

LIIKUNTAHARRASTUKSEN JA LIKKUMISKYVYN YHTEYS SOSIAALISIIN  
TEKIJÖIHIN IKÄÄNTYNEILLÄ HENKILÖILLÄ.

Antti Autio

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Kevät 2007

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Autio, A. Liikuntaharrastuksen ja liikkumiskyvyn yhteys sosiaalisiin tekijöihin ikääntyneillä henkilöillä. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto. 2007, 59s. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko liikuntaharrastuksella ja liikkumiskyvyllä yhteyttä sosiaaliseen hyvinvoinnin muuttujiin ikääntyneillä henkilöillä.

Tutkimuksen aineisto koostui vuonna 2004 kerätystä Ikivihreät -projektin haastatteluai-  
neistosta. Tutkittavat olivat 1914–1923 syntyneistä, 81–90 –vuotiaita Jyväskylässä kotona  
asuvia miehiä ja naisia. Tutkimusaineistossa oli yhteensä 219 henkilöä, joista 73 oli miehiä  
ja 146 naisia.

Ikivihreät -haastattelulomakkeesta valittiin tutkimukseen mukaan ne muuttajat, joiden kat-  
sottiin liittyvän iäkkäiden henkilöiden liikuntaharrastukseen, liikkumiskykyyn ja sosiaali-  
seen hyvinvointiin. Kaikkien tähän tutkimukseen valittujen muuttajien vastausvaihtoehdot  
luokiteltiin uudelleen kaksiluokkaisiksi aineiston analyysjä varten. Liikuntaharrastuksen  
ja liikkumiskyvyn yhteyttä sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin tutkittiin ristiintaulukoin-  
nilla ja khiin neliö – testin ( $\chi^2$ ) avulla.

Tulokset osoittivat, että liikunta ja sosiaalisen hyvinvoinnin muuttajat ovat monin tavoin  
yhteydessä yli 80-vuotiailla henkilöillä. Tehokas liikuntaharrastus oli tilastollisesti erittäin  
merkitsevästi yhteydessä sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujista hyvien ystävien määrään,  
auttamishalukkuuteen, siihen onko henkilöllä puolisoa tai vakituista seurustelukumppania  
ja siihen, millainen on henkilön tunnesuhde puolisoon tai vakituiseen seurustelukumppa-  
niin. Erittäin aktiivinen liikuntaharrastus, eri liikuntalajien harrastaminen, ohjatun liikun-  
nan harrastaminen, kävelylenkkeilyn harrastaminen ja kotivoimistelun harrastaminen olivat  
myös yhteydessä sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin. Tuttavapiirin suuruus, auttamisha-  
lukkuus ja se, onko henkilöllä puolisoa tai vakituista seurustelukumppania, olivat sosiaali-  
sen hyvinvoinnin muuttujista useimmiten yhteydessä liikuntaharrastus -muuttujiin ja liik-  
kumiskykyyn.

Avainsanat: liikuntaharrastus, liikkumiskyky, sosiaalinen hyvinvointi, ikääntyneet henkilöt

## SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ .....	1
1 JOHDANTO .....	3
2 IKÄÄNTYNEIDEN HENKILÖIDEN LIIKUNTA .....	6
2.1 Ikääntyvät henkilöt .....	6
2.2 Liikuntaharrastuksen määritelmä ja mittaaminen .....	6
2.3 Ikääntyvien liikunnan suositukset .....	8
2.4 Ikääntyvien aktiivisuus liikuntaharrastuksissa .....	8
2.5 Liikunnan harrastamiseen yhteydessä olevat tekijät .....	10
2.6 Liikuntaharrastuksen merkitys ikääntyville .....	11
2.7 Liikuntaharrastuksen esteet ikääntyvillä .....	11
3 LIIKKUMISKYKY .....	13
3.1 Toimintakyvystä liikkumiskykyyn .....	13
3.2 Liikkumiskyvyn merkitys ikääntyneiden henkilöiden toimintakyvyllä .....	13
3.3 Liikkumiskyvyn tutkiminen .....	14
3.4 Liikuntaharjoittelun vaikutus liikkumiskykyyn .....	16
4 SOSIAALINEN HYVINVOINTI .....	18
4.1 Sosiaalinen pääoma .....	18
4.1.1 Sosiaalisen pääoman ilmenemismuodot .....	18
4.1.2 Sosiaalisen pääoman mittaaminen ja tutkiminen .....	19
4.2 Sosiaalinen tuki .....	20
4.2.1 Sosiaalinen verkosto .....	21
4.2.2 Sosiaaliset taidot ja sosiaalinen vuorovaikutus .....	21
4.3 Liikunnan yhteys sosiaalisiin tekijöihin .....	22
4.3.1 Sosiaalinen ryhmäliikunta .....	22
4.3.2 Sosiaalisuuden käänteinen yhteys liikuntaharrastukseen .....	23
5 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT .....	25
5.1 Viitekehys .....	25
5.2 Tutkimuskysymykset .....	26
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	27
6.1 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston keruu .....	27
6.2 Käytetyt mittarit .....	27
6.2 Aineiston analysointi .....	33
6.3 Tutkimuksen luotettavuus .....	33
7 TUTKIMUSTULOKSET .....	35
7.1 Liikuntaharrastuslajin yhteys sosiaaliseen hyvinvointiin .....	35
7.1.1 Yleisen liikuntaharrastuksen yhteys sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin .....	35
7.1.2 Kotivoimistelun harrastamisen yhteys sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin .....	36
7.1.3 Kävelylenkkeilyn harrastamisen yhteys sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin .....	37
7.1.4 Ohjatun liikunnan harrastamisen yhteys sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin .....	38
7.2 Tehokkaan liikuntaharrastuksen, erittäin aktiivisen liikuntaharrastuksen ja liikkumiskyvyn yhteys sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin .....	39
7.2.1 Tehokkaan liikuntaharrastuksen yhteys sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin .....	39
7.2.2 Erittäin aktiivisen liikuntaharrastuksen yhteys sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin .....	41
7.2.3 Liikkumiskyvyn yhteys sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin .....	42
8 POHDINTA .....	44
LÄHTEET .....	50
LIITTEET .....	57

## 1 JOHDANTO

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan liikuntaharrastuksen ja liikkumiskyvyn yhteyttä sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin ikääntyneillä henkilöillä. Sosiaaliset tekijät ovat selvästi yhteydessä liikuntaharrastukseen (Chogahara 1999), mutta olisi tärkeää saada tietää tarkemmin erilaisen liikunnan, liikkumiskyvyn ja erilaisten sosiaalisten tekijöiden yhteydestä. Tieto auttaisi esimerkiksi liikuntaneuvonnan suunnittelijoita kehittämään neuvonnan sisältöä. Perustelut yhdistävistä tekijöistä saattaisivat laskea niiden ikääntyvien henkilöiden liikuntaharrastuksen kynnystä, jotka eivät ole itse fyysisestä liikunnasta niin kiinnostuneita. Tällä tavalla myös heidän liikkumiskyky ja sosiaalinen hyvinvointinsa säilyisi pidempään.

Ihmisten liikkumisvaikeudet yleistyvät ikääntyessä ja sen myötä vaikeutuvat myös itsenäisen selviytyminen ja sosiaalinen kanssakäyminen (Hirvensalo & Lampinen 1999). Mini-Suomi- ja Terveys 2000-tutkimuksen mukaan suomalaisten ikääntyvien ihmisten liikkumiskyky on kuitenkin parantunut viimeisen 20 vuoden aikana (Aromaa & Koskinen 2002, 119). Laukkasen (1998, 74) tutkimuksen mukaan iso osa ikääntyneiden henkilöiden vaikeuksista päivittäisissä toiminnoissa liittyy liikkumiskyvyn ongelmiin. Liikunnan avulla voidaan kuitenkin hidastaa ja osin myös korjata ihmisen vanhenemiseen liittyvää suoritus- ja toimintakyvyn luonnollista heikkenemistä (Suominen, Rantanen, Hirvensalo & Era, 2000). Tärkeimmät tavoitteet iäkkäiden henkilöiden liikuntaharrastuksessa ovat psyykkisen, sosiaalisen ja fyysisen toimintakyvyn parantaminen ja ylläpito sekä omatoimisuuden edistäminen päivittäisissä toiminnoissa (Alén, Kukkonen-Harjula & Kallinen 1997).

Liikuntaharrastuksella ja liikkumiskyvyllä on yhteyttä hyvinvointiin ja sosiaalisiin osatekijöihin. Hyvä liikkumiskyky ennusti Lampisen (2004, 58) mukaan parempaa psyykkistä hyvinvointia ja myös harrastusaktiivisuus oli yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin sekä epäsuorasti ennusti sitä. Positiiviset sosiaaliset tuntemukset olivat yhteydessä liikunnan harrastamiseen ja negatiiviset sosiaaliset tuntemukset olivat yhteydessä liikunnan harrastamattomuuteen. Merkitystä on myös sillä, keneltä henkilö sai sosiaalisia tuntemuksia. Perhe, ystävät ja asiantuntijat yhdessä muodostivat tuen ikääntyvän henkilön liikunnan harrastamiseen. (Chogahara 1999.)

Elämän tarkoituksellisuus on halua löytää tasapaino omalle olemassaololle (Lampinen 2004, 30). Elämän kokeminen tarkoitukselliseksi on pohjana psyykkiselle hyvinvoinnille. Ulkoiset tekijät eivät ole niin tärkeitä elämän kokemisen kannalta. (Takkinen & Suutama 1999.) Elämän voi kokea myös tarkoitukselliseksi vaikka toimintakyky on heikko. Toimintakyvyn ja elämän tarkoituksellisuuden kokemisen välinen yhteys on monimutkainen ja muodostuu useista eri tekijöistä. (Takkinen 2000, 9.) Ikääntyneiden ihmisten elämän tarkoituksellisuutta on tutkittu melko vähän. Merkityksen tunteen uskotaan olevan kuitenkin aika pysyvä ominaisuus. (Lampinen 2004, 31.) Jyväskylässä tehty kohorttiventailututkimus 65-69-vuotiaille vuosina 1988 ja 1996 osoitti, että myöhempi kohortti koki elämänsä hieman tarkoituksellisemmaksi kuin aikaisempi (Takkinen ym. 1999).

Sosiaaliselle hyvinvoinnille ei löydy tarkkaa määritelmää. Stathi, Fox ja McKenna (2002) ovat laadullisen tutkimuksensa perusteella jakaneet sosiaalisen hyvinvoinnin yhdeksi subjektiivisen hyvinvoinnin osa-alueeksi kehityksellisen, materiaalsen, fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin ohella. Heidän mukaan sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluvat yhteisöllinen osallistuminen, ympäristö, perhe ja sosiaalinen elämä. (Stathi ym. 2002.)

Tässä tutkimuksessa sosiaalista hyvinvointia tutkitaan sosiaalisen pääoman ja sosiaalisen tuen avulla. Sosiaalisen pääoman muodostavat kansalaisuusaktiivisuus, luottamus ja yhteisöllisyys (Hyypä & Mäki 2000). Sosiaalinen tuki tarkoittaa ihmisen lähipiiriin jakamaa hyväksyntää, arvostusta ja rakkautta. Sosiaalinen tuki ja sosiaalinen pääoma voivat tukea terveyttä, mutta ne voivat myös johtaa kielteisiin seuraamuksiin ja heikentää terveyttä. (Hyypä 2002a, 56.)

Ikääntyvien ihmisten liikuntaharrastuksen, liikkumiskyvyn ja sosiaalisen hyvinvoinnin yhteyttä ei ole aiemmin tarkemmin tutkittu. Sosiaalinen hyvinvointi on tärkeä ikääntyvien elämään vaikuttava tekijä ja siksi tärkeä tutkimuskohde. Sosiaalisen hyvinvoinnin heikkeneminen vaikuttaa siihen, miten hyvin ikääntynyt henkilö selviytyy itsenäisesti kotona ja missä vaiheessa pitää siirtyä mahdolliseen laitoshoittoon. Tämä vaikuttaa mm. yhteiskunnan kuluihin ikääntyneiden terveydenhuollon kannalta. Liikkumiskykyyn liittyvät tekijät vaikuttavat myös osaltaan siihen, missä vaiheessa itsenäinen asuminen ei ole enää mahdollista. Sosiaalisen hyvinvoinnin, liikuntaharrastuksen ja liikkumiskyvyn mahdolliset yhteydet, saattaisivat muuttaa liikuntaharrastukseen liittyvää mielikuvaa ikääntyvillä ihmisillä

enemmän sosiaalisen tapahtuman suuntaan. Jos liikuntaharrastukseen osallistuminen pysyttäisiin perustelemaan sosiaalisen hyvinvoinnin paranemisella, voisi liikuntaan osallistumisen kynnys pienentyä monella ikääntyvällä. Toisaalta, jos liikkumiskyvyn paraneminen voidaan perustella sosiaaliseen toimintaan osallistumalla, niin tämä saattaisi auttaa paljon niitä, jotka eivät itse liikuntaharrastuksesta ole kiinnostuneita.

## 2 IKÄÄNTYNEIDEN HENKILÖIDEN LIIKUNTA

### 2.1 Ikääntyvät henkilöt

Ikääntyneillä henkilöillä tarkoitetaan Sakari-Rantalan (2003, 8) mukaan lähinnä yli 65-vuotiaita henkilöitä. Ihmisen eri elinjärjestelmien ja elinten rakenteen sekä toiminnan heikkeneminen on tunnusomaista vanhenemiselle (Suominen 1997). Terveystila sekä toimintakyky ovat tärkeitä iäkkäille henkilöille ja näiden tekijöiden tukeminen ja parantaminen on erityisen tärkeää, sillä ikärakenteen muutoksen seurauksena iäkkäiden henkilöiden osuus väestöstä lisääntyy voimakkaasti tulevina vuosina (Lampinen 2004, 11). Vuoteen 2030 mennessä iäkkäiden henkilöiden määrän oletetaan kaksinkertaistuvan nykyisestä, jolloin heitä olisi Suomen väestöstä joka neljäs henkilö, yhteensä lähes 1,4 miljoonaa henkilöä (Koskinen, Nieminen, Marteliin & Sihvonen 2003). Yhteiskunnan tulisi kehittää tehokkaita keinoja, joilla voitaisiin ylläpitää ikääntyneiden henkilöiden hyvää elämänlaatua ja ennalta ehkäistä sen heikkenemistä, jotta ikääntyvät henkilöt pystyisivät säilyttämään terveystensä ja toimintakykynsä mahdollisimman pitkään (Lampinen 2004, 11).

### 2.2 Liikuntaharrastuksen määritelmä ja mittaaminen

Ihmisten käsitykset liikuntaharrastuksesta saattavat poiketa hieman toisistaan riippuen iästä, sukupuolesta ja aiemmasta elämänhistoriasta. Ikääntyvien ihmisten käsitykset liikunnan harrastamisesta saattavat heijastua jopa viime vuosisadan alkupuolelle, jolloin ansaittu lepo ja elämäntahdin hidastuminen saattavat olla heille luontevampi osa elämäntapaa kuin liikuntaharrastukseen osallistuminen (Suominen, Rantanen, Hirvensalo & Era 2000).

Liikuntaharrastus on liikunnallisen vaihtoehdon toistuvaa sekä tietoista valitsemista. Lisäksi valinnalle on tyypillistä pitkäaikainen motivaatio itse liikuntaa tai sen seurauksia kohtaan. (Laakso 1981, 15.) Caspersenin (1989) mukaan liikuntaharrastus on osa fyysistä aktiivisuutta, mutta liikuntaharrastuksessa liikunta on suunniteltua, toistettua kehon liikettä, jolla pyritään parantamaan tai ylläpitämään fyysistä kuntoa.

Eroa fyysisen aktiivisuuden ja liikuntaharrastuksen välille ei ole kuitenkaan aina helppo tehdä, sillä liikunnan harrastaminen voi liittyä osaksi päivittäisiin, jopa pakonomaisiin fyysisiin toimintoihin, kuten työ-, kotityö-, hyöty- ja työmatkaliikuntoihin (Rantamaa & Pohjalainen 1997). Arkielämän liikuntaa (ostoksilla käynti, koiran ulkoiluttaminen) kutsutaan useasti tottumukseksi, mutta liikuntaharrastuksiksi sellaista ei katsota (Telama, Vuolle & Laakso 1986). Kävelyä pidettiin ennen tottumuksena, itsestään selvyytinä, mutta nykyään kävelyä pidetään liikuntaharrastuksena (Hirvensalo 1998, 12). Harrastusta ohjaa yleensä jokin tietoinen tavoite, jota ei edellytetä tottumukselta ja siksi liikuntaharrastus on eri asia kuin liikuntatottumus (Telama & Laakso 1983). Oleellista iäkkäiden ihmisten liikuntaharrastuksessa on henkilön oma asennoituminen toimintaan ja siksi liikuntaharrastus voi olla kävelylenkkeilyä, kotivoimistelua, puutarhanhoitoa tai erilaista ryhmäliikuntaa (Telama ym. 1986).

Liikuntaharrastus on nähty yhteiskunnan säätelemäksi ilmiöksi, jonka mukaan kaikkea vapaa-ajalla tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta ei katsota liikuntaharrastukseksi. Liikuntaharrastus voidaan määritellä monin eri tavoin riippuen tutkimusmenetelmästä, mutta lopulta liikuntaharrastuksen määrittelyn ratkaisee tutkijakseen vastaaja itse. Liikuntaharrastukseksi on laskettu sellaiset fyysiset toiminnot, jotka vastaaja on itse määritellyt liikuntaharrastukseksi. (Laakso 1986.) Liikuntaharrastuksen määrittely, liikunnan määrä ja intensiteetti arviointi vaikuttaa oleellisesti liikuntaharrastuneisuudesta tehtäviin tutkimuksen tuloksiin. Samojen henkilöiden pitkittäistutkimus antaa parhaan mahdollisuuden tutkia liikuntaharrastuksessa tapahtuvia muutoksia iän kasvaessa. (Hirvensalo 1998, 5.) Tällä hetkellä liikuntaa voidaan mitata käytännössä vain kyselyjen ja haastattelujen perusteella. Tärkeitä liikunnasta selvitettäviä asioita ovat sen muoto tai laji, useus viikossa, kesto sekä koettu kuormittavuus. Lisäksi mitattu tai arvio liikunnan kokonaisuudesta esimerkiksi viikossa tai energiankulutuksena ovat tärkeitä seikkoja. Liikunnan lajin perusteella voidaan päätellä, millaista ja mihin kohdistuvaa lihastoimintaa kyseinen liikunta sisältää. (Vuori 2005.)



