

Fyysiseen aktiivisuuteen motivoivat tekijät kahdella työnkuvaltaan erilaisella kohderyhmällä

Kartoitus kyselyn avulla KEVÄT 2 projektin
osallistujille

Seda Ilksöz
Teemu Karjaluoto

Opinnäytetyö
Huhtikuu 20120

Fysioterapian koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta- ala



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tekijä(t) ILKSÖZ, Seda KARJALUOTO, Teemu	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 16.4.2012
	Sivumäärä 51	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi Fyysiseen aktiivisuuteen motivoivat tekijät kahdella työnkuvaltaan erilaisella kohderyhmällä- Kartoitus kyselyn avulla KEVÄT 2 projektin osallistujille		
Koulutusohjelma Fysioterapia		
Työn ohjaaja(t) HELMINEN, Eeva		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö on toteutettu osana Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimiskeskus HYVIpisteen toteuttamaan KEVÄT 2 hanketta. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää miten fyysiseen aktiivisuuteen motivoivat tekijät eroavat kahden kohderyhmän välillä ja mitkä keinot motivoivat osallistujia muuttamaan terveystottumuksiaan.</p> <p>Kartoitus toteutettiin kyselynä ja siihen osallistui yhteensä 67 henkilöä, jotka jaettiin kahteen kohderyhmään. Tulokset analysoitiin määrällisen tutkimusotteen mukaisesti. Kohderyhmien jako toteutettiin teemahaastattelujen perusteella.</p> <p>Opinnäytetyö sisältää kartoituksen analyysin ja sen tarkastelun teoretiedon kautta. Opinnäytetyössä tuodaan esille opinnäytetyön keskeiset käsitteet fyysinen aktiivisuus ja fyysinen inaktiivisuus, niiden merkitys terveydelle sekä motivaatio.</p> <p>Opinnäytetyön keskeisimmistä tuloksista selviää, ettei kohderyhmien fyysisen aktiivisuuden eroavaisuuksista huolimatta suuria eroja fyysiseen aktiivisuuteen motivoivien tekijöiden välillä ole.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää terveyttä edistävää ohjaustoimintaa suunniteltaessa ja toteuttaessa. Opinnäytetyön tulokset antavat mahdollisuuden kehittää yksilöllisempää, motivoivampaa ja tuloksekkaampaa ohjausta. Tuloksia voidaan hyödyntää niin työelämässä kuin opetuksessakin.</p>		
Avainsanat (asiasanat) fyysinen aktiivisuus, fyysinen inaktiivisuus, motivaatio, KEVÄT- hanke		
Muut tiedot		

Author(s) ILKSÖZ, Seda KARJALUOTO, Teemu	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 16.4.2012
	Pages 51	Language Finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title Motivational factors for physical activity within to target groups- based on research survey for the participants of KEVÄT 2 project		
Degree Programme Physiotherapy		
Tutor(s) HELMINEN, Eeva		
Assigned by		
<p>Abstract</p> <p>This Bachelor's Thesis is part of a wider KEVÄT project implemented by Hyvi-piste (training centre for welfare services). The objective of this study is to find out what the factors are that motivate participants to change their behavior regarding their health and wellbeing, and how the motivational factors between two target groups differ.</p> <p>The study was implemented as a questionnaire among 67 people which were divided into two research groups. The results were analyzed based on quantitative methods. The groups were divided according to theme interviews.</p> <p>The thesis employs the main concepts of physical activity and physical inactivity, their connection to health, and motivation.</p> <p>From the main results it can be concluded that despite the difference in physical activity there are no major differences in the motivational factors. These results can be beneficial when planning and implementing welfare supporting activities. The results give the possibility to develop more individual, motivating guidance with better results and they can be used in work life as well as in teaching.</p>		
Keywords physical activity, physical inactivity, motivation, KEVÄT project		
Miscellaneous		

