

# **ETTEI LIIAN AIKAISIN HIIPUISI**

Suhde liikuntaan ja sen merkityksenannot ikääntyvillä ryhmäliikkujilla

**Sara Kotta**

**Maisterintutkielma**

**Sosiologia**

**Yhteiskuntatieteiden ja**

**filosofian laitos**

**Humanistis-**

**yhteiskuntatieteellinen**

**tiedekunta**

**Jyväskylän yliopisto**

**Kevät 2021**

## **TIIVISTELMÄ**

### **ETTEI LIIAN AIKAISIN HIIPUISI**

#### **Suhde liikuntaan ja sen merkityksenannot ikääntyvillä ryhmäliikkujiilla**

Sara Kotta

Sosiologia

Maisterintutkielma

Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos

Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Ohjaaja: Pertti Jokivuori

Kevät 2021

Sivumäärä: 68 sivua + 4 liitettä

Tutkielman tarkoituksena on tarkastella tutkimukseen haastateltujen 63-82-vuotiaiden ryhmäliikkujiin suhdetta ja merkityksenantoja koskien liikuntaa, ruumiillisuutta, hyvässä kunnossa olemista ja aktiivisuutta tässä yhteiskunnallisessa kontekstissa. Tutkielmassa tarkastellaan myös haastateltujen suhdetta erityisesti ryhmäliikuntaan ja sen merkitystä osana liikuntarutiineja. Tutkimuksen analyysimenetelmänä on käytetty sisällönanalyysia.

Tutkimuksen aineiston muodostaa Jyväskylässä keväällä 2016 toteutetut neljä ryhmähaastattelua, joihin osallistui yhteensä kahdeksantoista ikääntynyttä ryhmäliikkujaa. Litteroidusta aineistosta on poimittu tämän tutkimuksen teeman kannalta oleellinen sisältö ja se on teemoiteltu kuuteen eri ryhmään. Teoreettisena näkökulmana toimii Michel Foucault'n teorian sisäistetyistä vallasta ja huoli itsestä sekä Erving Goffmanin kasvotyön käsite. Lisäksi osana teoriataustaa hyödynnetään Peter Laslett'in kolmannen iän käsitettä. Teoriataustana toimii myös aiempi tutkimus ikääntymisestä ja liikunnasta.

Tutkimuksen tuloksia tarkastellaan sisällönanalyysilla muodostettujen kuuden teeman kautta, jotka muodostavat kolme teemaparua. Nämä teemaparit ovat ikäpuhe ja tehokkuus, motivaatio ja sosiaalisuus sekä muistot ja velvollisuus. Tuloksista voidaan päätellä, että liikuntasuosittukset vaikuttavat haastateltavien merkityksenantoihin millaista ikääntyvien fyysisen aktiivisuuden tulisi olla. Liikunnan, hyvän kunnon ja aktiivisuuden merkitysten määrittäminen on sidoksissa elämänvaiheeseen ja ne merkityksellistyvät ensisijaisesti toimintakyvyn ylläpitämisen keinoina ikääntymisen kontekstissa, mutta liikunta ja aktiivisuus myös lisäävät yleisesti koettua hyvinvointia haastatelluilla. Ikääntymisen tuomat muutokset ruumiissa ja normatiiviset ajatukset ikääntyneille sopivasta liikunnasta vaikuttavat liikunnan harrastamisen mahdollisuuksiin. Oman liikunnallisuuden riittävyttä reflektoidiin suhteessa samassa elämänvaiheessa oleviin. Ryhmäliikunta toimii sekä motivoivana että uhkatekijänä, ja haastatelluille oli tärkeää ikäjakaumaltaan homogeeninen osallistujakunta, sillä itseään hyväkuntoisempien ja nuorempien läsnäolo vaikutti haastattelujen perusteella näyttävästi uhkaavana tekijänä. Samassa elämänvaiheessa olevien tapaaminen ryhmäliikunnan merkeissä lisäsi motivaatiota liikuntaan. Myös ohjaajan merkitys on oleellinen, sillä ohjaajan haluttiin suhtautuvan liikkujiin positiivisesti.

**Avainsanat:** ikääntyminen, kolmas ikä, ryhmäliikunta, ikääntyneiden liikunta, haastatteluaineisto, sisällönanalyysi

## Sisällys

1	JOHDANTO.....	1
2	IKÄÄNTYMINEN.....	4
2.1	Kolmas ikä.....	6
2.2	Ikääntymisen merkitykset .....	8
2.2.1	Goffman ja kasvot.....	9
2.3	Toivotunlainen kansalaisuus .....	10
2.4	Ikääntyneiden liikunta.....	12
3	RUUMIILLISUUS IKÄÄNTYMISEN NÄKÖKULMASTA .....	14
3.1	Ruumiillisuus ja luokka .....	14
3.2	Biologis-ruumiillinen ulottuvuus.....	15
3.3	Ikääntyneen ihmisen ideaali .....	17
3.4	Foucault ja sisäistetty valta .....	19
3.5	Suosituksat aktiivisen ikääntymisen tukena .....	20
4	TAPAUSTUTKIMUS .....	23
4.1	Ikääntyvät liikkuja osana lähiliikuntapalvelujen palveluketjun kehittämistä Huhtasuolla .....	23
5	IKÄÄNTYNEIDEN RYHMÄLIKKUJEN HAASTATTELUT .....	25
5.1	Tutkimuksen etiikka.....	28
5.2	Haastattelun hyödyt ja haasteet .....	29
6	SISÄLLÖNANALYYSI MENETELMÄNÄ .....	32
7	ANALYYSI.....	34
7.1	Ikäpuhe ja tehokkuus .....	36
7.2	Motivaatio ja sosiaalisuus .....	42
7.3	Muistot ja velvollisuus .....	49
8	YHTEENVETO JA POHDINTA.....	57
8.1	Diskussio .....	59
9	LÄHTEET .....	62

# 1 JOHDANTO

Yksilön elämä määritellään arbitraarisesti eri vaiheisiin, joissa sekä yksilön että hänen elämänsä oletetaan olevan erilaista. Tällaisen jatkumon muodostaa lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus (Marin 2001, s.18–19), joista jälkimmäinen on tämän tutkimuksen kannalta oleellisin. Syntyvyyden aleneminen ja eliniän pidentyminen on johtanut vanhojen ihmisten määrän absoluuttiseen ja suhteelliseen kasvuun yhteiskunnassamme (Jyrkämä 2001, s.267-268). Vielä 1800-luvun vaihteessa syntyneillä elinajan odote oli alle 50 vuotta, mutta esimerkiksi lääketieteen kehityksen vuoksi elinajan odote on nykyään miehillä noin 79 vuotta ja naisilla 84,5 vuotta<sup>1</sup> (Heikkinen 1997). Merkityksellisiä tekijöitä ihmisten eliniän pitenemisen suhteen ovat olleet myös yleisen elintason paraneminen, koulutustason muutos ja ennaltaehkäisevä terveydenhuoltojärjestelmä (Marin 2001, s.23). Länsimaissa väestön eläessä yhä pidempään on työelämästä poisjäämisen ja kuoleman välinen aika muuttunut pidemmäksi. Vaikka yhteiskunnan automatisoituminen ja tehostuminen on tarkoittanut aiemmin sitä, ettei ikääntyneiden työpanokselle ole ollut tarvetta (Rantamaa & Pohjolainen, 1997, s.186), näyttää nykyinen trendi olevan työelämän pidentämisessä myös sen loppupäässä. Ikääntyneiden halutaan siis pystyvän tarjoamaan työpanostaan yhä pidempään.

Ikääntyvistä puhuttaessa tulee huomioida, ettei kyseessä ole pieni väestönosa. Suomessa asuu tällä hetkellä yli 1,5 miljoonaa eläkkeensaajaa, joista 45 % on miehiä ja 55 % naisia. Vanhuuseläkettä saavia eläkkeensaajista on 1,36 miljoonaa. Pelkästään vuonna 2018 eläkkeelle siirtyi miltei 70 000 Suomessa asuvaa henkilöä. (Tilasto Suomen eläkkeensaajista, 2019). Osa ikääntyneistä tarvitsee terveydenhuollon palveluita pärjätäkseen arjessa. Vuoden 2019 lopussa Suomessa oli tehostetun palveluasumisen

---

1 Tilastokeskus: Elinajanodote <https://www.stat.fi/org/tilastokeskus/elinajanodote.html>

[luettu 18.3.2021]

asiakkaana 44 585 ikääntynyttä ja vanhainkotien asiakkaina 4455 ikääntynyttä (ks. Liite 4). Marinin (2001, s.23) mukaan eliniän pidentyessä ihmisen maksimi-ikä on kuitenkin pysynyt melko samana, eli noin 100-110 vuodessa ja sen ajatellaan johtuvan biologisista tekijöistä joiden muuttamiseen ei olla toistaiseksi pystytty. Vuoden 2019 lopussa Suomessa on ollut 70 vuotta täyttäneitä henkilöitä 874 000 (Suomen virallinen tilasto 2019). Ihmisten eläessä yhä pidempään ja kansantautien vähentyessä on mahdollista, että alkaa esiintymään yhä enemmän kalliita tauteja, jotka sitovat yhtäläillä terveydenhuollon resursseja (Tuomainen 1999, s.64).

Yritykset välttää vanhenemiselta eivät ole uusia vaan ikuista elämää on tavoiteltu historian saatossa mitä erikoisimmin keinoin, esimerkkeinä alkemia ja monenlaiset shamanistiset rituaalit (Fishman yms 2008, s.295). Ikääntymismuutoksia on nykyaikana pyritty hidastamaan esimerkiksi lääkkeillä, geeniterapialla, toimintakykyä kompensoivilla välineillä sekä elämäntavan muutoksilla. Jälkimmäiseen kuuluvat niin ruokavalio, päihteiden käytön vähentäminen kuin liikunta. (Marin 2001, s.22). Toukokuussa 2021 Helsingin Sanomat<sup>2</sup> julkaisi jutun, jossa kerrotaan vanhenemisen pysäyttämisen olevan pian mahdollista esimerkiksi kudoksen tai veren vaihtamisella ja “zombisolujen” tuhoamisen avulla. Vanhenemisen välttäminen eri syistä on siis ollut läsnä eri yhteiskunnissa jo kauan aikaa. Uusliberalismi on oleellinen käsite tämän hetkisen yhteiskunnallisen ilmapiirin tarkastelussa. Brownin (2015) mukaan uusliberalismi ohjaa meitä tarkastelemaan kaikkea toimintaa talouden logiikan ja termien kautta, ja mittaamaan toimintaa, oli se kaupallista tai ei. Niin yksilöiden kuin valtioiden oletetaan toiminnallaan pyrkivän maksimoimaan arvonsa nykyhetkessä ja tulevaisuudessa, hyödyntäen yrittäjämäisyyttä ja “itseensä panostamista”. Toisin tekeminen voi vaikuttaa yksilöön saamaan arvostukseen ja pahimmillaan myös kokonaisvaltaisesti yhteiskunnassa pärjäämiseen. (Brown 2015, s.9-10, 22).

---

2 HS: Tiede-lehti: Kahdeksan tapaa estää vanhenemistä 5.5.2021

<https://www.hs.fi/tiede/art-2000007949105.html> [luettu 5.5.2021]

Uusliberalistisessa eetoksessa ruumis uhkaa pelkistyä pelkäksi resurssiksi, jolla viestitään omaa kykyä vastata yhteiskunnan vaatimukseen (Bergroth 2016, s.168).

Todennäköisesti isolla osalla suomalaisista on jonkinlainen käsitys miten paljon meidän tulisi suurin piirtein liikkua, jotta saisimme liikunnasta erilaisia terveyshyötyjä. Moni osaa luultavasti myös karkeasti arvioida riittävätkö omat liikunnalliset aktiviteetit täyttämään asiantuntijoiden meille esittämien liikuntasuosituksen vaatimuksia. Liikuntasuositukset ja riittävä liikkuminen ovat usein esillä julkisessa keskustelussa ja politiikassa, ja vaikka vuoroin ollaan huolissaan lapsista, nuorista ja työikäisistä, erityisen ryhmän suositusten kannalta muodostavat ikääntyneet, jolla viitataan tässä tutkielmassa työelämästä eläkkeelle siirtyneisiin.

Tämä tutkielma käsittelee ikääntymistä normatiivisten odotusten ja tehokkuuden vaatimusten kohteena tämän hetkessä yhteiskunnallisessa kontekstissa. Tutkielmassa analysoidaan Jyväskylässä keväällä 2016 kerätyn haastatteluaineiston kautta liikunnallisten ikääntyvien henkilöiden suhdetta liikuntaan ja ruumiillisuuteen ja miten tämän hetkinen asenneilmapiiri heijastuu haastateltavien omiin merkityksenantoihin hyvästä kunnosta. Tutkielman rakenne on seuraava: ensimmäisenä käsittelyssä on teoriaosa, jossa lähdetään liikkeelle katsauksella ikääntymiseen ja liikuntaan. Tästä siirrytään tarkastelemaan ruumiillisuuden käsitettä ikääntymisen näkökulmasta, ja samalla esitellään Goffmannin ja Foucault'n teoriaa - joita käytetään välineenä itse tutkimuksen analyysin välineenä. Tässä osiossa esitetään myös katsaus yhteiskunnallisesti toivottuun ikääntymiseen sekä ikääntyneiden liikuntaan ja siitä annettuihin suosituksiin. Teoriaosan jälkeen käydään läpi tutkielmaan liittyvä tapaustutkimus, sen aineisto ja tutkimuksessa käytetty metodi. Tätä seuraavassa analyysisosassa vastataan sisällönanalyysiä hyödyntäen aineistolle esitettyihin kysymyksiin. Analyysin jälkeen päästään tutkimuksen yhteenvetoon, jossa esitetään tiivistetysti tutkimustulokset, jonka jälkeen vielä pohditaan tutkimustuloksia sekä liikunnan yhteiskunnallista että yksilökohtaista merkitystä ikääntymisen näkökulmasta. Lähdeluettelon jälkeen löytyvät liitteinä haastattelurunko, taustatietojen kyselylomake, ikääntyneiden liikuntasuositukset ja THL:n tilasto.

## 2 IKÄÄNTYMINEN

Ikääntyminen ja iän merkitys ovat muuttuneet yhteiskuntien modernisaation myötä. Ikääntymisen saaman merkityksen ja arvostuksen käännekohtana voidaan pitää 1800-lukua (Vertinsky 1995). Kronologinen ikä on muuttunut merkityksellisemmäksi länsimaisten yhteiskuntien modernisaation myötä, ja kronologinen ikä onkin yksilön ominaisuus joka kytkee ihmisen elämän aikatauluun, jonka kautta yksilöstä tulee yhteiskunnallisen toiminnan perusyksikkö (Rantamaa, 2001). Toisaalta tulee myös muistaa, että ambivalentti suhtautuminen vanhuuteen on ollut läsnä jo ennen yhteiskuntien teollistumista, sillä vanhuutta on merkityksellistetty antiikin ajoista lähtien sekä sairauksien että elämänviisauden karttumisen kautta (Heikkinen 2002, s.13-14). Vanheneminen on pohjimmiltaan biologista, mutta se on myös kulttuurista ja yhteiskunnasta käsin määriteltyä ja niin normittamisen kuin erilaisen sääntelyn kohteena (Jyrkämä 2001, s.274). Ikääntymiseen liitetyistä elämänvaiheista ja siirtymistä yksi merkityksellisimmistä on työelämästä poisjääminen. 1800-luvulla eläkeikä päätettiin Saksassa 65 ikävuoteen, eikä se sinällään ole esimerkiksi biologinen vanhuuden rajapyykki, vaan varsinaisen vanhuuden katsotaan alkavan vasta noin 75-vuotiaana (Tuomainen yms 1999, s.107). Vertinskyn (1995) mukaan vanhuus on ennen viitannut enemmän elämänvaiheeseen kuin suoraan kronologiseen ikään. Jyrkämä (2001) kuitenkin huomauttaa ettei kronologinen ikä oikeastaan kerro yksilöstä juuri mitään (mts. 280). Koska vanhuuteen on suhtauduttu kuin johonkin outoon ja vieraaseen, yksilöille kokemus vanhuudesta ja sen hyväksymisestä voi olla haastava: muuttuuko yksilö joksikin toiseksi, vaikka on edelleen samalla oma itsensä (Beauvoir 1970, s.188-189)? Vaikka ikääntyminen on kaikkien kohdalla vääjäämätöntä, ei pitkän elämän tavoittelusta huolimatta vanheneminen paradoksaalisesti kuulu suunnitelmiin (Marin 2001). Ihanteena olisi ikään kuin säilyttää tietynlainen nuorekkuus läpi elämän.

Monitasoinen yhteiskuntarakente tarjoaa erilaisia ympäristöjä ja puitteita vanhenemiselle, jotka vaikuttavat siihen miten ihminen vanhenee. Vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi yhteiskuntaluokka sekä asuinalue. Yksilöt eivät kuitenkaan ole yhteiskunnan asettamien raamien vankeja vaan yksilöiden toiminta muokkaa rakenteita, joissa jokainen meistä

aikanaan ikääntyy (Jyrkämä 2001, s.276-277). Ikää voidaan Marinin (2001) mukaan pitää sopimuksellisena asiana ja biologian painottaminen voimistaa elämän käsittämistä nimenomaan biologis-ruumiillisena ilmiönä. Tällöin korostuvat myös toiminnallisuus, terveys, toimintakyky ja ulkonäkö (Marin 2001). Työelämästä poisjääminen muuttaa yksilön roolin tuottavasta veronmaksajasta hoivan saajaksi ja osaltaan tämän vuoksi vanhuutta käsitellään usein talouspuheen kautta, esimerkiksi pohtimalla miten yhteiskunnan on mahdollista järjestää ja hoitaa vanhusten hoivan kulut ja siihen tarvittava työvoima. Vanhenemiseen ja heikentyvään toimintakykyyn ei ole viime vuosina liittynyt kovin ruusuisia mielikuvia erilaisten hoitolaitosten heikon tason ja suoranaisten laiminlyöntien tullessa julkisuuteen<sup>3</sup>.

Nuoruuden ihannoinnin voidaan ajatella olevan yhteiskunnassamme dominoivaa, mutta vaikka nuoruus nostetaan jalustalle, se ei esimerkiksi työelämässä takaa uskottavuutta. Toisaalta taas ikäsyrrintä työelämässä<sup>4</sup> ilmiönä on viime vuosina ollut paljon esillä. Ikääntymistä värittääkin pyrkimys nuorekkuuden säilyttämiseen. Esimerkiksi huoli ikääntymisen vaikutuksista omaan ulkonäköön on suomalaisilla 60-74 -vuotiailla naisilla selvästi yleisempää kuin saman ikäisillä miehillä. Ulkonäön merkitys oli ylipäätään naisille suurempi kuin miehille. (Åberg, Kukkonen & Sarpila 2020). Mediassa on tyypillistä ihailta julkisuuden henkilöitä, jotka eivät niin sanotusti näytä ikäiseltään ja se esitetään eräänlaisena onnistuneena ikääntymisenä. Ikään kuin onnistunut vanheneminen merkitsisi vanhuuden merkkien häivyttämistä kaikin tavoin - olivat kyseessä sitten rypyt, heikentynyt fyysinen toimintakyky tai tyyli. Toisaalta taas vanhenemiseen liittyy uudenlaisia rooleja, sillä enää

---

3 YLE: Uutissuomalainen: Vanhustenhoidossa Valviralle tehdyissä kanteluissa valtava piikki viime vuonna <https://yle.fi/uutiset/3-11224049> [luettu 24.3.2021]

4 Akava Works - Ikäsyrrintäkyselyn tuloksia <https://akavaworks.fi/wp-content/uploads/sites/2/2020/11/Ikasyrrintakyselyn-tuloksia.pdf> [luettu 10.4.2021]



jäädessämme eläkkeelle meidän ei oleteta siirtyvän kiikkustuoliin, vaan työelämästä poisjääminen voikin vapauttaa aikaa itsensä toteuttamiselle ja aktiiviselle elämälle.

## **2.1 Kolmas ikä**

Yhteiskuntatieteilijä Peter Laslett (1989) jakaa ihmisen elämänkaaren neljään eri vaiheeseen, jotka eivät ole kuitenkaan tiukasti sidottuja kronologiseen ikään. Ensimmäistä vaihetta luonnehtii riippuvaisuus, sosiaalistuminen, epäkypsyys sekä kouluttautuminen. Toista elämänvaihetta määrittää itsenäisyys, vastuu, kypsyys ja samalla myös tienaaminen ja säästäminen. Kolmas ikävaihe taas edustaa itsensä toteuttamista ja henkilökohtaisia saavutuksia. Neljäs ikävaihe on riippuvuuden aikaa, ihmisen lähestyessä kuolemaa. Laslettin (1989) mukaan elämä toisen ikävaiheen jälkeen vaatii yleisen elinajanodotteen nousua sellaiseksi, että yhteiskuntaluokasta ja varallisuudesta riippumatta yksilöillä on todennäköisesti vielä elinvuosia jäljellä eläkkeelle jäämisen jälkeen. Ilka Haarni (2010) tiivistää Laslettin kolmannen iän käsitteen työiän ja vanhuuden välissä olevaksi kaudeksi, joka on syntynyt ihmisten eliniän pidentymisen myötä (mts.9). Elämänvaiheissa ei ole selkeitä transitioita ja ne voivat tapahtua myös samanaikaisesti, eikä teoria sovi niinkään yksilön oman elämän reflektointiin vaan väestön ja yhteiskuntien ikääntymisen analysointiin (Laslett 1989, s.4). Tämän tutkielman kannalta kiinnostavaa on nimenomaan kolmannen iän käsite. Kolmas ikä on samaan aikaan henkilökohtainen ja yhteiskunnallinen asia. Laslett (1989) huomauttaa ettei eläkeikä valtaosalla väestöstä ole asia, johon he itse juurikaan voisivat vaikuttaa, joten tämä asettaa kolmannen iän jokseenkin saman aikaiseksi suurimmalle osalle väestöstä (mts.152). Koska Suomessa suuret ikäluokat, jotka ovat syntyneet sodan jälkeen, ovat jääneet eläkkeelle 2010 vuodesta eteenpäin, on kolmannen iän käsite ollut viime vuosina erittäin ajankohtainen (Haarni 2010, s.14).