### 2.3 Ikääntyvien liikunnan suositukset

Pääperiaatteiltaan ikääntyvien liikunnan annostelussa pätevät samat periaatteet kuin nuoremmillekin, mutta liikuntaohjelmat on laadittava ja toteutettava hyvin yksilöllisesti. (Vuori 2001, 80.) Ikä ja terveydentila asettavat joitakin ehtoja liikunnan harrastamiselle, mutta vain hyvin harvoissa tilanteissa nämä rajoitukset estävät liikunnan harrastamisen, ja tavallisesti harjoittelua voi jatkaa turvallisesti hiukan sovellettuna. Esimerkkinä sovellutuksista voi olla kuorman nostaminen pienemmissä erissä, liikeradan pienentäminen ja sykkeen seuranta kuormituksen yhteydessä ja sen jälkeen. (Sakari-Rantala 2003, 57.)

Liikunnan annostelu ikääntyvien ihmisten kohdalla riippuu henkilön peruskunnosta, sairauksien asettamista rajoituksista, aiemmista liikuntakokemuksista, -tottumuksista ja toiveista. Harjoitusvaikutusten lyhytkestoisuuden vuoksi fyysisen kunnan ja toimintakyvyn ylläpito vaatii jatkuvaa ja säännöllistä liikunnan harrastamista. (Alén ym. 1997.)

Kestävyyskunnan hoitamiseksi suositellaan harrastettavaksi vähintään kohtalaisesti kuormittavaa kuntoliikuntaa ainakin 20–30 minuuttia kerrallaan 2-3 kertaa viikossa sekä lihas-kunnan ylläpitämiseksi suositellaan 2 kertaa viikossa tapahtuvaa eri lihasryhmien harjoittelua. Terveysliikunnan suositus on 4-7 kertaa viikossa tapahtuvan 30 minuuttia kestävän liikuntasuorituksen ja kuntoliikuntaa vastaavan lihasharjoittelun suorittaminen. Terveysliikunnan kuormittavuuden vaatimus on lähes sama tai hieman pienempi kuin kuntoliikunnan suosituksissa, mutta suorituksen voi koostaa useammasta pätkästä päivän aikana. (Vuori 2003, 60–61.)

### 2.4 Ikääntyvien aktiivisuus liikuntaharrastuksissa

Hirvensalon (2002) mukaan iäkkäät henkilöt harrastavat kohtalaisen paljon liikuntaa ja erityisesti kävelyä. Liikunnan harrastamista pidetään tärkeänä ja sitä jatketaan niin pitkään kuin terveys sallii. Vuonna 1996 harrasti 65–74- vuotiaista henkilöistä kävelyä useita kertoja viikossa 46 % miehistä ja 48 % naisista. Liikuntaa, jossa hikoiltiin ja hengästyttiin, harrasti useamman kerran viikossa 15 % miehistä ja 7 % naisista. (Hirvensalo 2002, 22,

52.) Kotivoimistelu oli kävelyn jälkeen yleisimmin harrastettu liikuntamuoto, ja miehistä jopa noin puolet harrasti kotivoimistelua sekä alku- (1988) että seuruututkimuksen (1996) mukaan. Ikääntyvistä naisista noin 60 % harrasti kotivoimistelua vuonna 1988. Miesten liikuntaharrastukset olivat monipuolisempia kuin naisten. Kävelylenkkeilyn ja kotivoimistelun ohella myös uinti, pyöräily, hiihto ja tanssi olivat melko suosittuja. (Hirvensalo ym. 1999.)

Ikäkkäiden henkilöiden liikuntaan osallistumisen kokonaismäärässä ei ole tapahtunut muutoksia 1990-luvulla (Vuori 2003, 46). Liikuntaharrastus vähenee perinteisen käsityksen mukaan niin naisilla kuin miehilläkin iän mukana, mutta väheneminen ei ole kaikilta osin suoraviivaista. Ikääntyneiden liikuntaharrastus voidaan jakaa kahteen pääryhmään: lähes päivittäin tapahtuvaan ja ei lainkaan liikunnan harrastamiseen. (Laakso 1986.) Liikuntaa harrastamattomien osuus lisääntyy iän myötä, mutta samanaikaisesti liikuntaa päivittäin harrastavien määrä kasvaa tai ainakin pysyy samana. Eläkkeelle siirtymisen myötä ihmisillä on enemmän aikaa harrastaa liikuntaa. (Hirvensalo 2002, 17.) Ihmisten mielikuva vanhuudesta on muuttunut passiivisuutta korostavasta aktiiviseksi toimijaksi, jossa liikunta on yksi aktiivisuuden muoto (Rantamaa ym. 1997).

Suomalaisten ikäkkäiden ihmisten liikunnallinen aktiivisuus on kansainvälisesti vertaillen hyvällä tasolla, sillä suomalaiset ikäkkäät harrastavat liikuntaa selkeästi Australian, Englannin, Kanadan ja Yhdysvaltojen ikäkkäitä henkilöitä enemmän (Stephens & Caspersen 1994). Amerikkalaisiin tutkimustuloksiin verrattuna suomalaisten terveysliikunta säilyy ikäännyttäessä yleisenä tai jopa hieman lisääntyy – aivan vanhimpia ikäryhmiä lukuun ottamatta (Aromaa & Koskinen 2002, 29). Mini-Suomi- ja Terveys 2000 – tutkimusten mukaan suomalaisten ikääntyvien henkilöiden liikuntaharrastus on lisääntynyt erittäin merkittävästi viimeisen 20 vuoden aikana (Aromaa ym. 2002).

Hirvensalon mukaan voidaan yleisesti todeta, että ikäkkäät henkilöt harrastavat kohtalaisen paljon liikuntaa, varsinkin kävelyä. Liikuntaa pidetään tärkeänä ja siihen käytetään paljon aikaa, kunnes terveydelliset seikat rajoittavat harrastamista. Nyky-yhteiskunnassa tosin korostuu ikäkkäiden henkilöiden erilaisuus, sillä osa on huippukuntoisia veteraaniurheilijoita ja osa täysin hoidettavia sairaita vanhuksia. (Hirvensalo 2002, 22.)

## 2.5 Liikunnan harrastamiseen yhteydessä olevat tekijät

Erityisesti sukupuolella on suuri merkitys liikunnan harrastamiseen, mutta myös koulutuksella ja sosioekonomisilla tekijöillä on yhteyttä. Pystyvyysuskomukset vaikuttavat liikuntaharrastuksen valintaan silloin, kun tarjolla on muita käyttäytymisvaihtoehtoja esimerkiksi TV:n katselu. Myös mahdolliset esteet, esimerkiksi huono ilma sekä halutaanko liikuntaa harrastaa vaikuttavat siihen, kuinka paljon energiaa ja yritystä harrastukseen käytetään. (Hirvensalo 2002, 20–21.) Asuinpaikalla ja naisten perhesuhteilla on myös yhteyttä liikuntaharrastukseen, sillä liikuntaharrastus oli yleisempää kaupungissa kuin maaseudulla. Naimisissa olevat naiset harrastavat hieman enemmän liikuntaa kuin naimattomat, lesket tai eronneet. (Laakso 1986.) Ikivihreä-projektin tulosten mukaan ohjatuissa liikuntaryhmissä käymisen tärkeimmät tekijät olivat terveyden ylläpitäminen ja ystävien tapaaminen. Miehet mainitsivat liikunnan harrastamisen perusteluiksi seurantamittauksessa sosiaaliset syyt lähes kaksi kertaa useammin kuin alkumittauksissa. Liikunnallinen elämäntapa ja terveydenhuoltohenkilökunnan neuvot tai lähetteet mainittiin myös seurantatutkimuksessa entistä useammin. (Hirvensalo 2002, 57.)

Ikääntyvien liikuntaharjoittelussa olennaista on liikunnan turvallisuus, sillä liikunta voi aiheuttaa sydän- ja verenkiertoperäisiä tai tuki- ja liikuntaelinperäisiä komplikaatioita (Alén ym. 1997). Ikääntyvien liikunnanohjauksessa tärkeitä periaatteita ovat yksilöllisyyden, yksityisyyden, itsemääräämisoikeuden, turvallisuuden ja oikeudenmukaisuuden huomioon ottaminen. Myös henkilöiden tarpeiden ja toiveiden jatkuva huomioonottaminen niin ohjelman suunnittelussa kuin sen toteutuksessa, ovat iäkkäiden henkilöiden kohdalla vieläkin tärkeämpiä kuin nuorempien henkilöiden ryhmissä. (Vuori 2003, 161–162.)

Liikuntaharrastuksen periytyvyys geneistä on eri tutkimusten mukaan 30–80 %:n välillä (Kujala 2005). Liikunnan harrastamisen järjestyminen ja hyödyllisyys on perusteltavissa tutkimustiedolla, sillä tutkimukset ovat osoittaneet, että myöhemmälläkin iällä aloitettu säännöllinen liikunnan harrastaminen mahdollisesti parantaa fyysistä kuntoa ja ylläpitää toimintakykyä (Rantamaa ym. 1997).

Hirvensalon (1998) ja yleisen tutkimukseen perustuvan käsityksen mukaan liikkumisvaikeudet ovat yhteydessä matalaan fyysiseen aktiivisuuteen, vaikka fyysinen aktiivisuus

vaihtelee huomattavasti. Toiset ihmiset eivät harrasta lainkaan liikuntaa, vaikka heillä ei mitään liikkumisen estettä olekaan ja toiset liikkuvat paljon, vaikka heillä liikkumiskyvyn esteitä olisikin (Hirvensalo 1998, 11.) Sipilän (1996) tutkimusten mukaan fyysisesti aktiivisilla iäkkäillä henkilöillä on paremmat liikkumiskyvyn edellytykset kuin liikuntaa harrastamattomilla henkilöillä. Myös iäkkäänä aloitettu voimaharjoittelu lisää lihaksen massaa, jolla on vaikutuksia liikkumiskyvyn. (Sipilä 1996, 55.)

## 2.6 Liikuntaharrastuksen merkitys ikääntyville

Liikunnan tavoitteena on hidastaa, vähentää ja kompensoida ikääntymiseen liittyviä rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia. Vuori toteaa ihmisten voivan olla vähemmän ahdistuneita ja masentuneita, näyttävän paremmilta, tuntevan voivansa paremmin ja heidän toimintakykynsä on parempi, kun he ovat aktiivisia. Hänen mukaan on myös olemassa vahvaa näyttöä siitä, että fyysisellä aktiivisuudella on merkitystä iäkkäiden henkilöiden yleisen liikuntakyvyn rajoitusten ja huonon selviytymisen ehkäisyssä ja vähentämisessä. (Vuori 2001, 80, 118.)

Eniten liikunnasta näyttävät hyötyvän ne, joilla on jo toiminnanvajavuuksia, kuten liikkumiskyvyn heikkenemistä (Heikkinen 2005). Muutaman viikon lihasvoimaharjoittelulla saavutettu voiman paraneminen voi olla merkittävä tekijä itsenäisen liikkumiskyvyn rajalla oleville ihmisille, sillä henkilön tilanne voi olla parantunut niin, että itsenäinen liikkuminen onnistuu, vaikka henkilöllä oli aiemmin vaikeuksia nousta itsenäisesti tuolista (Sipilä & Rantanen 2003).

## 2.7 Liikuntaharrastuksen esteet ikääntyvillä

Ikääntyvän ihmisen terveys ja toimintakyky säätelevät liikuntaharrastuksen luonnetta (Rasinaho & Hirvensalo 2003). Liikunnan harrastamisen tärkeimpänä esteenä iäkkäillä henkilöillä oli Ikivihreä-projektin kahdeksan vuoden seuraututkimuksen mukaan huono terveydentila vuonna 1996, kun tärkein este vuonna 1988 oli ollut kiinnostuksen puute (Hirvensalo ym. 1999). Henkilön käsitys pystyvyydestään liikuntaan on erityisen tärkeä, sillä se on

lähes kaikissa tutkimuksissa ollut vahvasti yhteydessä liikunnan harrastamisen aloittamiseen ja siinä mukana pysymiseen (Vuori 2003, 91).

Heikkisen (2005) mukaan ikääntyvien liikunnan harrastuksen esteitä voivat olla sosiaaliset esteet, fyysiseen ympäristöön liittyvät esteet tai yksilölliset esteet. Sosiaaliset esteet sisältävät muun muassa ikäsortoa, opittua avuttomuutta, roolimallien puutetta, myytin liikunnan haitallisuudesta vanhalla iällä, lääkäreiden virheelliset asenteet ja tiedon puutteen. Fyysiseen ympäristöön liittyviä tekijöitä ovat muun muassa ilmasto-olot, kevyen liikenteen väylien puute, liikuntapaikkojen puute tai huono saatavuus ja liikuntavälineiden sopimattomuus iäkkäille. Yksilöllisiä liikuntaa rajoittavia syitä ovat muun muassa sairauksien ja toiminnanvajavuuksien lisääntyminen, tulojen väheneminen, tiedon puute liikunnan vaikutuksista, motivaation puute ja sosiaalisen tuen puute. (Heikkinen 2005.)

Useat sairaudet ja niiden oireet rajoittavat ikääntyvien liikuntaa, mutta ovat harvoin kokonaan esteenä liikunnan harrastamiselle (Ruuskanen 1997). Liikuntaharjoittelu keskeytyy iäkkäillä ihmisillä terveydellisistä seikoista johtuen usein, mutta hyvin harvoin ongelmat ovat johtuneet itse harjoittelusta. Kun ennen liikunnan aloittamista on selvitetty terveydelliset näkökulmat ja kun liikunta aloitetaan riittävän matalalla kuormituksella, niin liikuntaan liittyvät terveysriskit ovat vähäisiä. Lisäksi räsitusta pitää seurata harjoittelun alkuvaiheissa sekä aina kun räsitusta lisätään. (Sakari-Rantala 2003, 65–66.)

### 3 LIIKKUMISKYKY

#### 3.1 Toimintakyvystä liikkumiskykyyn

Toimintakyvystä on viime vuosina tullut yhä tärkeämpi terveydentilan kuvaaja ikääntyneillä henkilöillä (Rautio 2006, 14). Toimintakykyä on perinteisesti määritelty fyysiseltä, psyykkiseltä ja sosiaaliselta kannalta (Jyrkämä 2000). Fyysistä toimintakykyä voidaan arvioida päivittäisistä toiminnoista, kuten pukeutumisesta ja peseytymisestä selviytymisestä (Laukkanen 2003). Liikkumiskyky edellyttää suoriutumista liikuntaharrastuksen vaativista toiminnoista (Hirvensalo 2002, 25). Liikkumiskyvyn mittaaminen sisältää kävelyä, tuolilta seisomaan nousua, lattiantasolta seisomaan nousua, vuoteesta siirtymistä ja vuoteesta ylösnousua (Shunmway-Cook & Woollacott 1995, 257–263). Laukkasen (2003) mukaan liikkumiskyvyn mittaaminen sisältää vuoteesta tai tuolilta nousun, portaissa liikkumisen tai ulkona liikkumisen.

#### 3.2 Liikkumiskyvyn merkitys ikääntyneiden henkilöiden toimintakyvylle

Liikkumiskyvyn ongelmien tutkiminen on tärkeää, koska puutteet siinä heijastuvat nopeasti päivittäisiin toimintoihin aiheuttaen toiminnanvajavuuksia ja vaikeuttaen itsenäistä selviytymistä (Lampinen 2004, 20–21). Monilla iäkkäillä henkilöillä lihasvoiman, yleiskestävyyden, tasapainon ja nivelliikkuvuuden riittävä taso on uhattuna ikään, terveydentilaan ja fyysiseen passiivisuuteen liittyvän kunnan heikkenemisen myötä (Sakari-Rantala 2003, 51).

Terveys 2000 –tutkimuksen mukaan 65–74 –vuotiaista miehistä 85 % ja naisista 75 % pystyi nousemaan yhden kerrosvälin portaita. 75–84-vuotiaista miehistä vastaavaan pystyi 63 % ja naisista 49 %. Yli 85-vuotiaista vain noin 25 % kykeni nousemaan portaita. Puolen kilometrin kävelyn tulokset olivat hyvin samansuuntaiset portaille nousun kanssa. (Aromaa ym. 2002.) Jyväskyläläisten 75–84-vuotiaiden kuolemanvaaran suurentuminen oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä vaikeuksiin liikkumisessa, keskimääräistä hitaampaan kä-

velynopeuteen ja keskimääräistä heikompaan lihasvoimaan 48–58 kuukauden seurannan aikana (Laukkanen 1998, 68). Lampisen (2004, 22) mukaan voidaan yleisesti todeta, että liikkumisvaikeuksien syntyä edesauttavat naissukupuoli ja vanheneminen, vaikka tutkimukset ovat osoittaneet, että sukupuolierot ovat vähenemässä ja myöhemmillä ikäluokilla on vähemmän liikkumisvaikeuksia.

Liikkumiskyvyn huonontumisesta seuraa sosiaalisen osallistumisen, ostosten teon tai raskaiden kotitöiden tekemisen vaikeutuminen. Lopulta saattaa myös perustoiminnoista, kuten pukeutumisesta, peseytymisestä tai sisällä liikkumisesta suoriutuminen muuttua ongelmalliseksi ja johtaa ulkopuolisen avun tarpeen lisääntymiseen ja mahdolliseen laitoshoittoon. Liikkumiskyvyssä ilmenevät vaikeudet ovat keskeinen vakavien toiminnanvajauksien ja siten myös laitoshoidon tarpeen riskitekijä. Usein myös liikkumiskyvyssä ilmenevät vaikeudet ovat ensimmäinen helposti todettavissa oleva merkki siitä, että toimintakyky on alkanut heikentyä. (Rantanen & Sakari-Rantala 2003.)

