

”OLEN MONESTI IHMETELLYT, ETTÄ MIKÄ MINUUN ON MENNYT, KUN
LIKKUMINEN TUNTUU USEIMMITEN IHAN MUKAVALTA”

Tutkimus kuntoaan parantaneiden naisten liikuntamotiiveista

Markku Haapaniemi

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Syksy 2002

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Markku Haapaniemi: Tutkimus kuntoaan parantaneiden naisten liikuntamotiiveista. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 2002, 61 s.

Tämä tutkimus on toteutettu osana Porin kaupungin sosiaalikeskuksen henkilökunnan liikunta-projektia. Kyseessä on 1177 henkilön projekti. Tavoitteena oli vapaa-aikana suoritettua polkupyöräergometritestin avulla lisätä ja vahvistaa henkilöstön liikuntakäyttäytymistä. Työyhteisöä on tässä tutkimuksessa testattu syksystä 1999 kevääseen 2001. Kokonaisosanottoprosentti oli 50,5. Uusintatesteissä tutkimuksen kiinnostavaksi ongelmaksi nousi kuntoaan hapenotossa yli 10 prosenttia parantaneiden naisten liikuntamotiivit. Tutkittaviksi valittiin 30 naista 594 testatun joukosta. Valituille lähetettiin haastattelulomake, jossa kysyttiin liikuntaharrastuksista ja liikunnan motiiveihin liittyvistä tekijöistä.

Kuntoaan kohottaneiden naisten liikuntaharrastus on muuttunut voimakkaasti. Liikuntalajien lisääntyessä myös määrä ja laatu ovat parantuneet. Naiset ovat kokeneet parhaaksi kannustajaksi perheen ja etenkin oma aviomies näyttää olevan ratkaisevassa roolissa liikuntamotivaation pysyvyyttä ennustettaessa. Motivaation lähteenä suurimmalla osalla on hyvä olo ja mielenterveys. Työssä jaksaminen, oma kunto, terveys ja painonhallinta ovat merkittäviä tekijöitä. Vastaajista 100 prosenttia on kokenut testin motivoineen omaa liikuntakäyttäytymistä. Liikunnasta saadut positiiviset kokemukset näkyvät aikaansaaduissa tuloksissa.

Avainsanat: liikuntamotiivi, hapenottokyky, fyysinen kunto, liikuntaharrastus

SISÄLLYS

1	JOHDANTO JA TUTKIMUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	5
2	KESKEISTEN KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELYÄ	7
2.1	Motivaatio.....	7
2.2	Motivaatioon vaikuttavat tekijät.....	10
2.2.1	Sisäinen motivaatio	10
2.2.2	Ulkoinen motivaatio	11
2.2.3	Ulkoisesta sisäsyntyiseen motivaatioon.....	11
2.2.4	Motiiveja heikentävät tekijät.....	12
2.3	Liikuntakäyttäytyminen.....	12
2.4	Tutkimustuloksia liikunnan vaikuttavuudesta.....	13
3	TUTKIMUKSEN TAVOITTEET, ONGELMAT JA MENETELMÄT.....	18
3.1	Tutkimuksen tavoite	18
3.2	Tutkimusongelmat	19
3.3	Aineisto ja menetelmät	20
3.4	Tutkimusryhmän valinta.....	21
3.5	Tutkimuksen luotettavuus	22
4	TUTKIMUSTULOKSET	24
4.1	Kuntoaan parantaneiden naisten liikuntamotiivit.....	24
4.1.1	Motivaation vahvistuminen.....	27
4.1.2	Ulkopuolinen kannustus	29
4.1.3	Liikunnan ajankäyttö.....	30
4.1.4	Liikuntaharrastuksen esteet.....	33
4.2	Liikuntaharrastukset	34
4.2.1	Muutos liikuntaharrastuksen lajeissa	34
4.2.2	Muutos liikuntaharrastuksen liikuntamäärässä	37
4.2.3	Liikkumistapa.....	38
4.2.4	Vuodenajan ja ilman vaikutus	39
4.3	Liikunnan aiheuttamat koetut muutokset	40
4.4	Testin vaikutus liikuntaharrastukseen	44
5	POHDINTA	47

5.1 Tulosten tarkastelu.....	47
5.2 Suosituksia jatkotutkimuksiksi.....	49

LÄHTEET

LIITTEET

1. JOHDANTO JA TUTKIMUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Työkykyinen ikääntyvä väestö kiinnostaa tällä hetkellä lukuisia instansseja. Siitä ovat kiinnostuneet eduskunta, KELA (Kansaneläkelaitos), Työmarkkinalaitos, SAK (Suomen Ammattijärjestöjen Keskusliitto) ja eri tutkimusyksiköt. Työikäisen väestön kehittämiseksi on perustettu erilaisia työkyky-projekteja (tyky), joita KELA tukee. Yrityksiä kannustetaan toimittamaan työntekijöitään ”kuntoremontteihin”. Tavoitteena yhteiskunnalla on tietenkin saada työväestö suoriutumaan työtehtävistään mahdollisimman lähelle normaalia eläkeikää ja säästää näin alati nousevissa eläkekuluissa. Hyötynsä tästä panostamisesta saa kuitenkin myös ”pieni ihminen”, jonka elämän laatu paranee työkyvyn noustessa ja joka kykenee työtehon lisäyksen myötä myös paremmin jaksamaan vapaa-ajallaan.

Ikääntyvä arvoonsa -ohjelma vuosina 1990 - 96 toteaa ruumiillisen työn ammattiryhmissä fyysisen työn vaatimukset samanlaisiksi nuorilla ja vanhemmilla työntekijöillä. Siksi tarvitaan tehokkaita kehittämistoimia viimeistään 40. ikävuoden jälkeen terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi. (Ilmarinen 1999, 286-288.)

Ilmarinen (1999) esittää ikääntyville työntekijöille terveyteen ja toimintakykyyn liittyvät suositukset. Hän kehottaa panostamaan liikuntaa epäsäännöllisesti harrastaviin ja liikunnallisesti passiivisiin. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen työiän myötä tulisi ehkäistä ja liikunnasta olisi saatava kampanjoiden sijasta pysyvä elintapa oman terveyden edistämiseksi. Työyhteisön ja työterveyshuollon tukea elintapojen muutokseen tulee lisätä. Painonhallinnan edistämiseen tarvitaan myös työterveyshuollon ja työyhteisön tukea. (Ilmarinen 1999, 313-314.)

Louhevaara (2000) toteaa, että säännöllisellä ja kohtuullisella liikunnalla on kiistattomia myönteisiä vaikutuksia terveyteen, fyysiseen toimintakykyyn ja psyykkiseen hyvinvointiin. Säännöllinen ja kohtuullinen liikunta auttaa painonhallinnassa, kehittää ja ylläpitää kehon toimintakykyä, kohottaa mielialaa ja vireystilaa, parantaa itsetuntoa ja -arvostusta, vähentää stressiä ja jännittyneisyyttä, lieventää masennusta ja ahdistuneisuutta sekä parantaa unen laatua ja edistää nukahtamista. Kohtuullinen kehonpaino viestittää elämän-

hallinnasta, jolla on suuri merkitys myös työkyvyn ja työn hallinnan kannalta. Kuitenkin vain kolmasosa väestöstä liikkuu riittävästi. Liikunnan harrastaminen on elämäntapa, jota tukevat käyttäytymisen mallit pohjautuvat lapsuuden ja varhaisuoruuden kokemuksiin. Liikuntatottumusten muuttaminen ja omaksuminen on aikuisena vaikeaa. (Louhevaara, 2000.)

Ahonen (1995) huomauttaa työkyvyllä olevan sekä välitöntä että välillistä talousvaikutusta. Jo tämän välittömän vaikutuksen osoittaminen riittää perustelemaan työkykyä ylläpitävän toiminnan merkitystä. Yksilön työkyvyn parantuminen lisää samalla koko työpaikan toimintakykyä ja sen seurauksena Suomen elinkeinoelämän kansainvälinen kilpailukykykin voisi parantua. (Ahonen 1995, 25-30.)

Tämä tutkimus liittyy Porin kaupungin sosiaalikeskuksen laajaan liikunta-projektiin. Kyseessä olevassa projektissa tuetaan työntekijöiden työkuuntoisuutta järjestämällä muun muassa lihaskuntotestejä, työilmapiirikartoituksia ja edullisia liikuntamahdollisuuksia. Projektiin liitettiin polkupyöräergometritesti, jolla mitattiin hapenottokykyä. Ergometritesti toi mukaan projektiin uusiakin henkilöitä. Alempiin kuntoluokkiin sijoittuneille henkilöille järjestettiin uusintatestimahdollisuus jo neljän kuukauden kuluttua. Kaikilla oli mahdollisuus osallistua seurantatestiin noin vuoden kuluttua. Yli vuoden testauksen jälkeen tutkimuksen tarkastelun kohteeksi valittiin kuntoaan selvästi kohentaneiden liikuntamotiivit. Kyseiset henkilöt haastateltiin ja samalla kartoitettiin kuntokehityksen taustalla vaikuttavia tekijöitä.

Tutkimusprosessin eri osat, kuten ongelmanasettelu, aineiston keruu, analysointi ja raportointi, esitetään peräkkäisinä, selvärajaisina jaksoina, vaikka laadullisessa tutkimuksessa ne lomittuvat monella tavalla toisiinsa. Laadullisessa tutkimusprosessissa lähtökohtia on tarkistettava ehkä moneenkin kertaan. (Alasuutari 1993 211, 236.)

Pollackin (1998) mukaan liikuntaohjelmaa suunniteltaessa pitää kiinnittää huomiota myös seikkoihin, jotka johtavat henkilön pitempiaikaiseen harjoitteluun. Tutkimukset nimittäin osoittavat, että suurin osa lopettaa liikuntaohjelmien noudattamisen ensimmäisen 12 viikon aikana. Liian kova intensiteetti ohjelman alussa aikaansaa lihasten kipey-

tymisiä ja kuntoilun lopettamisen. Tunnin mittaiset kävelyt kohtuullisella intensiteetillä parantavat sekä kuntoa että harjoittelun pysyvyyttä. (Pollack 1998, 259-277.)

Saman suuntaisiin tuloksiin päätyivät myös Murphy, Pieter ja Polman (1998) tutkiessaan 39 naisopiskelijan harjoitteluasenteita ja harjoittelun pysyvyyttä omakohtaista harjoitteluhjelmaa toteutettaessa. Heistä vain 16 opiskelijaa sitoutui noudattamaan ohjelmaa. Sitoutuminen oli yhteydessä sisäisen motivaation tasoon. Lopulta ei kuitenkaan löydetty mitään lineaarista yhteyttä harjoittelun pysyvyyden suhteen.

Tässä tutkimuksessa tutkittiin kuntoaan parantaneita naisia. He lisäsivät liikunnan määräänsä huomattavasti. Kyseiseen elämänmuutokseen tarvittiin vahva motivaatio, jota tämä tutkimus pääosin selvitti. Tarkoitus oli saada selville liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia muuttujia.

2. KESKEISTEN KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELYÄ

2.1 Motivaatio

Motivaatio on tiettyyn tilanteeseen liittyvä, yksilön muuttuva henkinen tila, joka määrää millä vireydellä ja mihin suuntautuneena hän toimii (Peltonen & Ruohotie 1987,19). Motivaatio siis näkyy yksilön valinnoissa. Sen olemassaoloa voidaan havainnoida myös tekemisen kestolla, pysyvyydellä. Mitä kauemmin joku suuntaa käyttäytymistään tiettyyn toimintaan ja mitä suurempia esteitä hän on valmis voittamaan kyetäkseen jatkamaan toimintaa sitä suurempi on motivaatio. Suorituksen hyvyys ilmaisee myös motivaatiota. Ihmisten omat käsitykset toimintojen vaikuttimista ovat nykyään keskeisiä pyrittäessä ymmärtämään käyttäytymisen suuntautumista. (Kuusinen 1991, 196.)

Motivaation kantasana on motiivi. Motiivit viittaavat tarpeisiin, haluihin, vietteihin ja sisäisiin yllykkeisiin sekä palkkioihin ja rangaistuksiin. Motiivit siis virittävät ja ylläpitävät yksilön yleistä käyttäytymisen suuntaa joko tiedostettuna tai tiedostamattomana. Motiivit ohjaavat yksilön toimintoja kohti tiettyjä päämääriä ja sitovat tietyn osan ihmisen energiasta niiden saavuttamiseksi. (Peltonen & Ruohotie 1987, 22.)

Motivaatioon vaikuttavat kunkin yksilön kohdalla monet henkilökohtaiset ja ainutlaatuiset asiat ja ne ovat itsessäänkin useista asioista koostuneita. Siksi puhutaankin motivaatiococktaileista. Motiivit ovat myös voimakkaasti yhteenkietoutuneita. Motivaatio on usein jaettu ulkoiseen ja sisäiseen. Urheilussa ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan, että muilta saatu palaute, voitto tai häviö ohjaa ihmisen toimintaa. Sisäisillä motiiveilla taas viitataan esimerkiksi tarpeiden tyydyttämiseen, itsensä kehittämiseen sekä omien rajojen testaamiseen. (Närhi & Frantsi 1998, 55-56.)

Sen mukaan, etsimmekö vastausta ihmisen käyttäytymisen syihin menneisyydestä vai tulevaisuudesta, kyseessä on joko deterministinen tai teleologinen selitys. Maslowin (1954) mukaan ”toiminta määräytyy kulloinkin vallitsevan motiivin perusteella, kuitenkin niin, että alemman tason motiivien täytyy ensin olla tyydytetyt, ennen kuin ylemmän tason motiivit saavat sijaa”. Motivaatiota tutkittaessa keskeinen ero on mekanistisilla ja organistisilla selityksillä. Mekanistiselle selitykselle on ominaista, että yksilö nähdään passiivisena ulkoisten ja fysiologisten tekijöiden vuorovaikutukseen reagoijana. Organistinen selitys korostaa yksilön aktiivisuutta. Käyttäytymisen energia on peräisin sisäisistä tarpeista ja fysiologisista vieteistä. Yksilö on aktiivinen suhteessa ympäristöön, ei pelkää reagoija. Hän luo itse oman ympäristön ratkaisemalla, mitkä ärsykkeet ovat merkityksellisiä, ja antamalla itse yksilöllisiä merkityksiä ulkoisille tekijöille. Kognitiivisen psykologian tutkimus on viime aikoina ollut erityisen kiinnostunut yksilön aktiivisesta informaation prosessoinnista. Ensisijainen kysymys koskee sitä, mikä on yksilön käyttäytymistä ohjaava totuus. Edellä kuvatuissa kysymyksissä on attribuutiotutkimuksen ydin. On osoitettu, että yksilöt tekevät koko ajan aktiivista jäsentelyä ja tulkintoja itsestään ja ympäristöstään. Näille tulkinnoille näyttää olevan ominaista syysuhteiden arviointi. Yksilöiden antamia selityksiä syistä nimitetään kausaaliattribuutioksi. Se, millaisia kausaaliattribuutioita yksilöt antavat, vaikuttaa käyttäytymiseen ja tunteisiin. Attribuutioteorian perustajana on pidetty Fritz Heideria (1958), joka korosti, että pystyäksemme ymmärtämään ja ennustamaan yksilön käyttäytymistä, meidän on tunnettava yksilön käyttämät attribuutiot. (Kuusinen 1991, 192-222.)

Telama (1986) toteaa tärkeiksi näkökohdiksi inhimillisestä motivaatiosta puhuttaessa muunmuassa ihmisen toimintojen muodostamat hierarkiset kokonaisuudet, motiiviselitys-

ten monimuotoisuuden, motivaation tiedostamisen asteen ja motivaation tiedollisen tai tunnevaltaisen perustan sekä motiivien syntyminen ja kehittymisen toiminnassa.

Lintunen (1995,35) toteaa, että liikuntatutkimuksissa on usein selvitetty liikunnan terveysvaikutuksia ja vähemmälle huomiolle on jäänyt tärkeä kysymys siitä, kuinka ihmiset saadaan liikkumaan ja jatkamaan liikunnanharrastusta.

