiivit	41
11.2.2	Psyykkiset motiivit	41
11.2.3	Terveydelliset motiivit	42
11.2.4	Sosiaaliset motiivit	44
11.3	Ohjaus ja kuntosaliharjoittelu.....	45
11.4	Kurssilaisten korjausehdotukset fyysisiin tiloihin ja ohjaukseen.....	46
11.5	Arkielämää	48
11.5.1	Perhe-elämää	48
11.5.2	Kenties sinkkuelämää.....	49
11.5.3	Työelämää	50
11.6	Kurssilaisten loppupalaute	51
12	POHDINTA.....	52
	LÄHTEET	57
	LIITTEET	63
	Liite 1. Alkukysely	63
	Liite 2. Loppukysely.....	64
	Liite 3. Eläytymismenetelmälauseet.....	65
	Liite 4. Liikunnanopetuksen tuntisuunnitelmat	66

1 JOHDANTO

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kehittää kuntosalikurssi keski-ikäisille naisille, kuvata kurssin suunnittelu- ja toteutusprosessia sekä arvioida työprosessin onnistumista. Tutkimus suoritettiin Jyväskylässä VK Liikuntapalvelut Oy:n tiloissa syksyllä 2004. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää naisten liikuntamotiiveja ja käsityksiä liikunnan vaikutuksista. Kurssia suunniteltaessa tavoitteena oli saada keski-ikäisille naisille mahdollisimman monipuolista sekä fyysistä että psyykkistä hyvää oloa tuottavaa kuntosaliliikuntaa. Ennen kurssia kartoitimme kurssilaisten toiveita ja odotuksia kurssin sisällöstä. Kiinteytyminen, hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon paraneminen sekä hyvinolon saaminen olivat heidän tärkeimpiä tavoitteitaan.

Tutkimuksemme on kvalitatiivinen tapaustutkimus, jossa tutkimme keski-ikäisistä naisista koostuvaa tyky -liikuntaryhmää. Tutkimusmenetelmänä on käytetty eläytymismenetelmää, jolla tarkoitetaan lyhyiden tarinoiden kirjoittamista. Vastaajille annettiin ns. kehyskertomus, jonka pohjalta heidän tuli kirjoittaa pieni essee. Eläytymismenetelmä tarinat eivät välttämättä ole kuvauksia todellisuudesta. Ne voivat kertoa mahdollisista tapahtumista tai eri asioiden merkityksistä kirjoittajilleen. (Eskola 1998, 59.) Tässä tutkimuksessa eläytymismenetelmää on käytetty soveltaen. Jokaisen harjoituskerran jälkeen annoimme kurssilaisille lyhyen lauseen alun, jota heidän tuli jatkaa.

Tässä työssä pyrimme tarkkaan kuvaukseen kurssin toteutuksesta. Tutkimuksemme rakenee etenee peruskäsitteiden määrittelystä kurssilaisten kirjoitusten analysointiin. Haluamme tutkimuksellamme osoittaa, että erilaisia teemoja vaihtelemalla voidaan saada aikaan haastava, innostava, motivoiva ja tehokas kuntosalikurssi.

2 TERVEYSLIIKUNTA

”Terveysliikunnaksi voidaan lukea liikunta, joka on kaikille suositeltavaa ja mahdollista ja joka edistää fyysistä, psyykkistä ja/tai sosiaalista terveyttä toiminnan syistä ja toteuttamistavoista riippumatta.” (Vuori 2000, 15.)

2.1 Terveysliikunnan kehittyminen

Liikunnan muodot ja tehtävät ovat muuttuneet suuresti vuosisatojen kuluessa. Sen terveysvaikutukset on tunnustettu antiikin ajoista alkaen. Kirjoitetuista teksteistä on löydetty mainintoja liikunnan hyödyllisyydestä myös terveyden kannalta. 1800-luvun taitteessa alkoi varsinainen terveysvalistus, ja se tuli vähitellen hyvin merkittäväksi osaksi yhteiskunnan järjestämää terveydenhoitoa. Kansa oli tällöin valistuksen kohteena. Vasta 1900-luvun jälkipuoliskolla alkoivat yksilöt itse olla aloitteellisia ja halusivat saada tietoa siitä, miten tulisi elää, jotta elämä olisi toiveiden ja odotusten mukaista. Erityisesti Euroopassa liikunnasta on tullut merkittävä terveyden edistämisen muoto. Vapaa-ajan puute, uskonto ja kaukusihanteet ovat rajoittaneet monissa kulttuureissa liikunnan harrastamista. (Ojanen 2001c, 20–21.)

Terminä terveysliikunta otettiin käyttöön vuonna 1990 UKK-instituutin ja lääkintöhallituksen järjestämällä ensimmäisillä Terveysliikuntapäivillä. Silloin katsottiin, että tutkimuksista saatu tieto liikunnan terveydellisistä vaikutuksista oli riittävää ja luotettavaa. Liikuntaa alettiin edistää ja markkinoida terveydellisin perustein. Käsitteellä haluttiin korostaa liikunnan suuria mahdollisuuksia edistää terveyttä sekä lisätä väestön, asiantuntijoiden ja päättäjien arvostusta ja kiinnostusta tietyt edellytykset täyttävään liikuntaan. (Vuori 2004b.)

Kuluneiden 15 vuoden aikana terveysliikunta on saavuttanut vakiintuneen aseman suomalaisessa yhteiskunnassa. Kuluttajille se on tullut tunnetuksi terveysliikunnan tunnusmerkit täyttävinä, eriasteisesti terveellisinä, terveysvaikutteisina tai hyvinvointia lisäävinä liikun-

tatuotteina. Esimerkkeinä ovat sauvakävely, erikoisjumpat sekä voimaa kehittävä kuntosaliharjoittelu. (Vuori 2004a.)

2.2 Liikunnan terveysvaikutukset

Jo yksittäinen liikuntasuoritus voi vaikuttaa terveyteen myönteisesti esimerkiksi laskemalla verenpainetta useiksi tunneiksi ja lisäämällä lihassolujen herkkyyttä insuliinin vaikutuksille. Kuitenkin liikunnan terveydellinen merkitys perustuu pääasiallisesti säännöllisen harjoittelun aiheuttamiin elinjärjestelmien pitkäkestoisiin muutoksiin. Kestävyyttä ja voimaa lisääviä lajeja harrastamalla saavutetaan suurimmat terveyshyödyt. (Vuori & Miettinen 2000, 93.)

Ojasen (2001c, 35) mukaan liikunnan merkitys positiivisena pakona näyttää koko ajan lisääntyvän. Vuosi vuodelta liikunta tarjoaa enemmän yhteisiä elämyksiä ja samaistumisen kohteita. Liikunnan harjoittaminen antaa mahdollisuuden päästä irti arjen ongelmista. Säännöllinen liikunta tuottaa aina tuloksia. Kunto ja terveys kohentuvat, taidot kasvavat ja tulokset paranevat. Hänninen (1984, 21) uskoo oikein annostellun liikunnan tuovan miellyttävyyttä ja iloa läpi elämän. Täytyy kuitenkin muistaa, että terveystuotto vaatii jatkuvaa kehittämistä ja kehittäminen edellyttää paljon tutkimus- ja kehitystyötä (Vuori 2004a).

Eino Heikkinen (1980, 138–139) esittää jopa, ettei liikunta vaikuta ainoastaan sairauksien ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen vaan huomattavasti myös terveiden parantamiseen. Tällaisen positiivisen terveyden tavoitteena on tukea niitä toimenpiteitä, joilla ihmisen ominaisuuksia kehitetään, että hän olisi mahdollisimman vastustuskykyinen tauteja vastaan.

2.3 Terveystuotto resepti

Terveystuotto yleissuosituksena voidaan pitää seuraavaa: Jokainen aikuinen liikkuu vähintään puoli tuntia päivässä yhtäjaksoisesti tai useampana jaksena vähintään kohtalaisella rasittavuudella useimpina päivinä viikossa, mieluiten joka päivä. Tämän lisäksi on

tarpeen harrastaa kohtalaista voimaa vaativaa liikuntaa vähintään kahdesti viikossa. (Vuori 2003, 28.)

Terveydelle eniten hyötyä aiheutuu liikunnasta, joka toistuu useita kertoja viikossa, kestää yhtäjaksoisesti noin puoli tuntia ja kuormittaa runsaat puolet henkilön suorituskyvystä. Nämä kriteerit täyttävät hyvin perinteisen vapaa-ajan liikunnan ja mahdollisesti myös työmatkojen liikkumisen sekä koti- ja ammattityössä saatavan hyötyliikunnan. (Oja & Vuori 1999, 400.) Vuori (2000, 15) muistuttaa myös, että terveysliikunnassa tärkeintä on tulos eikä toteuttamistapa. Hänen mielestään terveysliikunnalla tuotetaan terveyttä hyvällä hyötyosuhteella ja vähäisin vaaroin, riippumatta toiminnan tavoitteista ja toteutuksesta.

Terveysliikunnan periaatteisiin kuuluu monipuolisuus. On tärkeää liikkua monipuolisesti, koska liikunta vaikuttaa vain niihin elimistön osiin ja toimintoihin, joita se kuormittaa. Monipuolisuuden lisäksi myös säännöllisyys ja liikunnan kokonaismäärä ovat tärkeitä terveysliikunnan periaatteita. Jos liikunnan harrastaminen lopetetaan, myös terveysvaikutukset katoavat ajan kuluessa. Turvallisuus on keskeinen terveysliikunnan edellytys. Liikkujan tulee kuunnella omaa vointiaan ja valita liikunnan kuormittavuus sen mukaan. Sairaana tai vammautuneena ei pidä harrastaa liikuntaa. Ohjaajan vastuulla on aloittelevan terveysliikkujan valmiuksien tarkistaminen. Harjoitteluohjelmaa täytyy soveltaa liikkujan edellytysten mukaan. Liikunnan kuormituksen lisääminen pitää tapahtua hallitusti ja asteittain, samaa tahtia liikkujan kunnon kehittyessä. (Vuori 2000, 67–68.)

Liikunnan oikea annostelu edellyttää henkilön lähtötilanteen selvittämistä ja tuntemista. Keski-ikäisille ja sitä vanhemmille henkilöille, jotka eivät ole harrastaneet aikaisemmin säännöllistä liikuntaa, tulee tehdä lääkärintarkastus, ja mahdollisesti on mitattava heidän suorituskykynsä. Tutkimuksessa selviävät henkilön liikuntaa mahdollisesti rajoittavat tekijät. Suositeltava liikuntamuotojen yhdistelmä syntyy ottamalla huomioon liikkujan mahdollisuudet ja hänen omat mieltymyksensä. (Venäläinen & Rouhiainen 1984, 91–92.)

3 KUNTOSALIN RUUMIILLISUUS

Liikunnallisuus kaikkine muotoineen on muodikasta. Nykyaikana on vaikeaa myöntää itselle ja muille, ettei harrasta mitään liikuntaa. (Sankari 1995, 7–8.)

Kuntosalilla käynti on viime aikoina yleistynyt, eikä se enää leimaa ihmisiä (Sankari 1995, 83). Kuten yleisesti ajatellaan, kuntosali ei ole pelkästään aktiiviurheilijoiden ylimääräinen energianpurkamispaikka. Siellä käyvät myös keski-ikä saavuttaneet passiivisemmän elämäntavan omaavat ihmiset. Usein he ovat huonoihin liikuntakokemuksiin tympääntyneitä, jotka ovat kiinnostuneet kuntoilusta vasta vanhemmalla iällä. Yleistymisen myötä myös kuntosalien sosiaalinen sallivuus on lisääntynyt. (Sankari 1995, 47.)

Naisen ihannevirtalo ei ole helposti saavutettavissa. Naisellisia muotoja eikä lihaksia saa olla ”nykynormin” mukaan liikaa eikä toisaalta liian vähän. Naisen virtalo vaatii huolenpitoa. Naisten tulisi harjoitella kuntosalilla omalle virtalotyypilleen sopivin määrin päästäkseen mahdollisimman lähelle ihannetta. Itsetarkkailu ja vertailu ovat naisten keskuudessa erittäin yleisiä. (Sankari 1995, 9.)

Korsettia käytettiin ennen muokkaamaan naisen ruumista. Nykynaisen ei tarvitse puristaa enää itseään tiukkaan korsettiin. Kuntosalilla käymistä pidetäänkin nykyajan korsettina. (Sankari 1995, 22). Vertauskuva on sopiva. Ulkonäön ja etenkin keskivartaloon kuntoa pidetään osoituksena elämäntavasta ja itsestä huolehtimisesta. Jopa esimerkiksi työhaussa sekä puolison valinnassa näillä seikoilla saattaa olla merkitystä. Kososen (1991) mukaan jokaisella on vastuu omasta virtalostaan. Naisen odotetaan kontrolloivan ja määräävän virtalooaan. Esimerkiksi naiset huolestuvat herkästi keskivartaloon heikosta kunnosta. Toisaalta ”pömppävatsan” omistaminen ei ole ongelman ydin, vaan se, että siitä vedetään johtopäätöksiä omistajan persoonallisuudesta. ”Pömppävatsan” ajatellaan kertovan omistajan sa heikosta luonteesta ja itsekurin puutteesta. (Kosonen 1991, 73.)

Kuntosalin aktiivikäyttäjät ovat kiinnostuneempia ja tietoisempia omasta virtalostaan. Omien muotojen ajattelu saa ihmiset kuntosalille. (Sankari 1995, 10.) Nykyään harvoin lihaksikas virtalo saavutetaan ansiotyössä eikä siinä useinkaan edes kuluteta sitä energiaa

mitä ravinnosta saadaan. Ehkä lihaksikasta vartaloa arvostetaankin siitä syystä, että se kuvastaa yksilöä ja hänen elämäntyylään työn ulkopuolella. (Sankari 1995, 7.)

Vaikka yleinen käsitys ideaalisesta ruumiinrakenteesta onkin kaikkien tietoisuudessa, ei kaikkien kuntosalilla käyvien ihmisten vartaloiden voida ajatella edustavan samaa tiettyä mallia. Sen lisäksi että kävijöiden kehonrakenteet ovat erilaiset, myös kuntosalikäynnin aktiivisuus, motiivit, harjoittelutavat sekä harjoitteluun käytetty aika vaihtelevat suuresti. Kuntosalilla keskitytään usein parantamaan jotain ongelmakohtaa kehossa. Naiset haluavat keskittyä reisien ja pakaroiden kiinteyttämiseen. (Sankari 1995, 80–81.)

Kuntosalilla ihmisruumis muuttuu muokattavaksi ”tuotteeksi”, jota pyritään koulimaan normien mukaiseksi. Vaikka se ei tiettyä ulkomuotoihannetta vastaisikaan, voi oman vartalonsa ottaa haltuun sen tuntemisen kautta. Omasta vartalosta ei välttämättä tarvitse tulla samanlainen kuin muiden. Sen sijaan liikkuminen voi avartaa käsityksiä kehosta ja luontevoitaa suhtautumista ruumiillisuuteen. (Sankari 1995, 82.)

4 TYÖKYKYÄ YLLÄPITÄVÄ LIIKUNTA – TYKY

Keski-ikäisen väestön työkyvyn paraneminen on näkynyt Suomessa jo useita vuosia. Ristiriitaista on kuitenkin se, että varhaiseläkkeellä olevien osuus Suomen työikäisessä väestössä kasvaa edelleen. Enää 10 % jää normaalille vanhuuseläkkeelle 65-vuotiaana. Työelämää nykypäivänä kuvaavat kiire ja työnvaatimusten kasvu. Suuri joukko, etenkin ikääntyneet, kokevat työn liian kuormittavana. Yleisin työkyvyttömyyden syy ovatkin mielenterveysongelmat. (Aro & Matikainen 1998, 3.)

Fyysinen toimintakyky luo pohjan ihmisen niin fyysiselle, psyykkiselle kuin sosiaalisellekin työkyvyille. Joten sen ylläpitäminen on keskeinen osa työkykyä ylläpitävää toimintaa. Säännöllinen liikunta on ainoa tapa ylläpitää fyysistä toimintakykyä ja vastustaa iän myötä nopeutuvaa fyysisen toimintakyvyn laskua. (Ilmarinen 1998, 74.)

Terveysliikuntaa voidaan pitää terveyden ja liikunnan onnistuneena liittona. Siitä on lukemattomia hyötyjä molemmille osapuolille sekä yhteiskunnalle että väestölle. (Vuori 2004a.) Kirjallisuudessa on osoitettu kiistatta, että säännöllinen ja kohtuullinen liikunta tukee merkittävästi terveyttä. Väestön terveydellä on yhteiskunnalle suuri taloudellinen merkitys. Liikunnan terveysvaikutuksista tulee säästöjä sosiaali- ja terveydenhuoltoon, kun sairauskustannukset ja laitoshoidon tarpeet vähenevät. (Vuori, Oja & Rintala 1998, 33.)

Työkykyä ylläpitävä liikunnan yleisiä tavoitteita ovat ylläpitää henkilöstön työ- ja toimintakykyä, parantaa työilmapiiriä sekä lisätä yrityksen kokonaistuottavuutta. Eniten liikunnasta hyötyvät ne, joiden kunto on huono. Heidän työkykynsä kohentuminen näkyy työyhteisön sekä yhteiskunnan säästöinä. Yritykselle toimintakykyinen henkilöstö merkitsee tuottavuutta, tuloksia ja kilpailukykyä. Se tuo myös huomattavia säästöjä ennenaikaisen eläkkeelle siirtymisten, poissaolokustannusten sekä terveydenhuollon kustannusten vähentymisenä. (Ilmarinen 1998, 77.)

Yhteiskunnalle hyväkuntoinen työvoima tuo huomattavia säästöjä, kun ennenaikaiset eläkekustannukset vähenevät, keskimääräinen eläkeikä nousee sekä työkyvyttömyys ja terveydenhuollon kustannukset vähenevät (Ilmarinen 1998, 75; Vuori & Miettinen 2000, 91).

Tämän vuoksi passiivisten liikkujien mukaan saaminen säännöllisen liikunnan pariin on erittäin tärkeää (Ilmarinen 1998, 77).

Liikunnan puutteesta aiheutuneiden sairauksien vuosittaiset kustannukset ovat noin miljardin euron suuruiset. Kun sairaiden eläkeläisten määrä kasvaa ja vastaavasti veronmaksajien määrä pienenee, yhteiskunta joutuu varautumaan entistä suurempiin taloudellisiin ongelmiin. Liikuntaharrastuksen kustannukset ovat hyvin pieniä verrattuna sairauksien hoitokustannuksiin ja työpanosmenetyksiin. (Ilmarinen 1993, 40.)

Vuoren ja Miettisen (2000) mielestä yhteiskunnan tulisi tukea toimintaa, jonka tavoitteena on parantaa liikuntamotivaatiota ja liikuntamahdollisuuksia kaikissa ikä- ja väestöryhmissä ja etenkin niiden keskuudessa, jotka eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi. Liikunnallisten kerho- ja harrastustoimintojen järjestäminen, turvallisten kävely- ja pyöräilyolosuhteiden kunnossa pitäminen sekä kevyen liikenteen olosuhteiden parantaminen edistävät myönteisten terveysvaikutusten saavuttamista. (Vuori & Miettinen 2000, 110.)

5 LIIKUNTA JA HYVINVOINTI

5.1 Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteys

Nykyäivänä ihmiset elävät kiireistä ja stressaavaa elämää. Liikunta voi osaltaan olla tukemassa psyykkistä hyvinvointia. Moni saa palkitsevan hyvänolon tunteen liikunnan aikana tai sen jälkeen. Näin ihminen saattaa kokea liikunnan lisäävän henkistä vireyttä ja antavan voimaa työssä jaksamiseen. Tosin liikunnalla voi olla myös negatiivisia vaikutuksia, jos liikuntaharrastus on erittäin intensiivistä. Jos liikunta on pakonomaista ja koko elämän täyttävää, liikunta ei enää edistä psyykkistä hyvinvointia vaan heikentää sitä. Ylirasitus voi aiheuttaa ahdistusta ja masennusta sekä unihäiriöitä. (Ojanen 1998, 35.)

Ojaseen mukaan vapaa-ajan liikunnalla on enemmän myönteisiä vaikutuksia kuin ansiotyöhön tai kotitöihin liittyvällä liikunnalla. Liikunnan arvioidaan edistävän psyykkistä hyvinvointia, kun liikunta on omaehtoista ja haasteellista sekä tuottaa myönteisiä elämyksiä. Positiiviset vaikutukset tehostuvat, kun liikkujalla on myönteinen asenne liikuntaa kohtaan, kun hän kokee sen hyödylliseksi ja sitoutuu liikuntaan. (Ojanen 1998, 36.)