### 3.3 Liikkumiskyvyn tutkiminen

Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden arviointimenetelmät voidaan jakaa joko omaan arviointiin perustuviin eli subjektiivisiin menetelmiin tai erilaisiin laitteisiin perustuviin eli objektiivisiin mittauksiin (Fogelholm 2005). Liikkumiskykyä voidaan mitata esimerkiksi maksimaalisella kävelynopeudella 10 metrin matkalta. Myös tuolilta ylösnousu viisi kertaa tehtynä on toinen selkeä perustesti, joka tuo olennaista tietoa arkielämän liikkumiskyvystä. Porrasnousutesti yhden kerrosvälin portaiden nousuun ja laskuun ajassa mitattuna, kertoo kyvystä liikuttaa kehon painopistettä vertikaalisuunnassa. Samantapainen portaiden nousuun liittyvä testi on maksimaalisen nousukorkeuden mittaaminen yhdellä askeleella ilman tukea tai tuen kanssa, joka mittaa arkielämässä vaadittavaa kykyä selviytyä korkeista askelmista. (Sakari-Rantala 2003, 80–81.) Liikkumiskykyä mittaavat toimintatestit eivät välttämättä vaadi erityisiä laitteistoja tai tiloja, koska mittaukset ovat yksinkertaisia ja ne antavat tietoa henkilöistä, joiden toimintakyky voi olla vaarassa heiketä (Rantanen ym. 2003.)

Liikkumiskyvyn mittaamisen lisäksi on tärkeää selvittää iäkkäiden ihmisten omat näkemykset liikkumiskyvystään. Kyselyiden avulla tutkittavat pystyvät tuomaan esille käsityk-

sensä siitä, miten liikkuminen yleensä sujuu. Näin arviointi ei perustu yksittäisiin tilanteisiin riippuviin maksimisuorituksiin. (Sakari-Rantala 2003, 74–75.) Heikkisen (2005) mukaan fyysisesti aktiiviset henkilöt kokevat kuitenkin oman terveytensä paremmaksi vähän liikkuviin verrattuna ja päinvastoin. Ihmiset tietävät melko hyvin, miten he selviytyvät liikkumiskykyä vaativasta suorituksesta, vaikka luotettavuus ei ihan laboratoriomittauksien luokkaa olekaan (Di Pietro 1996). Vuoren (2005) mukaan tutkijoiden käsitys kuitenkin on, että omaan ilmoitukseen perustuvat tulokset omasta liikunnan määrästä ovat liioiteltuja, koska liikunta koetaan väestössä yleisesti sosiaalisesti suotavaksi käyttäytymiseksi.

Liikkumiskyky sisältyy usein fyysisen toimintakyvyn mittareihin, jolloin sitä ei ole helppo erottaa toimintakyvyn käsitteestä (Lampinen 2004, 35). Liikkumiskyvyn kyselyissä kannattaa selvittää selviytymistä normaaleista päivittäisistä toiminnoista kuten sisällä ja ulkona liikkumisesta, portaissa kulkemisesta sekä peseytymisestä pukeutumisesta, kaupassa käymisestä, kevyistä ja raskaista taloustöistä. Liikkumiskyvyn selvittäminen kysymyssarjojen avulla on kuitenkin monesti hankalaa, koska hyväkuntoisille henkilöille kysymyssarjat ovat useasti liian helppoja, eikä harjoittelun vaikutuksia saada tällöin esiin. (Sakari-Rantala 2003, 74-75, 81.) Monissa päivittäisiä toimintoja selvittävissä tutkimuksissa liikkumiskyky on yksi mittarin tai haastattelun osio, jossa arviointia tehdään hierarkkisesti aloittaen helpoista toiminnoista edeten haastavimpiin osiin (Lampinen 2004, 20).

Toinen tapa selvittää liikkumiskykyä on havainnoida iäkkäiden henkilöiden päivittäisiä toimintoja, jolloin saadaan tukea henkilön itsensä tekemään arviointiin. (Lampinen 2004, 20.) Myös haastattelun avulla voidaan saada hyödyllistä tietoa liikkumiskyvystä, sillä monia toimintoja on käytännössä vaikea tai mahdoton mitata (Rantanen ym. 2003.)

Kognitiivisten tekijöiden osuus erityyppisten fyysistä toimintakykyä mittaavien testien erojen selittäjänä on vielä jossain määrin epäselvä. Fyysistä suorituskkyä mittaavat testit selvittävät toimintakyvyn eri osa-alueita ja siksi toimintakyvyn tutkimiseen tarvitaan erityyppisiä testejä kuten suoritustestejä ja itsearviointeja jotka täydentävät toisiaan (Pohjolainen 2000).



### 3.4 Liikuntaharjoittelun vaikutus liikkumiskykyyn

Liikuntaharjoittelulla voidaan pyrkiä vaikuttamaan liikkumiskykyyn fysiologisista lähtökohdista tai toiminnallisista lähtökohdista. Fysiologisessa lähtökohdassa pyritään harjoittamaan niitä fysiologisia ominaisuuksia, jotka ovat liikkumiskyvyn ja päivittäisistä toiminnoista selviytymisen taustatekijöitä. Lihassoima, yleiskestävyys, tasapaino ja nivelten liikkuvuus ovat fyysisen suorituskyvyn perusedellytyksiä liikkumiskyvylle. Toiminnallisessa lähtökohdassa pyritään harjoittamaan sellaisia toimintoja, jotka aiheuttavat usein ongelmia tai vaikeuksia. (Sakari-Rantala 2003, 47, 51.)

Monipuoliset ja -mutkaiset liikesuoritukset kuormittavat lihasten toimintaa ohjaavaa hermojärjestelmää. Sitä kautta ylläpidetään sekä kehitetään liikkumisen perustekijöitä ja niiden välityksellä liikkumiskykyä ja -varmuutta. Liikkumiskyvykkyyteen ja -varmuuteen vaikuttava liikunta on kohtalaista voimaa, nopeutta, tasapainoa ja ketteryyttä vaativaa liikuntaa. Tällaisia ovat vaikkapa ripeä kävely maastossa, portaiden nousu, voimistelu, aerobisin eri muodot sekä iän ja kunnan mukaan sovelletut pelit, tanssit, tanhut sekä iäkkäillä mahdollisimman paljon liikkeellä oloa. (Vuori 2001, 24, 87.)

Iäkkäiden henkilöiden liikkumiskyky on läheisessä yhteydessä aiempaan fyysiseen aktiivisuuteen (Schroll 2002). Fyysisen aktiivisuuden merkityksestä iäkkäiden henkilöiden yleisen liikuntakyvyn heikkenemisen ja huonon selviytymisen ehkäisyyn sekä vähentämiseen on olemassa vahvaa tutkimusnäyttöä (Vuori 2001, 118). Muutaman viikon voimaharjoittelulla aikaan saadulla voimanlisäyksellä voi olla liikkumiskyvyltään heikolle henkilölle tärkeä merkitys. Vaikka henkilö pystyi aiemmin juuri ja juuri nousemaan itsenäisesti tuolista, saattoi hän voimaharjoittelujakson jälkeen liikkua itsenäisesti. (Sipilä ym. 2003.)

Erilaisten liikuntaharjoittelun vaikutuksia liikkumiskykyyn on selvitetty viime vuosina monissa tutkimuksissa, mutta tulokset ovat olleet ristiriitaisia ja positiivisia tuloksia on saatu vain osassa mitattuja liikkumistoimintoja. Positiivisia tutkimustuloksia on myös mitattu toiminnoista, joilla ei ole selvää yhteyttä harjoitettuihin ominaisuuksiin, ja siksi nykytiedämyksen perusteella on vaikea sanoa, millaiset harjoitusohjelmat olisivat tehokkaimmat liikkumiskyvyn kannalta. Vaikka tutkimukset eivät anna selvää vastausta liikuntaharjoittelun yhteydestä liikkumiskykyyn, eivät ohjelmat ole olleet haitallisiakaan ja lisäksi harjoi-

telleiden henkilöiden omat kommentit harjoittelun hyödyllisyydestä ovat olleet yleensä varsin positiivisia. Tämän vuoksi liikuntaharjoittelua kannattaa suositella liikkumiskyvyn ylläpitämiseksi ja mahdollisesti parantamiseksi. (Sakari-Rantala 2003, 51.)

## 4 SOSIAALINEN HYVINVOINTI

### 4.1 Sosiaalinen pääoma

Sosiaalisen pääoman eri suuntauksia on erotettavissa ainakin neljä erilaista. Ensimmäinen on yksilön asemaa sosiaalisten verkostojen rakenteessa painottava, toinen on yhteisön sosiaalisten verkostojen tiiviyttä painottava, kolmas on yleistynyttä luottamusta sekä sosiaalista vuorovaikutusta painottava, ja neljäs on ryhmäjäsenyyttä painottava. (Ruuskanen 2002.)

Sosiaalinen pääoma tarkoittaa laajimman määritelmän mukaan yhteiskunnan sosiaalisiin rakenteisiin juurtuneita normeja ja sosiaalisia suhteita, joiden avulla ihmisille annetaan mahdollisuus koordinoida toimintaansa haluttujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Suppeamman määritelmän mukaan sosiaalinen pääoma tarkoittaa kansalaisten keskinäistä luottamusta, normeja ja verkostoja, jotka parantavat yhteiskunnan toimintaa. (Hyypä 2002a, 50.)

#### 4.1.1 Sosiaalisen pääoman ilmenemismuodot

Sosiaalinen pääoma on Hyypän (2006) mukaan myönteistä ryhmäintention perustuvaa kansalaisaktiivisuutta, joka ilmenee kansalaisten keskinäisissä vuorovaikutusverkostoissa tiettyjen ehtojen vallitessa. Putnam (2000, 19) korostaa sosiaalisessa pääomassa yksilöiden välistä yhteyttä toisiinsa sekä luottamuksen ja vastavuoroisuuden tunnetta.

Hyypän (2005, 15) mukaan ihmisillä ei ole sosiaalista pääomaa, vaan sitä on ihmisten muodostamalla yhteisöllä. Sosiaalinen pääoma on yhteisön ominaisuus, johon on hankala sijoittaa, eikä sitä voi siirtää kuten pääomasijoituksia. Yhteisöllisyys kasvaa sopivissa kulttuurisissa olosuhteissa ja se kertyy, jos on kertyäkseen. (Hyypä 2002b.) Mitä tiiviimpi yksilöiden tai toimijoiden välinen sosiaalinen verkosto on, sitä enemmän siihen keräytyy sosiaalista pääomaa, joka puolestaan edistää kaikkien yksilöiden hyvinvointia. Yhteisöllisyyden arvioiminen on hankalaa, koska kyse on yhteisön ominaisuudesta, jota pyritään siirtä-

mään yksilöihin. Laskemalla vapaaehtoisen järjestön jäsenmääriä yhteen saadaan sosiaalisen pääoman kokonaismäärä, mutta jäsenyyden keston merkitystä on vaikea mitata.

(Hyypä 2002a, 51, 54.)

Jonkun ryhmän jäsenyys on lyhyesti sanottuna sosiaalisen pääoman määritelmä. Siihen kuuluu hyöty ryhmään kuulumisesta, jonka avulla ihmiset yrittävät joko tietoisesti tai tiedostamatta vakiinnuttaa tai muodostaa uusia sosiaalisia suhteita, jotka ovat hänelle hyödyllisiä heti tai myöhemmin. Sosiaalisen pääoman säilyttäminen edellyttää panostamista sosiaalisuuteen, sillä ryhmän eteen on tehtävä töitä, jotta se pysyy koossa ja jotta arvostus yksilöä kohtaan säilyy. (Bourdieu 1986.) Ryhmän lujuteen vaikuttaa kiinnekohtien lisäksi kiinnitettävien voimien vaihtelu, jolla tarkoitetaan sosiaalisten suhteiden katkeamisen helppoutta tai vaikeutta (Durkheim 1990, 143).

Sosiaalisen pääoman parhaina vastineita ovat talkoot ja kuorot, sillä ne sisältävät mehen sosiaalisen pääoman määritelmän tarkoittamassa muodossa (Hyypä 2005, 18). Talkoot tarkoittaa vastikkeetonta naapuri- ja tuttava-apua jonkin hankkeen toteuttamiseksi. Tämä ilmiö on suomalaiskansallista henkistä pääomaa ja sitä kutsutaan tieteellisellä nimellä sosiaalisesti pääomaksi. (Hyypä 2006, 7.)

#### 4.1.2 Sosiaalisen pääoman mittaaminen ja tutkiminen

Sosiaalisen pääoman käsitesekaannusta ei voi välttää, kun sosiaalisen pääoman lähteet (kulttuuri, arvot, solidaarisuus, luottamus ja vuorovaikutus) ja seuraamukset (hyödyt, tavoitteet, lähiympäristöjen kiinteys) sekoitetaan varsinaiseen sosiaaliseen pääomaan (Hyypä & Liikanen 2005, 44.) Myös ilmiön mittaamisessa on hankaluuksia ja erilaisia käsityksiä. Epäselvää on se, löydetäänkö yhtä muuttujasarjaa tai kysymyspatteristoa, joka toimisi kaikissa tutkimusasetelmissä, koska usein sosiaalisen pääoman mittauksiin liitetään ”kaikki” yhteiskunnan ”hyvinä” pidetyt ilmiöt. Näin tapahtuu, sillä sosiaalisen pääoman mittaaminen joudutaan tekemään yleensä epäsuorasti, käyttämällä sosiaalista pääomaa kuvastavia liki-indikaattoreita. (Simpura 2002.)

Yksi mittaamisen kannalta klassinen ja keskeinen liki-indikaattori on luottamuksen mittaaminen (Simpura 2002). Myös sosiaalisen tuen ja ihmisten keskinäisen vuorovaikutuksen mittaamisella voidaan mitata sosiaalista pääomaa, sillä molemmat ominaisuudet ovat sosiaalisen pääoman taustatekijöitä. (Hyypä 2002a, 56, 59.)

Malmössä tehdyn laajan väestötutkimuksen mukaan heikko yhteisöllisyys eli vähäinen sosiaalinen osallistuminen liittyi vapaa-ajan liikunnan puutteeseen. Kawachin työryhmän tutkimustulosten mukaan taas sosiaalisen pääoman puute liittyi huonoksi koettuun terveyteen, vaikka tuloksia ei kyetty vakioimaan terveyden riskitekijöitä yksilötasolla. (Hyypä 2002a, 61.) Erot sosioekonomisten ryhmien välillä liikunta-aktiivisuudessa johtuvat mahdollisesti sosiaalisen pääoman eroista (Lindström, Hanson & Östergren 2001). Toistaiseksi ei kuitenkaan tiedetä, mistä sosiaalinen pääoma syntyy, ja miten sen vaikutus välittyy yhteisöstä kansanterveydeksi (Hyypä 2006).

#### 4.2 Sosiaalinen tuki

Sosiaalinen tuki voidaan määritellä monella tapaa, mutta yhteistä kaikille määritelmille näyttää olevan sosiaalisen tuen liittyminen ihmisten välisiin vuorovaikutussuhteisiin sekä sosiaalisen tuen saaminen niistä verkostoista, joissa ihmisellä on pysyvimmat ihmissuhteet. Myös sosiaalisen tuen merkitys on keskeinen tekijä yksilön identiteetin muodostamisessa sekä selviytymisessä elämän ristiriitatilanteissa. Sosiaalisen tuen muotoja voidaan erotella eri antajan mukaan epäviralliseen ja viralliseen sekä välimuotona näille vapaaehtoisten antamaan tukeen. Sosiaalisen tuen muotoja voidaan erotella myös siten, että puhutaan henkisesti eli emotionaalisesta tuesta sekä konkreettisesta tuesta. (Gothoni 1990, 11–16.) Sosiaaliset suhteet voivat kuitenkin olla myös hyvin monimutkaisia, koska niillä voi olla henkilöön sekä myönteisiä että negatiivisia vaikutuksia (Tiikkainen 2006, 13).

Säännöllinen sosiaalinen vuorovaikutus ja läheisten tuki ovat tärkeitä tekijöitä iäkkään henkilön terveyden kokemiselle ja elämänlaadulle (Leinonen 2003). Lisäksi henkilöt, jotka kokivat lähiympäristön (puoliso/perhe, ystävä/tuttavat, työpaikka, koulu) kannustavan liikunnan harrastamiseen, oli kaksi kertaa todennäköisemmin liikunnan harrastajia kuin ne, jotka eivät kannustusta saaneet (Ståhl 2003, 68).

Monet tutkimukset sosiaalisen tuen vaikutuksesta fyysiseen aktiivisuuteen korostavat tuen lähteen (perheen- ja ystävien tuki) merkitystä mieluummin kuin tuen luonnetta (Chogahara, O'Brien Cousins & Wankel 1998). Siitä huolimatta perheen, ystävien ja asiantuntijoiden antaman sosiaalisen tuen vaikutukset voivat olla sekä liikuntaa lisääviä, että liikuntaa vähentäviä. Positiivisia vaikutuksia ovat kumppanuuden tarjoaminen, tiedollinen tuki, ja itsetunnon vahvistaminen. Negatiivisia vaikutuksia ovat kieltävä käyttäytyminen, liikkumisen riittävyttä perusteleva käyttäytyminen ja kritisoiva käyttäytyminen. (Hirvensalo, Rasinaho, Rantanen & Heikkinen 2003.)

#### 4.2.1 Sosiaalinen verkosto

Sosiaalista verkostoa tutkittaessa pyritään selvittämään kuka on yhteydessä kehenkin, millainen sosiaalinen yhteys on sekä, miten se vaikuttaa käyttäytymiseen ja henkilön sosiaaliseen ympäristöön (Gothoni 1990, 8). Sosiaalisen verkoston koko pysyy iäkkäillä ihmisillä suhteellisen vakaana, mutta koostumus voi muuttua (Tiikkanen 2006, 18). Sosiaalisen verkoston laajuuteen vaikuttavat kaksi tärkeintä tekijää ovat siviilisääty sekä lasten lukumäärä (Gothoni 1990, 63). Ihmisen sosiaalinen verkosto vaikuttaa moniin terveyden osa-alueisiin elämäntavan riskitekijöistä sairastumisriskien kautta kuolleisuusriskeihin. Sosiaaliset suhteet säilyvät merkittävänä sairauksien ja kuolleisuuden riskitekijöinä, vaikka terveystäytymisen erot otettaisiin huomioon, sillä sosiaalisen ympäristön vaikutukset välittyvät useita eri reittejä pitkin fysiologisiin toimintoihin, asenteisiin ja käyttäytymiseen. (Heikkinen 2003.)