Laslettin (1989) mukaan työelämästä eläkkeelle siirtyminen ei kuitenkaan merkitse yksilön elämässä “saamattomuuden limboon” joutumista vaan monilla sosiaalisten ja poliittisten

velvollisuuksien määrä voi lisääntyä ansiotyön päättyessä (mts.140-141). Työltä vapautuneen ajan voivatkin täyttää erilaisiksi harrastustoiminnaksi mielletyt aktiviteetit (Laslett 1989, s.142). Laslett (1989) huomauttaa, että aiemmin niin työttömiä kuin eläkeläisiä on ajateltu yhteiskunnallisesti luonnollisena hukkana, ja työelämän ulkopuolella olevat on pakotettu näin toimettomuuteen. Eläkkeellä oloa ei siis luonnehdi modernissa yhteiskunnassa passiivisuus ja toimettomuus, vaan mahdollisuus osallistua yksilöä itseään kiinnostaviin aktiviteetteihin. Pessimistiset puhuvat ikääntyneistä ovat Laslettin (1989) mukaan ymmärrettäviä vielä maailmansotiin saakka, mutta nykyään ikääntyneistä puhuminen vain sairaimman, huonokuntoisimman ja muista riippuvaisemman ikääntyneen väestön näkökulmasta on vahingollista (mts.2). Ikääntyneiden joukko, kuten kaikkien muidenkin väestöryhmien, on heterogeeninen ja moninainen. On hyvä myös huomata, että siirtymä kolmannesta iästä neljänteen ikään on vähittäinen, ja edes yksilön fyysiset rajoitteet eivät itsessään tarkoita kolmannen iän aktiviteeteista luopumista (Laslett, 1989, s.154). Haarni (2010) korostaakin, että kolmannessa iässä on kyse henkilökohtaisesta kokemuksesta, sillä eläkkeelle jääneet eivät koe olevansa vanhuksia ja vanhuus liitetään vahvasti hoivan tarpeeseen (mts.9). Shimonin (2018) mukaan kolmas ikä on lisääntyvässä määrin alettu representoimaan myös uusina alkuina, jossa korostuu esimerkiksi itsensä löytäminen ja elämää muuttavat kokemukset. Kolmannen iän asettaa erityisen positiiviseen valoon Laslettin (1989) huomio toisen iän suhteen siitä miten työ, joka on itseisarvoista sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta, merkitsee ajankäytön kontrollin siirtymistä yksilöltä työnantajalle (mts.149). Kolmatta ikää on alettu esittämään mediassa myös uusliberalistisessa hengessä itseensä panostamisen ja itsensä optimoinnin kautta (Shimoni 2018, s.47). Niin kolmanteen kuin neljänteen ikään liitetään paljon erilaisia merkityksiä, jotka rakentavat osaltamme ymmärrystä näitä elämänvaiheita elävistä ihmisistä.

## 2.2 Ikääntymisen merkitykset

Ikääntyminen johtaa väejäämättä vanhuuteen joka päättyy kuolemaan. Simone de Beauvoir (1970) kirjoitti elämän vastakohtana olevan kuoleman sijaan vanhuus (mts.370). Länsimaissa vanhuutta on merkityksellistetty korostuneen negatiivisesti ongelmien ja kurjuuden ajanjaksona ihmisen elämässä, ja tutkimukset ovat osaltaan olleet vahvistamassa kuvaa passiivisuudesta, sairastamisesta ja yksinäisyydestä (Rantamaa & Pohjolainen 1999, s.186). Ikääntymisestä puhuttaessa esille nostetaan usein terveydenhuoltojärjestelmä ja vanhusten laitostuminen, vaikkakaan tämä ei kaikkia ikääntyviä tule edes koskettamaan. Aktiiviseen ikääntymiseen keskittyminen on myös luonut binääristä kuvaa poikkeuksellisen liikunnallisista ikääntyneistä ja toisaalta hauraista ja kalliista yhteiskunnan hoidoista riippuvaisista ikääntyneistä (Verhage, Schuurman & Lindenberg 2021). Varsin yleinen yhteiskunnallinen puheenaihe koskien ikääntyviä on keskustelu “eläkepommista”. (Jyrkämä 2001, s.268). Laslettin (1989, s.1) havainto suhtautumisesta eliniän pidentymiseen taakkana yhteiskunnalle ja huolesta resurssien riittämisestä ikääntyvän väestönosan hoivaan ei ole edelleenkään vanhentunut.

Yhteiskunnallisen keskustelun näkökulmasta ikääntymiseen liittyy voimakas pelko huoltosuhteen vinoutumisesta, jolla viitataan työikäisten määrään suhteessa muihin ikäryhmiin (Marin 2001, s.22). Hyvinvointivaltion keskeinen piirre on kuitenkin ollut, että sen katsotaan olevan vastuussa väestön terveydentilasta (Tuomainen 1999, s.58). Viime vuosina ikääntyminen on ollut julkisessa keskustelussa vanhustenhuollon palvelun tason ja turvallisuuden näkökulmasta. Vanhuksille suunnatut palvelut ovat usein terveyden ja toimintakyvyn näkökulmasta suunniteltuja, vaikka vanhuus on paljon muutakin ja moniulotteisempi, sisältäen muun muassa kulttuurilliset, sosiaaliset ja älylliset vuorovaikutuksen ja osallistumisen tarpeet (Heikkinen 1997).

Yksilöillä ei ole rajatonta vapautta itseensä kiinnitettyjen merkitysten valitsemisen suhteen, sillä merkitykset rakentuvat muun muassa instituutioissa, sosiaalisissa suhteissa, tavoissa, totumuksissa ja uskomusjärjestelmissä, jotka synnyttävät kulttuuriin sisäisiä

merkityskarttoja. Merkitykset ovat tiukasti kietoutuneita sosiaalisiin suhteisiin, jotka kytkettyvät valtaan. Valta ei ole luonteeltaan vain pakottavaa, vaan osa merkityksistä on yhteiskunnassa hegemonisessa asemassa, jolloin saatamme suhtautua niihin itsestäänselvyyksinä. Merkitykset ovat kuitenkin myös muuntuvia ja epävakaita, jolloin itsestäänselvyyksiltä näyttäneet asiat voidaan asettaa kyseenalaiseksi ajan myötä. Valitsemme merkityksiä olemassa olevasta joukosta, johon olemme sosiaalistuneet ja samalla osallistumme merkitysten tuottamiseen. Hegemonisten merkitysten rinnalla on jatkuvasti myös kamppailevia merkityksiä ja näin ollen todellisuuden käsittäminen on alati muuttuvaa. (Lehtonen 2000, 17-18, s.22-25)

### **2.2.1 Goffman ja kasvot**

Me kaikki olemme jatkuvasti arjessa kasvokkaisessa tai välittyneessä sosiaalisessa kontaktissa toisten yksilöiden kanssa. Erving Goffman on kehittänyt sosiaalisen vuorovaikutuksen analysointiin kasvojen käsitteen, jolla viitataan sosiaaliseen arvonantoon, jonka yksilö katsoo itselleen kuuluvan yhteisössä. Goffmanin (2012) teoriassa kasvot syntyvät nimenomaan sosiaalisista kohtaamisista ja siitä vaikutelmasta minkä itsestämme annamme ulospäin, ja miten kanssakäymisessä olevat henkilöt meidät näkevät ja tulkitsevat. Goffmanin (2012) mukaan antamamme vaikutelma voidaan liittää myös edustamaamme viiteryhmään, esimerkiksi ammattikuntaan tai tässä tutkimuksessa ikääntyviin liikunnan harrastajiin. Jos meille suodaan muiden toimesta vuorovaikutustilanteessa paremmat kasvot kuin mitä oletamme ansaitsevamme se oletettavasti herättää meissä positiivisia tunteita. Kasvojen taas ollessa huonommat kuin mitä osaksemme oletamme, tuntuu se yksilöstä oletettavasti ikävältä. Tilanteessa, jossa muut ylläpitävät sosiaalisissa kohtaamisissa meille itsestäänselvyytenä olevia kasvoja, ei asia herätä meissä tunteita. (Goffman 2012, s.23-24).

Goffmanin (2012) teoriaan sisältyy olennaisesti myös kasvojen menettämisen mahdollisuus, jolta muut kanssamme vuorovaikutuksessa olevat ihmiset pyrkivät meitä myös yleensä suojaamaan. Goffmanin teorian näkökulmasta voidaan pohtia millaiset kasvot ikääntyville

ihmisille suodaan ja miten he itse haluavat tulla nähdyksi kanssakäymisessä. Vaikka esimerkiksi ikääntyneiltä saatetaan olettaa tietynlaista toimintaa ja olemisen tapaa, yksilöt voivat kuitenkin myös rikkoa vanhenemiseen liitettyjä normeja ja näin ollen luoda uudenlaisia tulkintoja siitä mitä vanheneminen on ja millaisia mahdollisuuksia ja valintoja ikä rajaa yksilöiden elämästä pois. Ikääntyvät voivat siis muuttaa ympäristöään ja yhteiskuntaa kaksisuuntaisessa prosessissa, jossa rakenteet muokkaavat ja mukautuvat kokemusmaailmaamme ja toimintaamme (Jyrkämä 2001, s.277).

Kasvot saavat yksilön olon itsevarmaksi, turvalliseksi ja luottavaiseksi. Yksilö pyrkii omalla toiminnallaan huolehtimaan, että hän saa ikään kuin pitää hänelle suodut kasvot. Yksilöt kontrolloivat näin ollen omaa käytöstään ja mukauttavat toimintaansa yhteensopivaksi kasvojensa kanssa, samalla varjellen myös muiden ihmisten kasvoja. Tästä Goffman käyttääkin nimitystä kasvotyö. (Goffman 2012, s.26-29, 31). Goffmanin (2012) mukaan ihmisiä voidaan pitää pyhinä objekteina ja näin ollen vuorovaikutuksessa ihmiset voivat myös joutua ikään kuin häpäisyn kohteeksi. Kasvojen säilyttäminen on kuitenkin vuorovaikutustilanteessa olennainen ehto, ja toisten kasvojen menettämiseen tähtäävää henkilöä pidetään sydämettömänä. Kasvojen menettämisessä yksilö menettää luottamusta ja turvallisuuden tunnettaan, sekä kokee häpeää tilanteesta (Goffman 2012, s.26). Sosiaalisina suhteina voidaan pitää kaikkia välillisiä ja välittömiä kohtaamisia. Näissä kohtaamisissa yksilöt ovat pakotettuja luottamaan toisten armollisuuteen ja hyväntahtoisuuteen, sillä heidän kasvonsa ja minäkuvansa ovat tuolloin muiden armoilla. (Goffman 2012). Goffmanin (2012) mukaan kasvotyöhön kuuluu välttely, joka tarkoittaa esimerkiksi vetäytymistä tilanteista, joissa uhka kasvojen menettämisestä on läsnä (mts.33-24).

### **2.3 Toivotunlainen kansalaisuus**

Ikääntyviin kohdistuu erilaisia normatiivisia odotuksia ja ne risteävät osittain myös muihin ikäluokkiin kohdistuvien normien kanssa. Ikääntyvien odotetaan toisaalta olevan tyyniä ja hyveellisiä (de Beauvoir 1970, s.9). Näitä odotuksia ei taaskaan liitetä esimerkiksi nuoriin, jotka ovat usein toisenlaisten merkityksenantojen ja odotusten kohteena. Ikääntymisessä nähdään sekä positiivisia että negatiivisia piirteitä, mutta kuitenkin nimenomaan kielteiseksi

merkityksellistetyt asiat ovat enemmän esillä. (Haarni 2010, s.11). Harjunen (2017) kuvaa kuinka yhteiskunnassa terveydestä on alettu puhua talouden näkökulmasta ja terveydenhuollon pitäisi kansalaisten tuottavuuden lisäksi olla myös kannattavaa liiketoimintaa (mts.167-168). Tällaisessa ajattelussa ihanteena on etteivät aktiiviset ja hyväkuntoiset ikääntyneet kansalaiset muutu kuluksi tuottavasta työelämästä pois siirtymisen jälkeen, vaan ottavat aktiivisen roolin terveytensä vaalimisen suhteen. Harjusen mukaan (2017) vastuullinen yksilö on uusliberalistisessa eetoksessa itseohjautuva ja panostaa ajallisesti sekä rahallisesti terveyteensä. Tämän tuloksena tulisi olla yhteiskunnalle halpa ja ihanteellinen kansalainen. (mts.168). Onnistunut aktiivinen vanhuus ehkäisee ja siirtää palvelujen tarvetta, mutta mielekkäämpää olisi suorittavan aktiivisuuden sijaan pohtia elämänlaatua ja millaista on elää hyvää vanhuutta (Haarni 2010, s.32).

Positiivinen terveystieteellinen käsitys on vakiinnuttanut asemansa yhteiskunnallisen suunnittelun tasolla (Tuomainen 1999, s.57). Aktiivisuus määrittyy hyväksi ominaisuudeksi kaikissa vaiheissa yksilön elämää, joskaan mikä tahansa aktiivisuus ei riitä, vaan päämäärätietoisesta ja hyödyllisen toiminnan sisällöksi kelpaa juuri esimerkiksi liikunta (Rantamaa & Pohjola, 1997, s.187). Liikunnan opetus kouluissa ja kansanterveyden edistäminen liikunnan kautta perustuukin ajatukseen siitä, että liikunta on tapa jonka voi oppia (Hirvensalo & Lintunen 2011, s.14). Ikääntyneille tarjottavissa liikuntapalveluissa tavoitteena on yksilöiden omatoimisuuden lisääminen ja toimintakyvyn ylläpito, mutta motiivina on selvästi myös hyvinvointivaltion palvelujen tarpeen vähentäminen (Álen, Kukkonen-Harjunen & Kallinen 1997, s.74). Liikunnallisuus on osoitus hyveellisyydestä, ja tapa joka meidän kaikkien tulisi omaksua ollaksemme hyviä kansalaisia.

Michel Foucault'n (2010) mukaan moraalista hyveellisyyttä on pyritty edistämään vuosisatojen ajan. Esimerkiksi jo ajanlaskun alussa kirkollisissa ja filosofisissa teksteissä on kiinnitetty huomiota siihen, kuinka yksilön hyveellisyyttä on pyritty edistämään viemällä yksilön huomio häneen itseensä, sen sijaan että oltaisiin esitetty uusia kieltoja. Itsestä huolehtimisena on pidetty esimerkiksi erilaisista nautinnoista kieltäytyminen. (mts.314). Paheellisiksi nautinnoiksi joista itseään tarkkailevan yksilön tulisi ymmärtää kieltäytyä voidaan ajatella muun muassa energiatiheä ruoka ja sohvalle loikoilu. Toivottavampaa olisi

harrastaa fyysisiä aktiviteetteja, jotka ylläpitävät ja parantavat toimintakykyämme. Foucault'n mukaan ihmisen ollessa järjellinen olento, tulee hänen valppaasti ja jatkuvasti kiinnittää omasta itsestään huolehtimiseen huomiota. Tämä rakentaa yksilön suhdetta itseensä, koska jokainen yksilö rakentuu omien tekojensa subjektina. Itsestä huolehtimista liittyy kaikkiin elämänkausiin nuoruudesta vanhuuteen ja se tarkoittaa laajasti kaikenlaisia yksilöä kehittäviä toimia: liikkumista, ajattelun vaalimista, terveydestä huolehtimista ja tarpeiden maltillista tyydyttämistä. Ennen kaikkea on kyse yksilön moraalisisesta hyveellisyydestä. (Foucault 2010, s.314, 320, 322) Ihmisen pitäisi kyetä itsetuntemukseen ja hänen olisi nähtävä itsensä tarvitsemisen tilassa, jossa sielua ja ruumista on hoidettava ja lääkittävä eri tavoin jatkuvasti. Jotta osaamme toimia jatkuvasti terveystämme edistävällä tavalla, tulee yksilön omaksua jollain tapaa lääketieteellinen maailmankuva. (Foucault 2010, s.357). Järkevä ja hyveellinen kansalainen siis huolehtii itse aktiivisesti omasta terveydestään, oli kyse sitten psyykkisestä tai fyysisestä voinnista.

## **2.4 Ikääntyneiden liikunta**

Suomen kielessä liikunnalla viitataan hyvin laajasti erilaisiin fyysisen aktiivisuuden muotoihin, jotka vaihtelevat intensiteetiltään ja tavoitteiltaan. Samalla termillä voidaan siis tarkoittaa niin korkean intensiteetin liikuntasuoritusta kuin marjanpoimintaa. (Rantamaa & Pohjolainen 1997, s.183). Liikunnalla ei siis pidä ymmärtää vain ohjattua toimintaa tai tietoisesti kunnon kohottamisen vuoksi tehtyjä harjoitteita, vaan kaikenlaista fyysistä aktiivisuutta. Suomalaisten ikääntyneiden liikunta on monipuolista sisältäen esimerkiksi arkikävelyä, pyöräilyä, uintia ja hiihtoa sekä kotijumppaa (Valtion liikuntaneuvosto 2013). Suomessa on ollut vuodesta 2015 alkaen voimassa Liikuntalaki, jonka tavoitteena on edistää muuan muassa "eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa; väestön hyvinvointia ja terveyttä; fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista; eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa" (Liikuntalaki 2015/390 § 2). Kunnat ovatkin viime vuosina lisänneet matalan kynnyksen lähiliikuntapaikkoja. Liikuntapalvelujen kehittämisessä on hyödynnetty kuntalaisilta kerättyjä asiakaspalautteita ja yli puolessa Suomen kunnista on tarjolla liikuntaneuvontaa. (THL Tilastoraportti 42/2020).

Ikääntyneistä puhuttaessa tulee muistaa, että kyseessä on hyvin heterogeeninen ryhmä, joka on liian moninainen tullaan käsitellyksi yhtenä joukkona. Suomessa ikääntyneistä, eli yli 65-vuotiaista, miltei 90 % asuu itsenäisesti ja noin 10 % laitoshoidon tai tehostetun palveluasumisen piirissä (Valtion liikuntaneuvosto 2013). Eläkeikä ja erityisesti kolmas ikä ovat mitä erilaisempia elämänvaiheita eri yksilöillä ja eläkeikää vietetään moninaisin tavoin (Haarni 2010, s.13). Vanheneminen ei siis vähennä yksilöiden välisiä eroja. Kaikki 65 vuotta täyttäneet eivät tarvitse erityisliikuntaa, vaan erot toimintakyvyssä voivat olla suuria. (Rantamaa & Pohjolainen 1997, s.184). Mikäli ikääntyvien elämänhistoria huomioidaan, ovat liikunnan avulla saavutettavat nopeatkin muutokset mahdollisia kokonaisvaltaisen toimintakyvyn suhteen (Era 1997). Vanheneminen ei kuitenkaan ole prosessi joka tapahtuu meille yhtäkkiä eläkkeelle jäämisen yhteydessä tai tullessamme tietyn ikäiseksi, vaan se on jotain mihin totutaan ja erilaiset ikään liittyvät vaivat normalisoituvat osaksi elämäämme.

Liikuntaan kytkeytyy myös symbolinen merkitys, sillä sen voidaan katsoa viestivän nuorekkuudesta, elämänhallinnasta ja energisyydestä (Rantamaa & Pohjolainen 1997). Terveiden yhteiskunnallinen arvo ja tämän myötä kontrollin tarve ovat seurausta järjestyksen, tuottavuuden ja tehokkuuden toteuttamisen tarpeesta (Tuomainen ym. 1997, s.40). Motivaatio liikuntaa kohtaan ennustaa liikunnallisuuden jatkumista myös vanhemmalla iällä ja säännöllinen harjoittelu myös nostaa yksilön motivaatiota liikuntaa kohtaan (Kekäläinen 2019). Fishmanin yms (2014) tutkimuksessa motivaatio liikkumiseen ei korreloinut sukupuolen tai sosioekonomisen aseman mukaan, vaikkakin jälkimmäisen on kuvattu liittyvän vahvasti yksilön motiiveihin liikuntaa kohtaan. Sosioekonominen asema vaikuttaa konkreettisesti siihen millaisia valintoja yksilöiden on mahdollista tehdä liikuntaharrastusten suhteen.



### **3 RUUMIILLISUUS IKÄÄNTYMISEN NÄKÖKULMASTA**

Miltei kaikki mielenkiintomme kohteet liittyvät jollain tapaa ruumiiseen ja juuri ruumiidemme kautta olemme yhteydessä yhteiskunnan tapahtumiin ja ilmiöihin (Heinämaa 2017, s.11). Kyrölä (2006) esittää, että ruumiillisuutta voidaan tarkastella kolmella eri tasolla. Ensimmäinen taso käsittää oikean elämän ruumiit, toinen median ja kulttuurin välittämät kuvat ihanteellisesta ruumiista. Kolmas taso muodostuu ruumiinkuvista, joka kuvaa sitä suhdetta mikä todellisten ruumiiden ja kulttuurin välittämien ihanneruumiiden välille syntyy. Ruumiinkuvan kautta peilataan ihanteita ja arvioidaan omaa ulkonäköä ja ruumiillisuutta. (Kyrölä 2006, s.108). Ruumiillisuus tarkoittaa yksilön konkreettista näkymistä muille ja olemassaoloa, minkä kautta merkitykselliseksi nousevat myös toiminnallisuus, terveys ja ulkonäkö.

Ruumiillisuus ei tosin ole ainoa näkökulma tarkastella yksilöä, sillä hän on olemassa myös muiden mielikuvissa sekä ruumiillis-mielellisenä ja häntä voidaan näin ollen tarkastella myös sosiokulttuurin näkökulmasta. (Marin 2001, s.19). Yksilön ulkonäöstä tehdään voimakkaita oletuksia koskien yksilön terveyttä ja toiminnallisia valmiuksia. Usein vain hoikkaa ja urheilullista vartaloa pidetään malliesimerkkinä terveydestä ja hyvästä toimintakyvystä, kun taas lihavuus helposti yhdistetään epäterveellisyyteen ja huonoihin kykyihin toiminnallisuuden suhteen. Harjusen (2016) mukaan lihavien kertomuksissa liikunnan harrastamisen esteiksi mainitaan psykologiset ja sosiaaliset syyt, eivätkä syyt ole yksilöiden omasta halukkuudesta ja kyvykkyydestä johtuvia, koska lihavuuteen voi liittyä kokemus häpeästä ja pelko nöyryytetyksi tulemisesta.

#### **3.1 Ruumiillisuus ja luokka**

Sosioekonominen asema ja sukupuoli ovat yhteydessä ihmisten hyvinvointiin, elämäntapoihin ja terveyteen. Ylempiin sosioekonomisiin luokkiin kuuluville erilaiset terveystalvet ovat jo lähtökohtaisesti paremmin saatavilla kuin sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevilla (Harjunen 2017, s.173), esimerkiksi työterveyden ja vakuutusten kautta sekä mahdollisuutena maksaa itse yksityisellä terveystalveluiden

tarjoajalla käynti. Väestön terveyserot ovat Suomessa selvästi yhteiskuntaluokkaan sidottuja, sillä matalammin koulutetut henkilöt ovat suuremmalla todennäköisyydellä sairaampia ja elintavoiltaan epäterveellisempiä. Vaikka korkeampi koulutus korreloi paremman terveyden kanssa, ovat miehet tästä huolimatta naisia huonommassa asemassa. Myös yksin asuminen, verrattuna puolison kanssa asumiseen, korreloi terveysongelmien kanssa, jolloin yksinäiset matalasti koulutetut miehet ovat terveystottumuksiltaan kaikissa huonoimmassa asemassa. (Paalanen, Härkänen jne 2020). Huomionarvoista on, että edellä mainitut yksilöt eivät myöskään ole osa tämän tutkielman aineistoa. Väestön eliniänodotteiden erot ovat kuitenkin pysähtyneet ja jopa hieman kaventuneet (Tarkiainen, Martikainen ym 2017).

Liikunnallinen elämäntapa on kytköksissä yksilön luokka-asemaan. Yksilöiden sosioekonominen ja kulttuurillinen tausta vaikuttaa yksilöiden liikunnan lisääntymiseen ja vähenemiseen eri ikävaiheissa. Sukupuoli on myös merkittävä tekijä liikunnallisen aktiivisuuden suhteen. Vanhemmalla iällä liikunnallisuuden omaksuminen vaatii yksilöltä erityistä päättäväisyyttä, sillä erityisesti fyysisesti passiivinen elämäntyyli säilyy yksilöllä helposti läpi elämän. (Hirvensalo & Lintunen 2011). Harjusen (2017) mukaan terveys on jatkuvia tekoja, jotka ovat hyvin luokkasidonnaisia (mts.174). Liikuntaa kytkeytyy vahvasti muihin kulttuurisiin käytänteisiin ja sosiaalisiin tekijöihin, eikä liikuntaa voida tarkastella näistä erillisenä kenttänä (Tomlinson 2004, 163).

