

**”TÄYSILLÄ ETEENPÄIN!” – IKÄÄNTYVIEN LIIKKUJEN KOKEMUKSIA
IKÄMOTO-LIIKUNTARATAHARJOITTELUSTA**

Anne Isokangas

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Kevät 2008

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Isokangas, A. 2008. ”Täysillä eteenpäin!” – Ikääntyvien liikkujien kokemuksia IKÄMOTO-liikuntarataharjoittelusta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 84s, liitteet 13s.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla ikääntyvien liikkujien kokemuksia ja tuntemuksia liikuntarataharjoittelusta. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään myös, mitkä tekijät motivoivat ikääntyviä osallistumaan. Lisäksi tutkimuksessa kuvailtiin ikääntyvien kokemuksia oppimisesta ja kehittymisestä harjoitusjakson aikana sekä tarkasteltiin IKÄMOTO-ohjelman merkitystä osallistujien fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kannalta. Tutkimukseen osallistui yksi miespuolinen ja viisi naispuolista yli 65-vuotiasta liikkujaa Jyväskylän seudulta.

Tutkimus oli luonteeltaan laadullinen ja tieteenfilosofiselta lähestymistavaltaan fenomenologinen. Tutkimusaineisto kerättiin kevään 2007 aikana IKÄMOTO-tutkimusjakson yhteydessä. Tutkimustehtävän tavoittamiseksi tutkittavia lähestyttiin päiväkirjan, kyselyn ja teemahaastattelun avulla, joista viimeinen oli tutkimuksen pääaineisto. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin teemoittelua ja aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Aineistosta muodostui neljä pääteemaa: odotukset ja tuntemukset IKÄMOTO-tutkimuksen alussa, kokemukset ja tuntemukset telinerataharjoittelun aikana, kokemus oppimisesta ja kehittymisestä sekä kokemukset ja tuntemukset tutkimusjakson lopussa.

Tulokset osoittivat, että telinerataharjoittelu koettiin mukavana ja opettavaisena liikuntakokeiluna. Se innosti ikääntyviä liikkumaan entistä monipuolisemmin. Ikääntyvien motivaatioon osallistua vaikutti kiinnostus uutta liikuntamuotoa kohtaan, halu oppia uutta, halu ylläpitää fyysistä kuntoa sekä mukava liikuntaryhmä. Kokemukset telineradan sisältämistä liikkeistä olivat hyvin yksilöllisiä. Ikääntyvät arvostivat liikuntaradan monipuolisuutta ja mahdollisuutta valita tehtävät omien mieltymystensä mukaan. Oppiminen ja kehittyminen liikuntataidoissa toivat onnistumisen elämyksiä ja innostivat liikkumaan. Oppimista ja harjoittelua vaikeuttivat erilaiset kiputuntemukset kehossa, mikä laski myös osallistujien motivaatiota. Telinerataharjoittelu koettiin merkitykselliseksi toimintakyvyn kannalta. Se paransi muun muassa osallistujien tasapainoa, lihasvoimaa ja liikkuvuutta sekä edisti hyvää yöunta. Liikuntakokeilulla oli vaikutuksia myös psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Ryhmäliikuntaan osallistuminen virkisti ja kohotti mielialaa. Mahdollisuus tavata toisia ikäihmisiä koettiin merkitykselliseksi. Telinerataharjoitteluun osallistuminen oli ikääntyville tärkeä kokemus ja he olivat halukkaita jatkamaan uutta liikuntaharrastustaan myös tulevaisuudessa.

Avainsanat: ikääntyminen, liikunta, toimintakyky, telinevoimistelu, oppiminen, fenomenologia

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	5
2 IKÄÄNTYMINEN JA LIIKUNTA	8
2.1 Liikunnan esteet ja rajoitteet	9
2.2 Liikuntamotiivit	11
2.3 Liikuntataitojen oppiminen ikääntyessä.....	14
3 LIIKUNTA TOIMINTAKYVYN EDISTÄJÄNÄ	17
3.1 Fyysinen toimintakyky ja kaatumistapaturmien ehkäisy	18
3.2 Psykkinen toimintakyky ja hyvinvointi	21
3.3 Sosiaalinen toimintakyky ja osallistuminen.....	23
3.4 Liikunta ja toimintakyvyn säilyttäminen ikääntyessä.....	25
4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ	26
5 TUTKIMUKSEN METODOLOGIA JA TOTEUTUS	28
5.1 Tutkimuksen metodologiset lähtökohdat	28
5.2 Holistinen eksistentiaalis-fenomenologinen ihmiskäsitys	30
5.3 Esiymmärryksenä	34
5.4 IKÄMOTO-tutkimus	35
5.4.1 Liikuntarata-harjoittelun tavoitteet.....	35
5.4.2 Liikuntaradan sisältö	36
5.5 Koehenkilöt.....	38
5.6 Tutkimusaineiston keruu - aineistotriangulaatio.....	39
5.7 Tutkimusaineiston käsittely- ja analysointimenetelmän kuvaus.....	43
6 TUTKIMUSTULOKSET	46
6.1 Odotukset ja tuntemukset IKÄMOTO-tutkimuksen alussa	46
6.2 Ikääntyvien liikkujien kokemukset ja tuntemukset telinerataharjoittelun aikana	48
6.2.1 Yleiset kokemukset telineradasta ja liikuntaharjoittelusta.....	48
6.2.2 Kokemus fyysisestä toimintakyvystä.....	51
6.2.3 Psykkiset tuntemukset ja motivaatio.....	53
6.2.4 Sosiaaliset kokemukset liikuntaryhmästä	57
6.3 Kokemus oppimisesta ja kehittymisestä	60
6.4 Kokemukset ja tuntemukset IKÄMOTO-liikuntakokeilun lopussa.....	62
6.4.1 Liikuntaharjoittelun koetut vaikutukset	63
6.4.2 IKÄMOTO-ohjelman merkitys päivittäisen toimintakyvyn kannalta	66

6.4.3 IKÄMOTO-tutkimuksen vaikutus tulevaisuuteen	69
7 POHDINTA	71
7.1 Yhteenvetoa tutkimustuloksista	71
7.2 Tutkimuksen luotettavuuden arviointia.....	75
7.3 Jatkotutkimusehdotuksia.....	78
LÄHTEET	79
LIITTEET	85

1 JOHDANTO

Ikääntyminen tuo mukanaan luonnollisia vanhenemismuutoksia kehossa ja toimintakyvyssä. Liikunta edistää osaltaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja toimintakykyä, hyvinvointia ja elämänlaatua kaikissa elämänkaaren vaiheissa (Vuolle 2000, 23; Vuori & Miettinen 2000, 91). Sen terveysvaikutukset korostuvat erityisesti aikuisiässä ja vanhuudessa. Terveysten lisäksi liikunta auttaa säilyttämään toimintakykyä ja omatoimisuutta. (Vuolle 2000, 23.) Se tuo myös sisältöä elämään (Vuori & Miettinen 2000, 91). Suomisen ym. (2000) mukaan liikunnan merkitys ilon ja elämysten lähteenä voi olla hyvinkin merkittävä. Iäkkäille tulee olla tarjolla liikuntaharrastuksia, joissa he voivat toteuttaa itseään, kokea tyydytystä, tavata ystäviä ja pitää huolta fyysisestä toimintakyvystään ja terveydestään. (Suominen, Rantanen, Hirvensalo & Era 2000, 167-179.) Liikunnan avulla voidaan oppia myös uusia taitoja, jotka voivat edistää itsenäistä selviytymistä mahdollisimman pitkään.

Lapsuuden ja nuoruuden myönteiset liikuntakokemukset ja sisäisen liikuntamotivaation herääminen luovat parhaat edellytykset elinikäiselle liikuntaharrastukselle. Liikunta ja urheilu ovatkin suomalaisten harrastuksista selkeänä ykkösenä. Compass-tutkimus osoittaa, että kuuden Euroopan maan vertailussa suomalaiset ovat erityisesti 50 ikävuoden jälkeen selvästi aktiivisempia liikkujia kuin muiden maiden aikuisväestö. (Vuolle 2000, 23-28; Hirvensalo, Rasinaho, Rantanen & Heikkinen 2008.) Kuitenkin suomalaisista aikuisista vain kolmasosa liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (Vuori & Miettinen 2000, 91).

Lähivuosina väestörakenne tulee muuttumaan ikääntyvien ihmisten suhteellisen määrän kasvaessa. Suomalaisen yhteiskunnan suurimpia haasteita sosiaali- ja terveydenhuollolle tulee olemaan väestön ikääntyminen ja siihen liittyvä uhka kansalaisten terveydentilan ja toimintakyvyn heikkenemisestä (Vuori & Miettinen 2000, 91). Keskimääräinen elinikä on noussut viimeisen sadan vuoden aikana yli 40 vuotta. Ihmisessä itsessään tai vanhenemisnopeudessa ei ole tapahtunut muutosta, vaan tämä edullinen suuntaus johtuu yhteiskunnan, lääketieteen ja muiden ulkoisten tekijöiden kehityksestä. Vaikka elinikä onkin pidentynyt, tämä ei tarkoita, että toiminnallinen

elinikä olisi aina pidentynyt. (Hervonen, Pohjolainen & Kuure 1998, 20-21.) Väestöennusteen mukaan vuonna 2030 neljäsosa suomalaisista tulee olemaan yli 65-vuotiaita. Tällä hetkellä huomattava osa ikääntyvistä kertoo vaikeuksista päivittäisissä tehtävissä. Tulevaisuudessa elinajan piteneminen voi johtaa toimintakyvyn heikkenemisestä kärsivien kokonaismäärän laskuun tai nousuun yhteiskunnassa. Koska tällä hetkellä on jo olemassa tietoa toiminnanvajauksia ennustavista seikoista, olisi tärkeää ryhtyä toimenpiteisiin, joilla pyrittäisiin toimintakykyisten elinvuosien lisäämiseen. (Laukkanen 2008.) Vuolteen (2000) mukaan väestön terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseksi liikunnan mahdollisuudet ovat huomattavat (Vuolle 2000, 23). Koska ikääntyvien liikunnalla on tärkeä kansanterveydellinen merkitys, näen tämän tutkimuksen yhteiskunnan näkökulmasta erittäin merkitykselliseksi ja tärkeäksi.

Kiinnostuin ikääntyvien liikunnasta, koska se oli itselleni kaikista vierain ikäryhmä liikunnanopetuksen kannalta. Liikunnanopettajakoulutuksemme painottuu lähinnä lasten ja nuorten liikunnanopettamiseen. Sen vuoksi halusin laajentaa näkemystäni liikunnan merkityksestä myös elämänkaaren toisessa päässä. IKÄMOTO-projekti (ks luku 5.4) antoi mahdollisuuden tutustua ikääntyvien liikuntaan käytännössä ja kuulla ikäryhmän omia kokemuksia liikunnan merkityksestä.

Telinevoimistelu on tuttu liikuntalaji monelle jo kouluajoilta. Ikääntyvien liikuntamuotona se on kuitenkin varsin uusi. Pro gradu –tutkielmani on osa IKÄMOTO-tutkimusta, jonka tavoitteena oli testata liikuntaradan soveltuvuutta ikäihmisille ja harjoittelun vaikutuksia toimintakykyyn. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla ikääntyvien liikkujien kokemuksia ja tuntemuksia telinerataharjoittelusta. Siitä johtuen lähestymistapani tutkimukseen on fenomenologinen eli kokemuksen tutkimiseen perustuva. Tutkimus-tehtäväni tavoittamiseksi lähestyin tutkittaviani laadullisin keinoin päiväkirjan, kyselyn ja teemahaastattelun avulla (ks. luku 5.6). Tutkimuksen koehenkilöt muodostuivat kuudesta Jyväskylän seudulla asuvasta eläkeikäisestä liikkujasta.

Tutkimukseni rakentuu seitsemästä pääluvusta. Aluksi luvussa 2 olen tarkastellut ikäihmisten liikuntaa niistä näkökulmista, joista olen tutkimuksessani kiinnostunut: liikunnan esteet, motiivit ja liikuntataitojen oppiminen. Luvussa 3 olen määritellyt tutkimukseni kannalta tärkeät toimintakyvyn ulottuvuudet (fyysinen, psyykinen ja

sosiaalinen) sekä liikunnan vaikutukset niihin. Kirjallisuuskatsauksen jälkeen olen esitellyt tutkimustehtäväni (luku 4). Luvussa 5 olen kuvannut tutkimukseni metodologiaa ja toteutusta. Perustelen ensin metodologista lähestymistapaani tutkimukseen. Tutkimuksen ymmärtämiseksi hahmottelin filosofisen käsityksen ihmisen olemassaolosta. Kuvaan luvussa myös IKÄMOTO-tutkimusta ja koehenkilöitä tarkemmin. Lopuksi kerron tutkimukseni aineistonkeruu- ja analyysivaiheista. Luku 6 koostuu tutkimustulosteni kuvauksesta. Viimeisessä luvussa 7 olen pohtinut ja arvioinut tutkimusprosessia sekä itseäni tutkijana. Lisäksi olen esitellyt jatkotutkimusehdotuksia.

”Emme lopeta liikkumista kun ikäännyimme vaan ikäännyimme kun lopetamme liikkumisen”

-Lauri ”Tahko” Pihkala-

2 IKÄÄNTYMINEN JA LIIKUNTA

Ikääntymisen myötä elimistössä tapahtuu paljon erilaisia rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia (Tiainen 2005). *Ikääntyminen* on monen tekijän säätelemä prosessi. Ikääntyessä ihmisen fysiologinen mukautumiskyky heikkenee ja elimistön homeostaasi järkkyy herkemmin ympäristön vaikutuksesta, mikä näkyy suorituskyvyn ja toimintakyvyn laskuna. Iän mukana myös terveydessä ja toimintakyvyssä tapahtuu muutoksia. Yksilöiden välillä on suuria eroja siinä, millä vauhdilla he vanhenevat. Tämä voidaan osittain selittää ympäristö- ja elämäntapatekijöillä, mutta ratkaisevasti vanhenemisnopeuteen vaikuttaa perinnölliset tekijät. (Ketolainen & Ketolainen 1989, 21; Klockars 1994, 232-233; Stuart-Hamilton 2003, 15-16.) Fyysisen toimintakyvyn kannalta ikääntyminen tuo muutoksia lihaksissa ja luissa. Lihassoikeus heikkenee ja luissa tapahtuu ”kuivumista”. Rasvan osuus kehossa kasvaa ja elintoiminnoissa tapahtuu yleistä heikkenemistä. Fyysistä toimintakykyä laskee myös hengitys- ja verenkiertoelimistön reservien aleneminen. Yksilölliset erot näissä vanhenemismuutoksissa ovat kuitenkin suuret ja niihin voidaan liikunnalla vaikuttaa. (Ketolainen & Ketolainen 1989, 27-28.)

Liikunta ja liikkuminen ovat käsitteitä, jotka on hyvä erottaa toisistaan. Korhonen (2001b) on määritellyt liikkumisen alkukantaiseksi ruumiin osien liikutteluksi ja kehon siirtämiseksi paikasta toiseen. Siitä on kyse esimerkiksi silloin, kun metsästämme, siivoamme tai kävelemme huoneesta toiseen. Liikkuminen muuttuu *liikunnaksi*, kun sille tulee itseisarvo ja sen mukainen tavoite. Liikunnalla pyritään saavuttamaan esimerkiksi parempaa terveyttä, kuntoa tai ulkomuotoa. Usein liikunnan avulla pyritään parantamaan myös fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä työkykyä. (Korhonen 2001b, 21-22.) Rantamaan ja Pohjolaisten (1997) mukaan liikunta voi olla intensiteetiltään, sisällöltään ja päämäärältään hyvinkin erilaista. Liikuntakäyttäytymisen yhteydessä puhutaan muun muassa fyysisestä aktiivisuudesta, liikuntaharrastuksesta, hyötyliikunnasta, terveys-liikunnasta, kunto- ja kilpaurheilusta sekä erityisliikunnasta. En näe kuitenkaan näiden kaikkien käsitteiden tarkempaa määrittelyä tämän tutkimuksen kannalta olennaisena.

Ikääntyvien liikunta luokitellaan virallisesti *erityisliikunnaksi*. Ikääntyvät muodostavat yhdessä vammaisten ja pitkäaikaissairaiden kanssa ryhmän, jolla ”sairauden, vamman tai toimintarajoitteisuuden vuoksi on vaikeuksia harrastaa riittävästi liikuntaa ja käyttää yleisiä liikuntapalveluja tai joille liikunnalla on erityistä terveydellistä ja kuntouttavaa merkitystä.” Tarkasteltaessa millaista liikuntaa ikääntyvät harrastavat ja miksi, keskeiseen asemaan nousevat kunto- ja terveysliikunta. Myös hyötyliikunta on hyvin tyypillistä ikääntyville. Sillä tarkoitetaan sellaista toimintaa, jossa liikunta tulee muun toimen ohessa sivutuotteena, kuten esimerkiksi lumenluonti, puutarhanhoito tai kävellen tehdyt kauppamatkat. Ikääntyvät voivat harrastaa myös kilpaurheilua. Yleinen suhtautuminen ikääntyvien intensiiviseen kunto- ja kilpaurheiluun on ollut kuitenkin epäilevää ja vähättelevää. Jokaisessa yhteiskunnassa ja yhteisössä vallitsee tietyt ikänormit, jotka määrittelevät, miten elämässä tulee edetä ja millainen käyttäytyminen on missäkin iässä sopivaa. Tutkimukset ja tiedon lisääntyminen ovat muuttaneet ihmisten suhtautumista ikääntyvien liikuntaa kohtaan myönteisempään suuntaan. (Rantamaa & Pohjolainen 1997.)

Suomalaisten ikäihmisten liikunnallinen aktiivisuus on kansainvälisessä vertailussa hyvällä tasolla. Eläkkeelle siirtyminen antaa ihmisille enemmän aikaa harrastaa liikuntaa. Iän myötä liikunnan harrastaminen ja liikunnan intensiteetti kuitenkin vähenevät. Liikuntaharrastuksen säilyminen aktiivisena myöhemmässäkin iässä on todennäköisempää niillä, jotka ovat harrastaneet nuorempana kilpa- tai kuntoliikuntaa, verrattuna aiemmin liikunnallisesti passiivisiin. Yksilön liikunta-aktiivisuuteen vaikuttaa monet henkilökohtaiset ja ympäristötekijät. Henkilökohtaisista tekijöistä erityisesti koulutus, aikaisempi harrastuneisuus sekä hyväksi koettu terveydentila ovat positiivisesti yhteydessä liikuntaharrastuneisuuteen. Harrastamisaktiivisuuteen vaikuttaa myös mahdollisuus valita itselle sopivin liikuntamuoto. (Hirvensalo ym. 2008.)

2.1 Liikunnan esteet ja rajoitteet

Yleisimmäksi liikunnan esteeksi ikääntyvät ilmoittavat huonon terveydentilan (Alen, Kukkonen-Harjula & Kallinen 1997, 73; Hirvensalo, Huovinen, Kannas, Parkatti & Äijö. 2003; Hirvensalo ym. 2008). Alenin ym. (1997) mukaan suurimmalla osalla yli 65-vuotiaista on jokin pitkäaikainen sairaus tai vamma (Alen ym. 1997, 73). Ihmiset

ovat kuitenkin erilaisia, toiset jatkavat fyysisesti aktiivista elämäntapaansa toimintakyky-ongelmista huolimatta, toiset ovat taas hyvinkin passiivisia, vaikka heillä ei olisikaan mitään rajoitteita toimintakyvyssään (Hirvensalo ym. 2008). Liikkumisvaikeudet lisääntyvät iän myötä. Ikivihreät tutkimuksen mukaan Jyväskyläläisten 75-vuotiaiden miesten kävelynopeus hidastui kymmenen vuoden seurantatutkimuksen aikana n. 23 %, vastaava tulos naisilla oli n. 33 %. Tutkimuksessa todettiin, että sellaiset henkilöt jotka liikuntaongelmista huolimatta harrastavat liikuntaa hyötyvät siitä. Kun liikuntavaikeuksia alkaa ilmetä, usein fyysinen aktiivisuus myös vähenee, mikä voi johtaa kunnan heikkenemisen noidankehään. (Rantanen & Sakari-Rantala 2003.) Vaikka fyysinen rajoite hidastaa liikkumista, se ei ole kuitenkaan este liikunnan harrastamiselle.

Hirvensalo ym. (2008) ovat ryhmitelleet iäkkäiden liikuntaharrastusten esteet: yksilöllisiin, ympäristöllisiin, yhteisön ja yhteiskunnan ratkaisuihin sekä yleisiin sosiaalisiin esteisiin. Yksilöllisiä esteitä terveyden lisäksi ovat muun muassa tulevaisuuden tavoitteettomuus, asuinpaikan syrjäinen sijainti, puolison kuolema sekä tiedon, ajan ja kiinnostuksen puute. Pelot, kuten kaatumisen pelko, saattavat rajoittaa myös liikkumista. Erityisesti ympäristötekijät ovat sellaisia, jotka rajoittavat usein liikunnan harrastamista iäkkäillä ihmisillä. Tällaisia ympäristön aiheuttamia esteitä ovat esimerkiksi Suomen pitkä, pimeä ja liukas talvi, katujen hoito, maaston muodot sekä rakennetun ympäristön vaikeakulkuisuus. Yhteisön tai yhteiskunnan ratkaisut (terveydenhoito, liikenne- ja ympäristöhoitoratkaisut, liikuntapaikkojen rakentaminen) saattavat estää myös ikääntyvien liikkumista. Iäkkäille ei ole aina tarjolla mahdollisuuksia heille itselleen soveltuvaan liikuntaan. Joillakin ihmisillä voi olla myös pinttyneitä käsityksiä siitä, että liikunnan harrastaminen ei ole vanhoille ihmisille sopivaa. Aktiivisen liikkujan roolimalli saattaa puuttua lähipiiristä. Omaisten kielteinen asenne tai riskien ylikorostaminen voivat lisätä myös inaktiivisuutta. (Hirvensalo ym. 2008)

Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa ikääntyvien liikunnan esteet liittyivät enemmän asenteisiin ja totuttuihin elämäntapoihin. (vrt. Berger ym. 2007, 354-355) Oma asenne vaikuttaa erittäin paljon liikunnan aloittamiseen ja säännöllisenä pysymiseen. Moni ymmärtää liikunnan merkityksen vasta, kun ilmenee oireita tai lääkäri kehottaa siihen. U.K. Kekkonen totesi aikoinaan: ”Kaikki syyt, jotka estävät meitä liikkumasta, ovat

tekosyitä.” Elämäntapojen muuttaminen voi olla vaikeaa, mutta ei este liikunnalle. Asenteet sekä liikunnan rajat ovat avartuneet. Nykyään liikuntaa sovelletaan sillä tavalla, että jokaisen on fyysisestä rajoitteesta huolimatta mahdollisuus osallistua. (Ketolainen & Ketolainen 1989.) Jos motivaatio on vahva, pienet esteet eivät haittaa harrastusta.

2.2 Liikuntamotiivit

Ihmisen ajattelua ja toimintaa on mahdoton ymmärtää ilman tietoa hänen kiinnostuksistaan, mielihaluistaan ja toiveistaan eli toisinsanoin hänen motivaatiostaan (Nurmi & Salmela-Aro 2005a). *Motivaatiolla* tarkoitetaan tarvetta tai halua, joka aktivoi ihmisen käyttäytymistä ja antaa sille suunnan (Yli-Luoma 2003, 37). Motivaation yhteydessä puhutaan usein myös tarpeista sekä tavoitteista ja päämääristä. Nurmen ja Salmela-Aron (2005) mukaan tarpeet ovat yleensä perusluontoisia, fysiologisperäisiä motiiveja kuten esimerkiksi nälkä, jano ja seksuaalisuus. (Nurmi & Salmela-Aro 2005a, 10). Tavoite on taas asia, jota yksilö haluaa oppia, ymmärtää, hallita tai välttää. Se on enemmän sidoksissa tietoisuuteen ja valinnaisuuteen kuin tarve, joka on sidoksissa ihmisen biologiseen olemukseen. (Malmberg & Little 2005, 129.) Tavoitteilla ja päämäärillä tarkoitetaan tietoisia, johonkin tiettyyn asiaan kohdistuvia motiivirakenteita. Lähelle motivaation käsitettä tulevat myös arvot, arvostukset ja intressit. Motivaatio näkyy paitsi yksittäisenä toimintana myös toimintojen samankaltaisuutena läpi elämänkaaren. Tällöin puhutaan pysyvästä motiivipiirteestä. Motivaatiopsykologia pyrkii selittämään, miksi ihmiset toimivat ja ajattelevat juuri tietyllä tavalla eivätkä jollakin toisella, vaihtoehdoisella tavalla. (Nurmi & Salmela-Aro 2005a, 10.)

Yksi klassinen motivaatioteoria on behaviorismi. Siinä perusajatuksena on, että jos jostakin toiminnasta palkitaan, niin sitä todennäköisesti tullaan jatkamaan. Tämä tarkoittaa motivaation lisääntymistä. Behaviorismissa on kyse ulkoisesta motivaatiosta. Se on kontrolloitua toimintaa, joka nousee muiden ihmisten tai tilanteiden vaatimusten pohjalta (Nurmi & Salmela-Aro 2005a, 11, 16). Aution ja Kasken mukaan (2005) ulkoisesti motivoituneelle on tärkeää toisten miellyttäminen tai palkkion saaminen. (Autio & Kaski 2005, 101.) Deci toi behavioristisen teorian yhteydessä nousseen

ulkosyntyisen (extrinsic) motivaation rinnalle sisäsyntyisen (intrinsic) motivaation käsitteen. Sillä hän tarkoitti sitä, että henkilö tekee jotakin, koska se on itsessään palkitsevaa. (Nurmi & Salmela-Aro 2005a, 16.) Sisäisesti motivoitunut henkilö osallistuu toimintaan omasta tahdosta. Hän kokee pätevyyttä, autonomiaa ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Amotivaatiosta puhutaan silloin, kun motivaatio puuttuu kokonaan. (Deci & Ryan 1985.) Aution ja Kasken (2005) mukaan yleisin syy liikkumattomuuteen tai liikunnan lopettamiseen on motivaation puute. (Autio & Kaski 2005, 101.) Liikuntaharrastuksen jatkuvuuden ja säännöllisyyden kannalta liikuntatuokion tulisi tuottaa positiivisia kokemuksia ja elämyksiä (Ruuskanen 1997, 144). Itsensä liikunnallisesti päteväksi kokeminen on tärkeää, jotta motivaatio liikunnan harrastamiseen säilyy (Lintunen 2000, 83).

Liikuntamotivaatio vaikuttaa yksilön liikunta-aktiivisuuden omaksumiseen (Deci & Ryan 1985). Ikääntyvien tärkeimpiä motiiveja liikuntaan ovat ilon ja virkistystyksen kokeminen, fyysisen kunnan ja terveyden ylläpito sekä halu liikkua luonnossa (Hervonen ym. 1998, 144; Karvinen 1994, 11). Hirvensalon ym. (2008) mukaan suurin positiivinen vaikutus iäkkäiden liikunnan harrastamiseen on kuitenkin ystävillä. Yhdessä tekeminen ja toisen kannustaminen lisäävät motivaatiota liikkua. Ikivihreät-projektin tulosten mukaan merkittävimpiä motiiveja osallistua ohjattuun liikuntaryhmään olivat terveyden ylläpitäminen sekä ystävien tapaaminen. Liikunnallista aktiivisuutta tukee myös terveydenhuoltohenkilökunnalta saatu neuvonta ja kehoitus liikunnan harrastamiseen. (Hirvensalo ym. 2003; Hirvensalo ym. 2008.) Motivoinnin kannalta olennaista on, millainen henkilö on toimintakyvyltään, terveydentilaltaan ja miten hän on aiemmin harrastanut liikuntaa. Kokenutta liikkujaa on huomattavasti helpompi motivoida. (Ruuskanen 1997, 152.)

Liikunta harrastuksen jatkuvuuden kannalta on tärkeää, millaiseksi liikkujaksi kokee itsensä, ei niinkään todellinen fyysinen kunto (Lintunen 2000, 83). Hirvesalon ym. (2008) mukaan yksi tärkeä liikuntamotivaatiota tukeva tekijä onkin itsetunnon tukeminen. Sosiaalis-kognitiivinen teoria ja sosiaalisen oppimisen teoria korostavat pystyvyyden tunnetta perustana käyttäytymisen muutokselle. Iäkkäät ihmiset aliarvioivat usein omia kykyjään. Tutkimusten mukaan alhainen pystyvyyden tunne on yhteydessä sairastuvuuteen ja toimintakyvyn laskuun. Pystyvyyden tunnetta voidaan vahvistaa esteiden ja ongelmien poistamisella, uusien ratkaisuvaihtoehtojen etsimisellä

sekä tavoiteasettelulla. (Hirvensalo ym. 2008.) Aunolan (2005) mukaan itsetunto ja minäkuva ohjaavat tavoiteasettelua (Aunola 2005).