Hyvä olo liikunnan jälkeen voi seurata minäkuvan kohenemisestä, vireystason noususta tai siitä, että liikuntasuorituksen aikana irtaudutaan arjen rutiineista. Fyysinen harjoittelu vetää huomion puoleensa. Tällöin ristiriitaiset ajatukset ja arkielämän ongelmat jäävät taka-alalle. Tavoitteiden kohti pyrkiminen ja ponnistelua edellyttävän tehtävän loppuunvienti kohottaa omanarvon tuntoa ja lisää itsehallinnan kokemusta. (Ylén & Ojanen 1999, 12.)

Myös Vuoren (2000, 82–83) mukaan huomion ja ajatusten siirtyminen liikuntaan ja liikuntatilanteeseen, tietoisuuden tilan muuttuminen, oman kehon hallintakokemukset ja psyykkisen jännityksen purkautuminen lihastoimintojen välityksellä ovat mielihyvää tuottavan ja mielialaa kohentavan liikunnan vaikuttavia tekijöitä.

Vuori (2000, 82–83) suosittelee kestävyysliikuntaa liikuntaan tottumattomien mielialan kohentajaksi, koska sen on todettu vähentävän esimerkiksi masentuneisuutta varmemmin

kuin voimaharjoittelun. Ahdistuneisuuden vähentämiseksi on syytä välttää hyvin rasittaviksi koettuja suorituksia. Kaiken kaikkiaan Vuori muistuttaa, että liikunnan on tuotettava hyväksytyksi tulemisen, onnistumisen ja irtautumisen kokemuksia, jotta sillä voitaisiin tavoittaa psyykkisiä vaikutuksia. Ilmarisen (1993, 43) mukaan liikunnan mahdollisuudet vaikuttaa mielenterveyden ongelmiin olisivat lähinnä vain ennalta ehkäiseviä.

Kirjallisuudessa on paljon pohdittu sitä, miten liikunnan vaikutuksia voidaan selittää. Selityksiä voidaan etsiä biologiselta kannalta tai hakea niistä tulkinnoista, tavoitteista ja merkityksistä, joita ihmiset liikunnalle asettavat. Ojasen (2001b) mukaan liikunnan aikana kehossa tapahtuvat biologiset muutokset ovat yhteydessä mielialaan ja sen muutoksiin. Hän uskoo, että mielialaan vaikuttavat myönteiset odotukset liikunnasta. Hänen mielestään hyvinvointi voi parantua, jos ihminen kokee fyysisen kuntonsa parantuneen. Fyysisen kunnan ei siis välttämättä tarvitse kohentua, jotta psyykinen hyvinvointi paranisi. (Ojanen 2001b, 121–122.)

Aldana, Sutton, Jacobson & Quirk (1996) tutkivat liikunta-aktiivisuuden ja stressin oireiden yhteyttä. Aktiivinen liikunta oli yhteydessä keskimääräistä vähäisempään koettuun stressiin. Vähemmän liikkuvilla, jotka siis kokivat enemmän stressiä, oli merkitsevästi enemmän suuria elämänmuutoksia ja ongelmia kuin vähän stressiä kokevilla. Vähäisen liikkumisen syynä saattaa olla stressaantuneisuus, vaikka kausaliiteetin suunnasta ei voida tehdä päätelmiä. Voi myös olla, että liikuntaharrastuksen sosiaalinen ja psykologinen luonne voi toimia voimakkaana selviytymisstrategiana, ja vähentää stressin tunnetta ja sen fyysisiä reaktioita. Suurimmalla osalla kävely oli tärkein liikuntamuoto. (Aldana ym. 1996, 82, 315–321.)

Miesten ja naisten erot tulivat esiin Törmäsen (1991) tutkimuksessa, jossa selvitettiin vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden yhteyttä koettuun hyvinvointiin ja itsearvioituun stressinkäsittelyyn. Liikunnallinen aktiivisuus oli yhteydessä myönteisempään elämäntilanteen arviointiin ja positiivisempaan minäkuvaan. Miehillä liikunta oli enemmän irrallaan koetusta hyvinvoinnista, kun taas naisten liikunta-aktiivisuus oli vahvemmassa yhteydessä hyvinvointiin. (Törmänen 1991.)

Ojanen (1998) summaa kohtuullisen liikunnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin. Kohtuullinen liikunta kohottaa vireystilaa ja mielialaa, parantaa itsetuntoa ja -arvostusta, vähentää stressiä ja jännittyneisyyttä, lievittää masennusta ja ahdistuneisuutta sekä parantaa unen laatua ja edistää nukahtamista. (Ojanen 1998, 37.)

Psyykkiset paineet voivat ilmentyä myös ruumiillisena reaktiona. Lihaskännitykset, etenkin niskahartiaseudun alueella, ovat yleinen reaktio tällaisessa tilanteessa. Useinkaan stressaantunut ihminen ei itse huomaa lihaskännityksiä. Näin fyysinen ja psyykinen reaktio ovat yhteydessä toisiinsa. Mielekäs liikunta saattaa rentouttaa lihakset, ja oravanpyörä saattaa pysähtyä. (Hiltunen & Laakko 1995, 56.)

Hyvä elämä koostuu laadukkaasta elämästä ja hyvinvoinnin kokemisesta. Terveys on tietysti yksi hyvän elämän osatekijöistä. Ojanen (2001b, 109) on jakanut jatkuvasti lisääntyvät liikuntamuodot erilaisia tavoitteita palveleviksi kokonaisuuksiksi. On selvää, että eri tehtäviä painottavat liikuntamuodot ovat vaikutuksiltaan erilaisia. Jaottelu perustuu siis liikuntalajin merkitykseen harrastajalleen.

Ojasen (2001b, 109) mukaan viisi tapaa liikkua ovat autonominen (flow) liikunta, elämysliikunta, sosiaalinen liikunta, tavoitteellinen liikunta ja filosofinen liikunta. Osa lajeista voidaan jakaa selvästi näihin ryhmiin, mutta siltikin saman liikuntalajin piirissä voi olla mukana eri syistä. Ojasen liikuntamuotojaottelusta käy ilmi, ettei liikunta vain edistä koettua hyvinvointia vaan se myös edistää hyvän elämän osatekijöitä. Liikuntamuotojen eriytyminen osoittaa, että liikunnasta haetaan muutakin kuin hyvää oloa ja fyysistä terveyttä. Ojasen mukaan sellainen liikunta, joka korostaa ihmisen arvokkuutta, tuottaa myönteisimpiä tuloksia. Ojasen (2001b, 121) mukaan kaikki liikuntamuodot kehittävät terveyttä. Tavoitteellinen liikunta kehittää sitä eniten, toiset liikuntamuodot vähemmän.

Tavoitteellinen liikunta vahvistaa hallinnan kokemista, varsinkin silloin kun tavoitteet on asetettu realistisiksi. Tavoitteellisen liikunnan harrastajat voidaan jakaa kahteen ryhmään. Toisille liikunta on väline, jolla jokin tavoite saavutetaan, kun taas toisille omien tulostavoitteiden toteuttaminen eli edistyminen ja kehittyminen lajissa ovat tärkeintä. Terveysliikunta voidaan laskea osaksi tavoitteellista liikuntaa. (Ojanen 2001b, 121.)

5.2 Liikunta ja toimintakyky

Toimintakykyisyydellä kuvataan elimistön tilaa selviytyä sille asetetuista tavoitteista. Sillä ei tarkoiteta pelkästään ihmisen fyysisiä tai ulkoisia edellytyksiä vaan laajasti ihmisen yleistä valmiutta mihin tahansa toimintaan. Toimintakykyisyys kattaa ihmisen elimistön eriosien toimintavalmiuden. Se vaikuttaa keskushermoston ja autonomisen hermoston toimintaan, verenkierto- ja muuhun sisäelimistöön sekä tuki- ja liikuntaelimistöön. (Kirjonen 1980, 78.)

Heikkisen (1999, 103) mukaan toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa sairaudet, elintavat ja vanhenemisprosessi. Liikunnan säännöllisyys on tärkeää, koska liikunnalla saavutetut myönteiset terveysvaikutukset alkavat heiketä jo kahden viikon kuluessa ja häviävät muutamassa päivässä, jos liikunnan harrastaminen lopetetaan (Vuori ym. 1998, 29). Hännisenkin (1984, 21) mukaan hyvä kunto rapistuu nopeasti ilman liikuntaa. Jo päivänkin lepo näkyy lihaksen aineenvaihdunnassa.

Heikkisen (1999, 107–108) mukaan useat viimeaikaiset tutkimukset ovat antaneet hyviä tuloksia liikunnan vaikutuksista ikääntyvien toimintakykyyn ja selviytymiseen päivittäisistä toiminnoista. Hänen mukaansa liikkumiskyky on yksi tärkeimmistä toimintakyvyn ulottuvuuksista asioiden hoitamisen ja perustoiminnoista selviytymisen kannalta. Ilmarisen (1993, 40) mukaan suomalaisten kansantaudit kytkeytyvät usein liikunnan puutteeseen.

Säännöllisen liikunnan on todettu pienentävän ennenaikaisen kuoleman riskiä ja lisäävän hieman odotetun eliniän pituutta. Fyysisen kunnon on havaittu olevan yhtä merkittävä ennenaikaisen kuolleisuuden riskitekijä kuin tupakoinnin. Jos perinnölliset tekijät otetaan huomioon, liikunta pienentää huomattavasti myös silloin ennenaikaisen kuoleman riskiä. Rasittavan ja runsaan liikunnan on todettu vähentävän kuoleman riskiä enemmän kuin harvemmin toistuvan liikunnan. Kuntoilun aloittaminen varsin myöhäiselläkin iällä vähentää riskiä kuolla ennenaikaisesti. (Vuori & Miettinen 2000, 94–95.)

6 LIIKUNTAMOTIVAATIO

6.1 Motivaation määritelmä

Motivaatio on johdettu sanasta motiivi, joka viittaa haluihin, tarpeisiin, vietteihin ja sisäisiin yllykkeisiin. Motiivit siis virittävät ja ylläpitävät yksilön yleistä käyttäytymisen suuntaa joko tietoisesti tai tiedostamattomina. (Peltonen & Ruohotie 1992, 16.)

Aikaisemmat kokemukset ja nykyinen elämäntilanne vaikuttavat yksilön motivoitumiseen ja sitoutumiseen tavoitteisiinsa. Kunkin yksilön motivaatioon vaikuttavat lukuisat henkilökohtaiset asiat, jotka jo itsessäänkin koostuvat useista asioista. Myös motiivit ovat usein voimakkaasti yhteen kietoutuneita. Joskus yksilö motivoituu saavuttamaan jotakin, joskus motivoituminen tapahtuu, kun haluaa päästä eroon jostakin. Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen. Sisäinen motivaatio ohjaa yksilön tarpeiden tyydyttämiseen, itsensä kehittämiseen sekä omien rajojen testaamiseen. Nämä sisäiset palkkiot ovat yleensä kestoletaan pitkäaikaisia, joten niistä voi tulla pysyvän motivaation lähde. Ulkoinen motivaatio riippuu ympäristöstä. Sillä tarkoitetaan muilta saadun palautteen sekä voiton tai häviön vaikutusta ihmisen toimintaan. Ulkoiset palkkiot ovat kestoletaan lyhytaikaisia. (Närhi & Frantsi 1998, 55–56; Peltonen & Ruohotie 1992, 19.)

Yleismotivaatiolla tarkoitetaan pysyvää kiinnostusta tai pitkäjänteistä tavoitteellisuutta, jolloin tavoitteisuus pysyy samana, vaikka se saattaakin muuntua tilanteesta toiseen (Telama 1986, 151). Tilannemotivaatio viittaa niihin päätöksiin, joita yksilö tekee kussakin toimintatilanteessa. Tilannemotivaatiosta riippuu, osallistuuko henkilö toimintaan ja millä intensiteetillä hän sen tekee. Tilannemotivaatioon vaikuttavat myös yllykkeet, toimintamahdollisuudet ja toimintaa estävät tekijät. Näistä esimerkkeinä ovat suorituspaikan etäisyys, katujen hiekoitus, säätila ja asuinympäristö. (Telama 1999, 17.)

Ilmapiiirillä on vaikutusta motivaatioon, tyytyväisyyteen ja toiminnan tuloksiin sekä siihen, miten palkitsevana yksilö toimintansa kokee. Esimerkiksi liittymismotivaatiota ilmenee, kun ryhmässä korostetaan läheisiä ja lämpimiä ihmissuhteita, tuen ja rohkaisun antamista,

kohtalaisen vapauden sallimista, vähäisten rajoitusten asettamista sekä yksilöiden tunne pienen ryhmän hyväksyttynä jäsenenä olemista. (Peltonen & Ruohotie 1992, 37.)

6.2 Liikkujien motiivit eri ikäryhmissä

Päämotiivit liikkumiseen ovat virkistymisen, rentouden ja hyvänolon tunteet sekä esimerkiksi joukkuepelien aikaansaama jännitys ja henkilökohtaisten haasteiden voittaminen. Myös sosiaaliset kokemukset ja liikuntaympäristö, lähinnä luontoon liittyvät elämykset, motivoivat liikkumaan. (Telama 1999, 16.) Kaikkia ihmisiä eivät motivoi samat asiat. On hyvä tunnistaa ne asiat, joiden avulla itse jaksaa eteenpäin. Toinen haluaa laihtua ja toisen tavoitteena on juosta maraton. Siksi itsensä motivoimiskeinoa on turha lähteä tarjoamaan toiselle. (Viljamaa 2001, 34.) Yksilön kannalta on vaikea määrittellä, mikä tekijöistä motiivoi eniten, sillä jokaisen henkilökohtainen kokemus ratkaisee (Telama 1999, 16).

Kuntoilija aloittaa liikunnan usein terveydellisistä syistä. Kun hän itse huomaa olevansa fyysisesti huonossa kunnossa tai joku ulkopuolinen hänelle tästä mainitsee, hän lähtee todennäköisimmin kuntosalille tai lenkkipolulle. Taloudellinen ja hyvinvoinnin kasvu on lisännyt nuoruuden, solakkuuden ja urheilullisuuden ihannoitua. Niinpä ihmisten halu tehdä aktiivisesti omalle ulkoiselle olemukselle on lisääntynyt merkittävästi. Ihmiset hakeutuvat liikunnan pariin myös silloin, kun he haluavat saada tehoa työhön tai yleensä elämään. (Närhi & Frantsi 1998, 159.)

Yhdessäolo ja ystävien löytäminen on usein seurausta liikunnan harrastamisen aloittamisesta, ja vähitellen siitä tulee helposti päällimmäinen motiivi, varsinkin jos muut motivoivat tekijät alkavat menettää merkitystään. Liikunnan tuottama mielihyvä ja mahdollisuus muiden kanssa olemiseen tai vaihtoehtoisesti yksin olemiseen riittää useimmille pitämään yllä pitkään tai koko elämän jatkuvaa liikuntaharrastusta. (Närhi & Frantsi 1998, 159.)

Ihmisiä motivoivat liikunnan pariin myös persoonalliset tekijät, taustatekijät, tavoitteet, sosiaaliset tekijät, liikunnan laatu ja kulttuuri. Persoonallisuuteen liittyvistä viidestä suuresta piirteestä psyykinen tasapaino, vastuuntunto ja sosiaalisuus tukevat liikuntaharrastusta. (Ojanen 2001b, 104.)

Uskomus omiin taitoihin motivoi aloittamaan tai jatkamaan liikuntaa. Myös sosiaalisella asemalla on yhteys liikunnan harrastamiseen. Tavoitteiden alle voidaan lukea useita eri tekijöitä. Voidaan ajatella, että mitä suurempi innostus liikuntaa kohtaan on, sitä enemmän liikuntaa harrastetaan. Samanlainen vaikutus on silloin, kun omat taidot ja kunto arvioidaan hyväksi. (Ojanen 2001b, 104–105.) Jokaisen on etsittävä ne perusteet, minkä vuoksi liikkuu. Nämä perusteita ei voi löytää kirjan sivuilta, vaan on löydettävä ne itsestään. Itsensä motivoinnin tarkoituksena on vakuuttaa itsensä siitä, että ansaitsee kaiken sen arvokkaan, minkä vuoksi ponnistelee. Jos tavoitteena on laihtuminen, ennen lenkille lähtöä voi muodostaa itsestä kuvan solakkana, jolloin on helpompi lähteä ja jalka nousee kepeämmin. (Viljamaa 2001, 21.) Mitä vaihtelevampaa ja monipuolisemmaksi koettua liikunta on, sitä sitoutuneempi liikkuja siihen on (Ojanen 2001b, 105).

Liikunnalla on tärkeä merkitys suomalaiselle aikuisväestölle. Liikunnan asema ei ole kuitenkaan elämänkaarella aina sama. Tilanteen mukaan liikunnalla voi olla joko horjuttava tai tasapainottava vaikutus elämään. Esimerkiksi perheen perustamisvaiheessa aktiivinen kilpaurheilu saattaa horjuttaa perheen yhteenkuuluvuutta ja kiinteyttä. Toisaalta taas perheen yhteiset harrastukset saattavat lisätä perheen yhdessäoloa ja yhteenkuuluvuutta. (Vuolle 2000, 36.)

Nuoret aikuiset (19–24-vuotiaat) kokevat liikunnan tärkeäksi. Perheen perustamisvaiheessa, 25–34 vuoden iässä, liikunnan asema elämässä heikkenee. Vanhempien ihmisten liikunnalla on taas tärkeämpi osuus elämässä. (Vuolle 2000, 39–40.) Koska elämäntilanne, vuodenaika ja kunto vaihtelevat elämän varrella, olisi hyvä, että liikuntalajien kirjo olisi laaja. Tämä varmistaisi myös liikunnan monipuolisuuden. (Louhevaara & Smolander 1995, 7.)

Muuramessa tehdyssä selvityksessä säännöllisen kuntoliikunnan harrastajien osuus nousee tasaisesti ja on korkeimmillaan 31–40-vuotiaana, jonka jälkeen alkaa lasku. Miehillä pudotus tapahtuu neljänkymmenen ikävuoden jälkeen, jolloin harrastajien osuus painuu 30 prosentista 10 prosenttiin. Naisilla samanlainen pudotus tapahtuu kymmenen vuotta miesten jälkeen. (Muuramen liikuntatoimi 1997, 13.)

Vuolteen (1998, 11) mukaan työikäisille liikunnalla on kolme eri merkitystä: terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä painonhallinnan, toiminta- ja työkyvyn lisääminen ja liikunnallisen elämäntavan ylläpitäminen sekä virkistyminen ja elämysten kokeminen. (Vuolle 1998, 11; Hirvensalo & Häyrynen 2003, 49.) Osa haluaa osallistua liikuntaan lääkärin suosituksen mukaan (Hynninen 1996, 19). Työikäisillä nousevat esiin työpaikkaliikunta, hyötyliikunta ja harrasteliikunta, joiden järjestäjinä voivat olla kaveriporukat, työpaikat, kaupalliset liikuntapalvelut, kuntien liikuntatoimi tai kansalais- ja työväenopistot. (Vuolle 1998, 11.)

Vuolteen (2000, 37) mukaan tavoiteltavaa olisikin harjoittaa luonnollisesti liikuntaa, jolla ihminen voi luoda harmoniaa omaan elämään sekä lisätä yhteenkuuluvuutta ja kiinteyttä niiden sosiaalisten ryhmien kanssa, johon yksilö liittyy tai samaistuu elämänsä eri vaiheissa.

6.3 Liikunnan harrastamista rajoittavat tekijät

Liikunnan laadulla tarkoitetaan sellaisia tekijöitä, jotka riippuvat liikkujan ominaisuuksista ja elämäntilanteesta. Jos liikuntamahdollisuuksia ei ole, liikunnan harrastaminen on vaikeaa, tai jos harrastaminen on kallista, liikkumismotivaatio heikkenee. Myös ahdistus ja psyykkiset ongelmat vähentävät halukkuutta osallistua liikuntaan. (Ojanen 2001b, 104–105.)