### **3.2 Biologis-ruumiillinen ulottuvuus**

Ikääntymistä tarkasteltaessa normaalia vanhenemista ja sairastumista on mahdotonta erottaa toisistaan (Evans 1988, Heikkinen mukaan 1997). Vanhetessa sairaudet hyväksytään osaksi omaa elämäntähtäystä ja osa sairauksista voi esiintyä myös oireettomana, jolloin ne eivät vaikuta ihmisten arkiseen kokemukseen negatiivisesti. Oma kokemus omasta terveydestä voidaan arvioida myös hyväksi ikätovereiden kuollessa ja oman subjektiivisen arvion on katsottu ennustavan jäljellä olevaa elinaikaa. (Heikkinen 1997, s.7, Tuomainen ym. 1999, s.19) Toimintakyvyn heikkenemistä, joka on seurausta liikunnallisen aktiivisuuden vähäisyydestä ei tule pitää vanhenemismuutoksena, sillä liikunnalla on useita positiivisia

vaikutuksia myös ikääntyvillä (Alén, Kukkonen-Harjula & Kallinen 1997, s.63, Suominen 1997, s.17). Liikunnallisen passiivisuuden ja ikääntymiseen kuuluvien muutosten, esimerkiksi solujen heikkenemisen, välinen raja on usein sumea ja tämä hämärtää myös syy-seuraussuhteita (Tulle 2008). Liikunnallinen passiivisuus ei siis essentialistisesti ole osa ikääntymistä vaan aiemmin sen on katsottu soveliaaksi tavaksi olla vanha (Vertinsky 1995). Jotta liikunnasta saatava hyöty olisi mahdollisimman suuri, tulisi sen olla luonteeltaan jatkuvaa, mikä taas edellyttää yksilöltä kiinnostusta liikunta kohtaan ja liikunnan kokemista mielekkääksi ja virikkeelliseksi (Álen, Kukkonen-Harjunen & Kallinen 1997, s.65). Heikkinen (1997, s.1) on kritisoinut, että palvelujen kehittäminen on ollut enemmän huonokuntoisten näkökulmaa huomioivaa ja ikääntyvien älylliset ja muut voimavarat ovat jääneet sivuosaan.

Medikalisaatiota on kuvattu menetelmäksi, jolla valtion harjoittama näkymätön valvonta on saatu laajennettua eri yhteiskuntaryhmiin (Rintala 1995, Tuomainen ym. 1999 mukaan). Tuomaisen ym (1999) mukaan sekularisoituneessa yhteiskunnassa on tarve totuusauktoriteetille, jota tiede edustaa lääketieteen ollessa lähimpänä oikeaa elämää (mts.26). Medikalisaatio lisää tietoisuuttamme riskeistä miten käyttäytymisemme ja elinolot vaikuttavat terveyteemme (Tuomainen 1999, s.62). Kysymys on kuitenkin myös siitä millaiset valinnat määrittyvät hyväksyttäviksi elämäntapojen suhteen ja kuinka yksilö saa ylipäättään toimia ja millaisia palkintoja ja rangaistuksia eri valinnoista seuraa (Harjunen 2017, s.170). Liikunnan mahdollisuuksia muokata ja tarjota ratkaisuja ikääntymiseen on tarkasteltu kriittisesti siihen sisäankirjoitetun anti aging -diskurssin vuoksi, joka ei huomioi yksilöiden epätasa-arvoisia taustoja, mitkä vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen läpi elämän (Tulle 2008). Tulle (2008) ehdottaa, että liikuntaa tulisi merkityksellistää mahdollisuutena yksilöille määrittää mitä fyysinen toimintakyky kullekin tarkoittaa ja on. Puhtaimmillaan ikääntymisen medikalisoitumista edustaa biogerontologia, joka tutkii vanhenemista. Biogerontologia pyrkii selvittämään ikääntymisen perusmekanismeja, jotta päästäisiin käsiksi ikääntymiseen liittyviin sairauksiin ja ihmisen elinikää voitaisiin näin ollen pidentää, mutta myös parantaa ikääntyvien elämänlaatua ja arkea. (Fisherman yms 2008, s.300). Yhä terveemmässä yhteiskunnassa, jossa sairauksia ei pitäisi olla lainkaan, sairaudet ja kärsimys näyttävät epäoikeudenmukaiselta ja virheiltä tai jopa yksilön oman toiminnan seurauksilta

(Tuomainen 1999, s.66). Medikalisoituminen toisaalta syyllistää tuodessaan tietoisuuteemme kaikki toimintaamme sisältyvät riskit, mutta toisaalta se myös vapauttaa meitä, kun on mahdollista todeta, ettei yksilö itsessään ole viallinen, vaan hänellä on diagnosoitavissa oleva tauti (Tuomainen ym 1999, s.64).

### 3.3 Ikääntyneen ihmisen ideaali

Ihanteellinen ikääntyvä kansalainen on hyvinvoiva ja aktiivinen, sekä omasta terveydestään ja sen ylläpidosta kiinnostunut. Kaikkien ikäluokkien oletetaan olevan kiinnostuneita tarkkailemaan ja kontrolloimaan omaa ruumistaan; sen ulkonäköä, suorituskykyä, kokoa, koostumusta ja mitä terveyden nimissä voidaankaan milloinkin korostaa. Ideaaliin ikääntymiseen kuuluu myös mahdollisimman pitkään jatkuva itsenäinen suoriutuminen eli toisin sanottuna laitoshoidon ja -palveluiden välttäminen. Näiden välttäminen voi olla myös erilaisten julkisessa keskustelussa esillä olevien varoittavien esimerkkien<sup>5</sup> valossa yksilölle rationaalista. Harjusen (2017) tehostamistaloudeksi kutsuma käsite, joka kuvaa uusliberalismin arvojen valumista yhteiskuntapolitiikkaan ja yhteiskunnalliseen keskusteluun, on helposti tunnistettavissa myös tavassa miten ikääntyneistä ja heidän tarvitsemistaan hoivapalveluista puhutaan. Uusliberalistinen politiikka, jossa hyvinvointivaltion hoiva- ja terveyspalveluja yksityistetään ja arvioidaan tuottavuuden näkökulmasta saattaa johtaa tilanteeseen, jossa laitoshoidon piiriin joutuminen saattaa muodostaa yksilön kannalta todellisen uhkan, sillä hän ei voi luottaa siihen, että häntä kohdellaan arvokkaasti hänen elämänsä viimeiseen hetkeensä saakka. Ikääntyvän väestön on esitetty olevan uhka sekä maailmantaloudelle että terveydenhuollolle, ja yksilöitä ohjataan optimoimaan itseään hallitakseen ikääntymiseen liittyviä riskejä, jotka uhkaavat

---

5 HS.fi: Suomen Attendon toimitusjohtaja: HS:lle: Suljetun hoivakodin ongelmat johtuvat liian kiireellisestä muutosta <https://www.hs.fi/talous/art-2000005995889.html> [luettu 15.09.2020]

sekä heitä itseään että muuta yhteiskuntaa (Shimoni 2018). Harjunen (2017) huomauttaa osuvasti ettei liberaalius kuitenkaan näy suhteessamme ruumiillisuuteen, vaan suhde on pikemminkin jatkuvan huolenpidon ja ahdistuksen sävyttämä (mts.164). Taloudellisen arvon tuottamisen lisäksi ruumiin välityksellä tuodaan näkyväksi muille “omaa potentiaaliaan” ja tavoitellaan oman itsensä “parasta versiota”, joka oikeuttaa meille oman paikkamme yhteiskunnassa (Bergroth 2016, s.169). Haarnin (2010) mukaan moni ikääntyvä tuntee syyllisyyttä ja on huolissaan ikääntymisestään ja pyrkii omalla toiminnallaan välttämään vanhukseksi tulkituksi tulemisen. Vanhuskielteinen yhteiskunnallinen ilmapiiri näkyy pyrkimyksenä vaikuttaa ikäiseltään nuorekkaammalta, fyysisesti parempikuntoiselta ja terveemmältä, jotta voidaan tehdä eronteko vanhuksiin, joiden katsotaan kuormittavan yhteiskuntaa. (Haarni 2010, s.12).

Ehkäisevän terveydenhuollon ajatuksena on Tuomaisen ym. (1999, s.63) mukaan verovarojen säästäminen ja ikääntyminen vääjäämättä johtaa kehon toimintakyvyn heikkenemiseen, joka lisää yksilöllä terveydenhuollon palvelujen tarvetta. Järvi (2011) huomauttaakin, että verovaroin kustannettu sosiaaliturvajärjestelmä on talousargumentoinnin perusta ja tällainen argumentaatio vetoaa moniin kansalaisiin. Jokainen meistä varmaan toivoisi verovarojen käytön olevan järkevää, oikeudenmukaista ja kohtuullista, mitä se sitten kenellekin lopulta tarkoittaa. Talousargumentaatio on vahvaa myös mediavälitteisessä terveysvalistuksessa, joka vaikuttaa käsitykseemme oikeanlaisesta ja toivottavasta terveystyöskäytymisestä (Järvi, 2011, s.76-77). Terveysjournalismiin on usein sisäankirjoitettu närkätystä ja moralismia, erityisesti sen käsitellessä elämäntapoja tai painonhallintaa (Järvi 2011, s.96). Terveysjournalismin vakiintuneita aiheita ovatkin liikunnan hyödyt, eri liikuntamuotojen tai jumppaliikkeiden tehokkuuden vertailu, ruoka-aineiden tai ruokalajien terveydellisyys, laihduttaminen, eri sairauksien ehkäisy elintavoilla ja niin edelleen. Tämä kaikki siitä huolimatta, että suomalaisten terveydentila on verrattain hyvä ja tottumukset niin liikunnan kuin ruokavalion suhteen hyvällä tolalla (Järvi 2011, s.96).

Ajatukset ikääntyvästä ruumiista ovat myös sukupuolittuneita, sillä Vertinskyn (1995) mukaan ikääntyvien naisille passiivisuutta ja varovaisuutta on pidetty suotavana ja ajatus

naisista miehiä hauraampana juontaa juurensa jo Antiikin Kreikasta. 1800-luvun lopulta alkaneen medikalisaatiotrendin myötä ruumiin tulkitseminen koneeksi aiheutti ikääntyvän naisen ruumiillisuuden negatiivisia tulkintoja. Ikääntynyt nainen on menettänyt reproduktiiviset kykynsä ja vaihdevuosisien jälkeen edessä on vain rapistumista. (mts.230). Ikääntyminen on myös vaikuttanut hyväksyttäviin liikkumisen tapoihin, esimerkiksi Rantamaan ja Pohjolaisten (1997) mukaan ikääntyneiden harrastama kilpailullinen liikkuminen tai muuten raskas liikunta on katsottu ikänormien vastaiseksi, mutta ei enää aiheuta pahennusta tai kummastelua (mts.185). Esimerkiksi marathon-juoksuissa on yleensä myös erilaiset seniorisarjat, joihin osallistuvat eläkeikään ehtineet. Ikääntyneillä suurin este liikunnan harrastamiselle ovatkin erilaiset fyysiset vaivat (Newson & Kemps, 2007).

### **3.4 Foucault ja sisäistetty valta**

Michel Foucault (2014) mukaan yhteiskunnassa ihmisruumis on valtakoneistossa, jossa se pyritään saamaan toimimaan tahdotulla tavalla ja tehokkuudella. Foucault'n (2014) mukaan tämän ylhäältä päin tulevan kurin tavoitteena ollen kuuliainen ruumis. Foucault (2014) havainnollistaa vallan omaksumisen pakotteita Jeremy Benthamin Panopticon-rakennelman avulla. Panopticonissa yksilö, esimerkiksi vanki ymmärtää sellissään voivansa olla tarkkailun kohteena milloin hyvänsä, mutta hän ei näe tai tiedä koska häntä tosiasiallisesti tarkkaillaan, mistä seuraa tiedostettu jatkuvan näkyvyyden tila. Valta muuttuu sisäistetyksi ja vanki alkaa tarkkailemaan itseään, eikä näin ollen tosiasiallinen jatkuva valvonta ole edes tarpeen (mts.273-277). Kurinpitovallassa olemme samanaikaisesti vallan kohteita ja sen harjoittamisen välineitä ja sen pyrkimys on koulia meistä hyödyllisiä ja tehokkaita (Foucault 2014, s.231). Ihmisiin käytettävä valta on aina jatkuvasti läsnä ja se ulottuu kaikkiin, niin valvonnan alaisina oleviin kuin itse valvojiin ja se pystyy toimimaan mitä hienovaraisimmin keinoin (Foucault 2014). Esimerkiksi ruumiinkoon sääntely ja fyysisen suorituskyvyn arvostus tulee jatkuvasti silmiemme eteen, joko suurin kehotuksin tai hienovaraisemmin vihjeiden kautta, jolloin kuka tahansa voi vaivatta ymmärtää millainen yhteiskunnan ideaalien mukainen ruumis on. Yksilöt voivat mahdollisesti pyrkiä mukautumaan tätä normatiivista ideaalia kohti tai vähintään elämään sen kokemuksen kautta, ettei itse tätä ideaalia toteuta.

Yksilöihin kohdistuva kuri on normin valtaa, joka ohjaa meitä olemaan määritellyllä tavalla normaaleja ja homogenisoi, mutta samalla kuitenkin arvottaa ja mittaa yksilöitä (Foucault 2014). Esimerkiksi minkä painoisia saamme olla, jotta olemme yhteiskunnassa valtaa käyttävien asiantuntijoiden meille esittämien terveysnormien mukaisia. Valta on luonteeltaan automatisoitua ja epäyksilöllistä, sillä koemme olevamme jatkuvan tarkkailun alaisina ja näkyvyyden tilassa, mikä saa meidät tarkkailemaan itseämme ja sisäistämään tämän alistussuhteen (Foucault 2014). Tämän vuoksi esimerkiksi lääkärin ei tarvitse käyttää pakkokeinoja, jotta toteuttaisimme annettuja ohjeita, vaan lisäämme omaa hyödyllisyyttämme toteuttamalla meiltä odotettuja asioita ilman suoraakin kurinpitoa tai sen uhkaa. Yksilöt ovat jatkuvasti esimerkiksi asiantuntijoiden suositusten kautta normittavan vallankäytön kohteina, ja nämä suositukset ovat usein luonteeltaan joko lääketieteellisiä tai talouden logiikkaan pohjautuvia tai samanaikaisesti molempia edellä mainittuja.

### **3.5 Suositukset aktiivisen ikääntymisen tukena**

Ikääntyneiden liikunta kuuluu osaksi ehkäisevää terveydenhoitoa, jolla pyritään vaikuttamaan kohderyhmän asenteisiin, arvoihin ja elämäntapaan ja näin ollen tulkittavissa vallankäytöksi (Tuomainen ym. 1999, s.62). Vanhuutta on pidetty haurastumisen vaiheena ihmisen elämässä ja reipas fyysinen aktiivisuus on ajateltu riskialttiiksi esimerkiksi sydänkohtausten kannalta (Vertinsky 1995). Nykyään ikääntyvien liikuntaan suhtaudutaan positiivisesti ja asenteet myös raskaan liikunnan soveltumattomuudesta ikääntyville ovat muuttuneet. Ikääntyneiden liikunnan tavoitteena on korjata ja ehkäistä toimintavajauksia sekä parantaa yksilön henkistä vireyttä (Ruuskanen, 1997, s.141–142). Ikääntyneiden liikunnalla tähdätään esimerkiksi lihasvoiman lisäämiseen, jonka myötä arkielämä helpottuu ja ikääntynyt pystyy olemaan itsenäisempi (Álen ym. 1999, s.71). Liikunnan tavoitteiden taustalla on siis sekä yksilöiden hyvinvoinnin näkökulma, että yhteisöjen ja toimintaorganisaatioiden intressi, vaikkakin Ruuskanen (1997, s.141) katsoo jälkimmäisen olevan toissijaista. Jotta liikunnasta saataisiin paras mahdollinen hyöty, tulisi sen olla luonteeltaan säännöllistä ja jatkuvaa ja tämä edellyttää elämyksiä ja positiivisia kokemuksia. Aikuisväestöä suositellaan liikkumaan vähintään puoli tuntia päivittäin (Ravinto- ja liikunta tasapainoon esite). Kehollista ikääntymistä voi olla myös helpompi hyväksyä positiivisten

liikuntakokemusten myötä, sillä ne muokkaavat subjektiivista ruumiinkuvaa realistisemmaksi (Ruuskanen 1997, s.144). Kun liikunnalla ohjataan hidastamaan ja estämään ikääntyvän kehon muutoksia, voidaan samalla myös tuottaa normatiivista käsitystä ikääntyneen ruumiista urheilullisena ja ei-vanhana (Tulle 2008).

Yhteiskunnan odotukset kansalaisten liikuntatottumusten suhteen näkyvät erilaisten asiantuntijaroolien ja -paikkojen muodostumisessa yhteiskunnallisessa keskustelussa. Ikääntyneiden liikunnan terveyshyötyjä on tutkittu paljon ja terveyttä ja toimintakykyä edistävästä liikunnasta on laadittu Suomessa myös viralliset suositukset. Suomalainen Lääkäriseura, Duodecim ja erikoislääkärijärjestöt laativat terveydenhuollon käyttöön hoitosuosituksia, jotka perustuvat tutkimusnäyttöön tai ovat muuten perusteltuja kantoja. Käypä hoito -suositusten sivuilla<sup>6</sup> kerrotaan, että kansalliset hoitosuosituksia käsittelevät sairauksien ehkäisyä ja hoitoa, ja ovat tarkoitettuja niin kansalaisten kuin terveydenhuollon ammattilaisten käytettäväksi hoitopäätöksien tekemiseksi. Seuraavaksi käydään läpi tiivistetyksi ikääntyneiden liikunnan osalta esitettyjä suosituksia. Käypä hoito -suositusten mukaan ikääntyneiden liikunnan tulisi sisältää tasapainoa ja liikkuvuutta kehittävää sekä ylläpitävää harjoittelua, erityisesti ikääntyneillä joilla on kaatumisen vaara. Progressiivinen lihasvoimaharjoittelu ylläpitää ja kasvattaa voimaa ja näin ollen edistää ikääntyvien liikunta- ja toimintakykyä. Monipuolisella liikunnalla ikääntyneiden on mahdollista parantaa esimerkiksi kävelykykyä ja arjen toiminnoista suoriutumista, vaikka ikääntynyt olisikin kohtuullisen raihnaisessa kunnossa. Kognitiivisten toimintojen heikentymistä on mahdollista ehkäistä sekä kestävyysliikunnalla että voimaharjoittelulla. Gerasteniaa eli hauraus-raihnausoireyhtymää, joka altistaa laitostumiselle ja kuolemalle, voidaan myös ehkäistä liikunnalla. (Liikunta: Käypä hoito-suositus 2016).

Esimerkkinä liikunnan ympärillä käytävään asiantuntijakeskusteluun osallistuvasta toimijasta voidaan pitää UKK-instituuttia, joka on yksityinen sosiaali- ja terveysministeriön

---

6 Käypä hoito <https://www.kaypahoito.fi/kaypa-hoito> [luettu 14.4.2021]



asiantuntijakeskus, jonka pyrkimyksenä on edistää terveysliikuntaa ja sitä kautta ennaltaehkäistä erilaisia tapaturmia ja sairauksia. UKK-instituutti saa osaksi rahoituksen Sosiaali- ja terveysministeriöltä. UKK-instituutti tarjoaa sivuillaan erilaisia liikuntasuosituksia, joista yksi on kohdennettu yli 65-vuotiaille. Liikuntasuosituksia on havainnollistettu pyramidilla, jonka perusta on palauttava uni, ja pyramidin kärjen muodostavat lihasvoima, tasapaino ja notkeus. Sivulle on myös eritelty millaista liikuntaa yli 65-vuotiaiden tulisi harrastaa ja miten usein. Suositukset korostavat monipuolista ja säännöllistä liikuntaa harrastettavaksi sen sekä kuntouttavan että sairauksia ja tapaturmia ehkäisevän vaikutuksen vuoksi. UKK tarjoaa sivuillaan myös ilmaisen verkkosovelluksen, jolla yksittäiset käyttäjät voivat arvioida omia tämänhetkisiä liikuntatottumuksiaan ja verrata niitä liikuntasuositukseen. Sovellus myös antaa käyttäjälle palautetta jokaisen kysymyksen jälkeen, mikäli totumuksissa on parannettavaa ja kertoo vinkkejä miten omaa toimintaansa kannattaisi muokata. Palauteosiossa on myös perusteluja, miksi asia on tärkeä. Sovellus esimerkiksi kertoo, että paikallaan oloa tulisi tauottaa venyttelemällä rasva- ja sokeriaineenvaihdunnan tehostamiseksi. (UKK, Liikkumisen suositukset yli 65-vuotiaille). Mainittujen virallisten tahojen lisäksi yhteiskunnallisessa keskustelussa esiintyy useita tahoja jotka osallistuvat ikääntyneen ihmisen ideaalin tuottamiseen, esimerkiksi suositusten, tutkimuksen, kannanottojen ja mielipiteiden esittämisen kautta.

## 4 TAPAUSTUTKIMUS

Tutkimuksessa käsitellään hanketta, jonka rahoittaja on Kunnossa kaiken ikää, josta käytetään jatkossa lyhennettä KKI. KKI-hanke on Opetus- ja kulttuuriministeriön sekä Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön rahoittama ja sitä koordinoi Liikunnan ja terveyden edistämisen säätiö LIKES. KKI on jatkunut vuodesta 1995 ja sen tavoitteena on kannustaa työikäistä väestöä liikkumaan. Sivullaan KKI-hankkeelta on mahdollista myös anoa hanketukea, jonka tarkoituksena on tukea työikäisten ja vanhempien liikkumista. KKI pyrkii edistämään liikunnan lisäksi myös terveellisiä elintapoja, joihin sisältyy fyysisen aktiivisuuden lisäksi terveelliset ruokailutottumukset. (Kunnossa kaiken ikää- ohjelma).

KKI:n toiminta perustuu tietyllä tapaa uhkakuvalle liian vähän liikkuvista kansalaisista, jotka kuormittavat kansantaloutta ja jäävät liian varhain työelämästä pois. KKI:n sivuilla mainitaan, että suomalaisten liian vähäinen liikunnan harrastaminen “aiheuttaa vuosittain yli kolmen miljardin euron kustannukset.” KKI -ohjelman toimintakertomuksessa kerrotaan, että “erityinen huoli on liikkumaton elämäntapa, joka heikentää työelämän tuottavuutta, kilpailukykyä ja on voimakkaasti yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin sekä syrjäytymiskehitykseen” (Kunnossa kaiken ikää, Toimintakertomus 2018, 2019). Liian vähäinen liikunta ja huonot elintavat näyttävät siis uhkaavan kansakunnan hyvinvointia monin eri tavoin ja KKI:n esittämä ratkaisu on valistaa ja motivoida suomalaisia liikkumaan suositusten mukaisesti.