Modernissa motivaatioteoriassa motivaatiota on tutkittu ihmisten kertomien tavoitteiden avulla: millaisia tavoitteita, pyrkimyksiä tai hankkeita ihmisillä on, millaisiksi he arvioivat mahdollisuutensa toteuttaa niitä, kuinka tärkeiksi he ne arvioivat ja millaisia tunteita niihin liittyy. (Nurmi & Salmela-Aro 2005a, 23.) Nurmi kehitteli teorian yksilön oman elämän ohjauksesta. Sen mukaan ihminen ohjaa elämäänsä asettamalla tavoitteita, kehittelemällä suunnitelmia niihin pääsemiseksi sekä arvioimalla toiminnan tuloksellisuutta. Tavoitteita asettaessa ihminen vertaa motiivejaan ympäristön luomiin mahdollisuuksiin. (Nurmi & Salmela-Aro 2005a, 22.) Malmbergin ja Littlen (2005) mukaan lähes kaikki tavoitteet ihmisen elämänkaareissa ovat muiden asettamia, mutta sosialisiaation kautta ne voivat muuttua sisäisiksi motiiveiksi (Malmberg & Little 2005, 129).

Nurmi ja Salmela-Aro (2005) osoittavat tutkimuksessaan, että motivaatio ennustaa ihmisen myöhempää elämäntilannetta. Se auttaa valitsemaan henkilökohtaisten mieltymysten mukaisen elämäntilannetta. Ihminen voi vaikuttaa monella tapaa omaan elämäänsä: hän voi tehdä päätöksiä omasta elämästään ja vaikuttaa omaan ympäristöönsä. Tätä näkökulmaa kuvataan persoonallisuuden valintamallina. Yksilö kohtaa elämänsä aikana erilaisia ikäsidonnoisia haasteita ja rajoituksia. Motivaatio vaikuttaa siihen, miten näihin haasteisiin vastataan. Tavoitteet voivat muuttua elämänsiirtymissä niihin liittyvien haasteiden tai muutosten mukaisesti tai kohdatessa vastoinkäymisiä tavoitteiden toteutumisessa. Ihmiset ovat yksilöllisesti motivoituneita tullessaan kuhunkin elämäntilanteeseen. Motivaatio voi perustua aiempiin kokemuksiin, esimerkiksi harrastuksiin. Motivaatioon vaikuttaa myös fysiologisperäiset temperamenttiero. Osa kiinnostuu uudesta ja jännittävästä, toiset pitävät mieluummin tutussa ja turvallisessa. (Nurmi & Salmela-Aro 2005b, 54-64.) Ikääntyvät yrityksissä –projektin tulosten mukaan iän myötä terveyteen ja liikuntaan sekä itsensä kehittämiseen liittyvien tavoitteiden määrä lisääntyy (Jussila & Pitkänen 2005, 153).

Motivaatio on välttämätön edellytys myös uuden oppimiselle. Oppiminen ei voi olla laadukasta ilman oppimismotivaatiota, vaikka oppimisen muut edellytykset olisivat olemassa. (Kaukiainen 1995, 24.) Ihminen on luonnostaan aktiivinen ja utelias. Halu

oppia kehittyy onnistumisen kehästä. Kun oppimisen yhteydessä tulee mielihyvän kokemuksia, oppimiseen sisältyy ihailua ja kannustusta, onnistumisesta kehittyy oma sisäinen tunne, mikä luo motivaatiota uuden oppimiselle. Myönteiset tunteet lisäävät halua tutkia ja oppia uutta. Oppimishalu vähenee, jos ympäristö on ahdistava ja negatiivinen tai oppilas ei koe osaavansa. Kielteiset tunteet vähentävät tarkkaavaisuutta ja mahdollisuutta oppia. (Romppainen 2006.) Ikäihmistien liikuntataitojen oppimisessa motivaation merkitys korostuu, koska uuden oppiminen voi olla fysiologisista syistä muuten hitaampaa kuin nuoremmilla.

2.3 Liikuntataitojen oppiminen ikääntyessä

Aina kun liikautamme mitä tahansa ruumiissamme, tarvitsemme liikunnallista taitoa eli kykyä hallita liikkeitämme tarkoituksenmukaisesti (Korhonen 2001a, 66). Onnistunut liike syntyy monen eri tekijän yhteistyön tuloksena. Korhonen (2001a) on käyttänyt havainnollistavana esimerkkinä kuperkeikan tekemistä, mikä sopii erittäin hyvin tutkimukseni aiheeseen. Kuperkeikkaan tarvitaan lihaksiston ja muun tuki- ja liikuntaelimestön riittävää toimintakykyä sekä elimistön osien kykyä toimia yhteistyössä siten, että oikeat lihakset jännittyvät ja toiset rentoutuvat oikealla hetkellä. Nivelten tulee olla myös käännettynä oikeaan asentoon kierähdyksen jokaisessa vaiheessa. Liikkeen suorittamiseen tarvitaan myös hermostoa, joka ohjaa ja säätelee liikkeitämme. Lisäksi käytämme aisteja, jotka kertovat asennostamme, liikkeen etenemisestä ja kuperkeikan vaiheista. Näköaisti auttaa paljon, mutta kuperkeikka on mahdollista tehdä myös silmät kiinni. Tämä perustuu nivelissä ja lihaksissa oleviin hermopäätteisiin, jotka antavat tietoa siitä, missä asennossa olemme. Koko kuperkeikan ajan keskushermostosta lähtee komentoja ohjaamaan liikettä. Vastaavasti keho lähettää asennosta kertovia viestejä takaisin. Nämä kaikki tapahtuu silmänräpäyksellisen nopeasti. Hermoston toiminta on oleellisin liikkeen onnistumisen kannalta. Se pitää osallistuvat osat tietoisena toisistaan ja ohjaa niiden yhteistoimintaa. Vaadittavan liikkeen suorittamiseen ei riitä kuitenkaan pelkkä taito, vaan lihaksissa täytyy olla tietyn verran voimaa ja kestävyyttä sekä nivelissä notkeutta, jotta liike olisi ylipäänsä mahdollinen. Liikuntataito riippuu myös esimerkiksi tasapaino- ja reaktiokyvystä. (Korhonen 2001a, 66-68.) Pehkosen (2004) mukaan liikunta-taitojen kehityksessä voidaan havaita eroja iän, kehon rakenteen ja liikuntakykyisyyden mukaan (Pehkonen 2004).

Korhosen (2001a) mukaan liikuntataittoa tarvitaan kaikessa toiminnassamme, mutta sen merkitys korostuu kahdessa elämämme vaiheessa. Lapsuudessa ja nuoruudessa luodaan perusta liikunnan ja sen osa-alueiden kehittymiselle. Elämänkaaren toisessa päässä, vanhuusiässä liikuntakyvyn säilyttäminen mahdollisimman hyvänä on yhä tärkeämpää, koska ikäihmisiä on kohta puolet koko kansasta. Iän myötä muutamme kömpelömmäksi, heikommaksi ja liikunnallinen taitomme alkaa rapistua. Kuitenkin jatkuva harjoittelu voi ylläpitää ikääntuvien taitotason sellaisena, johon eivät kaikki nuoretkaan yllä. (Korhonen 2001a, 67.) Motoristen perustaitojen hallinta luo perustan arkielämässä tarvittaville toiminnoille, kuten portaiden nousemiselle ja laskeutumiselle (Numminen 2000, 50). Romppaisen (2006) mukaan liikunnan avulla on mahdollista oppia myös uusia liikkumisen taitoja tai korjata jo olemassa olevia toiminnan vajavuuksia (Romppainen 2006).

Kaikilla ihmisillä on halu ja kyky oppia. Kyky oppia on kuitenkin jokaisella yksilöllinen. (Romppainen 2006.) Ikääntyminen tuo mukanaan muutoksia, joilla on vaikutusta oppimiskykyyn. Suutaman (2008) mukaan tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky heikkenevät iän mukana. Erityisesti tilanteet, jotka vaativat pitkäaikaista keskittymistä ja tarkkaavaisuuden kohdentamista samanaikaisesti useampaan eri tekijään, ovat iäkkäille ihmisille vaikeampia kuin nuoremmille. Vireystila ja psyykinen kuormitus voivat myös joko edesauttaa tai ehkäistä tehokasta oppimista. (Suutama 2008.) Ruuskanen (1998) mukaan keskushermoston toimintojen heikkenemisestä johtuen ikäihmiset käyttävät enemmän aikaa liikkeiden toteuttamisen suunnitteluun (Ruuskanen 1998, 22). Liikkeen ulkoa oppiminen eli automatisoituminen on ikääntyneillä myös hitaampaa kuin nuoremmilla. Siksi he tarvitsevatkin enemmän yksittäisiä toistoja ja harjaannuttamista. Opeteltava asia tulee perustella ja motivoida hyvin, jotta ohjattavat ymmärtävät runsaan toistojen määrän merkityksen oppimisen näkökulmasta. Vaihtelu ei motivoi, jos oppiminen ja onnistumisen kokemus jää keskeneräiseksi. Opetuksessa tulee huomioida, että ärsykkeet, joihin tulee reagoida, ovat tarpeeksi selkeitä ja niitä tulee vähän kerrallaan. Ikääntyvien ihmisten oppimista helpottaa, jos opeteltava asia liitetään konkreettisiin, tuttuihin asioihin tai mielikuviin. Oppimistilanteessa on hyvä käyttää kaikkia aistikanavia mahdollisimman tehokkaasti. Välitön palaute suorituksen aikana tai heti sen jälkeen on myös tärkeää. (Karvinen 1994, 17-18; Ruuskanen 1997, 149-151.) Pehkonen (2004) on todennut, että oppimis-

ympäristöä muokkaamalla ja liikekehittelyillä on merkittävä vaikutus taitojen oppimiseen. Liikuntataitojen kehittämisessä voidaan käyttää myös erilaisia apuvälineitä. Taitojen oppimisen kannalta kaikkein tärkeintä on kuitenkin, että oppilaille tarjotaan hänen kykyjään vastaavia oppimistehtäviä. (Pehkonen 2004.)

Oppimistilanteen tulee olla mahdollisimman vapaa turhista suorituspainesta. Iäkkäät ihmiset ovat usein epävarmoja omasta oppimiskyvystään. Ohjaajan tehtävä onkin palauttaa ohjattavien itseluottamus. (Karvinen 1994, 17.) Suutaman (2008) mukaan minäkuva ja itseluottamus vaikuttavat suoraan oppimistuloksiin (Suutama 2008). Oppimista voidaan edistää lievittämällä uusiin asioihin kohdistuvaa pelkoa ja ahdistuneisuutta oppimisessa edistymisen kokemusten kautta (Ruoppila & Suutama 2003). Karvisen (1994) mukaan ihminen kokee voimakkaan onnistumisen elämyksen oppiessaan uutta. Ilmapiiiri, jossa suorituksia ei vertailla keskenään vaan jokainen voi edistyä omista lähtökohdistaan käsin, lisää onnistumisen elämyksiä. (Karvinen 1994, 18.) Pehkosen (2004) mukaan oppimisen elämykset ja positiiviset kokemukset ovat tärkeitä motivaation lähteitä (Pehkonen 2004). Motivationaalisilla ja asenteellisilla tekijöillä onkin huomattavan suuri merkitys ikääntyvien oppimisen kannalta (Suutama 2008). Ryhmän keskinäinen kannustus ja optimistinen asenne ovat myös tärkeitä tekijöitä (Karvinen 1994, 18).

3 LIIKUNTA TOIMINTAKYVYN EDISTÄJÄNÄ

Toimintakyky-käsite voidaan määritellä hyvin eri tavoin. Siinä voidaan korostaa eri puolia lähtökohdan mukaan. Toimintakyky voidaan määritellä yleiseksi toimintakyvyksi tai toimintakyvyksi suhteessa tiettyihin tehtäviin. Toimintakyky sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. Suppeammassa merkityksessä käsitteellä tarkoitetaan jonkin elimen tai elinjärjestelmän toimintakykyä. Laajemmin toimintakyky voidaan määritellä eri toimintakyvyn ulottuvuuksien (fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen) alueisiin alkaen elämää ylläpitävästä toimintakyvystä ja päättyen esimerkiksi urheilijan suorituskykyyn. (Heikkinen 1997; Hervonen ym. 1998, 127-128.)

Laukkasen (2008) mukaan toimintakykyä voidaan tarkastella joko kuvaamalla jäljellä olevaa toimintakyvyn tasoa tai jo todettuja toiminnanrajoituksia ja -vajauksia. Yksi tapa kartoittaa toimintakykyä on arvioida yksilön *päivittäisistä toiminnoista selviytymistä* (ADL eli activities of daily living). Siinä arvioidaan lähinnä fyysistä toimintakykyä. Asioiden hoitaminen ja kodin ulkopuolisista toiminnoista selviytyminen edellyttää kuitenkin myös psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. (Laukkanen 2008.)

Päivittäisistä toiminnoista selviytymisen yhteydessä puhutaan usein toiminnan vajavuuksista (disability), joiden esiintyvyys kasvaa iän mukana. Heikkisen (1997) mukaan toiminnan vajavuuksista merkittävä osa liittyy aistien heikentymiseen sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien ja vaurioiden aiheuttamiin ongelmiin. Tällaisia toiminnan vajavuuksia ovat esimerkiksi asunnossa liikkuminen, portaiden nousu, sanomalehden lukeminen tai keskustelun kuuleminen. Ikääntyvillä ihmisillä toimintakyvyn taso voi vaihdella päivästä toiseen. (Heikkinen 1997, 8-10.) Ihmisten keskinäinen erilaisuus lisääntyy iän myötä. Terveystilan ja toimintakyvyn erot voivat olla suuret, vaikka kyseessä olisi samanikäinen ihminen. (Karvinen 1994, 11.) Tutkimuksien mukaan toimintakyvyn tasoon vaikuttaa muun muassa sosioekonominen asema ja elämäntavat. Henkilöt, jotka säilyttävät fyysisesti aktiivisen elämäntavan ovat toimintakyvyltään yleensä paremmassa kunnossa kuin inaktiiviset ikätoverinsa. (Laukkanen 2008.)

Hervosen ym. (1998) mukaan ihmisen toimintakyky voidaan katsoa muuttuvaksi käsitteeksi, joka vaihtelee ikääntymismuutosten lisäksi muun muassa sen mukaan, miten ihminen ylläpitää ja kehittää toimintakykynsä osa-alueita toiminnan avulla. Siihen vaikuttaa se, miten tärkeänä kukin yksilö pitää toimintakykyänsä, mikä merkitys sillä on hänen tavoitteidensa, arvojensa ja toimintatapojensa kannalta. (Hervonen ym. 1998, 127.) Suomalaiset eläkeikäiset suhtautuvat varsin myönteisesti liikuntaan ja se kuuluukin olennaisena osana monen elämään (Hervonen ym. 1998). Liikunnan kautta voidaan vaikuttaa toimintakyvyn jokaiseen osa-alueeseen.

3.1 Fyysinen toimintakyky ja kaatumistapaturmien ehkäisy

Fyysinen toimintakyky on liikuntakykyisyyttä ja selviämistä päivittäisistä toiminnoista (Karvinen 1994, 11). Hervosen ym. (1998) mukaan fyysisen toimintakyvyn katsotaan muodostuvan lähinnä tuki- ja liikuntaelimestön sekä hengitys- ja verenkiertoelinten toimintakyvystä. Ikääntymiseen liittyvä fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen johtuu pääasiassa biologisista vanhenemismuutoksista. Vanhetessa ihmisen lähes kaikki fysiologiset toiminnot heikkenevät. Ihmiset eivät vanhene kuitenkaan yhtä nopeasti ja samallakin yksilöllä eri elimet ja toiminnot voivat rappeutua ja heikentyä eri tahtiin. Näin ollen ikääntyvien toimintakyvyissä on huomattavia eroja. Vanhenemismuutoksiin vaikuttavat monet sekä sisäiset että ulkoiset tekijät, kuten perinnöllisyys, ympäristö, sairaudet, elämäntyyli ja persoonallisuus. Fyysisen toimintakyvyn muutokset ikääntyessä eivät aina johdu varsinaisesta vanhenemisestä, vaan taustalla voi olla myös toimintojen käytön puute. Säännöllinen liikunta lisää rasituksensietokykyä ja parantaa fyysistä toimintakykyä. Harjoitettavuus säilyy ihmisellä läpi elämän, joten liikunta oikein toteutettuna on perusteltua hyvin iäkkäänäkin. (Hervonen ym. 1998, 128-143.)

Fyysisellä suorituskyvillä tarkoitetaan Tiaisen (2005) mukaan kykyä selviytyä fyysisistä tehtävistä mahdollisimman tehokkaasti ja pienin ponnistuksin (Tiainen 2005). Yksilön fyysistä toimintakykyä mitattaessa pyritään mittaamaan hänen kapasiteettiaan fyysistä suorituskkyä kartoittavilla testeillä tai hänen kykyään selviytyä tietyistä fyysisistä tehtävistä. (Hervonen ym. 1998, 128.) Fyysisen toimintakyvyn mittaamiseen on olemassa monenlaisia menetelmiä. Psykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn

mittaamiseen on sitä vastoin vaikeampi löytää sopivia arviointimenetelmiä. (Laukkanen 2008.)

Liikkumiskyvyn kannalta tärkeitä suorituskyvyn osatekijöitä ovat lihasvoima, tasapaino, aistitoiminnot ja näitä ohjaava keskushermoston toiminta (Alen ym. 1997, 71; Rantanen & Sakari-Rantala 2003). Sipilän ym. (2008) mukaan iän mukana lihasten koko pienenee ja hermotus heikkenee, mikä näkyy lihasvoiman alenemisena (Sipilä, Rantanen & Tiainen 2008). Lihasvoima on tärkeä omatoimisuuden ylläpitämiseksi. Esimerkiksi tuolilta ylös nouseminen edellyttää, että lihasten tuottama voima on suurempi kuin maan vetovoima. Lihasvoimaa tarvitaan myös portaiden nousussa, tasapainonhallinnassa ja monissa muissa päivittäisissä toiminnoissa. Jos lihaksia ei vahvisteta riittävästi, iän myötä lihasvoima voi pudota tasolle, joka ei riitä enää päivittäisten toimintojen suorittamiseen. (Alen ym. 1997, 71; Rantanen & Sakari-Rantala 2003; Sipilä ym. 2008.) Useissa tutkimuksissa on todettu, että liikuntaa harrastavilla ikääntyvillä on enemmän lihasvoimaa kuin liikunnallisesti passiivisilla samanikäisillä henkilöillä (Sipilä ym. 2008). Sen vuoksi liikunnan harrastaminen iäkkään toimintakyvyn kannalta on hyvin perusteltua.

Kestävyydellä tarkoitetaan Kallisen (2008) mukaan elimistön kykyä vastustaa väsymystä pitkäkestoisessa lihastyössä. Kestävyyskuntoon vaikuttavat pääasiassa hengitys- ja verenkiertoelimistön kyky välittää happea lihaksille ja lihasten kyky vastaanottaa happea verenkierrosta sekä tuottaa energiaa. (Kallinen 2008.) Fyysisen kunnan kannalta olisi tärkeää harrastaa sellaisia liikuntamuotoja, jotka rasittavat hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Tällaisia lajeja ovat ne, jossa suuret lihasryhmät työskentelevät säännöllisesti. (Ketolainen & Ketolainen 1989, 60.)

Pajala (2006) on todennut, että hyvä tasapaino on turvallisen liikkumisen ja toimintakyvyn perusta (Pajala 2006). Ikääntyessä muutokset tasapainossa ja kehon asennon hallinnassa ovat usein merkittäviä. Sen vuoksi ikääntyvien tuntemukset tasapainon epävarmuudesta ja huimauksesta ovat tavallisia. Kehon asentoa säätelee sisäkorvan tasapainoelin, näkö, vartalon ja raajojen lihaksissa ja jänteissä sijaitsevat proprioseptisen järjestelmän reseptorit sekä ihon ja ihonalaisen kudoksen mekaaniseen tuntoaistiin liittyvät reseptorit. (Era 1994, 51-52.) Pajalan (2000) mukaan perimä määrittää osaltaan näiden tasapainon säätelyyn vaikuttavien elinjärjestelmien rakennetta

ja toimintaa (Pajala 2000). Ikä tuo mukanaan muutoksia aistikanavien toiminnassa. Hermo-lihasjärjestelmän kunto ja korjausrefleksien oikea-aikainen toiminta vaikuttavat siihen, miten tehokkaasti ikääntynyt pystyy motorisesti korjaamaan kehonasentoa. Iän tuomat muutokset hermo-lihasjärjestelmässä voivat heikentää mahdollisuuksia tehokkaiisiin motorisiin vasteisiin. Erityisen merkittävä muutos tässä suhteessa on voimantuottonopeuden aleneminen. (Era 1994, 51-52.) Keskushermoston toiminnan hidastuminen ilmenee muun muassa reaktiokyvyn hidastumisena, mikä saattaa altistaa kaatumistapaturmille (Rantanen & Sakari-Rantala 2003).

Kansanterveyslaitos on todennut, että ikääntymisen myötä tapahtuu monenlaisia muutoksia: elämäntavat muuttuvat aktiivisuuden vähenemisestä johtuen, fyysiset ominaisuudet heikkenevät ja sairauksia tulee yhä enemmän. Näiden seurauksena kaatumisriski kasvaa. Tapaturmien syitä on monia, kuten sairaudet, liikkumisvaikeudet, lääkkeet, heikentynyt näkö, huimaus, alkoholi, liukas lattia, huono valaistus tai huonot jalkineet. Kaatumisten ehkäisy alkaa riskitekijöiden tunnistamisella. (KTL 2008.) Pajalan (2006) mukaan heikentynyt tasapaino on iäkkäiden kaatumisten yksi tärkeimmistä riskitekijöistä. Jyväskylän yliopiston Gerontologian tutkimuskeskuksessa toteutetussa FITSA-tutkimuksessa (Finnish twin study on aging) havaittiin, että perimä selittää noin kolmanneksen iäkkäiden tasapainokyvyn yksilöiden välisestä vaihtelusta. Iäkkäiden kyky suoriutua dual-task tilanteista eli kahden toiminnan yhtäaikaisesta suorittamisesta heikentyy iän myötä, mikä lisää myös kaatumisriskiä. Geneettisten tekijöiden merkitys oli tutkimuksen mukaan suurempi tällaisissa dual-task tasapainomittauksissa kuin ilman toista toimintoa mitatun tasapainokyvyn selittäjänä. Vaikka perimä vaikuttaa tasapainokykyyn vielä iäkkäänäkin on ympäristöön, käyttäytymiseen ja elintapoihin liittyvien tekijöiden selitysosuus myös huomattava. (Pajala 2006.)

Kaatumistapaturmia voidaan ehkäistä kiinnittämällä huomiota ikääntyneiden terveydentilan lisäksi kodin ja lähiympäristön turvallisuuteen. (KTL 2008.) Kaatumistapaturmia voidaan ehkäistä myös liikunnan avulla. Suomisen ym. (2000) mukaan tasapaino ja kehonhallintakyky ovat harjoitettavissa olevia ominaisuuksia hyvinkin iäkkäiden henkilöiden keskuudessa, mikäli harjoitteiden sisältö suunnitellaan tästä näkökulmasta (Suominen ym. 2000, 175). Pajalan (2006) mukaan tasapainoa ylläpitävästä harjoittelusta on hyötyä erityisesti niille, joilla on perimänsä vuoksi

heikommat edellytykset tasapainokyvyn säilymiselle iäkkäänä (Pajala 2006). IKÄMOTO-tutkimuksen liikuntarata-harjoittelun yksi tavoitteista on kaatumisten ehkäisy. Tervo (2007) on todennut, että kaatumisen ehkäisyssä on tärkeää, että ikäihmiset oppivat pysäyttämään itsensä horjahtamisen aiheuttamasta liikkeestä. Nouseminen kaatumisen jälkeen on myös taito, joka heikkenee ikääntyessä. Näitä taitoja pyritään myös liikuntarata-harjoittelun avulla kehittämään. (Liukkonen & Tervo 2007.)

Kansanterveyslaitoksen (2008) selvityksen mukaan kaatumistapaturmat ovat ikäihmisten yleisin tapaturmatyyppi. Noin 80 % tapaturmista on kaatumisia tai matalalta putoamisia. Joka kolmas kotona asuvista ja puolet laitoksissa asuvista yli 65-vuotiaista kaatuu arviolta vähintään kerran vuoden aikana. Vakavimmillaan kaatumiset johtavat kuolemaan tai pysyvään laitoshoitoon. Kaatumisen jälkeiset ongelmat kuten masennus, pelko tai muut psykologiset tekijät ovat myös yleisiä. Kaatumisen jälkeen 60 % kaatuneista rajoittaa omaa aktiivisuuttaan. (KTL 2008.) Suominen ym. (2000) mukaan kaatumistapaturmat ja niiden seurauksena syntyvät vammat ovat tärkeä väestön ikääntymiseen liittyvä ongelma. Kaatumisen pelko voi olennaisesti rajoittaa ikääntyvän henkilön liikkumista esimerkiksi talvella liukkaiden kelien aikaan. Se voi johtaa liikkumiskyvyn vähittäiseen heikkenemiseen ja pahimmassa tapauksessa kaatumisriskin kasvuun myös turvallisissa sisätiloissa. Tasapainoharjoittelun avulla voidaan pienentää kaatumisriskiä ja vaikuttaa tätä kautta ikääntyvien elämänlaadun kannalta olennaisiin tekijöihin sekä saavuttaa taloudellisia säästöjä hoito- ja kuntoutuskustannuksissa (Suominen ym. 2000, 174-175).

3.2 Psykkinen toimintakyky ja hyvinvointi

Psykkinen toimintakykyyn kuuluu kognitiiviset eli tiedon käsittelyssä tarvittavat toiminnot, kuten havainto- ja muistitoiminnot, oppiminen, kielelliset toiminnot sekä ajattelu, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko. Myös yksilön omat käsitykset, tiedot ja arviot edellä mainituista toiminnoista kuuluvat näihin. (Ruoppila & Suutama 2003.) Älyllisen puolen lisäksi psykkinen toimintakyky sisältää tunne-elämän (Karvinen 1994, 11). Psykkinen toimintakykyyn sisältyvät myös toiminnan tavoitteet ja niiden taustalla olevat tarpeet, arvostukset, asenteet ja odotukset. Tärkeitä osatekijöitä ovat

persoonallisuuden ominaisuudet ja voimavarat. Psykkinen terveys ja hyvinvointi voidaan nähdä myös psykkineseen toimintakykyyn kuuluvaksi. (Ruoppila & Suutama 2003.) Hervosen (1998) mukaan psykkinisessä toimintakyvyssä on kysymys siitä, miten hyvin yksilön henkiset voimavarat riittävät päivittäisen elämän asettamiin vaatimuksiin ja tehtäviin, sekä siitä, miten yksilö selviää elämän muutos- ja kriisitilanteista. Se tarkoittaa kykyä suoriutua älyllisistä ja muuta henkistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Psykkinen toimintakyky on kiinteästi yhteydessä muihin toimintakyvyn alueisiin. (Hervonen 1998, 128.)

Muutokset ihmisen psykkinisissä ja sosiaalisissa toiminnoissa eivät ole samalla tavalla sidoksissa biologiseen vanhenemisprosessiin kuin fyysinen ja havaintomotorinen toimintakyky. (Heikkinen 1997, 10-11.) Hervonen ym. (1998) ovat todenneet, että psykkinen toimintakyky muuttuu ja kehittyy koko elämän ajan. Kehityksen suunta voi vaihdella huomattavastikin eri ihmisten ja käyttäytymismuotojen kohdalla. Puhutaan kullekin yksilölle ominaisesta sisäisestä joustavuudesta. Se muotoutuu hänen aiempien kokemustensa, historiallisten ja yhteiskunnallisten tapahtumien sekä hänen omien pyrkimystensä kautta. Selvimät psykkinen toimintakyvyn ikääntymismuutokset ovat nähtävissä havaintotoimintojen nopeuden ja tarkkuuden heikentymisenä. Varsinaiset tiedonkäsittelytoiminnot muuttuvat aikuisiässä varsin vähän. Oppimisnopeus hieman hidastuu, mutta tämän korvaa yleensä voimakas oppimismotivaatio. (Hervonen ym.1998, 131.)

Liikunnalla on huomattavaa merkitystä väestön psykkinistä hyvinvointia ja voimavaroja lisäävänä tekijänä (Ojanen 2000, 123). Liikunta kohottaa mielialaa ja vireyttä. Sopivan rasituksen jälkeen rentoutuminen on helpompaa ja stressin tunne vähenee. Lisäksi liikunnan avulla voidaan tukea fyysistä minäkuvaa, jonka merkitys mielenterveydelle on suuri. Aivojen ja muistitoimintojen kannalta liikunta on myös tärkeää. (Karvinen 1994, 11-12.) Liikunnan psykkinisiä vaikutuksia ovat myös unen ja työtehon paraneminen sekä tunteiden hallinta. Liikunta tuo yleensä välittömän hyvänolon ja tyydytyksen tunteen. Kaikista elimistön rasittaminen ei tunnu kuitenkaan miellyttävältä. Liikunnasta voi tulla jollekin jopa pakkomielle ja se voi lisätä ahdistuneisuutta. Liikunnan psykkiniset vaikutukset ovat huomattavasti yksilöllisempiä kuin fyysiset vaikutukset. Ikääntyvien kannalta liikunnan merkittävä psykkinen vaikutus on omatoimisuuden säilyttämisellä. Se, että ei ole riippuvainen muista, tuottaa useimmalle

virkestystä ja kohottaa oman arvon tuntoa. (Ketolainen & Ketolainen 1989, 14-18, 57.)