Telaman (1986, 174–175) mukaan liikuntaharrastusta rajoittavat tekijät ja esteet tiedostetaan motiiveja huonommin. Naisilla yleisimmät liikuntaharrastusta rajoittavat tekijät ovat työstä johtuva väsymys sekä kotityöt. Miehillä puolestaan yleisin rajoittava tekijä ovat muut harrastukset, ja tämä jälkeen tulevat työstä johtuva väsymys sekä kotityöt. Kiinnostuksen puute on ollut myös yksi varsin yleinen ja luonnollinen liikunnan harrastamisen este. Ohjauksen puute koettiin pieneksi ongelmaksi, kun taas liikuntapaikkojen puutetta ei katsottu lainkaan rajoittavaksi tekijäksi. Ihmisten omien kertomusten mukaan liikunnan harrastamattomuuden taustalla on usein oma laiskuus ja saamattomuus.

Muuramen liikuntatoimi selvitti vuonna 1997 kunnan 40–60-vuotiaiden liikuntatoivomuksia. He haluaisivat harrastaa useampaa lajia, mutta eivät jonkun esteen vuoksi niin voi tehdä. Toivotuimmat lajit olivat kuntoliikunta, ulkoilu, erilaiset lajit, palloilu sekä joukkuelajit. Keskeisimmät esteet lajien harrastamiselle olivat sairaus tai kipu, rahattomuus, ajanpuute sekä liikuntapaikkaongelmat, joihin kuuluvat välineiden ja ohjauksen puute. Rahan puute oli tärkein syy hiihdon, laskettelun, uinnin ja sulkapallon harrastamattomuuteen. Myöskään painonnosto, keilailu, jumppa, golf ja ratsastus eivät saa harrastajia rahan puutteen vuoksi. (Muuramen liikuntatoimi 1997, 25–26.)

Kansanterveyslaitos (KTL) ja Jyväskylän kaupunki ovat yhteistyössä tehneet kattavan elintapojen ja terveydentilan seurantatutkimuksen Jyväskylässä vuonna 2001. Jyväskylässä 20–74-vuotiaita tutkimukseen osallistujia oli 846 henkeä. Työikäisillä naisilla estävinä tekijöinä pidettiin tiedon, sopivien sisätilojen, ohjatun toiminnan ja kuntoreittien puutetta. Eniten toivottiin ohjatusti järjestettyä kuntosalitoimintaa, tanssia, uintia, kävely- tai kuntolenkkeilyä ja aerobicia tai kuntosalivoimistelua. (Nummela & Uutela 2002.)

Liikunnan harrastaminen voi sisältää sekä positiivista että negatiivista riippuvuutta. Riippuvuus on positiivista, kun harrastus on itse valittu, se on omaehtoista, aikatauluihin sovitettavissa, merkityksellistä ja tuloksia tuottavaa. Negatiivinen riippuvuus voidaan tunnistaa siitä, että toiminta on hyvin kaavamaista ja pakonomaiselta tuntuva. (Ojanen 2001b, 118.)

Ojasen (2001b, 118) mukaan tavoitteelliseen liikuntaan voi liittyä stressaavuutta. Tästä voivat kärsiä ne ihmiset, jotka vaativat itseltään suurta säännöllisyyttä liikuntaharrastukseensa. Esimerkiksi jos juoksemisriippuvainen ei pääse juoksemaan vuorokauteen, seurauksena voi olla ahdistusta, levottomuutta, syyllisyyttä, unettomuutta, jännittyneisyyttä, ruokahaluttomuutta ja päänsärkyä. Myös yllirasitus voi aiheuttaa ahdistusta, masennusta ja unihäiriöitä (Ojanen 1998, 35).

Liikunta näyttää yleensä helpolta toteuttaa, ja monet liikuntamuodot kuuluvat lähes jokaisen ihmisen perustaitoihin. Monessa liikuntatutkimuksessa on havaittu, että ihmiset noudattavat uskollisesti tutkimukseen kuuluvaa liikuntasuosittelusta pitkiä aikoja. Silti useat liikunnan interventiotutkimukset osoittavat, että ohjatuistakin liikuntaryhmiin osallistujista jää puolet pois 3–6 kuukauden kuluttua. Tätä ristiriitaa yritetään selvittää tarkastelemalla

liikuntaa käyttäytymistieteelliseltä kannalta. Käyttäytymisen modifiointi -näkökulman mukaan käyttäytyminen riippuu sen ärsykkeestä, sen seurauksista ja sen monimutkaisuudesta. Sen mukaan perinteistä liikuntaharrastusta voidaan pitää varsin vaativana käyttäytymisenä. Ajatellaan, että liikuntaharrastus koostuu useista pitkistä ja monimutkaisista käyttäytymis-ketjuista, joihin liittyvät aika, välineet, paikka ja harrastajaystävät. Ketju on altis monille keskeytyksille. (Laitakari & Miilunpalo 1998.)

Laitakarin ja Miilunpalon (1998) mukaan precede-procede-malliin liitetään vahvasti kolme determinanttiluokkaa: altistavat, mahdollistavat ja vahvistavat tekijät. Ulkoiset ärsykkeet sekä sisäiset odotukset ja asenteet kuuluvat liikunnan altistaviin tekijöihin. Mallin mahdollistavia tekijöitä ovat kaikki ulkoiset ja sisäiset tekijät, jotka tekevät käyttäytymisen mahdolliseksi. Ulkoinen kiitos ja sisäiset koetut palkinnot sisältyvät vahvistaviin tekijöihin. Voidaan olettaa, että mainittujen determinanttien voimakkuus lisää käyttäytymisen todennäköisyyttä. Valitettavasti useimmista arkielämän tilanteista puuttuvat monipuoliset ja voimakkaat determinantit ja näin ollen myös liikunnan toteuttamisen todennäköisyys jää alhaiseksi. (Laitakari & Miilunpalo 1998.)

Sopivan liikuntamuodon valinta on hyvin tärkeää. Laitakari ja Miilunpalo jakavat liikuntamuodot viiteen kategoriaan, jotka ovat työhön liittyvä liikkuminen, hyöty- ja arkiliikunta, harraste- ja virkistysliikunta, kunto- ja terveystoiminta sekä lajikeskeinen liikunta. Lukuun ottamatta työhön liittyvää liikuntaa kaikki kategoriat tarjoavat terveysvaikutuksia. Valittaessa sopivaa liikuntakategoriaa ja yksittäistä liikuntamuotoa on olennaista tuntee aikaisemmat liikuntakokemukset, asenteet ja elämäntilanne. (Laitakari & Miilunpalo 1998.)

Yksi mahdollisuus liikunnan harrastamisen lisäämisessä on myös se, että rakennetaan mahdollisista ja vahvistavista tekijöistä elinympäristö, joka selkeästi suosii liikuntaa ja tekee liikkumattomuudesta jopa mahdotonta. Hyviä esimerkkejä näistä ovat houkuttelevat portaikot, kevyen liikenteen väylät ja kävelykadut. On myös mahdollista pyrkiä järjestämään liikuntamuodolle niin monia erilaisia determinantteja kuin mahdollista, esimerkiksi tietoa liikkujalle hänen terveyden ja kunnon edistymisestään tai jopa palkintoja tavoitteiden saavuttamisesta. (Laitakari & Miilunpalo 1998.)

7 LIIKUNTAOHJELMAN ONNISTUMINEN

7.1 Liikunnan harrastamisen ehdot

Jotta liikunnasta on hyötyä, tulee liikkua. Liikunnan vaikutuksien ensimmäisenä ehtona voidaan pitää liikunta- ja hyvinvointivajausta. Säännöllinen liikunta on hyvä asia hyvinvoinnin kannalta. Jos liikutaan jo kohtuullisen paljon, ei voida olettaa, että liikunnan lisääminen vaikuttaisi enää suuresti hyvinvointiin. Toisena ehtona voidaan pitää liikuntaan liittyviä myönteisiä odotuksia. Suomalaisessa kulttuurissa liikunnalla on arvostettu asema, joten tämä ehto toteutuu yleensä. Liikunnan tiedetään yleisesti lisäävän hyvinvointia. Liikuntaan voi liittyä myös kielteisiä odotuksia, joihin ovat vaikuttaneet koululiikunnan kielteiset kokemukset. Kolmas ehto on liikunnan omaehtoisuus. Liikunta voi alkaa ohjaajan aloitteesta, mutta itse toiminnan tulee olla vapaaehtoista. Jos se koetaan pakonomaiseksi, jatkuvuus kärsii. Neljäntenä ehtona pidetään riittävää panostusta liikuntaan. Usein liikkuja kokee tekevänsä jotain, kun hän liikkuu 2–3 kertaa viikossa. Jos liikuntaa on jo harrastettu jonkin verran, tulee muutoksen olla merkittävä, jotta liikkuja voisi pitää sitä liikuntaan panostamisena. Viides ehto on, että liikkuja kokee liikunnasta mielihyvää. Jos kokemukset ovat kielteisiä, liikunnan harrastaminen päättyy ennemmin tai myöhemmin. (Ojanen 2001c, 204–205.) Täytyy kuitenkin ottaa huomioon, että liikuntaan liittyvät elämykset muuttuvat tottumuksen myötä. Uudet kokemukset laimentavat vähitellen vanhat kielteiset muistot. (Nupponen 1999, 23.) Jos kokemukset taas ovat positiivisia tai vähintäänkin neutraaleja, liikkuminen todennäköisesti jatkuu (Ojanen 2001c, 204–205).

7.2 Tavoitteiden asettaminen

Säännöllisen liikunnan aloittaminen on vaikeampaa kuin sen lopettaminen. Siksi tavoitteet on hyvä asettaa ennen aloittamista. (Viljamaa 2001, 40.) Tavoitteiden tulee olla konkreettiset ja tavoitettavissa. Yksilön sitoutumista edistää toiminnan vapaaehtoisuus sekä mahdollisuus omakohtaisiin, itselle realistisiin ja haluttuihin tavoitteisiin (Ilmarinen 1998, 78). On luonnollista, että kykyjä vastaava liikuntaohjelma on houkuttelevampi kuin liian vaativa tai liian helppo ohjelma (Louhevaara & Smolander 1995, 19). On hyvä lähteä varovaisesti

liikkeelle uuden harrastuksen kanssa. Alkuinnostuksen jälkeen saattaa tulla väsymys ja uusi harrastus ei enää kiinnostakaan. Myös turhan korkealle asetetut tavoitteet voivat lyödä mielen matalaksi. Kaikista liikkujista ei voi tulla huippu-urheilijoita. Tavoite voi olla vaikka viiden kilometrin pituisen pururadan juoksu. Kaikki ihmiset eivät pidä samoista asioista. Lajeja kokeilemalla löytyy mukava ja itseä kiinnostava laji. (Viljamaa 2001, 41–42.)

Tavoitteiden asettelussa on otettava huomioon ryhmän jäsenten erilaiset lähtötasot ja odotukset. Olisikin hyvä ottaa ryhmäläiset mukaan tavoitteiden asetteluun ja kirjata ylös ryhmän yhteisiä tavoitteita. (Rinne & Toropainen 1998.)

On turha elää menneessä. Jos on juossut kaksikymmentä vuotta sitten maratonin ja sen jälkeen ei ole kuormittanut lihaksiaan ja verenkiertoelimistöään, ei ole enää hyvässä kunnossa. Onneksi lihaksissa on kuitenkin muisti, jonka avulla harjoittelu on helpompaa kuin ihan ensimmäisellä kerralla. (Viljamaa 2001, 51–52.)

7.3 Ohjaajan merkitys

Ohjaaja on vastuussa ryhmän toiminnan ohjaamisesta. Hän säätelee ryhmän vuorovaikutusta sekä vaikuttaa ratkaisevasti ryhmähengen muodostumiseen. (Hynninen 1996, 29–30.) Ryhmän menestyminen riippuu suuresti ohjaajan asenteesta ja taidoista. Hänen karisman- sa, innokkuutensa, kykynsä tulla toimeen ihmisten kanssa ja ottaa tehtävänsä vakavasti ovat tärkeitä piirteitä ohjaajassa. Ennen kaikkea ohjaajalla tulee olla pedagogista osaamis- ta, tietoa kunnan harjoitusmahdollisuuksista, sekä tietoa terveysvaikutteisesta liikunnasta. Ohjaajan rooli muuttuu ryhmän muotoutumisen ja oppimisen mukana. (Rinne ym. 1998.)

Ohjattuun liikuntaan osallistuminen on sidoksissa ohjaajan taitoihin sekä ohjelman sisältöön. Jotkut haluavat äidillistä ohjausta, ja osa vaatii armeijatyylisiä käskyttämistä. (Louhevaara ym. 1995, 19; Smolander 1995, 104.) Ohjaustapa voi olla joko ohjaajakeskeinen tai osallistujien itseohjautuvuutta painottava. Ohjaajakeskeinen tapa toimii parhaiten silloin, kun ryhmä kokoontuu ensimmäisiä kertoja ja halutaan tehostaa ajankäyttöä. Itseohjautuvan tavan etuja on se, että ohjaajalla on enemmän aikaa henkilökohtaiseen neuvontaan ja palautteen antoon. (Hynninen 1996, 29–30.) Ohjaajan tulee tunnistaa ryhmäläisten eri-

laiset tavoitteet ja keskustella niistä heidän kanssaan. Ryhmän yhteiset tavoitteet valitaan ryhmäläisten kanssa. Jos ryhmän jäsenet saavat osallistua liikuntaryhmän sisällön suunnitteluun, vaikuttaa tämä selkeästi toimintaan sitoutumiseen. (Hynninen 1996, 19.)

7.4 Keski-ikäisille soveltuvia liikuntamuotoja

Keski-ässä liikuntalajien valintakriteerit ovat erilaiset kuin kolmekymmentä vuotta aikaisemmin. Tärkeää on saada sydämen syke kohoamaan leppoisin harjoituslukemiin. Perusliikuntamuodot ja etenkin lajit, joissa suuret lihasryhmät työskentelevät, ovat oivallisia valintoja keski-ikäisten lajeiksi. Taulukossa 2 on esitelty keski-ikäisille luontevia liikuntalajeja perusteluineen. (Hiltunen 1995, 73–74, 79–88.)

Laji	Perusteet
Kävely	Ei rasita tukielimistöä mutta kuormittaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä, hyvä hyötyliikuntamahdollisuus
Pyöräily	Helppo tehonsäätely ja tarkkailu, helppo lähteä liikkeelle, hyöty- ja huvikäyttö rajaton
Hölkä	Kuormitus nousee hiljaisellakin vauhdilla riittävälle tasolle, helppo lähteä lenkille
Hiihto	Kehittää kestävyyttä ja lihaskuntoa monipuolisesti
Vesiliikunta	Ei kuormita niveliä, voi harjoittaa lihaskuntoa monipuolisesti, tehokas hengitys- ja verenkiertoelimistön harjoituttaja, vesi kelluttaa ja vastustaa

TAULUKKO 2. Keski-ikäisille soveltuvia lajeja

7.5 Itseohjautuva ja organisoitu liikunta

Liikuntagallupin (1997–1998) mukaan suurin osa ihmisistä liikkuu organisoimattomasti joko yksin tai avopuolison tai ystävän kanssa. Organisoituun liikuntaan yksilö osallistuu silloin, kun se tapahtuu siinä viiteryhmässä, johon hän siinä elämäntilanteessa kuuluu. Opiskeluvaiheessa tällainen ryhmä on esimerkiksi opiskelijatoverit tai urheiluseura. Työiässä mukaan tulevat harrastusryhmät sekä työyhteisöt. (Vuolle 2000, 39–40.)

Muuramessa tehdyssä selvityksessä vuonna 1997 selvitettiin, kenen kanssa kunnan asukas harrastaa tärkeintä liikuntalajiaan. ”Jonkun aikuisen ja yksin” ilmoitti liikkuvansa 43 % naisista. Miehillä vastaava luku oli 35 %. Miehistä ja naisista lähes viidennes (22 % ja 19 %) liikkui aina yksin. Vain 4 % harrasti liikuntaa lastensa kanssa. Aikuisväestöstä 15 % käytti liikuntapalveluverkoston (kunta, työväenopisto, terveyskeskus, nuorisoseura, urheiluseura) liikuntaryhmiä. Naiset käyttivät koko verkoston palveluja mutta eniten työväenopiston ja kunnan palveluja. Useimmat miehistä liikkivat urheiluseuran parissa. Naisten suosituimmat lajit olivat aerobic sekä kunto- ja vesiliikunta. Vastaavasti miehet suosivat omaehtoista kuntosaliharjoittelua ja voimailua sekä tehojumppaa. (Muuramen liikuntatoimi 1997, 15, 17–18.)

Jotkut liikkuvat mieluiten yksin, jotkut taas tarvitsevat seuraa. Ryhmässä liikkuminen helpottaa pääsemistä säännölliseen rytmiin. Aloittelijan on hyvä liittyä johonkin ryhmään, halusi hän liikkua sitten yksin tai yhdessä. Kokonaan yksin liikkuvan on helpompi joustaa perheen tai muiden vaatimusten vuoksi. Usein liikunta jää näin viimeiselle sijalle. Myös ryhmäliikunta on usein monipuolisempaa kuin mihin aloittelija yksin pystyy. Jos liikunta aloitetaan aikuisena tai pitkän tauon jälkeen, harrastaminen on hyvä aloittaa ryhmässä, koska tällöin tarvitsee ohjausta oikeisiin suorituksiin. (Nupponen 1999, 24.)

Ohjattuun ryhmään meneminen saattaa jännittää aloittelijoita. Usein pelätään kokemattomuuden näkyvän. Jokainen väärä liike saattaa tuntua katastrofilta. Ylipainoinen saattaa kuvitella, miltä hänen liikkeensä näyttävät muiden silmissä. (Nupponen 1999, 24.) Ohjaajan näkökulmasta katsottuna ryhmän koko ei saisi olla liian suuri. Jos tavoitteena on aktiivoida ryhmän jäseniä ja ohjata heitä henkilökohtaisesti, optimaalinen ryhmäkoko olisi 12–

15 henkilöä. Erittäin tärkeitä ryhmätyön onnistumisen kannalta ovat myös ympäristö ja turvallisuus. (Rinne ym. 1998.)

Kuluttajan näkökulmasta liikunta-ala kilpailee ihmisten vapaa-ajasta etenkin viihdeteollisuuden kanssa. Ihmisten on helppo jäädä työpäivän jälkeen sohvalle television ääreen kuin lähteä kuntosalille rehkimään. Useat ihmiset ovat valinneet sohvan liikuntaharrastuksen sijasta. Tämä johtaa helposti työkyvyn heikkenemiseen. Liikunta-alan haasteena onkin saada liikunnasta mielekkäämpi vaihtoehto kuin sohvalla makaaminen. (Hyökyaara 1999, 43.)

7.6 Kuntosaliharjoittelu

Hyvä lihaskunto on yhteydessä hyvään toimintakykyyn. Riittävän lihaskunnan hankkiminen onnistuu erinomaisesti kuntosalilla. Lihaskunnan lisäksi siellä voi harjoittaa kestävyystä, taitoa ja nivelten liikkuvuutta. Kuntosaliharjoittelun voi toteuttaa monella tavalla. Tapoja vaihtelemalla ja monipuolisia liikkeitä käyttämällä kuntosaliharjoittelusta saa hyvinkin vaihtelevaa ja monipuolista. Harjoittelussa erityistä huomiota tulee kiinnittää oikeisiin suoritustekniikoihin ja huolellisuuteen. Myös sopivien painojen, vastusten ja muiden asetusten säätäminen on tärkeää siirryttäessä laitteesta toiseen, jotta kuormitus kohdistuu oikein ja on juuri itselle sopiva. (Rinne 1999, 58–60.)

Vasta-alkajan on turvallisinta harjoitella kiinteillä, isoja lihasryhmiä harjoittavilla laitteilla, jolloin suoritus ei ole kiinni taidosta vaan laite ohjaa liikettä. Taidon kehittyessä voi siirtyä vaativimpiin laitteisiin ja liikesuorituksiin sekä käyttää harjoituksessa apuna vapaita painoja, kuten käsipainoja ja painotangoja. Kuntosalilla on lisäksi mahdollisuus harjoitella taljoilla ja vetolaitteilla. Niissä tulee kuitenkin myös kiinnittää erityistä huomiota suoritustekniikkaan. (Rinne 1999, 58.)