#### 4.2.2 Sosiaaliset taidot ja sosiaalinen vuorovaikutus

Sosiaaliset taidot tarkoittavat kykyä ja halua olla tehokkaasti vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa sekä fyysisesti että sosiaalisesti. Sosiaalinen vuorovaikutus perustuu ihmisten välisiin suhteisiin, jonka ilmiäyttämisen muodot voivat olla joko positiivisia tai negatiivisia. Sosiaalinen vuorovaikutus on yksi tärkeä liikunnan avulla saatu elämysten lähde. (Telama & Polvi 2005.) Sosiaalinen vuorovaikutus ja yhteisöllisyys kuuluvat tärkeänä osana liikuntaan niin joukkuelajeissa kuin yksilölajeissa, vaikka yksilölajeissa on ha-

lutessaan mahdollista toimia myös ilman muiden henkilöiden palautetta (Alaranta, Kannisto & Rissanen 2005).

### 4.3 Liikunnan yhteys sosiaalisiin tekijöihin

Valikoitumishypoteesin mukaan liikunnalliseen ja urheilulliseen toimintaan jo alun perin valikoituu sellaisia yksilöitä, jotka ovat esimerkiksi ulospäin suuntautuneempia kuin ihmiset keskimäärin. Sosiaalistumishypoteesin mukaan liikunnassa ja urheilussa mukanaolo kasvattaa tietynlaiseen käyttäytymiseen ja tätä kautta muokkaa yksilön persoonallisuutta (Bierhoff-Alfermann 1986, 129. Liikunta voidaan nähdä välineenä vaikuttaa sosiaaliseen käyttäytymiseen kuten toisten huomioon ottamiseen, toisten henkilöiden kanssa yhteistyön parantamiseen sekä yhdessä sovittujen sääntöjen noudattamiseen (Telama ym. 2005).

#### 4.3.1 Sosiaalinen ryhmäliikunta

Useat tutkijat pitävät tarvetta olla ystävien kanssa ja uusien ystävyysuhteiden solmimista ensisijaisena motiivina organisoituun liikuntaan osallistumisessa (Ryckman & Hamel 1992). Iäkkäät henkilöt raportoivat yhdeksi tärkeimmäksi seuraukseksi osallistua fyysiseen aktiviteettiin mahdollisuuden tavata ihmisiä ja lisätä sosiaalista elämää (Stathi, Fox & McKenna 2002). Ohjattuun liikuntaan osallistumisen tärkeimpinä syinä iäkkäillä henkilöillä olivat Ikivihreä-projektin kahdeksan vuoden seuraututkimuksen mukaan terveyden ylläpitäminen ja sosiaaliset syyt (Hirvensalo ym. 1999). Iäkkäiden henkilöiden ryhmäliikunnan yksi heikkous on, että se ei edistä omatoimista selviytymistä niin paljon kuin fyysisen toimintakyvyn paraneminen antaisi odottaa. Tämä johtuu siitä, että liikuntataitojen oppiminen tapahtuu eri harjoitteina ja eri ympäristössä kuin omassa asuinympäristössä, jossa päivittäinen arkiliikunta tapahtuu. (Vuori 2003, 161.)

Liikunnalla on myönteisiä terveysvaikutuksia iäkkäille ihmisille ja sillä voidaan tukea myös sosiaalista toimintakykyä. (Hirvensalo ym. 2003). Liikuntaharrastus voi edistää iäkkäiden henkilöiden positiivista psyykkistä hyvinvointia (Ruuskanen & Ruoppila 1995). Liikunta voi auttaa ikääntyvillä säilyttämään toimintakykyä sekä se tuo elämänsisältöä ja edistää itsenäistä selviytymistä (Vuori & Miettinen 2000).

Sosiaaliset tekijät ovat tärkeitä liikuntaharrastuksen aloittamisen ja jatkumisen kannalta, sillä liikuntaharrastusten tuomat mahdollisuudet sosiaalisiin kontakteihin ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tuntemuksiin ovat tärkeitä tekijöitä iäkkäiden ihmisten elämänlaadun kannalta (Sakari-Rantala 2003, 56). Liikunta koetaan merkittävänä sosiaalisia elämyksiä ja kokemuksia tuottava ympäristönä. Liikunnassa koettu yhteisyys ja läheisyys myös lisäävät kiinnostusta liikuntaan ja vahvistavat liikuntamotivaatiota (Telama ym. 2005). Myös sosiaaliset kontaktit ja virikkeet syntyvät luontevasti liikunnan yhteydessä (Alén ym. 1997).

Monet liikuntamuodot tuovat ihmisiä yhteen lajin luonteen ja sääntöjen vuoksi, sillä valtaosaa nykyisin harrastettavista lajeista ei yksin pysty edes harrastamaan. Kun tähän lisätään vielä kilpailun elementti, niin vuorovaikutus on mukana jossain muodossa lähes kaikissa liikuntalajeissa. Vaikka liikunnan tarjoama sosiaalinen vuorovaikutus on yksi tärkeä elämysten lähde, ovat myös läheisyyden, ystävyiden ja ryhmään kuulumiseen liittyvät elämykset tärkeitä minäkuvan ja identiteetin kehittymisen kannalta. Tällaiset kokemukset ja elämykset lisäävät ihmisten kiinnostusta liikuntaan ja vahvistavat liikuntamotivaatiota. (Telama ym. 2005.)

#### 4.3.2 Sosiaalisuuden käänteinen yhteys liikuntaharrastukseen

Vaikka ihmisten halu sosiaaliseen vuorovaikutukseen toisten kanssa on tärkeä ihmisiä liikuttava tekijä, niin silti osalle ihmisistä liikunnan sosiaalinen merkitys on käänteinen, sillä he haluavat liikunnan olevan rentouttavaa juuri sen vuoksi, että saa olla yksin ja pääsee irti arjesta. (Telama ym. 2005.) Vuoren (2001) mukaan liikunnan tuottamiin kokemuksiin ja psyykkiseen merkitykseen vaikuttavat liikuntatilanteeseen ja – harrastukseen liittyvät sosiaaliset tekijät kuten vuorovaikutus ja roolit. Tavoiteltujen psyykkisten vaikutusten saavuttamiseksi liikunnan on vastattava harrastajansa psyykkisiä ominaisuuksia ja odotuksia, joihin vaikuttavat muun muassa sosiaaliset tekijät. Kestävyysliikuntaa pidetään suositeltavimpana liikuntana tottumattomien mielialan kohentajana, koska kestävyysliikunnan on todettu vähentävän esimerkiksi masentuneisuutta varmemmin kuin vaikkapa voimaharjoittelun. (Vuori 2001, 81–82.)



Tutkimusten perusteella voidaan yleistäen todeta, että liikunnan sosiaaliset vaikutukset riippuvat siitä, millaisia sosiaalisia tilanteita liikunnassa on ja millaisia odotuksia ihmiseen kohdistuu. Liikunta on sosiaalisuuden väline ja ympäristö, johon vaikuttaa se, miten liikunta on organisoitu. (Telama ym. 2005.)

## 5 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT

### 5.1 Viitekehys

Toimintakyvyn ylläpitäminen on tärkeää ikääntyvien henkilöiden elämänlaadun kannalta. Toimintakyvyn ylläpitäminen ja sen edistäminen ikääntyvillä henkilöillä tuo yhteiskunnalle säästöä vähentyneiden sairauksien myötä. Liikkumiskyky on toimintakyvyn yksi osa-alue ja liikkumiskykyä edistää liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa. Liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan ylläpitäminen ikääntyvillä on tämän vuoksi erityisen tärkeää. Sosiaalisen hyvinvoinnin eri osa-alueet voivat vaikuttaa liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan, mutta tätä osa-aluetta on tähän mennessä tutkittu vähän. Kirjallisuus antaa viitteitä siitä, että sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujilla, liikkumiskyvyllä ja liikuntaharrastuksella on yhteyttä keskenään. Näitä yhteyksiä tarkastellaan tässä tutkimuksessa viitekehysten mukaisesti (Kuvio 1). Sosiaalista hyvinvointia tarkastellaan tässä tutkimuksessa 14:lla eri muuttujalla, jotka on poimittu laajasta Ikivihreät – pitkäikäisyyden tutkimuksen kyselylomakkeesta. Liikuntaharrastusta tarkastellaan lajin, tehokkuuden ja harrastusaktiivisuuden mukaan. Liikkumiskyky muodostuu 2km:n kävelykyvystä ja portaiden nousukyvystä.



KUVIO 1. Tutkimuksen viitekehys: liikuntaharrastuksen ja liikkumiskyvyn yhteys sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin.

## 5.2 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten liikuntaharrastus ja liikkumiskyky ovat yhteydessä ikääntyneiden henkilöiden sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin. Tarkoituksena oli myös selvittää, onko liikuntaharrastuksen lajilla tai tehokkuudella yhteyttä sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin iäkkäillä henkilöillä.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Onko liikuntaharrastuksella yhteyttä sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin?
  - 1.1 Onko liikuntaharrastuksen lajilla yhteyttä sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin?
  - 1.2 Onko liikuntaharrastuksen tehokkuudella yhteyttä sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin?
  - 1.3 Onko liikuntaharrastuksen lajilla ja liikuntaharrastuksen tehokkuudella yhteyttä sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin?
2. Onko liikkumiskyvyllä yhteyttä sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin?

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 6.1 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston keruu

Tässä tutkimuksessa tutkimuskohteena olivat jyvaskyläläiset, vuonna 2004 kotona asuvat, 81–90-vuotiaat miehet ja naiset. Tutkittavat olivat syntyneet vuosina 1914–1923. Tutkimusaineistossa oli yhteensä 219 henkilöä, joista 73 oli miehiä ja 146 naisia. Tutkimus on osa Ikivihreät – projektin 16 -vuoden seurantatutkimusta, jossa alkumittaukset oli tehty vuonna 1988 ja seurantatutkimukset vuosina 1996 sekä 2004. Alkumittauksiin osallistuneista henkilöistä oli haastattelukertojen välillä kuollut yhteensä 866 (70,8 %) henkilöä ja 34 henkilöä oli muuttanut pois paikkakunnalta (Kauppinen & Salo 2006, 5). Ikivihreät -projektin tavoitteena on erilaisin tutkimuksin kerätä tietoa ikääntyvän ja iäkkään väestön elinoloista, terveydestä ja toimintakyvystä sekä pyrkiä edistämään niitä käytännön toimin (Suutama, Ruoppila & Laukkanen 1999, 13). Seurantatutkimuksen aineisto on kerätty strukturoidulla haastattelulla. Tämä tutkimus käsittelee ainoastaan vuonna 2004 kerättyä seuruuaineistoa ja tässä tarkastellaan ainoastaan sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujia, liikkumiskykyä ja liikuntaharrastusta.

### 6.2 Käytetyt mittarit

Alkuperäisestä Ikivihreät -haastatteluaineistoista valittiin tutkimukseen mukaan ne muuttajat, joiden katsottiin liittyvän iäkkäiden henkilöiden liikuntaharrastukseen, liikkumiskykyyn ja sosiaalisen hyvinvointiin (liite 1). Kaikkien tutkimukseen valittujen muuttajien vastausvaihtoehdot luokiteltiin uudelleen kaksiluokkaisiksi aineiston analyysjä varten. Uudelleenluokiteltujen henkilöiden määrä on esitetty liikuntaharrastuksen ja liikkumiskyvyn osalta taulukossa 2. Sosiaalisen hyvinvoinnin uudelleenluokiteltujen henkilöiden määrä on esitetty taulukossa 3.

***Liikuntaharrastuksen lajeja*** selvitettiin kysymyksellä ”Mitä seuraavista liikuntalajeista (kävely-lenkkeily, kotivoimistelu, uinti, pyöräily, hiihto, tanssi, ohjattu liikuntaryhmä, kun-

tosaliharjoittelu, pallopelit ja jokin muu laji) harrastatte kuntonne ja terveyttenne kohentamiseksi ja kuinka usein”? Kysymyksessä oli jokaisen lajin kohdalla kuusi vastausvaihtoehtoa (liite 1, kysymys LH154). Uudelleen luokitus tehtiin seuraavalla tavalla:

*Aktiiviseen yleiseen liikuntaharrastusryhmään* luokiteltiin kaikki ne henkilöt, jotka harrastivat uintia, pyöräilyä, hiihtoa, tanssia, ohjattua liikuntaa, kuntosaliharjoittelua, pallopelejä tai jotain muuta lajia vähintään 1-2krt/kk ja passiiviseen ryhmään luokiteltiin kaikki ne henkilöt, jotka harrastivat harvemmin kuin 1krt/kk. *Aktiiviseen kävely-lenkkeilyn* harrastamisryhmään luokiteltiin kaikki ne henkilöt, jotka harrastivat kävely-lenkkeilyä lähes päivittäin tai useammin ja passiiviseen ryhmään luokiteltiin kaikki ne henkilöt, jotka harrastivat kävely-lenkkeilyä 2-3krt/vk tai harvemmin. *Aktiiviseen kotivoimistelun* harrastamisenryhmään luokiteltiin henkilöt, jotka harrastivat kotivoimistelua lähes päivittäin tai useammin ja passiiviseen ryhmään luokiteltiin henkilöt, jotka harrastivat 2-3krt/vk tai harvemmin. *Aktiiviseen ohjatun liikunnan* harrastusryhmään luokiteltiin henkilöt, jotka harrastivat ohjattua liikuntaa vähintään 1-2krt/kk ja passiiviseen ryhmään ne, jotka harrastivat ohjattua liikuntaa harvemmin kuin 1krt/kk.

***Liikuntaharrastuksen tehokkuutta*** selvitettiin kysymyksellä ”Mikä seuraavista kuvauksista vastaa parhaiten nykyistä liikunnanharrastustanne”? Kysymyksessä oli seitsemän vastausvaihtoehtoa (liite 1, kysymys LH152). Tehokkaaseen liikuntaharrastusryhmään luokiteltiin kaikki ne henkilöt, jotka harrastivat jonkin verran hengästymistä ja hikoilua aiheuttavaa liikuntaa vähintään 1-2 kertaa viikossa. Passiiviseen ryhmään luokiteltiin kaikki ne henkilöt, jotka harrastivat korkeintaan kevyttä kävelyä ja ulkoilua viikoittain.

***Liikuntaharrastuksen aktiivisuutta*** selvitettiin yleisen liikuntaharrastuksen ja tehokkaan liikuntaharrastuksen summamuuttujalla. Liikuntaharrastuksen aktiiviseen ryhmään luokiteltiin kaikki ne henkilöt, jotka kuuluivat sekä yleisen liikuntaharrastusluokittelun että tehokkaan liikuntaharrastusluokittelun aktiiviseen ryhmään. Kaikki muut henkilöt luokiteltiin passiiviseen ryhmään.

***Liikkumiskykyä*** selvitettiin kahdella kysymyksellä, jotka olivat ”Pystytkö nousemaan portaita välillä levähtämättä yhden kerrosvälin” ja ”Pystytkö kävelemään yhtäjaksoisesti vähintään 2km”. Molemmissa kysymyksissä oli samat viisi vastausvaihtoehtoa (liite 1, kysymykset 67 & 68). Liikkumiskyvyltään hyväksi luokiteltiin kaikki ne henkilöt, jotka vas-

tasivat molempien kysymysten osalta kohtaan, kyllä ilman vaikeuksia. Liikkumiskyvyltään heikoksi luokiteltiin henkilöt, jotka vastasivat joko molempiin tai vähintään toiseen kysymykseen, kyllä mutta vaikeuksia tai jokin muu vastausvaihtoehto.

*Sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujat* muodostuivat 14:sta eri kysymyksestä. Kysymyksillä selvitettiin asumismuotoa, tuttavapiirin suuruutta, hyvien ystävien määrää, joihin ei laskettu sukulaisia, hyvien ystävien määrää sukulaisten keskuudessa, naapurisuhteen aktiivisuutta ja auttamishalukkuutta. Lisäksi kysyttiin, onko puolisoa tai vakituista seurustelukumppania, tunnesuhdetta puolisoon tai vakituiseen seurustelukumppaniin, välittävien ihmisten määrää murheiden varalta, huolehtivien ihmisten määrää sairauksien varalta, yksinäisyyden kokemista, elämän tarkoituksellisuuden kokemista, lasten tapaamista ja sitä kokeeko tapaavansa lapsiaan riittävästi. Myös kaikki sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujat luokiteltiin uudelleen kaksiluokkaiseksi aineiston analyysyä varten seuraavasti:

Asumismuotoa selvitettiin kysymyksellä ”Kuinka monta henkilöä Teidän lisäksi asuu samassa asunnossa?” (liite 1, kysymys 214)? Vastaukset luokiteltiin jonkun toisen tai useamman henkilön kanssa asuviin ja yksin asuviin.

Tuttavapiirin suuruutta selvitettiin kysymyksellä ”Kuinka suuri on tuttavapiirinne eli ihmiset, joita tapaatte kutakuinkin säännöllisesti?” (liite 1, kysymys 91)? Suureen tuttavapiiriin luokiteltiin kuuluvaksi vähintään kuusi henkilöä tai enemmän ja pieneen tuttavapiiriin kolme henkilöä tai vähemmän.

Hyvien ystävien määrää kysyttiin kysymyksellä ”Kuinka monta hyvää läheistä ystävää Teillä mielestänne on (mukaan ei lasketa puolisoa, lapsia, lastenlapsia, sisaria eikä veljiä)?” (liite 1, kysymys 92)? Paljon hyviä läheisiä ei omaisystäviä, -luokkaan kuului kolme tai enemmän läheistä ystävää ja vähän läheisiä ei omaisystäviä, -luokkaan kuului alle kolme läheistä ystävää.

Neljäs kysymys oli ”Kuinka monta hyvää ystävää Teillä on omaistenne keskuudessa?” (liite 1, kysymys 93)? Paljon läheisiä omaisystäviä -ryhmään luokiteltiin neljä tai enemmän läheistä ystävää omaavat ja vähän läheisiä omaisystäviä -ryhmään ne, joilla oli korkeintaan kolme ystävää.

Viidennessä kysymyksessä tiedusteltiin suhdetta naapuriin (liite 1, kysymys 94). Aktiivinen suhde naapurin kanssa -luokkaan kuului, jos vastasi: ”Vierailemme usein toistemme luona tai autamme toisiamme aina tarvittaessa”. Passiivinen suhde naapurin kanssa -luokkaan kuului, jos vastasi: ”Naapuruussuhteet ovat hyvät, mutta vierailemme harvoin toistemme luona” tai jokin muu vastausvaihtoehto.