### **4.1 Ikääntyvät liikkujat osana lähiliikuntapalvelujen palveluketjun kehittämistä Huhtasuolla**

Huhtasuon lähiliikuntapalvelujen palveluketjun kehittäminen oli vuosina 2013-2016 toteutettu Jyväskylän liikuntapalvelujen hanke, josta hankekoordinaattori Leena Toivonen vastasi. Kehittämishanke on tehnyt yhteistyötä ARA-rahoitteisen Hyvinvointia Huhtasuolle hankkeen kanssa. Muita yhteistyökumppaneita olivat muun muassa alueen terveysasema, liikuntaseurat Harjun Voima ja Huhtasuon hiihto, alueen asukasyhdistys, Keski-Suomen sairaanhoitopiirin Terveystieteiden edistäminen ja preventio-tiimi, kaupungin organisoima

vapaaehtoistoiminta ja alueen seurakunta. Hankkeen tavoitteeksi on kirjattu alueen asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia edistävän lähiliikuntamallin luominen. Ohjattuja liikuntaryhmiä oli kaiken kaikkiaan viisi erilaista, jotka kokoontuivat säännöllisesti. Alueen terveysasemalla on ollut myös saatavilla liikuntaneuvontaa ja hankkeen rahoituksella terveysasemalle hankittiin myös kehonkoostumusmittari.

Huhtasuolla sijaitsevan urheiluseura Harjun Woiman tiloissa järjestettiin kerran viikossa aamupäivisin ikääntyville suunnattu motoriikka- ja lihaskuntoryhmä. Ryhmän tarkoituksena oli tarjota lähialueiden yli 60-vuotiaille asukkaille ohjattua kuntoliikuntaa osana Huhtasuon alueen liikuntapalvelujen kehittämistä. Palveluhankkeen raportista KKI:lle selviää, että loppuvuodesta 2015 toiminta oli luonteeltaan vakiintunutta ja kävijöitä oli yli 20 per ohjauskerta. Suurin osa ryhmässä säännöllisesti käyvistä oli naisia, mutta mukana oli myös muutama mies. Kyseisen ryhmän jakauma viittaisikin siihen etteivät naiset välttämättä koe ikäänsä esteeksi intensiiviselle liikkumiselle, vaikka ikääntyneiden naisten uskaltautuminen aktiiviseen liikkumiseen on aiheuttanut huolta aiemmin (Vertinsky 1995). Ryhmän mainostettiin tarjoavan motoriikka- ja kehontuntemusharjoittelun lisäksi tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelua sekä ”mukavaa yhdessäoloa”. Ikääntyville suunnattu liikuntaryhmä tarjoaa ilmeisen kuntohyödyn lisäksi myös sosiaalista kanssakäymistä ja mahdollisuuden kuulua tiettyyn yhteisöön (Ruuskanen 1999, s.144). (Lähiliikuntapalvelujen kehittämishanke, vuosiraportit 2014 & 2015)

## 5 IKÄÄNTYNEIDEN RYHMÄLIKKUJEN HAASTATTELUT

Aineisto koostuu Huhtasuolla toimineen liikuntaryhmään säännöllisesti osallistuvien ikääntyneiden liikkujien ryhmähaastatteluista. Vuoden 2016 maaliskuun loppupuolelle ajoittunut ensimmäinen tutustumiskäynti liikuntapaikkaan sisälsi keskustelua hankekoordinaattorin kanssa hankkeesta ja liikuntaryhmästä ja lisäksi ohjatun liikuntaryhmän havainnointia. Ohjattu liikunta alkoi koko kehon rauhallisella lämmittelyllä, jonka jälkeen siirryttiin painimolskilta toiseen saliin, jossa alkoi lihaskunto-osuus. Lihaskunto-osuus sisälsi kiertoarjoittelua, jossa kaikki tekivät vuorotellen tietyn ajan eri lihaskuntoliikkeitä ja ohjaajan ilmoituksesta he siirtyivät seuraavaan harjoitteeseen. Harjoitteita oli mahdollista tehdä sekä kehonpainolla että tarjolla olevilla lisäpainoilla. Painoja oli tarjolla useammassa eri koossa, jotta jokaisella osallistujalla oli mahdollisuus soveltaa määrätyt liikkeet turvallisesti itselleen sopiviksi. Lihaskuntoharjoitteiden jälkeen oli vielä ohjattua kehonhuoltoa, jossa kiinnitettiin huomioita esimerkiksi kehon liikkuvuuteen erilaisten venyttelyn avulla. Ryhmäliikunta oli sisällöltään hyvin samanlaista kuin mitä esimerkiksi yliopistoliikunta tarjosi opiskelijoille, eikä se muistuttanut stereotypista verkkaista keppijumppaa, jota ikääntyneille on myös tarjolla. Osallistujat eivät juurikaan kiinnittäneet huomiota ulkopuoliseen läsnäolijaan, mutta muutamat kommentoivat lihaskunto-osuuden aikana leikkimieliseen sävyyn ottavansa isomman painon, jottei hän näytä ”löysäilevän”.

Haastateltavat rekrytoitiin toisella käynnillä, joka ajoittui hetkeen ennen liikuntaryhmän alkamista, koska hankekoordinaattorin mukaan monilla osallistujilla oli tapana poistua paikalta melko pian ohjatun osuuden päättymisen jälkeen. Haastateltaville kerrottiin yhteisesti kuka haastatteluja tekee, mihin käyttötarkoitukseen ja mitä haastatteluissa käsitellään. Suullisen informoinnin jälkeen kaikki paikalla olijat saivat informointikirjeen mukaansa ja ensimmäinen ryhmä vapaaehtoisia ilmoittautui. Haastateltavia oli melko helppo rekrytoida ja osa innostui lähtemään haastatteluihin huomattavasti omien tuttaviensa ilmoittautuvan vapaaehtoisiksi. Osa paikalla olleista liikuntaryhmän osallistujista ei

vaikuttanut olevan lainkaan kiinnostunut haastatteluista, mutta tällä ei haastattelujen toteutumisen kannalta ollut merkitystä, sillä pyrkimyksenä ei ollut haastatella kaikkia osallistujia. Jokaisen haastattelukerran jälkeen varmistettiin seuraavan kerran haastattelujen osallistujat ja jokaiselle kerralle vapaaehtoisten saaminen oli helppoa.

Haastattelut toteutettiin keväällä 2016 huhti- ja toukokuun aikana samoissa Harjun Woiman tiloissa, jossa myös ryhmäliikunta järjestettiin. Haastatteluista oli yhteensä neljä ja ne kaikki ajoitettiin alkamaan noin tuntia ennen ryhmäliikunnan alkua. Haastattelujen toteutuksen ajankohdan ja sijainnin oli tarkoitus olla haastateltaville mahdollisimman vähän haittaa ja vaivaa aiheuttava, eikä haastattelun sopiminen osoittautunut hankalaksi (ks. Eskola & Suoranta 1998, s.71). Ryhmähaastatteluihin osallistui yhteensä 18 henkilöä ja he olivat 63-82 -vuotiaita, iän mediaani oli 68 vuotta. Haastateltavien ilmoittamien viimeisimpien ammattien perusteella haastatteluista kolmeatoista voi määritellä taustaltaan työväenluokkaiseksi ja viittä keskiluokkaiseksi (liite 2). Haastatteluista kuusi ilmoitti ettei kyseiseen liikuntaryhmään osallistuminen ollut lisännyt heidän liikunnallista aktiivisuuttaan. Kaikki kuusi korostivat olleensa lapsesta saakka hyvin liikunnallisia ja suurin kertoi myös kuuluneensa urheiluseuraan eli liikkuminen on ollut myös tavoitteellista ja kilpailullista. Kaksitoista haastateltua ilmoitti liikunnan määrän lisääntyneen ryhmään osallistumisen myötä. Heistä vain yksi ilmoitti harrastaneensa liikuntaa urheiluseurassa, mutta yhdeksän mainitsee harrastaneensa joko ryhmäliikuntaa tai lajia, johon tarvitaan pari. Monien kuvailuissa omasta liikuntaustasta korostui hyötyliikunta, jolla tarkoitettiin esimerkiksi työmatkojen pyöräilemistä ja kodin pihapiirissä sekä mökillä tehtäviä ulkotöitä. Liikuntaustaa määrittä vahvasti omaehtoinen liikunta, esimerkiksi hiihto ja pyöräily. Huomionarvoista on, että kaikki haastatellut vaikuttivat omasta liikuntaustasta kerrotun perusteella olleensa pääpiirteittäin koko elämänsä ajan liikunnallisesti jollain tapaa aktiivisia ja harrastamisen olleen monipuolista.

Kaikki haastattelut nauhoitettiin litterointia varten ja haastattelijan lisäksi läsnä oli avustaja, joka kirjasi puheenvuorojen vaihtumiset litteroinnin helpottamiseksi. Haastattelut limittyivät niin keskusteluiksi kuin haastatteluiksi, sillä osa kysymyksistä jouduttiin esittämään myös osalle haastatteluista yksitellen, sillä he saapuivat paikalle ryhmähaastattelun jo alettua,

mutta pääasiassa tilanteet olivat luonteeltaan keskusteluja, jossa haastattelija toimi ikään kuin moderaattorina ja fasilitaattorina (Valtonen, 2005, s.185). Haastattelut olivat puolistrukturoituja, sillä niissä käytiin läpi samat teemat ja kysymykset, mutta haastateltavat saivat itse vastata kertomalla vapaamuotoisesti ajatuksiaan ja kokemuksiaan aiheista (Eskola & Suoranta 1998, s.63). Haastattelut muistuttivat arkikeskustelua, mutta haastattelutilanteiden arkisesta ilmapiiristä huolimatta oleellinen ero on, että haastateltavat olivat paikalla haastattelijan aloitteesta, eivätkä oma-aloitteisesti kokoontuneena (Ruusuvuori & Tiittula, s.60-61). Haastattelut järjestettiin liikuntatilan takahuoneessa, jossa oli iso pöytä, jonka ääressä sekä haastateltavat että haastattelijat ja avustaja istuivat. Näin kaikilla oli mahdollisuus saada katsekontakti läsnäolijoiden ja myös kuulla mitä muut läsnäolijat sanovat. Takahuone oli tilana melko häiriötön, lukuunottamatta äänestä ilmastointia, joka saattoi haitata joidenkin osallistujien kuulemistakin. Haastattelujen järjestäminen muussa tilassa olisi kuitenkin ollut haastateltujen näkökulmasta kohtuuttoman työlästä, joten käytetty tila oli olosuhteet huomioiden riittävän hyvä.

Aineiston tai oikeastaan koko aiheen valikoituminen oli onnekas sattuma. Kansalaistatoiminnan keskus Matarassa pidetyssä illassa oli kokoontuneina useita paikallisia järjestöjä esittelemässä omaa toimintaansa ja tuolloin tarjoutui mahdollisuus tutustua painiseura Harjun Woiman toimintaan. Haastattelu näyttäytyi aineistonkeruun menetelmänä ilmiselvältä vaihtoehdolta, sillä oli erityisen kiinnostavaa kuulla ikääntyneiden itsensä vapaamuotoisesti kertovan kokemuksistaan ja ajatuksiaan liikuntaan liittyen. Aineiston rajoituksena voidaan pitää haastateltavien valikoitumista. On mahdollista, että kyseisen ryhmän haastatellut ovat muihin saman ikäisiin verrattuna keskimääräistä aktiivisempia ja vapaaehtoisen haastatteluun osallistumisen taustalla saattoi myös olla henkilökohtaisia syitä. Haastattelijalta kysyttiin esimerkiksi liikuntaneuvoja, kuten mitä jumppaliikkeitä ja miten ne kannattaisi tehdä sekä esitettiin toiveita kaupungin liikuntapalvelujen toiminnan kehittämiseksi ikääntyneiden näkökulmasta. Toisaalta on tärkeää huomioida, että laadullinen tutkimus ei pyri yleistämiseen, vaan selittämään olemassa olevaa ilmiötä ja suhtautumaan itsestänselvyyksiin problematisoiden (Alasuutari 2012, s.180-183).

Haastatellut eivät näin ollen edusta oman ikäryhmänsä moninaisuutta, mutta tarjoavat kuitenkin mahdollisuuden tarkastella ikääntyneiden ryhmäliikuntaa ilmiönä. Huomion arvoista on myös, että tässä tutkimuksessa avuksi olleiden yhdyshenkilöiden mukaan vähän liikkuvat miehet ovat hanketyön aikana osoittautuneet erittäin vaikeasti tavoitettaviksi ja motivoitaviksi. Olisi ollut hyvin kiinnostavaa saada myös heidän äänensä kuuluviin aineistossa, mutta aiemmin mainituista syistä on perusteltua olettaa, että heidän rekrytoiminen haastateltaviksi olisi mahdollisesti ollut aikaa vievää ja tuottanut lopulta hyvin heikosti tulosta.

## **5.1 Tutkimuksen etiikka**

Haastatteluun osallistuvia rekrytoidessa kaikille ryhmäliikuntatunnille saapuneille annettiin informointikirje, jossa kerrottiin haastattelujen ajoittuvan huhti- ja toukokuulle, olevan kestoltaan noin tunnin, mistä haastattelussa on tarkoitus keskustella sekä haastateltavien yksityisyydensuojan huomioiminen. Informointikirjeessä oli tutkimuksen tekijän yhteystiedot ja tieto siitä, että tutkielma tehdään osana sosiologian opintoja yhteiskuntatieteiden laitokselle ja kuka tutkielman ohjaajana toimii. Informointikirjeessä kerrottiin myös ettei haastatteluihin tarvitse valmistautua etukäteen. Haastatteluihin sai ilmoittautua vapaaehtoisena ja suurin osa haastatteluihin lupautuneista saapui sovittuna ajankohtana paikalle. Vain kaksi haastateltavaa jättäytyi pois tutkimuksesta. Tutkittavilla on näin ollen ollut oikeus ja mahdollisuus ilman selittämistä jättäytyä tutkimuksesta pois (Kuula 2011, s.16). Ennen jokaista haastattelutilannetta paikalle saapuneita informoitiin vielä miten aineistoa tullaan käsittelemään, tutkimuksen tarkoituksesta ja keskusteluiden nauhoittamisesta. Haastatteluun osallistuneita informoitiin haastatteluaineiston hävittämisestä tutkimuksen päätyttyä sekä siitä ettei sitä käytetä kuin kyseiseen tutkimukseen. (ks. Kuula 2011, s.71-74). Haastatelluille kerrottiin myös etteivät haastattelunauhoitteita kuuntele ulkopuoliset henkilöt.

Haastatelluille kerrottiin, että lopullinen tutkielma sisältää lainauksia haastatteluista, mutta niiden yhteydessä ei mainita haastatellusta tarkempia tunnistetietoja. Tunnistetietona

voidaan pitää myös ääntä haastattelutallenteella, mutta tunnistetiedot on poistettu, sillä haastattelunauhoitteille ei ollut tarvetta litteroinnin jälkeen (Ranta & Kuula-Alaluumi 2017, s.360-361). Informointikirjeessä korostettiin, ettei kenenkään henkilötietoja kerätä haastattelujen yhteydessä, eikä missään vaiheessa tutkimusta, eikä Jyväskylän liikuntapalvelut myöskään luovuta mitään osallistujien tietoja.

Haastattelujen jälkeen osallistujat täyttivät lyhyen taustatietolomakkeen, jossa kysyttiin syntymävuosi, viimeisin ammattinimike, lyhyesti omaa liikuntataustaa, haastatellun sukupuoli ja arvio onko kyseiseen ryhmään osallistuminen lisännyt liikunnallista aktiivisuutta (liite 2). Ainoastaan viimeiseen kysymykseen oli annettu valmiit vastausvaihtoehdot. Sukupuoli oli jätetty avoimeksi kysymykseksi, jotta jokainen haastateltava voi sen omaa kokemustaan vastaavalla tavalla määrittää. Haastatteluihin osallistuneilta ei kysytty muita henkilötietoihin rinnastettavia tietoja ja haastateltujen henkilöllisyydet eivät ole tiedossa, eikä sitä kysytty missään vaiheessa aineiston keräämistä.

## **5.2 Haastattelun hyödyt ja haasteet**

Ensimmäisen ryhmän osallistujat viettivät aikaa yhdessä myös ryhmäliikunnan ulkopuolella, mikä vaikutti selvästi ryhmän dynamiikkaan. Ryhmähaastattelu tai -keskustelu ei ole tilanteena staattinen, vaan siihen liittyy jännittyneisyyttä niin haastateltavien kuin haastattelijan osalta ja tilanteessa olevien keskustelukumppanien arviointia (Valtonen 2005, s.190). Ensimmäisen ryhmän kohdalla on mahdollista, että mikäli avustaja olisi ollut samaa sukupuolta haastateltavien kanssa, tämä olisi saattanut vaikuttaa keskustelun sisältöön. Valtosen (2005, s.194) mukaan keskustelun sisältöön vaikuttaakin myös haastattelijan sukupuolinen, kulttuurillinen ja ruumiillinen toimijuus, joten on mahdollista, että esimerkiksi miehistä koostunut ryhmä olisi saattanut olla aktiivisempi, jos haastattelijana olisi toiminut samaa sukupuolta oleva henkilö.

Haastatteluaineistoon sisältyy myös omat haasteensa, sillä arkinen puhe on usein luonteeltaan katkonaista, sisältää epäloogisuuksia, erilaisia manereita ja toistoja. Haastattelijan tehtävä ei kuitenkaan ole itse osallistu haastateltavien keskusteluun, mutta



pyrkiä kuitenkin ohjaamaan keskustelua niin verbaalisesti kuin non-verbaalisesti, jotta aiheesta pysyminen mahdollistuisi (Valtonen 2005, s.194). Haastattelun etuja ovat joustavuus, esimerkiksi missä järjestyksessä asioita kysytään eri tilanteissa sekä mahdollisuus esittää kysymyksiä tarvittaessa uudelleen ja oikaista mahdollisia väärinymmärryksiä, mikä ei ole postitse tehtävän haastattelun kanssa mahdollista (Tuomi & Sarajärvi 2017, s.63). Haastattelujen ideaali on olla luonteeltaan neutraaleja ja haastattelijan roolin tulisi jäädä melko passiiviseksi, mutta toisaalta haastateltaville haastattelutilanne ei saisi näyttäytyä niin ettei haastattelija ole heidän kertomastaan kiinnostunut. Haastattelutilanteissa myös haastattelija yhtyi useamman kerran haastateltavien nauruun, sillä tällaisessa tilanteessa passiivinen sivussa pysyttely voisi antaa haastatelluille kuvan ettei haastattelija ymmärrä kerrotun humoristista aspektia ja toisaalta tämä taas on nimenomaan poikkeama neutraalina pysymisestä (Ruusuvaara & Tiittula 2017, s.54-58).

Haastattelut pyrittiin pitämään luonteeltaan epämuodollisina ja niiden tarkoitus oli antaa haastateltavien itsensä vapaasti merkityksellistää ja sanoittaa omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan annetun aiheen kontekstissa. Haastateltavat voivat myös nostaa esille aiheita ja teemoja, jotka ovat heille itselleen tärkeitä, vaikka haastattelukysymyksissä aiheet eivät esille nousekaan ja tämä voi tuottaa lopulta kiinnostavaa sisältöä (Valtonen 2005, s.194-195). Ennen jokaisen haastattelun alkua haastateltavia ohjeistettiin välttämään päällepuhumista, mutta tästä huolimatta toisten puheen keskeyttäminen ja päällepuhuminen ovat vahvasti läsnä haastattelutilanteissa ja aiheuttivat omat haasteensa aineiston litteroinnin suhteen. Kahden tai useamman henkilön samanaikainen puhe aiheutti sen ettei aina voinut olla täysin varma kuka on äänessä tai mitä hän tarkalleen ottaen sanoo. Tässä oli merkittäväksi avuksi puheenvuorojen vaihtumisen kirjaukset, jotka oli tehty haastattelutilanteissa. Vaikka ryhmähaastattelutilanteessa on vaikeaa saada ryhmä pitäytymään annetussa aiheessa, haastateltavat kuitenkin olivat äänessä aktiivisesti koko haastattelun keston ajan. Aiheesta harhautumista voidaan myös pitää inhimillisen arkisen

vuorovaikutuksen ominaisuutena ja kuten aiemmin totesin, tilanteen arkisuutta varmasti lisäsi osaltaan se, että haastateltavat tunsivat toisensa entuudestaan.

## 6 SISÄLLÖNANALYYSI MENETELMÄNÄ

Aineiston työstäminen alkoi litteroitujen haastattelujen läpi lukemisella ja tutkimuskysymysten kannalta kiinnostavien asioiden poimimisella aineistosta. Aineiston pelkistämiseksi samalla tutkimusintresseihin liittymätön materiaali karsittiin pois (Tuomi & Sarajärvi 2017). Kuten Tuomi ja Sarajärvi (2017) toteavat, aineistosta on helposti löydettävissä kiinnostavaa materiaalia, joka ei kuitenkaan suoranaisesti liity suoraan aineistolta kysyttäviin kysymyksiin. Jotta tutkimukseen valitussa aiheessa kyetään pitämään jonkinlainen raja, on aineiston redusointia tehtävä. (mts.78).

On tosin tärkeää huomioida tutkimussuunnitelman elämisen mahdollisuus laadullisessa tutkimuksessa, joten aineiston äärelle palaaminen tutkimuksen teon eri vaiheissa ja suunnitelmien muuttaminen kuuluu oleellisesti osaksi tutkimuksen tekemisen prosessia (Eskola & Suoranta 1998,13). Edellä mainitusta syystä väljät tutkimuskysymykset vaikuttivat parhaiten palvelevan tarkoitusta tutkimussuunnitelmaa hahmoteltaessa, koska aineiston lopullista sisältöä ei ole mahdollista ennalta tietää ennen haastatteluja ja se valkenee vasta tarkemmalla tutustumisella kirjallisessa muodossa olevaan aineistoon.

Laadullisessa tutkimuksessa esimerkiksi haastattelujen määrää tai aineiston laajuutta oleellisempaa on aineiston laatu, ja tämän tutkimuksen aineistoa voidaan pitää harkinnanvaraisena otantana (Eskola & Suoranta 1998, s.15). Tutkimuksessa käytetyn aineiston kautta on tarkoitus pyrkiä kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä ja analyysillä pyritään esittämään selkeä kuvaus kyseisestä ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2017, s.89).

Monien eritoten laadullisessa tutkimuksessa käytettävien menetelmien voidaan ajatella pohjautuvan väljässä mielessä sisällönanalyysiin ja toisaalta jos sisällönanalyysi käsitetään laajasti nähtyjen, kuultujen ja kirjoitettujen sisältöjen analysoimiseksi, sopii se menetelmänä myös muuhun kuin laadulliseen tutkimukseen (Tuomi & Sarajärvi 2017, s.78). Sisällönanalyysissa tekstejä analysoidaan systemaattisesti ja objektiivisesti, pyrkimyksenä tuottaa tutkittavasta aiheesta kuva tiiviissä ja yleisessä muodossa (Tuomi & Sarajärvi 2017, s.86). Sosiaalinen todellisuus on kauttaaltaan merkitysten läpäisemää ja katsomme maailmaa

merkityksellistämisten ja merkitysyhteyksien kautta ja tämän vuoksi merkitykset ovat myös oleellinen osa tätä tutkimusta. (Eskola & Suoranta 1998, s.34).