Sisälllys

1 Johdanto	5
2 Fyysinen aktiivisuus ja inaktiivisuus	8
2.1 Fyysisen aktiivisuus	8
2.2 Fyysinen inaktiivisuus.....	9
2.3. Fyysisen aktiivisuuden merkitys terveydelle	10
2.3.1 Fyysinen aktiivisuus ja lihavuus	10
2.3.2 Fyysinen aktiivisuus tuki- ja liikuntaelin sairauksien ennaltaehkäisyssä	12
2.3.3 Fyysinen aktiivisuus aineenvaihdunnallisten sairauksien ennaltaehkäisyssä	13
3 Motivaatio.....	14
3.1 Motivaatio on osa kaikkea toimintaa	14
3.2 Sisäinen motivaatio.....	15
3.3 Ulkoinen motivaatio.....	16
3.3 Tavoitteiden merkitys motivaatioon.....	16
4. KEVÄT- hanke	18
5. Opinnäytetyössä käytetyt tiedonkeruumenetelmät	19
5.1 Kysely	19
5.2 Haastattelu.....	20
6. Opinnäytetyön toteutus	21
6.1. Opinnäytetyön kysymykset.....	21
6.2. Kohderyhmät	21
6.3. Opinnäytetyön tekijöiden rooli KEVÄT hankkeessa.....	22
6.4 Opinnäytetyön kulku ja aikataulu	22
6.5 Tiedonkeruu	24
6.5.1 Kyselylomakkeen laadinta	24
6.5.2 Kohderyhmien haastattelu	25
6.6 Tulosten analysointi	26
7. Tulokset.....	26
7.1 Kohderyhmien työnkuvaus	26
7.2 Kohderyhmien fyysinen inaktiivisuus aika istumisen avulla tarkasteltuna.....	28
7.3 Fyysiseen aktiivisuuteen motivoivat tekijät.....	29
7.3.1 Vapaa-ajan ulkoilu	29
Vastauksien keskihajonta.....	29
7.3.2 Kulkuvälineen valinta	30

Keskihajonta.....	31
7.3.3 Lihaskunnosta huolehtiminen.....	32
Keskihajonta.....	32
7.3.4 Venytteleminen	33
Keskihajonta.....	34
7.3.5 Terveystottumusten kehittäminen.....	34
8 Tulosten yhteenveto	36
9 Pohdinta.....	38
9.1 Tulokset.....	38
9.2 Opinnäytetyöprosessi	40
9.2.1. Opinnäytetyöhön liittyvät eettiset kysymykset ja kartoituksen luotettavuus .	40
9.2.2 Tiedonhankinta menetelmät	42
9.3 Jatkotutkimusaiheet	43
10 Lähteet	44
Taulukko 1: KEVÄT 2 projektin osallistujat keväällä 2012	19
Taulukko 4: Kohderyhmien koostumus	22
Taulukko 2: Kevät 2 projektin eteneminen.....	23
Taulukko 3: Opinnäytetyön eteneminen	23
Kuva 1: Lihasten aktiivisuus eri toiminnoissa	10
Kuva 2: Kohderyhmien keskimääräinen istumisaika	28
Kuva 3: Vapaa-ajan ulkoilu.....	29
Kuva 4: Keskihajonta vapaa-ajan ulkoilussa	30
Kuva 5: Kulkuvälineen valinta	31
Kuva 6: Keskihajonta kulkuvälineen valinta.....	31
Kuva 7: Lihaskunnosta huolehtiminen.....	32
Kuva 8: Keskihajonta lihaskunto	33
Kuva 9: Venytteleminen.....	34
Kuva 10: Keskihajonta venyttely.....	34
Kuva 11: Terveystottumusten kehittäminen.....	35
Kuva 12: Keskihajonta terveystottumusten muuttaminen	36
Kuva 13: Keskiarvot motivaatiotekijöistä	37
Liite 1: Kysely arkiaktiivisuuden motivoivista asioista	48
Liite 2: Haastattelulomake työn kuvauksesta	51

1 Johdanto

Monipuolisen liikunnan terveyttä ja hyvinvointia edistävät ja ylläpitävät vaikutukset tunnetaan erittäin hyvin. Viime vuosina tutkimustyön tuloksena myös tietämys liikkumattomuuden ja riittämättömän fyysisen aktiivisuuden terveydelle aiheuttamista ongelmista on lisääntynyt. Suomen Kulttuuri- ja urheilu ministerin Stefan Wallinin ja Peruspalveluministeri Paula Risikon mukaan fyysisen aktiivisuuden lisääminen kaikissa elämänvaiheissa ja kaikissa väestöryhmissä onkin nostettu yhdeksi Suomen terveystalouden tavoitteeksi. (Husu, Paronen, Suni ja Vasankari 2011,4)

Fyysisen aktiivisuuden riittämättömyys koskettaa kaikkia ikäryhmiä. Noin puolet 12-14 vuotiaista liikkuu riittävästi ja 16-18 vuotiaista liikkumista harrastaa riittävästi enää kolmasosa. Husun ym. tutkimuksen mukaan noin puolet suomalaisista työkäisistä liikkuu nykyisten terveystalouden suositusten mukaisen määrän kestävyysliikuntaa, mutta vain joka kymmenes toteuttaa suositusten mukaisen annoksen lihaskuntaa parantavaa harjoittelua. Suomessa on asetettu tavoitteeksi pidentää työtätekevien uria, mutta suurena haasteena tavoitteelle on työkäisten liikkumattomuus ja siitä seuraavat ongelmat. Suomalaisista työkäisistä liikkumattomia on viidesosa. (Husu ym. 2011, 9,24) Ikääntyvien fyysisellä aktiivisuudella on merkittävä vaikutus itsenäiselle arjessa selviytymiselle. Vain yksi kahdestakymmenestä eläkeikäisestä liikkuu terveystalouden suositusten mukaisesti. (Husu ym. 2011,)