Harjoituksen toteutustapoja on useita. Harjoituksen voi esimerkiksi toteuttaa paikka-, kierto- tai kuntopiirityyppisenä harjoitteluna. Paikkaharjoittelussa yhdellä laitteella tehdään kaikki sarjat peräkkäin ennen seuraavaan laitteeseen siirtymistä. Kiertoharjoittelussa kullakin laitteella tehdään vain yksi sarja, ja tämän jälkeen aloitetaan kierros alusta. Siirtymisten

välillä pidetään tarvittaessa palautumistauko. Kuntopiiriharjoittelussa ovat kaikki harjoitteet kestovoimatyypisiä eikä taukoja pidetä liikkeiden välillä. Kuntopiirityyppisessä harjoituksessa liikkeitä toistetaan tietty kesto, esimerkiksi 30 sekuntia. (Rinne 1999, 60.)

8 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARKOITUS

Tutkimuksen aihevalinnan pohjana oli jo usean vuoden kestänyt kokemuksemme kuntosalityöskentelystä ja liikunnan ohjaamisesta. Työskentelemme VK Liikuntapalvelut Oy:n omistamalla kuntosalilla. Alkusyksyllä 2004 tyky-ryhmä pyysi kuntosalia järjestämään heille kuntosalikurssin. Päätimme järjestää heille syksyn aikana kymmenen viikon pituisen monipuolisen kuntosaliliikuntakurssin ja tehdä kurssilta saamamme aineiston pohjalta opinnäytetyömme.

Kuntosalikurssin varmistuttua aloimme suunnitella kurssin sisältöä. Suunnittelimme vaihtelevat teemat ja pohdimme eri tutkimusmenetelmien mahdollisuutta tässä tutkimuksessa. Päädyimme eläytymismenetelmän käyttöön. Hahmottelimme tutkimusongelmaa ennen kurssin alkua. Saimme tutkimusaineiston vasta kurssin päätyttyä, joten lopullinen tutkimuksen tarkoitus täsmentyi myöhemmin.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää naisten ajatuksia ja mielipiteitä terveydestä ja liikunnan harrastamisesta sekä motiiveista. Halusimme selvittää, mitkä tekijät saavat juuri tämän ryhmän naiset liikkeelle sekä miten he kokevat järjestetyn kuntosalikurssin. Lisäksi tarkoituksena oli kuvata kuntosalilla toteutetun terveystuokkurssin suunnittelu- ja toteutusprosessia sekä arvioida työprosessin onnistumista.

9 TUTKIMUKSEN KUVAUS

9.1 Tutkimuksen aikataulu ja kohde

Tutkimus toteutettiin Jyväskylässä VK Liikuntapalvelut Oy:n tiloissa Kävelykadun Kuntoportissa syksyllä 2004 syys- ja marraskuun välisenä aikana. Tutkimuspaikkana toimi Kuntoportin toinen kuntosali. Kuntosalin tilat olivat meille molemmille tutkijoille jo entuudestaan tuttuja. Olimme molemmat toimineet kyseisellä salilla ohjaajina. Kuntoportti tarjosi meille erinomaiset tilat tutkimuksemme toteuttamiseen.

Kurssin kesto oli kymmenen viikkoa. Harjoituskertoja oli kerran viikossa, keskiviikkoiltain tunnin ajan. Tutkimukseen osallistui jyvaskyläläinen tyky-porukka, johon kuului 14 naista. Tutkimushenkilöiden iät vaihtelivat 29 ikävuodesta 61 vuoteen.

Kurssin toteutuksen järjestimme siten, että suunnittelimme yhdessä jokaisen harjoituskerran sisällön mutta ohjasimme harjoituskerrat vuorotellen. Molemmat ohjasimme viisi kertaa, eli yhteensä kurssimme kesto oli siis kymmenen tuntia.

9.2 Tutkimusaineiston keruu

Tämä tutkimus on luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Tutkittavaa kohdetta on pyrittävä tarkastelemaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, sillä tapahtumat vaikuttavat toisiinsa monin tavoin ja todellisuudella on monia ulottuvuuksia. Kvalitatiivisella tutkimuksella pyritään paljastamaan tosiasioita, pikemmin kuin tarkastelemaan jo olemassa olevien väitteiden paikkansapitävyyttä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija ei määrää sitä mikä on tärkeää, vaan tärkeät asiat nousevat esiin aineistosta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 155.)

Yksi laadullisessa tutkimuksessa käytetty tutkimuksen laji on tapaustutkimus. Tapaustutkimuksessa tutkijan mielenkiinto suuntautuu yksittäiseen tapaukseen tai pieneen joukkoon

toisiinsa suhteessa olevia tapauksia. Aineistoa kerätään tapaustutkimuksessa useita valittuja metodeja käyttämällä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 125–126.)

Tapaustutkimus kohdistuu nykyhetkeen ja se tapahtuu todellisessa tilanteessa, jota tutkija ei voi keinotekoisesti järjestää. Vaikka tapaustutkimus onkin kuvailevaa tutkimusta, pyritään siinä löytämään myös selityksiä ilmiöille. On kuitenkin muistettava, että tapaustutkimus on aina vain yksi rajallinen kokonaisuus ilmiöistä, joita pyritään kuvaamaan ja ymmärtämään. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1994, 10–12.)

Tutkimusaineiston hankinta tapahtui kymmenen viikon mittaisen kurssin aikana. Tutkija-ohjaajina keräsimme omia kokemuksia jokaisen pidetyn harjoituskerran jälkeen. Havainnoimme jokaisella ohjauskerralla harjoituksen tapahtumia, tavoitteiden toteutumista sekä ohjaustapahtuman yleistä ilmapiiriä.

Kurssin osallistujat saivat yhdeksän ensimmäisen harjoituskerran jälkeen kotitehtäväksi keskeneräisen lauseen, joka heidän tuli täydentää. Aineistonkeruumenetelmänä käytimme eläytymismenetelmää.

Lisäksi tutkimukseen osallistuneet täyttivät myös kurssin alkukyselyn (liite 1) ja loppupalautteen (liite 2). Alkukyselyllä halusimme selvittää koehenkilöidemme liikunnallista taustaa, heidän terveydentilaansa sekä tavoitteitansa ja motiiveitansa osallistua kyseiselle kursille. Loppupalautteen tarkoitus oli arvioida koko kurssin toteutumista, sen sisältöä, osallistujien tavoitteiden toteutumista sekä ohjaajien toimintaa.

9.2.1 Eläytymismenetelmä

Eläytymismenetelmällä tutkimusaineiston keräämisen keinona tarkoitetaan lyhyiden tarinoiden kirjoittamista tutkijan ohjeiden mukaan. Vastaajille annetaan ns. kehyskertomus, jonka pohjalta heidän tulee kirjoittaa pieni essee. Eläytymismenetelmätarinat eivät välttämättä ole kuvauksia todellisuudesta. Ne voivat kertoa mahdollisista tapahtumista tai eri asioiden merkityksistä kirjoittajilleen. (Eskola 1998, 59.)

Keskeistä eläytymismenetelmän käytössä on variointi. Varioinnilla tarkoitetaan sitä, että samasta peruskehyskertomuksesta on useampi versio, jotka poikkeavat joltakin keskeiseltä seikaltaan. Menetelmän käytössä on tärkeää tämän variaation vaikutuksen selvittäminen. Tarkastellaan, mikä vastauksissa muuttuu, kun kehyskertomuksen jokin keskeinen elementti muuttuu. Tietenkin jo vastaukset sinänsä ovat mielenkiintoisia, mutta varioinnin merkityksen selvittäminen tuo esiin menetelmän erityiset piirteet. Nimenomaan variointi erottaakin eläytymismenetelmän monesta muusta tiedonhankintamenetelmästä ja korostaa eläytymismenetelmän erityistä luonnetta. (Eskola 1998, 59–60.)

Suomessa ensimmäiset eläytymismenetelmäkokeilut aloitettiin keväällä 1982 Antti Eskolan johdolla. Silloin tarkoituksena oli löytää menetelmä, jossa olisi säilytetty kokeen peruslogiikka eli tietyn asian variointi muiden pysyessä samana ja jossa lisäksi ihmisiä kuitenkin kohdeltaisiin ihmisinä eikä puijattavina ja manipuloitavina kohteina. (Eskola 1998, 60.)

Alkujaan eläytymismenetelmän käytössä erotettiin kaksi eri päävaihtoehtoa: active role-playing ja passive role-playing. Näistä ensimmäiseksi mainitulla tarkoitettiin eräänlaista roolileikkiä ja toiseksi mainitulla eläytymistä kirjoittamisen avulla. Menetelmästä käytetään yhä myös termiä role-playing -menetelmä. Termi on haluttu säilyttää, koska nimikkeen alle niputetut menetelmät toimivat menetelmäkokeilujen lähtökohtana. Termi on suomennettu eläytymismenetelmäksi, mutta se ei ole välttämättä paras mahdollinen nimi tälle menetelmälle. Tosin parempaa suomenkielistä vastinetta ei ole helppo keksiä ja eläytymismenetelmä on pikkuhiljaa alkanut vakiintua käyttöön. (Eskola 1998, 60–61.)

Eläytymismenetelmän ongelmallisia kysymyksiä ovat mm. kysymykset kirjoitettujen tarinoiden aitoudesta ja epäilyt kirjoitustilanteiden keinotekoisuudesta. Yksi yleisimmistä eläytymismenetelmään kohdistuvista epäilyistä onkin juuri se, tuottaako se pelkästään stereotyyppioita. Menetelmä tuottaa kyllä yleisiä ja tyypillisiä vastauksia, mutta on huomattava, että se tuottaa niiden lisäksi myös poikkeuksellisia vastauksia. Vaikka myös nämä stereotyyppiset vastaukset ovat tutkimuksellisesti kiinnostavia, keskeisintä on menetelmää käytettäessä myös tutkia, mitä muuta vastaukset sisältävät. On sanottu, että eläytymismenetelmä tuottaa aineistoa, joka nousee yhteisesti jaetusta kulttuurin kuvastosta. Sen avulla on mahdollista kerätä rajallisen tapahtuman kulttuurisia merkityksiä. (Eskola & Suoranta 1998, 117.)

Eläytymismenetelmä on yksi tutkimuksen eettisten ongelmien vähentämiseksi esitetty vaihtoehto. Selvää on kuitenkin, että täysin ongelmaton menetelmä ei ole eli sen käytössä on syytä olla varovainen. Joka tapauksessa voidaan ajatella, että eläytymismenetelmä on eettisten kysymysten osalta ongelmattomampi kuin moni muu tiedonhankintamenetelmä. Eläytymismenetelmä ei pakota vastaajaa ilmaisemaan vastaustaan jonain tietynä rastina ruudussa, sillä eläytymistarinaa kirjoittavalla on huomattavasti laajempi mahdollisuuksien joukko käytettäväänään. Eläytymismenetelmässä ei myöskään kesken kaiken jouduta vastaustilille kuin esimerkiksi haastattelutilanteessa, eikä siinä myöskään kannusteta vastaajaa kesken kirjoitustilaisuuden. Eläytymismenetelmä on siis suhteellisen turvallinen keino tehdä ainakin eettisesti korkeatasoista tutkimusta. (Eskola 1998, 66.)

9.2.2 Eläytymismenetelmän käyttö tässä tutkimuksessa

Tässä tutkimuksessa käytimme eläytymismenetelmää yhtenä aineistonhankintamenetelmänä. Jokaiselle kerralle valmistelimme yhden lauseen alun (liite 3). Osallistujien oli tarkoitus täydentää lause ja mahdollisesti myös jatkaa vastausta useammallakin virkkeellä. Tarkoituksena oli, että kurssille osallistuneet kirjoittaisivat juuri sen ensimmäisen ajatuksen, jonka lauseen alku heissä herättää. Tarkoituksena ei ollut kirjoittaa pitkiä esseevastauksia.

Annoimme tutkimukseen osallistuville vihkot, joihin heidän tuli jokaisen harjoituskerran jälkeen täydentää annettu lause. Emme voineet tarkastaa vihkoissa olevia vastauksia harjoituskertojen välissä, koska osallistujat halusivat täyttää ne kotona omassa rauhassa. Tutkimuksessa emme siis käyttäneet eläytymismenetelmälle ominaista virkkeiden variointia.

9.3 Tutkimusaineiston analyysi

Tutkimusaineiston analysoinnin aloitimme lukemalla kaikki kurssin aikana tuotetut materiaalit useaan kertaan läpi. Tätä menetelmää kutsutaan triangulaatioksi. Molemmat tutkijaohjaajat lukivat itsenäisesti tutkimusmateriaalin kolmeen kertaan. Sen jälkeen keskustelimme havainnoistamme ja muistiinpanoistamme.

9.4 Tutkimuksen luotettavuus

Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan laadullisessa tutkimuksessa on mahdollisuus kulkea melko vapaasti edestakaisin aineiston analyysin, tehtyjen tulkintojen ja tutkimustekstin välillä verrattuna kvantitatiiviseen tutkimukseen. Laadullisessa tutkimuksessa kysymys luotettavuudesta rakentuu eri tavoin edellä mainittujen menetelmien välillä. Laadullisen tutkimuksen yhtenä merkittävänä kriteerinä on tutkija itse. Näin ollen tutkija on tutkimuksensa tärkein työväline ja luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. (Eskola & Suoranta 1998, 209–211.)

Realistisella luotettavuusnäkemyksellä tarkoitetaan sitä, kuinka pätevästi tutkimustekstissä on onnistuttu kuvaamaan tutkittua kohdetta. Tällöin kannattaa muistaa huomioida aineiston ja toisaalta siitä tehtävien päätelmien luovuuden erottaminen. Realistisessa luotettavuusnäkemyksessä käytetään perinteistä validiteetin käsitettä, joka jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Ulkoisella validiteetilla kuvataan aineistosta tehtyjen tulkintojen ja päätelmien sekä aineiston välisen suhteen pätevyyttä. Aineiston sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen teoreettisten ja käsitteellisten määrittelyjen sopusointua. Sisäinen validiteetti kuvastaakin tutkijan tieteellistä otetta ja tieteenalan hallintaa. Myös reliabiliteetti kuuluu realistisen luotettavuusnäkemysten sanastoon. Kun aineiston tulkinta ei sisällä ristiriitaisuuksia, sen sanotaan olevan reliaabeli. (Eskola & Suoranta 1998, 213–214.)

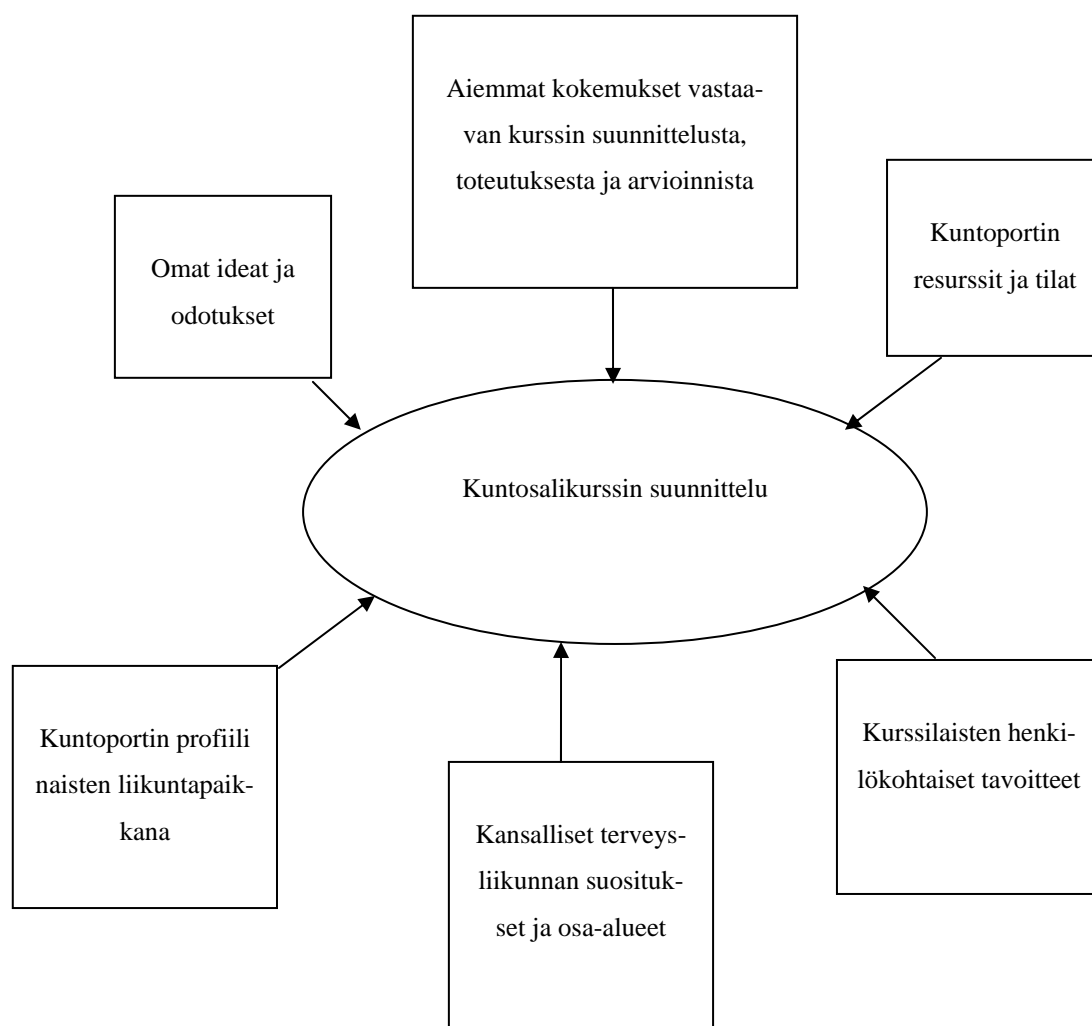
Ydinasioita laadullisessa tutkimuksessa ovat henkilöiden, paikkojen ja tapahtumien kuvaukset. Validius merkitsee kuvauksen ja siihen liitettyjen tulkintojen ja selitysten yhteensovittuvuutta. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Luotettavuutta voidaan tarkentaa myös käyttämällä tutkimuksessa useita menetelmiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 217–218.)

Tutkimushenkilöiden ajattelusta kannattaa usein hankkia aineistoa useilla eri menetelmillä. Tätä menetelmällistä moninaisuutta kutsutaan triangulaatioksi. Nimi viittaa siihen, että tutkittavaa ilmiötä tarkastellaan useammasta näkökulmasta. (Syrjälä ym. 1994, 141.) Tutkijatriangulaatioissa tutkimukseen osallistuu useampia tutkijoita sekä aineistonkerääjinä että tulosten analysoijina ja tulkitsijoina (Hirsjärvi ym. 2004, 218).

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston riittävydestä on vaikea sanoa mitään ehdotonta (Eskola 1997, 23). Aineiston koon määrittelyssä ja kattavuudessa käytetään usein saturaatiota, aineiston kylläntymistä. Voidaan ajatella, että aineistoa on riittävästi, kun uudet tapaukset eivät tuota enää uutta tietoa tutkimusongelmaan. (Eskola & Suoranta 1998, 62.) Saturaatioajattelua on sovellettu myös eläytymismenetelmätutkimuksissa. Aikaisempien tutkimusten perusteella voidaan todeta, että jo 10–15 kertomusta kustakin kehyskertomuksesta on suhteellisen toimiva ja riittävä määrä tutkimuksessa. Määrää ei kuitenkaan kannata yleistää miksikään ehdottomaksi säännöksi. Täytyy muistaa, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston määrä on aina tutkimuskohtainen. Vastauksia tarvitaan nimenomaan sen verran kuin aiheen kannalta on välttämätöntä. (Eskola 1997, 24–25.)

10 LIKUNTAKURSSIN SUUNNITTELUN JA TOTEUTUKSEN KUVAUS

10.1 Kurssin suunnittelun taustatekijät



KUVIO 1. Kuntosalikurssin suunnittelun taustatekijät

Kuntoportti sijaitsee keskeisellä paikalla Jyväskylän keskustassa. Kuntoportti on profiloitunut liikuttamaan naisia. Liikkuminen on mahdollista joko osallistumalla ohjatuille tunneille tai harjoittelemalla itsenäisesti kuntosalilla. Kuntoportti tarjoaa asiakkailleen kaksi kuntosalia. Toinen sali oli käytössämme kurssin ajan. Harjoituskertojen ajan tämä sali oli suljettu muilta asiakkailta.