3.3 Sosiaalinen toimintakyky ja osallistuminen

Sosiaalisen toimintakyvyn määrittelemisen on haastavampaa, eikä sitä voida täysin erottaa psyykkisestä toimintakyvystä (Hervonen 1998, 128). Karvinen (1994) tarkastelee sosiaalista toimintakykyä mm. kykynä ylläpitää ja solmia sosiaalisia kontakteja (Karvinen 1994, 11). Hervosen (1998) mukaan sitä voidaan tarkastella myös yhteiskuntaan sopeutumisen ja sosiaalisen voimavara-ajattelun kannalta. Jälkimmäiseen lähestymistapaan liittyy näkemys, jonka mukaan sosiaalinen toimintakyky muodostuu sosiaalisista taidoista ja toiminnoista, niin että sosiaaliset taidot muodostavat sosiaalisen toimintakyvyn perustan. Sosiaalista toimintakykyä voidaan tarkastella myös rooliteoriaan perustuvan ajattelutavan pohjalta, kuinka hyvin yksilö kykenee ylläpitämään keskeisiä sosiaalisia roolejaan. (Hervonen 1998, 128.)

Heikkinen (1994) on jakanut sosiaalisen toimintakyvyn kahteen ulottuvuuteen: ihminen vuorovaikutussuhteissaan ja ihminen aktiivisena sosiaalisena toimijana erilaisissa yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Hyvä sosiaalinen toimintakyky edellyttää sekä emotionaalisia eli tunneperäisiä että kognitiivisia eli tiedollisia valmiuksia. Toiminnallinen sosiaalinen aktiivisuus ja osallistuminen riippuvat ihmisen omien tottumusten ja opitun käyttäytymisen lisäksi tarjonnasta, mahdollisuuksista, sekä kulttuurisista tavoista. Vuorovaikutus syntyy omien ja muiden vuorovaikutukseen osallistujien rajoitteiden ja mahdollisuuksien kentästä. (Heikkinen 1994, 95-97.)

Ihmisen ikääntyessä hänen sosiaalista toimintakykyään rajoittavat elämän myötä kaventuneet mahdollisuudet sekä hänen sosiaalinen asemansa ja elämänpiirinsä. Sosiaalista toimintakykyä rajoittavat myös muutokset fyysisessä ja psyykkisessä toimintakyvyssä, kuten esimerkiksi liikunnan vaikeutuminen, aistien heikkeneminen ja muistin huononeminen. Vaikka yleinen toimintakyky monelta osalta heikkenee vanhenemismuutosten seurauksena, nämä muutokset eivät vaikuta sosiaalisiin taitoihin ja vuorovaikutussuhteisiin. Pikemminkin ne vahvistuvat iän mukana. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, että vanhemmat ihmiset hylkäävät huonot toimintamallit ja omaksuvat niitä toimintatapoja tai käyttäytymismalleja, jotka ovat osoittautuneet

onnistuneiksi. Joissakin tutkimuksissa on todettu myös, että vanhat ihmiset pystyvät nuorempia paremmin sovittamaan käyttäytymisensä muiden mukaan. Se johtuu siitä, että persoonallisuus kehittyy iän myötä, niin että ihminen on entistä tietoisempi omasta pätevyydestään. Hän oppii tuntemaan omat rajoituksensa ja mahdollisuutensa sekä muuttaa käyttäytymistään näiden havaintojen mukaan. (Hervonen 1998, 130-131.)

Heikkisen (1994) mukaan sosiaalisten taitojen sekä omien toimintojen ja ajatusten hallinnan puute voivat aiheuttaa yksinäisyyttä. Yksinäisyys on vastakkainen tunne yhteisyyden kokemukselle. Sitä esiintyy kaiken ikäisillä, mutta ikääntyminen voi tuoda mukanaan monia asioita, jotka voivat aiheuttaa toistuvia yksinäisyyden kokemuksia; esimerkiksi puolison kuolema. (Heikkinen 1994, 98-100.) Laukkasen (2008) mukaan liikkumisvaikeudet kaventavat sosiaalisen osallistumisen mahdollisuutta ja voivat sen vuoksi aiheuttaa yksinäisyyden tunnetta. (Laukkanen 2008.) Yksinäisyys on merkittävä elämäntarkoituksettomuuden kokemisen syy (Read 2008). Sen vuoksi harrastukset, joissa ikääntyvä tapaa toisia eläkeläisiä, voi olla hyvinkin merkittäviä tekijöitä ikääntyvän elämässä. Ryhmäliikunta on erittäin hyvä harrastusmuoto yksinäisille ikäihmisille.

Muiden asenteet vaikuttavat siihen, miten vahvasti iäkkäät kokevat olevansa osa yhteisöä ja miten rohkeasti he lähtevät mukaan erilaisiin toimintoihin. Aktiivisuuden ylläpitäminen iäkkäillä on toimintakyvyn säilymisen kannalta merkityksellinen asia. (Heikkinen 1994, 98-100.) Liikunta hyödyttää sosiaalista toimintakykyä ainakin välillisesti. Liikuntakyvyn säilyttäminen mahdollistaa osallistumisen harrastustoimintaan ja auttaa sitä kautta sosiaalisten kontaktien ylläpitämistä. Ryhmäliikunnan avulla voidaan ylläpitää myös sosiaalista toimintakykyä. Liikunnan lajista riippuen sosiaalinen vuorovaikutus ja erilaiset roolit voivat olla olennainen osa toimintaa. Yhdessäolo ja ryhmäkokemukset ovat monelle iäkkäälle tärkeitä liikuntaharrastuksen motiiveja. (Karvinen 1994, 12.)

3.4 Liikunta ja toimintakyvyn säilyttäminen ikääntyessä

Toimintakyvyn heikkeneminen on iäkkäiden omien arviointien mukaan elämänlaatua heikentävä tekijä. Se vaikuttaa erityisesti terveyden kokemiseen, elämäntyytyväisyyteen sekä elämän tarkoituksellisuuden tunteeseen. (Heikkinen 2008; Read 2008.) Ihmisen suoritus- ja toimintakyvyn heikkeneminen on osa luonnollista vanhenemista (Vuori & Miettinen 2000, 91; Suominen ym. 2000, 167). Heikkisen (2008) mukaan vanhenemisprosessiin voidaan kuitenkin vaikuttaa selvittämällä toiminnanvajauksien ja ikääntymiseen liittyvien sairauksien taustalla olevia tekijöitä ja kehittämällä keinoja vaikuttaa niihin (Heikkinen 2008).

Terveyttä ja hyvinvoinnin tasoa voidaan osaltaan edistää ja ylläpitää liikunnan tuomien terveyshyötyjen avulla. (Vuori & Miettinen 2000, 91; Suominen ym. 2000, 167.) Ikäihmisten liikuntaharrastusten tavoitteena on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn parantaminen ja ylläpito sekä omatoimisuuden edistäminen päivittäisissä toiminnoissa (Alen ym. 1997, 74). Lisäksi liikunnalla voidaan lievittää ja ehkäistä sairauksia, kuten sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksia (Karvinen 1994, 11; Hirvensalo ym. 2003). Karvisen (1994) mukaan liikunnalla voidaan tavoittaa ihminen hyvin kokonaisvaltaisesti ja tukea sitä kautta hyvää vanhenemista (Karvinen 1994, 12).

Vanhusväestöstä suurin osa harrastaa varsin kevyttä liikuntaa. Tyypillisin liikuntamuoto on kävelylenkkeily. Vain pienellä osalla ikääntyvistä liikunta on niin kuormittavaa, että sillä on merkitystä sydämen ja verenkiertoelimistön toimintakyvyn kohentumisessa. Kevyellä liikunnalla voi olla kuitenkin merkittävä psyykkinen ja sosiaalinen vaikutus. (Hervonen ym. 1998, 144.) Paitsi terveyden ja toimintakyvyn tukijana, liikunnalla on myös arvo sinänsä. Monet ikäihmiset pitävät sitä tärkeänä elämänsisältönä. (Karvinen 1994, 11.)

4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Lähdin mukaan IKÄMOTO-projektiin, koska se tuntui mielenkiintoiselta ja tärkeältä. Siinä vaiheessa en vielä tiennyt tarkkaa näkökulmaani tutkimukseen ja mihin ongelmaan lähden etsimään vastausta. Minua kiinnosti kuulla tutkittavien henkilöiden omia mielipiteitä ja kokemuksia, joten hahmottelin alustavan tutkimustehtäväni sen mukaan.

En tehnyt kirjallisuuskatsausta ennen aineistonkeruuprosessia. Siitä johtuen en halunnut määritellä tarkkoja tutkimusongelmia etukäteen. Hirsjärven ja Hurmeen (2001) mukaan syvällisempi kirjallisuuteen perehtyminen auttaa rajaamaan ja täsmentämään ongelmaa (Hirsjärvi ja Hurme 2001, 13). Kirjallisuuteen tutustuminen ennen aineiston keruuta voi myös sekoittaa ja ohjata liikaa kysymysten asettelua, joten päätin lähteä liikkeelle puhtaalta pöydältä ilman ennakoasettamuksia tai määritelmiä (ks. Eskola & Suoranta 1999, 19).

Tutkimustehtävä ei ole usein lopullinen vielä tutkimuksen alussa, vaan se täsmentyy tutkimuksen aikana. Sen asettelua joudutaan tarkistamaan ja mahdollisesti muuttamaan aineistonkeruun jälkeen. (Eskola & Suoranta 1999, 15-16; Kiviniemi 2001.) Juuri näin jouduin itse tekemään, koska aineistostani ei löytynyt mielestäni riittävästi vastauksia kaikkiin etukäteen asettamiini tutkimusongelmiin. Lopullinen tutkimustehtäväni täsmentyi vasta aineiston keruun jälkeen.

Tutkimuksessani etsin vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Mikä sai ikääntyvät liikkujat sitoutumaan IKÄMOTO-telinerataharjotteluun?
2. Mitkä ovat ikääntyvien liikkujien kokemukset telinerata-harjoittelusta?
3. Miten ikääntyvät kokivat oppimisen ja kehittymisen liikuntataidoissa?
4. Millaiseksi ikääntyvät liikkujat arvioivat IKÄMOTO-ohjelman merkityksen toimintakyvylleen?

5 TUTKIMUKSEN METODOLOGIA JA TOTEUTUS

5.1 Tutkimuksen metodologiset lähtökohdat

Tutkimukseni on menetelmältään *laadullinen* eli *kvalitatiivinen*. Hirsjärven ym. (2004) mukaan laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Koska todellisuus on moninainen, laadullisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Pyrkimyksenä on pikemminkin löytää tai paljastaa tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 152.) Valitsin tutkimustyypiksi kvalitatiivisen tutkimuksen, koska sillä on mahdollisuus ymmärtää tutkittavaa ilmiötä syvällisemmin. Halusin kuulla tutkittavien omaa ääntä ja sitä kautta tuottaa mahdollisesti uutta tietoa.

Laadullisen tutkimuksen kohteena on yleensä ihminen ja ihmisen elämismaailma. Varto (1996) on kuvannut elämysmaailmaa merkitysmaailmana, jossa merkitykset ilmenevät ihmisen toimina, suunnitelmina, päämäärinä ja muina ihmisestä lähtöisin olevina ja ihmiseen päättyvinä tapahtumina. Nämä merkitykset voivat syntyä vain ihmisen kautta. Tutkija on itse osa sitä merkitysyhteyttä, jota hän tutkii. Tämä on edellytys sille, että tutkija voi tehdä laadullista tutkimusta, sillä laatuja ymmärtäminen on mahdollista vain siinä kontekstissa, jossa niillä on merkitys. Tutkija ei voi päästä elämismaailman ulkopuolelle, joten hänen oma tapansa ymmärtää vaikuttaa koko ajan hänen tutkimuksessaan. Koska sekä tutkijana että tutkittavana on ihminen, tutkimuksen lähtökohdat nousevat erityisen tärkeäksi. (Varto 1996, 23-24.)

Laadulliselle tutkimukselle on ominaista tarkastelu tutkittavien näkökulmasta. Aineiston keruussa käytetään menetelmiä, jotka vievät tutkijan lähelle tutkittavaa kohdettaan. Tutkijaa kiinnostaa siis tutkittavien henkilöiden merkityksenanto eri ilmiöille. Usein kvalitatiivisten tutkimussuuntausten voidaan katsoa olevan hermeneuttinen ja tulkinnallisuutta korostava. (Kiviniemi 2001.)

Tutkimukseni tieteenfilosofinen teoria pohjautuu *hermeneutiikkaan*. Rauhalan (1990) mukaan hermeneutiikka tulee kreikkalaisperäisestä sanasta hermeneutike, joka

tarkoittaa tulkintaa ja selittämistä (Rauhala 1990, 104). Yleisesti hermeneutiikalla tarkoitetaan teoriaa ymmärtämisestä ja tulkinnasta. Siinä yritetään etsiä tulkinnalle mahdollisia säännönmukaisuuksia. Fenomenologiseen tutkimukseen tulee hermeneuttinen ulottuvuus tulkinnan tarpeen myötä. Esimerkiksi haastatteluissa haastateltava kuvaa kokemuksiaan ja tutkija pyrkii tekemään haastateltavan ilmaisuista mahdollisimman oikean tulkinnan. (Laine 2001, 29.)

Fenomenologia on kokemuksen tutkimista. Siinä kokemus nähdään ihmisen kokemuksellisenä suhteena omaan elämäntodellisuuteensa. Ihmisen suhde toisiin ihmisiin, kulttuuriin ja luontoon ilmenee hänen kokemuksissaan. Kokemus syntyy ihmisen ollessa vuorovaikutuksessa todellisuuden kanssa. Ihmisen suhde maailmaan on intentionaalinen, mikä tarkoittaa, että kaikella on merkityksensä. Voimme ymmärtää toisen ihmisen toiminnan tarkoituksen kysymällä, millaisten merkitysten pohjalta hän toimii. Kokemus muotoutuu siis merkitysten mukaan, mitkä ovat fenomenologisen tutkimuksen varsinainen kohde. (Laine 2001, 26-28.)

Merkityksenannoista ja merkityssuhteista rakentuvaa mieltä ei voida tavoittaa ilman, että tutkittava ilmaisee kokemuksensa jotenkin. Tällaisia kokemuksia ovat mm. havainnot, tunne-elämä, mielikuvat, uskomukset, ajatukset, mielipiteet, käsitykset ja arvostukset. (Latomaa 2005 18-20.) Laineen (2001) mukaan merkitykset eivät ole meissä synnynnäisesti, vaan niihin vaikuttaa yhteisö, jossa me kasvamme ja johon meitä kasvatetaan. Tämän vuoksi yksilön kokemuksen tutkiminen paljastaa myös jotain yleistä. Kuitenkin jokainen yksilö on erilainen ja jokaisen yksilöllisellä erilaisuudella on myös merkitystä. Hermeneuttinen tutkimus ei ole siinä mielessä perinteistä tiedettä, että siinä ei pyritä yksittäistapauksia yleistämällä löytämään säännönmukaisuuksia. (Laine 2001, 28.) Jokaisen ihmisen elämä on subjektiivista ja yksilöllistä. Eksistentialismi korostaakin yksilön kokemuksen erilaisuutta. (Read 2008, 233.)

Husserlin teorian mukaan ulkoista maailmaa ei ole mahdollista tutkia puhtaana empiiristen faktojen kokoelmana, vaan on tutkittava ulkoisen maailman rakentumista ihmisen tajunnassa, joka mahdollistaa ymmärtämisen. Ulkoinen maailma välittyy ihmiselle kokemuksen kautta. Fenomenologia on kiinnostunut niistä tavoista, joilla tietoisuus jäsentää ulkomaailmaa. Se on kiinnostunut asioista, joiden olemassaolo on edellytys konkreettisille kokemuksille. Fenomenologiassa pyritään välttämään

teoretisointia, jossa etäännyttään välittömän kokemuksen tavoittavista käsitteistä. (Perttula 1995, 7-8.) Fenomenologisesti orientoitunut tutkija pyrkii näkemään maailman sellaisena kuin tutkittavat sen näkevät (Hirsjärvi & Hurme 1980, 15).

Fenomenologinen lähestymistapa tutkimukseen tuntui luontevalta, kun tutkittavana kohteena olivat ikääntyvien omakohtaiset kokemukset telinerataharjoittelusta. Keräsin tutkimusaineiston haastattelemalla kuutta tutkimusprojektiin osallistunutta henkilöä. Lisäksi koehenkilöt kirjoittivat päiväkirjaa omista kokemuksista ja tuntemuksista tutkimuksen aikana. Luvussa 5.6 tutkimusaineiston keruu olen perustellut tarkemmin, miksi päädyin kokemusten kuvailuun juuri haastattelemalla ja koehenkilöiden päiväkirja-muotoisen kuvauksen kautta.

5.2 Holistinen eksistentiaalis-fenomenologinen ihmiskäsitys

”Ihmiskäsitys viittaa johonkin kokonaisvaltaiseen, ihmisen tajunnassa tai mielessä olevaan tai tieteessä vallitsevaan, useimmiten hypoteettiseen näkemykseen siitä, mitä ja millainen ihminen on ja mitä ihminen voi tehdä itsestään (Hirsjärvi 1985, 91).” Kun ihminen tulee ihmistieteissä tutkimuksen kohteeksi, joudutaan hänen ongelmaa analysoidessa kysymään, miten ihminen on olemassa ja miten hän on reaalistunut. (Rauhala 2005, 31). Käsitys ihmisen mielestä ja sen tapahtumista on välttämätön edellytys ymmärtääksemme toisen kokemusta. Rauhalan kuvaama ihmiskäsitys auttaa ymmärtämään ihmis- ja tajuntatieteellistä tutkimusta. Siinä ihminen nähdään holistisena kokonaisuutena, jossa ihminen todellistuu eli tulee olemassa olevaksi kolmessa eri olemisen perusmuodossa. Perttulan (1995) mukaan holistinen ihmiskäsitys on omaksuttu myös eksistentiaalisen fenomenologian ihmiskäsitykseksi (Perttula 1995, 16).

Tässä tutkimuksessa ihminen nähdään holistisena. Holistisuudella tarkoitetaan kokonaisvaltaisuutta, jossa ihminen tulee todelliseksi eli tulee olemassa olevaksi. Tähän olemassa oloon tarvitaan kuitenkin kolme eri olemisen perusmuotoa: tajunnallisuus, kehollisuus ja situationaalisuus. Rauhala käyttää näistä kolmesta eri olemassa olon muodosta myös nimitystä situationaalinen säätöpiiri. Jokainen olemisen perusmuoto edellyttää toisen ollakseen itse olemassa. Olemisen muodot kietoutuvat aina toisiinsa,

mutta voivat toimia ainoastaan oman perusrakenteen mahdollistamalla tavalla. (Rauhala 1990, 42-43; 1993, 69-71.)

Kehollisuudella tarkoitetaan kaikkea aineellista, kosketeltavissa olevaa, orgaanista elämää. Orgaanista elämää ovat esimerkiksi aivot, joissa kokemus tulee todelliseksi. Näin ollen keho on välttämätön olemassa olon muoto. Ilman aivoja ei siis ole kokemuksia. Orgaanisen elämän mielekkyydestä huolimatta, se ei ole mielellistä, koska orgaaninen elämä ei ajattele. (Rauhala 1990, 37,47.) Ihmisen paikka maailmassa on se, missä hän on kehona ja siinä samassa paikassa ei voi olla kukaan muu (Varto 1996, 46). Vasta kun ihminen kuolee ja elintoiminnot lakkaavat, ei voida enää edellyttää kehollisuutta elämää edustavana ja ylläpitävänä ihmisen olemispuolena (Rauhala 2005, 33). Tutkimuksessani kehollisuus korostuu. Se, millaisia tunteita tutkittavilla on omassa kehossaan ja millaisia kokemuksia sen toiminnan kautta, on olennaista tutkimuskysymysteni kannalta.

Kehollisuus on tärkeä ihmiskäsityksen osa-alue tutkittaessa ikääntyviä ihmisiä. Ikääntyminen tuo mukanaan muutoksia kehossa. Heikkisen (2008) mukaan keho antaa merkkejä itsestään yhä enemmän, usein ikävällä tavalla esimerkiksi kiputunteuksina. Oma keho tulee uudella tavalla ”näkyväksi” ja objektoituu huomion kohdentuessa kulloiseenkin vaivaan. On opittava elämään uudella tavalla itsensä kanssa. Nämä muutokset kehossa ja kehon toimintakyvyssä voivat tuoda epävarmuuden ja huolestuneisuuden tunteen. Väsymys voi vaivata myös jokapäiväistä elämää. Yleensä ihminen kuitenkin sopeutuu luonnollisen vanhenemisen tuomiin muutoksiin. (Heikkinen 2008.) Rauhalan (2005) mukaan puutteiden ja vajavuuksien toteaminen on mahdollista siitä johtuen, että katsomme asiaa täydellisen kehollisuuden kannalta (Rauhala 2005, 33).

Mielen avulla ymmärrämme, tiedämme, tunnemme, uskomme jne. ilmiöt ja asiat joksikin. Mieli on näin ollen merkitysten antajana. *Tajunnallisuuden* olemus tai perusrakenne on mielellisyys. Mielellisyydellä Rauhala tarkoittaa mielten kokemista ja merkitysten keskinäistä linkittymistä toisiinsa. Merkityssuhteet muodostavat merkitysverkostoja, joista muodostuu maailmankuvamme. Fenomenologisessa psykologiassa ollaan kiinnostuneita ihmisen subjektiivisesta maailmankuvasta, jolloin

tieteellinen maailmankuva jää kiinnostuksen ulkopuolelle. (Rauhala 1990, 37-38; 2005, 34-35.)

Tajunnallisuudella Rauhala viittaa ihmisen olemassaoloon kokemisen erilaisina laatuina ja asteina. Rauhala jakaa tajunnallisuuden psyykkiseen ja henkiseen toimintatapaan. (Rauhala 1990, 35.) Psyykkinen toiminta tapahtuu alemmalla tajunnallisuuden tai kokemuksellisuuden tasolla. Tähän liittyvät erilaiset tunnetilat, pelot, mielihyvä, perusvirittyneisyys jne. Nämä tajunnallisuuden tasot voivat mahdollistua myös eläimillä. Henkisyys on puolestaan korkeamman tasoista tajunnallisuutta. Henkisyyden tasossa tulee mahdolliseksi myös käsitteellisyys ja tietäminen. Henkisyyden taso poikkeaa psyykkisestä jo sen vuoksi, että siinä voidaan arvioida ja käsitellä psyykkisyyden tasolla olevia tuntemuksia. Tämän lisäksi myös eettisyys mahdollistuu henkisyydessä, joka tekee ihmisestä eettisyydellään ihmisen. (Rauhala 1990, 37-40, 162-164.)

Tietoisuuden ja tiedostamattomuuden rajaa on hyvin usein vaikea selkeästi erottaa. Se on usein myös ajankohdasta ja yksilöstä riippuvainen. Niin myös henkisen ja psyykkisen tason rajaa on joskus mahdoton erottaa. (Rauhala 1990, 163.) Kuitenkin empiiristen tutkimusten mukaan mielen ilmetessä useita toistuvia kertoja tajunnassa, siitä tulee tiedostettu. Tästä tapahtumasta käytetään käsitettä tajunnan akti (Perttula 1995, 21). Rauhalan (1990) mukaan tajunta ohjaa elämän kulkua sekä mahdollistaa kokemisen. (Rauhala 1990, 100.) Kokemus liittyy usein johonkin tilanteeseen, mutta se voi olla myös omasta kehosta (Rauhala 2005, 55). Tutkimukseni perustuu ikääntyvien kokemusten tutkimiseen. Näin ollen tajunnallisuuden ymmärtäminen yhtenä ihmisen kolmesta olemassaolon muodosta on tutkimukseni kannalta olennainen.

Tutkittaessa kokemusta tutkitaan samalla myös sitä, mistä kokemus on (Perttula 1995). *Situationaalisuus* on yksi tärkeimmistä ihmisen olemassaolon perusmuodoista. Ihmistä ei voida käsittää ilman maailmaa, jossa hän elää. Ihminen on aina suhteessa maailmaan tilanteensa kautta, kuten myös kehollisuus ja tajunnallisuus ovat suhteessa siihen. Rauhala käyttää myös tilanteesta käsitettä elämäntilanne. Ihminen on joka hetki suhteessa omaan elämäntilanteeseensa. Elämäntilanteeseen vaikuttaa monet eri asiat riippuen siitä todellisuudesta, missä ihminen elää. Lisäksi ihmisen persoonallisuus,

identiteetti ja omalaatuisuus kuvastuvat hyvin tilanteen mukaisesti. (Rauhala 1990, 40-41; 1993, 70; 2005, 33.)

Ihmisenä on tietty asema, jossa hän on osana hyvin monenlaisia yhteyksiä, suhteita ja todellistumisten muotoja, joita hän voi osittain itse määrätä ja joista osa on kohtalonomaisesti määrätty (Varto 1996, 46). Rauhalan (1993; 2005) mukaan elämäntilannetta hallitsee erilaiset situationaaliset rakennetekijät, joita kutsutaan komponenteiksi. Sellaiset komponentit, joihin ihminen ei pysty itse ennalta vaikuttamaan, on kohtalon määräämiä. Tällaisia komponentteja on muun muassa rotu, sukupuoli, syntymäjärjestys, vanhemmat jne. Ihmisen vaikutusmahdollisuuksien alla olevina komponentteina voidaan pitää: koulutuksen valintaa, perheen perustamista, ihmissuhteiden solmimista ja taloudellista asemaa. (Rauhala 1993, 44, 70, 96; 2005, 41-47.) On paljon asioita, mitä ihminen voi itse valikoinnillansa tehdä todelliseksi. Samalla, kun jotkut asiat toteutuvat, toiset asiat jäävät toteutumatta. Näin ihminen pystyy kuitenkin vaikuttamaan myös omaan tulevaisuuteensa ja ohjailemaan omaa elämäänsä. (Rauhala 1993, 21.) Liikunnasta voi muodostua ihmiselle elämäntapa hänen omien valintojensa kautta. Näin ollen se on ihmisen vaikuttamismahdollisuuksien rajoissa oleva rakennetekijä.

Situaatioon vaikuttamalla ihminen voi antaa tajunnalle turvallisuutta. Kun ikävät tunnetilat lievenevät, normalisoituu myös kehon orgaaniset prosessit. Kokemuksen muuttuessa muuttuu myös hermostollinen tapahtuminen, koska jokainen kokemus on aivotila. Hermoston välityksellä muutos näkyy elintoiminnoissa myös muualla kehossa. Tällä tavalla ihmisen olemassaolon muodot ovat dynaamisessa suhteessa keskenään. Tajunnallisuus on näistä situationaalisen säätöpiirin osatekijöistä siinä mielessä toisia tärkeämpi, koska tietoiset valinnat tehdään sen avulla. (Rauhala 2005, 57-62.)

Rauhalan (1990) mukaan komponentit ovat laadultaan ja reaalisisällöltään erilaisia. Sitä kutsutaan faktisuudeksi. Situaatioon faktisuus, johon ihminen on suhteessa, vaikuttaa siis aina kokemuksen sisältöön. Jokaisen ihmisen situationaalinen faktisuus on erilainen ja eriasteinen. Sen vuoksi ei voi olla yhtään juuri samanlaista ihmistä olemassa, vaan ihminen on yksilöllisesti suhteessa maailmaan. Situationaalinen faktisuus kuvaa hyvin sitä, miten ihmiset kokevat samanlaisetkin tilanteet hyvin eritavalla. (Rauhala 1990, 41.) Situaatioon komponentin faktisuus rajaa ja suuntaa aina sitä, mitä sekä miten ihminen

tajunnassaan kokee ja miten orgaaninen tapahtuminen hänen kehossaan etenee. Sitä välttämättömyyssuhdetta kutsutaan esiymmärrykseksi. (Rauhala 2005, 43.)

5.3 Esiymmärrykseni

Arkielämässä toimimme luontaisen ymmärryksemme mukaan. Siitä käytetään hermeneutiikassa nimitystä *esiymmärrys*. Tutkimuksen yhteydessä sillä tarkoitetaan tutkijan tapaa ymmärtää tutkimuskohde jonkinlaisena jo ennen tutkimusta. Jonkinlainen esituttuus tutkittavaan alueeseen on merkitysten ymmärtämisen kannalta välttämätöntä. (Laine 2001, 30-31.) Ilman esiymmärrystä minun olisi mahdoton tehdä aineistosta pidemmälle meneviä tulkintoja. Vaikka tutkimukseni on aineistolähtöinen, vaikuttaa oma ymmärrykseni aiheesta väistämättä tutkimuksen kulkuun. (ks. Moilanen & Räihä 2001.) On tärkeää, että tiedostan omat lähtökohtani tutkimukseen mahdollisimman hyvin.