Liian vähäinen fyysinen aktiivisuus onkin yksi nykyajan suurimmista syistä, joka johtaa terveyden huonontumiseen. Opinnäytetyössä ei oteta kantaa liikkumattomuuden syihin. Tarkoituksena on sen sijaan kartoittaa mitkä

motivaatiotekijät ovat yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. Jotta ihmisiä voidaan kannustaa ja ohjata lisäämään fyysistä aktiivisuuttaan, tarvitaan fyysisen aktiivisuuden motivaatiotekijöiden tuntemusta. (Rogers, Morris & Moore, 2008, 706)

Motivaatio on laaja käsite ja se voidaan määritellä eri tavoin asian yhteyksistä riippuen. Se on vahva voima, joka ajaa ihmistä kohti tavoitetta. Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen. Sisäisesti motivoitunut toiminta perustuu usein ihmisen omaan haluun ja kiinnostukseen, tästä esimerkkinä harrastustoiminta. Ulkoisia motivaatiotekijöitä ovat muun muassa palkkiot ja hyöty. Pelkkä hyötyarvo tai ”minun on pakko”- ajatus eivät usein kuitenkaan pelkästään riitä. Tavoitteilla on myös suuri merkitys motivaatioon (Salmela-Aro & Niemi, 2002, 168-169). (Nikula, Pursiainen, Kinnunen & Tuovila, 2009, 109; Juuti, 2006, 61)

Opinnäytetyö toteutettiin osana Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimispiste HYVI – pisteen järjestämää KEVÄT hankkeen projektia. Työn tarkoituksena on kartoittaa miten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat motivaatiotekijät eroavat kartoituksen kahdella kohderyhmällä, ja mitkä asiat motivoivat KEVÄT 2 projektin osallistujia muuttamaan terveystottumuksiaan terveellisemmiksi. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää kehitettäessä henkilökohtaisempaa ohjaustoimintaa. Sitä voidaan hyödyntää niin työelämässä kuin oppilaitoksissakin. Opinnäytetyössä on kartoitettu ihmisten päivittäistä fyysistä aktiivisuutta sen mukaan, kuinka paljon he istuvat päivän aikana. Mitä enemmän päivän aikana ajallisesti kertyy istumista, jonka aikana alaraajojen lihakset ovat lähes täysin passiiviset, sitä inaktiivisempi henkilö on. (Levine ym. 2006, 731).

2 Fyysinen aktiivisuus ja inaktiivisuus

2.1 Fyysisen aktiivisuus

Englannin kielessä fyysinen aktiivisuus (physical activity, PA) määritellään termillä NEAT, non-exercise activity thermogenesis, joka voidaan suomentaa kaiken fyysisen aktiivisuuden, joka ei ole kuntoliikuntaa, aiheuttamaksi energiankulutukseksi. (Levine, Vander, Weg, Hill & Kleges. 2006, 729).

Fyysinen aktiivisuus ilmenee myös käsitteinä arkiaktiivisuus, arkiliikunta, hyötyliikunta ja perusliikunta. Kaikilla kuvataan samaa asiaa: Matala intensiteettistä fyysistä toimintaa, joka voi koostua erilaisista arjen puuhasteluista kuten koti- ja pihatöistä. (Ukk-instituutti 2012).

Myös terveysliikunta, kuntoliikunta kuin urheilukin ovat fyysistä aktiivisuutta. Jotta kyseisiä käsitteitä voidaan käyttää, tulee suorituksen täyttää tiettyjä ehtoja, kuten olla joko terveyttä tai kuntoa edistävää. Fyysinen aktiivisuus -käsite ei sisällä kannanottoja tai odotuksia toiminnan tarkoituksiin tai vaikutuksiin. (Vuori, Taimela & Kujala ym. 2005, 19-20).

Fyysisen aktiivisuuden määrä voidaan kartoittaa ja tutkia erilaisien kyselyjen avulla, mutta sitä voidaan myös mitata objektiivisesti esimerkiksi kiihtyvyyssantureiden ja lihaksen sähköistä toimintaa mittaavien laitteiden avulla. (Husu ym. 2011, 9)

Opinnäytetyössä on päädytty käyttämään käsitteitä fyysinen aktiivisuus ja arkiaktiivisuus. Käsite fyysinen aktiivisuus on yleisesti käytetty alan kirjallisuudessa

ja käsite arkiaktiivisuus on helposti ymmärrettävä termi kuvaamaan arjessa esiintyviä tapahtumia.