Useissa tutkimuksissa on saatu selville, että liikunnasta saatu ilo ja mielihyvä edistävät jatkuvaa liikunnanharrastusta. Mielihyvä ei liity pelkästään sisäisen motivaation lähteisiin vaan kuuluu laajemmin käsitettynä myös ulkoisen motivaation alueeseen. Tutkimukset paljastavat ilon puutteen liikunnassa olevan yksi pääsyy sen loppumiseen. Liikunnassa koettu ilo saadaan yhtä lailla omakohtaista liikuntakokemuksissa suorituksen aikana tai sen jälkeen tai sosiaalisten suhteiden kautta. (Scanlan & Simons 1992, 203.)

Ojanen (1994, 22) toteaa, että tärkeintä liikunnan vaikutuksia arvioitaessa eivät ehkä olekaan liikunnan ominaisuudet vaan odotukset, sitoutuminen ja koettu hyöty. Liikunnan vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin on sitä suurempaa mitä suurempi on siihen liittyvä odotus, mitä voimakkaammin siihen sitoudutaan ja mitä hyödyllisemmäksi se koetaan.

2.2 Motivaatioon vaikuttavat tekijät

2.2.1 Sisäinen motivaatio

Tarve on eräs sisäisen motivaation laji. Se on ihmisessä vaikuttava sisäinen voima. Tarve koetaan haluna korjata epätydyttävä tilanne ja se ohjaa ihmisen toimintaa. (Peltonen & Ruohotie 1987, 20.)

Sisäiselle motivaatiolle on ominaista se, että tekeminen itsessään palkitsee tekijäänsä (motivaatio on sisäisesti välittynyt onnistuminen tai edistyminen) ja että käyttäytymisen syyt ovat sisäisiä. Lisäksi sisäinen motivaatio liittyy ylemmän asteen tarpeiden tyydytykseen (itsensä toteuttamisen ja kehittämisen tarpeet). Sisäiset palkkiot ovat siten eräänlainen itsensä palkitsemisen muoto. Sisäiset palkkiot ovat kestoltaan pitkäaikaisia ja niistä voi tulla ”pysyvän” motivaation lähde. (Peltonen & Ruohotie 1987, 22-43.)

Bates (1978) on todennut, että sosiaaliset palkkiot (kiitos, tunnustus jne.) lisäävät sisäistä motivaatiota, mikäli ne selvästi liittyvät suoritukseen. Myönteinen ilmapiiri sekä tovereiden osoittama arvostus ja kunnioitus voivat niin ikään lisätä sisäistä motivaatiota. Päinvastaisessa tapauksessa yksilön motivaatio ja vähitellen myös itsetunto saattavat heiketä. Myös positiivinen sanallinen palaute näyttää vahvistavan sisäistä motivaatiota. Sen sijaan negatiivinen sanallinen palaute heikentää sitä. (Peltonen & Ruohotie 1987, 39.)

Kun tekeminen tuottaa sisäisiä palkkioita, yksilö nauttii tekemisestä ja voi työskennellä pitkään näiden palkkioiden varassa. Jos taas tekeminen ei palkitse sisäisesti, on välttämätöntä käyttää ulkoisia palkkioita, jotta voitaisiin saada aikaan haluttua toimintaa. (Peltonen & Ruohotie 1987, 40)

Sisäisen motivaation teoria korostaa seuraavia tekijöitä, kun pyritään lisäämään sisäisesti motivoitunutta käyttäytymistä. 1) Korostamalla eri tilanteissa yksilön mahdollisuuksia valintaan tuetaan itsemääräämistunteen säilymistä. 2) Sisäisen motivaation syntyminen edellyttää vaatimusten ja taitojen tasapainossa olemista. 3) Yksilön sisäisten ristiriitaisten

tunteiden tunnistaminen ja analysoiminen auttaa voittamaan muutokseen ja oppimiseen liittyviä sekä itsemääräytymisen suhteen koettuja uhkia. Motivointi onnistuu, kun ymmärretään ja otetaan huomioon ne kunkin yksilön minän sisäiset ja ainutkertaiset lainalaisuudet, joihin käyttäytyminen perustuu. (Kuusinen 1991, 198.)

Jaakkolan (2000) mukaan ihmisellä on oltava sisäinen liikuntamotivaatio. Keskeisiä tekijöitä ovat yksilön koettu pätevyys, koettu autonomia ja koettu sosiaalinen hyväksyntä. Oman kunnon ja liikunnallisen pätevyyden kokemus ovat jokaiselle tärkeitä asioita. Kaikille tärkeä kyvykkyyden tunne syntyy omasta kehittymisestä ja yrittämisestä. Tämä tunne ei riipu henkilön taitavuuden tasosta. (Jaakkola 2000.)

2.2.2 Ulkoinen motivaatio

Sisäistä motivaatiota tutkittaessa on havaittu ulkoisten palkkioiden jopa negatiiviset vaikutukset. Jos toiminta on alun perin sisäisesti motivoitunutta mutta sitä aletaan palkita, on mahdollista, että se muuttuu ulkoisesti ohjautuvaksi; yksilön kokema tekemisen mielihyvä heikkenee ja tekeminen muuttuu ulkoisesta kontrollista riippuvaiseksi. (Kuusinen 1991, 198.)

2.2.3 Ulkoisesta sisäsyntyiseen motivaatioon

Päästäkseen parhaaseen lopputulokseen on yksilön saatava motiivinsa itseltään. On pysyttävä muuttamaan ulkoapäin tuleva motivointi omakohtaisesti koetuksi tärkeäksi asiaksi. Peltosen ja Ruohotien (1987) mukaan sisäistä ja ulkoista motivaatiota ei pidä nähdä toisistaan riippumattomina vaan pikemminkin ne ovat toisiaan täydentäviä. Ne esiintyvät yhtäaikaaisesti, joskin toiset motiivit ovat hallitsevampia kuin toiset. (Peltonen & Ruohotie 1987, 25.)

Jotta harjoitusohjelmiin sitoutumista voidaan lisätä, ovat Gill & Overdorf (1994) sitä mieltä, että on tarpeen ymmärtää syiden tai yllykkeiden vaikutus harjoitteluun vaihtelevan iän mukaan. Harjoittelumotivaatio on korkealla, jos liikuntakokemukset vastaavat asetettuja tavoitteita. Tutkimuksessa oli mukana 18 - 60-vuotiaita naisia 272. Alle 50-

vuotiailla painonhallinta oli tärkeämpää kuin yli 50-vuotialla. Kaikki arvostivat fyysistä terveyttä, kuntoa, stressin hallintaa ja jaksamista. Iän myötä psyykinen terveys liittyi yhä tiiviimmin liikuntaan, kuten myös sosiaaliset kontaktit ja stressin hallinta. (Gill & Overdorf 1994, 87-97.)

Morgan ja O'Connor (1988, 91) ovat tutkimuksissaan todenneet harjoittelun vaikuttavan sekä terveyteen että mielihyvän kokemiseen. Nämä seikat saattavat varsinaisesti vaikuttaa henkilön päätökseen ylläpitää säännöllistä liikuntaa. Terveys koetaan haluttuna tavoitteena ja motivaation lähteenä aikaansaaden samalla harjoittelun jatkuvuutta.

2.2.4 Motiiveja heikentävät tekijät

Lee (1992) toteaa, että tutkimuksessaan Danner & Edwards (1992) ovat huomanneet vanhemmilla ihmisillä olevan sellaisen käsityksen, että he eivät pysty kehittymään. Lee (1992) totesi vanhemmilla naisilla hyvästä asenteesta huolimatta motivaation puutetta. Hän huomasi, että naiset eivät löytäneet hyvää syytä harjoitteluun. Heidän mielestään muut terveystottumukset, kuten terveellinen ruokavalio ja riittävä lepo, ovat tärkeämpiä kuin harjoittelu. Muina harjoittelemattomuuden syinä pidetään ajanpuutetta ja velvollisuuksia perhettä kohtaan kuten myös sairauksia, loukkaantumisia ja huonoa ilmaa. (Lee 1993.)

2.3 Liikuntakäyttäytyminen

Liikuntakäyttäytyminen yksilön tasolla on lähinnä vapaa-aikana tapahtuvaa henkilökohtaiseen kiinnostukseen perustuvaa fyysistä aktiivisuutta. Yksilön valinnat ohjaavat liikuntaharrastusta, jota valintojen kautta voidaan laajentaa koskemaan myös työliikuntaa, koti-työliikuntaa ja työmatkaliikuntaa. Liikunnalla on tällöin myös välineellinen arvo. Toiminnasta riippumatta voidaan tarkastella henkilön asenteita liikuntaan, liikuntamotiiveja ja liikunnasta saatuja elämyksiä. (Telama, Vuolle ja Laakso 1986,17-18.)

Liikunnan henkinen merkitys yksilölle perustuu lähinnä niisanottuihin subjektiivisiin kokemuksiin liikunnasta. Tärkeää on ihmisen kokemat ja liikunnasta saadut tunnetilat ja

elämykset. Myös objektiivisesti havaittavalla toimintakykyisyyden eli kunnon paranemisella voi olla hyvin erilaisia yksilöllisiä merkityksiä, jotka heijastuvat lähinnä koettuina tiloina ja elämyksinä. (Telama, Vuolle ja Laakso 1986, 20.)

Suomi (2000) on liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo tutkimuksessaan todennut, että naisia motivoi miehiä enemmän terveyden ylläpito. Myös hyvänolon tunne esiintyi naisten vastauksissa useammin kuin miehillä. Naisilla (12 %) on perhe huomattavasti miehiä useammin liikunnan harrastamista vaikeuttava tekijä. Harrastetuimpana lajina sekä miehillä että naisilla on kävelylenkkeily. Lisäksi naiset harrastivat jumppaa ja aerobicia sekä kävivät kuntokoulussa. (Aalto, 2000.)

Kansanterveyslaitoksen elintapatutkimukseen vuonna 2000 haastatelluista suomalaisista jopa 30 prosenttia kertoi lisänneensä liikuntaa. Naisten liikuntaharrastus näyttää säilyvän hyvin säännöllisenä iästä riippumatta. Kaikissa ikäryhmissä 15-64-vuoden välillä kolmannes naisista liikkuu pari kolme kertaa viikossa. (Virkkunen 2001.)

2.4 Tutkimustuloksia liikunnan vaikuttavuudesta

Louhevaaran mukaan yleensä vain liikunnallisesti aktiiviset hakeutuvat liikuntaohjelmiin ja näin osallistumisprosentit jäävät vaatimattomiksi. Useimmiten liikuntaohjelman aloittaneista ja alkumittauksiin osallistuneista alle puolet vaivautuu enää loppumittauksiin, jos liikuntaohjelma on vuoden pituinen. Liikuntaohjelman suorittaneetkin palaavat yleensä varsin nopeasti entiseen elämäntapaansa, ja pitkäaikaisvaikutuksia tai vaikuttavuutta ei ole voitu saavuttaa. (Louhevaara, 2000.)

Morganin ja Goldstonin (1985) mukaan puolet liikuntaohjelmiin osallistuneista lopettaa harjoittelun 6-8 viikon kuluttua aloittamisesta ja jatkaminen on vaikeinta niille, jotka mahdollisesti hyötyisivät siitä eniten. Liikkumattomuus ja liikuntaohjeiden huono noudattaminen muodostavat tämänpäivän liikuntapsykologiselle tutkimukselle merkittävän haasteen. (Ikonen, 1993.)

Biologisista ominaisuuksista ylipainoisuuden ja kehon rasvaprosentin on havaittu erottelvan tehokkaasti liikuntaohjelmissä keskeyttäjät. Liikuntaan sovellettuna itsemotivaatiolla tarkoitetaan yleistä taipumusta jatkaa fyysistä harjoittelua ilman ulkoisia

palkkioita. Liikuntapaikkojen läheisyydellä ja tavoitettavuudella on myös merkitystä. Kohtalaisen ja alhaisen rasiustason liikunnassa ohjeita noudatetaan paremmin kuin hyvin rasittavassa liikunnassa. Yleisesti ollaan sitä mieltä, että fyysisten ja psyykkisten terveysvaikutusten kannalta optimaalinen liikunnan annostelu (2-3 kertaa viikossa, vähintään 20 minuuttia kerrallaan ja syke 70-85 prosenttia maksimitaajuudesta) turvaa parhaiten liikuntaan osallistumisen ja liikuntaohjeiden noudattamisen. (Ikonen, 1993)

Martinin ja Dubbertin (1982) mukaan liikuntakäyttäytymistä voidaan vahvistaa verbaalisesti ilmaistulla hyväksyvällä palautteenannolla. Yleensä henkilökohtaisella palautteella päästään parhaisiin tuloksiin. Sosiaalisista ja ympäristöllisistä tekijöistä perheen taholta välittyvällä sosiaalisella tuella ja vahvistamisella on myönteinen vaikutus liikuntakäyttämisen pysyvyyteen. Liikuntaohjelmiin osallistujat, joiden aviopuolisoilla on myönteinen asenne liikuntaa kohtaan, osoittavat parempaa liikuntaohjeiden noudattamista kuin ne, joiden aviopuolisoiden asenteet ovat neutraaleja tai kielteisiä. Läheisen perheenjäsenen liikuntaa koskevilla asenteilla näyttäisi olevan enemmän merkitystä kuin asianomaisen omilla asenteilla. Harjoittelun yhteydessä tapahtuva sosiaalinen kanssakäyminen ja tuki vahvistaa liikuntaohjelman noudattamista. Yksin liikkuvilla ohjeiden noudattaminen on ryhmässä liikkuvia huonompaa. (Ikonen, 1993.)

Jaakkolan (2000) mukaan ”liikunnallisen aktiivisuuden kehittyminen osaksi persoonallisuutta on pitkäaikainen prosessi, mutta se auttaa varmasti liikuntaharrastuksen säilyttämisessä”. Jaakkolan mukaan harrastuksen ylläpitämistä tukee erityisesti naisilla perheen tuki. Puolison kanssa liikkuvat todennäköisesti jatkavat harrastusta. Myös kampanjat, yksilölliset harjoitusohjelmat ja opastus tukevat vähän epävarmaa liikkujaa.

Eläinkokeissa on todettu liikunnalla olleen positiivisia muutoksia sydämen ja verisuonten toiminnassa. Froehlicher (1990) arvioi katsauksessaan, että liikunnalla on nimenomaan ehkäisevä vaikutus sydäntauteihin. Muun muassa. Paffenberger (1975, 1978, 1984) ja Morris (1986) ovat kumpikin työryhmineen seurantatutkimuksillaan osoittaneet, että liikunnalla on positiivinen yhteys sairastavuuteen. (Ojanen 1994a, 13.)