Näkökulmaani ja esiymmärrykseeni vaikuttaa saamani tietopohja liikunnanopettaja-koulutuksesta sekä aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen perehtyminen tutkimukseni alkuvaiheessa. Moilasan ja Räihän (2001) mukaan kirjallisuuteen perehtyminen antaa lisää tietoa tutkittavasta ilmiöstä ja auttaa tulkintojen syventämisessä (Moilanen & Räihä 2001). Aiemmillä kokemuksillani ikääntyvien kanssa toimimisesta on oma vaikutuksensa käsityksiini ikääntyvien liikunnasta. Käsitykseni telinerata-tyyppisestä harjoittelusta perustuvat puolestaan kokemuksiini telinevoimistelusta koululiikunnassa. Nämä kokemukset ja aiemmat tutkimukset ovat muokanneet käsityksiäni myös telinevoimistelumotivaatiosta. Koulussa telinevoimistelu ei motivoi liikuntamuotona kaikkia oppilaita. On mielenkiintoista nähdä, miten telinerataharjoittelu motivoi ikääntyviä ihmisiä.

Virtasen (2006) mukaan tutkijalla on omat esikäsityksensä, kiinnostuksensa ja situaatio lähteä tutkimaan valitsemaansa kohdetta (Virtanen 2006, 198). Keskeisenä lähtökohtana tutkimukseeni on kiinnostukseni tutkimuskohteesta. Ikääntyvien liikunta oli itselleni kaikista vierain ikäryhmä liikunnanopetuksen kannalta. Liikunnanopettaja-koulutuksemme painottuu lähinnä lasten ja nuorten liikunnanopettamiseen. Sen vuoksi halusin laajentaa näkemystäni liikunnan merkityksestä myös elämänsäkaaren toisessa

päässä. Kiinnostustani aihetta kohtaan lisäsi myös se, että ikääntyvien määrä tulee lähivuosina kasvamaan väestössämme. Silloin ikääntyvien liikuntaan ja kaikkeen terveyttä edistävään toimintaan tullaan kiinnittämään entistä enemmän huomiota. IKÄMOTO-ohjelma tuntui mielenkiintoiselta kohteelta tutkia ikääntyvien liikuntaa tarkemmin.

5.4 IKÄMOTO-tutkimus

Pro gradu -tutkielmani on osa IKÄMOTO – ikääntyvien liikuntaratatutkimusta. Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden tiedekunta käynnisti IKÄMOTO-tutkimuksen yhdessä kaupungin liikuntatoimen kanssa (Liukkonen & Tervo 2007). Tutkimus on osa Jyväskylän yliopiston liikuntataitojen oppimisen tutkimusyksikön (Motor Behaviour Research Unit'in, MBRU) ikääntyneiden liikunta ja hyvinvointi –tutkimushanketta. Tutkimus sisälsi liikuntarataharjoittelua kaksi kertaa viikossa kolmen kuukauden ajan. Koehenkilöille tehtiin alku-, väli- ja loppumittaukset, jossa testattiin käden puristus voimaa, staattista ja dynaamista tasapainoa, yleistä ketteryyttä ja kehonhallintaa sekä jalkojen lihasvoimaa. Näissä kaikissa tapahtui tilastollisesti merkitsevää parannusta (Liukkonen & Tervo 2007). Jätin nämä fyysistä toimintakykyä mittaavat testitulokset tutkimukseni ulkopuolelle, koska halusin tutkia liikuntaradan vaikutuksia vähän eri näkökulmasta (ks. luku 4). Olin kiinnostunut koehenkilöiden omista kokemuksista liikuntarataharjoittelun vaikutuksesta heidän toimintakykyynsä. IKÄMOTO-projektissa oli mukana useampi graduntekijä. Siitä johtuen näkökulmia ja lähestymistapoja tutkimukseen oli monia.

5.4.1 Liikuntarata-harjoittelun tavoitteet

IKÄMOTO-tutkimuksen tavoitteena on selvittää liikuntaradan soveltuvuutta ikääntyvien ihmisten kehon hallinnan kehittämiseen ja ylläpitämiseen. Keväällä 2007 toteutettiin pilottikokeilu, jonka tarkoituksena oli testata radan toimivuus ja motivoida sen käyttöön. Liikuntarata-harjoittelun tavoitteena oli lihasvoiman ja luuston vahvistaminen, kehonhallinnan (erityisesti tasapainon), koordinaation ja reaktiivisuuden kehittäminen sekä uusien taitojen oppiminen. Pidemmällä tähtäimellä tämän tyyppisellä harjoittelulla pyritään ehkäisemään kaatumistapaturmia ja –vammoja.

Liukkosen ja Tervon (2007) mukaan motoriset harjoitteet ovat hyödyllisiä monella tavalla ikääntyville. Erilaiset hyppelyt matalilta korokkeilta ja alastulojen harjoittelu lisää jalkojen lihasvoimaa ja kehonhallintaa. Joustavalla alustalla kuten ilmatäytteisellä radalla pomppiminen on myös hyödyllistä ikääntyvälle väelle. Yläraajojen toimintakunto auttaa päivittäisistä tehtävistä selviämistä. Heilunta- ja pyörimisliikkeet vähentävät huimauksen tunnetta ja parantavat liiketasapainoa. (Liukkonen & Tervo 2007.)

Liikuntarataharjoittelun tavoitteet olivat enemmän prevention eli ennaltaehkäisyn puolella kuin jo ilmenneiden toimintakykyongelmien kuntoutuksessa. Kuitenkin lähes jokainen koehenkilöstä ilmoitti yhden tai useamman harjoittelua vaikeuttaneen fyysisen rajoitteen, joten sen vuoksi ne täytyi ottaa huomioon liikuntaohjelman suunnittelussa ja toteutuksessa.

5.4.2 Liikuntaradan sisältö

Telinevoimistelun lehtori Erkki Tervo Jyväskylän yliopistosta suunnitteli motorisesti kehittävän liikuntaradan (Kuvio 1.). Liikuntarata-harjoittelun periaatteet ovat samat, mitä toteutetaan erityisryhmien ja koululaisten telinevoimistelussa. (Liukkonen & Tervo 2007.) Koska liikuntarata on telinevoimistelutyypistä harjoittelua, käytän tutkimuksessani siitä myös nimitystä *telinerata*. Rata sisälsi (ks. liite 5 ja moniviestin: <http://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/eki/koe/3>) kävelyn/ juoksun tasaisella sekä nousevalla ja laskevalla penkillä, hypyn ylhäältä alas (n. 30 cm koroke), hypyn korokkeelle käsituen avulla, tukkipyörinnän, kuperkeikan, riipunnat ja heilunnat, oikonojat ja heilunnat, tasapainoasennot erilaisilla alustoilla, käsiseisannon, trampoliinilla ja ilmavolttiradalla hyppelyn, keinunnat ilmavolttiradalla sekä liikkumisen vatsalaudalla. Lisäksi harjoitteluun liitettiin myöhemmin myös kaatumistekniikan harjoittelua.



KUVIO 1. Liikuntarata Vivecan liikuntasalissa

Ikääntyville suunniteltu telinerata koostuu pelkistetyistä liikemalleista. Liikemallit poikkeavat esteettiseen suoritukseen pyrkivän voimistelijan liikemalleista. Oppimisympäristö on suunniteltu ergonomian näkökulmasta, jossa voimisteluliike on mahdollista suorittaa ikäihmisten kyvyillä edellä kuvatuilla telineillä. (ks. Tervo & Pehkonen 2003.) Esimerkiksi radalla käytetään erilaisia apuvälineitä kuten korokkeita, jolloin vältettiin voimakkaita rytkähdyksiä (Liukkonen & Tervo 2007). Pedagogisesti hyvin suunniteltu liikuntasali ja -laitteet sekä yksilöllisesti sovelletut tehtävät antavat edellytykset kehon hallinnan kehittämiseen (Tervo & Pehkonen 2003).

Jokainen harjoituskerta alkoi ohjatulla alkulämmittelyllä (n. 10 min), jonka jälkeen alkoi varsinainen liikuntarataharjoittelu. Jumppaajat kiersivät rataa omaan tahtiin, mikä mahdollisti tehtävien valinnan omien mieltymysten mukaan. Välillä pysähdyttiin opettelemaan yhdessä jotain uutta tai käytiin liikkeiden ydinkohtia ja tavoitteita. Lopuksi ennen loppuvenyttelyä harjoiteltiin vielä oikeaa kaatumistekniikkaa. Loppuvenyttelyt (n. 10 min) tehtiin yhteisesti, kuten alkulämmittelykin. Harjoituskerralle oli varattu aikaa puolitoista tuntia, josta liikunnan osuus oli 40-50 minuuttia.

5.5 Koehenkilöt

IKÄMOTO-tutkimuksesta tiedotettiin ikääntyvien yliopistossa. Se herätti useamman kiinnostuksen, mutta vain murto-osa kiinnostuneista halusi sitoutua tutkimukseen. Koska tutkimusryhmässä oli vain seitsemän osanottajaa (joista yksi keskeytti), siitä ei muodostettu kontrolliryhmää vielä tässä vaiheessa. Testasimme pelkästään radan vaikutusta koehenkilöihin. Tutkimukseeni osallistui yksi miespuolinen ja viisi naispuolista yli 65-vuotiaista Jyväskyläläistä tai Jyväskylän maalaiskuntalaista liikkujaa. Olen kuvannut koehenkilöiden taustatietoja ja lähtökohtia taulukkomuodossa (TAULUKKO 1. ja TAULUKKO 2.). Tiedot perustuvat haastateltavien taustatiedot ja liikuntatottumukset –lomakkeen (ks. liite 3) kautta kerättyyn tietoon sekä tutkimusaineistooni.

TAULUKKO 1. Koehenkilöiden taustatiedot ja liikuntatottumukset

Koehenkilö	Ikä	Liikuntatausta	Nykyinen liikuntaharrastus	Liikunnan määrä/vk
H1	74	seniori jooga kuntosali lenkkeily	kotijumppa	kauppa-asiat
H2	72	pyöräily kävely puutarhatyöt vesivoimistelu	aerobic ikäntyvien vesiliikunta puutarhatyöt lumityöt pyöräily kävely	lähes päivittäin
H3	69	jooga taiji kreikkalaiset tanssit nojapyöräily avantouinti melonta	jooga taiji kreikkalaiset tanssit nojapyöräily avantouinti melonta	päivittäin
H4	65	vesijumppa kuntosali kävely hiihto pyöräily	vesijumppa pyöräily	päivittäin
H5	66	kävely pyöräily vesivoimistelu jumppa	pyöräily kävely	lähes päivittäin
H6	77	naisvoimistelu hiihto patikointi pyöräily	naisvoimistelu hiihto patikointi pyöräily	3-5 krt./vk

TAULUKKO 2. Fyysiset lähtökohdat, motiivit ja tavoitteet

Koehenkilö	Mahdolliset sairaudet, vammat tai lääkitys	Koettu fyysinenkunto	Motivaatio-tekijät	Tavoitteet
H1	- olkapäävamma → hermopinteet	väsymystä	-mahdollisimman pitkään omatoimisena pysyminen	- kunnan kartoitus - lihasvoiman lisääminen - tasapainon kehittäminen - päästä alkuun liikuntaharrastuksessa
H2	- osteoporoosi - verenpaine lääkitys	hyvä	- kunnan ylläpitäminen - liikunta on hauskaa!!	- kunnan ylläpitäminen
H3	- olkapäävamma	keskinkertainen	- oman kunnan ylläpitäminen	- saavuttaa parempi fyysinen kunto erityisesti voiman ja kestävyuden osalta
H4		hyvä	- hyvä mieli	- ei ole, jos kunto paranee, se on hyvä
H5	- issias	kouluarvosana 8	- kunnan ylläpito - painonhallinta - virkistys	- painon pudotus - tasapainon kehittäminen
H6	- polvesta sisäkierukka poistettu - olkapäävamma	ikään nähden hyvä	- veri vetää - haluan pysyä kunnossa	- tasapainon kehittäminen

5.6 Tutkimusaineiston keruu - aineistotriangulaatio

Tyypillistä laadulliselle tutkimukselle on usein pieni tapausten määrä, joita pyritään analysoimaan mahdollisimman perusteellisesti. Aineiston tieteellisyyden kannalta olennaista ei olekaan aineiston määrä vaan laatu, käsitteellistämisen kattavuus. (Eskola & Suoranta 1999, 18.) Satunnaisotannan sijasta laadullisessa tutkimuksessa käytetään harkinnanvaraista näytettä, jonka kautta tarkasteltavaan ilmiöön voidaan perehtyä syvällisemmin (Kiviniemi 2001).

Tutkimuksessani olen käyttänyt kolmea eri aineistomuotoa: teemahaastattelua, päiväkirjaa ja kyselyä. Näistä kolmesta teemahaastattelu on pääaineistoni, päiväkirja ja kysely tukevat sitä. Useamman aineiston yhdistämisestä samassa tutkimuksessa käytetään nimeä aineistotriangulaatio. Eskolan ja Suorannan (1999) mukaan triangulaatiolla tarkoitetaan erilaisten aineistojen, teorioiden tai menetelmien käyttöä samassa tutkimuksessa. Samaa kohdetta voi myös tutkia useampi tutkija. Triangulaatiota on perusteltua käyttää silloin, kun katsotaan, että yksittäisellä tutkimusmenetelmällä on vaikea saada kattavaa kuvaa tutkimuskohteesta. Eri menetelmillä voidaan tarkastella tutkimuskohdetta myös eri näkökulmista ja sitä kautta pystytään korjaamaan tutkimuksen luotettavuusvirhettä. (Eskola & Suoranta 1999, 69.) Käytin tutkimuksessani aineistotriangulaatiota, koska halusin varmistaa, että aineistoni on kattava ja halusin lisätä tutkimukseni luotettavuutta.

Keräsin tutkimusaineistoni kolmen kuukauden tutkimusjakson aikana keväällä 2007. Ennen liikuntarataharjoittelun alkamista ohjeistin tutkittavat päiväkirjan kirjoittamiseen, johon he kirjoittivat jokaisen harjoituskerran jälkeen. Tutkimusprojektin loppuvaiheessa keräsin kyselyn ja haastattelin tutkittavia.

Teemahaastattelu

Haastattelu on ennalta suunniteltua päämäärähakuista keskustelua, joka tähtää informaation keräämiseen (Hirsjärvi & Hurme 1980, 39). Haastattelua käytetään, kun halutaan tietää, mitä joku ajattelee jostakin asiasta. Kyseessä on tutkijan aloitteesta ja usein hänen ehdoilla tapahtuva vuorovaikutustilanne, jossa tutkija pyrkii saamaan selville haastateltavilta häntä kiinnostavat asiat, jotka kuuluvat tutkimuksen aihepiiriin. (Eskola & Vastamäki 2001; Hirsjärvi & Hurme 1980, 39.) Tällaisessa aineistonhankintamenetelmässä ihminen nähdään subjektina, joka on merkityksiä luova ja aktiivinen osapuoli. (Hirsjärvi ym. 2004, 194; Hirsjärvi & Hurme, 2001, 34-35.) Haastattelussa vuorovaikutus koostuu sanoista ja niiden kielellisestä merkityksestä ja tulkinnasta (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48). Ymmärtämisen kannalta suullinen vuorovaikutus antaa mahdollisuuden syventää tai tarkentaa tutkittavan vastauksia lisäkysymyksillä sekä antaa mahdollisuuden kokemuksen laajempiin kuvauksiin. (Hirsjärvi & Hurme, 2001, 35; Hirsjärvi ym. 2004, 194-195.) Haastattelun etuna on juuri sen joustavuus (Tuomi & Sarajärvi 2003, 75). Siksi päädyin valitsemaan

haastattelun aineiston keruumuodoksi. Lisäksi suorassa vuorovaikutuksessa tutkija pystyy arvioimaan tutkittavan uskottavuutta ja luotettavuutta (Hirsjärvi & Hurme 1993, 14).

Haastattelutapoja on useita aina avoimesta haastattelusta strukturoituun lomakehaastatteluun. Teemahaastattelu asettuu niiden välimaastoon. Siinä haastattelija myötäilee tutkittavan tarinaa ja johdattelee haastattelun kulkua etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten mukaan, jotka eivät ole välttämättä tarkassa järjestyksessä. (Eskola & Vastamäki 2001, 26-27; Hirsjärvi ym. 2004, 197; Hirsjärvi & Hurme 2001, 47.) Teemahaastattelussa pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimusongelmaan. Etukäteen valitut teemat perustuvat tutkimuksen viitekehukseen eli tutkittavasta asiasta jo tiedettyyn. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 77-78.)

Haastattelusta muodostui tutkimukseni pääaineisto, koska sain sitä kautta tutkittavasta kohteesta eniten tietoa ja vastauksia tutkimustehtävääni. Rakensin haastatteluni rungon (ks. liite 4) kyselyn pohjalta, jonka olin aiemmin koehenkilöiltä kerännyt. Tavoitteena oli syventää haastattelun avulla kyselyn pohjalta saamaani tietoa. Halusin lisätä myös tutkimukseni luotettavuutta vertaamalla haastattelusta ja kyselystä saatuja tuloksia. Haastattelussa käytin kaikilla haastateltavilla samaa teemarunkoa, jolloin haastattelun sisältö ei poikennut liikaa toisistaan. Valitsin teemat tutkimustehtäväni mukaan. Teemat jakautuivat: yleisiin kokemuksiin telineradalta, fyysiset tuntemukset, psyykkiset tuntemukset, sosiaaliset kokemukset sekä telinerataharjoittelun vaikutukset tulevaisuuteen. Teemat auttoivat haastattelua pysymään tietyissä aiheissa, mutta ne antoivat väljyyttä jokaiselle haastateltavalle kertoa juuri itselle tärkeäksi tai ei-tärkeäksi koetuista osa-alueista oman tuntemuksensa mukaisesti.

Toteutin haastattelut IKÄMOTO-tutkimuksen viimeisen harjoituskerran yhteydessä Vivecalla. Aikaa yhteen haastatteluun oli varattu noin puolituntia. Haastatteluihin kuluva aika vaihteli hieman tutkittavien välillä. Toiset kuvasivat kokemuksiaan yksityiskohtaisemmin, joten aikaa kului luonnollisesti enemmän.

Päiväkirja

Hirsjärven ym. (2004) mukaan päiväkirja on eräänlainen kyselylomakkeen täyttö avointa vastaustapaa käyttäen. Siinä voidaan vastata strukturoimattomiin tai hyvinkin spesifisiin kysymyksiin. Tutkimuksessa voidaan tutkittavia pyytää pitämään päiväkirjaa tapahtumista, kokemuksista ja opituista asioista. (Hirsjärvi ym. 2004, 207-208.) Tutkimusaineistoni ohjeistuksessa (ks. liite 1) pyysin tutkittavia kertomaan mahdollisimman laajasti heidän odotuksistaan ja tuntemuksistaan ennen tutkimukseen osallistumista, kokemuksista ja tuntemuksista tutkimusprojektin aikana sekä ajatuksia liikuntaharjoittelun päätyttyä. Koska liikuntataraharjoittelu toteutettiin kolmen kuukauden aikana, sain päiväkirjan avulla kokonaisvaltaisemmin tietoa siitä, mitkä olivat tutkittavien kokemukset ja tuntemukset koko tutkimusprojektin aikana ja tapahtuiko mahdollisesti jotain muutosta.

Koehenkilöiden päiväkirjoissa oli huomattavia eroja. Toiset olivat kirjoittaneet hyvinkin tunnollisesti ja laajasti joka kerralta, toiset olivat tiivistäneet ajatuksensa ranskalaisilla viivoilla muutamaan lauseeseen. Odotin, että päiväkirjoissa olisi tullut enemmän syvällisempää pohdintaa, mutta ainakin puolessa päiväkirjoista asiat olivat ilmaistu hyvin lyhyesti. Siitä johtuen haastattelut nousivatkin tutkimukseni pääaineistoksi.

Kysely

Kyselyn ja haastattelun välillä ei ole jyrkkää eroa. Suurin ero liittyy tiedonantajan toimintaan. Kyselyssä tiedonantaja vastaa kirjallisesti, haastattelussa suullisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 75.) Vallin (2001) mukaan kyselylomakkeella suoritettussa tutkimuksessa tutkija ei vaikuta omalla läsnäololla vastauksiin niin kuin esimerkiksi haastattelussa. Luotettavuutta lisää se, että kysymykset esitetään jokaiselle koehenkilölle täysin samassa muodossa. Kyselytutkimuksessa on tärkeä, että kysymykset ovat yksiselitteisiä, koska vastaaja ei voi saada tarkentavaa informaatiota epäselvien kysymysten yhteydessä. (Valli 2001.)

Käytin tutkimuksessani Likert-asteikolla tehtyä 5-portaista (5 = erittäin paljon...1 = ei lainkaan) kyselylomaketta (ks. liite 2). Likert-asteikossa tarjotaan tavallisesti joko 5 tai 7 vaihtoehtoa, joista vastaaja valitsee omia käsityksiä vastaavan (Hirsjärvi ym. 2004,

189). Kyselyssäni esitin osaan kysymyksistä vielä tarkentavan lisäkysymyksen, johon koehenkilöillä oli mahdollisuus vastata avoimesti. Kyselyn avulla pyrin selvittämään, millaisia vaikutuksia tutkittavat kokivat telineradalla olevan ja kuinka paljon. Tutkimusaineistoa kerätessä ajattelin rakentaa teemahaastattelurungon kyselyni pohjalta, jolloin minulla oli mahdollisuus syventää koehenkilöiden vastauksia. Aineistoja vertaamalla näin myös olivatko koehenkilöiden vastaukset samansuuntaisia. Se lisäsi tutkimukseni luotettavuutta.

Kyselylomakkeiden etu näkyy erityisesti aineiston käsittelyn puolella. Lomakkeet voidaan käsitellä suhteellisen nopeasti ja saada tilastolliseen analyysiin. (Hirsjärvi & Hurme 1980, 30.) Tutkimuksessani en kuitenkaan lähde analysoimaan kyselyni tuloksia tilastollisesti, koska vastaajia oli sen verran vähän ja tutkimusotteeni on muuten laadullinen.

5.7 Tutkimusaineiston käsittely- ja analysointimenetelmän kuvaus

Aineistonkeruun jälkeen kirjoitin haastattelut tekstimuotoon. Sanasanaisesta puhtaaksikirjoituksesta käytetään nimitystä *litterointi*. Se voidaan tehdä koko haastatteludialogista, tai valikoiden vain tietyt teema-alueet (Hirsjärvi & Hurme 2001, 138). Päätin kirjoittaa kuitenkin koko haastattelun puhtaaksi. Toinen aineistomuotoni päiväkirja oli valmiiksi jo tekstimuodossa, mutta kirjoitin myös sen puhtaaksi tekstitiedostoksi, jotta sitä olisi helpompi käsitellä.

Alasuutari (1999) jakaa laadullisen analyysin kahteen vaiheeseen: havaintojen pelkistämiseen ja arvoituksen ratkaisemiseen eli tulkintaan. Käytännössä nämä vaiheet nivoutuvat aina yhteen. (Alasuutari 1999, 39-44.) Ensimmäinen lähestyminen aineistoon kulkee usein *teemoittelun* kautta (Eskola & Suoranta 1998, 175). Analyysissä lähdetään liikkeelle tunnistamalla ja erottamalla aineistosta ne asiat, joista ollaan kiinnostuneita juuri tässä tutkimuksessa eli tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet (Eskola & Suoranta 1998, 176; Tuomi & Sarajärvi 2002, 102-103). Siitä lähdin liikkeelle myös oman tutkimukseni analysoinnissa. Litteroinnin jälkeen luin aineistoa moneen kertaan läpi. Omat tulkintani alkoivat muodostua jo ensimmäisten lukukertojen

aikana. Aineistoon perehtymisen myötä esiin nousi uusia näkökulmia tutkimukseen, siitä johtuen muokkasin alkuperäisiä tutkimustehtäviäni.

Ensimmäisten lukukertojen jälkeen karsin aineistosta kaikki epäolennaiset pois. Tuomen ja Sarajärven (2002) mukaan aineiston pelkistämässä analysoitava informaatio pelkistetään karsimalla kaikki epäolennaiset pois. Siinä informaatio tiivistetään tai pilkkotaan osiin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111.) Yhdistin tekstimuotoiset haastattelu- ja päiväkirja-aineistot sekä järjestin ne tutkimuskysymysten mukaan aluksi kolmeen pääteemaan: odotukset ja tuntemukset IKÄMOTO-tutkimuksen alussa, kokemukset ja tuntemukset telinerataharjoittelun aikana sekä tutkimusjakson lopussa (ks. Alasuutari 1999, 40). Kun aineisto oli jaettu kolmeen osaan, lähdin lukemaan tekstiä uudelleen, alleviivasin tekstistä olennaiset ilmaisut ja kirjoitin ne sivun reunaan marginaaliin. Samalla etsin tekstistä pääteemojen alle kuuluvia alateemoja. Merkitsin tekstin teemojen mukaan eri väreillä ja kirjoitin sivun reunaan vielä kyseisen teeman nimen. Sen jälkeen kursivoin tekstistä alustavasti mahdollisia suoria lainauksia. Myöhemmin muodostui vielä neljäs pääteema: kokemus oppimisesta ja kehittymisestä. Teemoihin luokittelun jälkeen alkoi varsinainen aineiston analyysi. Alateemojen alle kokosin tutkittavien yksityiskohtaisempia kokemuksia kyseisestä aiheesta. Sen jälkeen lähdin kirjoittamaan auki tutkittavien kokemuksia. Tutkimustulosten raportoinnissa merkitsin tutkittavien suorat lainaukset kursiivilla, jotta lukijan olisi helpompi hahmottaa ne tekstistä.

Tutkimusaineistoni analysoinnissa käytin *aineistolähtöistä sisällönanalyysiä*. Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93). Se on tekstianalyysia, jossa tarkastellaan tekstimuotoisia tai sellaiseksi muutettuja aineistoja. Analyysin tarkoitus on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysillä pyritään järjestämään aineisto tiiviiseen muotoon kadottamatta kuitenkaan sen sisältämää informaatiota. Järjestetystä ja tarkasti kuvatusta aineistosta tutkija tekee sitten mielekkäitä johtopäätöksiä. Sisällön analyysia voidaan tehdä aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teorialähtöisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105-110.) Oma analysointitapani oli aineistolähtöinen. Eskolan ja Suorannan (1999) mukaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa voidaan lähteä liikkeelle mahdollisimman puhtaalta pöydältä ilman ennakoasettamuksia tai määritelmiä. Aineistolähtöinen analyysi

tarkoittaa teorian rakentamista empiirisestä aineistosta lähtien. (Eskola & Suoranta 1999, 19.) Aineistolähtöisen analyysin yhteydessä käytetään ilmausta induktiivinen, kun taas teorialähtöinen analyysitapa voidaan luokitella deduktiiviseksi (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110).

Viimeiseksi analysoin kyselytutkimuksen tulokset, jotka olen kuvannut myös taulukkomuodossa. Luokittelin tulokset samoihin alateemoihin kuin päiväkirja- ja haastatteluaineistot. Tulosten käsittelyssä en käyttänyt SPSS-ohjelmaa, vaikka tulokset ovat kvantitatiivisessa muodossa, koska tutkimusaineisto on määrältään niin pieni. Halusin säilyttää laadullisen tutkimusotteeni myös kyselytutkimuksen analysoinnissa. Avoimien kysymysten vastaukset käsittelin haastattelu ja päiväkirja aineistojen yhteydessä. Analyysivaiheen lopuksi vertasin tutkimustuloksia aiempiin tutkimuksiin ja teorioihin sekä tein yhteenvetoa ja johtopäätöksiä tutkimustuloksista.

6 TUTKIMUSTULOKSET

6.1 Odotukset ja tuntemukset IKÄMOTO-tutkimuksen alussa

Olen odottanut, että pääsisin johonkin tutkimusryhmään. Olen aikaisemmin ollut vain tasapainotutkimuksessa liikunnalla, ja se oli vain muutama käyntikerta. Tämä tutkimus oli erittäin mielenkiintoinen. Ollessani Ikäänt. yliopiston luennolla tästä tutkimuksesta nyt ilmoitettiin ja olin heti valmis, vaikka ajattelin ettei sinne kuitenkaan pääse. Ryntäys hakulomakkeiden ottamiseen oli niin kova. Ihmettelen, miksi kuitenkin meitä on niin vähän, jotka tosiaan haluavat tietää kunnostaan ja edistää sitä.. (H2 päiväkirjasta)

Kun tutkimuksesta tiedotettiin ja tutkittavia valittiin, se herätti paljon kiinnostusta ikääntyvien keskuudessa. Kuitenkin vain murto-osa kiinnostuneista oli valmis sitoutumaan tutkimukseen ja harjoittelemaan kaksi kertaa viikossa kolmen kuukauden ajan. Tutkimus ja fyysisen toimintakyvyn mittaukset lisäsivät harjoittelun mielekkyyttä. Tutkittavat olivat kiinnostuneita muun muassa siitä, kuinka paljon tämän tyyppisellä radalla voidaan ikääntyvien kuntoa kohottaa, he halusivat myös nähdä onko telinerata-tyyppisestä harjoittelusta hyötyä ja mihin hyöty kohdistuu. Lisäksi tutkimus mahdollisti oman kunnon kehityksen testaamisen ja seuraamisen.