Auttamishalukkuutta selvitettiin kysymyksellä ”Autatteko itse jotakuta: sukulaista / naapuria / ystävää / puolisoa jossakin seuraavissa askareissa” (liite 1, kysymys 95)? Auttamishalukkuutta omaavaan -ryhmään luokiteltiin kaikki ne henkilöt, jotka vastasivat jonkin askareen kohdalla luokkaan ”kyllä”. Ei auttamishalukkuutta omaavaan -ryhmään luokiteltiin kaikki ne henkilöt, jotka vastasivat kaikkien askareiden kohdalla ”ei”.

Seitsemäs kysymys oli ”Onko Teillä tällä hetkellä puolisoa tai vakinaista seurustelukumppania” (liite 1, kysymys 104)? Analyysivaiheessa käytettiin kysymyksen mukaista luokittelua ”kyllä” ja ”ei”. Kahdeksas kysymys mittasi tunnesuhdetta puolisoon tai seurustelukumppaniin (liite 1, kysymys 105). Lämmin ja läheinen tunnesuhde puolisoon -ryhmään luokiteltiin kaikki tämän vaihtoehdon valinneet henkilöt ja etäisempi tunnesuhde puolisoon -ryhmään luokiteltiin kaikki jonkin muun vastausvaihtoehdon valinneet henkilöt.

Yhdeksäs kysymys oli ”Kuinka monta sellaista ihmistä tunnette, joiden kanssa voitte jakaa murheenne, ja jotka välittävät teistä, kun Teillä on vaikeuksia” (liite 1, kysymys 88)? Paljon murheenjakajia -ryhmään luokiteltiin ne henkilöt, jotka vastasivat tuntevansa enemmän kuin kolme murheenjakajaa. Vähän murheenjakajia -ryhmään, luokiteltiin henkilöt, jotka vastasivat tuntevansa korkeintaan kolme murheenjakajaa.

Kymmenes kysymys oli ”Kuinka monta sellaista ihmistä tunnette, jotka voivat huolehtia Teistä niin pitkään kuin on tarpeen esimerkiksi sairautenne vuoksi” (liite 1, kysymys 89)? Paljon huolehtijoita -ryhmään luokiteltiin kaikki, jotka vastasivat tuntevansa vähintään kaksi huolehtijaa. Vähän huolehtijoita -ryhmään luokiteltiin ne, jotka vastasivat tuntevansa korkeintaan yhden huolehtivan ihmisen.

Yksinäisyyttä tiedustelevassa sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujassa oli neljä vastausvaihtoehtoa (liite 1, kysymys 96). Ei koe yksinäisyyttä -ryhmään luokiteltiin kaikki ne henkilöt,

jotka vastasivat, ”en ole mielestäni yksinäinen”. Yksinäisyyttä kokevaan ryhmään luokiteltiin kaikki ne henkilöt, jotka vastasivat, ”olen yksinäinen silloin tällöin tai useammin”.

Kahdennessatoista sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujassa selvitettiin elämän tarkoituksellisuutta (liite 1, kysymys 129). Elämä on tarkoituksellista –ryhmään, luokiteltiin kaikki ne henkilöt, jotka kokivat elämänsä tarkoitukselliseksi tai erittäin tarkoitukselliseksi. Elämä ei ole tarkoituksellista –ryhmään luokiteltiin henkilöt jotka vastasivat jonkin muun vastausvaihtoehdon.

Lasten tapaamisen useutta tarkastelevassa sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujassa oli viisi vastausvaihtoehtoa (liite 1, kysymys 106). Usein lapsiaan tapaavaan -ryhmään luokiteltiin kaikki ne henkilöt, jotka tapasivat lapsiaan päivittäin tai viikoittain. Harvemmin lapsiaan tapaavaan -ryhmään luokiteltiin kaikki ne henkilöt, jotka tapasivat lapsiaan kerran pari kuukaudessa tai harvemmin.

Neljästoista sosiaalisen hyvinvoinnin muuttuja selvitteli ”Tapaatteko lapsianne mielestänne riittävästi” (liite 1, kysymys 107)? Kaikki henkilöt, jotka vastasivat myönteisesti, luokiteltiin tapaa lapsiaan riittävästi -ryhmään. Ei tapaa lapsiaan riittävästi -ryhmään luokiteltiin kaikki henkilöt, jotka vastasivat, ”haluaisin tavata heitä useammin” tai ”ei ole lapsia”.

TAULUKKO 2. Koehenkilöiden jakautuminen liikuntaharrastuksen ja liikkumiskyvyn muuttujien luokkiin.

Muuttujat	Määrä (n)
<b>Yleinen liikunnan harrastaminen</b>	
-Harrastaa yleistä liikuntaa	67
-Ei harrasta yleistä liikuntaa	115
<b>Kotivoimistelun harrastaminen</b>	
-Harrastaa kotivoimistelua	76
-Ei harrasta kotivoimistelua	104
<b>Kävely-lenkkeilyn harrastaminen</b>	
-Harrastaa kävely-lenkkeilyä	78
-Ei harrasta kävely-lenkkeilyä	103
<b>Ohjatun liikunnan harrastaminen</b>	
-Harrastaa ohjattua liikuntaa	44
-Ei harrasta ohjattua liikuntaa	137
<b>Intensiivinen liikuntaharrastus</b>	
-Harrastaa intensiivistä liikuntaa	36
-Ei harrasta intensiivistä liikuntaa	180
<b>Erittäin aktiivinen liikuntaharrastus</b>	
-Harrastaa erittäin aktiivisesti liikuntaa	24
-Ei harrasta erittäin aktiivista liikuntaa	192
<b>Liikkumiskyky</b>	
-Hyvä liikkumiskyky	73
-Heikompi liikkumiskyky	115



TAULUKKO 3. Koehenkilöiden jakautuminen eri sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujien luokkiin.

Muuttujat	Määrä (n)
<b>Asumismuoto</b>	
Asuu jonkun toisen henkilön kanssa	69
Asuu yksin	143
<b>Tuttavapiirin suuruus</b>	
- 6 henkilöä tai enemmän	86
-5 henkilöä tai vähemmän	100
<b>Hyvien ystävien määrä ilman omaisia</b>	
-3 tai enemmän	82
-2 tai vähemmän	100
<b>Hyvien ystävien määrä omaisten keskuudessa</b>	
-4 tai enemmän	122
-3 tai vähemmän	59
<b>Suhde naapuriin</b>	
-Aktiivinen	41
-Passiivinen	144
<b>Auttamishalukkuus sukulaista/naapuria/ystävää/puolisoa kohtaan</b>	
-Kyllä	64
-Ei	119
<b>Onko puolisoa tai vakituista seurustelukumppania</b>	
-Kyllä	64
-Ei	122
<b>Tunnesuhde puolisoon tai seurustelukumppaniin</b>	
-Lämmin ja läheinen	38
-Hieman etäinen	123
<b>Välittävien ihmisten määrä esim. murheiden vuoksi</b>	
-3 tai enemmän	101
-2 tai vähemmän	84
<b>Huolehtivia ihmisiä esim. sairauden vuoksi</b>	
-2 tai enemmän	102
-1 tai ei yhtään	78
<b>Yksinäisyyden kokeminen</b>	
-Ei koe yksinäisyyttä	119
-Kokee yksinäisyyttä	66
<b>Elämän tarkoituksellisuus</b>	
-Kokee elämänsä tarkoitukselliseksi	104
-Ei koe elämänsä nykyisin tarkoitukselliseksi	76
<b>Lasten tapaaminen</b>	
-Tapaa lapsiaan ainakin viikoittain	126
-Tapaa lapsiaan korkeintaan kerran-pari kuukaudessa	59
<b>Lasten tapaamisen riittävyys</b>	
-Kokee tapaavansa lapsiaan riittävästi	112
-Ei koe tapaavansa lapsiaan riittävästi	71

## 6.2 Aineiston analysointi

Aineisto analysoitiin SPSS 14.0 – tilasto-ohjelmalla. Sosiaalisen hyvinvoinnin yhteyttä liikkumiskykyyn ja liikuntaharrastuksen muuttujiin, tutkittiin ristiintaulukoinnilla ja khiin neliö – testin ( $\chi^2$ ) avulla. Ristiintaulukointi on keino pyrkiä havaitsemaan yhteyttä kahden eri muuttujan välillä.  $\chi^2$  -testillä saadaan tietoa siitä, oliko ero todellinen vai johtuiko se satumasta.  $\chi^2$  -testi mittaa kahden muuttujan välistä riippumattomuutta (Metsämuuronen 2005, 333). Tulosten merkitsevyytasot ovat seuraavat:  $p < .05$  = melkein merkitsevä,  $p < .01$  = merkitsevä ja  $p < .001$  = erittäin merkitsevä.

## 6.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuus on vahvasti yhteydessä mittarin luotettavuuteen. Luotettavuutta kuvataan reliabiliteetilla ja validiteetilla. Molemmat termit tarkoittavat luotettavuutta, mutta reliabiliteetti viittaa tutkimuksen toistettavuuteen kun taas validiteetti tarkastelee sitä, mitataanko mittarilla tutkittavaa asiaa. (Metsämuuronen 2005, 64–65.) Huono reliabiliteetti alentaa tutkimuksen kokonaisvaliditeettia (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 1994, 89).

Reliabiliteetti kertoo mittauksen toistettavuudesta eli siitä, kuinka samanlaisia tai erilaisia tulokset olisivat, mikäli mitattaisiin samaa ilmiötä useaan kertaan samalla mittarilla. Se tarkoittaa siis mittauksen tai tutkimuksen satunnaisvirheettömyyttä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 216.) Mittauksen reliabiliteettia voidaan tarkastella kolmea eri tietä: rinnakkaismittauksella, toistomittauksella tai mittarin sisäisen konsistenssin, yhtenäisyyden kautta (Metsämuuronen 2005, 66). Reliabiliteettia tarkastellessa on yleistä kiinnittää huomiota tutkimuksen yksityiskohtaiseen raportointiin ja siihen, millaisilla tutkimusmenetelmillä tuloksiin on päästy (Syrjälä & Numminen 1988, 143–145).

Tutkimuksen validiteetti tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä sen on tarkoituskin mitata. Tutkimuksen luotettavuus on vahvasti yhteydessä mittarin luotettavuuteen. Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen omaa luotettavuutta (Metsämuuronen 2005, 57 & 65). Tutkimuksen sisäinen validiteetti edellyttää, että käsitteet ovat oikeita, teoria on oikein valittu ja lisäksi mittarin sisällön tulee olla tutkittavan käsit-

teen kannalta järkevä ja perusteltu, jotta sen voidaan sanoa mittaavan juuri tarkoitettua asiaa (Alkula ym. 1995, 92). Sosiaalista hyvinvointia ei ole aiemmin teoriassa tarkemmin määritelty. Tässä tutkimuksessa käytetyt mittarin osa-alueet ovat ennakkotapaus, jonka vuoksi tutkimuksen sisäistä validiteettia tulee tarkastella kriittisesti. Tutkimuksessa käytetyistä sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujista asumismuoto ja se, onko henkilöllä kumppania tai puolisoa, mittasivat pitkälti samaa asiaa. Muuttajat jätettiin kuitenkin sellaisenaan tutkimukseen, koska tutkimustulokset osoittivat, että eroavaisuuksia näistä muuttujista myös löytyy. Ulkoinen luotettavuus kuvaa sitä, miten hyvin tutkimuksen tulokset ovat yleistettävissä johonkin suurempaan perusjoukkoon (Valkonen 1981, 77). Tässä tutkimuksessa tutkimusjoukko muodostui jyväskenläläisistä kotona asuvista 81–90 –vuotiaista, ja heitä oli kaiken kaikkiaan mukana 219 henkilöä. He muodostuivat Ikivihreät-projektin 16 vuotta kestäneestä seuruututkimuksen henkilöistä, joita haastateltiin vuonna 2004 kolmatta kertaa. Tämän perusteella voidaan sanoa, että tutkimusjoukko edustaa hyvin koko perusjoukon.

Yksi tapa kerätä tutkimusaineistoa on tehdä kysely. Kyselytutkimuksen etuna on, että sen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto ja kysely on tehokas, koska se säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 182–184.) Uusitalon (1995) mukaan kyselytutkimuksen ongelmana voi olla se, etteivät tutkimushenkilöt löydä valmiista vastausvaihtoehdoista itselleen sopivaa tai valitsevat vastauksensa summittaisesti. Lisäksi kyselytutkimuksen kautta on hankala päästä ”julkisivun” taakse, koska vastaajat saattavat pitää jotain roolia yllä tai antaa jonkun ihanteen mukaisia vastauksia. (Uusitalo 1995, 93.) Vastaajat saattavat myös käsittää monet kysymykset aivan toisella tapaa kuin tutkija on ajatellut ja jos tutkija edelleen käsittelee saatuja tuloksia alkuperäisen oman ajattelumallinsa mukaisesti, ei tuloksia voida pitää tosina ja pätevinä (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara 2004, 216–217).

Tässä tutkimuksessa olevaa mittaria on käytetty aiemmin mm. Hirvensalon (2002) ja Lampisen (2002) väitöskirjoissa. Tämän tutkimuksen kyselyn luotettavuutta parannettiin haastattelijoiden koulutuksella. Eri haastattelijoiden välisiä eroja pyrittiin välttämään 40 tunnin koulutuksella, jossa käsiteltiin tutkimuksen tarkoitusta ja tavoitteita, haastattelulomakkeiden sisältöä ja haastattelutekniikkaa (Hirvensalo 2002, 45-46). Lisäksi tämän tutkimuksen mittarin validiteettia parantaa se, että mittari esitettiin ennen virallisia mittauksia.

## 7 TUTKIMUSTULOKSET

### 7.1 Liikuntaharrastuslajin yhteys sosiaaliseen hyvinvointiin

Liikuntaharrastuksen lajit jaettiin tässä tutkimuksessa neljään eri liikunnanharrastusluokkaan: yleiseen liikuntaharrastukseen, kotivoimistelun harrastamiseen, kävelylenkkeilyn harrastamiseen ja ohjatun liikunnan harrastamiseen. Jokaista liikuntaharrastuksen lajiryhmän yhteyttä sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin tarkasteltiin erikseen.

#### 7.1.1 Yleisen liikuntaharrastuksen yhteys sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin

Yleinen liikuntaharrastus oli yhteydessä sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujista tuttavapiirin suuruuteen, auttamishalukkuuteen ja siihen, onko henkilöllä puolisoa tai vakituista seurustelukumppania. Aktiivisesti liikuntaa harrastavilla oli suurempi tuttavapiiri, enemmän auttamishalukkuutta ja useammilla heillä oli myös puoliso tai vakituinen seurustelukumppani, kuin passiivisesti liikuntaa harrastavilla (Taulukko 3).

TAULUKKO 3. Yleisen liikuntaharrastuksen yhteys sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin (% ,  $\chi^2$ -testi).

	Harrastaa jotain yleistää liikunta (a)		
	Kyllä % (n=58-67)	Ei % (n=99-115)	p
Asuu samassa asunnossa jonkun toisen henkilön kanssa	38	28	.217
Tuttavapiiriin kuuluu kuusi henkilöä tai enemmän	59	38	<b>.011*</b>
Hyvien ystävien määrä (ei sukulaisia) on kolme tai enemmän	53	41	.155
Hyvien ystävien määrä omaisten keskuudessa on neljä tai enemmän	70	66	.624
Aktiivinen suhde naapurin kanssa	26	19	.392
Auttamishalukkuutta sukulaista/naapuria/ystävää/puolisoa kohtaan	47	29	<b>.023*</b>
On puoliso tai vakituinen seurustelukumppani	50	27	<b>.003**</b>
Tunnesuhde puolisoon tai seurustelukumppaniin on lämmin ja läheinen	29	21	.342
Välittäviä ihmisiä esim. murheiden vuoksi on kolme tai enemmän	52	56	.656
Huolehtivia ihmisiä esim. sairauden vuoksi on kaksi tai enemmän	61	55	.609
Ei koe yksinäisyyttä	59	69	.253
Kokee elämänsä nykyisin tarkoitukselliseksi	50	62	.147
Tapaa lapsiaan ainakin viikoittain	69	68	.978
Kokee tapaavansa lapsiaan mielestään riittävästi	71	57	.096
a = Uintia, pyöräilyä, hiihtoa, tanssia, ohjattuja liikuntaryhmiä, kuntosaliharjoittelua, pallopelejä, jotain muuta kuin kävelylenkkeilyä tai kotivoimistelua vähintään 1-2krt/kk			
* p<.05, ** p<.01, *** p<.001			

Aktiivisesti jotain yleistää liikuntaa harrastavista 59 %:lla oli suuri tuttavapiiri. Liikuntaa harrastamattomista, ainoastaan 38 %:lla oli suuri tuttavapiiri. Ryhmien välinen ero oli tilastollisesti melkein merkitsevä. Auttamishalukkuutta aktiivisesti liikuntaa harrastavista oli 47 %:lla kun sitä vastoin passiivisten ryhmässä auttamishalukkuutta ilmeni ainoastaan 29 %:lla. Ryhmien välinen ero oli tilastollisesti melkein merkitsevä. Aktiivisista yleisen liikunnan harrastajista puolella oli puoliso tai vakituinen seurustelukumppani ja harrastamattomista ainoastaan vajaalla kolmanneksella oli puoliso tai vakituinen seurustelukumppani. Ryhmien välinen ero oli tilastollisesti merkitsevä.

#### 7.1.2 Kotivoimistelun harrastamisen yhteys sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin

Kotivoimistelun harrastaminen oli yhteydessä sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujista henkilön asumismuotoon ja siihen, onko henkilöllä puolisoa tai vakituista seurustelukumppania. Kotivoimistelua harrastivat aktiivisemmin ne henkilöt, joilla ei ollut puolisoa tai seurustelukumppania ja jotka asuivat yksin (Taulukko 4).

TAULUKKO 4. Kotivoimistelun harrastamisen yhteys sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin (% ,  $\chi^2$ -testi).