Ojanen (1994a) toteaa liikunnan edun mm. siinä, että sillä on välittömiä fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia, jotka koetaan hyvin voimakkaina. Vaikutukset ovat suorassa suhteessa liikunnan intensiteettiin. Myös pitkäaikaisvaikutukset ovat selkeitä fyysisellä puo-

lella: kunto paranee, voima kasvaa, rasvakerros vähenee. Myös psyykkiset vaikutukset ovat todennäköisiä. Olisi outoa, jos fyysinen kunto ei heijastuisi psyykkiselle alueelle. (Ojanen 1994a, 11)

Paluska ja Schwenk ovat tutkimuksessaan todenneet fyysisellä aktiivisuudella olevan positiivinen yhteys psyykkiseen terveyteen, varsinkin depressioon ja ahdistuneisuuteen (Paluska ja Schwenk 2000). Kartoittaessaan tehtyjä tutkimuksia liikunnan ja mielenterveyden välisestä yhteydestä on Ikonen (1992) todennut tutkimuksien vahvistavan käsitystä. Liikunta torjuu masennusta, purkaa paineita ja on hyvä stressinhallintakeino. Harjoittelun jälkeistä hyvänolontunnetta on selitetty myös sillä, että psyykkiset tuntemukset fyysisessä harjoittelussa eivät aina aluksi ole miellyttäviä. Harjoitteluohjelmien keskeyttäminen on yleistä. Mikäli yksilö kuitenkin jatkaa harjoitteluaan, hänen täytyy perustella se itselleen ja muille. Tässä ristiriitatilanteessa yksilön asennoituminen ja mielialat muuttuvat myönteisiksi. Mitä enemmän hän omistautuu liikunnalle, sitä todennäköisempää on, että myönteinen suhtautuminen liikuntaan vahvistuu entisestään. (Ikonen 1992, Paluska ja Schwenk 2000)

Ikonen mainitsee liikunnan psyykkisiä vaikutuksia selitetyn erilaisilla psykologisilla malleilla. Ne perustuvat liikunnan tarjoamiin yksilöllisiin kokemuksiin ja merkityksiin. Bahrken ja Morganin esittämän huomion poisvetämishypoteesin mukaan liikunnan myönteiset psyykkiset vaikutukset selittyvät viime kädessä sillä, että fyysinen harjoittelu ja ponnistus vetävät tehokkaasti puoleensa. Tämä auttaa irrottautumaan ristiriitaisista ajatuksista ja arkipäivän ongelmista. (Ikonen 1992.)

Kuntoilijalla aloittamisen motiivina ovat tyypillisesti terveydelliset syyt. Huomatessaan huonon kuntosensa tai jonkun muun siitä huomautettua ihminen mitä todennäköisemmin lähtee kuntosalille tai lenkkipolulle. Myös halu saada lisää tehoa työhön tai elämään yleensä johdattaa usein liikunnan pariin. Motivaatiota vahvistavaa on myös halu ylläpitää seksuaalista vetovoimaa, vaikka sitä ei usein lausuta ääneen. Yhdessäolo ja ystävien löytäminen on monesti seurausta liikunnan harrastamisen aloittamisesta. Vähitellen siitä tulee helposti päällimmäinen motiivi, varsinkin jos muut motivoivat tekijät alkavat menettää merkitystään. Liikunnan tuottama mielihyvä ja mahdollisuus muiden kanssa olemi-

seen tai vaihtoehtoisesti yksin olemiseen riittää useimmille pitämään yllä pitkään tai läpi elämän jatkuvaa liikuntaharrastusta. (Närhi & Frantsi 1998, 159.)

Louhevaaran mukaan Suomessa ja ulkomailla on toteutettu satamäärin hankkeita, joita suomalaisen terminologian mukaan voisi kutsua liikuntapainotteiseksi tyky-toiminnaksi. Osa näistä on tutkimuksen kriteerit täyttäviä interventiohankkeita, joissa on pyritty selvittämään liikunnan toteutettavuutta ja tuloksellisuutta työyhteisössä. Yleensä myönteisiä tuloksia saadaan esimerkiksi koettuun terveyteen, fyysiseen toimintakykyyn ja erilaisiin oireisiin, jos liikunnan harrastamista pystytään lisäämään. (Louhevaara, 2000.)

Aho (2000) on tutkimuksessaan saanut alustavia tuloksia kännykkävalmennuksesta. Hänen mukaansa sähköiset valmennusohjeet voivat olla tehokkaita kannustimia liikkumiseen. "Motiivit olivat hyvin vaihtelevia, painonpudotuksesta ryhdin kohentamiseen tai univaikeuksien helpottamiseen", Aho kertoo. Vaikuttaa siltä, että sekin merkitsee ja motivoi liikkumaan, että jossakin joku on kiinnostunut asiasta. (Aho, 2000.)

Ilmarisen (1995, 31-46) mukaan toimintakyvyssä on kysymys yksilön toimintaedellytysten ja työn vaatimusten välisestä vastaavuudesta. Työkyvyn odotetaan säilyvän hyvänä tai vähintään riittävänä työn asettamiin vaatimuksiin nähden. Työkyvyn enneaikainen heikkeneminen on kuitenkin varsin yleistä lähes kaikissa teollistuneissa maissa. Ikääntyvien työntekijöiden kokemia työkykyä parantavia tekijöitä on selvitetty 11 vuoden pitkästä tutkimuksesta (KVTEL pitkittäistutkimukset 1981-92 ja 1993), jossa todettiin työkyvyn paranemista ikävälillä 47 - 58 vuotta selittävän kolme tekijää, joista yhtenä oli ripeän liikunnan lisääntyminen. (Työterveyslaitos, Sosiaali- ja terveysministeriö, Työministeriö 1999, 236.)

Liikunnan on osoitettu olevan merkittävä tekijä työkyvyn edistämisessä. Suomen Gallupin liikuntatutkimuksen yhteydessä kysyttiin 10 000 suomalaiselta oman liikuntaharrastuksen vaikuttavuutta työkykyynsä. Vastanneista 75 prosenttia ilmoitti liikunnan parantaneen fyysistä työkykyä, lähes 90 prosenttia oli kokenut liikunnan parantaneen psyykkistä työkykyä ja yli 60 prosenttia oli havainnut myös sosiaalisen työkyvyn parantuneen. (Ilmarinen 1995, 40.)

Kunta-alan 10-vuotisseurannassa ripeän liikunnan harrastaminen vähintään kaksi kertaa viikossa oli ominaista hyvän työkyvyn omaavilla. Työterveyslaitoksen Ikääntyvä arvoonsa -tutkimusohjelmassa on saatu hyviä kokemuksia eri ammattiryhmissä liikunnan vaikutuksesta työkykyyn. Naisvaltaisilla aloilla on jo suhteellisen kevyellä, mutta säännöllisellä, yli kuusi kuukautta kestäväällä liikunnalla saatu muutoksia esimerkiksi työkykyindeksiin. Liikunnan vaikutusta työkykyyn voidaan mitata muun muassa muutoksilla hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakyvyssä. (Ilmarinen 1995, 41-42.)

Matikainen (1995, 47-49) toteaa kokemusten toteutuneista hankkeista osoittaneen, että työntekijöiden on itsensä tiedostettava oma vastuunsa terveytensä ja työkykynsä edistämistä. Työkykyä ylläpitävä toiminta voi kohdistua yksilön terveyden ja toimintakyvyn lisäksi myös itse työhön, työympäristöön ja työyhteisöön.

Piikivi (1995, 64) kehottaa työpaikkoja aloittamaan työkykyä ylläpitävän toiminnan työntekijöiden motivoimiseksi fyysisen kuntosensa hoitoon ja korjaamaan ympäristön kuormitustekijöitä.

3. TUTKIMUKSEN TAVOITTEET, ONGELMAT JA MENETELMÄT

3.1 Tutkimuksen tavoite

Tutkimuksen testiosassa mitattiin henkilöstön hapenoton tasoa polkupyöraergometritesillä kaksi kertaa. Tavoitteena oli samalla saada tietoa henkilökunnan liikuntakäyttäytymisestä ja sen muutoksista tämän tutkimuksen aikana. Lisäksi tavoitteena oli saada aikaan muutoksia liikuntakäyttäytymisessä sekä testituloksien avulla että testien aikana annettavalla yleisellä tiedolla liikkumisesta. Yhdessä testattavan kanssa suunniteltiin oma-kohtainen liikuntaohjelma testien yhteydessä.

Tässä tutkimuksessa liikuntaharrastusta selittäviä tekijöitä tutkitaan hermeneuttis-fenomenologisella lähestymistavalla. Tarkastellaan liikuntaharrastusta ilmiön sisältä. Keskitytään siihen, miten henkilö subjektiivisesti kokee liikunnan ja liikuntaharrastuksen ja millainen henkilökohtainen merkitys sillä on hänelle. (Vuolle, Telama & Laakso 1986, 17.)

3.2 Tutkimusongelmat

1. MITKÄ OVAT KUNTOAAN PARANTANEIDEN NAISTEN LIIKUNTA-MOTIIVIT?

Liikuntamotiiveja tarkastellaan vastaajille lähetettyjen haastattelukysymysten avovastausten pohjalta. Myös liikkumisen ajankäyttöä, esteitä ja vuodenajanvaihtelun vaikutusta kartoitetaan. Tuloksia tarkastellaan sekä kvalitatiivisesti että kvantitatiivisesti.

1.1. Mitkä ovat liikuntamotiiveja vahvistavia tekijöitä?

1.2. Onko ulkopuolista kannustusta?

1.3. Miten liikunnan ajankäyttö järjestyy?

1.4. Mitkä ovat liikkumisen esteet?

2. MIKÄ ON KUNTOAAN PARANTANEIDEN NAISTEN LIIKUNTAHARRASTUKSEN MUUTOS?

Liikuntaharrastuksesta on vertailukelpoista tietoa kolmesta ajankohdasta. Ensimmäisen ja toisen testin aikana suoritettu kysely sekä myöhemmin tehty haastattelu.

2.1. Mikä on liikuntaharrastuksen muutos lajeittain?

2.2. Mikä on liikuntaharrastuksen muutos liikuntamäärässä?

2.3. Mikä on käytetty liikkumistapa?

2.4. Mikä on vuodenajan vaihtelun merkitys liikkumiseen?

3. MITKÄ OVAT LIIKUNNAN AIHEUTTAMAT KOETUT MUUTOKSET?

Tarkastellaan mitä ihminen tuntee liikkueessaan. Liikunnan aikaansaamaa omakohtaista kokemusperäistä tietoa tarkastellaan luokittelevasti ja kuvailevasti

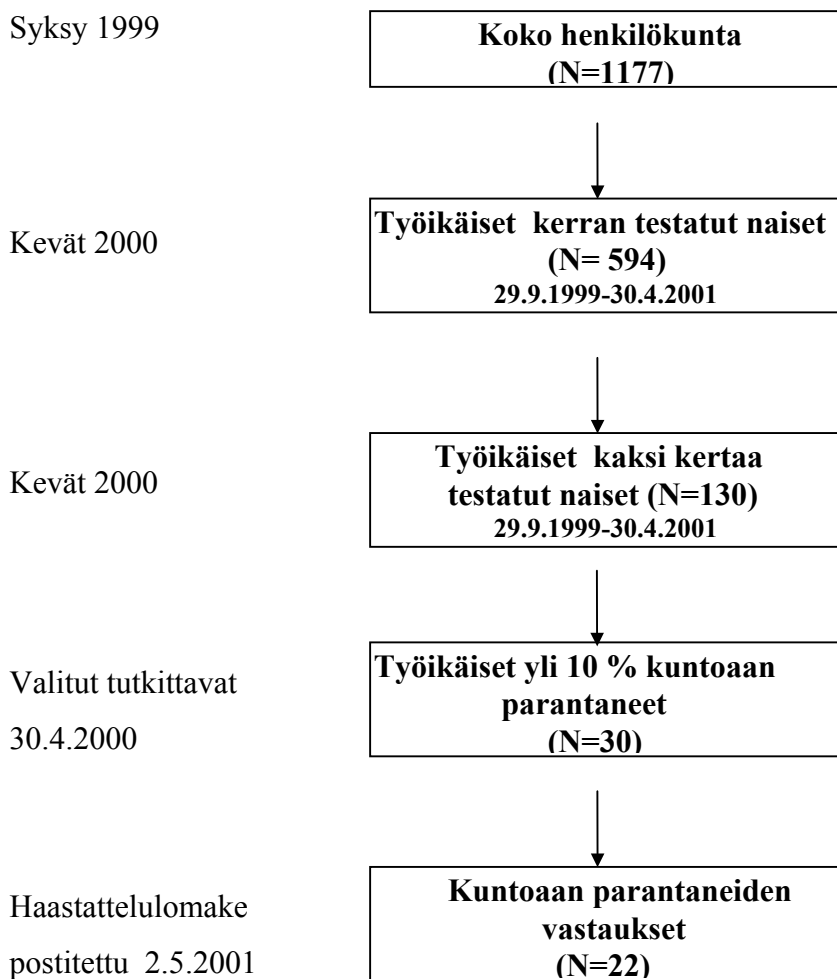
4. MIKÄ ON TESTIN VAIKUTUS LIIKUNTAHARRASTUKSEEN?

Vastaajilta kysyttiin, miten testi on koettu ja miten se vaikutti liikuntaharrastukseen. Tulosta tarkastellaan sekä kvalitatiivisesti että kvantitatiivisesti.

3.3 Aineisto ja menetelmät

Tutkimuksen taustayhteisönä on Porin kaupungin sosiaalikeskuksen henkilökunnan 1177 työntekijää. Henkilökunta toimii kuudessa eri työyksikössä, jotka ovat kotipalvelu (221 työntekijää), vanhainkodit (237), lastensuojelu (49), päiväkodit (492), toimisto (145) ja kehitysvammaosasto (33). Henkilökunnasta naisia 1085 ja miehiä 92.

KUVIO 1. Tutkimuksen kulku



Tutkimus käynnistyi syksyllä 1999 neuvotteluyhteydellä Porin sosiaalikeskukseen. Katso tutkimuksen kulku (kuvio1). Mittauspaikkana oli uimahallissa oleva toimitila. Poikkeuksena mittausvälineet siirrettiin kolmeen vanhainkotiin. Tutkimukseen käytettiin FitWare-ohjelmaa (katso liite 1) polkupyöräergometritestissä hapenottoa mittaavassa osiossa.

Ensimmäinen mittauskierron vei aikaa yli vuoden päätyen marraskuussa 2000. Samalla käynnistyi toinen mittauskierron. Keväällä 2001 tehtiin välitilinpäätös, jolloin testejä oli tehty 724. Näistä uusintatestejä oli 130 kappaletta.

3.4 Tutkimusryhmän valinta

Tutkimusryhmä valittiin tapahtuneen hapenoton (litra-arvo) muutoksen perusteella. Tarkastelun kohteeksi valittiin yli 10 prosenttia hapenottoa parantaneet naiset. Tämän kriteerin täyttäneitä oli kaikkiaan 30. Alempiin kuntoryhmiin sijoittuneille järjestettiin jo neljän kuukauden kuluttua välitesti motivaation säilyttämiseksi ja vahvistamiseksi. Varsinainen uusintatesti suoritettiin noin vuoden kuluttua ensimmäisestä testistä. Kuviossa 1 kuntoaan parantaneet tarkoittavat hapenottoa parantaneita. Seuraavassa esitetään henkilöiden muutosluvut mitatuilla arvoilla (taulukko 1). Vastaajien hapenotto kehittyi 14 prosenttia litratasolla ja 16,8 prosenttia millilitroina. Paino laski keskimäärin 1,8 kiloa. Muutokset painossa olivat noin 3 prosentin luokkaa.

TAULUKKO 1. Kahden mittauskerran tulokset

Muuttuja	1. testi	2. Testi	Muutosprosentti
Ikä	44,4	45,3	2,1
Paino	76,5	74,5	- 2,7
BMI	27,4	26,8	- 2,2
Hapenotto (l/min)	2,06	2,33	14,0
Hapenotto (ml/kg/min)	27,4	31,9	16,8

Tutkimukseen valituille lähetettiin kyselylomake, johon vastasi 22 naista. Vastausprosentti on 73,3. Vastanneet naiset (N=22) sijoittuvat taustayhteisössä seuraavasti: kotipalvelu (N=9), päiväkotiki (N=11), lastensuojelu (N=1) ja vanhainkoti (N=1). Vastanneet ovat iältään 32 - 60-vuotiaita. Keski-ikä ensimmäisen testin aikana on ollut 44,4 vuotta (kaikkien ensimmäisessä testissä käyneiden (N=594) vastaava ikä on 44,7), paino 76,5 kg (71,5), BMI (Body Mass Index) 27,4 (26,2), hapenotto litroina 2,06 (2,22) ja millilitroina 27,4 (31,8).

Avio- /avoliitossa vastanneista oli 20, yksi oli eronnut ja yksi oli naimaton. Lapsia vastanneilla on seuraavasti: 1 lapsi viidellä, 2 lasta kolmella, 3 lasta kahdella, 5 lasta yhdellä ja yksi on lapseton. Alle 10 -vuotiaita lapsia oli kuudella naisella ja yli 10-vuotiaita lapsia viidellätoista.