Ikääntyvät kokivat jännittäneensä tai tunteneensa jopa pelkoa ennen tutkimusryhmään osallistumista, mutta heti ensimmäisen kerran jälkeen jännitys ja pelko haihtuivat. Liikuntaryhmä ja harjoittelutapahtuma koettiin turvalliseksi ja miellyttäväksi.

..Vivecan aulassa sitten odottelin muiden ”vanhahkojen” rouvien kanssa vähän pelonsekaisten tunteiden vallassa, kun kuulin sanan: telinevoimistelu. Kohta meidät ohjattiin harjoitussaliin, johon oli kasattu melkoinen temppurata. Pelko haihtui pian, kun näin, että ohjaajia ja mittaajia oli yhtä paljon kuin osallistujia ja että rata oli kohtuullinen.. (H5 päiväkirjasta 5.3.07)

Tutkimukseen osallistuvat lähtivät avoimin ja uteliaain mielin katsomaan, mitä telinerata tuo tullessaan. Kaikki eivät olleet kuitenkaan oikein varmoja, mitä tutkimus pitää sisällä ja mitä se vaatii fyysiseltä puolelta.

No mä en nyt itse asiassa ollu oikein varma mitä täällä tapahtuu. Kaiketi ois jäänyt väliin jos mä oisin tietäny kuinka paljon se vaatii niinku esimerkiksi käsistä ja..mutta tuota sen jälkeen kun olin lupautunut niin ei viütsinyt sitten jättää keskenkään. (H1 haastattelusta)

Koehenkilöillä tuntui olevan yhteinen linja sen suhteen, että he olivat sitoutuneet tutkimukseen ja halusivat myös sen vuoksi olla mukana loppuun asti. Tutkimukseen mukaan pääsy koettiin etuoikeutena ja arvokkaana asiana. Kiinteä aikataulu järkevöitti elämää eläkepäivinä.

Mielestäni hyvästä kunnosta huolehtiminen on tärkein asia, josta ihmisen tässä iässä on pidettävä kiinni. --- On mielenkiintoista nähdä, mitä tutkimuksen aikana ”tuleman pitää”! Nyt voin siis hyvin tällä hetkellä – ehkä toukokuun lopussa vieläkin paremmin. (H2 päiväkirjasta)

Oman kunnan ylläpitäminen koettiin tärkeäksi asiaksi. Harjoittelun uskottiin parantavan fyysistä kuntoa. Sen vuoksi ikääntyvät osallistuivat säännöllisesti harjoitteluun. Myös lopputunne, ”kun tuli tehtyä jotakin kehon hyväksi”, lisäsi motivaatiota osallistua.

Uusi harjoitusohjelma kiinnosti ikääntyviä. Lisäksi mahdollisuus käyttää laitteita, joita telinerata sisälsi, nähtiin motivoivana tekijänä. Tutkimuksen alkuvaiheessa osallistujat kuitenkin epäilivät, miten jaksaa tehdä samaa telinerataa ja samantyyppistä harjoittelua kolmen kuukauden ajan.

Maanantainen ”tempurata” ei oikein sytyttänyt. Jos me toukokuun loppuun asti kierrämme rataa, eiköhän se ole aika puuduttavaa. Varmaankin vaihtelua on luvassa? (H5 päiväkirjasta 5.3.07) --- Maanantainen pelkoni ”tempuradan” yksitoikkosuudesta haihtui. Kun sai ohjaajalta yksityiskohtaista neuvontaa kunkin liikkeen suorittamiseen, homma alkoi tuntua mielekkäältä, jopa mukavalta. (H5 päiväkirjasta 8.3.07)

Vaihtelua ja uusia liikkeitä lisättiin aina säännöllisin väliajoin, joten mielenkiinto harjoittelua kohtaan säilyi. Uuden oppiminen motivoi ja toi onnistumisen elämyksiä. Ikääntyvät osallistuivatkin juuri siitä syystä, että heillä oli halu oppia jotain uutta. Osa telineradan liikkeistä saattoi olla lapsuudesta ja nuoruudesta tuttuja. Monen kymmenen vuoden tauon jälkeen tuntui mielenkiintoiselta oppia liikkeet uudelleen.

Mukava ryhmä ja kannustavat ohjaajat motivoivat ikääntyviä jatkamaan liikuntaryhmässä. Osalla oli ennestään tuttu ystävä ryhmässä, mikä edesauttoi liikuntaryhmään osallistumista. Ikääntyvät kokivat tärkeäksi asiaksi myös sen, millaista kohtelua he saivat.

Mukava oli lähteä aamulla ja sitte toinen maanantaina päivällä polkemaan, että että ikään kuin ootti tätä..että..sitte meillähän on ollu tuolla hauskaa ja mistä sitä naurua on kehiteltykin, mutta se on..kai nuo toiset liikkujat on kans semmosia mukavia, että niitten kans on ollu helppoo ja sitte ohjaajat on tietenki yks tekijä, että osaavat kohdella vanhoja ihmisiä ja sitte kannustavat hirveesti...Se on..se on ollu ihan ratkaseva tekijä. (H5 haastattelusta)

Hirvensalon ja Häyrysen (2003) mukaan erityisesti uutta liikuntaharrastusta aloittaessa odotukset ovat tärkeitä tekijöitä. Odotukset vaihtelevat, toisilla ne ovat yksityiskohtaisia asioita, kuten laihtuminen, toisille taas yleisempiä asioita, kuten ilo ja virkistys, sosiaalinen kanssakäyminen, terveys ja kunto. (Hirvensalo & Häyrynen 2003.)

6.2 Ikääntyvien liikkujien kokemukset ja tuntemukset telinerataharjoittelun aikana

Tässä luvussa olen käsitellyt osallistujien kokemuksia tutkimusjakson aikana. Tulokset perustuvat tutkittavien päiväkirjamerkintöihin sekä haastatteluun. Luku 6.2.1 sisältää osallistujien yleisiä kokemuksia liikuntaharjoittelusta sekä siellä tehtävistä liikkeistä. Luvussa 6.2.2 olen kuvannut ikääntyvien kokemuksia ja tuntemuksia fyysisessä toimintakyvyssä harjoitusjakson aikana. Harjoituksen psyykkisiä vaikutuksia ja motivaatiotekijöitä olen kuvannut luvussa 6.2.3. Luku 6.2.4 koostuu osallistujien sosiaalisista kokemuksista liikuntaryhmässä sekä ohjaajista.

6.2.1 Yleiset kokemukset telineradasta ja liikuntaharjoittelusta

..aluksi kyllä ajattelin, että tuota sammaa rattaako sitä pitää koko ajan kiertää..jotenki tulee yks'otiseksi. Mutta ei silti, että ihme kyllä niin aina oli jotenki sillai innostunu kuitenkin. (H2 haastattelusta)

Ensivaikutelma telineradasta oli monella tällainen. Tutkittavat pitivät rataa aluksi hassuna ja yksitoikkoisena. Rata alkoi tuntua kuitenkin mielekkäältä ja mukavalta, kun he pääsivät harjoittelussa vauhtiin. *Toinen kerta tuntui innostavammalta, kun huomasi, että tehtiin erilaisiakin liikkeitä.* (H2 päiväkirjasta 8.3.07) Uudet liikkeet innostivat ja toivat vaihtelua harjoitteluun, mutta tutuista liikkeistäkin löytyi aina jotain hiottavaa ja kehitettävää. Telinerata sisälsi monipuolisesti eritasoisia liikkeitä, joten haastetta löytyi jokaiselle. Ikääntyvät yrittivät haastaviakin liikkeitä, vaikka avustettuna. Ketään ei pakotettu mihinkään suoritukseen, vaan jokainen teki omasta tahdosta.

..ei meillä mitään mahdollomia ole täällä vaadittu. Ei, ei todellakaan, vaan että ne on ollu ihan turvallisia juttuja ja mulla on semmonen tunne, että että jos tää (näyttää olkapäätä) ois ollu kunnossa niin minä oisin niistä ihan kaikista selviytyny. (H6 haastattelusta)

Tutkittavat käyttivät telineradan liikkeistä hyvinkin erilaisia ja omaperäisiä nimityksiä. Sen vuoksi olen laittanut telineistä ja liikkeistä kuvat liitteeksi, jotta lukijan olisi helpompi ymmärtää, mistä tutkittavat puhuvat. Tukkipyörinnästä, jota tehtiin aluksi kaltevalla tasolla ja myöhemmin myös tasaisella matolla, tutkittavat käyttivät nimityksiä: ”pyörimisrata”, pyöriminen tai kieriminen. Liike oli yksinkertaisen näköinen, mutta se koettiin haastavaksi. Monen mielestä se oli telineradan vaikein liike. Erityisesti kehonhallinta koettiin tässä liikkeessä vaikeaksi. Harjoittelun ansiosta jokainen sai kuitenkin kokea onnistumisen elämyksiä tässäkin liikkeessä. Pyörimisen jälkeen esiintyi huimausta ja tasapaino heitteli erityisesti harjoitusjakson alkupuolella.

Vatsalautaa tutkittavat kutsuivat ”mersuksi” tai ”taksiksi”. Nimitys tuli luultavasti siitä, että laudan alla oli rullat ja käsillä vetämällä sillä liikuttiin paikasta toiseen. Tämän harjoituksen tehoa tutkittavat aluksi epäilivät. Liikettä muutettiin vähän haastavammaksi niin, että vatsalaudalla tuli liikkua poikittaisasennossa. Se oli rankempaa ja vaati tutkittavilta enemmän käsi- ja hartiavoimia. Muutoksen jälkeen liike tuntui enemmän selässä.

Selänrullaus-liikettä, jota tehtiin ilmavolttiradalla, ikääntyvät sanoivat ”mummokeinuksi” tai ”mummokeinunnaksi”. Se koettiin erityisen mukavaksi liikkeeksi. Pehmeällä alustalla tehtäessä liike lepuutti selkää ja sai porukan oikein villiintymään. *Leikkimielisiä mummoharjoituksia!* (H5 päiväkirjasta 19.3.07) Ilmavolttirataa, josta ikääntyvät käyttivät nimityksiä ”pomppumatto” ja ”ilmapatja”, hyödynnettiin harjoittelun päätteeksi myös kaatumisharjoituksissa ja loppuvenyttelyissä. Se koettiin mukavaksi paikaksi venytellä ja rentoutua lopuksi, kun ilma laskettiin pois. Ilmavolttiradalla hyppiminen oli ikääntyvistä kivaa, mutta se aiheutti osalle kipuja polvissa tai selässä. Kompressoria pienentämällä alustan joustavuutta voitiin säädellä. Ilmanpainetta pienentämällä, kipu ei tuntunut enää niin paljon.

Tasapainoharjoituksia tehtiin sekä kovalla että pehmeällä alustalla. Pehmeällä alustalla harjoitukset olivat haastavampia. Tasapainoharjoitukset koettiin hyödyllisiksi ja mukaviksi. Yksi tasapainolautanen sisälsi pallo-pelin, joka oli tutkittavista hauska ja motivoiva väline. Tasapainonhallinnan lisäksi peli kehitti keskittymistä ja malttia.

Liikkeet vaativat fyysiseltä puolelta eri verran. Pukkihypyssä ikääntyvät kokivat, että he eivät jaksaneet ponnistaa tarpeeksi korkealle vai oliko sittenkin niin, että he eivät uskaltaneet ponnistaa tarpeeksi korkealle. Joka tapauksessa liikkeessä riitti haastetta jokaiselle. Oikonoja ja riipunnat olivat myös sellaisia liikkeitä, jotka vaativat käsistä voimaa. Liikkeet tuntuivat kehossa ja se lisäsi harjoittelun arvostusta. *On ihme, jos näistä liikkeistä ei tuloksia kehossa näy!* (H2 päiväkirjasta 19.3.07)

Käsiseisontaa tutkittavat kutsuivat ”seinälle kiipeämiseksi”. Siinä kädet asetetaan maahan ja lähdetään kipuamaan jaloilla seinää pitkin ylöspäin kunnes ollaan oikeassa asennossa (ks. liite). Se on käsiseisontan kehittelyn ensimmäinen vaihe. Osa yritti siitä myös haastavampia versioita. Käsiseisonta ja kuperkeikka jakoivat osallistujien mielipiteitä. Toisten mielestä ne olivat hauskoja ja helppoja liikkeitä, toiset kokivat ne taas vaikeiksi. Liikkeistä löydettiin kuitenkin jokaiselle omantasoista haastetta ja tukena käytettiin tarvittaessa avustajaa.

...Käsillä seisonnassa ”haaveenani” on ollut, että uskaltaisin irrottaa molemmat jalat seinästä, mutta eipä onnistunut, vaikka ohjaajat olivat apuna. Ei se ole mummon liike. (H5 päiväkirjasta 21.5.07)

Kaatumisharjoitukset koettiin vaikeiksi ja osallistujista tuntui harjoituksia tehdessä, että ei osaa kaatua sinnepäinkään oikein. Tutkittavien mukaan niitä olisi pitänyt tehdä paljon enemmän, jotta liikkeet olisivat menneet selkäyttimeen. Tositilanteen tullessa oikeaa tekniikkaa ei muuten osaa ja muista. *En osaisi kyllä oikein kaatua, jos tosipaikka tulisi.* (H2 päiväkirjasta 24.5.07) Oikea kaatumistekniikka koettiin kuitenkin tarpeelliseksi taidoksi hallita.

Alku- ja loppuvenyttelyt koettiin myös tarpeellisina ja mukavina. Erityisesti pitkäkestoiset venytykset tuntuivat hyviltä. Ikääntyvät toivoivatkin ohjelmaan enemmän venytyksiä. Esimerkiksi alku- ja loppuvenytykset voisivat olla heidän mielestään pidempiä. Alkulämmittelyn yhteydessä ollut koordinaatioharjoitus koettiin myös mukavana ja sen tyyppisiä harjoitteita voisi heidän mielestään olla ohjelmassa enemmänkin.

6.2.2 Kokemus fyysisestä toimintakyvystä

Fyysiset tuntemukset ja kokemukset telinerataharjoittelun aikana olivat hyvin yksilöllisiä, koska jokainen liikkuja tulee niin erilaisista lähtökohdista. Toiset ovat harrastaneet enemmän liikuntaa, mikä näkyy heidän fyysisessä kunnossaan. Liikuntaa vähemmän harrastaneet kokivat liikkeet rankemmiksi. Fyysinen kunto näkyi tekemisessä sillä tavalla, että heikko kuntoisempi ei jaksanut esimerkiksi hyppiä ilmapolttiradalla loppuun saakka. Käsien voimia arvioidessa osasta tuntui, että heillä oli paljonkin voimaa ja liikkeet sujuivat hyvin, mutta esimerkiksi käsiseisontaa yrittäessä, toiset huomasivat, että heillä ei olekaan käsissä tarpeeksi voimaa. Joillakin osallistujista oli olkapää tai niskaongelmia, jotka rajoittivat käsien varassa tehtävien liikkeiden (esim. käsiseisonta ja oikonoja) suorittamista ja sitä kautta käsivoimien vahvistamista tutkimuksen aikana.

Ikääntyvillä oli fyysisiä kipuja, vammoja ja rajoitteita tutkimuksen aikana. Suurimmalla osalla kivut olivat *vanhoja vaivoja*, joita heillä oli ollut jo ennen tutkimukseen osallistumista. Osalla tuli kuitenkin telinerataharjoittelusta aiheutuvia rasiuskipuja tai loukkaantumisia. Nämä vammat eivät olleet onneksi vakavia ja ne paranivat levon kautta, joten harjoittelu pääsi jatkumaan normaalisti. Ainoastaan yksi tutkimukseen osallistujista, joutui ”jättämään leikin kesken” selkävaivasta johtuen. Hän ei osallistunut kuitenkaan tutkimusaineistooni, joten en kuvaa hänen fyysisiä tuntemuksia tässä tutkimuksessa tarkemmin. Liika hyppiminen aiheutti aluksi polvi- ja selkäkipuja ikääntyville. Ohjaajan neuvosta osallistujat jättivätkin hypyt vähemmälle, jolloin päiväkirjamerkintöjen mukaan vaiva parani.

Tutkimuksen alussa esiintyi tutkittavien päiväkirjamerkintöjen mukaan enemmän kipuja ja vaivoja. Harjoitusjakson edetessä ikääntyvät oppivat tunnistamaan omat rajansa ja välttämään sellaisia liikkeitä, joista aiheutui heille kipuja. He keksivät keinoja suoriutua liikkeistä jollakin toisella tavalla niin, että kipu ei tuntunut. Esimerkiksi korokkeelta hypätessä joustamalla alastulossa vähän syvemmälle kuin normaalisti. Ikääntyvät oppivat myös kompensoimaan vammojen rajoittamia liikkeitä, joillakin toisilla liikkeillä. *Valitettavasti hypyt jäivät polvikivun vuoksi vähiin, mutta yritin muita ”temppejuja” tehdä ahkerammin.* (H2 päiväkirjasta 7.5.07)

Vamma vaikeutti liikkeen suorittamista teknisesti oikein. Esimerkiksi kipeää olkapäätä varoen kuperkeikka meni helposti vinoon. Loukkaantumisten kautta ikääntyvät ymmärsivät liikkeiden oikean tekniikan merkityksen. Kuperkeikka oli sellainen, jota ikääntyvät lähtivät tekemään vanhasta tottumuksesta vähän liian uhkarohkeasti. Jos ei ymmärtänyt pään oikeaa asentoa, liike tuntui niskassa. Eräs haastateltavista kertoi loukanneensa selkäänsä kuperkeikkaa tehdessä, mikä vaikeutti harjoittelua parin viikon ajan.

Niin tää juuri on tietenkä tää selkä kun se loukkaantu niin sen jumpan aikana mä pyrin hyppiä sillä pomppumatolla niin..niin sitä ei todella pystyny ku se sattu niin kovasti..ja tuota tietenkä joissaki ku mulla on tuo olkapää myös kipee niin joissaki liikkeissä se niin myös se olkapää on rajoittanut..varsinki kupperikeikat tahtoo mennä aina vähän vinoon koska tuota mä en riittävästi ota tuolla oikealla kädellä vastaan, että tuota ja koko aika vaistomaisesti varoo sitä, että vaikuttaa minun suoritukseen.. (H3 haastattelusta)

Osallistujat jättivät liikkeen telineradalla kokonaan suorittamatta, jos siitä aiheutui kipua. Kun malttoi olla tekemättä tällaisia kipua lisääviä liikkeitä, seuraavalla kerralla pystyi tekemään taas aivan normaalisti. Keho alkoi myös pikkuhiljaa tottua telineradan liikkeisiin ja tutkittavat huomasivat, että kipua ei enää tuntunut niin paljon kuin aluksi. Kierimisestä aiheutuva huimauksen tunne väheni myös harjoitusjakson edetessä. Joillakin osallistujista oli lääkitys, josta aiheutui sivuvaikutuksena heitehuimausta. Se vaikeutti erityisesti tasapainoharjoittelua. Suorituksiin vaikutti myös yöunenlaatu.

Telineradan suorittaminen omaan tahtiin mahdollisti liikkeiden valitsemisen omien tuntemusten mukaan. Ikääntyvät oppivat tunnistamaan liikkeet, joista oli heille itselle hyötyä. Esimerkiksi riippumiset rauhoittivat kipeää selkää. *Riippumiset ja punnerrukset olen todennut itselleni hyväksi. (Issiasvaiva vähentynyt).* (H5 päiväkirjasta 3.5.07)

Jumpan jälkeen oli väsynyt olo ja osalla tutkittavista oli tullut tavaksi ottaa päiväunet jumpan jälkeen. Fyysinen väsymys ja hikoilu mietityttivät osallistujia, että oliko tullut liikuttua omaan kuntoon nähden liian paljon. Vaikka ikääntyvät pitivätkin telinevoimisteluharjoittelua aluksi lasten leikkinä, sen arvostus nousi harjoittelun myötä. Telinevoimistelu olikin rankempaa kuin ikääntyvät olivat kuvitelleet. Osallistujilla oli hiki pinnassa koko ajan. *Ihme, että näissä liikkeissä tulee helposti hiki.* (H2 päiväkirjasta 23.4.07)

Venytykset koettiin tärkeiksi. Osa tutkittavista huomasi oman jäykkyyden ja lihasten kireyden venytyksiä tehdessä. *Mitenkämpä rautakangesta tulee banaani? ei mitenkään, vaikka kovasti koettavat. Toinen puoli vartalosta banaani toinen ei.* (H4 päiväkirjasta 23.4.07) Venytykset auttoivat myös erilaisiin vaivoihin, kuten erään tutkittavan issiasvaivaan. Venytysten merkitys ja arvostus kasvoi tutkimuksen aikana. Venytykset olivat myös harjoittelusta palautumisen kannalta tärkeitä. Seuraavana päivänä jalat olivat muuten jumissa pomppimisesta tai pakarat kipeänä vaa'asta. Osallistujat huomasivat venytysten vaikutuksen erityisesti silloin, kun joutuivat sairauden tai muun syyn takia olemaan pois harjoituksista. Olo tuntui heti paljon jäykemmältä, jos harjoitukset olivat jääneet väliin.

6.2.3 Psykkiset tuntemukset ja motivaatio

Kyllähän tää ainaki joka jumpan jälkeen tuntuu, että tulipa tehtyä taas yks hyvä työ...ja tuota tietenkä mielialaa kohottaa jonkin verran..kaikki semmoset laiminlyönnit aina tietyllä tavalla masentaa taikka taikka pistää mielialan alemmaksi, että jos ei tota..tuntee itsensä laiskaksi, että tuota..tosiaanki voi olla tyytyväinen itseensä ja tietenkä se mielialaa kohottaa.. (H3 haastattelusta)

Telinerataharjoittelu virkisti ikääntyviä ja kohotti mielialaa. Alenin ym. (1997) mukaan liikunta ja muu fyysinen ponnistelu vähentävät henkistä stressiä ja edistävät rentouden tunnetta ja virkistymisen kokemusta (Alen ym. 1997, 63).

Fyysinen kipu ja väsymys olivat sellaisia tekijöitä, jotka laskivat ikääntyvien mielialaa ja vaikuttivat sitä kautta myös motivaatioon.

No tietenkä sillä tavalla motivaatio vähän kärsi ku tuota jos oli väsyny ja huomasi, että nyt ei jaksakaan tehdä jotakin hyppyjä tai tämmösiä niin se oli itsestä turhauttavaa. (H1 haastattelusta)

Jos kipujen lisäksi takana oli huonosti nukuttu yö, harjoitteluun lähteminen tuntui välillä turhautavalta. Erityisesti päiväkirjamerkinnöissä näkyi se, että kipujen ja fyysisten rajoitteiden vaikutus motivaatioon oli suuri. Tutkittavat kirjoittivat kivuistaan ja tunteistaan avoimesti. He kertoivat tarkkaan, missä kipu tuntui tai jos kipu ei jollakin kerralla vaivannutkaan. Niillä kerroilla, joilla kipua ei esiintynyt, ikääntyvät nauttivat liikuntarataharjoittelusta aivan erillä tavalla. Niistä kerroista, joilla kipu taas vaivasi, selvittiin suomalaisella sisulla ja positiivisella asenteella. Ikääntyvät olivat oppineet

elämään vaivojen kanssa, eivätkä antaneet niiden liikaa vaikuttaa mielialaan. ..*Vanhoja ”romuja” ollaan, mutta tekee vaan mieli yrittää ja hauskaa on.* (H6 päiväkirjasta 30.4.07) Vaikka kivut ja vaivat eivät olisi vaikuttaneet motivaatioon, ne vaikeuttivat kuitenkin oppimista ja liikkeiden suorittamista. Sen vuoksi ne koettiin harmillisina rajoitteina.

Ei motivaatio oo varmaan ollu kateissa yhtään, mutta niin iso harmi tosiaan tästä mun olkapäästä, että kun ois mieli tehny tehny paljon enemmän ja ilman tätä repeämä juttua niin mää.. mulla oli ainaki semmonen tunne, että että sieltä liikunnalliselta pohjalta..niin mää oisin pystyny tekemään paremmin. (H6 haastattelusta)

Kipu toi myös epävarmuuden tunteen, kuinka keho kestää ja mitä sallii. Jos täytyi varoa kipeää olkapäätä tai pelätä osteoporoosi-selkää kuperkeikkaa tehdessä, se näkyi myös suorituksessa. Osallistujat jättivätkin sellaiset liikkeet mieluummin suorittamatta.

Ikääntyvät kokivat pelkoa harjoittelujakson alussa monessa liikkeessä. Osteoporoosia-sairastava osallistuja pelkäsi aluksi, että liikkeet eivät sovi hänelle. Harjoitusjakson edetessä liikkeet tulivat kuitenkin tutuiksi ja rohkeus kasvoi. Erityisesti käsiseisonta oli sellainen liike, johon liittyi epävarmuuden ja pelon tunteita.

No pelkoo sinäänsä..no pelkoo tunsin sillon kun tuota yritin kiivetä sinne seinälle, koska tiesin että mun niskani ja hartiani ovat aika, aika semmoset että jos mä sieltä kaadun niin voi tapahtua ihan mitä vaan. (H1 haastattelusta)

Ikääntyvät lähtivät varovasti kokeilemaan ja ensimmäisillä kerroilla he eivät uskaltaneet nousta kovin läheltä seinää. He pelkäsivät, että käsissä ei ole tarpeeksi voimaa, koska liikkeessä paino tulee käsille. Sen vuoksi he siirsivät varalta käsiä vähän kauemmaksi. Keskivartalon lihakset joutuivat silloin enemmän työskentelemään ja paino jakaantui käsien ja jalkojen välillä. Harjoittelun kautta käsiseisontaan tuli rohkeutta, mikä näkyi myös liikkeen suoritustekniikassa. Harjoitusjakson loppupuolella osallistujat uskalsivat irrottaa jopa toisen jalan seinästä, mutta molempien jalkojen irrotukseen tarvittiin vielä lisää rohkeutta ja harjoitusta.

No enhän minä ensin uskonu ensin ollenkaan, että minä see..käsillä seison. Tuntu, että se on ihan mahdottomuus. Mut sitte vaan..tämmöstä taitoo tulihan siinä sitte, että uskallusta.. (H5 haastattelusta)

Penkkiä pitkin kävely pelotti aluksi, koska se tuntui huteralta ja korkealta. Kuperkeikan tekemiseen liittyi myös aluksi pelkoa, mutta ohjaajan avustamana se sujui hyvin, mikä lisäsi rohkeutta kokeilla liikettä myös yksin. Pelon voittaminen tuntui ikääntyvistä hyvältä. *No, kuperkeikkaahan mää pelkäsin aluksi ja sitte kun mää sain sen tehtyä, niin*

oli tosi kiva. (H2 haastattelusta) Harjoittelun ja myönteisten kokemusten kautta uskallusta tuli koko ajan lisää. Kun ikääntyvät saivat rohkeutta tehdä erilaisia liikkeitä, se lisäsi heidän itseluottamusta ja innokkuutta harjoitella telineradalla.

Kierimistä, käsillä roikkumista, ”leuan vetoa” ja käsillä seisomista tein niin, että hiki virtasi. Kai on vain hyväksi, että tekee tosissaan. Hienoa on, että issias ei vaivannut tänään mitään liikettä tehdessä. Uskalsin jopa hypätä penkiltä alas, mitä liikettä olen välttänyt edellisillä kerroilla. (H5 päiväkirjasta 23.5.07)

Kuperkeikan ja kaatumisharjoitusten tekemiseen liittyi mielikuvia ja pelkoa loukkaantumisesta. Ikääntyvät ajattelivat, että luut katkeavat niitä tehdessä. Kuitenkin pieni pelko oli hyväksi, koska eräs uhkarohkea kokeilija kertoi loukanneensa selkäänsä. Hänen mielestään varoituksia olisi saanut olla ainakin hänen kohdallaan enemmän.

Oppimisympäristö oli turvallinen, joten pelkoa tai jännittämistä ei tarvinnut sen vuoksi kokea. *No, en oo pelkoa kokenu, koska täällä ohjaajat on niin mukavia ja voi olla ihan oma itsensä.* (H2 haastattelusta) Ikääntyvien mielestä telirataharjoittelu ei lisännyt jännittyneisyyttä, vaan se sitä vastoin rentoutti. Ennen tutkimukseen osallistumista tutkittavilla esiintyi alkujännitystä, mutta se kaikkosi osallistujien päästessä harjoittelussa vauhtiin. Ryhmän ilmapiiri vaikutti siihen, että tutkittavat kokivat psyykkisen ympäristön turvalliseksi. Osallistuminen oli vapaaehtoista, joten kaikki olivat omasta tahdosta mukana, eikä heidän täytynyt sen vuoksi jännittää ketään eikä mitään. Tutkimukseen liittyvät mittaukset olivat sellaisia tekijöitä, joiden yhteydessä esiintyi kuitenkin pientä jännitystä.