	Harrastaa kotivoimistelua (b)		
	Kyllä % (n=62-76)	Ei % (n=94-104)	p
Asuu samassa asunnossa jonkun toisen henkilön kanssa	21	39	<b>.018*</b>
Tuttavapiiriin kuuluu kuusi henkilöä tai enemmän	46	45	1.000
Hyvien ystävien määrä (ei sukulaisia) on kolme tai enemmän	45	45	1.000
Hyvien ystävien määrä omaisten keskuudessa neljä tai enemmän	68	66	.860
Aktiivinen suhde naapurin kanssa	28	16	.099
Auttamishalukkuutta sukulaista/naapuria/ystävää/puolisoa kohtaan	32	38	.476
On puoliso tai vakituinen seurustelukumppani	26	41	.054
Tunnesuhde puolisoon tai seurustelukumppaniin on lämmin ja läheinen	21	27	.541
Välittäviä ihmisiä esim. murheiden vuoksi kolme tai enemmän	50	57	.415
Huolehtivia ihmisiä esim. sairauden vuoksi kaksi tai enemmän	64	54	.240
Ei koe yksinäisyyttä	62	67	.548
Kokee elämänsä nykyisin tarkoitukselliseksi	63	54	.305
Tapaa lapsiaan ainakin viikoittain	70	67	.820
Kokee tapaavansa lapsiaan mielestään riittävästi	64	60	.719
b = Kotivoimistelua lähes päivittäin * p<.05, ** p<.01, *** p<.001			

Henkilöistä, jotka harrastivat kotivoimistelua, vain viidesosa asui samassa asunnossa jonkun toisen henkilön kanssa. Henkilöistä, jotka eivät harrastaneet kotivoimistelua, 39 % asui samassa asunnossa jonkun toisen henkilön kanssa. Ryhmien välinen ero oli tilastollisesti melkein merkitsevä. Kotivoimistelun harrastajilla oli harvemmin puoliso tai vakituinen seurustelukumppani kuin niillä, jotka eivät harrastaneet kotivoimistelua. Henkilöistä, jotka harrastivat kotivoimistelua, vain neljäsosalla oli puoliso tai vakituinen seurustelukumppani ja henkilöistä, jotka eivät harrastaneet kotivoimistelua, 41 %:lla oli puoliso tai vakituinen seurustelukumppani. Ryhmien välinen ero oli tilastollisesti lähes melkein merkitsevä.

### 7.1.3 Kävelylenkkeilyn harrastamisen yhteys sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin

Kävelylenkkeilyn harrastamisen aktiivisuus oli positiivisessa yhteydessä sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujista tuttavapiirin suuruuteen, hyvien ei omaisystävien määrään, murheenjakajien määrään ja huolehtijoiden määrään (Taulukko 5).

TAULUKKO 5. Kävelylenkkeilyn harrastamisen yhteys sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin (% ,  $\chi^2$ -testi).

	Harrastaa kävelylenkkeilyä (c)		
	Kyllä % (n=75-78)	Ei % (n=99-103)	p
Asuu samassa asunnossa jonkun toisen henkilön kanssa	33	30	.796
Tuttavapiiriin kuuluu kuusi henkilöä tai enemmän	56	38	<b>.020*</b>
Hyvien ystävien määrä (ei sukulaisia) on kolme tai enemmän	57	36	<b>.009**</b>
Hyvien ystävien määrä omaisten keskuudessa on neljä tai enemmän	73	63	.190
Aktiivinen suhde naapurin kanssa	19	23	.633
Auttamishalukkuutta sukulaista/naapuria/ystävää/puolisoa kohtaan	37	34	.724
On puoliso tai vakituinen seurustelukumppani	39	33	.547
Tunnesuhde puolisoon tai seurustelukumppaniin on lämmin ja läheinen	31	19	.107
Välittäviä ihmisiä esim. murheiden vuoksi kolme tai enemmän	65	47	<b>.022*</b>
Huolehtivia ihmisiä esim. sairauden vuoksi kaksi tai enemmän	71	48	<b>.004**</b>
Ei koe yksinäisyyttä	72	60	.143
Kokee elämänsä nykyisin tarkoitukselliseksi	60	56	.662
Tapaa lapsiaan ainakin viikoittain	67	70	.796
Kokee tapaavansa lapsiaan mielestään riittävästi	65	59	.508
c = Kävelylenkkeilyä lähes päivittäin * p<.05, ** p<.01, *** p<.001			

Kävelylenkkeilyä harrastivat enemmän ne, joilla oli suuri tuttavapiiri (56 %) verrattuna niihin, joilla oli pieni tuttavapiiri (38 %). Ryhmien välinen ero oli tilastollisesti melkein merkitsevä. Kävelylenkkeilyä harrastaneista henkilöistä 57 %:lla oli paljon hyviä ystäviä, kun ainoastaan 36 %:lla henkilöistä, jotka eivät harrastaneet kävelylenkkeilyä, oli paljon ystäviä. Ryhmien välinen ero oli tilastollisesti merkitsevä. Aktiivisesti lenkkeilevistä, 65 % koki, että heillä on lähellään välittäviä ihmisiä. Passiivisista vajaa puolet koki, että heillä on lähellään välittäviä ihmisiä. Ryhmien välinen ero oli tilastollisesti melkein merkitsevä. Aktiivisesti lenkkeilevistä peräti 70 % koki, että heillä on lähellään huolehtivia ihmisiä, kun taas passiivisista lenkkeilijöistä, ainoastaan 48 % koki, että heillä on ympärillään huolehtivia ihmisiä. Ryhmien välinen ero oli tilastollisesti merkitsevä.

#### 7.1.4 Ohjatun liikunnan harrastamisen yhteys sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin

Ohjatun liikunnan harrastaminen oli yhteydessä sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujista ainoastaan tuttavapiirin suuruuteen. Ne henkilöt, joilla oli suuri tuttavapiiri, harrastivat enem-

män ohjattua liikuntaa kuin henkilöt, joilla oli pieni tuttavapiiri. Ryhmien välinen ero oli tilastollisesti melkein merkitsevä (Taulukko 6).

TAULUKKO 6. Ohjatun liikunnanharrastamisen yhteys sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin (% ,  $\chi^2$ -testi).

	Harrastaa ohjattua liikuntaa (d)		
	Kyllä % (n=39-44)	Ei % (n=118-137)	p
Asuu samassa asunnossa jonkun toisen henkilön kanssa	33	31	1.000
Tuttavapiiriin kuuluu kuusi henkilöä tai enemmän	63	41	<b>.019*</b>
Hyvien ystävien määrä (ei sukulaisia) on kolme tai enemmän	58	41	.069
Hyvien ystävien määrä omaisten keskuudessa neljä tai enemmän	71	66	.701
Aktiivinen suhde naapurin kanssa	23	21	.938
Auttamishalukkuutta sukulaista/naapuria/ystävää/puolisoa kohtaan	39	35	.681
On puoliso tai vakituinen seurustelukumppani	44	33	.241
Tunnesuhde puolisoon tai seurustelukumppaniin on lämmin ja läheinen	23	25	1.000
Välittäviä ihmisiä esim. murheiden vuoksi on kolme tai enemmän	56	54	.944
Huolehtivia ihmisiä esim. sairauden vuoksi on kaksi tai enemmän	67	54	.163
Ei koe yksinäisyyttä	54	69	.103
Kokee elämänsä nykyisin tarkoitukselliseksi	47	61	.133
Tapaa lapsiaan ainakin viikoittain	81	64	.065
Kokee tapaavansa lapsiaan mielestään riittävästi	76	58	.053
d = Osallistuu ohjattuun liikuntaan vähintään 1-2krt/kk			
* p<.05, ** p<.01, *** p<.001			

7.2 Tehokkaan liikuntaharrastuksen, erittäin aktiivisen liikuntaharrastuksen ja liikkumiskyvyn yhteys sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin

Tehokas liikuntaharrastus oli positiivisessa yhteydessä yhdeksään, erittäin aktiivinen liikuntaharrastus seitsemään ja liikkumiskyky kolmeen sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujaan.

7.2.1 Tehokkaan liikuntaharrastuksen yhteys sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin.

Henkilöt, jotka harrastivat tehokkaasti liikuntaa, asuivat jonkun toisen henkilön kanssa, oli suuri tuttavapiiri, oli paljon hyviä ystäviä ilman omaisia ja myös omaisten keskuudessa, oli auttamishalukkuutta, oli puoliso tai vakituinen seurustelukumppani, oli lämmin tunnesuhde puolisoon tai seurustelukumppaniin, oli paljon murheenjakajia ja he kokivat elämänsä tarkoitukselliseksi (Taulukko 7).



TAULUKKO 7. Tehokkaan liikuntaharrastuksen yhteys sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin (% ,  $\chi^2$ -testi).

	Tehokas liikuntaharrastus (a)		
	Kyllä % (n=32-36)	Ei % (n=129-173)	p
Asuu samassa asunnossa jonkun toisen henkilön kanssa	56	27	<b>.002**</b>
Tuttavapiiriin kuuluu kuusi henkilöä tai enemmän	74	40	<b>.001**</b>
Hyvien ystävien määrä (ei sukulaisia) on kolme tai enemmän	77	37	<b>.000***</b>
Hyvien ystävien määrä sukulaisten keskuudessa neljä tai enemmän	85	63	<b>.023*</b>
Aktiivinen suhde naapurin kanssa	29	21	.431
Auttamishalukkuutta sukulaista/naapuria/ystävää/puolisoa kohtaan	67	27	<b>.000***</b>
On puoliso tai vakituinen seurustelukumppani	66	27	<b>.000***</b>
Tunnesuhde puolisoon tai seurustelukumppaniin on lämmin ja läheinen	50	17	<b>.000***</b>
Välittäviä ihmisiä esim. murheiden vuoksi kolme tai enemmän	74	50	<b>.015*</b>
Huolehtivia ihmisiä esim. sairauden vuoksi kaksi tai enemmän	62	56	.665
Ei koe yksinäisyyttä	71	63	.436
Kokee elämänsä nykyisin tarkoitukselliseksi	74	54	<b>.044*</b>
Tapaa lapsiaan ainakin viikoittain	79	66	.173
Kokee tapaavansa lapsiaan mielestään riittävästi	65	60	.787
a = Harrastaa ainakin 1-2 kertaa viikossa sellaista liikuntaa, joka aiheuttaa jonkin verran hengästymistä ja hikoilua tai siitä vielä intensiivisempää liikuntaa * p<.05, ** p<.01, *** p<.001			

Hyvien ei-omaisystävien suuri määrä, positiivinen auttamishalukkuus, se että on puoliso tai seurustelukumppani ja se, että on lämmin suhde puolisoon tai seurustelukumppaniin, olivat erittäin merkitsevästi yhteydessä siihen, että henkilöllä oli tehokas liikuntaharrastus. Aktiivisista teholiikkujista 77 %:lla oli paljon hyviä ystäviä, kun ainoastaan noin kolmasosalla passiivisista teholiikkujista, oli paljon hyviä ystäviä. Henkilöistä, jotka harrastivat tehokasta liikuntaa 67 %:lla oli auttamishalua, kun ainoastaan noin viidesosalla henkilöistä, jotka eivät harrastaneet tehokasta liikuntaa, oli auttamishalua. Aktiivisista teholiikkujista 66 %:lla oli puoliso tai vakituinen seurustelukumppani ja passiivisista ainoastaan 27 %:lla. Samoin aktiivisesti liikkuvista, 50 %:lla oli lämmin ja läheinen tunnesuhde puolisoon tai vakituiseen seurustelukumppaniin, mutta passiivisilla liikkujilla vastaava luku oli ainoastaan 17 %.

Asuminen samassa asunnossa jonkun toisen henkilön kanssa ja suuri tuttavapiiri olivat merkitsevästi yhteydessä tehokkaaseen liikuntaharrastukseen. Henkilöistä, jotka harrastivat tehokasta liikuntaa 56 % ja ei harrastajista, 27 % asuivat samassa asunnossa jonkun toisen henkilön kanssa. Samoin tehokasta liikuntaa harrastaneista 74 % ja ei harrastaneista 40 % omasi suuren tuttavapiiri.

Melkein merkitsevässä yhteydessä tehokkaaseen liikuntaharrastamiseen oli suuri hyvien omaisystävien määrä, suuri murheenjakajien määrä sekä elämän kokeminen tarkoitukselliseksi. Henkilöistä, jotka harrastivat tehokasta liikuntaa 85 %:lla ja passiivisilla teholiikkujilla 63 %:lla oli paljon hyviä ystäviä. Tehokasta liikuntaa harrastavilla 74 %:lla ja passiivisilla teholiikkujilla ainoastaan puolella oli paljon välittäviä ihmisiä. Henkilöistä, jotka harrastivat tehokasta liikuntaa, 74 % kokivat elämänsä tarkoitukselliseksi. Ainoastaan 54 % henkilöistä, jotka eivät harrastaneet tehokasta liikuntaa, koki elämänsä tarkoitukselliseksi.

### 7.2.2 Erittäin aktiivisen liikuntaharrastuksen yhteys sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin.

Erittäin aktiivista liikuntaharrastusta harrastaneet henkilöt asuivat toisen henkilön kanssa, heillä oli suuri tuttavapiiri ja heillä oli paljon hyviä ystäviä ilman sukulaisia. Lisäksi he olivat auttamishalukkaita, heillä oli puoliso tai seurustelukumppani, heidän tunnesuhde puolisoon tai seurustelukumppaniin oli lämmin ja he kokivat tapaavansa lapsiaan riittävästi (Taulukko 8).

TAULUKKO 8. Erittäin aktiivisen liikuntaharrastuksen yhteys sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin (% ,  $\chi^2$ -testi).

	Erittäin aktiivinen liikuntaharrastus (b)		
	Kyllä % (n=23-24)	Ei % (n=155-185)	p
Asuu samassa asunnossa jonkun toisen henkilön kanssa	58	29	<b>.007**</b>
Tuttavapiiriin kuuluu kuusi henkilöä tai enemmän	75	42	<b>.005**</b>
Hyvien ystävien määrä (ei sukulaisia) on kolme tai enemmän	75	41	<b>.003**</b>
Hyvien ystävien määrä sukulaisten keskuudessa neljä tai enemmän	83	65	.154
Aktiivinen suhde naapurin kanssa	29	21	.534
Auttamishalukkuutta sukulaista/naapuria/ystävää/puolisoa kohtaan	67	30	<b>.001**</b>
On puoliso tai vakituinen seurustelukumppani	79	28	<b>.000***</b>
Tunnesuhde puolisoon tai seurustelukumppaniin on lämmin ja läheinen	52	19	<b>.001**</b>
Välittäviä ihmisiä esim. murheiden vuoksi on kolme tai enemmän	71	52	.129
Huolehtivia ihmisiä esim. sairauden vuoksi on kaksi tai enemmän	63	56	.715
Ei koe yksinäisyyttä	71	63	.628
Kokee elämänsä nykyisin tarkoitukselliseksi	63	57	.779
Tapaa lapsiaan ainakin viikoittain	83	66	.175
Kokee tapaavansa lapsiaan mielestään riittävästi	83	58	<b>.043*</b>

b = Harrastaa ainakin 1-2 kertaa viikossa sellaista liikuntaa, joka aiheuttaa jonkin verran hengästymistä ja hikoilua tai siitä vielä intensiivisempää liikuntaa, sekä harrastaa joko uintia, pyöräilyä, hiihtoa, tanssia, ohjattuja liikuntaryhmiä, kuntosaliharjoittelua, pallopelejä, tai jotain muuta liikuntaa kuin kävelylenkkeilyä tai kotivoimistelua, vähintään 1-2krt/kk tai enemmän.  
\* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\* p<.001

Erittäin aktiivinen liikuntaharrastus oli erittäin merkitsevästi yhteydessä siihen, onko henkilöllä puolisoa tai vakituista seurustelukumppania. Erittäin aktiivisesti liikkuvista peräti 79 %:lla oli puoliso tai vakituinen seurustelukumppani ja henkilöistä, jotka eivät harrastaneet erittäin aktiivista liikuntaa, ainoastaan vajaalla kolmasosalla oli puoliso tai vakituinen seurustelukumppani.

Asuminen toisen henkilön kanssa, suuri tuttavapiiri, hyvien ei-omaisystävien määrä, auttamishalukkuus ja tunnesuhde puolisoon tai seurustelukumppaniin oli merkitsevästi yhteydessä erittäin aktiiviseen liikuntaharrastamiseen. Erittäin aktiivisesti liikuntaa harrastavista yli puolet ja ei aktiivisista alle kolmasosa asui samassa asunnossa jonkun toisen henkilön kanssa. Samoin erittäin aktiivisesti liikkuvista, 75 %:lla ja ei aktiivisesti liikkuvista 42 %:lla oli suuri tuttavapiiri. Henkilöistä, jotka harrastivat erittäin aktiivista liikuntaa 75 %:lla ja passiivisesti liikkuvilla ainoastaan 41 %:lla oli paljon hyviä ystäviä. Henkilöistä, jotka harrastivat erittäin aktiivista liikuntaa, 67 % olivat auttamishalukkaita. Ainoastaan 30 % henkilöistä, jotka eivät harrastaneet erittäin aktiivista liikuntaa, oli auttamishalukkaita. Henkilöistä, jotka harrastivat erittäin aktiivista liikuntaa, 52 % oli lämmin tunnesuhde puolisoon tai vakituiseen seurustelukumppaniin. Vastaava luku ei erittäin aktiivisesti liikkuvien ryhmässä oli ainoastaan 19 %.

Melkein merkitsevästi yhteydessä erittäin aktiiviseen liikuntaharrastamiseen se, että koki tapaavansa lapsiaan riittävästi. Henkilöistä, jotka harrastivat erittäin aktiivista liikuntaa, 83 % ja ei aktiivisesti liikkuvista noin puolet koki tapaavansa lapsiaan riittävästi.

### 7.2.3 Liikkumiskyvyn yhteys sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin.

Liikkumiskyky oli positiivisessa yhteydessä sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujista hyvien ystävien määrään sukulaisten keskuudessa, auttamishalukkuuteen ja siihen, onko henkilöllä puolisoa tai vakituista seurustelukumppania (Taulukko 9).

TAULUKKO 9. Liikkumiskyvyn yhteys sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin (% ,  $\chi^2$ -testi).