Tutkittavat jakautuivat ammattinimikkeittäin seuraavasti: kodinhoitajia (N=8), lastenhoitajia (N=3), lastentarhanjohtajia (N=2), lastentarhanopettajia (N=3), siistijöitä (N=2), emäntä (N=1), hoitaja (N=1), keittiö-emäntä (N=1) ja sosiaalihoitaja (N=1). Kyselyyn osallistuneet kokivat työn rasittavuuden seuraavasti: työ oli kevyttä (N=12), työ oli raskasta (N=7) ja työ oli toimistotyötä (N=3). Työmatka kuljettiin autolla (N=11), polkupyörällä (N=7) ja kävellen (N=4).

Vastaajista kolmella on kohonnut verenpaine, johon kaksi heistä saa lääkitystä. Yhdellä on todettu selkärankareuma, yhdellä migreeni, yhdellä iskias, yhdellä on masennus- ja yhdellä kolesterolilääkitys.

Kaksi ilmoitti nuorena harrastaneensa kilpaurheilua, kun taas kahdellakymmenellä ei ollut kilpaurheilutaustaa. Vastaajista kaksi tupakoi. Tupakoimattomia oli 20, joista 2 oli lopettanut tupakoinnin puolen vuoden sisällä.

3.5 Tutkimuksen luotettavuus

Vastaajien valinta vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Vastaajat valittiin hapenoton kehityksen perusteella. Mittarina käytettiin Fitware-testiä, jota pidetään validiteetiltaan erinomaisena. Testi antaa toistettaessa samoja tuloksia .94 arvolla, joten löydettyjä kun-

tomuutoksia hapenotossa voidaan pitää todellisina. Saatuja tuloksia tukee myös sykekäyrävertailu. Sykekäyrät paljastavat lähes poikkeuksetta todellisen sykkeen alenemisen vertailtaessa ensimmäisen ja toisen testin sykekäyriä. Liikuntaharrastuksen määrässä ja osittain myös laadussa muutos tukee vastaajien oikeaa valintaa. Halo-efektiä ei päässyt tapahtumaan, koska vastaajat eivät olleet tietoisia tutkimuksesta testien aikana.

Haastattelulomaketta suunniteltaessa pyrittiin selviin kysymyksiin, joista saa taustaa liikuntaharrastuksesta, liikunnan motiiveista ja liikuntakokemuksista. Etukäteen suoritettiin koekysely. Palautteen perusteella kysymyksiä ryhmiteltiin laaja-alaisemmiksi ja selvemmiksi vastata. Henkilöt ovat omien subjektiivisten kokemuksiansa kautta kuvailleet liikuntaharrastuksiaan ja saamiaan kokemuksia ja elämyksiä liikunnasta sekä koettua motivaatiota. Mitään luotettavuustestejä ei vastauksista ole tehty.

4. TUTKIMUSTULOKSET

4.1 Kuntoaan parantaneiden naisten liikuntamotiivit

Kuntoaan parantaneiden naisten vastauksista näkyy liikunnan aikaansaama kokonaisvaikutus. Liikunnan vaikutus näkyy välittömissä ja pitkäaikaisissa muutoksissa psyykkisellä ja fyysisellä osa-alueella. Psyykkisen puolen muutokset on koettu hyvin voimakkaasti. Tämä korostuu ja toistuu eri kysymyksiin vastatessa.

Ojanen toteaa liikunnan edun muunmuassa siinä, että sillä on välittömiä fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia, jotka koetaan hyvin voimakkaina. Vaikutukset ovat suorassa suhteessa liikunnan intensiteettiin. Pitkäaikaisvaikutukset ovat selkeitä fyysisellä puolella. Kunto paranee, voima kasvaa, rasvakerros vähenee. Myös psyykkiset vaikutukset ovat todennäköisiä. Olisi outoa, jos fyysinen kunto ei heijastuisi psyykkiselle alueelle. Liikunnan yhteydessä tapahtuva kehon lämpötilan nousu edistää rentoutumista ja hyvän olon tunnetta. Endorfiini-hypoteesin mukaan veressä kehittyy morfiinin sukuista ainetta, jolla on todettu depressiota lievittävä vaikutus. (Ojanen 1994a, 11, Ojanen 1994b, 32.)

Vastaajilta pyydettiin omaa mielikuvaa siitä, mikä pistää heidät liikkeelle kysymällä: ”Mikä/mitkä asiat motivoivat sinua liikkumaan?”

Haastateltujen joukossa oma kunto nousi yli puolella (N=13) tärkeimmäksi motivoivaksi tekijäksi. Työssä jaksaminen oli vahva motivaation lähde (N=10), lisäksi vapaa-ajan jaksaminen esiintyi yhdellä vastaajista (N=1). Kunto ja terveys motiiveina ilmeni kolmeneljäosalla (N=17) vastaajista.

Noin kolmasosa esitti motiiveikseen liikunnasta saamaansa terveyttä (N=7) ja vireyttä (N=5). Vireyteen läheisesti liittyy mielenterveys, jonka lähes neljäosalla (N=5) mainitsi jossakin muodossa parantuvan liikunnan vaikutuksesta. Noin kolmasosa (N=8) koki hyväksi motivaatiolähteeksi myös yleisesti liikkumiseensa liittyvän hyvän olon. Kaikkiaan hyvä olo, vireys ja mielenterveys ilmeni motivoivana tekijänä kaksikolmasosalla (N=15) vastaajista.

Omaan ulkoiseen habitukseen liittyvät painonhallinta (N=7) ja ulkonäkö (N=4) olivat noin puolella (N=10) liikkeelle panevana voimana. Myös hyvä lenkkikaveri motivoi (N=3).

Haastateltavien vastauksista heijastui erittäin voimakkaasti liikunnasta saatava mielihyvä. Vastauksista näkyi myös minkälaisesta ”motiivicocktailista” oikein on kysymys, kun 22 haastateltavaa ilmoitti kaikkiaan 79 motivaatiotekijää. Motivaatiolähteiksi koettiin useampia tekijöitä. Keskimäärin vastaajat ilmoittivat 3,5 motivaatiotekijää liikuntansa syyksi. Vastaajista yksitoista ilmoitti viisi tai kuusi eri luokiteltavaa motivaatiolähdettä omaa liikuntaansa vahvistamaan. Taulukosta 2 havaitaan motiivien jakautuminen. Tutkimuksen koodaus kysymykseen 4 on esimerkkinä nähtävissä liitteessä 3.

TAULUKKO 2. Liikuntaan motivoivat tekijät

Motiivi	f	f
1. TERVEYS, KUNTO JA SUORITUSKYKY	33	
1.1 Oma kunto		13
1.2 Työssä jaksaminen		10
1.3 Terveys		7
1.4 Kunnan seuranta		2
1.5 Jaksaminen vapaa-aikana		1
2. RENTOUTTAVA JA VAPAUTTAVA	24	
2.1 Hyvä olo		8
2.2 Mielenterveys		5
2.3 Vireys		5
2.4 Luonto		2
2.5 Omat ajatukset		2
2.6 Yöuni		2
3. PAINONHALLINTA JA ULKONÄKÖ	12	
3.1 Painonhallinta		7
3.2 Ulkonäkö		4
3.3 Painonhallintakurssi		1
4. SOSIAALISET MOTIIVIT	5	
4.1 Lenkkikaveri		3
4.2 Esimerkin voima		2
5. MUUT MOTIIVIT	5	
5.1 Liikunnan tarve		2
5.2 Hyötyliikunta		1
5.3 Kalenteriin merkkkaus		1
5.4 Myönteinen ajattelutapa		1

4.1.1 Motivaation vahvistuminen

Ihminen pystyy yleensä itse motivoimaan omat toimintansa. Hän järjestää sisäiset ja ulkoiset motiivinsa tiettyyn persoonallisuuttaan kuvaavaan järjestykseen, ja pystyy niiden avulla motivoimaan normaaliin elämään kuuluvat toimintansa. (Jansson, 1990, 184.)

Kysymyksessä viisi avattiin motivaatiokulmaa vähän lisää kysymällä: ”Mikä voisi motiivoida sinua vielä enemmän?” Vastaukset jakautuivat tasaisesti useaan eri motiivitekijään (taulukko 3). Ulkoinen kannustus (N=5) ja painonhallinta (N=5) koettiin mahdollisena lisämotiivin antajana. Painonhallinta sai jo edelliseen kysymykseen vastanneista seitsemän mainintaa, joten yhteensä painonhallinta motiivina on yli puolella vastanneista.

Tavoitteiden asettelu (N=3) näyttäisi parantavan liikuntamotiivia. Myös säännölliset testit (N=3) auttaisivat liikunnan ylläpitämisessä. Lenkkikaveri (N=2) tai lapsille hoitopaikka (N=2) helpottaisi liikkeellelähtemistä. ”Ei tarvitsisi miettiä missä lapsi on,” kuten 39-vuotias kahden lapsen (7- ja 10-vuotiaat) äiti totesi.

Luokittelu motivaatiota parantavista tekijöistä (taulukko 2) on jaettu ulkoisiin (N=15) ja sisäisiin tekijöihin (N=12). Motivaatiotilaan ulkoapäin vaikuttavina tekijöinä voidaan pitää liikunnasta saatavaa palkkiota, säännöllisiä testejä, lapselle järjestettyä hoitopaikkaa, järjestettyä liikuntatoimintaa, liikunnanohjaajien kannustusta, kavereita ja aviomiestä.

Vastaajien sisäsyntyisiksi motivaatiolähteiksi voidaan nimetä seuraavat tekijät: painon putoaminen ja ulkonäköön vaikuttaminen, omien tavoitteiden asettelu, jatkuva tarkkailu, esimerkkinä olo omille tyttärille, tulosten näkyminen sekä ote itsestään, kuten toteaa 43-vuotias lastenhoitaja: ”Kyllä sitä tarttee itse ottaa itseään niskasta kiinni.” Sama henkilö kysyy heti perään: ”Jokin palkkio!? Rentoutusviikonloppu kylpylässä huomattavista tuloksista.” Hänellä esiintyy samassa vastauksessa motivaatioon sekä ulkoisesti että sisäisesti liittyviä tekijöitä.

Vastaajista kaksi (N=2) oli sitä mieltä, että ”palkkio ja porkkana” vie ilon koko liikunnalta. Yksi vastaajista toteaa: ”Ei raha eikä muutkaan porkkanat, sillä silloin siitä menisi maku! Vapaaehtoisuudesta ja omaehtoisesta toiminnasta nauttii, eikä ole mitään suoritus-

paineita; liikkuu vaan ‘omaksi itsekseen!’” Hän on päässyt näin vastatessaan itse liikunnan ytimeen. Kaksi vastaajista (N=2) ei sanonut mielipidettä kysymykseen.

TAULUKKO 3. Liikuntamotivaatiota vahvistavat tekijät

Vahvistajat	f	f
1. ULKOISET MOTIIVIT	15	
1.1 Ulkoinen kannustin / palkkio		5
1.2 Säännölliset testit		3
1.3 Kaverit		2
1.4 Lapsille hoitopaikka		2
1.5 Ohjattu säännöllinen liikunta porukoille		1
1.6 Liikunnanohjaajien kannustaminen		1
1.7 Jos mies mukaan		1
2. SISÄISET MOTIIVIT	12	
2.1 Painon putoaminen / ulkonäkö		5
2.2 Tavoitteiden asettelu		3
2.3 Esimerkkinä olo		1
2.4 Itsekuri		1
2.5 Jatkuva tarkkailu		1
2.6 Tulosten näkyminen		1
3. EI TARVETTA LISÄMOTIVAATIOON	4	
3.1 Ei mikään, liiasta menee innostus		1
3.2 Ei raha ei porkkanat		1
3.3 En osaa sanoa		2

4.1.2 Ulkopuolinen kannustus

Ulkopuolisella kannustuksella on tärkeä rooli liikunnan jatkuvuudessa ja vahvistamisessa. Onhan aina helpompi lähteä lenkille, jos on tiedossa lenkkiseuraa. Asiaa tutkittiin kysymyksellä yhdeksän: ”Saitko ulkoista kannustusta muualta?”

Painoaan kuusi kiloa pudottanut sanoo: ”Varsinkin laihduttamiseen olen saanut työpaikalta kannustusta.” Työpaikaltaan kannustusta on saanut myös 46-vuotias lastenhoitaja: ”Työkaverit kannusti. Vieläkin usein kysyvät vieläkö kuljen kävellen töihin. Myös aikuiset lapset ovat kannustaneet samoin mieheni.”

Yli puolet ilmoittaa tärkeimmäksi liikuntakäyttäytymisensä kannustajaksi ja ylläpitäjäksi oman avio-/avomiehensä (taulukko 4). 41-vuotias sosiaalihoaja kertoo: ”Aviomies on tyytyväinen, kun hoidan kuntoani.” Aviomiehen vaikutus korostuu myös seuraavissa: ”Mies kehotti lenkille, jos en olisi joskus jaksanut lähteä! Eihän sitä silloin voinut kieltäytyäkään!” toteaa 47-vuotias päiväkodin johtaja. 43-vuotias kodinhoitaja kertoo, että ”Puolisoni pitää myös liikunnasta, joten kyllä hän on kannustanut ja usein menemme yhdessä.”

Sohvaperunana yli 35 vuotta ollut kodinhoitaja ilmoittaa saaneensa kannustusta: ”Kyllä. Aviomies paras kannustaja. Myös Rantamäen Kirsiltä on aina saanut tukea, kuten myös kuntotestin suorittajalta upeaa kannustusta.”

Ulkoinen kannustus on parhaimmillaan toisen liikuntaharrastuksen tukemista silloin, kun tehdään yhdessä kuten 50-vuotias kodinhoitaja ilmoittaa: ”Kyllä ystävättären kautta meillä on sopimus, että sää ei vaikuta ulkoiluun. (Talvella kylläkin liukkaus esti lenkkeilyn toisinaan).”

TAULUKKO 4. Liikuntaharrastuksen ulkopuolinen kannustus

Kannustuksen antaja	f	f
1. PERHEPIIRI	18	
1.1 Aviomies/avomies		12
1.2 Perhe (isä/äiti, lapset)		6
2. MUU LÄHITUKI	8	
2.1 Työpaikka		4
2.2 Ystävätär		4
3. LIIKUNNAN ASiantuntijat	4	
3.1 Liikunnan vetäjät		2
3.2 Työpaikan kuntohoitaja		2
4. MUU KANNUSTUS	3	
4.1 Muualta		1
4.2 Kyllä		1
4.3 En aluksi / sitten vähän		1
5. EI KANNNUSTUSTA	1	

4.1.3 Liikunnan ajankäyttö

Liikuntaharrastuksen pysyvyyden takaamiseksi pitää ajankäyttösuunnitelman olla pitävä. Harrastamiseen tarvitaan aikaa ja ajan suhteen erilaisia järjestelyjä. Mitä vahvempi motivaatio, sitä paremmin liikuntaa haittaavat tekijät torjutaan ja poistetaan. Tutkimuksessa haluttiin selvittää, oliko vastaajilla ajan suhteen ongelmia omakohtaisen liikunnan järjestelyssä (taulukko 5). Tätä tiedusteltiin kysymyksessä seitsemän: ”Miten järjestit ajan liikunnallesi?”

Ajankäyttö näyttää olevan tutkittavilla kaikilla kunnossa. Päivän tunteista kukin ottaa käyttöönsä itselleen parhaimman. Jokainen tekee ratkaisunsa oman perheensä, työnsä ja vapaa-aikansa huomioiden. Kaikille eivät sovi samanlaiset ratkaisut.

Päiväkodin 51-vuotias siistijä tekee sauvakävelylenkkinsä heti aamulla ennen työpäivää. Päiväkodin 46-vuotias lastenhoitaja alkoi herätä puoli tuntia aikaisemmin ja kulki kävelen työmatkan 4 kilometriä kaksi kertaa päivässä sekä viikonvaihteisin kaksi 7 kilometrin kävelylenkkiä. Tuloksena oli 15 prosentin kunnonnousu.