Kuvioon 1 olemme keränneet toteutetun kuntosalikurssin taustatekijät, jotka ovat vaikuttaneet kurssin suunnitteluun. Molemmat tutkija-ohjaajat ovat ohjanneet vastaavia kuntosalikursseja Kuntoportin tiloissa. Tämän vuoksi kyseisen kurssin suunnittelutyö oli sujuvaa. Kurssin suunnittelussa otettiin huomioon kurssilaisten alkukyselyssä selvinneet henkilökohtaiset tavoitteet. Halusimme ottaa huomioon kurssilaisten toiveet ja odotukset, jotta kurssista rakentuisi mahdollisimman motivoiva ja kiinnostava. Lisäksi suunnitteluprosessia rikastutti molempien tutkija-ohjaajien käyttökelpoiset monipuoliset ideat.

Suunnittelun taustalla vaikuttivat kansalliset terveystieteiden suositukset. Keski-ikäiset ovat tällä hetkellä yhteiskunnan ja työelämän suurin ryhmä, eikä heidän fyysisen kunnon ylläpitämisen ja kehittämisen tarvetta kannata vähätellä. Perhe ja työ vievät suuren osan tämän ikäryhmän arjesta, siksi on otettava huomioon myös liikunnan harrastaminen arjen vastapainona.

10.2 Kurssin lopullinen rakenne ja toteutus

Kurssimme käytännön tunnit toteutettiin keskiviikko-iltaisina tunnin ajan kymmenen viikon ajan. Yhteensä harjoituskertoja oli siis kymmenen. Kurssilaiset liikkuvat kukin oman mieltymyksensä mukaan myös vapaa-ajallaan. Alkukyselyssä selvisi, että harrastetuimpia lajeja olivat muun muassa kävely, hiihto, pyöräily ja uinti. Lisäksi kurssilaiset kävivät ohjatussa jumpassa kerran viikossa maanantaisin.

Kurssimme sisältö koostui erilaisista teemoista. Vaikka tila, laitteet ja perusidea pysyivät kerta kerran jälkeen samoina, pyrimme erilaisten teemojen avulla saamaan monipuolisuutta ja yllätyksellisyyttä jokaiseen harjoitukseen. Teimme jokaiselle harjoituskerralle tarkat

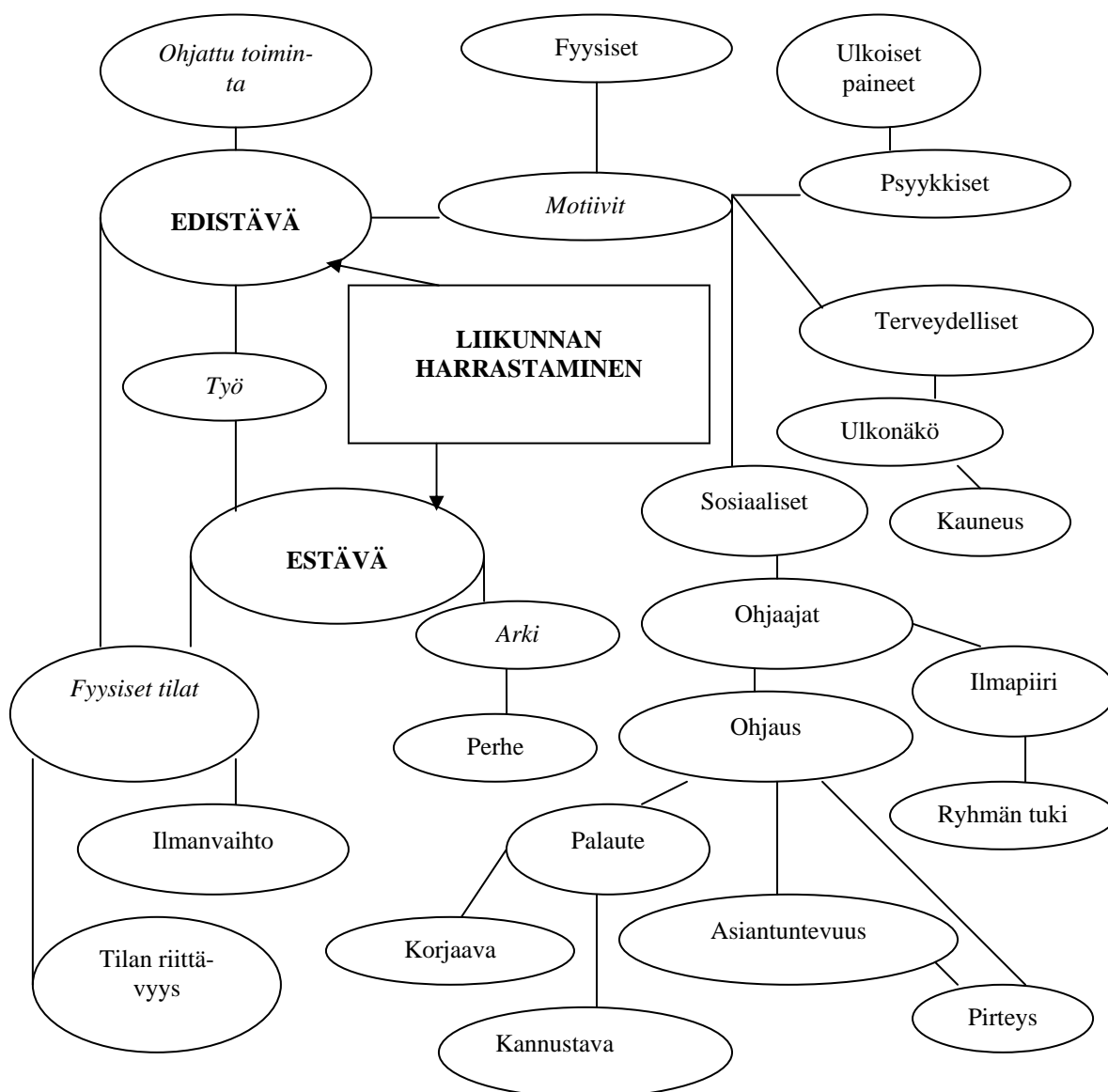
tuntisuunnitelmat (liite 4). Suunnittelimme jokaisen harjoituskerran yhdessä, jotta harjoitusten sisällöt saivat molempien tutkija-ohjaajien hyväksynnän.

Harjoitus- kerta	Päivämäärä	Harjoituksen teema
1.	22.9.	Circuit kuntosalilaitteilla
2.	29.9.	Circuit, jossa pääpaino niska-hartiaseudussa
3.	6.10.	Circuit, jossa pääpaino keskivartaloseudun lihaksissa
4.	13.10.	Paikkaharjoittelu pareittain
5.	20.10.	Circuit, jossa irtopainoilla tehtäviä liikkeitä
6.	27.10.	Circuitharjoitus + loppuharjoitus voimatangolla
7.	3.11.	Circuitharjoitus
8.	10.11.	Circuitharjoitus, johon sisältyy kuminauhalla tehtäviä liikkeitä
9.	17.11.	Vatsa-peppu-kuntosaliharjoitus
10.	24.11.	Circuit ja pitkä venyttely

TAULUKKO 3. Kuntosalikurssin sisältö

11 KUNTOSALIKURSSIN TULOKSET

Tutkija-ohjaajina meillä ei ollut selkeää käsitystä kurssilaisten kirjoittamista vastauksista ennen ensimmäistä lukukertaa. Useamman lukukerran jälkeen kokonaisuus selkiytyi. Löysimme selkeitä teemoja, jotka toistuivat useassa vastauksessa. Seuraavat analysoinnit sekä oheinen kuvio 2 ovat muotoutuneet näiden teemojen pohjalta.



KUVIO 2. Kuntosalikurssin tulosten ajatuskartta

11.1 Kurssin tavoitteet

Tavoitteet kurssia suunniteltaessa oli saada keski-ikäisille naisille mahdollisimman monipuolista sekä fyysistä että psyykkistä hyvää oloa tuottavaa liikuntaa. Tämän tueksi teimme kurssilaisille alkukyselyn, jossa pyrimme kartoittamaan heidän toiveitaan ja odotuksiaan kurssin sisällöstä. Samalla selvitimme taustatietoja liikunnan harrastamisen ja mahdollisten sairauksien osalta. Näiden tietojen pohjalta rohkenimme paremmin lähteä suunnittelemaan ja toteuttamaan kurssia.

Kurssilaiset olivat liikkumistaustaltaan erilaisia. Kurssilaisten käsitykset omasta liikkumisesta vaihtelivat. Osa oli liikunnallisesti hyvin aktiivisia, kun taas osa liikkui ainoastaan tälle ryhmälle järjestetyillä kursseilla. Kuntosalikurssimme aikana he kävivät kerran viikossa lisäksi ohjatussa jumpassa. Kurssilaiset ilmoittivat harrastavansa vapaa-ajalla tyypillisiä suomalaisten suosimia liikuntalajeja: kävelyä tai lenkkeilyä, pyöräilyä, kuntosalilla käyntiä, vesiliikuntaa ja hiihtoa.

Kurssin tavoitteeksi suurin osa kurssilaisista asetti kiinteytymisen, hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon paranemisen sekä hyvänolon saamisen. Myös ryhdin ja voiman paraneminen ja stressin purku kannustivat kurssille.

11.2 Kurssilaisten liikuntamotiivit

Kurssilaisten kirjoituksissa oli havaittavissa selkeä kolmijako motiiveiden osalta. Vastaukset olivat luokiteltavissa fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin liikuntamotiiveihin. Kaikkien vastauksista ei näitä kaikkia kolmea näkökulmaa kuitenkaan löytynyt. Toiset perustelivat liikuntaharrastustaan vain fyysisillä näkökulmilla, toisille psyykkiset vaikutukset olivat tärkeimpiä, mutta suurin liikuttaja tässä ryhmässä olivat kuitenkin sosiaaliset tekijät ja ryhmähenki.

11.2.1 Fyysiset motiivit

Liikunnan fyysiset vaikutukset liikuttivat valtaosaa kurssilaisista. Toimintakyky ja työssä jaksaminen nousivat esille useassa vastauksessa. Kurssilaiset olivat selkeästi huolissaan siitä, jaksavatko he olla työelämässä eläkeikään asti. Liikunnan koettiin antavan voimia ja valmiuksia työelämässä jaksamiseen ja sitä pidettiin hyvänä virkistävänä vastapainona työlle. Etenkin istumatyötä tekevät kokivat liikunnan auttavan niskahartiaseudun vaivoihin ja yleiseen olotilaan.

”Liikunta on minusta välttämätöntä jaksamisen ja toimintakyvyn kannalta. Yritän liikkua päivittäin.” (Kurssilainen 12)

”Mielestäni liikunta on yksi ihmisen hyvinvoinnin perustekijä. Se on oiva vastapaino työlle.” (Kurssilainen 10)

”Minun mielestäni liikunta on virkistävää vastapainoa istumatyölle sekä mielekästä.” (Kurssilainen 13)

”Mielestäni kuntosaliharjoittelu on itsestä huolehtimista, ’vierivä kivi ei sammaloidu’.” (Kurssilainen 5)

11.2.2 Psykkiset motiivit

Myös psyykkiset tekijät olivat tärkeitä kurssilaisille. Liikunnan jälkeinen hyvä olo koettiin merkittävänä perusteena liikunnan harrastamiselle. Itseensä tyytyväinen olo ja hyvä omatunto siivittävät kurssilaisten liikuntaharrastusta. Liikunnan tuoma hyvä olo oli kurssilaisten mielessä jo ennen harjoitusta. Siis osaltaan hyvän olon tunteen saavuttaminen oli kurssilaisia motivoiva tekijä. Kurssilaisille oli tärkeää, että he saivat ainakin kerran viikossa aikaa itselleen. Koti- ja työelämän sekä harrastusten yhteensovittaminen ei ole aina kovin yksinkertaista.

”Mielestäni liikunta on paras harrastus ja hyvän olon antaja. Samalla unohtuu kaikki ulkopuolinen ja keskittyy vain itseensä.” (Kurssilainen 5)

”Mielestäni liikunta on mukavaa, ihan välttämätöntä. Liikkumisen jälkeen tulee hyvä, itseensä tyytyväinen olo.” (Kurssilainen 8)

”... Vaikka kiireisen työpäivän ja kuntosali harjoittelun jälkeen olo voi olla väsynyt ja raskas mutta mieli on hyvä kun saa itsestään niin paljon aikaiseksi, että harrastaa liikuntaa.”
(Kurssilainen 3)

Joidenkin kurssilaisten kirjoituksista huomasin, että heillä ei ollut aina sisäistä motiivivirtaa liikunnan harrastamiseen. Kurssilaiset tiedostivat liikunnan hyvät vaikutukset mutta eivät välttämättä toimineet niiden mukaan. Ikään kuin ulkopuoliset odotukset ja paineet loppujen lopuksi pakottivat heidät tulemaan salille. Kuntoilu koettiin saavutuksena, josta voitiin kehuskella tutuille jälkepäin. Omatunto soimasi, jos ei kuntoillut.

”Minua motivoi liikkumaan se hyvän olon tunne, minkä siitä saa. Saa siitä hyvän oman-tunnonkin.” (Kurssilainen 10)

”Minun mielestäni kuntoilu on rankkaa ja mukavaa. Kuinka olisi ihanaa päästä töistä suoraan kotiin sohvalle. Vaan ei kun salille. Mutta siellä tapahtuukin positiivisia ihmeitä ja olo on leuhka urakan jälkeen.” (Kurssilainen 11)

11.2.3 Terveydelliset motiivit

Kirjoituksista ilmenivät selkeästi myös liikunnan vaikutukset terveyden ylläpitoon ja sairauksien hoitoon. Kurssilaisilla oli selkeä käsitys yleisesti tunnetuista liikunnan terveyttä edistävästä vaikutuksista. He kokivat liikunnan eräänlaisena lääkkeenä ikääntymisen mukanaan tuomiin vaivoihin. Muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta kurssilaiset olivat keski-ikäisiä. He olivat kenties kokeneet liikkumattomuuden vaikutukset omassa kehossaan. Yleisen käsityksen lisäksi kurssilaisilla oli siis myös omakohtaista kokemusta liikunnan terveydellisistä vaikutuksista. Tämä tarvitaan, jotta toiminta aloitettaisiin ja siitä tulisi elämäntapa. Harmillista on, että usein liikuntaa harrastetaan nimenomaan sen parantavien vaikutusten vuoksi eikä sen ennalta ehkäisevän ominaisuuden vuoksi.

”...Yleensä minua motivoi liikkumaan tarve pysyä peruskunnossa. Samalla liikkuminen auttaa jaksamaan työssä ja vapaa-aikana paremmin.” (Kurssilainen 1)

”Kuntoilen sen vuoksi, että keho pysyisi jokseenkin kunnossa. Tavoitteenani on se, että ei tarvitsisi turvautua fyysikaalisiin ym. hoitoihin.” (Kurssilainen 11)

”Mielestäni kuntosaliharjoittelu on terveyden edistämisen kannalta hyödyllistä.” (Kurssilainen 14)

”Mielestäni kuntosaliharjoittelu on monipuolista ja tehokasta kunnon hoitoa.” (Kurssilainen 2)

”Mielestäni liikunta on välttämätöntä terveyden ylläpitämiseksi, sekä fyysisen että psyykkisen.” (Kurssilainen 14)

Fyysinen aktiivisuus on tärkeää kaikissa ikäryhmissä, mutta sen lisääminen on suositeltavaa varsinkin aikuisväestön keskuudessa. Fyysisen aktiivisuuden aloittaminen aikuisiällä saattaa tuoda mukanaan useita ongelmia, joita yksilön on vaikea ratkaista ilman aikaisempaa kokemusta. Liikunnan aloittaminen ryhmässä onkin monelle helpompaa kuin yksin liikkeelle lähteminen. (Rinne ym. 1998.)

Mitä vanhemmaksi tulee, sitä vaikeampaa liikunnan harrastaminen on. Iän karttuessa sekä harjoitukseen lähteminen että itse toiminta vaativat suurempia ponnisteluja.

”Minun mielestäni liikunta on mahdottoman kivaa ja hauskaa kun saa itsensä vaan liikkeelle. Se on valitettavasti vuosi vuodelta vaikeampaa!” (Kurssilainen 9)

”Mielestäni liikunta on kaikille ikäryhmille tärkeää, mutta kun ikää alkaa tulla enemmän, niin jäsenet tulevat kankeemmiksi ja jäykemmiksi. Tähän vaivaan säännöllinen liikunta on erittäin hyvä lääke.” (Kurssilainen 3)

Liikunnan yhtenä motiivina pidettiin sen vaikutuksia kauneuteen ja ulkonäköön. Nyky-yhteiskunnassa ihannoidaan hoikkia mutta samalla lihaksikkaita ihmisiä. Tämä näkyi myös yhden kurssilaisen vastauksissa. Kenties liikunnan jälkeen omin silmin oma keho näyttää ja tuntuu paremmalta ja kauniimmalta. Yleisesti ajatellaan, että kauneus on katsojan silmissä. Eräälle kurssilaiselle liikunnan ulkonäkövaikutukset olivat mitä ilmeisimmät. Hän kirjoitti kahteen eri tehtävänantoon lähes samankaltaiset vastaukset.

”Mielestäni liikunta on tärkeää, siitä saa energiaa, sen avulla näyttää paremmalta ja pysyy terveempänä.” (Kurssilainen 6)

”Minua motivoi liikkumaan tieto siitä, että liikunnan avulla voin paremmin, jaksan paremmin ja näytän paremmalta.” (Kurssilainen 6)

11.2.4 Sosiaaliset motiivit

Kurssilaisten vastauksista ilmeni, että ryhmässä liikkuminen oli yksi suurimmista motiiveista. Monikaan ei olisi lähtenyt yksin kuntosalille tai muuten liikkumaan. Ryhmän hyvä ja turvallinen ilmapiiri kannusti osallistumaan jokaiseen kurssikertaan.

”Ilmapiiri ryhmässä on avoin, rehti ja innostava. Ei tarvitse miettiä miltä näyttää ja jos ei jaksaa toiset kannustaa.” (Kurssilainen 1)

” Ilmapiiri tässä kuntosaliryhmässä on erittäin kiva. Täytyy huomioida jokainen yksilönä ja minä olen mikä olen. (Kurssilainen 9)

”Mielestäni kuntosaliharjoittelu on sosiaalinen laji, jossa voi tavata ihmisiä. Ei ole kovin motivoivaa lähteä yksin sauvakävelemään kotoa.” (Kurssilainen 10)

Kurssilaiset kokivat ryhmän tuen tärkeänä motiivina. He tunsivat, että heillä oli lähes samankaltaiset lähtökohdat. Tällöin ryhmään oli helppo tulla ja samaistua. He pitivät muiden kurssilaisten läsnäoloa kannustavana ja turvallisena. Liikkuminen juuri tämän ryhmän kanssa koettiin nautintona. Aivan eri lähtökohta olisi ollut jos kurssilaiset olisivat olleet toisilleen tuntemattomia. Tuttujen työtovereiden kanssa liikkuminen madalsi kynnystä osallistua ohjattuun liikuntaan. Tutkija-ohjaajat uskovat järjestetyn kurssin toimivan työpaikalla myös yhdistävänä tekijänä. Kenties kahvihuoneessa purettiin edellisen harjoituksen herättämiä tunteita ja kokemuksia. Mielenkiintoista olisi ollut olla kuulemassa tätä ”jälkipuintia”.

”Minua motivoi liikkumaan tässä ryhmässä juuri se ryhmän tuki. Tunne että ollaan kaikki samassa veneessä ja melkein samanikäisiä noin! (Kurssilainen 9)

”Meidän ryhmän henki on tosi hyvä. Kaikki on asiaan motivoituneita ja kannustamme toinen toisiamme. Tämä yhteinen kuntosaliliikunta on meidän yhteinen juttu.” (Kurssilainen 5)

”Minua motivoi liikkumaan tässä ryhmässä yhteishenki ja kivat kaverit.” (Kurssilainen 7)

Myös ohjaajat koettiin osana ryhmää. Ryhmän vuorovaikutuksen kannalta oli tärkeää, että kurssilaiset ottivat ohjaajat osaksi omaa ryhmäänsä. Myös se, että ohjaajat eivät asettaneet itseään ryhmän yläpuolelle, vaikutti innostavan ja turvallisen ilmapiirin syntyyn. Tämä oli sekä kurssilaisten että tutkija-ohjaajien yhteinen näkemys.