	Hyvä liikkumiskyky (c)		
	Kyllä % (n=64-73)	Ei % (n=97-113)	p
Asuu samassa asunnossa jonkun toisen henkilön kanssa	40	26	.063
Tuttavapiiriin kuuluu kuusi henkilöä tai enemmän	49	44	.599
Hyvien ystävien määrä (ei sukulaisia) on kolme tai enemmän	49	43	.530
Hyvien ystävien määrä omaisten keskuudessa neljä tai enemmän	79	60	<b>.010*</b>
Aktiivinen suhde naapurin kanssa	22	22	1.000
Auttamishalukkuutta sukulaista/naapuria/ystävää/puolisoa kohtaan	49	26	<b>.002**</b>
On puoliso tai vakituinen seurustelukumppani	48	26	<b>.003**</b>
Tunnesuhde puolisoon tai seurustelukumppaniin on lämmin ja läheinen	31	19	.096
Välittäviä ihmisiä esim. murheiden vuoksi on kolme tai enemmän	62	50	.160
Huolehtivia ihmisiä esim. sairauden vuoksi on kaksi tai enemmän	66	51	.060
Ei koe yksinäisyyttä	66	64	.865
Kokee elämänsä nykyisin tarkoitukselliseksi	64	54	.230
Tapaa lapsiaan ainakin viikoittain	64	71	.412
Kokee tapaavansa lapsiaan mielestään riittävästi	61	62	1.000
c = Pystyy ilman vaikeuksia sekä nousemaan portaita välillä levähtämättä yhden kerroksen, että kävelemään yhtäjaksoisesti vähintään 2km			
* p<.05, ** p<.01, *** p<.001			

Hyvän liikkumiskyvyn omaavista henkilöistä puolet ja heikon liikkumiskyvyn omaavista neljännes oli auttamishalukkaita. Hyvän liikkumiskyvyn omaavista 48 %:lla ja heikon liikkumiskyvyn omaavista 26 %:lla oli puoliso tai vakituinen seurustelukumppani.

Se, että henkilöillä oli paljon hyviä ystäviä sukulaisten keskuudessa, oli melkein merkitsevästi yhteydessä siihen, että henkilöllä oli hyvä liikkumiskyky. Henkilöistä, joilla oli hyvä liikkumiskyky 79 %:lla oli paljon hyviä ystäviä, sitä vastoin kuin ainoastaan 60 %:lla henkilöistä, joilla oli heikko liikkumiskyky, oli paljon hyviä ystäviä.

## 8 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Ikivihreät-projektin aineiston avulla jyvaskyläläisten 81-90 -vuotiaiden liikuntaharrastuksen ja liikkumiskyvyn yhteyttä sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin. Tutkimustulosten perusteella liikuntaharrastuksella ja hyvällä liikkumiskyvyllä on positiivinen yhteys ikääntyvien henkilöiden sosiaalisen hyvinvointiin.

Tutkimustulokset ovat aikaisempien tulosten mukaisia: sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueilla on merkitystä ikääntyvien henkilöiden terveyteen ja toimintakykyyn (Hyypä 2000). Liikkumiskyky on fyysisen toimintakyvyn osa-alue. Sen todettiin tässä tutkimuksessa olevan yhteydessä hyvien ystävien määrään, auttamishalukkuuteen ja siihen onko henkilöllä puolisoa tai vakituista seurustelukumppania. Nämä muuttajat tulkittiin sosiaalisen hyvinvoinnin osatekijöiksi.

Sosiaalinen hyvinvointi jaettiin tässä työssä sosiaaliseen pääomaan ja sosiaaliseen tukeen. Yleisesti määriteltynä sosiaalinen pääoma tarkoittaa kansalaisten keskinäistä luottamusta, normeja ja verkostoja, jotka parantavat yhteiskunnan toimintaa (Hyypä 2002a, 50). Sosiaalinen tuki liittyy ihmisten välisiin vuorovaikutussuhteisiin ja tuen saamiseen pysyvistä ihmissuhteista (Gothi 1990, 11–16). Uusimpien väestötutkimuksien mukaan sosiaalinen pääoma edesauttaa hengissä säilymistä melkein yhtä tehokkaasti kuin tupakoinnista luopuminen sekä selvästi tehokkaammin kuin laihduttaminen tai liikunta (Hyypä 2006). Sosiaalinen tuki jaettiin tässä työssä sosiaaliseen verkostoon, -taitoihin ja vuorovaikutukseen. Tällaisen jaottelun avulla oli mahdollista päästä käsiksi niihin sosiaalisen tuen eri muotoihin ja vaikutuksiin, jotta sen merkitys voidaan oikealla tavalla todeta.

Lampinen (2004) on aikaisemmin tutkinut Ikivihreät – aineiston avulla kotona asuvien 65–84 -vuotiaiden henkilöiden fyysisen aktiivisuuden, muun harrastustoiminnan ja liikkumiskyvyn yhteyksiä ja vaikutuksia masentuneisuuteen ja psyykkiseen hyvinvointiin kahdeksan vuoden seuruun aikana. Psyykkistä hyvinvointia selvitettiin mm. itsetuntoa, ahdistuneisuutta, yksinäisyyttä, henkistä vireyttä ja elämän tarkoituksellisuutta selvittävillä kysymyk-

sillä. Tutkimustulosten mukaan hyvä liikkumiskyky ja harrastusaktiivisuus ovat yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. (Lampinen 2004, 60.) Tässä tutkimuksessa liikuntaharrastus ja liikkumiskyky olivat 81-90 –vuotiailla tutkittaessa selvästi yhteydessä eri sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin. Tilastollisesti parhaiten sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin olivat yhteydessä tehokas liikuntaharrastus ja erittäin aktiivinen liikuntaharrastus. Tehokkaaseen liikuntaharrastukseen oli yhteydessä muun muassa elämän kokeminen tarkoitukselliseksi. Tulos on samansuuntainen myös McAuleyn, Blissmerin, Marquezin, Jeromen, Kramerin ja Katulan (2000) tutkimuksessa, jossa todettiin harjoittelutiheyden olleen merkitsevästi yhteydessä elämään tyytyväisyyteen. Takkisen ja Suutaman (1999) tutkimuksessa puolestaan vähäinen elämän tarkoituksellisuus on ollut yhteydessä ikääntyneiden mieshenkilöiden kuolleisuuteen (Takkinen & Suutama 1999).

Tämän tutkimustuloksen perusteella voidaan todeta, että liikunta, joka on tehokasta, on yhteydessä selvästi useampiin sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin, kuin liikunta, jossa ei hiikoilla ja hengästyä. Onko tehokas liikuntaharrastus sitten syy vai seuraus? Jos ikääntyvä henkilö kokee sosiaalisen hyvinvoinnin hyväksi, niin vaikuttaako se positiivisesti henkilön mielialaan tai fyysiseen toimintakykyyn ja sitä kautta henkilö harrastaa tehokasta liikuntaa useammin. Vai onko niin, että tehokas liikunta saa ikääntyvillä aikaan positiivisia muutoksia fyysisessä toimintakyvyssä, jonka seurauksena ikääntyvä kokee sosiaalisen hyvinvointinsa hyväksi. Erittäin aktiivisen liikuntaharrastuksen olisi voinut edellisen pohjalta odottaa olevan yhteydessä sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin vielä useammin kuin tehokkaan liikuntaharrastuksen, mutta näin ei ollut. Syynä tähän voi olla se, että yleinen aktiivinen liikuntaharrastus – muuttuja mahdollisti liikunnan harrastamisen hyvin erilaisilla lajitavoilla.

Ohjatun liikunnan harrastaminen ja kotivoimistelun harrastaminen olivat molemmat yhteydessä ainoastaan yhteen sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujaan. Ohjatun liikunnan harrastaminen oli yhteydessä suureen tuttavapiiriin. Tämä tulos on mielestäni erittäin looginen, sillä ohjatun liikunnan yhteydessä tapaa muita ikätovereitaan ja pääsee heidän kanssa vaihtamaan ajatuksiaan ennen ja jälkeen liikunnan. Tulos tukee Hirvensalon ym. (1999) tutkimusta, jonka mukaan sosiaaliset syyt ovat ikääntyvien henkilöiden yksi tärkeimmistä syistä harrastaa ohjattua liikuntaa. Ohjatun liikunnan harrastaminen ei kuitenkaan ollut muihin sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin yhteydessä. Tulos on hieman yllättävä, sillä voisi olet-

taa, että ohjattu liikunta ja ryhmäliikunta lisäävät ihmisten välistä sosiaalista hyvinvoinnin eri muotoja.

Kotivoimistelun harrastaminen oli yhteydessä henkilön asumismuotoon siten, että henkilö joka asui yksin, harrasti todennäköisemmin kotivoimistelua, kuin jos henkilö asui samassa asunnossa jonkun toisen kanssa. Tulos voi johtua siitä, että henkilön asuessa jonkun toisen kanssa, hän todennäköisemmin lähtee harrastamaan jotain liikuntaa asuntonsa ulkopuolelle. Mahdollista on myös se, että yksin asuvien voi olla jostain syystä vaikeampaa lähteä harrastamaan asunnon ulkopuolelle. Rasinahon, Hirvensalon, Leinosen, Lintusen ja Rantasen (2006) mukaan säätila, vaikeat kulkuyhteydet, liukkaus, loukkaantumisen pelko, varusteiden puute ja heikko terveydentila voivat ikääntyneellä henkilöllä hankaloittaa liikunnan harrastamista muualla kuin kotona. Myös harrastuskaverin puuttuminen voi vaikuttaa kotivoimistelun harrastamiseen, sillä silloin kotivoimistelun harrastaminen voi jäädä vaihtoehdoksi ylläpitää omaa toimintakykyä.

Liikuntalajien harrastaminen (uinti, pyöräily, hiihto, tanssi, ohjattu liikunta, kuntosaliharjoittelu, pallopelit) oli yhteydessä suureen tuttavapiiriin, siihen että henkilöllä on puoliso tai vakituinen seurustelukumppani ja auttamishalukkuuteen. Suuren tuttavapiirin yhteyttä liikuntalajien harrastamiseen voidaan selittää sillä, että yleisen liikunnan harrastamisen myötä tutustuu uusiin ihmisiin tai sillä, että kun on suuri tuttavapiiri, niin heidän kanssaan tulee harrastettua useammin liikuntaa. Puoliso tai vakituinen seurustelukumppani vaikutti todennäköisesti liikunnan harrastamiseen. Tulos tukee Laakson (1986) tutkimusta, jossa naimisissa olevat naiset harrastivat hieman enemmän liikuntaa kuin naimattomat, lesket tai eronneet. Mahdollista tietenkin on myös se, että ikääntyvät henkilöt löytävät harrastuksen myötä kumppaneita. Myös auttamishalukkuus oli tässä tutkimuksessa yhteydessä liikuntalajien harrastamiseen. Liikuntalajien harrastamisen luokittelun heikkoutena tässä tutkimuksessa oli se, että siinä oli sekä yksin (hiihto, pyöräily, uinti), että ryhmässä (kuntosali, ohjattu liikuntaryhmät, pallopelit) tapahtuvia liikuntalajeja. Tutkimusjoukko oli myös hyvin iäkäs ja sen vuoksi liikuntalajin harrastajia ei ollut kovin paljon, joten tilastolliset yhteydet olivat vain heikkoja.

Suuri tuttavapiiri, paljon hyviä ystäviä ilman sukulaisia, paljon välittäviä ihmisiä ja paljon huolehtivia ihmisiä, olivat kaikki positiivisessa yhteydessä kävelylenkkeilyn harrastami-

seen. Tutkimustulos on tärkeä, sillä kävelylenkkeily on ikääntyneiden henkilöiden yleisin tapa harrastaa liikuntaa (Hirvensalo & Lampinen 1999). Tutkimustulos osoittaa sen, että ikääntyvät harrastavat kävelylenkkeilyä usein jonkun toisen ihmisen kanssa. Lisäksi tulos osoittaa sen, että tällä toisella henkilöllä on suuri merkitys ikääntyvän henkilön sosiaaliseen hyvinvointiin. Tulos on mielestäni odotetunlainen, sillä kävelylenkkeilyn harrastamisen yhteydessä pystyy hyvin luontevasti keskustelemaan päivän asioista, vaihtelevaan mielipiteitä sekä kertomaan kaverilleen iloistaan ja murheistaan.

Liikuntaharrastusmuuttujien lisäksi liikkumiskyky muuttuja oli yhteydessä sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujiin. Hyvään liikkumiskykyyn oli tutkimustulosten mukaan yhteydessä suuri hyvien ystävien määrä omaisten keskuudessa, positiivinen auttamishalukkuus ja se, että henkilöllä on puoliso tai vakituinen seurustelukumppani. Tutkimustulos tukee aikaisempia tutkimustuloksia (mm. Hirvensalo ja Lampinen 1999). Positiivinen auttamishalukkuus voi liittyä siihen, että ikääntyvät, joilla on hyvä liikkumiskyky haluavat auttaa muita henkilöitä, kun he vielä näin pystyvät tekemään. Toisaalta, hyvä liikkumiskyky mahdollistaa toisten ihmisten tapaamisen. Liikkumiskyky ei ollut yhteydessä elämän kokemiseen tarkoitukselliseksi. Tähän tulokseen voi olla syynä sama asia, kuin Takkisen (2000, 9) tutkimuksessa, jonka mukaan elämän voi kokea tarkoitukselliseksi, vaikka toimintakyky on heikko.

Tuttavapiirin suuruus oli yhteydessä viiteen eri liikuntaharrastuksen ja liikkumiskyvyn muuttujaan. Auttamishalukkuus ja se, onko henkilöllä puolisoa tai vakituista seurustelukumppania olivat yhteydessä neljään liikuntaharrastuksen ja liikkumiskyvyn muuttujaan. Avlund ym. (2004) ovat todenneet tutkimuksessaan, että 75-vuotiailla naisilla heikentyneeseen toimintakykyyn oli yhteydessä se, ettei neulonut toisille henkilöille. Edellä mainittu tulos antaa viitteitä auttamishalukkuuden yhteydestä liikkumiskykyyn. Myös tässä tutkimuksessa auttamishalukkuus oli yhteydessä hyvään liikkumiskykyyn.

Yksinäisyyden kokeminen, lasten tapaamisen useus ja suhde naapuriin -muuttujat eivät olleet yhteydessä mihinkään liikuntaharrastuksen tai liikkumiskyvyn luokkaan. Vaaraman ym. (1999) mukaan ikääntyneiden henkilöiden yksinäisyyden tunteen kokeminen on hie- man vähentynyt viime vuosina ja yksinäisyyttä koetaan enemmän heikentyneen terveyden omaavien joukossa. Tässä tutkimuksessa koettu yksinäisyys ei ollut kuitenkaan yhteydessä



liikkumiskykyyn, joka kuvastaa kuitenkin osittain ikääntyvän henkilön yleistä terveydentilaa. Ikääntyvän henkilön naapurisuhteen aktiivisuudella ei ollut yhteyttä liikuntaharrastusluokkiin tai liikkumiskykyyn. Ehkä tulos kertoo sen, että ikääntyvät eivät harrasta liikuntaa kovin usein naapurin kanssa.

Tämän tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että tutkimusaineisto oli suhteellisen suuri, 219 henkilöä. Myös tutkimusaineiston keräämisen ovat toteuttaneet siihen koulutetut henkilöt. Tutkimuksen luotettavuutta voi laskea kuitenkin se, että jos vastaajat ovat ymmärtäneet tutkimuskysymykset väärin tai muuten tulkitsevat asioita väärällä tavalla. Näin on voinut käydä esim. eritoten liikuntaharrastus -muuttujan kohdalla, jos vastaajat ovat tulkinneet hyötyliikunnan liikuntaharrastukseksi. Tutkimuksen luotettavuutta voi laskea myös se, että tutkittavista muuttujista tehtiin kaikista kaksiluokkaisia, jolloin rajanveto esim. suuren ja pienen tuttavapiirin rajasta on hieman kyseenalainen. Luokat pyrittiin kuitenkin tekemään siten, että edustavuus säilyisi muuttujan molemmissa luokissa mahdollisimman tasaisena. Lisäksi luotettavuutta voi laskea se, että sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujat olivat keskenään osittain päällekkäisiä ja keskenään vahvasti yhteydessä. Tämän vuoksi selkeää tulkin-taa muuttujien yhteyksistä tai eroista liikuntaharrastukseen ja liikkumiskykyyn on vaikeaa sanoa. Tutkimus antaa joka tapauksessa arvokasta suuntaa tulevaisuudessa tehtävillä tutkimuksille, joissa voidaan käyttää kehittyneempiä analyysimenetelmiä ja pitkittäisasetelmaa.

Iäkkäiden liikuntaa on Hirvensalon (2002, 18) mukaan tutkittu pääasiassa poikkileikkausasetelmalla, jolloin on selvitetty eri ikäluokkien liikuntaharrastusta samana ajankohtana, mutta kohorttitutkimuksia ja pitkittäistutkimuksia on vähän. Samojen henkilöiden pitkittäistutkimus antaisi parhaan mahdollisuuden tutkia liikuntaharrastuksessa tapahtuvia muutoksia (Hirvensalo 1998, 5). Myös tässä tutkimuksessa käytettiin poikkileikkausasetelmaa. Tämä tutkimustapa antoi hyvän kuvan siitä mitkä muuttujat ovat yhteydessä toisiinsa, mutta se ei kerro, että mikä on syy ja mikä seuraus, tai miten nämä yhteydet ovat kehittyneet. Tulevaisuuden tutkimustapana pitäisikin olla pitkittäistutkimus, jossa tarkasteltaisiin liikuntaharrastusluokkia, liikkumiskykyä ja sosiaalisen hyvinvoinnin muuttujia pidemmällä aikavälillä. Tällä tavalla tutkittuna saataisiin arvokasta lisätietoa siitä, tukeeko liikuntaharrastus tai hyvä liikkumiskyky ikääntyvällä sosiaalista hyvinvointia, vai onko sosiaalinen

hyvinvointi edellytys sille, että ikääntyvä harrastaa liikuntaa ja että hänellä on hyvä liikumiskyky.