Erittäin kuvaavasti asioiden priorisoinnista kertoo 34-vuotias kodinhoitaja ja pienten lasten äiti: ”Jätin kylmästi kotiaskareet tekemättä, ei sitä aina niin ‘siivossa’ tarvi 7:n hengen huusholli olla. Painelin takkahuoneeseen ja pam - ovi kiinni. Kiljasin ettei tuntiin saa häiritä vaikka olisi pää kainalossa jollakulla. Ja yllätys: toimii!!” Näin järjestyi aika oman kuntohuoneen käyttöön. ”Kyse on lähinnä valinnoista: sohvalle makaamaan tai ulos lenkille”, toteaa 36-vuotias kodinhoitaja.

Tarkka ajankäytön suunnittelu tulee monessa vastauksessa (N=12) esille. Lastentarhassa työskentelevä 35-vuotias kahden lapsen äiti vastaa: ”Tarkalla suunnittelulla (molemmat käydään töissä ja lapset harrastavat paljon - aika on usein ‘kortilla’.” Lenkkiaika otetaan myös lasten kavereiden avulla, kuten 39-vuotias lastentarhan johtaja ilmoittaa: ”Tällä hetkellä uskallan jättää kouluun menijän n. 30-40 min leikkimään kavereiden kanssa.” Osalla ei ollut aikapulaa (N=5). He olivat sitä mieltä vastauksissaan, että kyse on omasta laiskuudesta ja viitseliäisyydestä, jos ei pääse lenkille: ”Ajasta ei ole puutetta vaan itsensä voittamisesta.” Näin toteaa 60-vuotias emäntä. Samaa mieltä on asiasta päiväkodin 47-vuotias johtaja: ”Aikaa tuntuu yleensä löytyvän aina, kun vaan halua riittää! Mitä enemmän on tekemistä, sitä enemmän tuntuu ehtivän ja jaksavan!”

TAULUKKO 5. Ajankäyttö liikunnassa

Toimenpiteet liikunnan edistämiseksi	f	f
1. AJANKÄYTTÖSUUNNITELMA	20	
1.1 Ajan suunnittelu		12
1.2 Järjestelykysymys		2
1.3 Työmatka käyttöön		2
1.4 Päivällä vapaata		1
1.5 Työpäivän jälkeen		1
1.6 Vapaapäivät käyttöön		1
1.7 Viikonloput käyttöön		1
2. PRIORISOINTI	7	
2.1 Asiat tärkeysjärjestykseen		5
2.2 Halu ratkaisee		1
2.3 Itsensä voittaminen		1
3. EI AIKAPULAA	5	
4. LASTENHOIDON JÄRJESTELY	2	
4.1 Lasten kaverit käyttöön		1
4.2 Lastenhoito jumpassa		1
5. TARJONTA KÄYTTÖÖN	1	
5.1 Tarjotut liikuntavuorot käyttöön		1

Kyse on asioiden arvottamisesta kuten testihenkilöt ilmoittavat: ”Minulla on aikaa, koska ei ole pieniä lapsia. Kyse on lähinnä valinnoista: sohvalle makaamaan tai ulos lenkille” , (43-vuotias kodinhoitaja). ”Miehen kanssa sovittiin liikuntavuoro. TV:n katselua vähentämällä.” (32-vuotias emäntä-keittäjä). ”Ajan järjestymiseen ei ollut mitään vaikeuksia. Jos pitää liikuntaa tärkeänä, sille myös löytyy aikaa.” (53-vuotias kodinhoitaja). ”Sepä se! Aina on niin paljon muuta tekemistä. Tarttee vaan osata irtautua. Kerkiää ne muut hommat vähemmälläkin.” (41-vuotias lastenhoitaja).

Kekseliäisyys näkyy myös ratkaisuisissa: ”En pysty säännöllisyyteen, mutta yritän liikkua esim. pyörällä enemmän. Työmatkani on lyhyt, kierrän vaikka työn jälkeen pitkän lenkin.” Näin tekee 50-vuotias kodinhoitaja.

Naisten omatunto ja vastuu perheestä tulee vastauksissa esiin. He pyrkivät järjestämään liikunta-aikansa niin, että omatunto ei pääse syyttämään. He asettavat perheensä etusijalle ja itsensä toiseksi: ”Yötyö jättää päivät vapaaksi, jolloin voin liikkua tuntematta huonoa omaatuntoa perheen suhteen.” Näin kertoo 37-vuotias kodinhoitaja ja kahden lapsen äiti.

4.1.4 Liikuntaharrastuksen esteet

Jatkuvat esteet muuttavat liikunnan epäsäännölliseksi ja vaara liikunnan loppumisesta kasvaa. Kysymyksellä kahdeksan kysyttiin liikuntaa rajoittavia tekijöitä: ”Oliko sinulla esteitä liikuntasi järjestelmissä? Mitä?” (taulukko 6).

TAULUKKO 6. Liikuntaharrastuksen esteet

Syy	f
Ei syitä	10
Sairaus	4
Ajankäyttö	3
Laiskuus	3
Opiskelu	1
Lastenhoito	1
Pitkä matkan kuntosaliin	1
Työesteet	1
Väsymys	1

Lähes puolet (N=10) ilmoitti, että liikkumisen järjestelmissä ei ole esteitä, joten kaikki on itsestä kiinni. Sairauden ilmoitti väliaikaiseksi esteeksi neljä henkilöä, jotka kuitenkin ilmoittivat vastauksissaan liikkuvansa omien rajoitustensa ja päivän kunnan mukaisesti.

”Joskus leikattu selkä on niin kipeä, että suunniteltu liikuntailta jää väliin, mutta useimmin teen sen kevyemmin”, kertoo 44-vuotias lastentarhanopettaja.

Ajankäyttösuunnitelma auttaa esteiden voittamisessa, kuten tekee 50-vuotias kodinhoitaja: ”Olen tällainen ay-järjestöihminen eli aika paljon iltamenoja, mutta välipäivät pyrin liikkumaan säännöllisesti.” Omaan aikabudjettiinsa saa mahtumaan myös paljon 47-vuotias lastentarhanjohtaja: ”Työn lisäksi opiskelen toisessa kaupungissa, välillä se siirtää liikuntahetkiä tai muuttaa pacen hölkäksi! (Syyskaudella oli paljon opintoihin liittyviä luentoja ja silloin usein liikunta jäikin harvemmaksi, mutta nyt kevätkaudella olen taas ‘ehtinyt’ hyvin).”

Liikuntasuhteestaan hyvin kertoo 34-vuotias kodinhoitaja, jolla ei varsinaisia esteitä ollut. ”Ei ollut, jos ei lasketa mukaan niitä kertoja, jolloin oma viitseliäisyys ei riittänyt. Liikunta on mielestäni myös mielialasta kiinni, aina ei huvita. Olen kyllä sitä mieltä, että siitä ei saakaan tehdä ‘pakkopullaa’, silloin siitä katoaa iloisuus.”

4.2 Liikuntaharrastukset

Kysymyksessä yksi pyydettiin kuvailemaan liikuntaharrastuksia. Mitä lajeja harrastetaan ja kenen kanssa yleensä? Missä harrastetaan ja miten vuodenajat vaikuttavat liikuntaan?

4.2.1 Muutos liikuntaharrastuksen lajeissa

Tutkittavat harrastavat yleisesti erittäin monia lajeja (taulukko 7). Suurimman suosion saavat perinteiset kävely (N=19) ja pyöräily (N=14). Sauvakävelyn suosio (N=10) näkyy myös tässä tutkimuksessa ja noin puolet vastaajista on ottanut tämän uuden lajin harrastevalikoimaansa. Myös hyötyliikuntaa (N=9) pidetään liikuntana ja lähes puolet kokee saavansa liikuntaa myös sitä kautta ja varsin moni sanoo liikunnan vähenemisen kesäisin selittyvän hyötyliikunnan lisäyksellä. Liikuntalajien kirjo tulee esille vastauksista. Harrastettuja lajeja on kaikkiaan 22.

Tarkasteltaessa taulukkoa 1 huomataan, että ensimmäisestä testistä toiseen testiin on tapahtunut huomattava lajien määrän lisääntyminen. Ensimmäisen testin aikaan harrastettu-

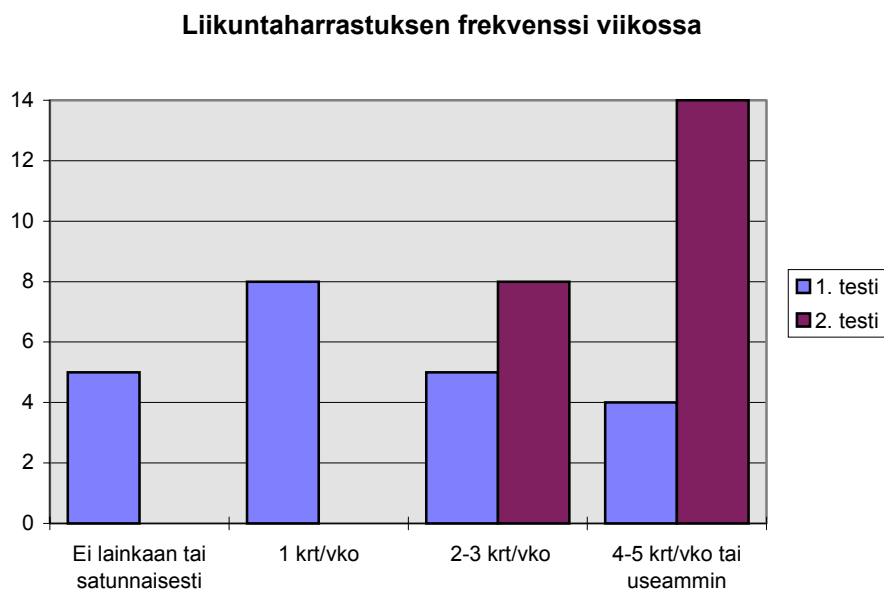
ja lajeja oli vain seitsemän. Toisen testin aikaan lajien määrä oli noussut jo peräti viideksitoista. Uusina lajeina ilmoitetaan hyötyliikunta (ei ilmeisesti aiemmin ole mielletty liikunnaksi), pace-spinning, hölkkä, keppijumppa, kuntosaliharjoittelu, kuntopyöräily, stepperi ja kuntopiiri.

TAULUKKO 7. Liikuntaharrastukset tutkimuksen eri vaiheissa

Liikuntalaji	1. testi	2. Testi	Haastattelu	Haastattelu
	f	f	1. kysymys f	11. kysymys f
Kävely	18	15	19	18
Pyöräily	4	6	14	10
Sauvakävely	4	7	10	7
Hyötyliikunta	0	1	9	3
Hiihto	1	1	8	0
Uinti	4	6	7	3
Kuntosaliharjoittelu	0	1	6	5
Jumppa	4	7	3	4
Hölkä	0	2	2	2
Soutu	0	0	2	1
Rivitantsi	0	0	2	1
Pace-spinning	0	2	1	1
Kuntopyöräily	0	1	1	1
Stepperi	0	1	1	1
Bailatino	0	0	1	1
Vesijumppa	1	1	1	0
Keppijumppa	0	1	1	0
Kuntopiiri	0	1	1	0
Boccia	0	0	1	0
Laskettelu	0	0	1	0
Tanssi	0	0	1	0

4.2.2 Muutos liikintaharrastuksen liikuntamäärässä

Ennen testejä kysyttiin aina taustamuuttujat, joihin kuului myös kolme kuukautta ennen testiä harrastetun liikunnan määrä. Ensimmäisen ja toisen testin välisenä aikana on liikuntamäärissä tapahtunut huomattava muutos (kuvio 2). Kuviosta havaitaan liikuntamäärien lisääntyneen huomattavasti. Ensimmäisen testin yhteydessä ei lainkaan (N=5) ja satunnaisesti (N=8) liikkuvia oli yli puolet. Toisen testin yhteydessä samaa asiaa kysyttäessä olivat kaikki testattavat lisänneet tai tehostaneet liikuntaansa. Viikossa 2-3 kertaa liikkuvia oli n. kolmasosa (N=8) ja 4-5 kertaa tai useammin viikossa liikkuvia oli yli puolet (N=14). Vertailtaessa liikintaharrastuksia testien välillä huomataan liikunnan määrän ohella myös monipuolistuneen.



KUVIO 2. Liikintaharrastuksen määrän muutos testien välillä

Testien ja annetun liikuntatiedon vaikutuksesta myös vastaajien liikkumisen teho on noussut, kuten vanhainkodissa työskentelevä 46-vuotias hoitaja totesi: ”Ei ole hirveästi vaikuttanut, pyrin kuitenkin liikkumaan nopeammin ja 2-3 hikilenkkiä viikolla. Sen se vaikutti.”

4.2.3 Liikkumistapa

Henkilöitä pyydettiin kuvailemaan liikkumistaan ja samalla kysyttiin kenen kanssa yleensä liikut. Yli puolet vastanneista (N=13) harrastaa liikuntaa myös yksin (taulukko 8). Heistä viisi henkilöä liikkuu yleensä yksin ja kolme aina yksin. Yksinliikuntaa perustellaan mm. aikakysymyksillä.

Vanhainkodissa työskentelevä 46-vuotias hoitaja vastaa: ”Olen n. 10 v:n ajan käynyt kohtuullisen säännöllisesti uimassa, aluksi lyhyempiä matkoja ja jonkun ystävän kanssa, mutta nykyään käyn yksinäni silloin, kun minulle parhaiten sopii.” Aikatauluhiin sidottu 43-vuotias sosiaaliohjaaja vastaa: ”Olen paljolti yksinliikkuja, en pidä aikatauluista enkä kuntosaleista.” Yksin liikkumista perustellaan myös sillä, että voi itse valita vauhdin kuten 58-vuotias lastentarhanhoitaja. Hän kertoo liikkuvansa ”Yleensä yksin, voin määrätä haluamani vauhdin.”

Perhepiirin vaikutus korostuu myös tässä, sillä yli puolet (N=12) saa tukea kotoa. Lenkille lähtee miehen kanssa lähes puolet (N=9). Myös koirasta (N=2) ja äidistä (N=1) saa muutama lenkkikaverin. Lisäksi liikuntaa harrastaa ystävän kanssa kolmasosa (N=7) sekä ryhmässä (N=4), työkaverin (N=2) tai naapurin kanssa (N=1).

Vaikka liikkuminen tapahtuu ryhmässä, voi liikkuja kokea liikuntansa kuten 36-vuotias lastentarhanopettaja, 5-vuotiaan tytön äiti. ”Käyn 2-3 kertaa naisvoimistelijoiden jumpassa + muokkausjumppa II Kuntopiiri. Molemmat ovat ryhmässä tapahtuvia liikuntamuotoja, mutta olen siellä yksilönä ja teen oman tuloksen.”

TAULUKKO 8. Tapa liikkua

Liikkumistapa	f	f
1. YKSIN	13	
2. PERHEPIIRI	12	
2.1 Miehen kanssa		9
2.2 Koiran kanssa		2
2.3 Äidin kanssa		1
3. ULKOPUOLINEN	14	
3.1 Ystävän kanssa		7
3.2 Ryhmässä		4
3.3 Työkaverin kanssa		2
3.4 Naapurin kanssa		1

4.2.4 Vuodenajan ja ilman vaikutus

Luokittelu tämän selvittämiseksi ei anna oikeaa kuvaa, koska kaikki vastanneet eivät ilmoittaneet vuodenajan vaikutusta liikuntaansa. Siksi aihetta käsitellään vastauksia lainaamalla.

Huonosta keskinkertaiseen kuntoluokkaan siirtynyt 35-vuotias lastentarhanopettaja ja 7- ja 10-vuotiaiden lasten äiti kertoo vuodenaikojen vaikuttavan liikuntaansa: ”Syksyllä, talvella ja keväällä liikuntaharrastuksien kertoja kertyy 3-4 krt/viikko, kesällä huomattavasti vähemmän, silloin ehkä hyötyliikuntakertojen määrä lisääntyy (esim. haravointi ja pihan siistinä pitäminen).”