”Ilmapiiri on leppoisa ja kaikkien ahkerotsijoiden ilmeet kertovat, että koko joukko, jumpan vetäjä mukaan lukien, viihtyvät hyvin yhdessä. Olemme hyvä tiimi.” (Kurssilainen 4)

”...ohjaajamme – reipas, iloinen ja auttamishaluinen (ja kestää ´sisäpiiri´ juttumme).

(Kurssilainen 6)

11.3 Ohjaus ja kuntosaliharjoittelu

Kurssilaisilla oli selkeä näkemys siitä, millainen on hyvä kuntosaliohjaaja. Nuoruus, pirteys ja innokkuus olivat ohjaajien toivottuja ominaisuuksia koko ryhmän mielestä. Myös ohjaajien asiantuntevuus ja oikeiden suoritustekniikoiden neuvominen ja virheiden korjaaminen koettiin tärkeänä. Usein liikuntaa ohjaavat epäröivät lähestyä ohjattavia annettaessa korjaavaa palautetta. Tämän tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että korjaava palaute kannustavan ja rohkaisevan palautteen yhteydessä koetaan erittäin tärkeänä. Etenkin aikuiset haluavat ja tarvitsevat neuvoja ja tarkkoja ohjeita oikeista suoritustekniikoista. Tiedonjano on valtava. Tarkoilla opastuksilla voimme ennaltaehkäistä vääristä suoritustekniikoista tai sopimattomista liikkeistä ja vastuksista aiheutuvia liikuntavammoja.

”Ohjaaja antoi selkeät ohjeet laitteiden käyttöön. Jos ongelmia ilmeni, ettei osannut käyttää laitetta, hän osallistui aktiivisesti neuvontatyöhön...” (Kurssilainen 4)

”Minun mielestäni ensimmäinen kerta oli miellyttävä: -esittely lyhyt ja asiallinen –ei liian vaikeita liikkeitä –musiikki sopivan hiljainen –ohjaaja läsnä oleva muttei yliaktiivinen.”

(Kurssilainen 7)

”...Hyvä myös, että seurataan tekeekö liikkeet oikein...Ryhmänohjaajassa hyvää nuoruuden intoa.” (Kurssilainen 8)

”...Liikkeet olivat hyvät ja ohjaajat nuoria ja pirteitä...” (Kurssilainen 9)

”...Vetäjä on iloinen ja antaa jokaisen treenata voimiensa mukaan...” (Kurssilainen 12)

”Ei omalla ajalla tarvitse olla enää huippukiireinen. Huom. Kyllä ohjaaja saa ja pitääkin olla reipas ja pirteä muttei tempo saa olla liian tehokas ettei tule tunne että koko ajan pitää mennä ylikierroksilla siis ei ehdi kuulostella omaa kehoa vaan on mentävä parin mukana.” (Kurssilainen 7)

Yleisesti kuntosaliharjoittelua pidetään yksipuolisena ja tylsänä liikuntamuotona. Kurssilaisten vastauksista kuitenkin ilmeni, että ainakin heille kuntosaliharjoittelu on avautunut aivan uudenaikaisena. He kokevat sen mielekkäänä, monipuolisena ja tehokkaana. Pienillä muutoksilla, esimerkiksi harjoitusmuodon tai -teeman vaihteluilla, saadaan samoista laitteista ja välineistä koottua täysin erilaisia ja motivoivia kokonaisuuksia.

”Kaikki salikerrat ovat olleet mielenkiintoisia. Salille tullessa ei tiedä, mitä tänään tehdään. Tämän kerran liikkeet oli mielestäni valittu hyvin hoivaamaan koko kroppaa, ei kuitenkaan liikaa...” (Kurssilainen 4)

”Mielestäni kuntosaliharjoittelu on ihan mukavaa näin ryhmässä, mutta itsekseni ei niin kivaa -tuntuu ´tyhmältä´ tehdä sarja ja sitten istua ´palautumassa´.” (Kurssilainen 6)

”Mielestäni kuntosaliharjoittelu on lihaksille ja koko kropalle erittäin hyödyllistä. Näin ryhmässä se menettelee, mutta yksin lähtemiseen ei ole motivointia.” (Kurssilainen 9)

”Mielestäni kuntosaliharjoittelu on monipuolista ja mahdollistaa tutustumisen oman kehon kaikkiin lihaksiin.” (Kurssilainen 7)

”Mielestäni salilla kuntoilu on hikistä aherrusta, keskittymistä vaativaa – mutta mukavaa!...” (Kurssilainen 11)

11.4 Kurssilaisten korjausehdotukset fyysisiin tiloihin ja ohjaukseen

Kurssilaisten kirjoituksista ilmeni, että fyysisillä tiloilla on merkitystä kurssilaisten viihtyvyyteen. Useassa vastauksessa mainittiin kuntosalin samat puutteet: tilanahtaus ja ilmanvaihto. Puutteista huolimatta tämä ryhmä on käynyt kyseisellä kuntosalilla jo usean vuoden ajan. Kuntosalin erinomainen sijainti keskellä kaupunkia lähellä kurssilaisten työpaikkaa on kuitenkin siis tärkeämpää kuin pienet fyysiset puutteet.

”... – Ehkä vähän liian iso ryhmä käytettävissä olevaan tilaan nähden (alkulämmittely, loppu venytykset) – tilan ilmanvaihto voisi olla parempi...” (Kurssilainen 8)

”... Tilanahtaus alkulämmittelyssä ja loppuvenyttelyssä on kurja...” (Kurssilainen 12)

Suunnittelimme yhdelle kerralle selkeästi muista harjoituskerroista poikkeavan ohjelman. Kurssilaiset harjoittelivat pareittain, siten että toisen tehdessä sarjaa toiselle jäi aikaa palau-

tua. Vaihdot tehtiin puolen minuutin välein. Tämän harjoituskerran jälkeen pyysimme palautetta tehtävän muodossa kyseisestä harjoituksesta. Yleisesti korjausehdotukset olivat erittäin rakentavia. Osa kurssilaisista oli pohtinut tarkasti, miten olisi toiminut tällä harjoituskerralla, jos olisi päässyt ohjaajaksi. Palautetta tuli eniten lattialiikkeistä, jotka tehtiin aivan harjoituksen lopussa yhteisesti. Osalle tämä yhteinen keskivartalojumppa lattialla oli liian raskas, ja osa valitteli tilan vähyyttä. Myös käsipainoliikkeitä olisi voinut olla vähemmän tai ne olisi voinut jaotella paremmin tilaan nähden. Käytetty parimenetelmä oli osan mielestä ikävä. Moni olisi halunnut käyttää palautusajan omaan harjoitteluun.

”Jos olisin kuntosaliohjaaja niin tekisin suurelta osin samoin, kuin te, ehkä vuorottelisin kuitenkin vähän enemmän. esim. painojen nostoja on ehkä vähän liikaa perä jälkeen.”

(Kurssilainen 3)

”Jos olisin ollut ohjaaja niin en olisi teettänyt lattialiikkeitä – Koska teimme parin kanssa vuorotellen, ei meinannut ehtiä alta pois. Muuten olisin halunnut olla kuten ohjaajamme...” (Kurssilainen 6)

”Jos olisin ollut ryhmän vetäjä, olisin loppuvaiheen keskivartaloliikkeet teettänyt rauhallisemmin. Tai olisin jatkanut laitteilla. Huom. Lattialiikkeitä liian vähän tilaa. (Muuten liikkeet ok.)” (Kurssilainen 8)

”Jos olisin ollut ohjaaja, olisin toiminut seuraavasti: Olisin jaksottanut jaksot 45 sekunnin mittaisiksi. 30 sekunnissa aika menee vaihtorumbaun.” (Kurssilainen 10)

”Jos olisin ollut ohjaaja, olisin järjestänyt harjoituksen niin, että kaikille olisi ollut tekemistä. Nyt pari odotti vuoroaan. Loppujumppa oli liian kova (keskivartaloliikkeet).”

(Kurssilainen 12)

”Jos olisin ollut ohjaaja, olisin pitänyt pidemmät tauot vaihdoissa.” (Kurssilainen 13)

”Jos olisin ollut ohjaaja niin olisin teettänyt parityöskentelyn siten, että kumpikin olisi suorittanut tehtävän kuntolaitteessa, vierekkäisissä, jotenkin vastakkaisia liikkeitä suorittaen. Nyt toista seuraten jäi joutoaikaa turhaan.” (Kurssilainen 14)

”... Jumpassa liikkeet vähän liian käsipainotteiset. Kroppa ei siitä kuitenkaan hätkähtänyt. Jumppa saa kropan liikkeelle...” (Kurssilainen 9)

Osa oli kuitenkin tyytyväinen harjoituksen kulkuun. Moni ei ehkä uskaltanut tai kokenut voivansa arvioida ohjaajien työskentelyä. Kuviteltiin, että arvioimiseen tarvitaan myös omia ohjaustaitoja.

”Jos olisin ollut ohjaaja, niin olisin toiminut samoin. (jos olisin osannut).” (Kurssilainen 2)

”Mielestäni tällainen 30 tsekkaa/ponnistus sopii ainakin minulle hyvin. Jumpan jälkeen tunsin oloni ehkä väsyneemmäksi kuin normaalisti. En kuitenkaan kipeytynyt. En olisi lähtenyt muuttamaan ohjelmaa, koska pidän nopeasta temposta.” (Kurssilainen 4)

”Jos olisin ollut ohjaaja, olisin ohjannut samalla tavalla. Ei minulla ole kuitenkaan ohjaukseen taitoja.” (Kurssilainen 5)

11.5 Arkielämää

Arkielämän pyörittäminen on suomalaiselle tärkeää. Vaikka emme suoraan kysyneet kurssilaisten perhe-elämästä tai työasioista, monet kirjoittivat niistä päiväkirjoihinsa. Kirjoituksista oli luettavissa naisten sitoutuminen arkeen. Kuntosalilla käynti ei sotkenut arkielämää. Työn jälkeen kuntosalille ja sitten kotiin, jossa kotiaskareet odottivat.

11.5.1 Perhe-elämää

Arki korostui useassa kirjoituksessa. Elämässä on paljon muutakin kuin kuntosaliharjoittelu kerran viikossa. Arjen rutiinit pyykinpesuineen ja ruoanlaittoineen ilmenivät vastauksissa. Perhesuhteet ja siviilisäätö olivat myös aistittavissa kirjoituksista. Erityisesti äitilapsisuhte esiintyi voimakkaasti kahdessa kirjoituksessa. Puolisoa kukaan kurssilaisista ei maininnut yhdessäkään vastauksessa. Eräs kurssilainen kritisoi ajatusta ohjatusta liikunnasta ja liikuntapalveluiden tuottamisesta. Miksi täytyy maksaa kaupalliselle salille harjoituksesta, jonka voisi tehdä myös kotona? Tutkija-ohjaajien näkökulma on, että kuntosalilla toteutettuna liikkeet varmasti tehdään ja tehdään oikein.

Toisaalta Mikael Fogelholmin (2005) mukaan parasta terveysliikunta on sellainen liikunta, joka ei ole sidoksissa aikaan eikä paikkaan. Kun liikunnan harrastaminen ei ole aikatauluista riippuvainen, on todennäköistä, että harrastus jatkuu pidempään. Aikataulusidonnainen liikunta voi aluksi tuntua järkevämmältä kuin aikatauluista riippumaton. Innostus todennäköisesti kuitenkin laantuu alkuhuumien jälkeen, jolloin palataan jälleen takaisin alku-

pisteeseen. Terveyden kannalta järkevämpää olisikin liikkua mieluummin jatkuvasti edes pieninä annoksina kuin tehdä isoja spurtteja kaksi kertaa vuodessa. (Fogelholm 2005.)

Fyysinen aktiivisuus, joka tuottaa positiivisia tunteita on helpompaa omaksua ja ylläpitää, kun taas negatiivisia tunteita aiheuttava aktiivisuus usein jätetään sivuun ja unohdetaan. Rutiinit eivät välttämättä nosta esiin minkäänlaisia tunteita. Tunteet vaihtelevat yksilöiden välillä samanlaista liikuntaa suoritettaessa jopa enemmän kuin tulosodotukset. Tunteet muuttuvat ja vaihtuvat ajan kuluessa riippuen kokemuksista ja erilaisista tilanteista. (Marttila, Laitakari, Nupponen, Miilunpalo & Paronen 1998.)

Lähestyttäessä fyysistä aktiivisuutta käytöksellisestä näkökulmasta Marttila ym. (1998) ovat osoittaneet, että modernissa yhteiskunnassa monet fyysisen aktiivisuuden muodot eivät kuulu ihmisten jokapäiväiseen elämään. Ne vaativat usein aikaa ja yritystä. Teholtaan keskitasoa olevat fyysisen aktiivisuuden muodot ovatkin helpompia omaksua ja ylläpitää osana päivittäistä elämää, kuin raskaat ja kovatehoiset aktiviteetit. (Marttila ym. 1998.)

”Minua motivoi liikkumaan tässä ryhmässä säännöllisyys, tulee lähdettyä mukaan, helpompi saada vapaata perheeltä, kun on aina sama viikonpäivä.” (Kurssilainen 2)

”Kun olin kotona, siellä alkoivat tyttären 5-vuotis synttärarit. Kuusi 4–6-vuotiasta ja säpinää oli.” (Kurssilainen 2)

”Tänään kun menin kuntosalin jälkeen kotiin, jouduin melkoiseen myrskyn silmään, kun olin ostanut tyttölleni vääränlaisen synttärilahjan. Sen sanailun jälkeen mentiinkin sitten hyvällä mielellä saunaan.” (Kurssilainen 10)

”Kun menin kotiin tein perheelle ruuan.” (Kurssilainen 13)

”... Tuntui siltä että miksi niiden liikkeiden takia pitää mennä maksulliseen saliin kun yhtä hyvin voisi tehdä ne samat jutut kotonakin ja ehtisi vielä koululle lapsen vanhempainiltaan!!! Mutta... sitä paremmalla syyllä salille ja sitten kiireellä kotiin.” (Kurssilainen 7)

11.5.2 Kenties sinkkuelämää

Kurssilaisilla oli tapana palkita itseään tavalla tai toisella harjoituksen jälkeen. Palkitsemiset eivät aina olleet välttämättä terveellisiä. Kenties ajateltiin, että terveellisen liikkumisen

jälkeen sallittiin itselle myös jotain ”kiellettyä”. Myös harjoituskerran jälkeiset rutiinit tv:n katseluineen viestivät mahdollisesta ”sinkkuelämästä”. Heidän vastauksistaan nousi esille ”sinkkuelämän” tunnuspiirteitä. Vapaa-aika ei kulunut perheen ja lasten parissa, vaan heillä oli harjoituksenkin jälkeen aikaa itselle.

”Kun olin kotona istahdin ensin ja join urheilujuoman (siiderin), sitten ruuanlaittoa, pyykinpesua ja ajoissa nukkumaan.” (Kurssilainen 1)

”Tultuani salilta ja saunasta kotiin menin partsille ja poltin raukeana savukkeen. Pyykkikone pyörimään. Kotivaatteet päälle. Jääkaapista leivälle päällikkeitä, lasiin maitoa, olkkariin ja telkkari auki. Puoli yhdeksän uutiset hämärästi muistan. Piristyin niin, että pääsin sänkyyn. Lukulamppuun valo, kirja käteen... Putoili nopeasti rinnuksille. Mitä luin? Valot pois lampusta – ja päästä ehkä jo ennen kymmentä.” (Kurssilainen 11)

”Kun tulin kotiin, kävin suihkussa. Sitten sohvalle tv:n ääreen itseensä tyytyväisenä.” (Kurssilainen 5)

”Kun tulin kotiin menin suihkuun ja söin iltapalan ja join runsaasti vettä. Istahdin sohvalle telkkaria katsomaan.” (Kurssilainen 8)

”Kun tulin kotiin, kävin suihkussa, söin, katsoin telkkaria ja kävin tunnin kävelylenkillä.” (Kurssilainen 12)

11.5.3 Työelämää

Nykyajan työelämän paineet korostuivat vastauksissa. Työpäivä koettiin rankkana koulutuksineen ja kokouksineen. Kiire ja työpäivän pituudet koettiin rasittavana. Toisaalta rutiinit kotona ja työelämässä loivat tietynlaista turvallisuuden tunnetta. Liikuntaharjoitus heti työpäivän jälkeen oli toisinaan stressiä lisäävä tekijä. Useat ajattelivat, että harjoitus lisäsi työpäivän pituutta. Moni olisi varmasti halunnut raskaan työpäivän jälkeen heti kotiin. Toisaalta heti työpäivän jälkeen oli helppo jäädä kuntosalille. Lähteminen myöhemmin illalla kotoa kuntosalille olisi varmasti monelle muodostunut esteeksi.

”Tämä päivä on ollut hyvin kiireinen. Oli ylimääräisiä koulutuksia. Juoksevat asiat jäi hoitamatta. Melkein pukkaa stressin puolelle. Jumpan jälkeen olo oli paljon parempi, kun kävi saunassakin.” (Kurssilainen 1)

”...Työpäivä meni rattoisasti ja illan kohokohta jumppa oli virkistävän mukava hetki työn ulkopuolella...” (Kurssilainen 4)

”...Töissä on kiire helpottanut...” (Kurssilainen 7)

”Tämä päivä rutiineiltaan tavanomainen: aamutoimet, töihinmeno (lakon vuoksi omalla autolla). Illalla kuntosali. Päivästä ei mitään erityistä jäänyt mieleen, eli turvallisen tuttua meininkiä.” (Kurssilainen 8)

”...Työpäivä venyi 12-tuntiseksi, kiitos bussilakon.” (Kurssilainen 10)

”...Siirtyminen töistä harjoituksiin tapahtui lennossa, eikä se aina ole oikein mukavaa. Toisaalta heti työpäivän jälkeen tulee paremmin lähteneeksi mukaan.” (Kurssilainen 12)

11.6 Kurssilaisten loppupalaute

Kurssilaiset täyttivät kurssin lopuksi kyselyn (liite 3), jolla pyrimme saamaan palautetta kurssin toteutuksesta. Olemme keränneet tähän niitä asioita, joita ei ole aikaisemmin kerrottu tuloksissa tullut ilmi. Muutama asia, kuten tilan vähyys ja ilmastoinnin heikkous, tulivat esille useassa vastauksessa. Tämä tuli esille jo edellä.

Eräs kurssilainen oli tyytyväinen, että heidän toiveitansa kuunneltiin ja mahdollisuuksien mukaan myös toteutettiin. Tätä kautta kurssilaiset viihtyivät paremmin ja motivoituivat harjoituksiin. Kurssilaisten mielestä parasta kurssilla olivat vaihtelevat teemat ja etenkin se, että teemoja ei kerrottu etukäteen vaan vasta harjoituksen alkaessa. Etenkin keskivartalo- ja voimatankoharjoitukset olivat kurssilaisten mieleen.

Vaikeaksi kurssilaiset kokivat kirjoitustehtävän muistamisen. Oli vaikea muistaa, minkälaista lausetta päiväkirjaan tuli jatkaa. Myös käyttämämme eläytymismenetelmä oli haasteellinen. Ainakin yksi kurssilainen piti lauseiden jatkamista vaikeana. Hän olisi mieluummin vastannut suoriin kysymyksiin. Muutama kurssilainen koki päiväkirjan pitämisen kaiken kaikkiaan rasitteena. Kuitenkin päiväkirjan pitäminen koettiin helpoksi. Loppupalautteessa eräs kurssilainen kuitenkin myönsi, ettei ollut kirjoittanut päiväkirjaa heti samana iltana. Samansuuntaista suullista palautetta saimme myös ohjatessamme kurssia. Moni myönsi, että ”taas oli jäänyt kirjoittamatta”.

12 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoitus oli suunnitella ja järjestää monipuolisia ja uusia liikuntakokemuksia tarjoava kuntosalikurssi keski-ikäisille naisille. Käytännön toteutus osoitti, että tutussa ympäristössä ja mukavassa ryhmässä ohjattu säännöllinen liikunta on tarpeen. Kurssille osallistuneiden mielestä tällaisen kurssin järjestäminen on tärkeää. Monipuoliset liikuntakokemukset olivat positiivisia sekä kurssilaisille että tutkija-ohjaajille.