## LÄHTEET

- Alaranta, H., Kannisto, M. & Rissanen, P. 2005. Vammaisuus ja liikunta. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 525–537.
- Alén, M., Kukkonen-Harjula, K. & Kallinen, M. 1997. Ikääntyvien terveyden ja toimintakyvyn arviointi sekä liikuntaneuvonnan periaatteet. Teoksessa P. Era (toim.) Ikääntyminen ja liikunta. LIKES – Research Reports on Sport and Health 108. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 63–76.
- Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 1995. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Porvoo: WSOY.
- Aromaa, A. & Koskinen, S. (toim.) 2002. Terveys- ja toimintakyky Suomessa. Terveys 2000-tutkimuksen perustulokset. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2002.
- Avlund, K., Lund, R., Holstein, BE., Due, P., Sakari-Rantala, R. & Heikkinen, R-L. The impact of structural and functional characteristics of social relations as determinants of functional decline. *The Journal of Gerontology: Social Sciences* 59: S44-S51, 2004.
- Bierhoff-Alfermann, D. 1986. Sportpsychologie. Stuttgart: W. Kohlhammer Druckerei GmbH & Co.
- Bourdieu, P. 1986. The Forms of Capital. Teoksessa J. Richardson (toim.) *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. New York: Greenwood Press.
- Caspersen, C. J. 1989. Physical activity epidemiology: Concepts, methods, and applications to exercise science. *Exercise and Sports Science Reviews* 17, 423-473.
- Chogahara, M. O'Brien Cousins, S. & Wankel, L. M. 1998. Social influences on physical activity in older adults: A Review. *Journal of Aging and Physical Activity* 6, 1-17.
- Chogahara, M. 1999. A Multidimensional Scale for Assessing Positive and Negative Social Influences on Physical Activity in Older Adults. *Journal of Gerontology: Social sciences*. 6, S356-S367.
- Di Pietro, L. 1996. The epidemiology of physical activity and physical function in older people. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 28, 596-600.
- Durkheim, É. (suom. 1990) *Sosiaalisesta työnjaosta*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

- Fogelholm, M. 2005. Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan arviointi. . Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 77–91.
- Gothoni, R. 1990. Vanhusten sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki. Tutkimus kalliolaisten ja kiteeläisten vanhusten elämäntilanteesta, sosiaalisista verkostoista ja tuesta. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Heikkinen, E. 2003. Sosiaalis-taloudellisten tekijöiden ja elintapojen yhteys vanhenemiseen. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Tampere: Tammer-Paino Oy, 319–328.
- Heikkinen, E. 2005. Keski-ikäisten ja iäkkäiden liikunta. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 184–202.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy.
- Hirvensalo, M. 1998. Iäkkäiden henkilöiden liikuntaharrastus sekä liikkumiskyvyn ja liikuntaharrastuksen yhteys kuolleisuuteen ja avun tarpeeseen kahdeksan vuoden seurannan aikana. Liikuntapedagogiikan lisensiaattitutkimus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Hirvensalo, M. & Lampinen, P. 1999. 1904–23 Syntyneiden jyvaskyläläisten liikuntaharrastus ja sen muutokset kahdeksan vuoden seurauutkimuksessa. Teoksessa T. Suutama, I. Ruoppila & P. Laukkanen (toim.) Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn muutokset. Kela: Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 42, 217–238.
- Hirvensalo, M. 2002. Liikuntaharrastus iäkkäänä. Yhteys kuolleisuuteen ja avuntarpeeseen sekä terveydenhuolto liikunnan edistäjänä. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 87. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Hirvensalo, M., Rasinaho, M., Rantanen, T. & Heikkinen, E. 2003. Liikunta. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Tampere: Tammer-Paino Oy, 371–378.
- Hyypä, M. & Mäki, J. 2000. Edistääkö sosiaalinen pääoma terveyttä? *Suomen lääkäri* 8, 821–826.

- Hyyppä, M. T. 2002a. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy
- Hyyppä, M. T. 2002b. Kuorossa elämä pitenee. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Teoksessa P. Ruuskanen (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 28–59.
- Hyyppä, M. T. 2005. Me-hengen mahti. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Hyyppä, M. & Lehtonen, H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hyyppä, M. T. 2006. Stafettkarnevalen – yhteisöhengen lujittaja. Liikunta ja Tiede 43, 4-9.
- Jyrkämä, J. 2000. Toimintakyvyn semiotiikkaa. Teoksessa J. Jyrkämä, T. Parviainen, A. Sarvimäki & I. Syrén (toim.) Toimintakyky, hyvinvointi ja elämänlaatu: Esi-tyksiä työseminaarissa 2.-3.5.2000. Kuntokallio, 24–31.
- Kauppinen, M. & Salo, P-L. 2006. Tutkimusasetelma, aineisto ja tilastolliset analysointimenetelmät Ikivihreät-projektin 16-vuotisseuruututkimuksessa.
- Koskinen, S., Nieminen, M., Martelin, T. & Sihvonen, A-P. 2003. Väestön määrän ja rakenteen kehitys. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Kujala, U. 2005. Perintötekijät ja liikunta. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 55–59.
- Laakso, L. 1981. Lapsuuden ja nuoruuden kasvuympäristö aikuisiän liikuntaharrastusten selittäjänä. Retrospektiivinen tutkimus. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 14. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Laakso, L. 1986. Aikuisväestön vapaa-ajan liikuntaharrastus. Teoksessa P. Vuolle, R. Te-  
lamo, L. Laakso (toim.) Näin Suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanter-  
veyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 87–100.
- Lampinen, P. 2004. Fyysinen aktiivisuus, harrastustoiminta ja liikkumiskyky iäkkäiden ihmisten psyykkisen hyvinvoinnin ennustajina. 65–84-vuotiaiden jyvaskylä-  
läisten 8-vuotisseuruututkimus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Laukkanen, P. 1998. Iäkkäiden henkilöiden selviytyminen päivittäisistä toiminnoista. *Studies in sport, Physical Education and Health* 56. Jyväskylä: Jyväskylän  
Yliopisto.
- Laukkanen, P. 2003. Toimintakyky ja ikääntyminen – käsitteestä ja viitekehuksesta päivit-  
täistoiminnoista selviytymisen arviointiin. Teoksessa E. Heikkinen & T. Ran-  
tanen (toim.) Gerontologia. Tampere: Tammer-Paino Oy, 255–266.

- Leinonen, R. 2003. Terveysten kokeminen. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Tampere: Tammer-Paino Oy, 202-209.
- Lindström, M., Hanson, B. & S. Östergren, P-O. 2001. Socioeconomic differences in leisure-time physical activity: the role of social participation and social capital in shaping health related behaviour. *Social Science and Medicine* 52, 441–451.
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D., Jerome, G., Kramer, A. & Katula, J. 2000. Social relations, Physical Activity, and Well-Being in Older Adults. *Preventive Medicine* 31, 608-617.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteessä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Pohjolainen, P. 2000. Fyysisen toimintakyvyn mittaaminen. Teoksessa J. Jyrkämä, T. Parviainen, A. Sarvimäki & I. Syrén (toim.) Toimintakyky, hyvinvointi ja elämänlaatu. Esityksiä työseminaarissa 2.-3.5.2000. Kuntokallio, 46–54.
- Putnam, R. D. 2000. *Bowling Alone – the collapse and revival of American community*. New York: Simon & Schuster.
- Rantamaa, P. & Pohjalainen, P. 1997. Ikääntyvien liikunta –Mitä se on? Teoksessa P. Era (toim.) Ikääntyminen ja liikunta. Liikunnan ja kansan terveyden julkaisuja 108, 183–196.
- Rantanen, T. & Sakari-Rantala, R. 2003. Toimintatellit. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Tampere: Tammer-Paino Oy 280–286.
- Rasinaho, M. & Hirvensalo, M. 2003. Ikääntyvien liikunta. Teoksessa P. Heikkinen, T. Johansson, T. Huovinen, & Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell Oy, 61–74.
- Rasinaho, M., Hirvensalo, M., Leinonen, R., Lintunen, T. & Rantanen, T. Motives for and barriers to physical activity among older people with mobility limitation. *Journal of Aging and Physical Activity* 2007; 15 (1), 90-112.
- Rautio, N. 2006. Seuruu- ja vertailututkimus sosioekonomisen aseman yhteydestä toimintakykyyn iäkkäillä henkilöillä. *Studies in sport, physical, education and health* 113. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.
- Ruuskanen, J. & Ruoppila, I. 1995. Physical activity and psychological well-being among people aged 65 to 84 years. *Age and Ageing* 24, 292-296.

- Ruuskanen, J. 1997. Omaehtoisen sekä ohjatun liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi. Teoksessa P. Era (toim.) Ikääntyminen ja liikunta. LIKES –Research reports on sport and health 108. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 141-164.
- Ruuskanen, P. 2002. Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa. Teoksessa P. Ruuskanen (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 5-27.
- Ryckman, R. M. & Hamel, J. 1992. Female adolescents' motives related to involvement in organized team sport. *International Journal of Sport Psychology* 23/2.
- Sakari-Rantala, R. 2003. Iäkkäiden ihmisten liikunta- ja kuntosaliharjoittelu. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 142. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Schroll, M. 2002. Physical activity in an ageing population. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 13, 63-69.
- Shunway-Cook, A. & Woollacott, M. 1995. *Motor Control. Theory and practical applications*. Baltimore: Williams & Williams.
- Simpura, J. 2002. Sosiaalista pääomaa mittaamassa. Teoksessa P. Ruuskanen (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 200–222.
- Sipilä, S. 1996. Physical training and skeletal muscle in elderly women. *Studies in sport, physical education and health* 42. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.
- Sipilä, S. & Rantanen, T. 2003. Lihasvoima. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia*. Tampere: Tammer-Paino Oy, 99-109.
- Stathi, A., Fox, K. R. & McKenna, J. 2002. Physical activity and dimension of subjective well-being in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity* 10, 76-92.
- Stephens, T. & Caspersen, C. J. 1994. The demography of physical activity. Teoksessa: C. Bouchard, R. J. Shephard & T. Stephens (toim.) *Physical activity, fitness and health: international proceeding and consensus statesment*. Champaign (IL): Human Kinetics, 204–213.
- Ståhl, T. 2003. Liikunnan toimintapolitiikan arviointia terveyden edistämisen kontekstissa Sosiaalisen tuen, fyysisen ympäristön ja poliittisen ympäristön yhteys liikunta-aktiivisuuteen. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 91. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.

- Suominen, H. 1997. Kehon rakenteen ja fyysisen suorituskyvyn muutokset vanhetessa ja liikunta. Teoksessa P. Era (toim.) Ikääntyminen ja liikunta. LIKES –Research reports on sport and health 108. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 17–48.
- Suominen, H., Rantanen, T., Hirvensalo, M. & Era, P. 2000. Kuinka ikääntyvät hyötyvät liikunnasta? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi–miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: PainoPorras Oy, 167–188.
- Suutama, T., Ruoppila, I. & Laukkanen, P. 1999. Iäkkään henkilön toimintakyvyn muutokset. KELA: Sosiaalis- ja terveysturvan tutkimuksia 42.
- Syrjälä, L. & Numminen, M. 1988. Tapaustutkimus kasvatustieteessä. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia 51.
- Takkinen, S. 2000. Meaning in life and its relation to functioning in old age. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.
- Takkinen, S. & Suutama, T. 1999. Elämän tarkoituksellisuus iäkkäiden ihmisten kokemana kahdeksan vuoden seuruututkimuksessa. Teoksessa T. Suutama, I. Ruoppila & P. Laukkanen (toim.) Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn muutokset. Kela: Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia, 77–98.
- Telama, R. & Laakso, L. 1983. Liikuntaharrastus. Teoksessa M. Rimpelä, A. Rimpelä, S. Ahlström, E. Honkala, L. Kannas, L. Laakso, O. Paronen, M. Rajala & R. Telama (toim.) Nuorten terveystavat Suomessa. Nuorten terveystapatutkimus 1977-79. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveyskasvatus. Sarjatutkimukset 4/83. Helsinki: Lääkintöhallitus, 49–69.
- Telama, R., Vuolle, P. & Laakso, L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 15-26.
- Telama, R. & Polvi, S. 2005. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 628-638.
- Tiikkanen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Studies in sport, physical education and health 114. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.
- Uusitalo, H. 1995. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. Juva: WSOY



- Vaarama, M., Hakkarainen, A. & Laaksonen, S. Vanhusbarometri 1998. Selvityksiä 1999:3. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, 1999.
- Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi—miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: PainoPorras Oy, 91–122.
- Vuori, I. 2001. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta. Tampere: UKK-instituutti.
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Vuori, I. 2005. Suomalaisten liikunta. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 618–627.

## LIITTEET

## Liite 1. Tutkimuksessa käytetyt tutkimuskysymykset

214. Kuinka monta henkilöä Teidän lisäksi asuu samassa asunnossa?

\_\_\_\_\_

67-68. Seuraavien kysymysten tarkoituksena on selvittää sitä, miten selviyditte erilaisista ruumiillista ponnistelua vaativista suorituksista

	Kyllä ilman vaikeuksia	Kyllä mutta vaikeuksia	En	En osaa sanoa	En osaa tehdä
Pystytttekö nousemaan portaita välillä levähtämättä yhden kerrosvälin?	_____	_____	_____	_____	_____
Pystytttekö kävelemään yhtäjaksoisesti vähintään 2km	_____	_____	_____	_____	_____

88. Kuinka monta sellaista ihmistä tunnette, joiden kanssa voitte jakaa murheenne, ja jotka välittävät teistä, kun Teillä on vaikeuksia?

- 0 en yhtään  
1 yhden ihmisen  
2 2-3 ihmistä  
3 enemmän kuin kolme

89. Kuinka monta sellaista ihmistä tunnette, jotka voivat huolehtia Teistä niin pitkään kuin on tarpeen esimerkiksi sairautenne vuoksi?

- 0 en yhtään  
1 yhden ihmisen  
2 2-3 ihmistä  
3 enemmän kuin kolme

91. Kuinka suuri on tuttavapiirinne eli ihmiset, joita tapaatte kutakuinkin säännöllisesti (mukaan ei lasketa puolisoa, lapsia, lastenlapsia, sisaruksia eikä vanhempia)

- 0 en tapaa ketään säännöllisesti  
1 1-2 henkilöä  
2 3-5 henkilöä  
3 6-10 henkilöä  
4 enemmän kuin 10 henkilöä

92. Kuinka monta hyvää ystävää Teillä mielestänne on? (mukaan ei lasketa puolisoa, lapsia, lastenlapsia, sisaria eikä veljiä)

\_\_\_\_\_

93. Kuinka monta hyvää ystävää Teillä on omaistenne keskuudessa?

\_\_\_\_\_

94. **Mikä seuraavista toteamuksista kuvaa parhaiten suhdettanne naapureihin?**

- 1 autamme toisiamme aina tarvittaessa  
 2 vierailemme usein toistemme luona  
 3 naapuruussuhteet ovat hyvät, mutta vierailemme harvoin toistemme luona  
 4 juttelemme ja tervehdimme toisiamme, mutta emme vieraile toistemme luona  
 5 emme ole tekemisissä toistemme luona

95. **Autatteko itse jotakuta: sukulaista/naapuria/ystävää/puolisoa jossakin seuraavissa askareista?**

		En	Kyllä
1	ruuanlaitto	_____	_____
2	ostoksilla käynti	_____	_____
3	lasten hoito	_____	_____
4	siivous	_____	_____
5	kävelyllä käynnit	_____	_____
6	pyykinpesu	_____	_____
7	asiointi pankissa/ postissa	_____	_____
8	muu, mikä? _____	_____	_____

96. **Oletteko mielestänne yksinäinen?**

- 0 en ole mielestäni yksinäinen  
 1 olen yksinäinen silloin tällöin  
 2 olen aika yksinäinen  
 3 olen hyvin yksinäinen

104. **Onko Teillä tällä hetkellä puolisoa tai vakinaista seurustelukumppania?**

- 0 ei  
 1 kyllä

105. **Millaiseksi kuvaisitte tunnesuhteenne puolisoonne, seurustelukumppaniinne?**

- 0 ei ole puolisoa eikä seurustelukumppania  
 1 lämmin ja läheinen  
 2 aika läheinen  
 3 ei etäinen eikä läheinen  
 4 hiukan etäinen  
 5 hyvin etäinen

106. **Miten usein tapaatte lapsianne?**

- 0 minulla ei ole lapsia  
 1 päivittäin  
 2 viikoittain  
 3 kerran pari kuukaudessa  
 4 harvemmin kuin kerran kuukaudessa

107. **Tapaatteko lapsianne mielestänne riittävästi?**

- 0 ei ole lapsia  
 1 tapaan heitä riittävästi  
 2 haluaisin tavata heitä useammin

129. **Kuinka tarkoitukselliseksi koette elämänne nykyisin? (Mikä seuraavista vaihtoehtoista sopii itseenne parhaiten?)**

- 1 erittäin tarkoitukselliseksi  
 2 tarkoitukselliseksi  
 3 ei tarkoitukselliseksi eikä tarkoituksettomaksi (vaikea sanoa)  
 4 tarkoituksettomaksi  
 5 erittäin tarkoituksettomaksi

LH152. **Mitä seuraavista kuvauksista vastaa parhaiten nykyistä liikunnanharrastustanne?**

- 1 en liiku sen enempää kuin välttämättä on tarpeen päivittäisistä toiminnoista selviämiseksi  
 2 harrastan kevyttä kävelyä ja ulkoilu 1-2 kertaa viikossa  
 3 harrastan kevyttä kävelyä ja ulkoilua useita kertoja viikossa  
 4 harrastan 1-2 kertaa viikossa sellaista liikuntaa, joka aiheuttaa jonkin verran hengästymistä ja hikoilua  
 5 harrastan useita kertoja viikossa sellaista liikuntaa, joka aiheuttaa jonkin verran hengästymistä ja hikoilua  
 6 harrastan kuntoliikuntaa useita kertoja viikossa siten, että hikoilen ja hengästyn melko voimakkaasti liikunnan aikana  
 7 harrastan kilpaurheilua ja pidän yllä kuntoani säännöllisten harjoitusten avulla

LH154. **Seuraavan kysymyksen tarkoituksena on selvittää, mitä liikuntalajeja harrastatte kuntonne ja terveytenne kohentamiseksi.**

	1 lähes päivittäin	2 2-3 krt/vk	3 kerran viikossa	4 1-2 krt/kk	5 harvemmin kuin kerta/kk	6 en harrastata
kävely- lenkkeily	—	—	—	—	—	—
kotivoimistelu	—	—	—	—	—	—
uinti	—	—	—	—	—	—
pyöräily	—	—	—	—	—	—
hiihto	—	—	—	—	—	—
tanssi	—	—	—	—	—	—
ohjatut liikuntaryhmät	—	—	—	—	—	—
kuntosali- harjoittelu	—	—	—	—	—	—
pallopelit	—	—	—	—	—	—
muuta, mitä?	—	—	—	—	—	—