Lastentarhan johtajana toimiva 47-vuotias keskinkertaisesta hyvään kuntoluokkaan siirtynyt aikuisten lasten äiti toteaa: ”Vuodenajat vaikuttaa siten, että keväällä yleensä sisäliikunta saa jäädä ja syksyn sateilla taas mielellään hakeutuu sisätiloihin liikkumaan.”

Tässä vuodenaajat rytmittävät liikuntalajeja ja samalla teho lajien mukana vaihtelee ja tuloksena on 21 prosentin kunnon nousu.

Testattavien joukossa oli myös niitä liikkujia, joihin ilmat ja vuodenaika eivät vaikuttaneet ollenkaan, kuten 35-vuotias kahden pienen lapsen äiti ja lastentarhanopettaja ilmoittaa: ”Liikun säällä kuin säällä, yleensä yksin, mutta myös äitini kanssa.” Tuloksena kuntoluokasta huono nousu peräti keskinkertaiseen kuntoluokkaan ja 28 prosentin parannus hapenotossa. Saman totesi myös 46-vuotias vanhainkodin hoitaja: ”Ilmat ja vuodenaajat eivät paljon vaikuta, kunhan pääsen valoisalla liikkumaan.”

Hyötyliikunnan vaikutus liikuntaan näkyy parhaimmin vuodenaika-akselilla. Tämän toteaa 56-vuotias kodinhoitaja, jonka liikunta painottuu hyötyliikuntaan: ”Syksyllä ja nyt parasta aikaa on meneillään polttopuiden pilkkominen. Syksyllä oli rankojen kokoaminen. Tämä jos mikä on ainakin minun kuntoani kohottanut yhdessä mieheni kanssa.” Kodinhoitajan kunto kohosi 11 prosenttia kuntoluokasta hyvä hyvin hyvään.

Vuodenaikojen vaihtelu näkyy hyvin 58-vuotiaan lastenhoitajan liikuntakäyttäytymisessä. Hän kertoo harrastavansa: ”Kävelyä, vähän hölkkää mukaan. Pyöräily, hiihto ja talvisin jumppa kerran viikossa 1,5 h. Yleensä yksin, voin määrätä haluamani vauhdin. Talvella hiihto, jos lähiympäristössä lunta. Keväällä kävely ja hölkkä, myös pyöräily jatkuu. Kesällä tulee mukaan mökillä tehtävät työt esim. nurmikon leikkaus. Syksyllä kävely, hölkkä osittain pyöräily.” Hänen kuntoluokkansa nousi hyvästä hyvin hyvään 14 prosenttia kehittyen.

Vuodenaajat ja luonto tarjoavat omat liikuntamahdollisuutensa kuten 37-vuotias kodinhoitaja toteaa: ”Kävelen kesät talvet. Kesällä lisäksi soudan ja talvella hiihdän. Asun lähellä jokea, joka tarjoaa upeat puitteet harrastaa. Liikun aina yksin.” Tämä itseään 35-vuotta sohvaperunaksi nimittävä ei voi kuin ihmetellä tämän hetkistä liikkumistaan. Kunto on siinä ohessa noussut 25 prosenttia huonosta välttävään ja paino pudonnut 7 kiloa.

4.3 Liikunnan aiheuttamat koetut muutokset

Ojanen (1994) toteaa, että fyysisen kunnon paraneminen lisää terveyttä ja vähentää erilaisia häiritseviä oireita ja edistää siten mielihyvän kokemista. Hyväkuntoisena jaksaa tehdä enemmän. Myös oma keho on helpompi hyväksyä. Näin fyysisen kunnon paraneminen edistää välillisesti mielenterveyttä. (Ojanen 1994b, 32.) Tällainen kokonaisvaltainen käsitys liikunnan positiivista vaikutuksista tulee esille testattavien vastauksista. Vastauksista heijastuu liikunnan kokonaisvaikutus. Liikunta koetaan sekä fyysisesti että psyykkisesti. Toisista vastauksista aistii liikunnan aikaansaaman positiivisen muutoksen, jota jopa kaivataan.

Kysymyksessä kuusi tiedusteltiin henkilöiden liikunnan aikana kokemia tuntemuksia. Liikunnasta saadut positiiviset kokemukset ja tuntemukset vaikuttavat vahvasti harrastuksen jatkumiseen ja pysyvyyteen.

Yli puolet (N=12) sai liikunnastaan hyvää mieltä ja oloa (taulukko 9). Läheisesti samaan kategoriaan liittyy myös koettu rentouden tunne, jonka ilmoitti yli kolmasosa (N=8). Kunnon kohenemisen ja jaksamisen ilmoitti huomanneensa kolmasosa (N=8). Fyysisiin tuntemuksiin liittyy myös hikoilun ja hengästymisen kokeminen (N=3).

Liikunnasta saatuihin tuntemuksiin liitettiin myös ulkoilman ja luonnon kaipuu, jonka ilmoitti kolmasosa (N=7) vastaajista. Myös varsinaista liikunnan kaipuuta koettiin (N=3) eli siis jonkinasteista riippuvuutta. Liikunnan mukana tulleet vaikutukset huomattiin myös ryhdin kohoamisena (N=2) ja itsytytyväisyytenä (N=2).

Liikkumisen aloittamisen aiheuttamat alkuvaikeudet (N=4) oli kirjattu kokemuspuolelle kuten myös ehkä liiallisen liikunnan mukanaan tuoma ajoittainen pakkopullatunne (N=1). Liikunnan antamaa omaa aikaa ja ajatuksia (N=2) arvostettiin.

TAULUKKO 9. Liikkumisen aikana koetut tunteet

Tunteet	f	f
1. PSYKKISET TUNTEET	35	
1.1 Hyvä olo ja mieli		12
1.2 Rentoutuminen		8
1.3 Ulkoilman ja luonnon kaipuu		7
1.4 Liikunnan kaipuu		3
1.5 Oma aika ja ajatukset		2
1.6 Tyytyväisyys, itsensä hyväksyntä		2
1.7 Tuntuu joskus puulta		1
2. FYYSISET TUNTEET	17	
2.1 Kunnan koheneminen ja jaksaminen		8
2.2 Alkuvaikeudet		4
2.3 Hikoilu ja hengästyminen		3
2.4 Ryhti kohoaa		2

Kysymyksessä kymmenen pyydettiin kommentoimaan muuta mieleentulevaa omista liikuntakokemuksista. Liikunnasta saadut positiiviset kokemukset heijastuvat tämänkin kysymyksen vastauksissa ja psyykinen vaikutus korostuu edelleen. Tyytyväisyys itsensä kehittymiseen (N=8) ja muutoksen ihmettely (N=2) näkyy vastauksissa tässäkin. Lähes viidesosalle (N=4) oli muodostunut jopa liikkumisen tarve (taulukko 10).

Seuraavassa on referoitu muutamia vastauksia. Tapahtunutta ihmettelee 35-vuotias päiväkodin johtaja. ”Olen monesti ihmetellyt, että mikä minuun on mennyt, kun liikkuminen tuntuu useimmiten ihan mukavalta. Sama ihmettely korostuu 36-vuotiaan kodinhoitajan sanoista: ”35 vuotta sohvaperunana, ja nyt en voi olla pois lenkkipolulta. Uskomaton muutos, jota hämmästelee koko suku.”

Tyytyväisyys, hyvä olo ja vireys näkyvät 41-vuotiaan lastenhoitajan vastauksessa: ”Liikkuminen, uinti, tanssi yms. Tosi mukavaa. Alkuhankaluuksien jälkeen suorituksen päätteeksi tosi mukava ja hyvä olo. Teinpäs sen!”

Sosiaalinen puoli liikunnasta tulee näkyviin 53-vuotiaan kodinhoitajan vastauksessa: ”Omat kokemukseni liikunnasta ovat pelkästään hyvät. Liikunta antaa lisää puhtia, liikunnan parissa tapaa mukavia ihmisiä. Sitä paitsi silloin tällöin voi hyvällä omallatunnolla herkutella, kun ei koko aikaa tarvi pelätä, että paino rupeaa nousemaan.”

Sitoutuneisuus nousee esiin 51-vuotiaan siistijän vastauksesta: ”Pakko mennä joka aamu, muuten päivä pilalla.” Sama näkyy 49-vuotiaan kotiavustajan vastauksesta. ”Kun on väsynyt ei oikein viitsisi lähteä, mutta kun on laittanut nimensä (ajan varaus) on tavallaan ”pakko” mennä eikä lopulta olekaan väsynyt eikä harmita kun tuli mentyä eikä vain ”löhönnyt” sohvalla. Jaksaa vielä kummasti tehdä kotitöitäkin tultua salilta.”

Sairausten rajoitukset vaikuttavat kuten 32-vuotias emäntä-keittäjä toteaa: ”Nyt olen joutunut rajoittamaan liikkumistani viime syksystä lähtien. Oikean olkapään vuoksi, joka on kipeä, useita tulehduksia ja kalkkia löytyi myös. En voi harrastaa oikein mitään. Käsi kipeytyy helposti, sairaspöissaolokin on aika paljon. Leikkaus ei tule vielä kysymykseen.” Siitä huolimatta hän ilmoittaa tämän hetken liikuntamääränsä olevan ”Kävely 2-3 krt vko. Punttisali joskus 2-3 krt kuukaudessa. Kuntopyöräily joskus. Tavallinen pyöräily joskus.”

56-vuotias lastenhoitaja ilmoittaa liikunnan vaikuttavan terveyden ylläpitämiseen ja jaksamiseen. ”Suuri apu oman terveyden ylläpitämisessä ja jaksamisessa (selkärankareuma). Mielenvirkistys ja ‘paikkojen’ kohennus!” Liikkumisen ydinasioihin osuu 39-vuotias lastentarhanopettaja sanoessaan ”Lähteminen siinä on vaikeinta. Täytyy vain ottaa niskasta kiinni niin sitten sitä jo kaipaa.”

TAULUKKO 10. Lisäkommentit liikuntakokemuksista

Kommentti	f	f
1. PSYYKKISET TUNTEMUKSET	22	
1.1 Tyytyväisyys, hyvä olo, vireys		8
1.2 Liikunnan mukavuus		5
1.3 Tarve liikkumiseen		4
1.4 Muutoksen ihmettely		2
1.5 En liiku pakosta		1
1.6 Ongelmienratkaisutapa		1
1.7 Luontoelementti		1
2. FYYSISET TUNTEMUKSET	6	
2.1 Painon hallinta		4
2.2 Terveysten ylläpito / jaksaminen		2
3. EI KOMMENTOITAVAA		2

4.4 Testin vaikutus liikuntaharrastukseen

Ihmiset tarvitsevat erilaisia ärsykeitä liikkumiseensa ja sen käynnistämiseen. Mielenkiintoista olikin saada tietää, minkälaiseksi vastaajat kokivat testin vaikutuksen liikuntakäyttäytymiseensä. Kysymyksessä kolme kysyttiin: ”Mikä on ollut testin vaikutus liikuntaharrastukseesi?” (taulukko 11).

Vastaajista kaikki kokivat testin vaikuttaneen omaan liikuntakäyttäytymiseensä. Yli puolet (N=13) ilmoitti testin olleen motivoiva, kannustava, innostava ja toimineen liikunnan lisäämiseen kimmokkeena. Noin kolmasosa (N=8) ilmoitti testin vaikuttaneen liikuntaa lisäävästi. Viidesosa (N=4) oli sitä mieltä, että heille oli tullut näyttämisen halu parempaan tulokseen. Vastaajista kahden mielestä testi oli vaikuttanut liikkumisen tehostumiseen. Tarpeen ja pakon liikkumiseen koki kaksi (N=2) vastaajaa. Lajivalikoima oli lisääntynyt yhdellä (N=1) vastaajalla.

TAULUKKO 11. Testin vaikutus liikuntakäyttämiseen

Vaikutus	f
Motivoiva	13
Lisännyt liikuntaa	8
Halu parempaan	4
Lisännyt tehoa	2
Tarve liikkumiseen	2
Uudet lajit	1

Seuraavassa testihenkilöiden mielipiteitä testin vaikutuksesta omaan liikuntakäyttämiseen. Kahden lapsen äiti ja 35-vuotias lastentarhanopettaja kertoo: ”Ensimmäisen testin tulos oli musertavan huono, mutta se myös antoi pontta ja sisua jo hiukan aikaisemmin alkaneille elämäntapojen muutoksille.”

53-vuotias kodinhoitaja sai testistä monivaikutteisen kimmokkeen rakentaa liikuntaharrastuksensa uudelleen. ”Kyllä testeistä on tullut jonkinlainen kimmoke harrastaa enemmän ja monipuolisemmin liikuntaa. Kuntosalilla käynti ja keppijumppa ovat uusia harrastuksia.”

Testissä annettavat liikuntaohjeet saavat palautetta seuraavissa kommenteissa: ”Kyllä se on lisännyt liikuntamääriä. Siihen vaikutti varmaan se, että testissä katsottiin ‘tulokset’ heti ja käytiin läpi ‘suosituksia’ kuntoilun osalta. (Tuotiin asiat esiin positiivisesti ei ‘saarnattu’).” Näin totesi 47-vuotias lastentarhan johtaja. Ohjeet vaikuttavat muuttaneen 46-vuotiaan vanhainkodin hoitajan liikkumista, vaikka hän sanookin: ”Ei ole hirveästi vaikuttanut, pyrin kuitenkin liikkumaan nopeammin ja 2-3 hikilenkkiä viikolla. Sen se vaikutti.”

Testillä on vaikutus myös liikunnan keskeyttäviin ja uudelleen käynnistäviin niin sanottuihin drop out -ihmisiin, kuten 50-vuotias kodinhoitaja toteaa: ”Niistä saa kiinnostuksen aloittaa taas lenkkeily ja itsensä hoitaminen. Vuorotellen harrastan ja en harrasta. Olen

tuuriharrastaja. Innostun kovasti aina uudestaan ja lopetan ja taas aloitan jotain. En saa itseäni tekemään mitään säännöllisesti. Tarkkailen painoani.”

5. POHDINTA

5.1 Tulosten tarkastelu

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää naisten liikuntamotiiveja. Mitkä ovat motiiveja tukevia seikkoja. Mitkä asiat vahvistavat ja ylläpitävät liikuntamotiivia. Tutkimukseen valituista kolmestakymmenestä naisesta vastasi 22, joten vastausprosenttia 73,3 voidaan pitää riittävänä.

Tuloksia tarkastellessa huomaa, että testattavien kokemukset liikunnan psyykkisistä hyvinvointivaikutuksista sopivat hyvin Ojasen (1995) esittämään jaotteluun: 0) Myönteiset odotukset ja käsitys liikunnan hyödyllisyydestä, 1) Kehon kokonaisvaltainen reaktio, 2) Välittömät mielihyvän kokemukset, 3) Mielialan kohentuminen, 4) Hallinnan kokemuksen syntyminen, 5) Fyysisen kunnon kohentuminen, 6) Terveystilan paraneminen, 7) ”Huippuelämysten” syntyminen. Luettelossa 0-kohta ei ole liikunnan varsinaisia seurauksia, mutta vaikuttaa merkittävästi siihen, miten liikunta vaikuttaa yksilön psyykkiseen hyvinvointiin.

Voimakkaimpina liikuntamotiiveina tässä tutkimuksessa ilmenivät kunto ja terveys, hyväolontunne, yleinen vireystilan paraneminen, painonhallinta ja ulkonäkö sekä työssä jaksaminen. Telama ym. (1986) ovat tutkimuksissaan löytäneet samoja motiiveja. Liikunnasta saatu mielihyvä korostuu lähes kaikilla vastaajilla.