## 7 ANALYYSI

Tämän tutkielman ensimmäinen tutkimuskysymys pyrkii tarkastelemaan millaisia merkityksiä ikääntyvät ryhmäliikkujat itse antavat hyvässä kunnossa olemiselle, liikunnalle ja aktiivisuudelle. Toinen tutkimuskysymys kysyy miten ryhmäliikkujat kokevat ryhmäliikunnan ja mikä merkitys juuri ryhmäliikunnalla on osana heidän liikuntarutiinejaan. Kolmannen tutkimuskysymyksen tarkoitus on pohtia millainen suhde liikuntaan ja ruumiillisuuteen haastateltavilla on tässä yhteiskunnallisessa kontekstissa. Aineisto on jaettu teemoittain kuuteen alaluokkaan; ikäpuhe ja tehokkuus, sosiaalisuus ja motivaatio, muistot ja velvollisuus. Käsiteparit samanaikaisesti limittyvät keskenään tematiikaltaan ja tukevat toisiaan ja näiden käsiteparien kautta voidaan tarkastella aineistolle esitettyjä kysymyksiä.

Ensimmäisenä teemaparina on ikäpuhe ja tehokkuus. Tämän teemaparin kautta tarkastellaan millaisia merkityksiä ikääntyvät liikkujat antavat hyvässä kunnossa olemiselle, liikunnalle ja aktiivisuudelle. Ikäpuhe pitää sisällään haastateltujen kertomukset ja maininnat, joissa on keskeistä tämän hetkisen iän korostuminen. Ikäpuhe on ikääntymisen tuomien fyysisten ja psyykkisten muutosten reflektointia, ja näiden kokemusten ja tuntemusten jakamista vertaisten kanssa. Haastattelutilanteessa vertailtiin ja pohdittiin omassa fyysisessä suorituskyvyssä tapahtuneita ”muutoksia” ja voidaan myös olettaa, että tällainen dialogi on osa haastateltujen arkista kanssakäymistä. Pohdinta ei ole pelkästään jo tapahtuneisiin asioihin liittyvää, vaan puhe sisältää myös oman tulevaisuuden ja kuoleman pohdintaa. Ikä antaa raamit sille millainen suhde liikuntaan halutaan ja voidaan muodostaa ja mitä hyvässä kunnossa oleminen voi tässä ajassa ja paikassa itselle tarkoittaa. Ikäpuheen kanssa hyvää kuntoa, liikuntaa ja aktiivisuutta tarkastellaan tehokkuuden kautta. Tehokkuus on jotain, mitä liikkumiselta ja aktiivisuudelta toivotaan ja se myös määrittelee liikunnan hyväksi ja oikeanlaiseksi. Tehokkuuspuhe pitää sisällään kuvailut hyväksi mielletystä liikunnasta. Haastateltavat haluavat hyödyntää liikkumiseen käytetyn ajan mahdollisimman tehokkaasti. Tehokkaaksi mielletään tekeminen joka on sekä kokonaisvaltaista että samanaikaisesti intensiteetiltään haastatelluille sopivaa. Omassa liikkumisessa halutaan siis huomioida iän tuomat muutokset omaan toimintakykyyn, mutta samalla halutaan päästä liikkumaan tavalla,

joka edistää lihaskunnan ja suorituskyvyn ylläpitoa tai oikeastaan sen heikkenemisen hidastamista. Harva haastateltava odottaa kuitenkaan saavuttavansa parempaa fyysistä suorituskykyä tai selkeitä esteettisiksi koettuja muutoksia omassa ruumiissaan enää tässä ikävaiheessa.

Toisen käsiteparin, jotka ovat sosiaalisuus ja motivaatio, kautta tarkastellaan millainen merkitys ryhmäliikunnalla on osana haastateltavien liikuntarutiineja. Motivaatio teemana sisältää ne tekijät, jotka lisäävät liikunnan vetovoimaa haastatelluille ja vievät kohti aktiivista elämäntapaa. Motivoivia tekijöitä ovat esimerkiksi arvon anto muilta ihmisiltä, esimerkiksi oman liikuntaryhmän ohjaajalta. Motivaatiossa merkityksellistä on positiivisen kokemuksen vahvistaminen ja tämä taas lisää halukkuutta sitoutua liikuntaharrastukseen. Motivaation kanssa liittyy sosiaalisuus. Sosiaalisuus on itsessään myös tekijä, joka haastateltavilla ymmärrettävästi toimii yhtenä motivoivana tekijänä suhteessa aktiiviseen elämään. Teemana sosiaalisuus pitää sisällään haastateltavien puheenvuorot muiden ihmisten merkityksestä ja suhteesta liikuntaryhmään. Liikunta on haastatelluilla ikääntyvillä myös sosiaalisen kanssakäymisen tila, jossa voi kohdata omassa naapurustossa asuvia samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Sosiaalisuus ei tarkoita kuitenkaan jutustelua, joka veisi aikaa itse liikkumisesta, vaan sosiaalisuus on yksi yhdessä liikkumisen houkuttelevuutta lisäävistä tekijöistä. Liikunnan on myös väitetty olevan luonteva konteksti sosiaalisten kontaktien luomiselle (Alen, Kukkonen-Harjula & Kallinen 1997, s.63) ja tämä luultavasti pitää paikkansa haastateltavien kohdalla, sillä yhteinen kiinnostuksen kohde tarjoaa matalan kynnyksen tilan sosiaalisuudelle.

Kolmantena teemaparina on muistot ja velvollisuus. Tämän teemaparin kautta on pyrkimyksenä hahmottaa millainen suhde liikuntaan ja ruumiillisuuteen haastateltavilla on tässä yhteiskunnallisessa kontekstissa. Muistot sisältävät kertomukset itsestä liikkujana ja puheessa tarkastellaan omaa suhdetta liikuntaan läpi oman elämänhistorian. Myös oma tämän hetkinen aktiivisuus ja ajatukset omasta suorituskyvystä suhteutetaan elettyyn elämään, esimerkiksi ennen vaivatta luonnistunut spagaatti ei olekaan enää mahdollinen. Velvollisuus on ikään kuin velvollisuudentuntoa, joka ilmenee itsensä ja oman toiminnan kriittisenä tarkkailuna. Tämän puhettavan voidaan tulkita olevan luonteeltaan

uusliberalistinen ja haastatteluissa puhutaan esimerkiksi siitä, miten hyvässä kunnossa oleminen onkin “itsestä kiinni”. Omaa itseä kohtaan esitetään odotuksia, joihin haastatelluilla voi kuitenkin olla ristiriitainen suhde. Toisaalta esitetään ajatuksia laihduttamisen ja laihtumisen toivottavuudesta, mutta toisaalta tarjolla olevat keinot sen saavuttamiseksi eivät näyttäyty houkuttelevina ja omaan elämään sopivina, ja näin ollen toivottu tavoite ei lopulta välttämättä näyttäyty lainkaan tavoittelemisen arvoisena. Kyseessä on ajatus ideaaliminästä, johon kuitenkin pyritään pitämään kriittinen etäisyys, sillä ajatus parhaasta versiosta itsestä ei synny tyhjiössä, vaan otamme siihen vaikutteita ympäröivästä kulttuurista.

## 7.1 Ikäpuhe ja tehokkuus

Hyvässä kunnossa olemista, liikuntaa ja aktiivisuutta merkityksellistetään oman ikävaiheen kautta. Hyvässä kunnossa oleminen tarkoittaa haastatelluille itsenäistä pärjäämistä arjessa ja henkistä vireyttä. Haastateltavat näkevät oman tämän hetkisen kuntonsa väliaikaisena tilana, mutta sen toivotaan jatkuvan niin kauan kuin mahdollista, jotta muiden hoivasta riippuvaiseksi tuleminen lykkääntyisi mahdollisimman kauas tulevaisuuteen. Liikunta merkityksellistyy hyvän kunnan mahdollistajaksi, joka taas turvaa tulevaisuutta. Haastateltujen ikäpuhe ilmentää “foucaultlaista” huolta itsestä (Foucault 2010). Omaa toimintakykyä ja sen muutosta tulee tarkkailla ja ennen kaikkea siitä tulee parhaansa mukaan huolehtia niin kauan kuin suinkaan mahdollista. Haastateltavilta kysyttäessä, kokevatko he itse olevansa aktiivisia, vastasi kaksi haastateltavaa seuraavasti.

*“Pessimistinä sanon, että toistaiseksi, mutta se on sen ajan murhe. [toinen haastateltava jatkaa] Niin kauan kuin pystyy. Niin kauan pitää lähteä liikkeelle.”*  
(Haastateltava 4, nainen)

Liikunta merkityksellistyy haastateltavien puheessa selvästi iän kautta ja nuorempien liikkujien ja itsen välille tehdään eroa. Haastateltava nainen kertoo kuinka on katsellut kuntosalilla ohjattuja ryhmäliikuntatunteja ja kokenut kaipaavansa vastaavanlaista liikuntaa,

mutta toteaa samalla, ettei nopeampoinen liikunta oikeastaan kuitenkaan sovellu enää hänelle ja vetoaa ikäänsä. Haastateltavat olettavat yleisesti liikunnan, jossa muut osallistujat ovat heitä itseään selvästi nuorempia, itselleen liian raskaaksi ja haastavaksi. Esimerkiksi nopeampoinen liikunta näyttäytyy usealla haastatellulle omaan ikävaiheeseen sopimattomalta, vaikka he olisivatkin siitä itse kiinnostuneita ja olisivat tämän tyylistä liikuntaa ennen itse harrastaneet. Eräs haastateltava kertookin käyneensä jokin aika sitten kokeilemassa aiemmin kuvatun kaltaista ryhmäliikuntaa, mutta kertoi ettei pitänyt siitä juuri liiallisen haastavuuden vuoksi.

*“Oon mä kokeillu sählyäki, mutta seki on liian rajua, ennää tässä iässä”  
(Haastateltava 2, nainen)*

*“Mmm mulla on vielä se, että siis lyhyt matka ja nää kaikki mitä muutkin sano, mutta se, että tää ryhmän ikäjakauma on tällanen suht suppea, et tänne yli kuuteenkymmppiin elikkä ei tartte niitten nuorten tyttöjen kanssa hyppiä siellä kauheessa musiikissa ja jalat menee solmuun.” (Haastateltava 10, nainen)*

Edellä mainittu sitaatti havainnollistaa hyvin monien haastateltavien jakamaa ajatusta ryhmäliikunnan kohderyhmän huomioimisen tärkeydestä. Toisaalta on epätodennäköistä, että kaikki haastateltavia nuoremmat liikkujat haluavat harrastaa haastavia koreografioita sisältävää ryhmäliikuntaa. Ajatus ikävaiheen edellyttämästä erilaisesta liikunnasta suojaa myös mahdollisuudelta joutua nolatuksi muiden osallistujien edessä. Toinen haastateltava kertoo, että on käynyt kaupallisella kuntosalilla katsomassa ryhmäliikuntatuntia, mutta ei kuitenkaan ole osallistunut itse liikuntatunnille, koska arvioi liikuntatunnin itselleen liian haastavaksi.

*“Kun nuorille oli niitä erilaisia jumppia, joissa ohjaaja jolla oli kova ääni ja siellä oli semmonen meininki ja komennukset tuli sillä tavalla, että se tuntu siltä, että se vetäs rytmiin että tonne mä haluaisin mennä, mutta kun mä oon niin vanha niin en mä ois osannut niitä liikkeitä [...]” (Haastateltava 5, nainen)*



Yllä oleva esimerkki kuvastaa kynnystä harrastaa liikuntaa, jonka mieltää omalle ikävaiheelleen jollain tapaa sopimattomaksi, esimerkiksi liian nopeaksi, fyysisesti liian raskaaksi tai motorisesti liian vaativaksi. Romaioli ja Contarello (2019) huomauttavat negatiivisesti määrittynneen ikääntymisen ja normatiivisten ajatusten tietyille iälle sovinnaisesta toiminnasta saavan aikaan yksilöissä tunteen, että hän on liian vanha johonkin aktiviteettiin ja tällä tapaa jättäytymään toiminnan ulkopuolelle. Puhetapana “olen liian vanha tähän” rakentaa ja oikeuttaa koettua kuilua suhteessa yksilön haluamaan aktiviteettiin tai toimintaan, mikä johtaa myös omien toiveiden, tunteiden ja ajatusten mukauttamiseen ja hylkäämään ajatuksen johonkin toimintaan osallistumisesta. (Romaioli & Contarello 2019, s.31). Ryhmäliikunnassa epäonnistuminen kömpelyyden tai hitauden vuoksi voikin näyttäytyä kasvojen menettämisen uhkana, sillä muiden osallistujien oletetaan olevan kyvyiltään ja taidoiltaan itseä parempia (Goffman, 2012). Ryhmän kanssa ohjatusti liikkussa osallistuja joutuu muiden katseiden kohteeksi ja goffmanilaisesti tulkiten uhkaksi muodostuu mahdollisuus menettää se arvonanto, jonka he kokevat ansainneensa. Yksilö haluaa säilyttää kasvonsa ja tulla nähdyksi kunnollisena ja aktiivisena ikäihmisenä, eikä omia kykyjään yliarvioivana vanhuuden höperönä tai vanhuksena, joka pyrkii vaikuttamaan nuorekkaalta kaikin keinoin. Ikäpuhe ilmentää halua suojella itseään kasvojen menetykseltä muiden edessä yhteiskunnassa, jossa ikääntyneisiin liitetään useita negatiivisia merkityksiä. Toisaalta intohimoinen suhde itselle tärkeään aktiviteettiin voi myös estää ikänormatiivisen ajatuksen aktiviteetin sopimisesta omaan ikävaiheeseen (Romaioli & Contarello 2019, s.30).

Omaan ikävaiheeseen liitettyjen normatiivisten odotusten lisäksi ikääntyminen voi rajoittaa myös mahdollisuuksia osallistua ryhmäliikuntaan fyysisten iän tuomien konkreettisten rajoitteiden vuoksi. Esimerkkinä haastateltavan kertomus osallistumisesta ohjatuille joogatunneille. Haastateltava kertoo, ettei hän voinut alun jälkeen jatkaa joogatunneilla käymistä, koska turhautui siihen ettei kuule annettuja ohjeita, eikä näin ollen kokenut voivansa rentoutua tunnin aikana. Toinen haastateltava kertoo, että on joutunut luopumaan pitkäaikaisesta harrastamastaan joukkuelajista pahenevien näköön liittyvien ongelmien vuoksi. Yksi haastatelluista naisista muistelee ohjattua liikuntahetkeä, jolloin hän oli huomannut konkreettisesti ikääntymisen tuomia muutoksia oman ruumiinsa suorituskyvyssä.

*“Tietyt rajot..tai semmoset ettei johonkin asiaan pysty, niin se on ollu..ensiks se oli hienoinen järkytys ja sitten semmonen tosiasia johon mä aattelin että se on nyt tätä vaihetta että ei enää sillai jakseta tai osata tai pystytä..mutta tiedostaminen ja semmonen itselleen tunnustaminen niin..se oli vähän ensiks vaikeeta mutta sitte ei enää..” (Haastateltava 5, nainen)*

Useampi haastateltava kertoo ettei voi enää tällä hetkellä harrastaa lajeja, joista on pitänyt, esimerkiksi juoksua, koska oman kehon ei enää koettu kestävän samanlaista rasitusta kuin aiemmassa elämänvaiheessa. Vanhasta suosikkilajistaan luopuminen oman toimintakyvyn heikentyessä aiheuttaa haikeutta, mutta se ei kuitenkaan ole johtanut liikunnasta luopumiseen. Ikääntyvien tulee siis sopeutua kehossa ja sen toimintakyvyssä tapahtuviin muutoksiin, koska kaikkia muutoksia ei ole mahdollista välttää millään käytössä olevilla keinoilla, huolimatta siitä miten tehokas yksilö itse pyrkii olemaan. Aktiiviliikkujien strategia onkin tehdä sitä mihin oma keho sillä hetkellä pystyy, sillä liikunnallisuus nähdään itsessään arvokkaana. Vaikka haastateltavat mukautuvat vääjäämättömiin ruumiinmuutoksiin, henkisesti he eivät välttämättä koe identifioituvansa vanhuksiksi. Kuten Laslett (1989) korostikin, fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen ei edellytä, että yksilön tulisi jättäytyä pois kolmannen iän aktiviteeteista. Hyvän kunnon merkitys muodostuu suhteessa omaan tämän hetkiseen ikään ja elämänvaiheeseen. Oma kokemus iästä voi myös olla eri kuin mihin ympäristö yksikön lokeroi.

*“Ja sellanen sana kuin vanha tai vanhus tai joku muu, sellanen niin, niin se on niinku viisasta jättää pois mielestään tai toivottavasti kukaan muukaan ei sitä sano minulle, että ku sää oot noin vanha tai jotain muuta, koska mä en tunne itseäni vanhaksi. Ja se on jännä miten sitä nuorena ei sillain niinku sitä ymmärtäny, että ihan niinku se hiipuis kaikki se ymmärrys sitte ku ikää tulee, mutta ku tää pää oon edelleenki ihan samanlainen ku kaksytkolkyt vuotiaana, niin tuota se on jännä, ku vuosi vaihtuu nii en minä koe olevani vanha.” (Haastateltava 10, nainen)*

Toisaalta ikääntymisen voi nähdä myös velvollisuuksista ja odotuksista vapauttavana asiana, jolloin yksilö saa ikään kuin syyn halutessaan jättäytyä myös muiden harjoittaman toiminnan

ulkopuolelle, ilman kyseenalaistamista tai paheksuntaa. Tällöin yksilön voi ajatella tietyllä tapaa tietoisesti irtautuvan tehokkuuden ja suorittamisen vaatimuksista, mikä ei kuitenkaan tarkoita etteikö yksilö voisi omissa asenteissaan kohdistaa itseentä tällaisia asenteellisia ajatuksia. Ikäpuhe on erontekoa muihin ikäryhmiin ja se ei ole pelkästään pelkoa kasvojen menettämisestä ja aktiivista oman suhtautumisen pohdintaa ruumiissa tapahtuviin muutoksiin, vaan myös vapautumisen tunne nuorempia sitovasta uusliberaalin tuottavuuden pakosta.

*“Minä taas kyllä koen sillä tavalla et musta on hyvä ja se on vapauttavaa, kun on iäkäs tai vanha. Ja minä menen mielellään niinku sen vanhuuden taakse, että minun ei tarvihe oikestaan mitään mitä minä en halua, koska mää oon niin vanha, ei multa voi mitään vaatia!” (Haastateltava 6, nainen)*

Toisaalta vaikka ikäpuhe merkityksellistää eroa muihin, samaan aikaan taas sisäistetty tehokkuuden vaatimus on ulkopuolelta tuleva paine, joka saa haluamaan mahdollisuuden säilyttää kasvonsa muiden edessä ja toisaalta ahkeroimaan lihaskunnan eteen, jotta edessä ei olisi alistuminen muiden hoivasta riippuvaisena olemiseen. Puhe tehokkuudesta pitää sisällään toiveita mitä ohjatulta liikunnalta ja yleisesti omalta liikkumiselta odotetaan ja halutaan. Liikunnan toivottiin olevan tehokasta, jotta liikkujat kokevat hyötyvänsä liikuntasuorituksistaan mahdollisimman paljon. Koska haastateltavat mielsivät lihaskunnan olevan heille erityisen tärkeää, pidettiin sen treenaamista kuntopiirin tyypisessä liikuntaryhmässä positiivisena asiana. Ryhmäliikuntaan kuuluu venyttelyä varsinaisen lihaskunto-osuuden jälkeen, joka nähtiin positiivisena asiana sen vuoksi, että haastateltavat uskoivat etteivät he tekisi kehonhuollollisia harjoitteita, kuten edellä mainittua venyttelyä, ilman ryhmäliikunnassa tapahtuvaa ohjausta. Haastateltavat korostivat monipuolisuuden olevan tärkeää, minkä vuoksi monille liikuntaryhmä oli muodostunut tärkeäksi osaksi omaa liikuntarutiinia. Useat haastateltavat kertoivat harrastavansa yleiskuntoa kohottavaa liikuntaa omatoimisesti, mutta lihaskunnan ja kehonhuollon useat haastateltavat kokivat jäävän liian vähäiseksi ilman ohjattua ryhmäliikuntaa.

Tehokkaan liikunnan ajateltiin olevan keino kontrolloidusti hidastaa oman fyysisen kunnon huononemista, jolloin ikääntymiseen liittyvät vaivat näyttäytyvät jossain määrin epätodennäköisempänä uhkana itselle. Tehokkaaksi mielletty liikunta antaa kokemuksen mahdollisuudesta kontrolloida riskiä oman itsenäisyyden menettämisestä ikääntymisen edetessä. Toiveet liikunnan tuomasta tehokkaasta lääkkeestä ikääntymisen uhkiin ilmentävät Foucault'n (2010) esittämää huolta itsestä, joka on osoitus moraalisisesta hyveellisyydestä. Haastateltavat eivät kerro tavoittelevansa erityisemmin kunnon parantamista, vaan pääsääntöisesti säilyttävänsä nykyisen tason mahdollisimman pitkään, sillä esimerkiksi laitoshoido näyttää julkisen keskustelun, esimerkiksi uutisoinnin, perusteella ikävältä kohtalolta.

Ikään liittyvät vaivat tuovat haastateltaville myös hyvin konkreettisia tavoitteita toimintakyvyn säilyttämisen suhteen. Eräälle haastateltavalle esimerkiksi oli tärkeää, että hän kykenisi vanhasta vammasta huolimattaan harrastamaan liikuntaa. Haastateltavat näkivät fyysisen kunnon heikkenemisen selkeänä uhkana, jota he torjuvat omalla aktiivisuudellaan.

*“No mulla on se, että kun liikkua, liikkua nyt sen verran, että kunto pysyy semmosena kun pystyn tälläkin hetkellä liikkumaan..ettei ainakaan kovaa vauhtia se taso laskis” (Haastateltava 12, mies)*

*“[...] että se mikä nyt nimenomaan jää niin se lihaskunnon harjaantuminen pitäis saaha muutettua, että se tuo kestävyysliikunta tahdo riittää. Lihaksista voima häviää ja sitä pitäis saaha lisättyä, kun sais innostuttua vaan.” (Haastateltava 15, nainen)*

Vaikka kolmatta ikää elävät haastateltavat eivät kuulukaan kaikista huonokuntoisimpaan väestönosaan, refleктоivat he silti itseään heihin, joilla tilanne on huonompi. Haastateltavilla oli myös kotona liikkumiseen tarkoitettuja välineitä, mutta yksin kotona liikkumista ei koettu tehokkaaksi, koska se ei ollut säännönmukaista tai sitä ei koettu tarpeeksi raskaana, jotta siitä saatu hyöty olisi itsessään motivoivaa. Ulkoilua taas pidettiin tehokkaana ja

hyödyllisenä ja haastateltavat arvostivat mahdollisuutta esimerkiksi kävellä, hiihtää ja pyöräillä oman kotinsa lähistöllä.