Liikuntaharjoittelun yhteydessä esiintyi paljon erilaisia tunteita. Pääasiassa tunteet olivat positiivisia, mutta kaikki kokemukset eivät tuntuneet aina mukavilta. Omat suoritukset olivat näkyviä, joten venytysten yhteydessä tutkittavien liikkuvuus tuli esille. Jäykkyys hävetti, vaikka sitä ei kukaan muu olisi huomannutkaan. Epäonnistumiseen liittyi myös monenlaisia tunteita. *Jos ehtisi harkita ennen toimimista ei tarvitsisi olla nolona – pihalla – ja hädissään* (H1 päiväkirjasta) Epäonnistumisia osallistujat kokivat sellaisissa asioissa, joihin he eivät voineet fyysisestä rajoitteesta johtuen osallistua. Ikääntyvät eivät ottaneet epäonnistumisia kovin vakavasti, mutta olivat kuitenkin iloisia aina onnistuessaan. Epäonnistumisen jälkeen onnistuminen tuntui tutkittavista ”*ihanalta*”. Vaikka ikääntyvät eivät olleet tyytyväisiä kaikkeen tekemiseensä, he eivät kokeneet niitä aina epäonnistumisena. Jos ei asettanut itselle tavoitteita, ei tullut myöskään epäonnistumisen kokemuksia. Ikääntyvien temperamentti

ja persoona vaikuttivat sinnikkyYTEEN ja siihen, miten he suhtautuivat uusiin ja haastaviin tehtäviin. *..kyllä mua on ottanu päähä oikein niinku...ei millään saa kehoa hallittua.* (H2 haastattelusta)

IKÄMOTO-tutkimus oli julkista ja tutkittavat olivat olleet tietoisia siitä tutkimukseen osallistuessaan. Osallistujat eivät kuitenkaan arvanneet, miten paljon tutkimus tulee saamaan julkisuutta. Tutkimusjakson aikana kävi eri toimittajia ja TV-kuvaajia seuraamassa ikääntuvien telinerataharjoittelua. Aluksi tutkittavista tuntui, että he eivät viitsi tehdä mitään, jos heidän suorituksia kuvataan. Kameroihin ja ulkopuolisiin tarkkailijoihin kuitenkin totuttiin. Toimittajien haastatteluihin vastaaminen ei tuntunut kuitenkaan kaikista mukavalta. Eräs osallistujista kertoi joutuneensa yllättäen haastateltavaksi ja tunteneensa itsensä typeräksi, koska ei osannut varautua siihen. Hänestä olisi ollut mukava saada ennakkotietoa, jotta hän olisi pystynyt valmistautumaan haastatteluun paremmin.

Telinerataharjoitteluun ja oppimiseen liittyi paljon positiivisia tunteita ja elämyksiä. Onnistuminen toi mielihyvää. Myönteisiä kokemuksia osallistujat mainitsivat vuosien jälkeen liikkeiden uudelleen oppimisen, haastavista liikkeistä suoriutumisen ja pelon voittamisen. Ikääntyvillä oli ennakkokäsityksiä joidenkin liikkeiden suhteen ja he eivät uskoneet heti omiin kykyihin. Tarkkojen ohjeiden ja avustuksen kautta liike osoittautuikin kuviteltua helpommaksi, mikä lisäsi ikääntyvien pystyvyyden tunnetta. Aluksi vastenmieliseltä tuntunut liike muuttui kokemuksen kautta myönteiseksi. Koettu pätevyys ja pystyvyyden tunne lisäsi ikääntyvien motivaatiota liikkua ja yrittää (ks. myös Deci & Ryan 1985).

Uudet liikkeet ja vanhojen liikkeiden kehittely ja vaikeuttaminen pitivät osallistujien motivaatiota yllä. Uusia liikkeitä lisättiin säännöllisin väliajoin telinerataan. Ikääntyvät tekivät tuttua rataa ja liikkeitä pääasiassa innokkaasti. Ainoastaan harjoitusjakson puolivälissä osallistujista tuntui, että pitäisi saada taas jotain uutta telinerataan. Osallistujat odottivat aina etukäteen, mitä uusia asioita harjoituskerta toisi tullessaan.

Sitä jo oikein odottaa, mitä uutta ohjaajat ovat keksineet. Naurattaa itseäkin, että vielä 66-vuotiaana saattaa innostua moisesta ja jopa kilpailuvietti herää. (H5 päiväkirjasta 2.4.07)

Kilpailuvietti ei nähtävästi katoa iän myötä. Vielä vanhemmalla iälläkin osallistujat

innostuivat ottamaan leikkimielisiä kilpailuja tutun ystävän kanssa. Ikääntyvät kilpailivat myös itsensä kanssa ja halusivat parantaa omia mittaustuloksiaan. Tutkimukseen kuuluvat testit motivoivat osallistujia pitämään harjoittelua yllä. Kaikissa ihmisissä on piirteitä sekä tehtävä- että kilpailusuuntautuneisuudesta. Tutkimukseen osallistujat olivat kuitenkin enemmän tehtäväorientoituneita, mistä kertoi se, että he saivat pätevyiden kokemuksia oman kehittymisen ja yrittämisen kautta (ks. Jaakkola 2003, 141-142).

Ikääntyvien innokkuudesta liikkua harjoituksen aikana kertoi se, että aika tuntui kuluvan heistä todella nopeasti. *Täytyy ihmetellä, miten nopeasti joka harjoituskerta menee. Ei huomaakaan, että on jo loppuvenyttelyn aika.* (H2 päiväkirjasta 29.3.07) Päiväkirjamerkintöjen mukaan ikääntyvistä oli mukava lähteä harjoitukseen. Vaikka joskus olisi laiskottanut, harjoituskerran jälkeen oli iloinen mieli, että tuli lähdettyä. Liikuntaryhmässä oli hauskaa. Osallistujat eivät malttaneet jäädä jumpasta pois edes puolikuntoisena. Vaikka he eivät fyysisesti jaksaneet tehdä niin paljon kuin normaalisti, he saivat harjoituksesta mielenvirkistystä sitäkin enemmän. *Tunnelma oli mukava. Tuntuu, ettei malta olla poissa yhdeltäkään tunnilta.* (H5 päiväkirjasta 26.3.07) Telinevoimisteluharrastus koettiin tärkeäksi ja sen vuoksi osallistujat suunnittelivat päivän ohjelman niin, että he pääsivät harjoitukseen mukaan.

6.2.4 Sosiaaliset kokemukset liikuntaryhmästä

No ku tääl on ollut niin mahdottoman mukavaa ja ohjaajat on kaikki niin kivoja ja kannustavia ja sitten tää meidän ryhmä on ollu niin kiva niin niin sillä tavalla tän on niinku kokenu semmoseks sosiaaliseks tapahtumaks paljon paremmin, kun kun siellä jumppatunnilla kun se ohjaaja on siinä edessä ja meitä on iso joukko siellä. Kasvot on tuttuja ja moikataan, kun tullaan tiellä vastaan. Ei ei niinku tiedä kuka kukin on. No jotain siinä pukuhuoneessa saatetaan tutumpien kanssa vaihtaa kuulumisia, mutta ku tää on ollu sillä tavalla niin semmonen tiivis ryhmä ja ja ja niin niin onhan se virkistäny..kerta kaikkiaan meikäläinen, joka yksin asuu siellä kerrostalo lokerossa.. (H6 haastattelusta)

Haastateltava vertasi IKÄMOTO-ryhmää naisvoimistelijoiden jumpparyhmään, jossa sosiaalinen vuorovaikutus on huomattavasti vähäisempää. IKÄMOTO-ryhmässä liikuntaharjoittelu oli vapaata, jolloin ikääntyvillä oli mahdollisuus keskustella ja olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Ruuskasen (1997) mukaan osallistuminen ryhmäliikuntaan edesauttaa uusien sosiaalisten kontaktien luomista ja pääsyä erilaisiin

vuorovaikutustilanteisiin muiden eläkeläisten kanssa (Ruuskanen 1997, 142, 144). Liikunnan yhteydessä sosiaaliset kontaktit ja virikkeet syntyvät luontevasti (Alen ym. 1997, 63). Ikääntyvät saivat uusia tuttavuuksia liikuntaryhmästä ja heistä oli mukava tavata toisia ryhmänjäseniä harjoituksissa. Osallistujien kertomusten mukaan he tulivat sen verran tutuiksi toisilleen harjoittelun aikana, että aikovat pysähtyä juttelemaan, jos sattuvat kohtaamaan tutkimuksen ulkopuolella. Sen läheisempiä uusia ystävyysuhteita ei ainakaan vielä tässä vaiheessa syntynyt. Ryhmästä muodostui tiivis porukka ja sairauksien tai muiden syiden takia poissaolleita osallistujia kaivattiin. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus lisäsi ikääntyvien motivaatiota osallistua liikuntaryhmään (ks. Deci & Ryan 1985; Reed & Cox 2001).

Ikääntyvät kokivat, että ryhmässä oli erilaisia ihmisiä, mutta kuitenkin samanhenkisiä, reippaita, liikunnallisia ja välittömiä kaikki. Ryhmä koettiin, harmoniseksi, mukavaksi ja kannustavaksi. Ryhmässä oli ainoastaan yksi mies. Hän koki sen itse aluksi pettymyksenä ja häntä harmitti miesten saamattomuus. Osallistuja sopeutui kuitenkin tilanteeseen, koska tähän tilanteeseen ei voitu vaikuttaa (ks. luku 5.2). Ryhmäläisten keskinäinen oleminen oli leppoisaa, joten kenenkään ei tarvinnut jännittää ketään ryhmän jäsentä. Jokainen sai olla oma itsensä.

..musta tää on ollu hyvin..oikeen meidän ryhmä, että ei oo..ei oo sil tavalla tarvinu jännittää ja eikä..eikä oo huomannu, että niin kauheesti ois kukaan katsonu kieron toista..että..toisten suorituksia tai muuta.. (H1 haastattelusta)

Liikuntaryhmän ohjaajaa kuvailtiin asialliseksi, auttavaiseksi, osaavaksi ja huolehtivaiseksi. Nuoren miehen suhtautumista ikäihmisiin sekä aktiivinen kannustaminen ja neuvominen herättivät ihailua ikääntyvien keskuudessa. Tutkittavat antoivat hänelle nimeksi ”maalaištohtori”. Jos heillä oli jokin vamma tai vika, he kysyivät aina ryhmän ohjaajalta, miten heidän tulee toimia. Ohjaajan ollessa sairaana, uusi ohjaaja tuntui aluksi turvattomalta, mutta asiat alkoivat kuitenkin sujua niin kuin ennenkin. Ohjelman suunnittelija tuntui tutkittavista myös mukavalta ja hauskalta ihmiseltä. Samoin kaikki opiskelijat, jotka olivat olleet toiminnassa tukena ja kannustaneet liikkujia. Tutkimuksessa oli mukana paljon ohjaajia ja apuohjaajia suhteessa osallistujamäärään. Osallistajat kokivatkin, että he olivat saaneet hyvin yksilöllistä ohjausta.

Ohjaajien suhtautuminen ikääntyviä kohtaan tuntui osallistujista mukavalta. *Mää sanoisin kyllä näin, että olin hirveen yllättyne, et miten..miten hienosti te ootte täällä meihin suhtautuneet..* (H1 haastattelusta) Kenenkään ei tarvinnut pelätä, jos kaikki ei mennyt aivan hyvin. Osallistujia kannustettiin yrittämään. Tutkittavien mukaan ohjaajat olivat olleet loistavia taidoiltaan ja sympaattisia. He vaikuttivat positiivisesti osallistujien viihtyvyyteen ryhmässä. *Meillä on mahtavan mukavat ja hyvät ohjaajat. Kyllä viihdymme hyvin!* (H2 päiväkirjasta 3.5.07)

Ryhmähenki koettiin todella hyväksi. Osallistujat olivat innostuneita ja ilmapiiri sopuisa. Kaikki sopeutuivat hyvin, eikä mitään negatiivista ilmennyt harjoitusjakson aikana. Ainoa asia, mikä latisti vähän innostusta, oli sairastapauksista johtuva ryhmän pienuus. Liikuntaryhmän ilmapiiri koettiin leikkisäksi, jossa nauru oli herkässä. *Semmonen..leikkisä ilmapiiri ja..sillä tavalla niinku tännäänki tossa puhuttiin, että koko homma vähän niinku leikin varjolla, että siinä pysyy mieli iloisena..* (H3 haastattelusta) Leppoisa ilmapiiri vaikutti myös siihen, että kenenkään ei tarvinnut kokea ahdistusta tai jännittyneisyyttä vaativampienkaan liikkeiden kohdalla. Kaikki suorittivat liikkeitä vapaaehtoisesti tai jättivät tekemättä, jos siltä tuntui. Ketään ei pakotettu mihinkään.

..semmonen mukava ilmapiiri on ollu. Eikä oo sitten niinku koskaan vaadittu semmosta mitä ei oo niinkun pystyny tekemään, että vähitellen vaan..kannustettu, että ei oo niinku vaadittu mitään. Se mitä on tullu niin se on ollu hyvä.. (H4 haastattelusta)

Osallistujat kiersivät telinerataa omaan tahtiin ja he kokivat sen hyvänä asiana. Yhteistoiminnallisia harjoitteita ei osattu edes kaivata. Tutkittavien mielestä radalla ei voi tehdä yhdessä, koska liikkeet ovat yksilösuorituksia. *..kun kävelee ja hyppii, et kyllä siinä täytyy ne niinku jokaisen vuorollansa mennä..* (H1 haastattelusta) Yhteistoiminnallisuutta tuli kuitenkin liikkeiden avustuksissa, joissa tutkittavat olivat myös itse aktiivisesti mukana, sekä alku- ja loppuverryttelyissä ja kaatumis-harjoituksissa.

6.3 Kokemus oppimisesta ja kehittämisestä

Tuntuu tosiaan siltä jo toisen harjoituspäivän jälkeen, että taitaa se vanhakin vielä jotain oppia. (H6 päiväkirjasta 8.3.07) Ikääntyvillä on usein vääriä käsityksiä oppimisesta. Moni uskoo, että vanhana ei voi enää oppia mitään uutta. Tutkimukseen osallistuvien käsitykset muuttuivat hyvin pian kokemuksen kautta. Liikuntarataharjoittelua kuvattiin videolle joka kerta. Kun osallistujat näkivät videolta omia suorituksiaan ja kehittymistään, oppiminen ihmetytti heitä. *Uskomatonta, mitkä taidot näin vanhat ihmiset omaavat. Työn takana ne ovat.* (H2 päiväkirjasta 7.5.07)

Tavoitteiden asettaminen pitää oppimismotivaatiota yllä (ks. luku 2.2). Ikääntyvillä oli haaveita ja tavoitteita oman oppimisen suhteen. Harjoittelujakson edetessä ”nälkä kasvoi syödessään”. Kun ikääntyvät huomasivat, että he suoriutuvat tehtävistä ja kehittyvät, heillä oli halu kokeilla ja oppia haastavampiakin liikkeitä. Osallistujien haaveet ja tavoitteet olivat realistisia omaan tasoon nähden. Esimerkiksi toisilla oli halu oppia tukkipyörintä ja kuperkeikka kunnolla, toisten haaveena oli käsiseisontan kehittäminen niin, että pystyisi irrottamaan molemmat jalat seinästä. Liikkeissä oli kuitenkin haastetta, joten joidenkin haave jäi myös toteutumatta tai odottamaan syksyn harjoitusjaksoa. Kipu saattoi olla myös esteenä haaveiden toteutumisessa.

Uusia liikkeitä lisättiin säännöllisin väliajoin ja tuttuja liikkeitä kehiteltiin haastavammiksi. ”Vanhoissa” ja tutuissa liikkeistä löytyi kuitenkin aina parannettavaa ja kehitettävää. Yksinkertaiselta näyttävät liikkeet olivatkin yllättävän haastavia. Ikääntyvien suoriutumiseen ja oppimiseen vaikutti moni henkilökohtainen tekijä (lääkitys, yöuni, vamma jne.) joten toisena päivänä sama liike sujui paremmin kuin toisena.

..Harjoittelimme entisiä telineitä ja liikkeitä, joissa tuntuu aina vaan olevan oppimista. Välillä menee paremmin ja toisella kertaa huonommin, joten töitä riittää. (H6 päiväkirjasta 30.4.07)

Oppiminen vaatii ikääntyviltä enemmän keskittymistä ja toistoja kuin nuoremmilta. Ikääntyvät huomasivat itsekkin, että liikkeiden suorittaminen huolellisesti on tärkeää. Ohjeistuksen merkitys korostui. Hyvät ja tarkat neuvot auttoivat ikääntyviä kehittymään ja oppimaan. Esimerkiksi kuperkeikka ei onnistunut heti ensimmäisellä kerralla, mutta

tarkan ohjeistuksen ja neuvonnan jälkeen liike sujui kaikilta hyvin. Kaatumisharjoitukset olivat tutkittavien mielestä niin haastavia, että erinomaisen ohjeistuksen ja näytön jälkeen liike ei osallistujien mielestä siltikään onnistunut, vaan se olisi vaatinut paljon harjoittelua ja toistoja. Telineradan liikkeet eivät sujuneet aina muutenkaan, niin hyvin kuin ikääntyvät olisivat itse halunneet.

No tietysti tuota..ei se nyt aina sujunu sillee niin hyvin ku ois pitäny, että niinku mää äskön..aikasemmin tossa kerroin niin meni vähän jalat ja kädet sekasin.. (H1 haastattelusta)

Haastavimmat telineradan liikkeet tehtiin aluksi avustettuna, ja kun liike alkoi sujua, osallistujat yrittivät niitä myös itsenäisesti. Liikkeistä suoriutuminen avustettuna toi onnistumisen kokemuksen ja lisäsi itseluottamusta. Kuperkeikka ja käsiseisonta olivat erityisesti sellaisia liikkeitä, joita tutkittavat suorittivat avustettuina. Kun liike onnistui myöhemmin itsenäisesti, ikääntyvät saivat onnistumisen elämyksiä kehittymisestään.

Oppiminen ja kehittyminen toivat paljon iloa ja onnistumisen elämyksiä ikääntyville. Ilmavolttiradalla hyppiminen oli monelle vaikeaa ja oikeaa tapaa ei heti löytynyt. Samoin tukkipyörintä ja hyppy korokkeelta vaativat harjoittelua. Oikean tekniikan oivaltamiseen ja oppimiseen meni toisilta enemmän aikaa, mutta ahkera harjoittelu toi tuloksia.

Nyt vasta täysin tajusin, miten tulee pomppia. Sitä kyllä on opetettu koko ajan, mutta uskon, että useimmille meistä se ei ole sopinut ts. kaikki muutkaan eivät ole tajunneet täysin, miten se on tehtävä. Itse ei niin paljon tarvitse voimaa käyttää, antaa alustan tehdä sen! Olin tosi tyytyväinen oppiessani tämän vihdoinkin. (H2 päiväkirjasta 2.4.07)

Onnistuminen lisäsi motivaatiota harjoitella liikettä lisää ja kehitellä sitä myös eteenpäin. *Ilokseni löysin trampoliinilla rytmin ja käsille paikan, kun hyppäsin ”kerälle”. Sitä kehittelen jatkossa lisää. (H6 päiväkirjasta 7.5.07)*

Tutkittavat saivat palautetta suorituksistaan ja kehittymisestään. Päiväkirja merkintöjen mukaan he huomasivat myös itse oman kehityksensä. Vaikka välillä tuntui, että edistystä ei tapahdu millään osa-alueella, harjoitusjakson lopussa tutkittavat huomasivat oman kehityskaarensa verratessaan taitojaan tutkimuksen lopussa lähtötasoon. Edistystä tapahtui pikkuhiljaa ja eteenpäinmeno motivoi ja kannusti yrittämään.

No se, että pikkuhiljaa pystyny tekemään niinku omastaki mielestä vähän paremmin niitä liikkeitä, että tuota..kyllä siinä jonkulaista kehitystä on muka tapahtunu. Se aina innostaa. (H5 haastattelusta)

Osa tutkittavista kuvasi päiväkirjassaan hyvinkin tarkasti omaa kehittymistään eri liikkeissä. Joku laski jopa suoritusten määriä ja aikaa kuinka kauan pysyi esimerkiksi tasapaino-asennossa. Lihasvoiman ja motoristen taitojen kehittyminen näkyi oppimisessa ja se lisäsi motivaatiota. Teline radan erilaiset hyppy olivat haastavia. Korokkeelta alas hypätessä esiintyi aluksi horjuntaa, mutta harjoittelun kautta alastulo muuttui hallituksi. Hypyssä pukin päälle ikääntyvistä oli vaikea päästä kyykylleen ja moni tulikin aluksi polvilleen. Ponnistuksen lisääminen ja käsien oikean paikan löytyminen auttoivat liikkeen oppimisessa. Hyvänä esimerkkinä oppimisesta ja kehittymisestä oli eräs osallistuja, joka loukkasi selkäänsä tehdessään kuperkeikkaa ensimmäisiä kertoja. Hän ei hallinnut silloin vielä oikeaa suoritustekniikkaa. Harjoitusjakson lopussa kuperkeikka sujui häneltä sekä eteen että taaksepäin, vaikka kaksi kertaa peräkkäin. Käsiseisonnassa kehittyminen näkyi kaikilla todella selvästi. Se tuntui monesta ylivoimaiselta liikkeeltä aluksi. Onnistumisen kokemuksia lisäsi, kun tutkittava huomasi kehittyvänsä ja pystyvänsä nousemaan koko ajan lähemmäksi seinää. Teline radan liikkeet olivat eritasoisia. Toisista liikkeistä suoriutui vähemmällä yrittämisellä kuin toisista. Kaikki onnistuminen toi mielihyvää, mutta erityisen suuria elämyksiä osallistujat saivat niistä kaikista haastavimmista liikkeistä. *Kaikista suurinhan se oli ku määh pääsin sinne seinälle kiipeen.* (H4 haastattelusta)

6.4 Kokemukset ja tunteet IKÄMOTO-liikuntakokeilun lopussa

Minusta tää on ollu yllättävän hyvä, että..minä aattelin tätä ihan..vähän semmosena humpuukina, että tää on ollukki ihan yllätys, että...aattelin, että ei tommosta voi mitään tulla jos vähän kuperkeikkaa heittää ja nousee seinälle, mutta jälkeinpäin ku alkaa aattelemaan niin ohan siinä ku oma paino on. Sehän on..kuntosalilla kukkaan nosta melekeen seittemää kymmentä killo...Se mennee siinä huomaamatta, niinku se sanoi tämä vetäjä, että hyväntahtosta huijausta.. (H4 haastattelusta)

Ikääntyvien arvostus telinevoimistelutyypistä liikuntaa kohtaan muuttui harjoituksen ja kokemuksen myötä. Harjoitusjakson lopussa tutkittavat huomasivat teline rataharjoittelun vaikutukset. Harjoittelujakso oli tuonut paljon uusia taitoja, minkä ikääntyvät kokivat tärkeäksi.

IKÄMOTO-liikuntakokeilu koettiin mukavana ja opettavaisena kokemuksena. *Kyselimme ohjaajilta jo jatkoa tällä projektillä. Miten osaamme olla ilman näitä mukavia kokemuksia.* (H2 päiväkirjasta 10.5.07) Ikääntyvät olivat innostuneita uudesta harrastuksesta ja he olivat kiinnostuneita jatkamaan harrastusta myös tutkimusjakson loputtua. *Puhuttiin, että haikeaa on, kun tämä harrastus loppuu. Toisaalta on jo mukava päästä kesäaikatauluun.* (H2 päiväkirjasta 28.5) Tutkimusjakson loppuminen tuntui haikealta. Osallistujista tutkimusaika oli mennyt liian nopeasti. Onneksi uusi ryhmä oli jo tiedossa syksyksi.

6.4.1 Liikuntaharjoittelun koetut vaikutukset

Liikuntaharjoitteluun osallistujat arvioivat telineradan vaikutuksia asteikolla ”erittäin paljon - ei lainkaan”. Taulukkoon kootut kyselytulokset antavat yleiskuvan IKÄMOTO-ohjelman koetusta merkityksestä ikääntyvien osallistujien toimintakyvyn eri osa-alueisiin.

TAULUKKO 3. Teline radan vaikutusten arviointi

Millaisia vaikutuksia koit telineradalla (jumpalla) olevan ja kuinka paljon?					
5 = erittäin paljon.....1 = ei lainkaan					
	5	4	3	2	1
Jumppa virkisti henkisesti	H6	H2 H3 H4 H5	H1		
Jumppa kohensi fyysistä toimintakykyäni		H2 H3 H5 H6	H1 H4		
Päivittäinen toimintakykyni parani		H3	H2 H4 H5		H1 H6
Sain onnistumisen kokemuksia	H4	H2 H3 H5 H6		H1	
Koin epäonnistuvani	H4			H1 H2 H3 H6	
Jumppa vaikutti mielialaani		H2 H3 H4 H5 H6	H1		
Jumppa lisäsi kipuja		H3 H4	H2	H1	H5 H6
Jumppa vähensi kipuja	H2	H4 H5	H3	H1	H6
Jumppa rentoutti	H5	H6	H2 H3 H4		
Jumppa lisäsi kuntoa		H2 H3 H6	H4 H5	H1	
Omat liikuntataidot kehittyivät		H2 H3 H4 H5 H6		H1	
Koin pelkoa/ epävarmuutta	H4		H5	H1 H2 H3 H6	
Ihmisten tapaaminen jumpassa virkisti	H6	H1 H2 H3 H4 H5			
Sain uusia ystävyysuhteita		H3 H6	H4	H2 H5	
Olen harrastanut ryhmäliikuntaa aikaisemmin	H4 H5 H6	H3		H1	
Koin jumpan itselleni tärkeäksi	H2 H4 H5 H6	H3	H1		

Kysely sisälsi myös tarkentavia kysymyksiä, joihin tutkittavilla oli mahdollisuus vastata avoimesti. Näitä avoimia vastauksia olen liittännyt tutkimuksen laadulliseen analyysiin. Osa koehenkilöistä oli jättänyt muutamaan kysymykseen jostakin syystä vastaamatta. Tuloksista puuttuu H5:n vastaus kohtaan ”koin epäonnistuvani”, H1:n vastaus ”jumppa rentoutti” ja ”sain uusia ystävyysuhteita” sekä H2:n vastaus ”olen harrastanut ryhmäliikuntaa aikaisemmin”.

Yleisvaikutelmana IKÄMOTO-ohjelmaan osallistuminen on vaikuttanut lähes kaikilla arvioituilla alueilla vähintäänkin paljon. Epäonnistumisia ja pelkoja ei juurikaan koettu (ks. luku 6.2.3). Vähäisimmät muutokset koettiin päivittäiseen toimintakykyisyyteen, jossa ikääntyvät eivät huomanneet kovin suuria muutoksia näin lyhyen harjoitusjakson jälkeen. Kuitenkin haastattelu- ja päiväkirja-aineistoissa käy ilmi, että telineradalla oli vaikutuksia päivittäiseen toimintakykyyn (vrt. luku 6.4.2).

Psyykkisiä vaikutuksia telinerataharjoittelulla koettiin olevan melko paljon. Tutkittavien mukaan harjoittelu virkisti henkisesti ja vaikutti mielialaan pääasiassa paljon. Ihmisten tapaaminen virkisti paljon tai erittäin paljon. Liikuntaryhmällä koettiin olevan siis vaikutusta sekä psyykkiseen että sosiaaliseen toimintakykyyn. Kokemuksia uusista ystävyysuhteista saatiin vaihtelevasti: osa vähän, jotkut paljon. Tulosten perusteella oli mielenkiintoista huomata, että H2 ja H5, jotka olivat ennen tutkimukseen osallistumista jo hyviä ystäviä toisilleen, olivat kaikista vähiten kokeneet saaneensa uusia ystäviä ryhmästä. Tuttu ystävä helpottaa ehkä uuteen liikuntaryhmään lähtemistä, mutta se ei näytä ainakaan edesauttavan uusien ystävyysuhteiden muodostamista.

Tutkittavista suurin osa koki, että omat liikuntataidot olivat kehittyneet harjoittelun aikana paljon ja luultavasti siitä johtuen he saivat myös onnistumisen kokemuksia. Ainoastaan yksi (H1) osallistuja oli kokenut kehittymistä liikuntataidoissa vain vähän ja hänen kokemuksensa onnistumisesta olivat myös vähäiset. Ikääntyvien mielestä telinerataharjoittelu kohensi fyysistä toimintakykyä ja lisäsi kuntoa paljon tai kohtalaisesti. Jumppa rentoutti vähintään kohtalaisesti. Tutkittavien kokemukset kivuista vaihtelivat hyvin paljon. Tulosten mukaan telinerataharjoittelu lisäsi kipuja (2-

4) joillakin, toisilla ei lainkaan. Kokemukset kivun lievittämisestä olivat myös hyvin eroavaiset (1-5).

Tutkittavien motivaatiosta liikkua ja osallistua liikuntaryhmään kertoo se, että suurin osa koki jumpan itselleen erittäin tärkeäksi. Kaikki osallistujat olivat harrastaneet ryhmäliikuntaa myös aiemmin, suurin osa erittäin paljon. Se kertoo tutkimukseen osallistujien aktiivisuudesta.