Tuloksista näkyy, että liikunnalla oli välittömiä psyykkisiä vaikutuksia. Liikunnan synnyttämät onnistumisen elämykset ja muilta saadut palautteet muodostuivat myönteisiksi. Markku Ojanen (1994b, 32) toteaa, että liikuntaan voi myös liittyä myönteisiä sosiaalisia kontakteja. Nämä sosiaaliset kontaktit eivät vastauksissa korostu. Tuloksissa korostuu yksinliikkumisen mukavuus omalla ajalla ajatukset vapaina.

Motiivien määrä ja vahvuus vaikuttavat suoritukseen. Tässä tutkimuksessa vastaajilla oli lukuisia motiiveja. Heidän motiivinsa ovat olleet riittävän vahvoja takaamaan jatkuvan liikunnanharrastuksen ja tulokset puhuvat puolestaan. Mitä vahvempi motiivi sitä järjes-

telmällisemmin henkilö poistaa kaikki itselleen tärkeäksi koetun asian eteen tulevat tekijät.

Liikuntamotivaatiota vahvistavina tekijöinä oli sekä ulkoisia että sisäisiä tekijöitä. Risti-riittää vastaajat kokivat ‘ulkoisen porkkanan’ vaikutuksesta. Jotkut totesivat jopa liikunnan hauskuuden katoavan ulkoisten palkkioiden myötä.

Noin kolmasosa ilmoitti sairaudestaan testin aikana. Tästä huolimatta tai ehkä sairauksienkin johdosta nämä naiset olivat niin motivoituneita, että saivat positiivisen kuntomutoksen aikaiseksi. Tutkittavat paljastavat ihmisille tyypillisiä huonojakin puolia. ”Oma laiskuus ja mukavuudenhalu. Onhan se kivempi katsoa TV:tä kun panna tossut jalkaan ja lähteä tuuleen ja tuiskuun”, ilmoittaa 41-vuotias lastenhoitaja.

Aviomiehen ja perheen rooli näyttää olevan vahva tulosten taustalla oleva tekijä. Koska yli puolet ilmoittaa tärkeimmäksi liikuntakäyttytymisensä kannustajaksi ja ylläpitäjäksi oman avio-/avomiehensä. Vastaajien liikuntaharrastuksen pysyvyys ja motivaation vahvuus näkyy haastattelun vastauksista. Vastausajankohdasta edelliseen testiajankohtaan oli osalla vastaajista jo lähes puoli vuotta. Liikuntaharrastusten määrä oli kuitenkin pysynyt saavutetulla tasolla.

Haastattelulomakkeen vastausajankohta toukokuun alussa vaikuttaa tietenkin lajivalikoimaan. Testiajankohdat ovat olleet sattumanvaraisia vuodenajan suhteen, joten vuodenaika ei ole systemaattisesti vaikuttamassa lajivalikoimaan. Liikuntalajien lisääntyminen ja harjoitusmäärien kasvaminen on kuitenkin ainakin osaltaan tapahtunut testien sekä henkilöiden kasvaneen liikuntamotivaation vaikutuksesta. Entiset liikuntatottumukset ovat muuttuneet paitsi muodoiltaan myös määriltään. Seurannalla on yleisesti vahvistava vaikutus kaikkeen tekemiseen. Kieltämättä ihmisten liikuntaharrastuksiin vaikuttavat lukuisat asiat. Testi on kuitenkin omalta osaltaan toiminut tämän suotuisan liikunnallisen elämänmuutoksen moottorina.

5.2 Suosituksia jatkotutkimuksiksi

Mielenkiintoista olisi tutkia henkilöitä (49 % projektin kokonaishenkilömäärästä), jotka jäivät kokonaan tulematta testiin. Mikä on heidän kuntonsa ja liikuntamotiivinsa. Mitkä ovat ne syyt, jotka estävät heidän tulonsa testattavaksi. Sopivia tutkimusaiheita olisivat liikuntaa harrastamattomien syyt ja testeihin tulemattomien selitykset.

LÄHTEET:

- Aalto, P. (2000) Naiset, liikunta ja tasa-arvo. *Liikunta ja tiede* (37) 3-4, 22-26.
- Aho, T. 2000. Liikunnan kännykkävalmennuksesta lupaavia tuloksia. Julkaisematon lisensiaattityö. SLU:n verkkoliite. *Liikunnan ja Urheilun Maailma* 23/00. Saatavissa <http://www.slu.fi>.
- Ahonen G. 1995. Työkykyä ylläpitävän toiminnan taloudellinen merkitys. Teoksessa *Hyvä työkyky - työkyvyn ylläpitämisen malleja ja keinoja*. Työterveyslaitos, Eläkevakuutusyhtiö Ilmarinen. Helsinki: Painotalo Miktor.
- Alasuutari, P. 1993. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.
- Gill, K. & Overdorf, V. Incentives for exercise in younger and older women. *Journal of sport behavior* 17 (2), 1994, 87-97.
- Ikonen, S. (1992) Liikunta ehkäisee masennusta. *Liikunta ja tiede* 29 (4), 4-8.
- Ikonen, S. (1993) Mikä motivoi noudattamaan liikuntaohjeita? *Liikunta ja tiede* 30 (1), 20-22.
- Ilmarinen, J. 1995. Työkykyä edistävät ja heikentävät tekijät. Teoksessa *Hyvä työkyky - työkyvyn ylläpitämisen malleja ja keinoja*. Työterveyslaitos, Eläkevakuutusyhtiö Ilmarinen. Helsinki: Painotalo Miktor.
- Ilmarinen, J. 1999. Ikääntyvä työntekijä Suomessa ja Euroopan unionissa - tilannekatsaus sekä työkyvyn, työllistyvyyden ja työllisyyden parantaminen. Työterveyslaitos, Sosiaali- ja terveysministeriö, Työministeriö. Helsinki: Paino Miktor.
- Jaakkola, T. (2000) Liikunnasta pysyvä osa minäkuva. SLU, *Liikunnan ja Urheilun Maailma* 1/01. Saatavissa: <http://www.slu.fi>. 8.8.2000 Tiinu Wuolio.
- Kuusinen, K-L. 1991 Motivaatio. Teoksessa Kuusinen J. (toim) *Kasvatuspsykologia*. Juva: WSOY.
- Laitakari, J. & Miilunpalo, S. (1998) Miten saada ihmiset liikkumaan? *Liikunta ja tiede* (35) 4, 32-35.
- Lee, C.: Factors related to the adoption of exercise among older women. *Journal of Behavioral Medicine* 1993; 16(3):323-334.
- Lintunen, T. 1995. Psykkistä hyvinvointia tukeva liikunta. Teoksessa: Lintunen, T., Koivumäki, K. ja Säilä, H. *Jalka potkee mieli notkee - Liikunta mielenterveyden tukena*. Tammisaaren kirjapaino Oy.
- Louhevaara, V. 2000. Lisääkö liikunta työkykyä ja hyvinvointia? *Työterveiset* 3/2000. Saatavissa: <http://www.occuphealth.fi/ttl/tiedotus/tyoterv/300/liikunta11.htm>

- Matikainen, E. 1995. Työkykyä ylläpitävän toiminnan organisointi ja käytännön toteutus työpaikalla. Teoksessa Hyvä työkyky- työkyvyn ylläpitämisen malleja ja keinoja. Työterveyslaitos, Eläkevakuutusyhtiö Ilmarinen. Helsinki: Painotalo Miktor.
- Morgan W. P. ja O'Connor P. J. (1988) Exercise and Mental Health. Teoksessa: Exercise Adherence - Its Impact on Public Health. Champaign, IL: Human Kinetics, 91-121.
- Murphy, C. , Pieter, W. ja Polman, R. (1998) Attitudes to physical activity and motivation for exercise adherence using a health-related fitness programme. In Australian Conference of Science and Medicine in Prort 1998. Adelaide 13-16 October 1998. (Vii-tattu 19.4.2001). Saatavissa:
<http://www.ausport.gov.au/fulltext/1998/acsm/smabs199.htm>
- Närhi & Frantsi, 1998. Psykkinen valmennus - järkeä ja sydäntä. Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Ojanen, M. 1994a. Liikunta ja psykkinen hyvinvointi. Liikuntatieteellisen seuran moniste n:o 19. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Ojanen, M. 1994b. Painia pään sisällä. Kevyt alkusoitto liikuntauralle. Liikuntatieteellisen seuran moniste n:o 20. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Ojanen, M. 1995. Liikunnan ja psykkinen hyvinvoinnin yhteyksiä. Teoksessa: Lintunen, T. , Koivumäki K. ja Säilä H. 1995. Jalka potkee mieli notkee - Liikunta mielenterveyden tukena. Tammisaaren kirjapaino Oy.
- Paluska S. A. ja Schwenk T. L. 2000. Physical Activity and Mental Health. Sports Medicine 2000;29(3):167-180.
- Peltonen M. & Ruohotie P.1987. Motivaatio - menetelmiä työhalun parantamiseksi. Helsinki: Otava.
- Piikivi L. 1995. Työkykyä ylläpitävä toiminta osana terveyskeskuksen työterveyshuollon käytännön toimintaa. Teoksessa: Hyvä työkyky- työkyvyn ylläpitämisen malleja ja keinoja. Työterveyslaitos, Eläkevakuutusyhtiö Ilmarinen. Helsinki: Painotalo Miktor.
- Pollack, L.P. 1998. Prescribing Exercise for Fitness and Adherence. Teoksessa: Dishman, R. K. (Toim.) Exercise Adherence - Its Impact on Public Health. Champaign, IL: Human Kinetics, 259-277.
- Scanlan, T.K. & Simons, J.P. 1992. The construct of sport enjoyment. Teoksessa: Roberts G.C. (Toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 199-215.

- Telama R., Vuolle P. ja Laakso L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa: Vuolle, P., Telama, R. ja Laakso, L. Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Virkkunen, H. 2001. Kolmannes suomalaisista lisäsi liikuntaa viime vuonna. SLU, Liikunnan ja Urheilun Maailma 1/01. Saatavissa: <http://www.slu.fi>.
- Vuolle, P., Telama, R. ja Laakso, L. 1986. Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

LIITTEET

Liite I: Polkupyöräergometrimittauksen kuvaus

Liite II: Haastattelulomake

Liite III: Mallikoodaus kysymykseen neljä

LIITE I: Mittaustilanne

Seuraavassa on esitetty eräs toimintamalli, kuinka FitWare testi voidaan menestyksellisesti suorittaa. Ei ole olemassa yhtä ja ainoaa oikeaa tapaa toimia. Jokainen lisää oman persoonallisen 'ripauksensa', tietonsa ja elämäkokemuksensa, joista koostuu testattavalle pedagoginen, positiivinen ja hyviin elämäntapamuutoksiin kannustava kokonaisuus, vaikka tulokset olisivat kuinka huonoja tahansa. FitWare ei ole liukuhihnatyökalu, vaan tarkoitettu laatutyökaluksi terveyden ammattilaisten käsiin.

Testattava toivotetaan tervetulleeksi ja tehdään hänen olonsa kotoiseksi ja jännityksestä vapaaksi, sillä tilanne on tietenkin outo ja mahdollisesti stressaavakin. Mittauspaikka on vieras ja testaajana on outo mieshenkilö. Ensimmäiseksi pitää voittaa testattavan luottamus ja poistaa mahdolliset jännitykset. Testaaja kysyy henkilötiedot (ikä, pituus, sosiaaliturvatunnus) ja kartoittaa testattavan oman arvion kunnostaan suhteessa muihin samankäisiin. Testaaja tiedustelee elämäntavoista tupakoinnin, kahvin juonnin ja alkoholin käytön. Samalla varmistaudutaan mahdollisista riskitekijöistä testissä, kuten sairaudet ja mahdollinen lääkitys. Kysytään, onko ollut mitään kiputunteja sydämen alueella levossa tai rasituksessa. Tarkastellaan liikunnan määrä ja laatu viikossa sekä lajit, joita on harrastettu viimeisen kolmen kuukauden aikana. Seuraavaksi mitataan verenpaine ja paino.

Ohjelman valmiilla kuormitusmalleilla 1 min x 10 W ja 2 min 25 W selviää lähes kaikista testausilanteista. Minuuttiporras soveltuu erinomaisesti naisille ja 2 minuutin porras miehille. Aloitusvastuksena käytettiin naisille 20 W ja miehille 50 W. Toisin sanoen naisten aloituskuormaa 20 W poljetaan minuutti ja kuorma nostetaan 30 W:iin ja niin edelleen, eli ylämäki nousee eli vastus kovenee aina minuutin välein 10 W. Seurannassa sama henkilö testataan aina samalla testimallilla, jolloin tulosten vertailtavuus on parhaimmillaan. Testaaja asettaa sykemittarin vyön testattavan rintaan ja tarkistaa, että vyö on oikeassa kohdassa, oikein päin ja riittävän kireällä. Tarkistetaan pyörästä satulan oikea korkeus ja annetaan samalla nyrkkisääntö oman pyörän satulan oikean korkeuden varmistamiseksi. Tarkistetaan myös, että sykemittarissa on riittävästi muistia testin suorittamiseen. Selvitetään viimeistään tässä vaiheessa, mitä ollaan mittaamassa ja miksi ylämäki nousee jatkuvasti. Mitataan sydämen ja verenkiertoelimistön maksimaalista tehoa, joka saadaan selville erittäin tarkasti, kun tiedetään jokainen poljettu kuorma, sitä vastaava teoreettinen hapenkulutus ja kuormaa vastaava sykintätaajuus. Kun maksimisyke joko tiedetään tai saadaan testissä selville, niin henkilön maxVO₂ eli maksimaalinen hapenkulutus saadaan selville tiedettäessä maksimikuorma. Tarkkaillaan testattavaa testin aikana, ja lopetetaan testi, jos turvallisuus sitä vaatii. Kun tavoitesyke (85 % maksimisykkeestä) saavutetaan ja jos testattava tässä vaiheessa suostuu - jatketaan testiä lähelle subjektiivista uupumista, siten että testattava voi sanoa testin jälkeen, että olisin vielä jaksanut 1-2 minuuttia nousevaa kuormaa. Tämän jälkeen pyydetään testattu henkilö istumaan tietokoneen viereen ja annetaan testattavan palautua 4-5 minuuttia, jonka aikana käydään läpi FitWare-ohjelman 2.0-version liikunta- ja terveysneuvontaan liittyviä kuvia. Kerrataan kuvista vielä, mitä on mitattu näyttämällä kaavio sydäimestä ja kertomalla "moottorin" tehosta ja sen merkityksestä koko keholle ja samalla hapenoton merkityksestä suhteessa henkilön painoon. Selvitetään maxVO₂:sen tärkeä linkitys ihmisen kokonaisterveyteen,

työssä ja vapaa-aikana jaksamiseen ja jopa eliniän pituuteen ja ennen kaikkea elämänlaatuun! Näytetään tietokoneelta pylväsdiagrammeina kuntoluokkien funktio kuolleisuuteen sekä kerrotaan 50 %:n kuolevan sydän- ja verenkiertoelimistön tauteihin. Tämän suuren riskin tekijöitä ovat tietenkin perityt geenimme, joihin emme voi vaikuttaa, mutta kuitenkin omilla elämäntavoillamme voimme pienentää riskiä hoitamalla kuntoamme liikkumalla, oikeilla ravintotottumuksilla sekä pyrkien nauttimaan elämästä stressinsietoa kasvattaen. Tässä vaiheessa pysäytetään sykemittari ja puretaan se ohjelman purkulaitteella tietokoneelle. Palautteen lykkäämisellä myöhäisempään ajankohtaan olisi oppimista, elämäntapamuutosta ja motivaatiota heikentävä vaikutus.