Toteutettu kuntosalikurssi oli yksi esimerkki monista mahdollisuuksista vaikuttaa keski-ikäisten naisten liikuntakokemuksiin ja edelleen liikunta-aktiiviseen elämäntapaan. Voimme vain kuvitella, miten kyseinen kurssi vaikutti koko elämän kestävän liikuntakipinän syttymiseen vai vaikuttiko ollenkaan. Kurssille osallistuneet naiset olivat kuitenkin jo alun perin melko liikunnallisia. Järjestetty liikunta ja vapaa-ajan omaehtoinen liikkuminen olivat heille jo entuudestaan tuttua. Tämä ryhmä oli käynyt jo useamman vuoden kuntosaliryhmässä sekä jumpassa.

Ongelmana emme pidäkään sitä, että tämä ryhmä lopettaisi liikunnan. Huomio tulisikin kiinnittää niihin aikuisiin, joiden elämään liikunta ei kuulu. Paljon puhetta on ollut siitä, että ylipaino ja tyypin 2 diabetes yleistyvät. Jo matalalla teholla suoritettu liikunta edistää terveyttä. Tämä tulisikin olla viesti niille inaktiivisille, jotka kuvittelevat, että liikunta tulisi aina suorittaa ”veren maku suussa”. Miten tämä onnistuu, on haaste meille kaikille liikunta-alalla työskenteleville.

Olennaista kurssin sisällön suunnittelussa oli ottaa huomioon osallistujien toiveet ja tavoitteet. Vaikka kurssilaisten ilmoittamat tavoitteet olivat ehkä itsestään selvyyksiä, oli kuitenkin tärkeää ottaa huomioon ne. Tällöin kurssilaiset saivat tunteen siitä, että heidät huomioidaan ja pyritään toteuttamaan toiveet. Kurssi sai lopullisen rakenteen näiden toiveiden sekä molempien tutkija-ohjaajien ideoiden kautta. Erilaiset teeman vaihtelut tekivät kurssista mielenkiintoisen ja mukaansatempaavan.

Halusimme tuottaa tehokkaan ja ryhmäläisten tavoitteiden suuntaisen kuntosalikurssin. Toteutimme sen perinteisillä kuntosalilaitteilla ja ohjaustyylillä. Tämä oli tietoinen valinta.

Koska kurssi kesti vain kymmenen viikkoa ja yhden tunnin kerrallaan, emme voineet muuttaa opetustyyliä. Halusimme intensiteetin pysyvän koko kurssin ajan korkealla ja totesimme, että komentotyylin avulla tämä onnistuisi. Luulemme, etteivät kurssilaiset olisi motivoituneet muuhun opetustyyliin. Komentotyyllillä saimme jokaisen minuutin tehokkaasti käytettyä.

Kurssin rakenne eli kurssin edetessä, kun uusia toiveita ja ideoita syntyi. Olimme suunnitelleet kurssin alustavan rakenteen ennen kurssin alkua. Kuitenkin jokaista kurssikertaa ennen teimme yhdessä tarkemman tuntisuunnitelman, jossa oli otettu huomioon myös kurssilaisten toiveet. Emme noudattaneet aivan täysin tarkkoja tuntisuunnitelmia, koska mielestämme soveltaminen on tärkeä ominaisuus ryhmiä ohjattaessa. On pystyttävä reagoimaan tilanteisiin. Jos joku harjoitus tai liike ei onnistunut tai motivoinut kurssilaisia, vaihdoin sen heti toiseen. Tärkeintä oli, että kaikki viihtyivät ja nauttivat liikuntahetkestä. Olemme sitä mieltä, että tarkat suunnitelmat oli hyvä olla, koska silloin oli helpompaa mennä ryhmän eteen. Oli varmempi olo. Vaikka aikaa ja vaivaa kului suunnitelmien tekemiseen, oli työ sen arvoista. Huolellinen alkusuunnittelu mahdollisti keskittymisen kurssilaisiin, heidän suoritustekniikoihinsa ja etenkin hyvän tunnelman luomiseen.

Valitut teemat olivat onnistuneet. Teemat innostivat kurssilaisia, koska he eivät tienneet, mitä oli luvassa seuraavalla kerralla. Myös ohjauksen kannalta oli virkistävää, etteivät harjoituskerrat olleet samanlaisia. Näin myös tunne itsensä toistamisesta jäi vähäiseksi. Harjoituskertoja oli kymmenen. Niitä olisi ollut hyvä olla enemmän tutkimusaineiston kannalta. Katsomme kuitenkin, että saimme kirjoituksista irti sen, mitä halusimme.

Kurssilaiset suhtautuivat hieman epäilevästi osallistumisesta pro gradu -tutkielmamme aineiston kirjoittamiseen. Kaikki kuitenkin kirjoittivat. Kiitos siitä. Valittu metodi oli ajatuksia herättävä. ”Enhän minä osaa kirjoittaa” oli tyypillinen vastaus aluksi. Kuitenkin annettu lause oli herättänyt ajatuksia jokaisessa kurssilaisessa. Olisimme halunneet vastaukset analysoitavaksi heti jokaisen harjoituksen jälkeen. Tähän kurssilaiset eivät kuitenkaan suostuneet. He halusivat kirjoittaa kotona kaikessa rauhassa. Meidän oli tähän suostuttava ja luotettava siihen, että kurssin lopussa saamme riittävän aineiston tutkimustamme varten. Otimme selkeän riskin, ja tällä kertaa se tuotti meitä tyydyttävän lopputuloksen.

Käyttämämme eläytymismenetelmä oli haastava. Erityisesti päänvaivaa aiheuttivat kurssilaisille jaetut lauseet. Toisaalta halusimme saada selville mahdollisimman monia asioita emmekä halunneet rajata vastausta tietyille uralle. Toisaalta halusimme saada erilaisilla lauseilla saman oloisia vastauksia varmistaaksemme esille tulleiden asioiden tärkeyden. Menetelmän käytössä oli tärkeää, että he kirjoittivat ensimmäisen kyseisestä lauseesta mielen tulleen asian. Tätä emme tietenkään voi tietää, koska kirjoitukset kirjoitettiin kotona, ei heti harjoituksen jälkeen.

Harjoituksen kestona 60 minuuttia oli hyvä. Pidempi aika – esimerkiksi 1,5 tuntia – olisi ollut kuitenkin käytännöllisempi. Silloin harjoituksen aloittaminen olisi voinut tapahtua maltillisemmin. Samoin loppuvenyttelyihin olisi voinut käyttää enemmän aikaa. Nyt vastuu pitempikestoisista kehoa huoltavista liikkeistä ja venytyksistä jäi kurssilaisten omalle vastuulle. Mutta kuinka moni jaksoi venytellä vielä kotona työpäivän ja harjoituksen jälkeen, jää arvailtavaksi.

Tila, jossa kurssi toteutettiin, oli hyvä. VK Liikuntapalvelut Oy:n kuntosalin laitteet toimivat hyvin, ja ne olivat monipuoliset. Viihtyvyyttä lisäsivät kasvit ja tilaan hyvin valitut värit. Naisille tällaisilla on merkitystä salia valitessa ja siellä harjoitellessa. Tila oli kuitenkin melko ahdas 14 naisen liikkuesssa. Ilmanvaihto ei ollut aina riittävää. Alkuverryttelyssä ja loppuvenyttelyissä tilanahtaus oli ilmeinen. Jos käytettävissä olisi ollut isompi tila, olisimme voineet järjestää vieläkin monipuolisemman kurssin. Näin ollen olisimme voineet ottaa huomioon enemmän kurssin sisällössä kaikki terveystiikunnan osa-alueet. Näissä tiloissa pystyimme keskittymään lähinnä lihaskunnosta huolehtimiseen. Mielenkiintoista olisikin tulevaisuudessa suunnitella ja toteuttaa muutkin terveystiikunnan osa-alueet kattava kurssi.

Tutkimus oli innostava sen käytännönläheisyyden vuoksi. Ohjaajana toimiminen oli mukavaa. Ryhmä otti molemmat tutkija-ohjaajat hymyillen vastaan. Jokainen kerta oli naurua täynnä. Tärkeänä koimme myös sen, että meitä oli kaksi toteuttamassa tätä kurssia. Toisen tuki oli tärkeää. Suunnitelmien teko yhdessä oli antoisaa, kun ideoita oli kaksin verroin. Myös tutkija-ohjaajien keskusteluhetket ohjauskertojen välissä olivat olennaisia tutkimuksen onnistumisen kannalta.

Ryhmän ilmapiirin luomisessa ohjaajalla on tärkeä osa. Ohjaaja johtaa ja ohjaa toimintaa kuntosalilla. Ohjaajan työ helpottuu, jos ryhmän jäsenet tuntevat toisensa jo entuudestaan. Tällöin ei tarvitse keskittyä ryhmän jäsenten välisiin suhteisiin, vaan voi keskittyä luomaan positiivisen ilmapiirin. Tässä tutkimuksessa tutkija-ohjaajilla oli siis suhteellisen helppoa hypätä ryhmään sisälle. Ohjaajan on osattava arvioida ryhmän jäsenten erilaiset persoonat ja tarpeet. Osa haluaa lähempää neuvomista ja jutustelua, ja osa haluaa pitää oman reviirinsä ja harjoitella rauhassa.

Tutkimuksemme luonteen vuoksi sen tulokset eivät ole yleistettävissä laajempiin kokonaisuuksiin. Tutkimustulokset kertovat kyseisen ryhmän liikuntamotiiveista ja tuntemuksista. Silti tuloksista oli mielestämme löydettävissä yleisesti väestöä motivoivia tekijöitä. Yleisesti ottaen tutkimuksestamme selvisi jo aiemmin tiedostettuja tekijöitä aikuisten liikunnasta. Osittain tämä saattaa johtua käyttämästämme tutkimusmenetelmästä. Osittain ehkä siitä, että aineisto kerättiin tällaisen kurssin yhteydessä.

Kirjallisuudessa tulee vahvasti esille, että ihmiset ajattelevat liikunnan vaikuttavan positiivisesti ulkonäkönsä. Toivo paremmasta ulkonäöstä saa heidät liikkeelle. Mielenkiintoista oli, ettei tässä tutkimuksessa tullut tätä niin voimakkaasti esille. Vain yksi ryhmäläinen toi tämän suoraan esille. Olemme kuitenkin sitä mieltä, että kaikki keski-ikäiset naiset liikkuvat myös tämä tavoite mielessään. Kirjoituksissa ei ulkonäkötaivoitetta tuotu esille, mutta kokemuksemme salilla olivat jotain ihan muuta. Lähes jokaisessa harjoituksessa naiset toivoivat harjoitettavan pakaroita, keskivartaloa ja käsivarren ojentajia. Eli juuri niitä naisten kriittisiä paikkoja. Naiset halusivat siis kohentaa ulkonäköään.

Tämän tutkimuksen perusteella voi todeta, että kaupallisilla liikuntapalveluja tuottavilla yrityksillä on tärkeä rooli keski-ikäisten fyysisen kunnon ylläpitämisessä. Yritysten tulisi madaltaa kynnystä lähteä heidän kursseilleen. Kurssille tulee olla helppo tulla, ilmapiirin tulee olla liikuntaa tukeva ja osallistujia kannustava. Myös kurssin sisällön tulee olla ikäryhmälle sopivaa. Sitoutumisen kannalta on olennaista, että ryhmän jäsenten tulee osallistua sisällön suunnitteluun. Toisaalta samalla tavalla toimisi varmasti myös ei-kaupalliset palvelut. Olemme kuitenkin sitä mieltä, että kun osallistujat maksavat saamastaan palvelusta, he myös sitoutuvat toimintaan paremmin. Jos palvelusta ei maksa mitään, on helpompi

jättäytyä pois. On otettava myös huomioon, ettei nykypäivänä monikaan halua tehdä ilmaista työtä. Jos ei olisi käyntimaksuja, kuka maksaisi ohjaajalle palkkion?

Yhteiskunnan kannalta terveystoiminnan entistä suurempi yleistyminen väestön keskuudessa olisi kuin lottovoitto. Mitä enemmän ihmiset harrastaisivat terveyttä edistäviä liikuntamuotoja, sitä vähemmän sairastumisista aiheutuisi kustannuksia. Väestö olisi terveempää ja voisi hyvin. Tämän vuoksi yhteiskunnan pitääkin tehdä terveyttä edistävästä liikunnasta entistä tunnetumpi ja suositumpi. Pitää panostaa terveystoiminnan markkinoimiseen ja ihmisten tiedottamiseen. Liikkuminen täytyy tehdä myös mahdolliseksi kaikille kansalaisille, eli puitteiden liikunnan harrastamiseen on oltava kunnossa. Mitä helpompaa liikuntaharrastuksen aloittaminen ja sen jatkaminen on sekä mitä enemmän se tuottaa positiivisia vaikutuksia, sitä paremmin se leviää useimpien ihmisten elämäntapoihin.

Ajatukset ovat hienoja, mutta kuinka saadaan liikkeelle ne, jotka todella liikuntaa tarvitsevat? Useinhan juuri ne, jotka jo liikkuvat riittävästi, motivoituvat uusiin kursseihin. Kaikki eivät edes halua liikkua. Ketään ei voida pakottaa, sillä pakottamisesta ei seuraa mitään pysyvää.

Jatkossa tulisi selvittää sitä, ketkä tosiasiallisesti liikuntapalveluyrityksen kursseille tulevat ja kuinka kauan tällaisiin liikuntaryhmiin osallistuvan motivaatio kestää. Ryhmässä usein innostutaan liikkumaan, mutta kuinka käy sitten, kun liikkuminen onkin omalla vastuulla? Lähdetäänkö silloin ulos lenkille, kun kukaan ei ole ”koputtamassa olkapäälle” ja sanomassa, että ”nyt lähdetään”? Olisi mielenkiintoista selvittää ne seikat, jotka kantavat liikuntamotivaatiota eteenpäin, ja ne, jotka unohtuvat uusien lenkkitoimintojen viereen kaapin perälle.

LÄHTEET

- Aldana S. G. , Sutton L. D., Jacobson B. H. & Quirk, M. G. 1996. Relationship between leisure time physical activity and perceived stress. Perceptual and motor skills.
- Aro, T. & Matikainen, E. 1998. Työkyky hallintaan: suunnitelmat käytännön toiminnaksi. Helsinki: Työterveyslaitos & Keskinäinen eläkevakuutusyhtiö Ilmarinen.
- Eskola, J. 1997. Eläytymismenetelmäopas. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Eskola, J. 1998. Eläytymismenetelmä sosiaalitutkimuksen tiedonhankintamenetelmänä. Tampere: TAJU.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Heikkinen, E. 1980. Liikunta terveyden säätelyssä. Teoksessa E. Heikkinen & I. Vuori (toim.) Liikunta ja terveys. Helsinki. Tammi, 92–144.
- Heikkinen, E. 1999. Keski-ikäisten ja iäkkäiden liikunta. Teoksessa I. Vuori & S. Taimela (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 99–111.
- Hiltunen, P. & Laakko, E. 1995. Keski-ikäisten kuntokirja. Helsinki: Otava.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita 10., osin uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Hirvensalo, M. & Häyrynen, T. 2003. Aikuisten liikunta. Teoksessa P. Heikkinen, T. Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 47–60.
- Hynninen, E., Moisio, P., Rinne, M. & Taulaniemi, A. 1996. Terveysliikuntaa ryhmässä: opas liikuntaryhmien ohjaajille. Tampere: UKK-instituutti.

- Hyökyvaara, J. 1999. Liikuntamarkkinat - yritysliikunta. Teoksessa M. Ojala & M-L. Oinonen (toim.) Liikuntaklusteri Jyväskylään. Jyväskylän sosiaali- ja terveysterveyskeskuksen julkaisuja 8/1999, 42–48.
- Hänninen, O. 1984. Liikunta ja ihminen. Teoksessa O. Hänninen & L. Jalkanen (toim.) Liikunnasta terveyttä: liikuntalääketieteen perusteita. Kuopio: Kustannuskiila, 14–29.
- Ilmarinen, M. (toim.) 1993. Liikunta lisää voimavaroja. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 84. Helsinki: Likes.
- Ilmarinen, M. 1998. Henkilöstön työkyvyn tukeminen edistämällä fyysistä kuntoa. Teoksessa T. Aro & E. Matikainen (toim.) Työkyky hallintaan: suunnitelmat käytännön toiminnaksi. Helsinki: Työterveyslaitos & Keskinäinen eläkevakuutusyhtiö Ilmarinen, 74–84.
- Kirjonen, J. 1980. Liikunnan merkitys ja motiivit. Teoksessa E. Heikkinen & I. Vuori (toim.) Liikunta ja terveys. Helsinki: Tammi, 71–91.
- Korhonen, O. 2001. Lisää liikkumista ja liikuntaa. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Kosonen, U. 1991. Naisten ruumiillisuus ja liikunta. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Lisensiaatintyö.
- Laitakari, J. & Miilunpalo, S. 1998. Miten saada ihmiset liikkumaan? Liikunta & Tiede 4, 32–35.
- Louhevaara, V. & Smolander, J. 1995. Työkunto nousuun: liikunta työkyvyn ja hyvinvoinnin tukena. Kunnossa kaiken ikää -ohjelma. Helsinki: Työterveyslaitos & Likes-tutkimuskeskus.
- Marttila, J., Laitakari, J., Nupponen, R., Miilunpalo, S. & Paronen, O. 1998. The versatile nature of physical activity – on the psychological, behavioural and contextual charac-

teristics of health-related physical activity. Teoksessa J. Laitakari (toim.) Patient education and counseling, 33/1, 29–38.

Muuramen liikuntatoimi. 1997. Keski-ikäisten liikunta ja terveys – Peruskartoitus 40–60-vuotiaiden muuramelaisten keskuudessa. Kunnon Muurame -projekti.

Nummela, O. & Uutela, A. 2002. Jyväskylän aikuisväestön terveystietäytyminen ja terveys 2001. Helsinki: Kansanterveyslaitos.

Nupponen, R. 1999. Totutellen toimeen. Teoksessa M. Fogelholm, K. Kukkonen-Harjula, R. Nupponen, T. Pokki & M. Rinne (toim.) Kilot kuntoon: ylipainoisen liikujan opas. Tampere: UKK-instituutti, 21–25.

Närhi, A. & Frantsi, P. 1998. Psykkinen valmennus: järkeä ja sydäntä. Helsinki: Otava.

Oja, P. & Vuori, I. 1999. Suomalaisten liikunta. Teoksessa I. Vuori & S. Taimela (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 400–408.

Ojanen, M. 1998. Mitä liikunta merkitsee psyykkiselle hyvinvoinnille. Teoksessa M. Mertaniemi & M. Miettinen. Suuntana hyvinvointi: mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 113. Jyväskylä: Likes, 35–37.

Ojanen, M. 2001a. Ihmisarvoiseen elämään – johtopäätökset ja suositukset. Teoksessa M. Ojanen (toim.) Liiku oikein – voi hyvin: Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 153. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 190–214.

Ojanen, M. 2001b. Liikunta hyvän elämän tukena. Teoksessa M. Ojanen (toim.) Liiku oikein – voi hyvin: Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 153. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 98–129.

Ojanen, M. 2001c. Länsimainen ihminen kulttuurinsa vanki? Teoksessa M. Ojanen (toim.) Liiku oikein – voi hyvin: Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 153. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 8–37.

- Peltonen, M. & Ruohotie, P. 1992. Oppimismotivaatio: Teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta. Aavaranta-sarja n:o 29. Helsinki: Otava.
- Rinne, M. & Toropainen, E. 1998. How to lead a group – practical principles and experiences of conducting a promotional group in health-related physical activity. Teoksessa J. Laitakari (toim.) Patient education and counseling, 33/1, 69–76.
- Rinne, M. 1999. Kuntosaliharjoittelu. Teoksessa M. Fogelholm, K. Kukkonen-Harjula, R. Nupponen, T. Pokki & M. Rinne (toim.). Kilot kuntoon: ylipainoisen liikkujan opas. Tampere: UKK-instituutti.
- Sankari, A. 1995. Kuntosaliruumis: kappaleita nuorten aikuisten ruumiillisuuksista. Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja 44. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Smolander, J. 1995. Liikunnan vaikutus työyhteisössä. Teoksessa O. Korhonen, R. Kukkonen, V. Louhevaara & J. Smolander (toim.). Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia: periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Helsinki: Työterveyslaitos, 57–62.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 149–175.
- Telama, R. 1999. Liikuntatiede osana liikuntaklusteria. Teoksessa M. Ojala & M.-L. Oinonen (toim.) Liikuntaklusteri Jyväskylään. Jyväskylän sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 8/1999, 15–19.
- Törmänen, P. 1991. Liikunta ja selviytyminen. Tutkimus aikuisten tamperelaisten vapaa-ajan aktiivisuuden yhteydestä koettuun hyvinvointiin ja stressinkäsittelyyn (coping). Pro gradu- tutkielma, Tampereen yliopiston psykologian laitos.