*“No itte, jos liikkuu niin mulla ainaki niinku venyttelyt jää ja heikosti tulee tehtyä niitä, täällä on nuo venyttelyt hyvät ja sitte tuo alkulämmittelu on myöski hyvä, jotka niinku itellä ovat omaehtoisesti liikkussa tahtovat jäähä paitsioon. Mutta kyllä on tää kuntopiiri tässä erinomaisen hyvä, siinä tulee monipuolista ja tietysti niinku hän sano, että joskus tuntus että sais olla vähän enemmänki painoa [naurahtaa] ja rasiusta, mutta hyvä näinki.” (Haastateltava 11, mies)*

Haastateltavat pyrkivät saamaan mahdollisimman paljon hyötyä harrastamastaan liikunnasta, mutta liikunnan tulee kuitenkin olla omalle iälle ja koetulle suoriutumiskyvylle sopivaa. Haastateltavat olivat selvästi etsineet tasapainoa heitä kiinnostavan ja tehokkaaksi koetun liikunnan, sekä ikääntymisen tuomien muutoksien välillä. Aktiivisena pysyminen ja oikeanlaisen tehokkaaksi koetun liikunnan harrastaminen auttaa kiinnittämään omaan elämänvaiheeseen positiivisia merkityksiä ja mahdollistaa nähyksi tulemisen myönteisessä valossa.

## **7.2 Motivaatio ja sosiaalisuus**

Haastateltujen puheessa toistui ilmauksia ja kertomuksia, jotka liittyvät heidän kokemaansa motivaatioon liikunnan harrastamista kohtaan. Haastateltavat mainitsivat niin motivaatiota lisääviä kuin sitä heikentäviä tekijöitä. Koska haastateltavat osallistuivat kaikki samaan ryhmäliikuntaan, toistui haastatteluissa paljon ohjaajan merkitys. Haastateltaville oli erityisen tärkeää kokea ohjaajan arvostavan heitä. Ohjaajan toimintaa voidaan tarkastella Erving Goffmanin (2012) kasvotyön kautta. Ohjaaja on sosiaalisessa suhteessa liikuntaryhmän osallistujiin ja hänen suhtautumisensa osallistujiin on osa kasvotyötä, joka saa osallistujat tuntemaan itsensä arvostetuiksi ja tilanteen turvalliselta. Haastatellut pitivät siitä, että heillä on tuttu ohjaaja, mutta toisaalta satunnainen vaihtelu, esimerkiksi tuuraava ohjaaja, koettiin myös positiiviseksi asiaksi. Tuttu ohjaaja nähtiin kuitenkin positiivisemmassa valossa kuin mahdollinen sijaistava ohjaaja. Ohjaajalla oli merkittävä

rooli onnistumisten kokemusten suhteen. Ohjaajan kannustava ote ohjaamiseen mahdollisti haastateltujen kertomuksissa onnistumisen kokemukset; useat haastateltavat mainitsivat etteivät yksin kotona tai muualla itsenäisesti tehtävät liikuntasuoritukset tuo samaa tunnetta. Haastateltavilla itseohjautuvuuden vaatimus merkityksellistyy motivaatiota vähentävänä tekijänä sisätiloissa tapahtuvan kuntoharjoittelun suhteen, kun taas ulkoliikunnan suhteen useat haastateltavat ilmaisivat olevansa omatoimisia ja aktiivisia. Seuraava sitaatti havainnollistaa miten tärkeä rooli ohjaajalla ja hänen suhtautumisellaan, tai voidaan myös sanoa oletetulla suhtautumisellaan liikuntaryhmän osallistujalle voi olla.

*“[...] kyllähän sitä, kun ikääntyy niin vähän välillä tuntee itsensä.. No minkä luokan kansalaiseksi, mutta ei ainakaan ensimmäisen luokan, niin silloin sen ohjaajan tota käyttäytymisen ja olemuksen tärkeys on erittäin suuri.” (Haastateltava 4, nainen)*

Haastatteluissa hyvän ohjaajan ominaisuuksiksi mainittiin muun muassa arvostus ja kunnioitus liikkuja kohtaan, iloisuus, kannustaminen ja osaava ohjaaminen. Eräs haastateltava kertoo pohtiessaan ohjaajan merkitystä kokemuksestaan tanssitunnilta seuraavasti: *tanssissa ollu joskus vuosia sitten ohjaaja, joka on ollu sen näköinen, että voi pahus, kun teitä vanhoja akkoja pitää tässä ohjata, niin se on, se on aivan, se on hirveän latistavaa.* Edellä kuvatussa tilanteessa ohjaaja ei mahdollista ikääntyvän liikkujan kasvojen säilymistä vaan päinvastoin saattaa saada hänet kokemaan häpeää ja epäonnistumista omasta toiminnastaan. Ohjauksen merkitys korostui myös haastateltavalla, joka kertoi hankkineensa aiemmin henkilökohtaisen valmentajan.

*“[...] mä oon tuota niin..vielä vuosi sitten ollu erittäin aktiivinen, käyny tuota niin, mulla oli oma personal traineri ja mää innostuin ihan hirveesti ja paino putos ja se tsemppas mua ja voi sanoa, että minä koin sen sillä tavalla, että jos on semmonen yksilö joka huolehtii vaan minusta ja sanoo, et nyt teet ja vahtii ja niin se sai mut tekemään paljon enemmän ku mitä mä oisin jos mä oisin tehny yksin.” (Haastateltava 5, nainen)*

Haastatteluissa korostui sen tärkeys, että liikunnan rasittavuuteen voi vaikuttaa itse ja erityisen arvokkaaksi koettiin, että ohjaaja sanallistaa tämän korostamalla, että jokainen

osallistuja toimii oman kuntotasonsa mukaan. Tämä nähtiin osana ohjaajan ammattitaitoa. Kun ohjaaja artikuloi ääneen millainen liikunnassa koetun rasituksen tulisi olla, osallistujat saavat samalla myös luvan ottaa rennommin. Kasvonsa säilyttääkseen ei siis ole välttämätöntä pyrkiä ylittämään itseään jatkuvasti, mikä voi pitkällä aikavälillä tehdä liikunnasta liian raskasta ja heikentää halukkuutta osallistua ohjatuille tunneille. Haastatelluille oli tärkeää saada ohjaajalta tietoa miten he voivat suorittaa liikkeet oikein ja turvallisesti välttämällä mahdolliset liikuntavammat. Haastateltavat myös ilmaisivat luottavansa ohjaajaan tämän ammattitaidon suhteen. Motivaatiota lisääviä asioita ovat onnistumisen kokemukset, tunteet “itsensä ylittämisestä” ja mahdollisuus nauttia liikunnasta, joiden mahdollistajana ohjaaja selkeästi haastateltaville toimii. Ammattitaitoiseksi ja positiiviseksi mielletty ohjaus sitouttaa liikkujia, koska se lisää liikunnan mielekkyyttä ja motivoi itsessään.

*“Se olis tärkeätä, että ohjaaja ei olisi välinpitämätön, mielellään että hänkin nauttis siitä mitä tekee eli eli et se olis niinku, ei olis pakkopullaa hänelle se ohjaaminen [toinen haastateltava keskeyttää]” (Haastateltava 4, nainen)*

Ryhmäliikunnan houkuttelevuutta lisäsi isolla osalla haastatelluista myös ryhmän koostuminen saman ikäisistä liikkujista. Ikäjakaumaltaan homogeeninen ryhmä koetaan vertaistukena, koska kaikki osallistujat ovat oletettavasti samankaltaisessa elämänvaiheessa. Nuoremmat osallistujat voivat toimia myös muistutuksena ikääntymisen tuomista rajoitteista ja toisaalta nuoruuden hyödyistä, esimerkiksi kykynä oppia haastavia koreografioita (Ojala 2016, s.192). Ryhmän homogeeninen ikäjakauma yhdistettiin siihen, että liikunta on omalle kuntotasolle sopivaa ja haastavuudeltaan sopivaa. Liian raskas ja haastava ohjattu liikunta, esimerkiksi aerobic koreografialtaan, ei näyttäytynyt haastatelluille motivoivana, vaan se koettiin pikemminkin turhauttavana.

*“[...] että lähtee niinku julkisesti tänne näyttään huonoo kuntoonsa mutta sitte ku tää on suunnattu kuuskymmentäplus niin ei ne kaikki muutkaan huippu-urheilijoita varmaan ole..” (Haastateltava 12, mies)*

Tilanteissa joissa osallistujien ikäjakauma on laaja, oletetaan muiden eri ikäryhmiin kuuluvien ryhmäliikuntaan osallistuvien ja ohjaajan suhtautuvan ikääntyvään liikkujaan negatiivisesti, eli tällaisessa tilanteessa ryhmäliikunnalla on vaarana merkityksellistyä korostuneesti negatiivisten määreiden kautta. Newsonin & Kempsin (2007) mukaan ohjattu liikunta on oletettavasti hyvä vaihtoehto ikääntyville sillä, sillä liikunnan harrastamisen esteenä saattaa toimia puutteet tiedoista ja taidoista liikunnan suhteen. Haastatteluaineistossa tämä näkyi enemmän haastateltavien subjektiivisena kokemuksena, sillä monilla oli aiempaa liikunnallista taustaa, mutta omaa osaamista ja tietoa saatettiin silti pitää vähäisenä. Tämä siitäkin huolimatta, että haastateltava olisi ollut myös urheiluseuratoiminnassa aktiivisesti mukana.

Liikunnan toivotuilla ja koetuilla positiivisilla vaikutuksilla oli myös motivaatiota lisäävä vaikutus. Toivottuina vaikutuksina voidaan pitää liikuntavalistuksesta sisäistettyjä lupauksia liikunnan vaikutuksista. Tällaisia olivat haastatelluilla toiveet ikääntymisen negatiivisten vaikutusten hidastamisesta ja oman itsenäisyyden säilyttämisestä. Haastateltavien mainitsemia positiivisia koettuja vaikutuksia oli esimerkiksi vireystilan paraneminen, unenlaadun paraneminen, psyykinen hyvinvointi ja ruokahalun sääntely. Edellä mainitut asiat koettiin osaksi yleistä elämänlaatua ja liikunnalla koettiin olevan iso merkitys koettuun hyvässä kunnossa olemiseen.

*“Mm, ja on siinä kyllä senkin huomannut että kyllä se on syksystä niin monet asiat helpottunu kotioloissa kun on tälleen jumpassa käyny että kyllä sitä näköjään pystyy vielä vähän niinku friskaantumaankin [naurahtaa]” (Haastateltava 6, nainen)*

Liikunta ja sen myötä saadut hyödyt toivat haastateltujen kertomusten mukaan mielihyvää ja kohottivat itsetuntoa, mikä lisää liikuntaa kohtaan koettua motivaatiota entisestään. Eräs haastatelluista kertoikin, että hän koki liikunnan harrastamisen tärkeäksi, niin kauan kuin se vain on itselle mahdollista. Haastateltavat mainitsivat painon putoamisen ja “kiinteytymisen” myös positiivisina motivaatiota lisäävinä tekijöinä. Laihtumisesta



puhuttaessa haastateltavat halusivat kuitenkin korostaa, että laihduttaminen ei ole heille ensisijainen motivoiva liikkumiseen ja painon merkityksen koettiin muuttuneen vähäisemmäksi ikääntymisen myötä. Tavoitteellisuutta omaan liikuntaan toi eräällä haastateltavalla esimerkiksi aktiivisuusrannekkeen käyttö.

Ryhmäliikuntaa ja liikuntaa yleisesti teki houkuttelevammaksi myös saavutettavuus. Haastateltavat korostivat, että heille on erityisen oleellista, että liikuntapaikka sijaitsee lähellä omaa kotia, jolloin on mahdollista käydä ryhmäliikunnassa myös ilman autoa tai julkisia kulkuvälineitä. Sijainnin lisäksi saavutettavuutta lisäsi ryhmäliikunnan kohtuulliseksi koetut kustannukset. Haastatellut suosivat paljon ulkoliikuntaa ja aikuisväestön yksi suosituimmista liikuntapaikoista ovatkin kevyen liikenteen väylät. Ulkona liikkuminen tuo haastatelluille tuo vastapainoa säännöllisesti järjestetylle ryhmäliikunnalle ja yhdeksi ulkona liikkumisen erityispiirteeksi haastateltavat nimesivät vaihtelevuuden. Ulkoliikunnalta tosin haluttiin samaa kuin ohjatulta liikunnalta eli sen tulisi vastata ikääntyvien liikkujien omaa kuntotaso. Esimerkiksi liian mäkinen maasto hiihtolenkillä tai pyöräillessä voi toimia motivaatiota heikentävänä tekijänä samalla tapaa kuin liian raskaat painot lihaskuntoharjoittelussa tekevät liikuntakerrasta pahimmillaan lannistavan. Haastatelluille oli tärkeää liikuntapaikan helppo saavutettavuus, koska sen koettiin erityisesti madaltavan kynnystä liikkumaan lähtemiselle. Haastattelutilanteisiin uset saapuivatkin paikalle kävellen, mutta osa myös autolla. Ikääntymisen myötä autoilu ei välttämättä myöskään enää ole mahdollista kaikille.

Motivaation kanssa teemana limittyi haastatteluissa sosiaalisuus. Sosiaalisuus itsessään koettiin motivoivaksi tekijäksi omassa liikuntasuhteessa, mutta sosiaalisuuden merkityksestä keskusteltiin laajemminkin. Ryhmäliikunta on haastatelluille tilaisuus nähdä lähialueella asuvia tuttaviaan, mutta tarjoaa myös tilaisuuden tutustua oman ikäisiin ihmisiin. Sosiaalisuus nähtiin ylipäätään ikääntyvälle oleellisena osana aktiivisena pysymistä.

*“Mulla on ennestään yks jumppa ja pari tanssituntia ja jooga. Mää lähin kavereitten [naurahtaa], kavereitten takia, mutta tää tää on tosi tota, tosi tota,*

*yhdyn siihen mitä sinä sanoit tästä ryhmästä, että vaikka mullon niinku eilenkin jumppa, mutta kyl mä silti tykkään tota tässä, et ne niinku kaikki täydentää toisiaan, nää mun eri liikuntajutut.” (Haastateltava 4, nainen)*

Aineistoa varten haastateltujen naisten liikkuminen oli sosiaalista; heistä on mukavaa tavata tuttuja ihmisiä yhteisen liikuntaharrastuksen puitteissa. Osa haastatelluista kertoi kohdanneensa samoja osallistua myös muissa ohjatuissa liikuntaryhmissä, jossa he olivat aiemmin käyneet. Sosiaalisuus oli oleellinen osa useiden haastateltujen naisten muutakin ajanviettoa, johon kuului esimerkiksi seurapelejä samassa taloyhtiössä asuvien tuttavien kanssa. Haastateltujen miesten ryhmäliikunnan lisäksi harrastama liikunta oli yksinäisempää kuin haastateltujen naisten, poikkeuksen tähän tekevät aktiivisesti seuraurheilun parissa toimineet. Lähtökohtaisesti haastatteluihin osallistuneet miehet suhtautuivat varautuneemmin ryhmäliikuntaan osallistumiseen kuin haastatteluun osallistuneet naiset. Miesten haastatteluissa mainittiin tosin, että “sekaryhmä” sopii heille hyvin, mutta toisaalta ryhmän naisvaltaisuus herätti varautuneisuutta, samoin kuin kokemuksen puute ryhmäliikunnasta. Liikuntaryhmän koordinaattorin ja haastateltavien vastausten perusteella miehet ovat tulleet ryhmään pääasiassa toiminnasta kiinnostuneiden puolisoitensa mukana. Eräs haastateltava mainitseekin, että heillä on tapana liikkua pääsääntöisesti pariskuntana yhdessä. Yksinäisiä miehiä liikuntaryhmään ei taas hankekoordinaattorin mukaan ole saatu houkuteltua mukaan aktiivisista yrityksistä huolimatta. Koska puolisoilla selkeä vaikutus miesten osallistumiseen, voidaankin miettiä näyttäytykö ryhmäliikunta kuitenkin miehille naistapaisena ja vähemmän houkuttelevana liikunnan muotona? 2000-luvun “äijäjoogaa” tutkinut Ojala (2016) huomauttaa, että vaikka liikunta yleisesti ottaen voidaan nähdä miesten toiminnan kenttänä, ei sukupuoli tuo suoraviivaisesti etuoikeutta, kun kyse on naistapaiseksi mielletystä ryhmäliikunnasta. Tällöin miehet joutuvat neuvottelemaan paikastaan kentällä. (mts.178)

Ryhmäliikunta itsessään voi näyttäytyä myös uhkana sen mahdollisen sosiaalisen luonteen vuoksi. Eräs haastateltava tarkastelee ja arvioi omaa liikunnallisuuttaan ja suoriutumistaan liikunnassa suhteessa muihin saman ikäisiin henkilöihin. Kun ryhmä koostuu saman ikäisistä osallistujista, tämä voi myös madaltaa kynnystä osallistua ohjattuun ryhmäliikuntaan.

*“[...]ensinnäkin se, että mä oon niin rapakunnossa, että en mä nyt kehtaa lähteä sinne esille, [...] että lähtee niinku julkisesti tänne näyttää huonoo kuntoonsa, mutta sitte ku tää on suunnattu kuuskymmentäplus niin ei ne kaikki muutkaan huippu-urheilijoita varmaan ole...” (Haastateltava 12, mies)*

Tilannetta voidaan tarkastella Goffmanin (2012) kasvotyön kautta. Kun henkilö pidättäytyy osallistumasta toimintaan, jossa hän uskoo olevan riski kasvojen menettämislle, hän käyttää Goffmanin (2012) mukaan kasvotyön muodoista välttelyä. Haastateltava liittää mielikuvissaan huonon kunnan nimenomaan vanhempaan ikään, vaikka tiedetään, että fyysisen suorituskyvyn ja motoristen taitojen suhteen ikäryhmät eivät ole homogeenisia, vaan vaihtelu ikäryhmän sisällä on suurta. Osallistumalla ryhmäliikuntaan, jossa osallistujien oletetaan olevan ryhmänä homogeeninen, vältetään uhka alemmuuden tunteiden kokemisesta ja häpeä omasta fyysisestä suorituskyvystä. Voidaan myös olettaa, että saman ikäisistä koostuvassa ryhmässä osallistujat antavat toisensa säilyttää kasvonsa, vaikka he subjektiivisesti kokisivatkin oman fyysisen suoriutumisen muita osallistujia heikommaksi. On tähdellistä kysyä ketä varten ryhmäliikunnassa tulee pystyä suoriutumaan vähintään yhtä hyvin kuin muiden osallistujien? Eräs haastateltava myös kertoo myös yrittäneensä houkutella tuttaviaan lähtemään mukaan liikuntaryhmään, mutta kertoo heidän torjuneen ajatuksen nimenomaan tilanteen sosiaalisen aspektin vuoksi. Haastateltavat arvelivat, että myös motoristen taitojen taso voi vaikuttaa halukkuuteen osallistua ryhmäliikuntaan, joten goffmanilaisella kasvotyöllä voidaan nähdä olevan iso rooli suhtautumisessa ryhmäliikuntaan. Toisaalta kun tarkastellaan haastateltavien itsestään kertomia taustatietoja esimerkiksi liikuntataustan osalta, voidaan olettaa, että kyseessä olevan kaltainen liikuntaryhmä vetää pääasiassa puoleensa yksilöitä, jotka ovat omaksuneet liikunnallisen elämäntavan jo varhaisemmassa vaiheessa elämäänsä. Häpeä ja tilanteessa koettu alemmuudentunto kuitenkin voivat heikentää yksilön kiinnostusta julkisessa tilassa liikkumiseen merkittävästi.

*“Kyllä täällä on kivoja tollasia sosiaalisia suhteita tullu ja on kiva tulla ku on tuo tuossa alussa ja pukuhuoneessa tuo lopussa ja ne on tärkeitä sillon ku ei oo enää*

*työelämässä.. Se on tärkeää, että on sille juttukavereita.” (Haastateltava 15, nainen)*

Kaikissa haastatteluissa nousi esiin tiedon levittäminen liikuntaryhmästä. Tuttavien suositukset nousivat haastatelluilla merkitykselliseksi tekijäksi ryhmäliikuntaan mukaan lähtemisessä. Haastatellut kertoivat pitävänsä itseään aktiivisena muutenkin kuin liikunnallisesti, joten on todennäköistä, että ryhmäliikunnan osallistujat tapaavat toisiaan muissakin aktiviteeteissa. Eräs haastateltava mainitsee, ryhmäliikunta tuo mahdollisuuden vanhojen tuttavien lisäksi saada myös uusia tuttavuuksia. Haastatteluiden puheissa toistui, miten ryhmässä liikkuminen koettiin itsessään tärkeäksi tekijäksi ja kanssaliikkujiin tutustuminen lisäsi liikuntaryhmään osallistumisen houkuttelevuutta. Toimiva ryhmä innostaa lähtemään liikkumaan ja sitouttaa toimintaan. Ryhmäliikunta näyttäytyi useammalle haastateltavalle myös mielekkäämpänä vaihtoehtona kuin esimerkiksi harjoittelu kuntosalilla, koska se koettiin yksinäiseksi ja epäsosiaaliseksi. Haastateltavien ollessa jo työelämän ulkopuolella, harrasteaktiviteetit voivat toimia olennaisena areenana sosiaaliselle kanssakäymiselle ja oman ikäisten ihmisten tapaamiselle. Sosiaalisuus sai osallistumaan myös muunlaisiin aktiviteetteihin, kuten konsertteihin ja ikääntyville suunnatuille luennoille. Kuten Haarni (2010) huomauttaa, kolmannessa iässä arkinen elämä voi olla hyvinkin saman tyyppistä ja aktiivista kuin työikäisillä, poislukien palkkatyön (mts.30).

### **7.3 Muistot ja velvollisuus**

Suhde liikuntaan rakentuu oman elämänkaaren pohtimisen kautta ja haastateltujen kokemat velvollisuudet vaikuttavat ajatukseen millainen liikkuja hänen ikääntyvänä ihmisenä tulisi olla. Muistot pitävät teemana sisällään oman liikuntasuhteen pohdintaa eri vaiheissa omaa elämää ja oman liikuntahistorian tarinallistamista. Muistot rakentavat kertomusta itselle siitä, millainen haastateltava on ollut liikkujana lapsuudesta tähän hetkeen ja ne selittävät ja merkityksellistävät haastateltavan suhdetta liikuntaan ja ruumiillisuuteen nykyhetkessä. Haastateltavat pohtivat millaisia liikkujia he ovat olleet elämänsä eri vaiheissa, esimerkiksi ovatko he olleet aktiivisempia nuorempana ja jos ovat, niin mitkä asiat olosuhteissa tai

elämäntilanteessa tähän ovat vaikuttaneet. Muistot eletystä elämästä avaavat millaisia mahdollisuuksia, kiinnostuksen kohteita ja vaiheita haastateltavalla on liikuntaan vuosien saatossa ollut. Henkilökohtaista liikuntahistoriaa pohtiessaan haastateltavat korostavat mitkä tarjolla olevat vaihtoehdot liikkumiseen ovat olleet. Esimerkiksi muutamat haastateltavat kertovat aiemmin asuneensa maaseudulla, ja ohjatun liikunnan harrastamiseen ei ole ollut mahdollisuuksia, saati muuhunkaan ohjattuun aktiviteettiin, vaan liikunnallinen aktiivisuus on ollut järvessä uimista, pyöräilyä, sienestystä ja marjanpoimintaa. Liikkuminen on siis tapahtunut rakennettujen ympäristöjen sijaan esimerkiksi luonnossa ja muun arkielämän lomassa. Eräs haastateltava myös arvioi omaksuneensa liikunnallisen elämäntyylin, koska muuta vaihtoehtoa ei hänen nuoruudessaan yksinkertaisesti ollut, sillä esimerkiksi auton hankinta ei tullut kyseeseen. Suhde liikuntaan ei siis ole vain omia valintoja, vaan sitä määrittävät konkreettiset käytössä olevat resurssit ja ympäristö läpi elämän.