Kun on arvioitu maksimisykkeet ja suorituskyky lopullisesti oikein, voidaan aloittaa kertaus, mitä on mitattu. Avataan ohjelman alapainikkeesta ml/kg/min tai ylävalikosta Kuvat, verenkiertojärjestelmän kuva. Näytetään vielä, mitä saatiin selville, eli kuinka paljon puhdasta happea sydän pystyy maksimirasituksessa toimittamaan kudosten käyttöön minuutissa. Näytetään myös sydämen poikkileikkaukkuva (ylävalikosta tai painamalla l/min-painiketta). Visualisoidaan sydämen toimintaperiaatetta, ja selvitetään, mitä on iskutilavuus eli sydämen kerralla pumpaama verimäärä. Mitä suurempi verimäärä (happimäärä=happipulssi) yhdellä lyönnillä toimitetaan verenkiertojärjestelmään, sitä vähemmän sydämen tarvitsee sykkiä tyydyttääkseen elimistön hapentarpeen sekä levossa että kuormituksessa. On kuin pistäisi 'rahaa pankkiin' (ennen vanhaan). Siirrytään STATUS-sivulle selvittämään testatulle, mikä on hänen suorituskykynsä verrattuna omanikäiseen ja samaa sukupuolta olevaan väestöön. Käytetään hyväksi eri normistoja ja spekuloidaan painonmuutoksilla. Muistutetaan, että normistolla l/min verrataan testatun konetta (moottoria) = sydäntä muihin samanikäisiin ja samaa sukupuolta olevien sydämiin. Kyseisestä normistosta ei voi tehdä lopullisia johtopäätöksiä henkilön todellisesta suorituskyvystä! Selvitetään kaikki yksiköt, mitä ohjelmassa näkyy! Testattavaa ei saa koskaan masentaa saadulla tuloksella, vaan on aina pyrittävä kannustamaan ja antamaan toivoa, vaikka tilanne olisi kuinka huono tahansa. Huumorin kanssa on oltava tarkkana, ettei loukkaa ketään. Seuraavaksi näytetään KESTÄVYYS-painikkeen palkit kestävyuden eri alueilla vietetystä ajasta testissä. Varotaan tekemästä liian pitkällemeneviä johtopäätöksiä. Testivääristä heijastuvat peruskestävyyspalkin mataluutena, jos testatun sykkeet erilaisten vääristäjien vaikutuksesta nousevat liian nopeasti liian korkealle. Varotaan tekemästä tästä johtopäätöksiä, että testatulla on huono peruskestävyys. Se voi olla myös sitä, mutta muut vaihtoehdot on ensin karsittava pois. Seuraavassa muutamia tekijöitä, jotka aiheuttavat liian nopean sykkeiden nousun jo matalilla kuormilla: testijännitys, flunssa, alkava flunssa, jokin akuutti tulehdustauti, tupakointi liian lähellä testiä (tupakoinnin ja testin välillä oltava vähintään 1 tunti), kahvia nautittu ajallisesti liian lähellä testiä (välillä vähintään 1 tunti), ruokailu liian lähellä testiä (raskaasta aterialta vähintään 1.5 tuntia), kuormittava pitkäkestoinen liikunta edellisinä päivinä, jokin liikuntaaktiivisuus juuri ennen testiä, lääkitys, krapula, huonosti nukuttu yö.

Seuraavaksi käytetään "Lääke"-painiketta, jonka kautta päästään liikuntalääkkeeseen ja selvitetään, että kestävyys jaetaan kolmeen eri alueeseen ja mitä ne tarkoittavat. Painotetaan, että siirtovaikutus kestävyuden eri alueilta toiselle toimii huonosti ja se tarkoittaa sitä, että kehittääkseen kyseistä kestävyuden aluetta ja sen mukanaan tuomia terveysvaikutuksia on sitä myös harjoiteltava! Varotaan antamasta ikäänntyville ja lääkityksenalaisille henkilöille tai riskiryhmille liian kovaa vauhtikestävyys tai maksimialueen harjoittelua keskustelematta ensin hoitavan lääkärin kanssa. Yleinen ohje näille henkilöille onkin ollut liikkuminen oman tunteen mukaisesti kolmesta viiteen kertaan viikossa testattavan elämäntilanteesta riippuen. Paita saa kostua hiestä ja voi kevyesti hengästyä. Liikuntalääkkeessä annetaan lopulliset neuvot siitä, mitä testatun tulee tehdä ja miten, jotta hänen maxVO₂ kehittyä, tai miten painoa pudotetaan pitkäkestoisella liikunnalla ja ruokavaliol-

la. Mainittiin se tosiasia, että painon alentaminen pelkällä ruokavaliolla ja paastoilla ei vahvista huonokuntoista sydäntä. Se vain helpottaa sydämen työmäärä, joka sekin tosin tuntuu parempana jaksamisena. Eli ylipainoisilla terveillä paino on ensin saatava normaalisti ja sen jälkeen voidaan aloittaa liikunta kovemmalla teholla. Tarvittaessa puretaan testisykekäyrä harjoituspuolelle, jolloin visualisoidaan testin energiankulutusta. Tämän jälkeen tulostetaan päättestipalaute sekä tarkennettu liikuntalääke. Uusintatestissä käytetään vertailupalkkia, jossa sykekäyrät saadaan päällekkäin ja nähdään liikkumisen aikaansaamat muutokset syketiheydessä vastaavilla kuormilla. Tämä tieto on hyvin motivoivaa silloin, kun on osoittaa selvät vaikka pienetkin muutokset. On kuitenkin oltava tarkkana ja löydettävä oikea selitys suorituskyvyn tai jonkin muun mittaustuloksen muuttumiselle. Se ei aina ole yksinkertaista, vaan huomioon on otettava monia asioita. Pienistäkin hyvistä muutoksista kannattaa antaa testatulle positiivista palautetta. Oikeat sanavalinnat, kannustus ja rohkaisu ovat todella tärkeitä. Testatulle on pyrittävä aina jättämään mielikuva siitä, että hänen hyvinvoinnistaan todella välitetään.

LIITE II: Haastattelulomake

29. huhtikuuta 2001

Hyvä kuntoasi hienosti kehittänyt

Tämä kysely on lähetetty osalle sosiaalikeskuksen naisista, jotka ovat aikaansaaneet kuntonsa selvän muutoksen.

Sinun kuntosi kehittyi ensimmäisestä mittauksesta toiseen ____ %.

Tarkoitukseni on saada tietoa liikunnan motiiveista naisilta, jotka ovat saaneet selvän kehittymisen aikaan hapenotossaan. Kyselylomakkeessa olevat kysymykset ovat avoimia ja tarkoitus on vastata omiin kokemuksiin ja tuntemuksiin pohjautuen polkupyörätiestien väliseltä ajalta.

Kyselylomakkeen tarkoituksena on saada tietoa kuntoaan huomattavasti parantaneiden naisten liikuntamotiiveista ja liikuntakäyttäytymisen muutoksista. Tarkoitus on selvittää liikuntaharrastuksen syntyyn tai lisääntymiseen vaikuttaneita asioita. Pienetkin asiat voivat olla tärkeitä. Muistele myös liikuntaasi rajoittaneita asioita. Kirjoita vastauksissasi omista kokemuksistasi. Selvitä myös mikä on testin vaikutus liikuntaharrastukseesi, jos sellaista on ollut sinun osaltasi.

Kyselyn tiedot ovat luottamuksellisia ja jäävät allekirjoittaneen ja vastaajan välisiksi.

Vastausten pohjalta olen tekemässä Jyväskylän liikunta- ja terveystieteen tiedekunnassa opinnäytetyön eli gradun, jonka aiheena on kuntoaan kohottaneiden naisten liikuntamotiivit.

Liikuntamotiiveja tutkimalla toivon voivani vastaisuudessa vielä paremmin auttaa ja motivoida sosiaalikeskuksen kaikkia pyörätesteissä käyviä naisia.

Vastaamalla voit auttaa tutkimuksen valmistumista. Pyri vastaamaan joka kysymykseen.

Palauta vastauksesi 9.5. mennessä suljetussa kirjekuoressa osoitteella:

Markku Haapaniemi Papurikonkatu 16, 28220 PORI

Lämpimästi kiittäen liikuntakasvatuksen kandidaatti / testaaja Markku Haapaniemi

HAASTATTELULOMAKE

Nimi _____ Työpaikka _____ Tehtävä _____

Siviilisäätö Avoliitto / Avoliitto / Naimaton / Muu _____ Lasten lkm _____

Lasten iät _____

Pyri hakemaan sekä positiivisia asioita että ratkaistuja/ratkaisemattomia ongelmia vastauksissasi. Palauta mieleesi pyörätiestien välinen ajanjakso.

1. Kuvaile liikuntaharrastuksiasi. Mitä lajeja, kenen kanssa yleensä, missä ja miten vuodenaikat vaikuttavat liikuntaasi?
2. Mitkä ovat olleet testikokemukset?
3. Mikä on ollut testin vaikutus liikuntaharrastukseesi?
4. Mikä/mitkä asiat motivoivat sinua liikkumaan?
5. Mikä voisi motivoida sinua vielä paremmin?
6. Millaisia tunteita koit liikkuessasi?
7. Miten järjestit ajan liikunnallesi?
8. Oliko sinulla esteitä liikuntasi järjestämisessä? Mitä?
9. Saitko ulkoista kannustusta muualta?
10. Muuta kommentoitavaa omista liikuntakokemuksista.
11. Mikä on tämänhetkinen viikottainen keskimääräinen liikunta-annoksesi? Paljonko ja mitä?

(Haastattelulomakkeessa oli kysymysten välillä tilaa vastaamiseen)

LIITE III: Mallikoodaus kysymykseen neljä

Esimerkkikoodaus kysymyksestä neljä, jossa olen luokitellut vastaukset seuraavan taulukon viitteiden mukaisesti. Vastaukset jakautuivat 20 eri osioon. Koodaamisessa on aina omat tulkintavaikeutensa. Olen kuitenkin pyrkinyt jättämään vastaajien ajatukset näkyviin enkä siksi ole sijoittanut vastauksia kovinkaan tiukkoihin raameihin. Vastausten perässä on vastaajien numero.

TAULUKKO 4. Liikuntaan motivoivat tekijät

Koodinumero	Motiivi	f
2	Oma kunto	13
1	Työssä jaksaminen	10
4	Hyvä olo	8
5	Painonhallinta	7
3	Terveys	7
17	Mielenterveys	5
10	Vireys	5
7	Ulkonäkö	4
11	Lenkkikaveri	3
16	Esimerkin voima	2
18	Kunnon seuranta	2
6	Luonto	2
8	Omat ajatukset	2
15	Liikunnan tarve	2
12	Yöuni	2
13	Hyötyliikunta	1
20	Jaksaminen vapaa-aikana	1
9	Kalenteriin merkkkaus	1
19	Myönteinen ajattelutapa	1
14	Painonhallintakurssi	1

Mikä/mitkä asiat motivoivat sinua liikkumaan?

Jaksan (1) työssä nyt huomattavasti paremmin, päässä ei ”suhise”, kun olen pukenut 20:t kurahousut lapsille. Oman äitini huono kunto. Toivon, että en olisi yhtä (2) huonossa 70-vuotiaana kuin hän on nyt.

Esim. kävely on loppujen lopuksi aika (4) mukavaa. **(1)**

Paino (5) /ulkonäkö (7). Erittäin tärkeänä koen työssä jaksamisen (1) - aika kiireistä, liikumalla saa hetken olla omissa (8) ajatuksissa. Myös kalenteriin (9) merkkkaus. **(2)**

Työssä (1) jaksaa paremmin kun liikkuu varsinkin lenkillä ollessa saa ajatukset muualle (8) kuin työhön. **(3)**

Aika iso ”kilpailu” oman (2) kunnan kanssa. Oma terveys (3) , työssä (1) jaksaminen, hyvä (4) mieli ja paino (5) kurissa. **(4)**

Hyvä (2) kunto on suoranaudessa yhteydessä yleiseen jaksamiseen niin (1) työssä kuin vapaa-ajalla (20) . Mieliala (17) nousee. **(5)**

Mahtavan hyvänolon (4) tunne liikuntasuorituksen jälkeen.

TERVEYS (3) - terveyden ylläpitäminen. **(6)**

Ikä laittaa liikkumaan (tajuua ehkä, että nyt viimeistään täytyy pitää itsestään ja kunnostaan (2) huolta, jos ennen ei ole viitsinyt tai jaksanut). Miehen aloittama (16) liikunta ...en voinut jäädä sohvalle löhöämään, kun mies lähti hölkkäämään! Liikunnan tuoma mielihyvä (4) lisää motiivia liikkua. **(7)**

Painonlasku (5) . Helpompi (2) liikkua, ei heti hengästy. Verenpaineen (3) lasku, kun paino (5) putoaa. **(8)**

HYVÄ JÄÄ! (6) Auringonpaiste ja mukava (11) seura (ystävätär). Se, että huomaa tarvitsevänsä (15) liikuntaa, ei pysy (10) vireänä löhöämällä. Huomaa ikääntyvänsä, ei voi laiskuuttaan jäädä (3) ”jalattomaksi”. Niin kauan pitää liikkua kun pääsee. Painon (5) aleneminen, liikuntaa lisäämällä. **(9)**

Oman kunnan (2) ylläpitäminen. Liikuntaa (16) harrastava perhe. Liikuntaan myönteisesti (19) suhtautuva ajattelutapa. **(10)**

Tällä hetkellä kun on huomannut olon (4) keventyneen - lihasten saaneen voimaa (2) ja vähän ”kauniimpaa” pyöreyttä (7) pakaroihin - se on suurin motivaatio. Tyytyväisyys (4) omaan (7) kroppaa! Nyt jos lopettaa - tai edes laiskistuu - tulee heti tunkkanen (10) olo! **(11)**

Kyllä kai paras motiivi on se hyvä (4) olo, joka liikunnasta tulee. Työtahti on nykyään kiireistä, joten työssäkin (1) jaksaa paremmin (2) hyväkuntoisena. Työssäni näen esi-

merkkejä (3) siitä mitä hyötyä liikunnasta on. Vielä vanhanakaan ei kannata jäädä ”keinutuoliin istuskelemaan” tai ei enää pääse siitä ylös. Aktiivisesti liikuntaa harrastavat ovat paljon (10) pirteämpiä. **(12)**

Hyvä (17) mieli ja virkeämpi (10) olo. **(13)**

Jaksaa paremmin mm. työssä (1) , portaiden nousussa jaksaa paremmin, lenkkipolulla on hyväntuulinen (4) , yöunet (12) rauhalliset. Vähemmän kolotuksia (3) raajoissa. **(14)**

Oman kunnon (2) ylläpitäminen. Laihtuminen (5) . **(15)**

Minulla on hyötyliikunta (13) tärkeä, koska haluan saada samalla muuta käytännön hyötyä. **(16)**

Halu kohentaa (2) kuntoa ja laihtua (5) . Olen myös sairastanut keskivaikean masennuksen ja olen huomannut liikunnan olevan yksi tärkeistä asioista mielenterveyden (17) hoidossa. Raskas työ vaatii (1) raskaat hovit. Jatkuva yövuoron tekeminen vaatii hyvää fyysistä (2) kuntoa. Työnantaja kustantaa minulle tällä hetkellä painonvartijat painonhallintakurssin (14) joka myös on motivoinut liikkumaan. **(17)**

Painon (5) nousu, huono (4) olo, kaunis (6) ilma. Hyvä (11) lenkkikaveri. Testeissä kaipuinen (18) tulosten näkeminen. **(18)**

Ennen olin väsynyt, mutta kunnon (2) noustua olen virkeämpi (10) . **(19)**

Että edelleen kunto (2) pysyisi hyvänä. Mieli (17) pysyy virkeänä. Tuntuu että lihaksetkin (2) ovat kiinteytyneet, ”pömpö” (7) maha hävinnyt kaikki liikunnan ansiota. **(20)**

Jaksaisin (1) työssäni, tarvitsen kaikkia (3) jäseniäni. Sairastumisen pelko TULES-sairauksiin. Henkisesti (17) jaksaa paremmin. Puoliso (11) liikkuu paljon - itsekin haluaa (15) . Oman ulkonäön (7) vuoksi. **(21)**

Olin yllättynyt siitä, että kuntoni oli niinkin hyvä (2) ja innostuin enemmän liikkumaan, että saisin vielä (18) paremman kunnon. Jaksaa (1) töissä ja saa paremman yöunen (12) . **(22)**