6.4.2 IKÄMOTO-ohjelman merkitys päivittäisen toimintakyvyn kannalta

No kyllä se tuota rupes parantamaan vähän tasapainoa ja sitten, sitten tuota niinku mul on ollu oikean olkapääni kanssa paljonki ongelmia niin nyt mää huomaan, että se on tullut liikkuvammaksi...ja tietysti tasapaino on parantunut ja vatsalihakset. (H1 haastattelusta)

Ikääntyvät huomasivat tasapainossa IKÄMOTO-ohjelman ansiosta tapahtuneita muutoksia. Erityisesti harjoitukset epävakaisella alustalla yhdellä jalalla koettiin tasapainoa kehittäviksi. Huimausta ei tutkittavien mukaan esiintynyt enää tutkimuksen lopussa niin paljon kuin tutkimuksen alussa. Keho alkoi vähitellen tottua kierimiseen ja pyörimiseen. Kehonhallinnassa ikääntyvät eivät huomanneet muuten niin suurta muutosta kuin tasapainon kehittyminen. Sitä vastoin ketteryyttä tuli harjoittelun myötä lisää.

..se meidän ryhmän ohjaaja sano, että sun olemus on muuttunu sillä tavalla sellaseksi vankemmaksi, ehyemmäksi ja sillä tavalla, että itekki tunsin sillä tavalla, että on semmonen lujempi ote omaan itseen, koska olin onnistunut tekemään tämmösiä liikkeitä monipuolisesti. (H3 haastattelusta)

Ikääntyvät saivat kokemuksia liikuntarataharjoittelusta oman kehollisuutensa kautta (ks. luku 5.2). Telinerataharjoittelu vahvisti kehoa ja muutti olemusta kokonaisemmaksi. Lihakset vahvistuivat harjoittelun aikana. Erityisesti osallistujat kokivat, että käsivoimat olivat lisääntyneet harjoittelun ansiosta. Polvet tuntuivat myös tukevilta ja hyvänoloisilta. Ikääntyvät huomasivat muutoksia lihaksissa, ei pelkästään lihasvoiman kasvuna, vaan myös lihasten kiinteytymisenä. Olipa myös paino laskenut jollakin. Nämä muutokset kehossa lisäsivät telinevoimistelun arvostusta entisestään.

No mää ensin aattelin, että ei se oo mihinkään tämmöstä..tää on niinku semmosta lasten leikkiä. Niin yhtenä aamuna yllätyin ku mulla oli tässä..tähän kasvanu vähän niinku lihasta ja sitte oli ne allit vähän niinku pienentynt...ja sitten mulla on polovi..polovinivelissä vähän ollu semmosta vaivaa..niin ne niinku muuttu

semmoseksi tukevammaksi. Ihan niinku siinä ois ollu joku sie tuossa.. (H4 haastattelusta)

Kehon muuttuminen liikkuvammaksi oli myös havaittavissa harjoitusjakson loppupuolella. Alkuverryttelyt ja venyttelyt auttoivat yläraajojen liikeratoihin ja selkärangan liikkuvuuteen, mikä oli havaittavissa myös kipujen helpottumisena.

Kysyttäessä tutkittavilta IKÄMOTO-ohjelman vaikutuksesta päivittäisiin arkiaskareihin ja toimintakykyyn, he kertoivat konkreettisia esimerkkejä elämästään erilaisissa tilanteissa.

..mää oon huomannu, että vaikka mää nyt oon aina aika paljon liikkunut ja ollut mielestäni ihan hyvät voimat jaloissa niin kuitenkin sillätavalla niinku olis jalkojen voima lisääntynyt huom..huomannu, kun mää asun mäkisessä maastossa niin sinne vastamäkeen polkiessa.. (H6 haastattelusta)

Toinen huomasi nojapyöräilyharrastuksessaan, että käsivoimat olivat kasvaneet. Kolmas ei ollut harrastanut arkiliikuntaa kovin paljon, joten hän ei ollut huomannut kovin suurta muutosta siinä. Neljäs tutkittava kertoi, että pyörältä laskeutuminen oli helpottunut. Jalka nousi nyt ketterämmin, eikä ottanut pyöräntankoon kiinni. Viides kertoi, että kotona jumpatessaan hän havaitsi tasapainossa kehittymistä, koska pystyi tekemään liikkeitä sujuvasti ilman jumppakenkien tuomaa tukea. Kuudes kertoi, että hänellä on omakotitalo ja koko piha yksin hoidettavanaan (puutarhatyöt, lumenluonnit jne.). Ennen selkäkipu oli rajoittanut näitä kotihommia, nyt hän oli jaksanut tehdä kaikkia töitä hyvin.

Mää oon kolmena aamuna pessy kymmenkunta mattoa ihan hakkaamalla ja yleensä mulla on tullu selkä kipeeksi ja kylki kipeeksi ja niin edelleen, mutta nyt ei oo tuntunu missään, että kyllä tästä hyötyä on ollu. (H2 tutkimusvideolta)

IKÄMOTO-ohjelmalla oli vaikutuksia myös psyykkiseen toimintakykyyn. Eräs tutkittava kertoi, että hän oli aiemmin pelännyt liikua kierreportaissa ja oli askeltanut hyvin varovaisesti. Telinerataharjoittelun ansiosta hän on saanut itseluottamusta lisää, eikä pelkää enää portaisiin menoa. Portaat hän kävelee nykyään reippaasti.

Yöuneen telinevoimisteluharrastuksella ei ollut ainakaan negatiivista vaikutusta. Jos kipu ei vaivannut, osallistujat nukkuivat yöt hyvin. Liikuntaharjoittelu rentoutti ja auttoi uniongelmaistakin pääsemään paremmin uneen. Fyysinen rasitus vaikutti sillä tavalla, että ikääntyvät olivat sopivan väsyneitä illalla, kun menivät nukkumaan. Kivelän (2008) mukaan intensiteetiltään kohtalaisen voimakas liikunta aamu- tai keskipäivällä nopeuttaa yöuneen pääsyä, vähentää yöllisten heräämisten määrää ja pidentää yöunen kestoa (Kivelä 2008). Harjoituksen jälkeen esiintyi päiväväsymystä, minkä vuoksi osa

tutkittavista otti myös päiväunet. *Iltapäivällä sitten syönnin jälkeen oli otettava pienet torkut, vaikka päiväunet eivät kuulu normaalisti päiväohjelmaani.* (H5 päiväkirjasta 15.3.07) Liikuntaharjoittelua seuraavana päivänä olotila oli tutkittavien mukaan erittäin hyvä.

Harjoittelujakson lopussa fyysistä toimintakykyä tarkastellessa ikääntyvät huomasivat monenlaisia vaikutuksia kehossaan. Telineataharjoittelu sekä lisäsi että vähensi osallistujien kipuja. Tutkittavien mukaan telineataharjoittelu lisäsi kiputuntemuksia yläraajoissa, erityisesti olkapäässä sekä polvessa ja selässä. Kivut olivat enemmän tai vähemmän läsnä koko harjoittelujakson aikana. Kun toinen vaiva parani, toinen alkoi vaivata. Silloin kun kipuja ei esiintynyt, tutkittavat kokivat toimintakykynsä hyväksi. Uusia kipuja ja vammoja ei harjoitusjakson aikana kuitenkaan syntynyt, paria loukkaantumista lukuun ottamatta. Kivut, mitä osallistujilla esiintyi, olivat olleet heillä jo ennen tutkimukseen osallistumista. Tutkimusjakson lopussa koko kevättä tarkasteltaessa, ikääntyvät havaitsivat, että säännöllisellä harjoittelulla oli ollut positiivisia vaikutuksia heidän kipuihin ja vaivoihin. Harjoittelu vähensi kivun tunnetta muun muassa niska-hartiaseudulla ja selässä. Erityisen merkittävänä pidin sitä, kun osallistujat kertoivat issiasvaivan ja osteoporoosista johtuvien kipujen parantuneen harjoitteluohjelman ansiosta...*mulla oli ennen selkä kipeenä ihan jatkuvasti, niin nyt ei ole tuntunut, ei yhtään mitään selässä.* (H2 haastattelusta) Tutkittava koki telineataharjoittelun tärkeäksi pitääkseen selkävun hallinnassa.

Vähemmän liikuntaa harrastaneet huomasivat yleiskuntonsa kohentuneen tutkimusjakson aikana. Säännöllisesti liikuntaa harrastaneet eivät sitä vastoin huomanneet suuria muutoksia kunnon paranemisessa. Telineataharjoittelu koettiin kuitenkin tärkeäksi kunnon säilyttämisen vuoksi.

...Liikuntaa säännöllisesti harrastaneena ja ikään nähden hyväkuntoisena ei kohdallani ehkä ole tapahtunut niin paljon kunnon paranemista, kuin vähemmän liikkuneella. Toki uusia taitoja on tullut. (H6 päiväkirjasta 24.5.07)

Telineataharjoittelulla oli vaikutuksia myös psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Kyselytutkimuksen mukaan harjoittelu rentoutti ja virkisti henkisesti. Ikääntyvät tunsivat itsensä terveemmäksi, mikä nosti mielialaa ja innosti liikkumaan entistä enemmän. He iloitsivat ja olivat tyytyväisempiä itseensä, kun tuli tehtyä jotain kehon hyväksi. Liikuntaryhmään osallistuminen nosti myös osallistujien mielialaa.

Liikuntaryhmässä ikääntyvien oli mahdollisuus tavata toisia eläkeläisiä. Ikääntyvät kokivat IKÄMOTO-ryhmään osallistumisen virkistävänä ja mukavana kokemuksena.

6.4.3 IKÄMOTO-tutkimuksen vaikutus tulevaisuuteen

IKÄMOTO-tutkimus lisäsi liikunnan arvostusta entisestään osallistujien keskuudessa. Ikääntyvät huomasivat, miten tärkeää ja tarpeellista monipuolinen liikunta on. Tutkimus lisäsi motivaatiota liikkua erillä tavalla, mihin oli aiemmin tottunut. Erityisesti venytysten merkitys kasvoi. Lisäksi sellainen henkilö, joka ei ollut aiemmin liikkunut kovin säännöllisesti, sai motivaatiota jatkaa liikuntaharrastusta tutkimusjakson jälkeen.

..kaikki on ollut hirveän mielenkiintoista ja kehittävää. Ja on sellanen tunne tässä lopussa, että on..tästä on saanut todella ainakin alkusysäyksen jatkoliikunnalle.
(H1 haastattelusta)

Ikääntyvät olivat innostuneita uudesta liikuntakokemuksesta ja toivoivat, että ryhmä jatkuisi syksyllä, jotta he voisivat jatkaa telinevoimisteluharrastusta. *Sen verran olen innostunut, että haluaisin syksyllä jatkaa jossain vastaavanlaisessa ryhmässä.* (H5 päiväkirjasta 24.5.07) Kyselytutkimuksen lopussa esitin tutkittaville kysymyksen: Jos tällainen jumppa (telinerata) järjestetään ensi syksynä, kuinka todennäköisesti osallistut (5 = erittäin todennäköisesti osallistun...1 = en osallistu)? Viisi kuudesta vastasi osallistuvansa (5) erittäin todennäköisesti ja yksi (3) ei tiennyt, *riippuu meneillään olevista tutkimustuloksista.* Tulos kertoo siitä, että ikääntyvät pitävät IKÄMOTO-telinerataharjoittelua merkittävänä. Mittaustulokset sekä osallistujien omat havainnot IKÄMOTO-ohjelman vaikutuksesta, antoivat lisäarvoa uudelle harrastukselle. Lintusen (2000) mukaan pätevyyden kokemukset vaikuttavat erittäin paljon motivaatioon jatkaa liikuntaharrastusta. (Lintunen 2000, 83). Eritasoiset tehtävät edesauttoivat sitä, että jokaisella oli mahdollisuus saada onnistumisen elämyksiä ja kokea pätevyyttä. Ainoana esteenä telinevoimisteluharrastuksen jatkamiselle nähtiin fyysiset vammat (ks. myös luku 2.1). Liikuntaharrastusta kukaan ei aikonut kuitenkaan jättää. Ikääntyvät oppivat tuntemaan omat rajansa harjoitusjakson aikana, ja jos oma kokemus fyysisestä toimintakyvystä ei ollut enää kovin hyvä, osallistuja aikoi etsiä itselleen sopivamman ja rauhallisemman liikuntamuodon. Ikääntyvät tiesivät liikunnan terveydelliset vaikutukset ja he halusivat säilyttää aktiivisen otteen elämään.

Jatkossa aion vointini mukaan jatkaa liikunnallista elämäntapaani niin kauan kuin suinkin jalka nousee. Kehittyminen taidoissa voi olla rajallista jo vuosien

vuoksi. (H6 päiväkirjasta 3.6.07)

Tiedän, että liikunnalla voi ylläpitää terveyttä. Aion liikkua mahdollisimman paljon niin kauan kuin terveys sallii. (H5 kyselytutkimuksesta)

Ikääntyvillä oli myös muita suunnitelmia tulevaisuuden liikuntaharrastusten suhteen. Osallistujat aikoivat jatkossa telinevoimistelun lisäksi muun muassa pyöräillä, kävellä ja uida. Ryhmäliikuntaan osallistuminen nähtiin myös tärkeänä. Kun ohjattu liikuntaharjoittelu päättyi kesän ajaksi, ikääntyvät joutuivat ottamaan vastuun omasta liikkumisesta itsenäisesti. Harjoittelujakson aikana omatoiminen liikunta oli jäänyt monella vähemmälle. Nyt täytyi alkaa taas itsenäisesti liikkumaan. Ikääntyvät oppivat soveltamaan IKÄMOTO-ohjelman aikana opittuja asioita myös kotonaan. *Riippumiset ovat tehneet hyvää selälleni, joten näitä täytyy jatkossakin harrastaa; onneksi meillä on vajan seinällä ulkona puolapuut.* (H5 päiväkirjasta 21.5.07) Ikääntyvien elämänsäsenne ja suhtautuminen liikuntaa kohtaan oli erittäin positiivinen. Niin kauan kuin tämä kipinä säilyy, osallistujat saavat siitä voimaa tulevaisuudessa IKÄMOTO-ohjelman päätyttyä. Tähän haastateltavan ajatukseen on hyvä lopettaa: *Täysillä eteenpäin!* (H3 haastattelusta)

7 POHDINTA

7.1 Yhteenvetoa tutkimustuloksista

Tutkimukseni tarkoituksena oli kuvata ikääntyvien liikkujien kokemuksia ja tuntemuksia IKÄMOTO-telinerataharjoittelusta. Tutkimustuloksissa oli paljon yhtäläisyyksiä aiempien tutkimusten kanssa. Kuitenkin telinevoimistelu on ikääntyvien liikuntamuotona varsin uusi, joten suoranaisesti ikääntyvien kokemuksia telinevoimistelu-tyyppisestä harjoittelusta ei ole aiemmin tutkittu.

IKÄMOTO-tutkimukseen osallistui ainoastaan yksi mies. Aiempiin tutkimuksiin (Berger ym. 2007, 362-363; Hirvesalo ym. 2008) verrattuna ikääntyvät miehet harrastavat yleensä aktiivisemmin liikuntaa kuin naiset. Miesten vähäiseen osallistumiseen vaikutti luultavasti liikuntamuoto. Telinevoimistelu-tyyppinen harjoittelu saatetaan mieltää enemmän ”tyttöjen lajiksi”. Tutkimusten mukaan ikääntyvät naiset pitävät myös sosiaalista vuorovaikutusta tärkeämpänä liikuntaan osallistumisen syynä kuin miehet (Reed & Cox 2001). Siitä syystä naiset osallistuvat miehiä useammin ryhmäliikuntaan. Rauhalan (2005) mukaan situaatiosta voidaan käyttää myös nimitystä elämäntilanne (Rauhala 2005, 33). Tutkimukseen osallistujien elämäntilanne oli siinä suhteessa samanlainen, että he olivat kaikki eläkkeellä olevia ihmisiä. Tämä situaatio mahdollisti osallistumisen kyseiseen liikuntaryhmään. Tutkimukseen osallistujat olivat hyvin aktiivisia ikäihmisiä. Liikunta oli ollut useammalle osa elämää jo ennen IKÄMOTO-ryhmään liittymistä. Aktiivisuudesta kertoi myös se, että kaikilla oli aiempia kokemuksia ryhmäliikuntaan osallistumisesta. Päiväkirja merkintöjen mukaan ikääntyvät harrastivat myös hyötyliikuntaa. Suurin osa kulki pyörällä tai kävellen harjoituksiin. Liikunnallisesta elämäntavastaan johtuen kynnys osallistua IKÄMOTO-tutkimukseen oli luultavasti matalampi. Osallistujien liikuntatausta näkyi väistämättä myös tutkimustuloksissa.

Tutkittavat olivat kaikki hyvin sitoutuneita tutkimukseen ja osallistuivat aktiivisesti telinerataharjoitteluun. Uusi liikuntamuoto herätti kiinnostusta ja uteliaisuutta IKÄMOTO-tutkimukseen osallistujissa. Nurmen ja Salmela-Aron (2005) mukaan osa ihmisistä kiinnostuu uudesta ja jännittävästä, toiset pitäytyvät mieluummin tutussa ja turvallisessa (Nurmi & Salmela-Aro 2005b, 64). Tämä ikääntyvien ryhmä oli selvästi kiinnostunut uuteen liikuntalajiin tutustumisesta. Tulosten mukaan heillä oli myös halu oppia jotain uutta. Tutkimukseen liittyvät fyysisen toimintakyvyn mittaukset mahdollistivat kunnan testauksen ja sen kehityksen seuraamisen. Fyysisen kunnan ja toimintakyvyn ylläpitäminen koettiin tärkeinä liikuntaharjoitteluun osallistumiseen vaikuttavina tekijöinä (ks. luku 2.2). Liikuntaryhmällä oli myös oma vaikutuksensa ikääntyvien motivaatioon osallistua. Yhdessä tekeminen ja toisten kannustaminen lisäsivät motivaatiota liikkua. (ks. myös Hirvensalo ym. 2008.) Ryhmästä muodostui tiivis ja siellä säilyi hyvä henki koko harjoittelujakson ajan. Ryhmän ilmapiirillä oli selkeä vaikutus ikääntyvien liikuntaharjoitteluun sitoutumisessa. Osallistujat olivat selvästi enemmän sisäisesti motivoituneita, vaikka leikkimielistä kilpailuakin ikääntyvien keskuudessa esiintyi. Telinerataharjoittelu koettiin itsessään palkitsevaksi. Aunolan (2005) mukaan toimintaan sitoutumiseen vaikuttaa yksilön arvostukset (Aunola 2005).

Ensivaikutelma telineradasta ei ollut kovin myönteinen, koska ikääntyvät kuvittelivat, että harjoittelu tulee olemaan yksitoikkoista. Tutkittavien ennakkokäsitykset ja arvostukset telinerataharjoittelusta muuttuivat kuitenkin positiiviseksi kokemuksen myötä. Se näkyi tutkimuksen lopussa, kun ikääntyvät kertoivat jatkavansa harrastusta myös tulevaisuudessa. Telinerata sisälsi monipuolisesti erilaisia liikkeitä. Kokemukset liikkeistä ja laitteista olivat hyvin yksilöllisiä. Situaatien faktisuudesta johtuen sama asia voidaan kokea hyvin erilaisena (ks. luku 5.2). Tulosten perusteella ilmeni, että toisen haastavaksi kokema liike saattoi tuntua toisesta helpolta. Siitä syystä oli hyvä, että ikääntyvillä oli mahdollisuus valita liikkeit oman taitotasonsa ja mieltymystensä mukaan (ks. myös Pehkonen 2004). Tällä itsemäärämisellä on aiempien tutkimusten perusteella myös toinen tärkeä merkitys. Decin ja Ryanin (1985) mukaan autonomian kokemukset lisäävät motivaatiota liikkua (Deci & Ryan 1985). Liikuntarata-harjoittelun yhteydessä tehdyt kaatumisharjoitukset ikääntyvät kokivat kaikista haastavimmaksi, joten niiden harjoitteluun tulee käyttää jatkossa enemmän aikaa. Eniten kipuja telineradalla lisäsi hypyt. Pehmeällä alustalla hyppiminen ei kuitenkaan tuntunut niin

paljon. Erilaiset riipunnat ja venytykset koettiin taas kipuja lievittäviksi.

Oppimisen suhteen ikääntyvillä oli aluksi ennakkoluuloja. Vaikka oppiminen on ikääntyvillä hitaampaa, aiempien tutkimusten perusteella voidaan osoittaa, että oppimista kuitenkin tapahtuu. Ruuskasen (1998) tutkimuksessa kävi ilmi, että jo viiden viikon harjoitusjakson jälkeen kaikkien iäkkäiden koehenkilöiden karkeamotorisissa taidoissa oli havaittavissa kehitystä (Ruuskanen 1998). Kokemuksen kautta osallistujat yllättyivät positiivisesti kehittymisestään ja oppimistaan taidoista. Päiväkirjamerkinnöissä näkyi, että ikääntyvät huomasivat itsekin kehittymisensä taidoissa. Ruuskasen (1998) tutkimukseen osallistuneet iäkkäät naiset kokivat myös oppineensa uusia taitoja ja suurimmalla osalla liikkeet olivat automatisoituneet eli heidän ei tarvinnut enää ajatella liikesuoritusta tehdessään sitä. (Ruuskanen 1998, 68.) Ikääntyvät kokivat, että tarkalla ohjeistuksella ja palautteella on erittäin paljon merkitystä oppimisen kannalta (ks. myös luku 2.3). Motivaation merkitys harjoittelun sinnikkyuteen ja oppimiseen näkyi myös tutkimustuloksissa. Odotusarvoteorian mukaan yksilön tehtävävalinta, sinnikkyys ja suoriutuminen tietyssä tehtävässä pohjaavat siihen, miten hyvin hän uskoo suoriutuvansa siitä (odotus) sekä kuinka paljon hän arvostaa sitä (arvo) (Aunola 2005). Tutkittavilla oli omia haaveita ja tavoitteita oppimisensa suhteen. Osa niistä toteutui, toiset eivät. Aihetta koskevan kirjallisuuden (Aunola 2005; Hirvesalo ym. 2008) mukaan pystyvyyden tunne vaikuttaa motivaatioon ja sitä kautta ohjaa tavoiteasettelua. Teline radalla ikääntyvillä oli mahdollisuus valita omia kykyjä vastaavia tehtäviä. Se onko tavoitteena oppia vai suoriutua vaikuttaa taidoissa kehittymiseen (Aunola 2005, 107). Kehollisuuden näkeminen Rauhalan ihmiskäsityksen kautta (ks. luku 5.2) auttoi ymmärtämään ikääntyvien kokemuksia myös oppimisessa. Liikunta-harjoittelussa oma keho tuli näkyväksi omien suorituksien kautta. Siitä johtuen omaan suoriutumiseen liittyi monenlaisia tunteita. Siihen liittyi sekä onnistumisen että epäonnistumisen kokemuksia. Epäonnistumisena koettiin pääasiassa fyysisten kipujen ja vammojen rajoittama toiminta. Osallistujien omaan kehollisuuteen liittyvät tunteet kertoivat siitä, miten ikääntyvät olivat sinut vanhenemisesta johtuvien muutosten kanssa. Ikääntyvät eivät ottaneet epäonnistumisia kovin vakavasti, mikä kertoi heidän positiivisesta asenteestaan.

Kehollisuus näkyi myös ikääntyvien kiputuntemuksina kehossa sekä fyysisen toimintakyvyn muutoksina. Tutkittavien lähtötaso ja fyysinen kunto vaikuttivat siihen,

millaisena he kokivat telinerataharjoittelun merkityksen toimintakyvyilleen. Hyväkuntoisissa fyysisen toimintakyvyn muutokset eivät näy niin selvästi kuin vähemmän liikkuneilla. Kuitenkin jokainen liikkuja oli huomannut jotain muutoksia fyysisessä toimintakyvyssään. Ikääntyvien kokemuksen mukaan telinerata paransi tasapainoa, lihasvoimaa, liikkuvuutta ja ketteryyttä. Tulokset olivat samansuuntaisia IKÄMOTO-tutkimukseen liittyvien testitulosten kanssa. Aiemmat (Heikkinen 2008; Read 2008) tutkimukset ovat osoittaneet, että toimintakyvyn heikkeneminen on iäkkäiden omien arviointien mukaan elämänlaatua heikentävä tekijä. Tämän perusteella voidaan tehdä johtopäätöksen, että tutkittavien toimintakyvyn paraneminen kohotti myös heidän elämänlaatuaan. Liikuntaharjoittelun jälkeen esiintyi fyysistä väsymystä ja yöunien siltä koettiin olevan pelkäämistä myönteisiä vaikutuksia. Myös aiemmilla tutkimuksilla on osoitettu, että liikunta nopeuttaa unen pääsemistä, pidentää yöunta ja lisää virkeyden tunnetta herätessä (Berger ym. 2007, 357-358). Vaikka telinerataharjoittelun aikana fyysiset kivut välillä lisääntyivät, harjoittelujakson lopussa osallistujat huomasivat harjoittelun myönteisen vaikutuksen kipuihin ja vaivoihin. Erityisesti venytyksillä koettiin olevan merkitystä kipujen lievittämiseen ja hoitamiseen. Nämä koetut muutokset kehossa lisäsivät telineradan arvostusta. Karvisen (1994) mukaan liikunnasta voi saada myönteisiä elämyksiä myös ruumiillisten kokemusten kautta (Karvinen 1994, 18). Ikääntyvät olivat tyytyväisempiä itseensä, kun tuli tehtyä jotain oman kehon hyväksi. Telinerataharjoittelulla ja liikuntaryhmällä olikin erityinen vaikutus psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Kuten Rauhala on todennut, tilanteen kautta voidaan vaikuttaa tajunnallisuuteen ja kehollisuuteen (ks. luku 5.2). Liikuntakokeilu ja toisten ihmisten tapaaminen liikuntaryhmässä koettiin virkistävänä ja mielialaa kohottavana. Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että fyysinen aktiivisuus on tärkeä tekijä iäkkäiden psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja parantamisessa (Lampinen 2004, 73). Rauhalan (2005) mukaan ihmisen tajunta mahdollistaa kokemuksen, joka liittyy usein johonkin tilanteeseen tai omaan kehoon (Rauhala 2005, 55). Nämä osallistujien psyykkiset tunnetilat, pelon ja mielihyvän kokemukset syntyivät heidän kokemuksistaan suhteessa oman kehon toimintaan, liikuntaryhmään sekä liikuntarataan.

Tulevaisuudessa ikääntyvien määrä tulee kasvamaan väestössämme. Liikunnan avulla on mahdollista ylläpitää ikääntyvien terveyttä ja toimintakykyisyyttä sekä edistää itsenäistä selviytymistä päivittäisissä toiminnoissa. Liikunnalliseen elämäntapaan

vaikuttaa sopivan liikuntamuodon löytäminen. Vaikka tutkimukseen osallistujat olivat aktiivisia liikkujia jo ennestään, telinerataharjoittelu toi uuden liikuntamuodon heidän elämään ja innosti liikkumaan entistä monipuolisemmin. Elinikäiselle liikuntaharrastukselle luodaan pohja jo lapsuudessa. Tulevana liikunnanopettajana näen mahdollisuuteni vaikuttaa oppilaiden liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen ja sitä kautta jopa heidän liikunta-aktiivisuuteensa ikääntyessä.

Tutkimusprosessi avasi käsityksiäni ikääntyvien liikunnasta, motorisesta oppimisesta sekä erityisesti IKÄMOTO-liikuntaradan sopivuudesta ikäihmisille. Kirjallisuuteen tutustuminen sekä tutkittavien omat kokemukset syvensivät käsityksiäni myös ikääntyvien liikuntamotivaatioon vaikuttavista tekijöistä. Kun minulle tarjottiin mahdollisuutta lähteä mukaan IKÄMOTO-tutkimukseen gradututkijana, en miettinyt kauan päätöstäni. Tutkimus käynnistyi hyvin pian sen jälkeen ja keräsin tutkimusaineistoni ennen kuin olin ehtinyt miettiä edes tarkkaa tutkimustehtävääni. Aineiston keruun jälkeen tutkimusprosessi eteni aluksi hitaasti, mutta päästessäni aineiston analyysivaiheeseen tutkimus alkoi edetä yllättävän nopeasti ja kirjoittaminen sujui jouhevammin. Tulkinnat tutkimustuloksista syntyivät pitkin matkaa tutkimusprosessin aikana. Vaikka tutkimusprosessin aikana oli myös vaikeita aikoja, näin jällempäin ajateltuna tutkimuksen tekeminen oli opettavainen kokemus.

7.2 Tutkimuksen luotettavuuden arviointia

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on, että tutkija tiedostaa oman subjektiviteettinsa (Eskola & Suoranta 1999, 211). Tutkijana asetan kysymyksiä, tematisoin, ymmärrän ja tulkitsen tutkimuskohdettani oman kokemukseni valossa (ks. Virtanen 2006). Kuvaan omaa subjektiviteettiani ja sen vaikutusta tutkimukseeni esiyymmärrystä käsittelevässä luvussa 5.3. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkimuksen toteuttamisen tarkka ja totuudenmukainen kuvaus (Hirsjärvi ym. 2004, 217). Virtasen (2006) mukaan tutkimusraportissa tulee näkyä miten tutkija on reflektoinut, analysoinut ja raportoinut aihetta tutkimuksen eri vaiheissa (Virtanen 2006). Olen kuvannut tutkimusprosessia vaihe vaiheelta luvuissa 5.6 ja 5.7. Lisäksi olen perustellut tutkimukselliset valintani tutkimusprosessin eri vaiheissa.