Eräs haastateltava myös muistelee millainen hänen oma lapsuutensa on liikunnallisesti ollut ja vertaa omaa kokemustaan siihen millaiseksi hän olettaa nykypäivän lasten liikunnallisen aktiivisuuden. Haastateltavat pohtivat millaisia liikuntamieltymyksiä heillä on ollut lapsuudesta alkaen ja miten esimerkiksi niin kutsutut ruuhkavuodet ovat vaikuttaneet mahdollisuuksiin liikkua. Useampi nainen kertoo haastattelussa liikunnallisuuden jääneen pois perheenisäyksen yhteydessä ja liikuntaharrastuksiin on ollut mahdollista palata vasta, kun lapset ovat varttuneet. Vastaavasti haastatteluun osallistuneet miehet eivät mainitse haastatteluissa lapsiperheen arjen vaikutuksista omaan liikuntahistoriaan. Perheellistymisen ei kuitenkaan koettu vievän mahdollisuutta harrastaa niin kutsuttua hyötyliikuntaa. Mahdollisuus palata liikuntaharrastuksiin merkityksellistyy haastateltujen puheessa kuitenkin positiivisesti. Raskaaksi koettu työelämä ja arjen velvollisuuksista suoriutuminen on voinut myös aiheuttaa pitkän katkoksen liikunnan harrastamiseen ja kolmanteen ikään siirtyminen eläkkeelle siirtyminen tuo positiivisen kontrastin suhteessa menneeseen. Voidaan ajatella, että tällaisessa tilanteessa Laslettin (1989) kolmas ikä tarjoaa mahdollisuuden toteuttaa itseään ja palata liikuntaharrastuksiin, joihin ei aiemmin ole koettu olleen riittävästi aikaa. Alla olevassa lainauksessa nainen muistelee omaa liikunnallisuuttaan vanhemmuuden ja työelämän viedessä aikaa ja omia voimavaroja.

*“Se on vaan ainakin niinku mulla tavallaan se ku lapset oli pieniä ja sillai tuli käytyä jumpassa, [...] sit tuli ne niinku ne tietyt vuodet sanotaan viidestäkymmenestä ylöspäin varmaan nii sit se niinku jäi et siinä oli aukko ja sitte sano niinku aina illalla, että on niin väsyny töitten jälkeen ettei jaks enää mitään tehdä ja kaikki sano sitä samaa, että ei jaks lähte mihinkään, ei jaks tehdä mitään, koska se päivä vie niin paljon. Se on rankkaa se päivähomma, kokonaan ja sit ku siihen tulee se semmonen vuosien aukko niin nyt sitten kun on vapaata niin eläkkeellä näin, niin nyt sä yrität paikata sitä kaikkee mitä ois äärettömän tärkeetä se parikymmentä vuotta siinä välissä.” (Haastateltava 6, nainen)*

Kun ajankäyttö vapautuu työelämän jälkeen ainakin osittain yksilön itsensä hallittavaksi, mahdollistuu myös liikuntaharrastuksiin paluu. Edellisessä haastattelusitaatissa vapautuvan ajan myötä läsnä on myös velvollisuuden tunne ja huoli siitä, miten vuosien tauko aktiivisesta liikkumisesta voidaan kompensoida. Vaikka haastateltujen liikuntahistoriaan mahtui myös heidän kertomansa mukaan katkoksia, liikunta oli ollut läsnä läpi elämän, tavalla tai toisella. Muutama haastateltava nosti myös esille, että liikunta auttoi heitä jaksamaan työssä olemista. Selkeänä erona haastateltavien pohdintoihin liikunnasta tekee se, ettei aiempien elämänvaiheiden suhdetta liikuntaan määritä huoli omasta terveydestä tai suosituksista sisäistetty itsen tarkkailu liikunnan riittävydestä ja sen sopivasta laadusta. Haastateltavat myös pohtivat ettei kaikilla ole yhtäläisiä mahdollisuuksia liikunnalliseen aktiivisuuteen työelämässä ollessa, riippuen esimerkiksi työajoista. Usea haastateltava toi esille, etteivät heidän liikuntamieltymyksensä ole muuttuneet nuoruudesta, vaan he pitävät samoista lajeista kuin aiemminkin, mutta eivät välttämättä voi enää fyysisen kuntosaa ja erilaisten vaivojen vuoksi niitä harrastaa. Myös negatiiviset konnotaatiot eri lajeihin ovat säilyneet useilla lapsuudesta saakka, esimerkiksi mikäli joukkuelajit ovat tuntuneet koululiikunnassa epämiellyttäviltä, ei niitä kohtaan ole syntynyt kiinnostusta vanhemmallakaan iällä.

Nykyhetkessä suhdetta liikkumiseen määrittää muistojen lisäksi sisäistetty velvollisuudentunne, joka saa haastateltavat tarkkailemaan ja arvioimaan omaa toimintaansa. Haastatellut mainitsevat useita kertoja mitä kaikkea he kokevat että heidän

tulisi tehdä tai jättää tekemättä. Esimerkiksi hunajan laittaminen teehen tuntuu haastatellusta ansaitulta kävelylenkin jälkeen. Oikein toimiminen johtaa parempaan terveyteen, joka taas mahdollistaa tekee mahdolliseksi aktiivisena pysymisen ikääntymisestä huolimatta. Velvollisuudentunto ilmentää Foucault'n (2014) esittämää ajatusta sisäistetystä kurista, joka saa yksilöt tarkkailemaan omaa toimintaansa ja miten hyvin toiminta toteuttaa vallitsevia normeja. Velvollisuudentunto havainnollistaa Haarnin (2010) esittämää tarvetta erottautua huonokuntoisista vanhuksista, jotka ovat toistuvan negatiivisen määrittelyn kohteena (mts.12). Haastateltavien puheesta välittyy, että terveysajattelu on hyvin sisäistettyä, huolimatta siitä kokevatko he itse kuitenkin elävänsä omaksumiensa terveys-suositusten mukaisesti. Velvollisuudentunnon kautta haastateltavat ikään kuin peilaavat ovatko heidän pyrkimyksensä oman terveyden ja kunnon ylläpitämiseen riittäviä ja kokevatko he olevansa nykyisen toimintakykynsä kanssa riittävän hyviä kansalaisia. Alla olevassa sitaatissa haastateltava pohtii ryhmäliikunnan merkityksellisyyttä itselleen. Haastatellulle rutiini auttaa pitäytymään liikunnallisissa velvoitteissa.

*“Kyllähän se niin on että niin tuota tässä iässä varmaan tarvii olla jotakin semmosta että pitäis olla, että jonnekin pitäis mennä ja sitten se olis vähän säännöllistä, mut ei sit et joka päivä nyt tarvis olla.” (Haastateltava 2, nainen)*

*“[...] ja kun jäin, jään tässä aikanaan eläkkeelle, niin mä aattelin et jotain pitää harrastaa, et nyt mulla on aikaa harrastaa liikuntaa pitkästä aikaa ja sitten tuota halusin niinku sellasta mikä edistää tasapainoo, lihaskuntoo [...]” (Haastateltava 10, nainen)*

Jälkimmäisessä lainauksessa siirtyminen kolmanteen ikään kytkeytyy myös velvollisuuteen huolehtia omasta ruumiistaan, eli samanaikaisesti työelämästä poisjääminen vapauttaa valtavasti aikaa, mutta toisaalta velvollisuudentunto voi olla suurempaa kuin työuran aikana. Haastateltavat pohtivatkin monesta eri näkökulmasta ovatko he itse tyytyväisiä tämän hetkiseen tilanteeseensa fyysisen aktiivisuuden, oman ruumiin ja oman toimintansa suhteen. Mikäli omaan fyysiseen suorituskykyyn ei panosta riittävästi, on olemassa jatkuva riski siirtymisestä Laslettin (1989) esittämästä kolmannesta elämänvaiheesta, jota leimaa itsensä

toteuttaminen, neljänteen ikävaiheeseen, jossa yksilö menettää vähitellen itsenäisyytensä, kun ihmisen elämä lähenee luonnollista loppuaan (mts.4). Huoli ei koske pelkästään itseä, vaan myös läheisiä sillä muut ihmiset voivat myös tulla sinusta riippuvaiseksi (Laslett 1989, s.5). Järvi (2011) huomauttaa pelon kivusta, sairaudesta ja määräysvallan menettämisestä olevan hyvin inhimillistä (mts.78). Haastatellut reflektoivat haastatteluissa paljon ajattelevatko he itse liikkuvansa tarpeeksi ja onko heidän ruokavalionsa omaksutun terveysdiskurssin mukaista. Esimerkiksi liikuntaa tulisi harrastaa päivittäin tai mahdollisimman usein, sillä se on ainoita tarjolla olevia keinoja pyrkiä pysymään terveenä mahdollisimman pitkään.

*“[...] pitää minun mielestäni liikkua niin paljon, ku pystyy että ja saa ittensä vaan liikkeelle. Ei mitään pakko semmosta tietenkään, että nyt on keli ku keli niin lähettävä tuonne lenkille vaan tuota, että periaatteessa yritän liikkua niin paljon ku mahollista.” (Haastateltava 14, mies)*

*“Mää oon tota nää loppuvuodet työelämässä, niin tota mun työ oli just mitä hänkin tekee [haastateltava viittaa haastatteluavustajaan, joka kirjoittaa muistiinpanoja tietokoneella] nin tuota ja istua tuntikausia aamusta iltaan, niin tuota kaikki nämä tuli tänne tuota ku hormoonit muuttuu ja silloin pitäs olla entistä tärkeempää se liikunta ja oikee ruokailu.” (Haastateltava 10, nainen)*

Liikkuminen toimii haastatelluilla vakuutuksena fyysisen ja henkisen toimintakyvyn rappeutumista vastaan. Liikunnalla tiedostetaan ja toivotaan olevan hyvinkin spesifejä terveyshyötyjä, esimerkiksi erilaisilta kivuilta ja kolotuksilta välttyminen, jotka olivat jo jollain tapa osa haastateltujen arkea. Koska kukaan ei lopulta voi omille geneilleen tai ennakoimattomille sattumuksille kuten loukkaantumiselle mitään, on pyrittävä toimimaan tarjolla olevien keinojen puitteissa. Aktiivinen liikkuja tietää yrittäneensä parhaansa, vaikka ymmärtääkin, ettei vanhenemiselta lopulta pääse pakoon. Haastateltaville aktiivisen elämäntyylin säilyttäminen onkin itsestäänselvyys. Terveyspuhe ja ulkonäkö eivät esiinny puhtaasti toisista erillään, vaan ne limittyvät ihmisten antamissa merkityksissä. Esimerkiksi lihavuus nähdään terveydellisenä tekijänä, mutta sille annetaan merkitys myös ulkonäön



arvottamisen kautta. Vaikka haastatellulla ei olisi aikomusta laihtua, on se silti jotain minkä avulla hän kertoo, että voisi kokea olevansa tyytyväisempi itseensä. Liikunta lisää kuitenkin tyytyväisyyttä itsen, vaikka tuloksena tai tavoitteena ei olisi välttämättä kehon muokkaaminen.

*“[...] kyllähän liikkuminen, niin se itsetuntoa kohottaa, kun liikkuu oikein, eikö totta? (Haastateltava 1, nainen) [toinen haastateltava jatkaa] Joo o, tuntee itsensä hieman paremmaksi ihmiseksi.” (Haastateltava 4, nainen)*

Puhuttaessa ulkonäöstä ja liikkumisesta haastateltavat tekevät eroa myös oman ikäisiinsä, joiden he olettavat kokevan itseään enemmän paineita ulkonäöstään. Ulkonäön pohtimien vaikuttaa saman aikaisesti sekä olevan läsnä että poissa haastateltavien arkisesta kokemuksesta. Alla olevassa haastattelusitaatissa tehdään eroa ulkonäöstään kiinnostuneempiin ikääntyneisiin ja muut haastateltavat nauravat kuvaukselle.

*“Eei minulla oo ollut ikinä ja toivottavasti ei tuukkaan (ulkonäköpaineita), mutta kyllä ku seuraa noita oikein vanhoja rouvia niin kyllä ne on kaikista hienoimpana linja-autossaki ne vaikka on vaikka kuinka kova pakkanen, niin ne on avopäin ne menee ja niillä on hienot kampaukset, meikäläinen on pipo päässä kesälläkin” (Haastateltava 18, nainen)*

Velvollisuus säilyttää oma toimintakyky kuntoilun ja muiden elämäntapoihin liittyvien keinojen avulla on osa pyrkimystä säilyttää kasvonsa (Goffman 2012). Vaikka ikääntyminen tuo mukanaan väijäämättömästi muutoksia, pyritään niitä lykkäämään mahdollisimman kauas tulevaisuuteen. Suorien lääkäreiltä ja muilta asiantuntijoilta tulleiden ohjeiden ja suositusten lisäksi yhteiskunnallinen ilmapiiri ja vallitsevat olosuhteet myös tuovat velvollisuudentunteen ja tuottavat osaltaan huolen tunnetta itsestä (Foucault 2010), sillä toimintakyvyn heikkeneminen näyttäytyy merkittävänä uhkana elämänlaadun kannalta.

*“[...] kun lukee näistä vanhusten hoidosta kaikista ja kuulee näitä yksin asuvia niin kyllä täytyy sanoa että kiitollinen saa olla että on niin hyvässä kunnossa [...]. Kyllä*

*mää sanosin et kyllä siihen liikunta on yks mikä siihen auttaa...liikkunu aina.”*

*(Haastateltava 15, nainen)*

*”Kyllähän se tuota väijäämättömästi tuo rappeutuminen alakaa, mitä ne sanoo, niitä nuoria ikävuosia jo millon se alakaa, mutta tuota niinku pyrin taistelemaan sitä vastaan, että se mahdollisimman hitaasti rappeutuis. Tämmönen tapahtuu, se on väijäämätöntä mitä ikä tuo mukanaan näitä asioita, mutta kyllä siihen ite pystyy vaikuttamaan, jos vaan intoa riittää hidastamaan sitä heikentymistää..”*

*(Haastateltava 11, mies)*

Toisaalta ruumiin kokoa ja koostumusta reflektoidaan vahvasti myös näkökulmista, jotka haastatellut kokevat luotettavaksi, esimerkiksi lääketieteellisen näkökulman vuoksi. Huolta ja koettua tarvetta laihduttamiselle oli vähentänyt lääkärin ohjeistus rasvan tarpeellisuudesta ikääntyvän ihmisen kehossa. Terveys toimii merkittävämpänä motivaation lähteenä naisille kuin miehille, vaikkakin molemmille se molemmille tärkein syy liikunnan harrastamiselle (Newson & Kemps 2007). Liikunnallisuuden ja hyvien elämäntapojen, esimerkiksi ruokailun merkitystä korostetaan ja toisin toimivia paheksutaan. Samassa elämänvaiheessa olevat fyysisesti heikommassa kunnossa olevat yksilöt toimivat osalle haastatelluista reflektiopintana oman fyysisen aktiisivuuden riittävyttä arvioitaessa. Kun oma toimintakyky on edelleen riittävä ja liikunnan harrastaminen on säännöllistä, on välttynyt vaivoilta joita muilla samassa elämänvaiheessa olevilla jo on.

*“[...]mää ajattelinki, että minkähän kuntonen mää olisin, jos mää en yhtään liikkuis? (Haastateltava 16, nainen) [toinen haastateltava jatkaa] Niin suurin osa varmaan ihmisistä on semmosia jotka ei liiku..ne on pieni osa ihmisiä, jotka harrastaa kuntoilua... mmm, väittäisin niin.” (Haastateltava 18, nainen)*

*“Kattelee aikoinaan työkavereitaankin, kun on semmonen joka on aina istunu eikä mitään tehny niin kyllä sit osteoporoosi iski ja kaikkee tämmöstä että... kovasti houkuttelin aina lähtee liikkumaan, mutta ei ku ei vaan kiinnostu niin... en niinku oikein jaksa ymmärtää ihmistä, joka ei halua niinku tehdä jotakin liikuntaa..” (Haastateltava 17, nainen)*

Sisäistetty huoli itsestä positioituu nimenomaan ikääntymisen kontekstiin, eikä vain yleisluontoiseen pohdintaan omasta fyysisestä aktiivisuudesta, ruokailutottumuksista ja älyllisistä sekä sosiaalisista virikkeistä huolehtimisesta. Usean haastateltavan puheesta nousee ilmi selkeä ajatus siitä, että vanhetessaan fyysinen aktiivisuus ja sen rutiininomainen ylläpitäminen on entistä tärkeämpää ja asian suhteen ei tulisi odottaa. Haastattelussa nousee esille sisäistetty ajatus yksilön velvollisuudesta huolehtia itsestään, jotta ikääntymisen haittoja voitaisiin ehkäistä. Vaikka haastateltavat huomaavat itse hieman paheksuvansa samassa ikävaiheessa olevia, joiden he olettavat liikkuvan tai liikkuneen vähäisissä määrin, asian suhteen ollaan myös ymmärtäviä.

*“[...] jos joku tuttavista on hyvin huonokuntoinen ja ei vielä niin kauheen vanha, niin mulle tulee semmoinen olo, että miks sää niinku, en tietenkään sano, että mikset oo hoitanu ittees aikasemmin, semmoseen kuntoon miks oot päästänyt ittes sellaseen kuntoon, että nyt et kykene kunnolla kävelemään [...]. Et se niinku jotenkin niinku tulee semmonen olo, että ihan harmittaa sen ihmisen puolesta, että miks sää oot noin huonokuntoinen, että olisit liikkunut säännöllisesti niin...”*  
(Haastateltava 10, nainen)

Haastateltava päätyykin pohtimaan muiden haastatteluun osallistuvien kanssa, ettei kaikilla ole yhtäläisiä mahdollisuuksia ja edellytyksiä liikuntaharrastuksille. Haastateltavat itse nostavat esimerkkinä vaikuttavasta tekijästä ikääntyvän taloudellisen tilanteen. Haastateltavien liikuntaryhmä ei haastattelujen tekemisen aikaan maksanut heille mitään, mutta ryhmälle suunniteltiin osallistumismaksua, joka kuitenkin oli kaupallisten toimijoiden tarjoamiin liikuntapalveluihin verrattuna varsin edullinen. Liikuntapalveluiden saatavuudessa on myös alueellisia eroja, sillä mitä syrjemmässä ja harvaan asutummalla alueella ikääntyvä elää, sitä epätodennäköisempää on, että hänellä on tarjolla erilaisia julkisin varoin kustannettuja palveluita tai välttämättä edes yksityisten toimijoiden kaupallisia liikuntapalveluja, jotka eivät joka tapauksessa ole kaikkien kansalaisten saavutettavissa.

## 8 YHTEENVETO JA POHDINTA

Haastatteluaineistosta nostettiin sisällönanalyysin avulla kuusi eri teemaa, jotka muodostavat kolme teemaparia. Aineistosta nostetut teemat tukevat toisiaan ja limittyvät osittain sisällöllisesti. Ensimmäinen teemapari on ikäpuhe ja tehokkuus, jonka kautta tarkasteltiin hyvän kunnon, liikunnan ja aktiivisuuden merkityksiä haastatelluille tämän hetken elämänvaiheen kautta. Toinen teemapari on motivaatio ja sosiaalisuus, jonka kautta tarkasteltiin ryhmäliikunnan merkitystä ja miten haastateltavat kokevat ryhmäliikunnan. Kolmas teemapari on muistot ja velvollisuus, ja tämän kautta tarkasteltiin haastateltavien suhdetta liikuntaan ja ruumiillisuuteen tässä yhteiskunnallisessa kontekstissa.

Hyvä kunto, liikunta ja aktiivisuus merkityksellistyvät suhteessa omaan elämänvaiheeseen ja haastatellut vaativat itseltään fyysisen suorituskyvyn ja liikunnan harrastamisen suhteen eri asioita tässä vaiheessa elämäänsä kuin nuorempana. Vaikka haastateltavien tavoitteena eivät olleetkaan radikaalit muutokset liikunnan avulla, halutaan liikunnan kautta saada selkeää hyötyä, jonka uskotaan ja toivotaan auttavan pysymään hyvässä kunnossa ja pärjäämään itsenäisesti mahdollisimman pitkään. Liikunnan tuomia koettuja hyötyjä fyysisen suorituskyvyn ylläpitämisen lisäksi ovat tunne virkistymisestä, koettu henkinen terveydentila ja laajemmin yleinen koettu hyvinvointi. Kolmannessa iässä hyvä kunto, liikunta ja aktiivisuus merkitsevät parempia ja hyvinvoivempia elinvuosia, eli niiden voidaan ajatella olevan tarjolla oleva keino riskin hallintaan. Ikävaiheen kautta aktiivisuudelle vedetään sekä rajoittavia että vapauttavia rajoja. Toisaalta “liian reipas” liikunta katsotaan kuuluvan nuoremmille liikkujille, mutta toisaalta ikävaihe tarjoaa mahdollisuuden suhtautua aihepiiriin jossain määrin myös armollisemmin. Omia mahdollisuuksia rajoittavaa ikäpuhetta voidaan tarkastella Goffmanin (2012) kasvotyön kautta, sillä haastateltavat pyrkivät välttämään tilanteita joissa uhkana on kasvojen menettäminen. Tämä voidaan nähdä elämänvaiheeseen liittyvänä sopeutumiskeinona siinä missä fyysisiin rajoitteisiinkin sopeutuminen. Liikunta toimii siis mahdollistajana itsenäiselle ja vireälle elämälle. Haastatellut ovat sisäistäneet huolen omasta ikääntyvästä ruumiistaan, mutta tämän hetkinen tilanne nähdään väliaikaisena ennen siirtymistä

varsinaiseen vanhuuteen. Haastatellut kantavat harteillaan yhteiskunnan paineita ja odotuksia aktiivisesta ikääntymisestä samalla peläten ja odottaen mahdollista oman itsenäisyytensä menettämistä ja riippuvaiseksi tulemistä valtion ja läheisten tarjoamasta hoivasta.

Ryhmäliikunnalla on sekä positiivisia että negatiivisia merkityksiä. Ryhmäliikunnassa erityisen tärkeässä roolissa on ohjaaja, jonka toivotaan suhtautuvan osallistujiin kunnioittaen ja kannustavan myös ajoittain “ylittämään itsensä”. Ammattitaitoinen ohjaaja teki ryhmäliikunnasta myös turvallista huomioimalla tekniikan eri liikkeiden opastamisessa. Haastattelujen perusteella tärkeässä roolissa on ikäjakaumaltaan homogeeninen ryhmä, joka vaikuttaisi suojaavan kasvojen menettämisen uhalta kanssaliikkujien edessä. Ryhmäliikunta mahdollistaa myös haastatelluille sosiaalisen kanssakäymisen muiden osallistujien kanssa ja näin ollen toimii myös houkuttelevana tekijänä ryhmäliikunnan suhteen. Ryhmäliikunnalla oli itsessään motivoiva tekijä, sillä itseohjautuvaa lihaskuntoharjoittelua ei koettu houkuttelevana. Haastateltaville ryhmäliikuntapaikan sijainti oli tärkeä ja se lisäsi motivaatiota liikuntaa kohtaan. Saavutettavuus koski sijainnin lisäksi myös osallistujille tulevia osallistumiskustannuksia. Sosiaalisuus itsessään oli keskeinen tekijä ryhmäliikunnan merkityksessä ja haastateltavat kertoivat tapaavansa alueella asuvia tuttaviaan ryhmäliikunnan merkeissä. Monet haastateltavat kertoivat saaneensa tiedon tuttaviltaan ja alkaneet käymään ryhmäliikunnassa tuttaviansa suosituksesta. Haastatteluissa tuli myös ilmi etteivät kaikki tuttavat olleet innostuneet suosituksista huolimatta, joten oletettavasti ryhmämuotoinen liikunta toimii toisille motivaatiota vähentävänä tekijänä.