- Venäläinen, J. M. & Rouhiainen, M. 1984. Liikunnan annostelu. Teoksessa O. Hänninen & L. Jalkanen (toim.) Liikunnasta terveyttä liikuntalääketieteen perusteita. Kuopio: Kustannuskiila, 91–102.
- Viljamaa, J. 2001. Sohvaperunasta ikiliikkujaksi: Liikkujan motivaatio-opas. Helsinki: Edita.
- Vuolle, P. 1998. Liikunta saa merkityksensä elämänkaarella. Teoksessa Mertaniemi, M. & Miettinen, M. (toim.) Suuntana hyvinvointi: mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 113. Jyväskylä: Likes, 10–11.
- Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi: miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Likes, 23–48.
- Vuori, I., Oja, P. & Rintala P. 1998. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle? Teoksessa M. Mertaniemi & M. Miettinen (toim.) Suuntana hyvinvointi: mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 113. Jyväskylä. 29–34.
- Vuori, I. 2000. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta: terveystoiminnan opas. 3. painos. Tampere: UKK-instituutti.
- 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. tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Likes, 91–122.
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki: Edita.
- Vuori, I. 2004a. Terveystoiminta jalkautuu käytännöiksi – ja tuotteistuu. Liikunta ja tiede 2, 4–8.

Vuori, I. 2004b. Terveysliikunta otettiin käyttöön liikunnan markkinoimiseksi. Liikunta ja tiede 2, 9–11.

Ylén, H. & Ojanen, M. 1999. Liikunta on hyväksi – jos siltä tuntuu. Liikunta mielenterveyspotilaiden avohoidon tukena – projekti. Ensimmäisen tutkimuskauden tuloksia. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 145. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Fogelholm, M. Ravitseminen ja liikunta –luento. Jyväskylän yliopistossa 30.3.2005.

ALKUKYSELY

Etu- ja sukunimi:

Ikä:

Kuinka usein olet harrastanut liikuntaa viimeisen vuoden aikana?

- Säännöllisesti (kertaa viikossa)
- Satunnaisesti 1–3 kertaa kuukaudessa
- En lainkaan

Jos olet harrastanut liikuntaa, mitä lajeja?

Onko sinulla todettu joitakin liikkumiseen vaikuttavia erityistekijöitä (sairaudet, tuki- ja liikuntaelimistön oireet)?

Merkitse tärkeimmät tavoitteesi tälle kurssille:

- Kiinteytyminen
- Laihduttaminen
- Ryhdin parantaminen
- Voiman parantaminen
- Lihas- ja lihasten koon kasvattaminen
- Parantunut hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto
- Stressin purku
- Yleinen hyvän olon tunne
- Jokin muu, mikä?

Mikä sai sinut lähtemään tälle kurssille?

LOPPUKYSELY

1. Miltä päiväkirjan pitäminen tuntui? Oliko joku kysymys erityisen vaikea?
2. Täyttyivätkö tavoitteet, joita Sinulla oli tälle kurssille tullessasi?
3. Mikä oli parasta kurssilla?
4. Mikä oli ikävintä kurssilla?
5. Kurssilla oli erilaisia teemoja. Mikä jäi erityisesti mieleen?
6. Saitko mielestäsi tarpeeksi ohjausta ja henkilökohtaista palautetta?
7. Jäikö vielä jotain sanomatta? Sana vapaa...

ELÄYTYMISMENETELMÄLAUSEET

1. Tämänpäiväinen harjoitus oli...
2. Tänä aamuna minusta tuntui...
3. Mielestäni liikunta on...
4. Jos olisin tänään ollut ohjaaja, olisin...
5. Ilmapiiri tässä kuntosaliryhmässä on...
6. Minua motivoi liikkumaan...
7. Kun menen harjoituksen jälkeen kotiin...
8. Mielestäni kuntosaliharjoittelu on...
9. Tämä päivä on ollut...

LIIKUNNANOPETUKSEN TUNTISUUNNITELMA

PVM: 22.9.2004

Paikka: Kuntoportti

Ohjaaja: Liina

Tunnin aihe: Circuit kuntosalilaitteilla

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI	AIKA
SA: Esittäytyminen ja kertominen tutkimuksesta			Seurataanko aktiivisesti?	10min
K: Ydinkohtien kertominen kuntosaliharjoittelusta ja tänään käytettävistä laitteista	Käydään lävitse käytettävät laitteet	Komentotyyli	Seurataanko ohjeistusta?	5 min
PM: Lihaksiston lämmittäminen harjoitusta varten	Lämmittely, joka sisältää rauhallisia liikkeitä käsille ja jalolle. Pääpaino venytyksissä.	Komentotyyli	Tuleeko lämmin? Tehdäänkö liikkeit oikein ja samalla tavalla?	5 min
K: Motoriikan kehittäminen PM: Lihaskunnan kehittäminen K: Tiedostetaan mihin lihakseen liike vaikuttaa	Circuitharjoitus: 15 paikkaa* 2 kierrosta, 1 min/paikka.	Harjoitustyyli	Tuntuuko lihaksistossa väsymystä? Tuntuuko oikeassa paikassa?	35 min
K: Parivenyttelyliikkeiden opettelu SA: Mukava yhteinen hetki hektisen harjoituksen jälkeen + kontakti toiseen	Venyttelyt pystyasennossa pareittain	Komentotyyli	Pysyykö tasapaino?	5 min.

LIIKUNNANOPETUKSEN TUNTISUUNNITELMA

PVM: 29.9. 2004

Paikka: Kuntoportti

Ohjaaja: Katja

Tunnin aihe: Circuit, jossa pääpaino niska-hartiaseudussa

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI	AIKA
K: Laitteiden läpikäynti K: Tutustuminen uuteen välineeseen, voimatakoon	Harjoitusliikkeiden läpikäynti ja erityinen huomio voimatangolla suoritettavissa liikkeissä	Komentotyyli	Kysytäänkö tarkennuksia?	5 min
PM: Lihaksiston lämmittäminen tulevaan harjoitukseen K: Motoriikan kehittäminen	Lämmittely, jossa yksinkertaisia, pienessä tilassa suoritettavia liikkeitä käsille sekä erilaisia askelluksia	Komentotyyli	Tuleeko hiki? Tehdäänkö liikkeitä samanaikaisesti?	5 min
PM: Lihaskunnon kehittäminen uutta välinettä hyödyntäen SA: Toisen kannustaminen	Circuitharjoitus: 13 paikkaa, joista 5 voimatangolla (rinta, olkapäät, yläselkä, pakara, vartalonkierto) * 3 kierrosta, 1 min/paikka.	Harjoitustyyli	Tuntuuko lihaksistossa väsymystä? Tuntuuko oikeassa paikassa?	40 min
K: Uusien venytelyliikkeiden opettelu K: Tiedostaminen, missä lihaksessa venytys tuntuu	Venyttelyt lattialla	Komentotyyli	Tuntuvatko venytykset oikeassa paikassa?	10 min

LIIKUNNANOPETUKSEN TUNTISUUNNITELMA

PVM: 6.10.2004

Paikka: Kuntoportti

Ohjaaja: Liina

Tunnin aihe: Circuitiharjoitus, jossa pääpaino keskivartaloseudun lihaksissa

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI	ARVIONTI	AIKA
K: Käydään läpi harjoituksessa tehtävät liikkeet	Ohjaaja näyttää jokaisessa laitteessa mallisuorituksen ja korostaa tärkeitä kohtia.	Komentotyyli	Herääkö kysymyksiä?	5 min
PM: Keskivartalo-lihasten lämmitys K: Musiikin tahdissa pysyminen	Lämmittely musiikin tahtiin, jossa erityisesti keskivartalolihasia aktivoivia liikkeitä (kiertoja, taivutuksia ym.)	Komentotyyli	Tuleeko hiki? Tehdäänkö liikkeet yhtä aikaa?	5 min
PM: Keskivartalo-lihasten vahvistus SA: Mukavaa yhdessä oloa, hyvän musiikin tahdissa K: Uusien liikkeiden sisäistäminen	Circuitiharjoitus: 20 paikkaa, 2 kierrosta, 1 min/paikka. Mukana 12 keskivartaloliikettä (irtopainoilla, voimatangolla, fysiopallolla ja kuntosalilaitteilla suoritettuna). Lisäksi uusia liikkeitä myös muille lihasryhmille.	Harjoitustyyli	Tuntuuko keskivartalossa? Hymyillääänkö? Lauletaanko musiikin mukana? Onnistuvatko uudet liikkeet?	40 min
PM: Lihasten lepotilaan palautumisen aloittaminen	Venyttely selinmaukuulla	Komentotyyli	Tuntuvatko venytykset?	10 min

LIKUNNANOPETUKSEN TUNTISUUNNITELMA

PVM: 13.10.2004

Paikka: Kuntoportti

Ohjaaja: Katja

Tunnin aihe: Paikkaharjoittelu pareittain

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI	AIKA
K: Ydinkohtien kertominen käytettävistä laitteista sekä uudesta harjoitusmuodosta	Harjoitusliikkeiden läpikäynti ja tarkka selvitys harjoituksen kulusta	Komentotyyli	Seurataanko aktiivisesti? Ymmärretäänkö, kuinka harjoitus toteutetaan?	7 min
PM: Lihaksiston lämmittäminen PM: Mielen valmistaminen tulevaan harjoitukseen	Lämmittely, jossa helpoja askelluksia ja niihin yhdisteltäviä käsi- liikkeitä	Komentotyyli	Tuleeko lämmin? Onnistuvatko alkuaskellukset?	5 min
PM: Lihaskunnan kehittäminen SA: Toisen kannustaminen ja ohjeistaminen	Circuitharjoitus: 7 paikkaa, 1 kierros, 1 min/paikka *3	Harjoitustyyli	Onnistuvatko vaihdot joustavasti? Tsempataanko paria?	40 min
K: Uudet venyttelyliikkeet pareittain SA: ”viimeistely” pariharjoitukselle	Venyttelyt pareittain pystyasennossa	Komentotyyli	Pysyykö tasapaino? Tuntuuko oikeissa lihaksissa?	8 min

LIKUNNANOPETUKSEN TUNTISUUNNITELMA

PVM: 20.10.2004

Paikka: Kuntoportti

Ohjaaja: Liina

Tunnin aihe: Circuit, jossa irtopainoilla tehtäviä liikkeitä

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI	AIKA
K: Ydinkohtien kertominen uudesta välineestä	Harjoitusliikkeiden läpikäynti ja erityinen huomio irtopainoliikkeissä	Komentotyyli	Seurataanko aktiivisesti?	5 min
PM: Lihaksiston valmistaminen tulevaan harjoitukseen K: Motoriikan kehittäminen	Lämmittely, joka sisältää monipuolisia ja monimutkaisia käsi- ja jalkaliikkeitä	Komentotyyli	Tuleeko lämmin? Tehdäänkö liikkeitä yhtä aikaa ja samalla tavalla?	5 min
PM: Lihaskunnan kehittäminen uutta välinettä hyödyntäen K: Tiedostetaan mihin lihakseen liike vaikuttaa	Circuitharjoitus: 13 paikkaa, joista 7 irtopainoilla (kyljet, rinta, hauris, reidet, pakara, olkapäät, päänyliveto) * 3 kierrosta, 1 min/paikka.	Harjoitustyyli	Tuntuuko lihaksistossa väsymystä? Tuntuuko oikeassa paikassa?	40 min
K: Uusien venyttelyliikkeiden opettelu	Venyttelyt pystyasennossa	Komentotyyli	Pysyykö tasapaino?	10 min

LIKUNNANOPETUKSEN TUNTISUUNNITELMA

PVM: 27.10.2004

Paikka: Kuntoportti

Ohjaaja: Katja

Tunnin aihe: Circuitharjoitus + loppuharjoitus voimatangolla

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI	AIKA
<p>PM: Lihakset lämpää K: Harjoituksessa tehtävien voimatankoliik-keiden suoritus-tekniikat K: Muiden käytettävien laitteiden tekniikoiden varmistus</p>	Voimatanko- lämmittely	Komentotyyli	Tuleeko hiki? Pysyykö kes- kivartalo tiuk- kana? Muistetaanko ennestään tutut liikkeet?	10 min
<p>PM: Lihaskun- non kehittämi- nen SA: Hyvän il- mapiirin luomi- nen</p>	<p>Circuitharjoitus, jossa 12 paikkaa * 2 kier- rosta, 1 min/paikka.</p> <p>Lopuksi 6 voimatankoliikettä: askelkyykky, pys- tysoutu, militääri, ojentaja, hauis, rintali- has.</p>	Harjoitustyyli	Tuntuuko li- haksissa? Osaako ryhmä- läiset valita oikeanpainoi- sen voimatan- gon? Näkykö hy- myjä?	40 min
<p>K: Keskitytään oikeisiin suori- tustekniikoihin SA: Rauhoittu- minen kiireisen päivän jälkeen</p>	Venyttely	Komentotyyli	Suoritetaanko venytykset oikein? Onko hiljaista?	10 min

LIKUNNANOPETUKSEN TUNTISUUNNITELMA

Pvm: 3.11. 2004

Paikka: Kuntoportti

Ohjaaja: Liina

Tunnin aihe: Circuitharjoitus

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI	AIKA
<p>K: uusien liikkeiden oppiminen ja vanhojen kertaaminen SA: Ajatusten siirtäminen tulevaan harjoitukseen</p>	<p>Liikkeiden ja suoritus- tekniikoiden läpikäyminen</p>	<p>Komentotyyli</p>	<p>Ymmärretäänkö liikkeet? Tuleeko tarkentavia kysymyksiä?</p>	<p>5 min</p>
<p>PM: Lihakset lämpiää SA: Yhdessä liikkumisen iloa K: Musiikin rytmissä pysyminen</p>	<p>Lämmittely: askelsarja musiikin tahdissa.</p>	<p>Komentotyyli</p>	<p>Tuleeko hiki? Punottavatko posket?</p>	<p>5 min</p>
<p>K: Uusien liikkeiden oppiminen ja vanhojen kertaaminen PM: Yleiskunnon ja lihaskunnon kohotus SA: Mielen virkistyminen</p>	<p>Circuitharjoitus: 15 paikkaa* 3 kierrosta, 1 min/paikka. Mukana liikkeitä koko vartalolle. Joillekin liikkeille myös vaihtoehtoliikkeitä.</p>	<p>Harjoitustyyli</p>	<p>Sujuvatko liikkeet? Onko vanhat muistissa? Puuscutetaan-ko? Hengästyttäänkö? Hy-myilevätkö naiset? Onko kaikilla hauskaa?</p>	<p>45 min</p>
<p>PM: Palautumisen aloitus SA: Rentoutuminen</p>	<p>Venyttely ja rentoutuminen.</p>	<p>Komentotyyli</p>	<p>Seuraavatko naiset ohjeita?</p>	<p>5 min</p>

LIKUNNANOPETUKSEN TUNTISUUNNITELMA

PVM: 10.11.2004

Paikka: Kuntoportti

Ohjaaja: Katja

Tunnin aihe: Circuitharjoitus, johon sisältyy kuminauhalla tehtäviä liikkeitä

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI	AIKA
<p>K: Tutustuminen uuteen välineeseen SA: Kontaktin luominen ohjaajan ja ohjattavien välille</p>	Harjoitusliikkeiden läpikäynti ja erityisesti huomio kuminauhaliikkeissä	Komentotyyli	Seuraavatko ohjattavat opastusta?	8 min
<p>PM: Lihaksiston valmistaminen tulevaan harjoitukseen SA: Iloista liikumista hyvän musiikin tahdissa</p>	Lämmittely iskelmämusiikin tahdissa	Komentotyyli	Tuleeko hiki? Pysytäänkö rytmisissä?	5 min
<p>PM: Sydän- ja verenkiertoelimistön rasittaminen ja lihaskunnan kehittäminen K: Uuden välineen tekniikoiden sisäistäminen</p>	Circuitharjoitus: 11 paikkaa, joista 5 kuminauhalla (lähentäjäloitontaja, pakara, pystysoutu, hauis, rinta) * 3 kierrosta, 1 min/paikka.	Harjoitustyyli	Pysyykö syke korkealla? Onnistuvatko tekniikat?	40 min
<p>PM: Elimistön palauttaminen lepotilaan SA: Kontaktin luominen toiseen kurssilaiseen</p>	Parivenyttely	Komentotyyli	Rauhoitutaanko? Onnistuvatko parivenyttelyt ja irtoaako hymy?	7 min

LIIKUNNANOPETUKSEN TUNTISUUNNITELMA

Pvm: 17.11.2004

Paikka: Kuntoportti

Ohjaaja: Liina

Tunnin aihe: Vatsa-peppu-kuntosaliharjoitus

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI	AIKA
K: Uusien liik- keiden suoritus- tekniikoiden läpikäyminen	Käydään ohjaajan joh- dolla kaikki tunnilla tehtävät liikkeet läpi.	Komentotyyli: Ohjaajan johdolla	Herääkö ky- symyksiä? Seuraavatko naiset liikkei- den esittelyä?	5 min
PM: Lihakset lämpiää SA: Virittäydy- tään harjoituk- seen	Alkulämmittely: Pieni askellussarja.	Komentotyyli: Ohjaaja vetää lämmittelyn.	Tuleeko hiki? Keskitytäänkö liikkeiden te- kemiseen?	7,5 min
K: Suoritus- tekniikoiden oppiminen eri liikkeissä PM: Lihaskun- non parantami- nen vatsassa ja pepussa SA: Mielihyvän saavuttaminen SA: Mukavaa yhdessä liikku- mista kavereiden kanssa	Lihaskuntoharjoitus erityisesti vatsan ja pe- pun seudulle circuit- periaatteella kuntosali- laitteilla, kuminauhalla, voimatangolla ja irtopainoilla: 15 liikettä* 3 kierrosta.	Harjoitustyyli: Naiset kiertävät lihaskuntorataa paikasta toiseen numerojärjestyk- sessä. Kukin tekee oman kuntonsa mukaan. Ohjaaja huutaa vaihdot 1 min välein.	Tehdäänkö suoritukset oikein? Tuntuuko vat- sassa ja pepus- sa? Nautitaanko tekemisestä? Hymyilläänkö?	40 min
K: Keskittymi- nen ohjeiden kuuntelemiseen PM: Lihasten palautuksen edistäminen SA: Mielen ren- touttaminen	Loppuvenyttely: Ohjaa- jan johdattamana veny- tetään lyhytkestoisesti kaikki päälihasryhmät, erityisesti pakarän ja vatsan seutu.	Komentotyyli: Ohjaaja selostaa venyttelyn suulli- sesti, naiset ma- kaavat selinma- kuulla lattialla ja seuraavat ohjeita.	Menevätkö ohjeet perille? Keskitytään- kö? Maltetaanko pysyä veny- tyksissä? Tun- tuvatko veny- tykset? Rentoudutaan- ko?	7,5 min

LIIKUNNANOPETUKSEN TUNTISUUNNITELMA

PVM: 24.11.2004

Paikka: Kuntoportti

Ohjaaja: Katja

Tunnin aihe: Circuit ja pitkä venyttely

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI	AIKA
K: Tekniikoiden ydinkohdat SA: Kurssin viimeiseen kertaan tsemppaaminen	Harjoituksessa käytettävien laitteiden läpikäynti	Komentotyyli		5 min
PM: Lihakset lämpää K: Voimatankotekniikoiden oikeaoppisuus	Voimatanko-lämmittely	Komentotyyli	Tuleeko hiki? Suoritetaanko liikkeet oikein?	5 min
PM: Yleiskunnon ja lihaskunnon kohotus SA: Mukava yhdessäolo	Peruskiertoharjoitus: 15 paikka* 2 kierrosta, 1 min/paikka.	Harjoitustyyli	Hengästyäänkö? Tuleeko hiki? Onko mukavaa?	30 min
PM: Palautumisen aloittaminen SA: Rentoutuminen	Pitkä venyttely ja rentoutuminen	Komentotyyli	Keskitytäänkö? Annetaanko kaikille mahdollisuus rentoutua?	20 min