Perttula (1995) pitää tutkimuksen ontologista relevanttiutta kokemuksen tutkimuksen luotettavuuden välttämättömänä edellytyksenä. Rauhalan holistinen ihmiskäsitys auttaa ymmärtämään, miksi situaatio ja kehollisuus muodostuvat kokemuksen kautta sellaiseksi kuin ne yksilölle muodostuvat. (ks. Perttula 1995, 105.) Ihmiskäsitystä ja sen merkitystä tämän tutkimuksen kannalta olen käsitellyt luvussa 5.2.

Osallistuin osaan liikuntataraharjoittelukertoihin apuohjaajan ja tarkkailijan roolissa. Osallistumalla harjoitteluun halusin tutustua koehenkilöihin sekä itse toimintaan käytännössä. Eskolan ja Suorannan (1999) mukaan osallistuvuus on ominaista kvalitatiiviselle tutkimukselle. Kenttätyö on tapa päästä läheisempään kosketukseen tutkittavien kanssa. (Eskola & Suoranta 1999,16.) Pysin säilyttämään kuitenkin tietyn objektiivisuuden tutkittaviin. Esimerkiksi toteutin haastattelut lähes samanlaisena jokaiselle. Pysin pitämään myös omat asenteeni, arvostukseni ja uskomukseni erillään tutkimuskohteesta. Eskolan ja Suorannan (1999) mukaan objektiivisuus syntyy oman subjektiivisuuden tunnistamisesta ja tiedostamisesta. Tutkimussuhde on yksi sosiaalisen olemisen ja kanssakäymisen muoto. Arkisesta kanssakäynnistä se eroaa kuitenkin siinä mielessä, että se on tiedostetusti epäselvää, kun taas arkinen kanssakäynti on itsestään selvää ja automatisoitunutta. (Eskola & Suoranta 1999.) Osallistuminen tutkittavieni liikuntaharjoitteluun auttoi ymmärtämään heitä tuloksia analysoidessa. Esimerkiksi se, että tiesin, mitä laitteita ja liikkeitä telinerata sisälsi sekä mitä nimityksiä osallistujat niistä käyttivät, auttoivat ymmärtämään, mistä tutkittavat milloinkin puhuivat. Havaintoni käytännön liikuntaharjoittelutilanteessa saattoi vaikuttaa tulosten tulkinnassa. Pysin kuitenkin pitämään omat kokemukseni erillään tutkittavien kokemuksista.

Tutkimukseni validiutta eli pätevyyttä lisää aineistotriangulaatio, joka tarkoittaa erilaisien tutkimusaineistojen yhdistämistä saman ongelman ratkaisemiseksi (ks. Hirsjärvi ym. 2004, 218). Tutkittavien päiväkirjat olivat ensimmäinen keräämäni aineistomuoto. Kyselytutkimus ja haastattelu, jotka keräsin vasta tutkimusjakson loppupuolella, antoivat mahdollisuuden tarkentaa vastauksia niihin tutkimustehtäviin, joihin päiväkirja ei ollut mielestäni antanut riittävän tarkkaa vastausta. Päiväkirjamerkinnoista sain taas sellaista tietoa, jota haastattelu ja kysely eivät antaneet. Esimerkiksi haastattelussa tuli ilmi, että tutkittavat olivat unohtaneet jo joitakin kokemuksia, joita heillä oli harjoitusjakson aikana ollut ja jotka nousivat taas

päiväkirjamerkinnöistä esille. Aineistoja vertaamalla minulla oli mahdollisuus lisätä tutkimukseni luotettavuutta.

Haastattelutilanteessa tutkijalla on vaikutuksensa haastattelun kulkuun. Hirsjärven ja Hurmeen (2001) mukaan haastatteluvastaukseen vaikuttaa aina haastattelijan läsnäolo ja hänen tapansa kysyä asioita. Olisi hyvä tehdä esihaastattelu ennen varsinaista haastattelua. Sen jälkeen on helpompi laatia haastattelurunko ja voi miettiä esimerkiksi sanavalintoja. Esihaastatteluilla voidaan selvittää myös haastattelujen keskimääräinen pituus. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 49, 72.) Omasta aineistonkeruuvaiheesta puuttui esihaastattelu kokonaan. Huomasin jälkepäin, että se olisi ollut aiheellista tehdä, koska sanavalinnat, joita käytin haastateltaessa, eivät olleet aina hyviä. Käytin muutaman kerran oman alan termistöä, jotka eivät olleet tuttuja kaikille haastateltaville. Haastattelutilanteessa on onneksi mahdollisuus tarkentaa asioiden merkityksiä ja esittää tarvittaessa lisäkysymyksiä. Toteutin kaikki haastattelut peräkkäin, joten minulla ei ollut mahdollisuutta haastattelujen välissä tehdä enää muutoksia haastattelukysymyksiini. Toisaalta etuna oli kuitenkin se, että haastattelut toteutuivat kaikilla suurin piirtein samanlaisina ja samoissa olosuhteissa. Haastattelu mahdollisti pääsemään syvemmälle tutkittavaan ilmiöön. Minulla oli mahdollisuus tehdä tulkintoja jo haastattelun aikana esimerkiksi haastateltavien äänenpainosta, ilmeistä, naurahduksista sekä käsillä kuvaamisista.

Päiväkirjamerkintöjen tulkinta oli sitä vastoin haastavampaa. Siinä tutkijalla ei ole mahdollisuutta varmistaa tutkittavalta onko ymmärtänyt häntä oikein. Luotan kuitenkin siihen, että tutkittavilla ja minulla tutkijana on yhteinen kieli ymmärtää toinen toisiamme. Sanoilla ja ilmaisuilla on kulttuurissamme oma merkityksensä. Laineen (2001) mukaan ilmaisu kuuluu sen yhteisön perinteeseen, jossa sekä tutkija että tutkittava elää. Siinä perinteessä ilmaisulle on jo annettu tulkintoja. Tutkija ei siis aloita tulkintatyötään tyhjästä. Tämä yhteinen perinne mahdollistaa sen, että ymmärrämme yleisemmin toisia ja pystymme tulkitsemaan heidän kokemuksiaan ja ilmaisujaan. (Laine 2001, 30-31.) Fenomenologista tutkimusta pidetään sitä onnistuneempana, mitä paremmin tutkija kykenee tavoittamaan ilmiön sellaisena, kun se tutkittavalle ilmenee. Virtasen (2006) mukaan laadullinen tutkimus on luotettavaa, jos voidaan osoittaa, että tutkijan kokemuksen voidaan ajatella vastaavan tutkittavan alkuperäistä kokemusta

(Virtanen 2006, 200). Tästä syystä olen käyttänyt tutkittavien suoria lainauksia tulosten raportoinnissa.

Tutkimuksessani teoria tuki empirian kautta saatuja tutkimustuloksia. Empirian kautta nousi kuitenkin esille myös joitakin yllättäviä tutkimustuloksia, joiden tulkintaan olisi tarvittu muun tyyppisiä metodeja, ja joihin en löytänyt aiemman kirjallisuuskatsauksen kautta vastinetta. Tiedon luotettavuutta ja yleistettävyyttä lisää ne aikaisemmat tutkimukset, joista olen löytänyt samankaltaisuuksia (ks. Virtanen 2006, 202). Kokemus on aina ainutlaatuinen, mutta samankaltaisuus perustuu ihmisen tapaan ajatella yleiskäsitteiden kautta (Varto 1996, 76). Siitä johtuen minun oli myös helpompi tulkita ja ymmärtää tutkittavien kokemuksia.

7.3 Jatkotutkimusehdotuksia

IKÄMOTO-tutkimuksessa oli mukana useampi graduntekijä, joten liikuntarataharjoittelua on tutkittu jo hyvin eri näkökulmista. Tutkimusprosessin aikana mielessäni syntyi joitakin jatkotutkimusehdotuksia. Samantapaista tutkimusta voisi jatkossa tehdä erilaisille kohdejoukoille. IKÄMOTO-tutkimukseen osallistuvat oli valittu ikääntyvien yliopistosta. Osallistuminen ikääntyvien yliopiston toimintaan kertoo, että tutkittavat ovat muutenkin aktiivisia ihmisiä. Jatkossa voisi tutkia telineradan vaikutuksia myös sellaisten ikääntyvien kohdalla, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa tai olleet aktiivisesti mukana muussakaan harrastustoiminnassa. Tutkimustulokset voisivat olla hieman erilaisia. IKÄMOTO-tutkimukseen osallistujat olivat melko hyväkuntoisia ikäihmisiä. Jatkossa voisi tehdä vertailututkimusta esimerkiksi eri kuntotasoisten, ikäryhmien tai sukupuolten välillä. Olisi mielenkiintoista tietää myös millaisia vaikutuksia tämäntyyppisellä harjoittelulla on pidemmällä aikavälillä.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Alen, M., Kukkonen-Harjula, K. & Kallinen, M. 1997. Ikääntyvien terveyden ja toimintakyvyn arviointi sekä liikuntaneuvonnan periaatteet. Teoksessa P. Era (toim.) Ikääntyminen ja liikunta. Jyväskylä: Kopijyvä Oy, 63-76.
- Aunola, K. 2005. Motivaation kehitys ja merkitys kouluikässä. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 105-126.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Berger, B. G., Pargman, D. & Weinberg, R. S. 2007. Foundations of exercise psychology. Second edition. Morgantown, WV: Sheridan Books.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. 1985. Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour. New York: Plenum Press.
- Era, P. 1994. Fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn muutokset vanhetessa. Teoksessa J. Kuusinen, E. Heikkinen, P. Huuhtanen, J. Ilmarinen, J. Kirjonen, I. Ruoppila, T. Vaherva, O. Mustapää & S. Rautoja (toim.) Ikääntyminen ja työ. Juva: WSOY, 43-57.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Jyväskylä: PS-kustannus, 24-42.
- Heikkinen, E. 1997. Iäkkäiden ihmisten terveys, toimintakyky ja elämänlaatu. Teoksessa P. Era. (toim.) Ikääntyminen ja liikunta. Jyväskylä: Kopijyvä Oy, 1-16.
- Heikkinen, E. 2008. Vanhenemisen ulottuvuudet ja onnistuvan vanhenemisen edellytykset. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 402-408.
- Heikkinen, R-L. 1994. Sosiaalinen toimintakyky ja ikä. Teoksessa J. Kuusinen, E. Heikkinen, P. Huuhtanen, J. Ilmarinen, J. Kirjonen, I. Ruoppila, T. Vaherva, O. Mustapää & S. Rautoja. (toim.) Ikääntyminen ja työ. Juva: WSOY, 95-101.
- Heikkinen, R-L. 2008. Kokemuksellinen vanheneminen. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 213-222.
- Hervonen, A., Pohjolainen, P. & Kuure, K. A. 1998. Vanhene viisaasti. Porvoo: WSOY.
- Hirsjärvi, S. 1985. Johdatus kasvatustilfilosofiaan. Rauma: Oy Länsi-Suomi.

- Hirsjärvi, S & Hurme, H. 1980. Teemahaastattelu. Tampere: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1993. Teemahaastattelu. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Hirvensalo, M., Huovinen, P., Kannas, S., Parkatti, T. & Äijö, M. 2003. Liikunta iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämisessä ja edistämässä. Teoksessa A. Hietanen & T-M. Lyyra (toim.) Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Helsinki: Edita Prima Oy, 63-82.
- Hirvensalo, M. & Häyrynen, T. 2003. Aikuisten liikunta. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 47-60.
- Hirvensalo, M., Rasinaho, M., Rantanen, T. & Heikkinen, E. 2008. Liikunta. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 458-466.
- Jaakkola, T. 2003. Hyvinvointia tukeva motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 139-149.
- Jussila, K. & Pitkänen, T. 2005. Ikääntyvien työntekijöiden elämänmotivaatio. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 145-156.
- Kallinen, M. 2008. Kestävyys. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 120-128.
- Kansanterveyslaitos (KTL) 2008. Ikääntyneiden tapaturmat. Saatavilla www-muodossa <URL:
http://www.ktl.fi/portal/suomi/yhteistyoprojektit/tapaturmat/ikaantyneiden_tapaturmat/
 >. Päivitetty 17.4.2008.
- Karvinen, E. 1994. Iloisesti ikääntyen. Ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Kaukiainen, A. 1995. Kasvokkain: palautteen antaminen oppijalle. Turku: Painosalama.
- Ketolainen, M. & Ketolainen, K. 1989. Ikääntyminen ja liikunta.
- Kivelä, S-L. 2008. Uni ja vanheneminen. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 366-374.
- Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli

- (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 68-84.
- Klockars, M. 1994. Ikääntyminen, työkyky ja työkyvyttömyys. Teoksessa J. Kuusinen, E. Heikkinen, P. Huuhtanen, J. Ilmarinen, J. Kirjonen, I. Ruoppila, T. Vaherva, O. Mustapää & S. Rautoja (toim.) Ikääntyminen ja työ. Juva: WSOY, 232-250.
- Korhonen, O. 2001a. Lisää liikkumista ja liikuntaa! Helsinki: Työterveyslaitos.
- Korhonen, O. 2001b. Lähde liikkeelle! Helsinki: Työterveyslaitos.
- Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 26-43.
- Lampinen, P. 2004. Fyysinen aktiivisuus, harrastustoiminta ja liikkumiskyky iäkkäiden ihmisten psyykkisen hyvinvoinnin ennustajina. 65-84 vuotiaiden jyvaskyläläisten 8-vuotisseuruututkimus. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Latomaa, T. 2006. Ymmärtävä psykologia. Psykologia rekonstruktivisena tieteenä. Teoksessa Perttula, J. & Latomaa, T. (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia.
- Laukkanen, P. 2008. Toimintakyky ja ikääntyminen – käsitteestä ja viitekehystä päivittäistoiminnoista selviytymisen arviointiin. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 261-272.
- Lintunen, T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittämisessä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi –Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä: PainoPorras Oy, 81-88.
- Liukkonen, J. & Tervo, E. 2007. Liikkuminen & urheilu. Iskias voi kadota liikuntaradalla. Jyväskylä-lehti (5) 29.8.2007, 16.
- Malmberg, L-E. & Little, T. D. 2005. Nuorten koulumotivaatio. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 127-144.
- Moilanen, P. & Räihä, P. 2001. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia ajattelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 44-67.
- Moniviestin: Kehonhallintaa_ikäihmiset. Saatavilla [www-muodossa](#) <URL:

<http://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/eki/koe/3> >. Päivitetty 26.4.2008.

- Numminen, P. 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi –Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä: PainoPorras Oy, 49-53.
- Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. 2005a. Modernin motivaatiopsykologian perusta ja käsitteet. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 10-27.
- Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. 2005b. Motivaatio elämänkaaren siirtymissä. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 54-66.
- Ojanen, M. 2000. Millainen osa liikunnalla on psyykkisessä hyvinvoinnissa? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi –Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä: PainoPorras Oy, 123-149.
- Pajala, S. 2006. Perimä selittää tasapaino-kyvyn eroja vielä iäkkäänäkin. Liikunta & Tiede 2006 43 (6), 11-13.
- Pehkonen, M. 2004. Mikko Pehkosen avausluento Opintopäivillä Oulussa 20.3.2004. Ookko nää opettanu? –Liikuntataitojen oppimisen ja opettamisen teesejä. Liikunnanopettaja (2), 40-41.
- Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: Suomen fenomenologia instituutti.
- Rantamaa, P. & Pohjolainen, P. 1997. Ikääntyvien liikunta – Mitä se on? Teosessa P. Era (toim.) Ikääntyminen ja liikunta. Jyväskylä: Kopijyvä Oy, 183-196.
- Rantanen, T. & Sakari-Rantala, R. 2003. Itsenäinen liikkumiskyky ja sen ylläpito vanhuudessa. Teoksessa A. Hietanen & T-M. Lyyra (toim.) Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Helsinki: Edita Prima Oy, 99-134.
- Rauhala, L. 1990. Humanistinen psykologia. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rauhala, L. 1993. Eksistentiaalinen fenomenologia hermeneuttisen tieteenfilosofian menetelmänä. Tampereen yliopisto. Filosofian tutkimuksia Vol. 41.
- Rauhala, L. 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Read, S. 2008. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 231-241.
- Reed, C. E. & Cox, R. H. 2001. Motives and regulatory styles underlying senior athletes' participation in sport. *Journal of Sport Behavior*, 30 (3), 307-329.
- Romppainen, P. 2006. Oppimishalua onnistumisista. *Opettaja* (33), 26-29.

- Ruoppila, I. & Suutama, T. 2003. Kognitiivisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa A. Hietanen & T-M. Lyyra (toim.) Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Helsinki: Edita Prima Oy, 155-170.
- Ruuskanen, J. 1997. Omaehtoisen sekä ohjatun liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi. Teoksessa P. Era (toim.) Ikääntyminen ja liikunta. Jyväskylä: Kopijyvä Oy, 141-164.
- Ruuskanen, J. 1998. The impact of training on the acquisition of gross-motor tasks among elderly women in two different age groups. Jyväskylän yliopisto. LIKES-Research Reports on Sport and Health 111. Liikuntapedagogiikan väitöskirja.
- Sipilä, S., Rantanen, T. & Tiainen, K. 2008. Lihasvoima. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 107-119.
- Stuart-Hamilton, I. 2003. Vanhenemisen psykologia. Oy Unipress Ab.
- Suominen, H., Rantanen, T., Hirvensalo, M. & Era, P. 2000. Kuinka ikääntyvät hyötyvät liikunnasta? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi –Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä: PainoPorras Oy, 167-187.
- Suutama, T. 2008. Muisti ja oppiminen. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 192-203.
- Tervo, E. & Pehkonen, M. 2003. Telinevoimistelu. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 245-262.
- Tiainen, K. 2005. Iäkkäiden fyysinen toimintakyky: testitulokset ennakoivat tulevaa. Liikunta & tiede (3), 34-37.
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.
- Valli, R. 2001. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 100-112.
- Varto, J. 1996. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Virtanen, J. 2006. Fenomenologia laadullisen tutkimuksen lähtökohtana. Teoksessa J. Metsämuuronen (toim.) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 149-213.
- Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi –Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä: PainoPorras Oy, 23-46.
- Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja

toimintakyvylle? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä: PainoPorras Oy, 91-121.

Yli-Luoma, P. 2003. Hyvä opettaja. Sipoo: International Multimedia & Distance Learning.

LIITTEET

Liite 1 Päiväkirjaohjeistus

Arvoisa Jyväskylän kaupungin liikuntaryhmään osallistuja

Olen liikuntapedagogiikan opiskelija Jyväskylän yliopistosta. Teen pro gradu - tutkimusta ikääntyneiden liikuntaratatutkimuksen pohjalta. Seuraan tutkimukseen osallistujien kokemuksia liikuntaharjoittelusta ja motoristen taitojen kehittymistä päiväkirjamuotoisesti sekä havainnoimalla liikuntaharjoitusten aikana.

Päiväkirjaa on tarkoitus kirjoittaa niiltä päiviltä, jolloin osallistut liikuntaryhmään. Kirjaa ajatuksesi ja tuntemuksesi mahdollisimman laajasti. Päiväkirja voi olla vapaamuotoisesti kirjoitettu, mutta sen olisi hyvä sisältää seuraavat osa-alueet:

Kirjaa päiväkirjaasi

Ajatuksesi **ennen liikuntaharjoitteluun** osallistumista:

1. Kirjaa ylös, mitkä olivat motiivisi osallistua harjoitukseen, odotukset harjoitukselta sekä tuntemuksesi ennen harjoitukseen osallistumista.
2. Millaisena koet tämänhetkisen kuntosi ja motoriset taitosi? Mitkä ovat tavoitteesi tämän liikuntaohjelman osalta?

Pidä päiväkirjaa **harjoitusjakson aikana**:

3. Kirjaa päiväkirjaasi tuntemuksesi (tunteesi, odotuksesi, mahdolliset ongelmatilanteet, edistymisesi jne.) ja kokemuksesi ennen jokaista liikuntakertaa, liikuntaraharjoittelun aikana sekä sen jälkeen.
4. Kirjoita tuntemuksesi ja kokemuksesi myös motoristen taitojen testitilanteista (alkumittaus, välimittaus ja loppumittaus).

Ajatuksesi **liikuntaharjoittelun päättyttyä**:

5. Mitkä ovat ajatuksesi, kokemuksesi ja tuntemuksesi harjoitusjakson päättyttyä? Millaiset vaikutukset liikuntakerroilla oli jokapäiväiseen elämääsi? Saavutitko omat tavoitteesi? Miten aiot pitää yllä kuntoasi sekä kehittää motorisia taitojasi jatkossa?

Kiitos osallistumisestasi

Liite 2 Kysely

Nimi: _____

Ikämoto: Kysely telinerataan liittyvistä kokemuksista

Millaisia vaikutuksia koit telineradalla (jumpalla) olevan ja kuinka paljon?

5 = erittäin paljon 1 = ei lainkaan

Jumppa virkisti henkisesti	5	4	3	2	1
Jumppa kohensi fyysistä toimintakykyäni	5	4	3	2	1
Päivittäinen toimintakykyni parani	5	4	3	2	1
- Missä asioissa?					

Sain onnistumisen kokemuksia	5	4	3	2	1
Koin epäonnistuvani	5	4	3	2	1
Jumppa vaikutti mielialaani	5	4	3	2	1
- jos vaikutti niin, millä tavalla?					

Jumppa lisäsi kipuja	5	4	3	2	1
- Missä?					

Jumppa vähensi kipuja	5	4	3	2	1
- Missä?					

Jumppa rentoutti	5	4	3	2	1
- Miten?					

Jumppa lisäsi kuntoa	5	4	3	2	1
Omat liikuntataidot kehittyivät	5	4	3	2	1
Koin pelkoa/ epävarmuutta - Missä?	5	4	3	2	1

Ihmisten tapaaminen jumpassa virkisti	5	4	3	2	1
Sain uusia ystävyys-suhteita	5	4	3	2	1
Olen harrastanut ryhmäliikuntaa aikaisemmin - Mitä?	5	4	3	2	1

Koin jumpan itselleni tärkeäksi - Miksi?	5	4	3	2	1
---	---	---	---	---	---

Miten muuttaisit jumppaa itsellesi vielä sopivammaksi?

Jos tällainen jumppa järjestetään ensi syksynä, kuinka todennäköisesti osallistut?

5. erittäin todennäköisesti osallistun
4. todennäköisesti osallistun
3. en tiedä
2. todennäköisesti en osallistu
1. en osallistu

Liite 3 Haastateltavien taustatiedot ja liikuntatottumukset -lomake

Haastateltavien taustatiedot & liikuntatottumukset:

Nimesi:

Ikäsi:

Kerro liikuntataustastasi. Millaista liikuntaa olet harrastanut?

Millaista liikuntaa harrastat nykyään?

Kuinka usein liikut/ harrastat liikuntaa (viikossa) vapaa-ajallasi?

Mitkä tekijät motivoivat sinua harrastamaan liikuntaa?

Liite 4 Teemahaastattelurunko

IKÄMOTO: HAASTATTELU TELINERATAAN LIITTYVISTÄ TUNTEMUKSISTA

1. Yleiset kokemukset telineradalta (jumpasta):

Kerro yksi tai useampi myönteinen kokemus tai tapahtuma, mikä on jäänyt mieleen jumpasta.

Kerro yksi tai useampi kielteinen kokemus tai tapahtuma (jos on), mikä on jäänyt mieleen jumpasta.

Mitkä tekijät saivat sinua jatkamaan jumppaharrastusta?

Millaiset asiat vaikuttivat motivaatioosi jumpan aikana? Oliko mahdollisesti jotain asioita, jotka laskivat motivaatiotasi? Mitä?

2. Fyysiset tuntemukset:

Miten jumppa (telinerata) kohensi fyysistä kuntoasi? Missä tilanteessa olet huomannut, että fyysinen kuntosi on kohentunut?

Oliko jumpalla vaikutuksia päivittäiseen toimintakykyysi? Millaisia?

Oliko jumpalla vaikutusta yöuneesi (seuraavana yönä)? Millaisia vaikutuksia?

Tunsitko mahdollisesti kipua kehossasi jumpan aikana tai sen jälkeen? Millä tavalla kipu rajoitti liikkumistasi telineradalla? Vähensikö jumppa aikaisempia kipuja? Missä?

Miten motoriset liikuntataitosi kehittyivät tämän kevään aikana?

Oletko huomannut jumpan vaikutuksia kehonhallinnassa? Millaisia?

3. Psyykkiset tuntemukset:

Kuvaa jumpan vaikutuksia mielialaasi.

Rentouttiko jumppa vai lisäsikö se jännittyneisyyttä? Millaiset olivat tuntemuksesi jumpan jälkeen?

Kerro jokin konkreettinen onnistumisen kokemus jumpasta. Kerro jokin epäonnistumisen kokemuksesi jumpasta. Arvioi mistä ne johtuivat ja millaisia tuntemuksia ne herättivät?

Koitko mahdollisesti pelkoa tai epävarmuutta? Millaisessa tilanteessa? Vaikuttiko tunne suoritukseesi tai motivaatioosi?

4. Sosiaaliset kokemukset:

Kuvaa kokemuksiasi ryhmässä? (Oliko ryhmässä helppo olla?)

Millaisena koit vetäjä(t)?

Saitko uusia tuttavuuksia tai ystävyysuhteita?

Olisitko toivonut, että jumpassa olisi ollut vielä enemmän yhteistoiminnallista toimintaa?

5. Jumpan vaikutukset tulevaisuuteen

Arvio, miten osallistumisesi jumppaan vaikuttaa tulevaisuuteesi? (Kehonhallintaan, fyysiseen kuntoon, liikuntaharrastuksiin jne.)

Oliko vielä jotakin, mitä haluaisit sanoa?

Kiitos ajastasi!

Liite 5 Kuvia liikuntaradan sisältämistä laitteista ja liikkeistä

LIIKUNTARADAN SISÄLTÄMÄT LAITTEET JA LIIKKEET



Mäki: tukkipyörintä ja kuperkeikat



Tanko: riipunta



Penkki ja koroke: käveleminen/ juokseminen, hyppy korokkeelta, alastulon harjoittelu



Kalteva penkki: käveleminen nousevalla penkillä + alastulo korokkeelta



Hyppyteline: Hyppy ylös + käveleminen laskevalla penkillä



Hyppyteline: hyppy korkeelle käsinojan avulla



Nojapuut: heilunta ja punnertaminen



Nojapuut/ rekki: oikonoja



Minitrampoliini: trampettipomput



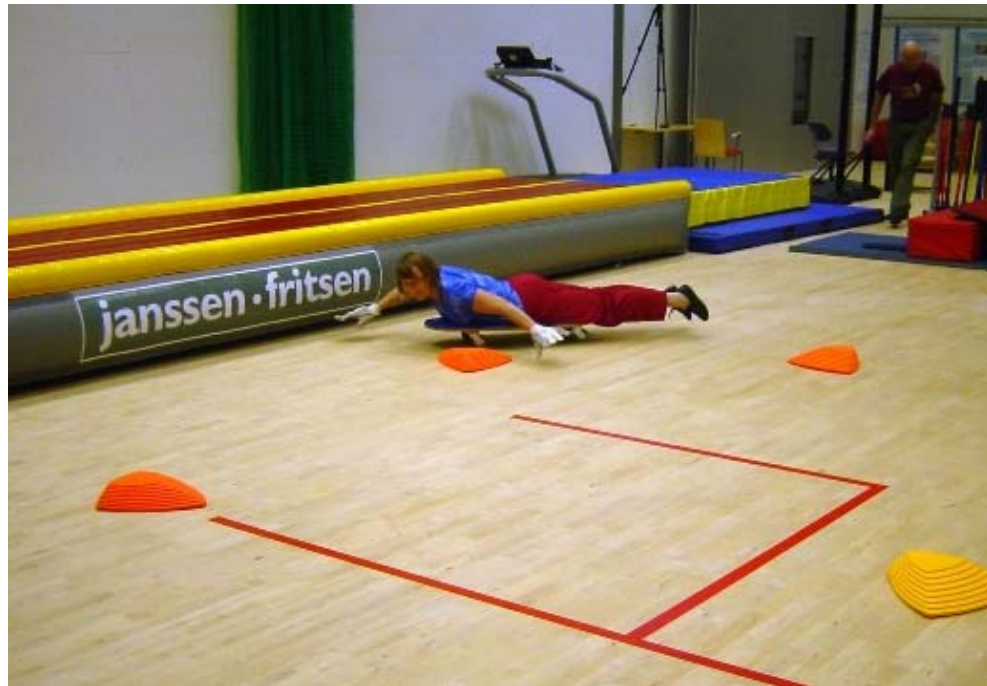
käsiseisonta



Puolipallo tasapainoalusta: tasapainoharjoitukset



Tasapainolautanen + palloveli: tasapainoharjoitukset



Vatsalauta (”mersu”, ”taksi”): liikkuminen vatsalaudalla



Ilmavolttirata (”Pomppumatto”, ”ilmatäytteinen rata”): hyppiminen, juokseminen, venyttelyt, keinuminen, kuperkeikat, kaatumisharjoitukset jne.