Suhde liikuntaan ja ruumiillisuuteen oli haastateltavilla sidoksissa eri elämänvaiheisiin. Haastateltavat kertoivat olleensa kuitenkin läpi elämänsä jollain tapaa liikunnallisia, vaikka työelämässä ollessa liikunnan harrastamiseen oli myös tullut taukoja. Liikunta oli haastateltavien nuoruudessa ollut myös olosuhteiden pakko, sillä esimerkiksi pyöräily mahdollisti liikkumisen paikasta toiseen, jos käytössä ei ollut autoa tai julkista liikennettä. Vaikka liikunta tuottaa myös aitoa mielihyvää ja iloa haastatelluille, se merkityksellistyy myös moraalisen hyveellisyyden kautta ja omaa aktiivisuuttaan peilataan koettuihin odotuksiin ja omaksuttuihin liikuntasuosituksiin. Liikuntaan liittyy tasapainoilua

pyrkimyksissä säilyttää kasvonsa kansaliikkujien edessä, mutta myös samaan aikaan se mahdollistaa arvonannon myös muilta ihmisiltä (Goffman 2012). Foucault’lainen sisäistetty huoli itsestä tuo velvollisuuden haastatelluille edistää tehokkaasti fyysistä kuntoaan, sillä ruumiin heikkenevä toimintakyky näyttäytyy haastatelluille uhkana tulla luokitelluksi “toisen luokan kansalaiseksi”. Haastatellut vertailevat itseään omiin tuttaviansa ja muihin samassa elämänvaiheessa oleviin pohtiessaan velvollisuuttaan pitää itsensä aktiivisena ja fyysisesti hyvässä kunnossa. Haastateltujen pohdinnoissa oman liikunnallisuuden ja terveellisten elämäntapojen noudattamisesta vertailu muihin toimii ikään kuin indikaattorina siitä, että on itse tehnyt riittävästi.

## **8.1 Diskussio**

Aihetta on mahdollista tarkastella useista eri teoreettisista näkökulmista, mutta Foucault’n (2010, 2014) itsestä huolehtiminen ja sisäistetty valta kuvaavat hyvin millainen suhde ikääntyneillä liikkujilla on muodostunut liikunnan harrastamiseen. Julkinen keskustelu vanhusten hoivapalvelujen laadusta, asiantuntijavaltaa käyttävät tahot ja omien ikätovereiden toimintakyvyn heikentyminen saavat yksilön tarkkailemaan itseään herkeämättä. Aktiivisuus ei rajaudu pelkästään liikunnallisuuteen vaan myös muille elämän osa-alueille, kuten sosiaalisiin suhteisiin, harrastuksiin ja yhteiskunnan ilmiöiden seuraamiseen. Aktiivisuus niin liikunnallisesti, sosiaalisesti kuin henkisesti toimii myös keinona tulla nähdyksi haluamallaan tavalla ja tämä tukeekin Goffmanin (2012) teoriaa sosiaalisista kasvoista.

Yksilöiden kokemat rajoitukset omissa liikuntamahdollisuuksissa ovat aina subjektiivisesti todellisia, oli kyse sitten normatiivisista oletuksista mikä itselle on soveliaista tai sallittua tai konkreettisista rajoitteissa yksilön fyysisessä toimintakyvyssä. Voidaan olettaa, että jo aiemmassa elämänvaiheessa liikunnallisen elämäntyylin omaksuneet yksilöt todennäköisesti pysyvät myös myöhemmässä elämänvaiheessa aktiivisena. Haastattelujen perusteella on mahdollista olettaa, että liikunnallinen sosiaalinen toiminta vetää puoleensa eniten ikääntyneitä, jotka viettävät jo muutoinkin sangen aktiivista elämää, niin liikunnallisesti kuin sosiaalisesti. Liikunnallinen elämäntyyli ja omasta ruumiista

huolehtiminen on monista tekijöistä riippuvainen, ja esimerkiksi luokkaeroilla on tässä erityisen suuri rooli vaikka niihin ei tässä tutkielmassa aiheen rajauksen vuoksi ole syvällisesti paneuduttu. Olisikin tärkeää edesauttaa eri ikäisiä ihmisiä liikunnallisen elämäntyylin löytämisessä huomioiden väestön olevan mieltymyksiltään ja valmiuksiltaan hyvin heterogeeninen massa. Toisaalta modernissa yhteiskunnassa fyysisesti passiivinen työ on luonteeltaan selvästi enemmän keskiluokkaista ja fyysinen kuluttava työ perinteisesti työväenluokkaista, jolloin eläkkeelle jäädessä luokkaerojen merkitys voi olla selkeä jo pelkästään ruumiin terveyden kannalta.

Yhteiskunnan liikuntamahdollisuuksia suunniteltaessa on tärkeää huomioida ihmisten erilaiset resurssit, esimerkiksi millaisiin palveluihin heillä on taloudellisesti varaa ja ajallisia mahdollisuuksia osallistua ja millaisia palveluja he omassa elämäntilanteessaan ylipäätään eniten tarvitsevat ja kaipaavat. Liikuntaa harrastaville tekemisen mielekkyys on tärkeää ja auttaa sitoutumaan toimintaan enemmän, kuin pelkät saavutettavat ja toivotut terveyshyödyt, vaikka edellä mainitut oletettavasti monia kiinnostavatkin ja tämän merkitys korostuu ikääntymisen myötä. Liikuntaa harrastamattomien ikääntyvien haastatteleminen suhteesta liikuntaan ja ruumiillisuuteen olisi myös tämän tutkimuksen kannalta ollut sekä mielenkiintoista että näkökulmien laajentamisen kannalta tärkeää, mutta toisaalta asetelma olisi saattanut näyttäytyä heille moralistisena ja arvottavana. Laslettin (1989) esittämä kolmas ikä ei ole kaikille saman aikainen, sillä toimintakyvyn heiketessä tai resurssien puuttuessa elämänvaihe ei määrityäkään välttämättä täyttymykselliseksi itsensä toteuttamiseksi. Siirtymä varsinaiseen vanhuuteen ja lähemmäs kuolemaa voi tapahtua toisilla yksilöillä huomattavasti varhaisemmin. Eräs haastateltava tiivistää liikunnan merkityksen oman ikävaiheen kannalta, toteamalla *“ettei hiipuisi liian aikaisin”*. Työelämästä eläkkeelle siirtyminen palauttaa ajankäytön kontrollin takaisin yksilöille, joten toive aktiivisista ja yksilön hyvinvointia ylläpitävistä eläkevuosista on oletettavasti monien jakama. Haastaluaineisto tuki Haarnin (2010) huomiota vanhuskielteisen ilmapiirin vaikutuksesta, joka ilmenee erontekoina itsensä ja huonokuntoisten vanhusten välillä.

Jokaisella yksilöllä on kuitenkin ehdottomasti oltava vapaus valita millä tavalla elämäänsä elää, mutta lähtökohdat näille valinnoille ovat tietenkin kirjavat, eivätkä ne välttämättä tue ja ohjaa suuntaan, joka aina lisäisi yksilön omaa hyvinvointia tai onnellisuutta. Tämän vuoksi yhteiskunnan tulisi tarjota matalan kynnyksen liikuntapalveluita ja tukea myös niille, joille edellä mainittujen kaltaiset palvelut ovat aina olleet vieraita. Jos omaa liikuntaa ei ohjaa pelkästään velvoittavat sisäistetyn uusliberalistiset pyrkimykset itsensä muuttamisesta yhteiskunnalle kelpoisemmaksi tai muutoin moraalisesti hyveellisemmäksi kansalaiseksi, voi liikunta parhaimmillaan olla aidosti elämyksellistä ja mielihyvää tuottavaa, terveyshyödyt tulevat saavutetuksi siinä sivussa.



## 9 LÄHTEET

Alasuutari, P. & Alasuutari, P. (2012) Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Álen, M. Kukkonen-Harjula, K. Kallinen, M.(1997) Ikääntyvien terveyden ja toimintakyvyn arviointi sekä liikuntaneuvonnan periaatteet. Teoksessa Era, P. (toim.) - Ikääntyminen ja liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108: Jyväskylä. S. 63-75.

Beauvoir de, S. (1970) Vanhuus. Art House Oy: Helsinki. Suomennos 1992.

Bergroth, H. (2016) Luokan ruumiillisuus arjen kokemuksissa köyhyydestä. Teoksessa Anttila, Anu-Hanna, Kauranen, Ralf, Launis, Kati & Ojajärvi, Jussi (toim.) Luokan ääni ja hiljaisuus: Yhteiskunnallinen luokkajärjestys 2000-luvun alun Suomessa. Vastapaino: Tampere. S. 166-204.

Brown, W. (2015) Undoing the Demos: Neoliberalism's Stealth Revolution, Zone Books. ProQuest Ebook Central, <https://ebookcentral.proquest.com/lib/jyvaskyla-ebooks/detail.action?docID=3339951>.

Era, P. (toim) (1997) Ikääntyminen ja liikunta. 1-15. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108: Jyväskylä.

Eskola, J. & Suoranta, J. (1998) Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino: Tampere

Ferrand, C. Martinent, G. & Bonnefoy, M. (2014) Exploring motivation for exercise and its relationship with health-related quality of life in adults aged 70 years and older. *Ageing and Society*, 34, pp 411-427 doi:10.1017/S0144686X12001092

Fishman, J. R., Binstock, R. H. & Lambrix, M. A. (2008). Anti-aging science: The emergence, maintenance, and enhancement of a discipline. *Journal of Aging Studies* 22/2008. S. 295–303

- Foucault, M. (2010) Seksuaalisuuden historia - Tiedonanto, nautintojen käyttö, huoli itsestä. Gaudeamus: Helsinki. Suomennos 2010.
- Foucault, M. (2014) Tarkkailla ja rangaista. Otava: Helsinki. Suomennos 1980.
- Goffman, E. (2012) Vuorovaikutuksen sosiologia. Vastapaino: Tampere. Suomennos 2012.
- Haarni, I. (2010) Kolmas elämä: Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Gaudeamus: Helsinki.
- Harjunen, H. (2016) Ulossulkemisia liikunnan kentällä: lihava liikkuva naisruumis katseiden kohteena. Teoksessa Urheilun takapuoli - Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus liikunnassa ja urheilussa. Päivi Berg & Marja Kokkonen (toim.) Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura: Helsinki. S. 156 – 175.
- Harjunen, H. (2017) Terveys, talous ja tehokkaat ruumiit. Teoksessa Eskelinen, T. Harjunen, H. Jokinen, H. & Jokinen, E. (toim.) - Tehostamistalous. Jyväskylän yliopisto 2017: Jyväskylä.
- Heikkinen, E. (1997) Iäkkäiden ihmisten terveys, toimintakyky ja elämänlaatu. Teoksessa Era, P. (toim.) - Ikääntyminen ja liikunta. Likes 1997: Jyväskylä.
- Heikkinen, E. (2002) Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Kustannusosakeyhtiö Tammi: Helsinki.
- Heinämaa, S. (2017) Embodiment and feminist philosophy. In A. Garry, S. J. Khader, & A. Stone (Eds.), *The Routledge Companion to Feminist Philosophy* (pp. 180-193). New York: Routledge. doi:10.4324/9781315758152-15
- Hirvensalo, M. & Lintunen, T. (2011) Life-course perspective for physical activity and sports participation. *European Review of Aging And Physical Activity* Apr, vol 8 (1). S. 13-22.

- Jyrkämä, J. (2001) Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa Jyrkämä, J. & Sankari, A. (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen, iän sosiologia. Vastapaino: Tampere. s. 267 –323.
- Järvi, U. (2011) Media terveyden lähteillä: miten sairaus ja terveys rakentuvat 2000-luvun mediassa. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä Studies in Humanities 150. Väitöskirja.
- Kekäläinen, T., tiedekunta, L. & Sciences, F. o. S. a. H. (2019). Hyvinvoiva mieli saa keski-ikäiset ja ikääntyneet liikkumaan. Liikuntatieteellinen seura.
- Kuula, A. (2011) Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Vastapaino: Tampere.
- Kyrölä, K. (2006) Ruumis, media ja ruumiinkuvat. Teoksessa Sukupuolishow - Johdatus feministiseen mediatutkimukseen. Gaudeamus: Helsinki. S. 107-128.
- Laslett, P. (1989) A Fresh Map of Life: The Emergence of the Third Age. Butler & Tanner Ltd: London.
- Lehtonen, M. (2000) Merkitysten maailma. Vastapaino: Tampere.
- Marin, M. (2001) Tarkastelukulmia ikään ja ikääntymiseen. Teoksessa Jyrkämä, J. & Sankari, A. (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen, iän sosiologia. Vastapaino: Tampere. S. 17-47.
- Newson, R. S. & Kemps, E. B. (2007) Factors That Promote and Prevent Exercise Engagement in Older Adults. Journal of Aging and Health. 19/2007. S. 470-481.
- Ojala, H. (2016) Äijäjooga sukupuolen ja iän neuvottelun kenttänä. Teoksessa Urheilun takapuoli - Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus liikunnassa ja urheilussa. Berg, Päivi & Kokkonen, Marja (toim.). Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura: Helsinki.
- Paalanen, L. Härkänen, T. Kontto, J. & Tolonen, H. (2020) Inequalities by education and marital status in the co-occurrence of cardiovascular risk factors in Finland persisted

between 1997–2017. *Sci Rep* 10, 9123 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41598-020-65959-1>

Ranta, J. & Kuula-Luumi, A. (2017) Haastattelun keruun ja käsittelyn ABC. Teoksessa Hyvärinen, M. Nikander, P. & Ruusuvuori J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Vastapaino: Tampere. S. 357-366.

Rantamaa, P. & Pohjolainen, P. (1997) Ikääntyvien liikunta - mitä se on? Teoksessa Era, P. (toim.) Ikääntyminen ja liikunta. Jyväskylä: Likes.

Rantamaa, P. (2001) Ikä ja sen merkitykset. Teoksessa Jyrkämä, J. & Sankari, A. (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen, iän sosiologia. Vastapaino: Tampere. S.49-95.

Romaioli, D. & Contarello, A. (2019) “I’m too Old for ...” looking into a self-Sabotage rhetoric and its counter-narratives in an Italian setting. *Journal of Aging Studies*. Volume 48, March 2019, Pages 25-32

Ruuskanen, J. (1997) Omaehtoisen sekä ohjatun liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi. Teoksessa Era, P. (toim.) Ikääntyminen ja liikunta. 141-164. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108: Jyväskylä.

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (2017) Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Hyvärinen, M. Nikander, P. & Ruusuvuori J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Vastapaino: Tampere. S.33-65.

Shimoni, S. (2018) ‘Third Age’ under neoliberalism: From risky subjects to human capital. *Journal of Aging Studies*. Volume 47, December 2018, S. 39-48.  
<https://doi.org/10.1016/j.jaging.2018.10.004>

Suominen, H. (1997) Kehon rakenteen ja fyysisen suorituskyvyn muutokset vanhetessa ja liikunta. Teoksessa Era, P. (toim.) Ikääntyminen ja liikunta. Jyväskylä: Likes.

Tarkiainen, L. Martikainen, P. Peltonen, R. & Remes, H. (2017) Sosiaaliryhmien elinajanodote-erojen kasvu on pääosin pysähtynyt. Julkaisussa Suomen Lääkärilehti 9/2017, 72. vuosikerta.

Tulle, E. (2008) Acting your age? Sports science and the ageing body. *Journal of Aging Studies* 22 (2008) 340–347. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2008.05.005>

Tomlinson, A. (2004) Pierre Bourdieu and the sociological Study of Sport: Habitus, Capital and Field. Teoksessa Giulianotti, R.(toim.) *Sport and modern social theories*. s. 161-172. Palmgrave: Basinstoke.

Tuomainen, R. Myllykangas, M. Elo, J. & Ryyänen, O-P. (1999) *Medikalisaatio - aikamme sairaus*. Vastapaino: Tampere.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2017) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi: Helsinki.

Valtion liikuntaneuvosto, Honkanen, A., Kalmari, P., Karvinen, E., Koivumäki, K. & Nappari, M. (2013) *Liikunta ja ikääntyminen: Liikkeellä voimaa vuosiin*. Valtion liikuntaneuvosto. Saatavilla <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liikunta-ja-ikaantymisen-liikkeella-voimaa-vuosiin/>

Valtonen, A. (2005) Ryhmäkeskustelut - millainen metodi? Teoksessa Ruusuvoori, J. & Tiittula, J. (toim.) *Haastattelu – Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus..* Vastapaino: Tampere. s. 185-201.

Verhage, M., Schuurman, B. & Lindenberg, J. (2021) How young adults view older people: Exploring the pathways of constructing a group image after participation in an intergenerational programme. *Journal of Aging Studies*. Volume 56, March 2021, 100912. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2021.100912>

Vertisky, P. A. (1995) Stereotypes of Aging Women and Exercise: A historical perspective. *Journal of Aging and Physical Activity*, nro.3 July. 223-237. *Human Kinetic Journals*.

Åberg, E. Kukkonen, I. & Sarpila, O. (2020) From double to triple standards of ageing. Perceptions of physical appearance at the intersections of age, gender and class. *Journal of Aging Studies*. Volume 55, December 2020, 100876  
<https://doi.org/10.1016/j.jaging.2020.100876>

### **Verkkolähteet**

Kunnossa kaiken ikää -ohjelman kotisivut. Saatavilla internetissä:

<https://www.kkiohjelma.fi/kki-ohjelma> [luettu 16.6.2020]

Liikuntalaki 390/2015. Annettu Helsingissä 10.4.2015. Laki luettavissa

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390#Pidp446389584>

Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016 (viitattu 13.4.2021). Saatavilla internetissä: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

Lähiliikunnan palveluketjun kehittämishanke. Vuosiraportti 2014. Jyväskylän liikuntapalvelujen sisäinen raportti.

Lähiliikunta palveluketjun kehittämishanke. Vuosiraportti 2015. Jyväskylän liikuntapalvelujen sisäinen raportti.

Ravinto- ja liikunta tasapainoon -esite. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Saatavilla <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja--ja-ammattilaismateriaali/ravinto--ja-liikunta-tasapainoon-esite/> [luettu 13.4.2021]

Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestörakenne [verkkojulkaisu]. ISSN=1797-5379. 2019. Helsinki: Tilastokeskus [luettu 24.4.2021] Saatavilla [http://www.stat.fi/til/vaerak/2019/vaerak\\_2019\\_2020-03-24\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/vaerak/2019/vaerak_2019_2020-03-24_tie_001_fi.html)

THL Tilastoraportti 42/2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Liikunnan edistäminen kunnissa - TEA 2020. Julkaistu 27.10.2020. Saatavilla <https://www.julkari.fi/handle/10024/140607> [luettu 13.4.2021]

Tilasto Suomen eläkkeensaajista (2019) Suomen virallinen tilasto: sosiaaliturva 2019 Eläketurvakeskuksen tilastoja 09/2019 Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019101032178> [luettu 16.6.2020]

Toimintakertomus 2018. Kunnossa kaiken ikää -ohjelma. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Saatavilla [https://www.kkiohjelma.fi/filebank/3137-toimintakertomus\\_kki\\_2018.pdf](https://www.kkiohjelma.fi/filebank/3137-toimintakertomus_kki_2018.pdf) [luettu 16.6.2020]

Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019. Saatavilla <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille> [luettu 10.4.2021]

UKK-instituutti - osaamista terveystiikunnan edistämiseen. Saatavilla <http://www.ukkinstituutti.fi/instituutti> [luettu 22.9.2020]

## Liite 1

### Haastattelurunko

1. Miksi tai miten päätyi tänne liikkumaan?

- Mikä vaikutti päätökseen?
- Suositteliko joku tai houkutteliko mukaan?

2. Mikä parasta ja tärkeintä ryhmäliikunnassa?

3. Millaiseen liikuntaan ei tunne mitään vetoa, mitkä isoimpia negatiivisia tekijöitä?

4. Mitä tulee mieleen “aktiivisesta ikääntymisestä”? Onko termi tuttu? (Koetteko olevanne aktiivisia?)

- Miten määrittelisti omassa elämäntilanteessaan hyvässä kunnossa olemisen?
- Mitä muuta liikuntaa harrastatte?

5. Ihmisen keho muuttuu iän myötä ja on eri asia olla 20-vuotias kuin esimerkiksi 60-vuotias. Miten suhtaudutte omaan kehoon ja millainen rooli liikunnalla on siinä?

6. Nyt on ollut muutamia vuosia pinnalla fitness-trendi, televisiosta tulee erilaisia painonpudotusohjelmia ja treenaamista ihallaan.

- millaisia ajatuksia julkisuudessa ja mediassa oleva puhe ikääntymisestä ja liikunnallisuudesta herättää?
- onko omassa liikkumisessa jotain tavoitteita? Onko esteettisiä motiiveja?



Liite 2 Kyselomake kevät 2016

Syntymävuosi \_\_\_\_\_

Sukupuoli \_\_\_\_\_

Viimeisin ammatti \_\_\_\_\_

Onko liikunnallinen aktiivisuus lisääntynyt ryhmään osallistumisen myötä?

KYLLÄ

EI

Kerro lyhyesti omasta liikuntataustastasi.

---

---

---

---

Liite 3: UKK-instituutti: Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

**UKK-instituutti**  
www.ukkinstituutti.fi

Liite 4: THL:n tilasto palveluasumisen ja vanhainkotien asiakkaista vuosilta 2017-2019

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	2017	2018	2019	2017	2018	2019	2017	2018	2019
Ikääntyneiden tavallisen palveluasumisen asiakkaat 31.12.	1270	1201	1176	3139	2912	2911	4409	4113	4087
Ikääntyneiden tehostetun palveluasumisen asiakkaat 31.12.	13109	13739	13640	30594	31220	30945	43703	44959	44585
Ikääntyneiden tehostetun palveluasumisen pitkäaikaisasiakkaat 31.12.	10865	11274	11301	26783	27167	27082	37648	38441	38383
Vanhainkotien asiakkaat 31.12.	2040	1775	1519	4107	3654	2936	6147	5339	4455
Vanhainkotien pitkäaikaisasiakkaat 31.12.*	1620	1415	1162	3475	3001	2437	5095	4416	3599

\*Pitkäaikaista hoito on silloin, kun asiakkaalle on tehty pitkäaikaishoitopäätös tai kun asiakas on ollut hoidossa yli 90 vuorokautta.

THL: Sotkanet.fi - Tilastotietoa suomalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista

Tietokantahaku tehty 5.5.2021.

[https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko?indicator=sw4psdZNMY-](https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko?indicator=sw4psdZNMY-3yLMEAA=&region=s07MBAA=&year=sy5ztDbW0zUEAA=&gender=m;f;t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=202103120740&cols=2)

[3yLMEAA=&region=s07MBAA=&year=sy5ztDbW0zUEAA=&gender=m;f;t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=202103120740&cols=2](https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko?indicator=sw4psdZNMY-3yLMEAA=&region=s07MBAA=&year=sy5ztDbW0zUEAA=&gender=m;f;t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=202103120740&cols=2)