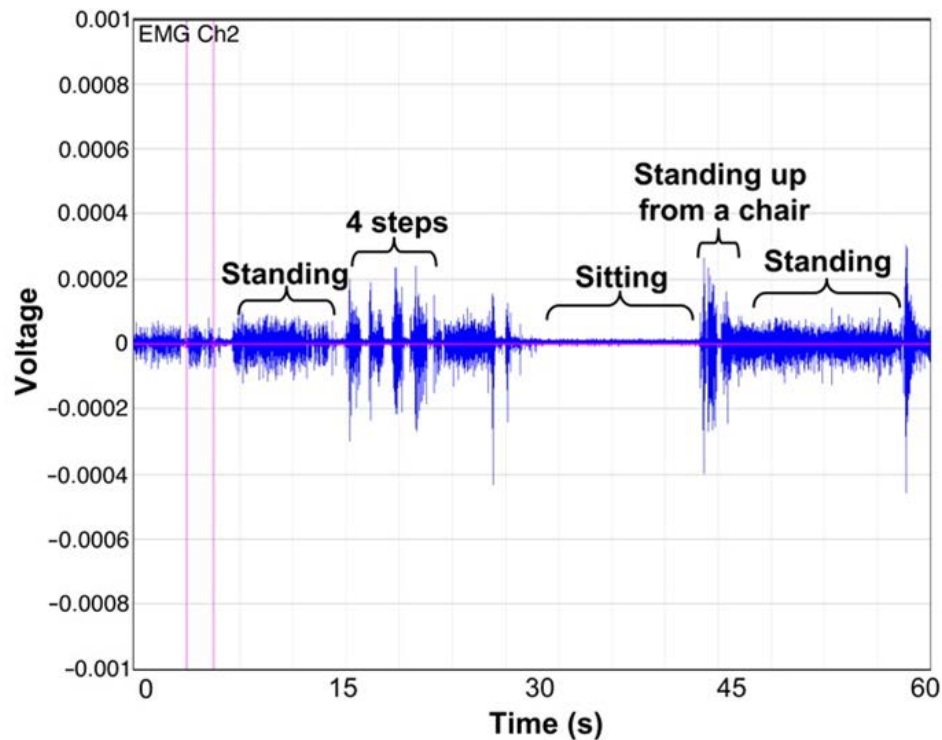
2.2 Fyysinen inaktiivisuus

Fyysisen aktiivisuuden vastakohta käsite on fyysinen inaktiivisuus. Fyysinen inaktiivisuus tarkoittaa sitä, että fyysisen aktiivisuuden aiheuttamat ärsykkeet tuki- ja liikuntaelimistölle tai aineenvaihdunnalle ovat liian heikkoja tai tapahtuvat liian harvoin, jotta toimintakyky ja terveys edistyisivät tai edes säilyisivät. (Vuori ym. 2005, 20).

Englannin kielessä liikkumattomuutta kuvaa käsite sedentary behavior. Käsitteen alle katsotaan kuuluvaksi erilaisia istuen tehtäviä toimintoja niin töissä kuin vapaa-ajallakin, kuten tietokoneen käyttäminen, television katsominen tai autossa matkustaminen. Tyypillistä näille toiminnoille on matala energian kulutus (1,0-1,5 MET). MET -yksikkö tarkoittaa ihmisen lepoaineenvaihdunnan kerrannaisyksikköä josta perusaineenvaihdunnan ja aikayksikön avulla voidaan laskea arvio fyysisen aktiivisuuden aiheuttamasta energiankulutuksesta. (Husu, 2010; Vuori 2005, 78)

Käytännössä fyysinen inaktiivisuus esiintyy arjessa istumisena. Istuma asennossa useimmat lihaksista ovat lähes täysin passiivisia. Istuminen kuluttaa energiaa vain vähän enemmän kuin lepääminen makuuasennossa, mutta asennon vaihtaminen seisomiseksi moninkertaistaa energian kulutuksen välittömästi. (Levine ym. 2006, 731).

Lihasten aktiivisuutta eri asennoissa ja toiminnoissa voidaan tutkia esimerkiksi mittaamalla lihasten sähköistä toimintaa EMG:n avulla. Kuvassa 1 on havainnollistettu alaraajojen aktiivisuutta seisonta-asennossa, kävelyssä, istumisasennossa ja seisomaan nousussa. Kuten huomataan, ei istuma-asento aktivoi alaraajojen lihaksia juuri ollenkaan verrattuna muihin toimintoihin.



Kuva 1: Lihasten aktiivisuus eri toiminnoissa

Sukupuolesta tai iästä riippumatta kaiken ikäiset ihmiset istuvat paljon. Suomessa 46% naisista ja 51% miehistä istuu päivittäin vähintään kuusi tuntia (Sjöström, Oja, Hagströmer, Smith, Bauman 2006, 295). Kun päivittäisen istumisen määrä on yli kuusi tuntia, on riski esimerkiksi kohonneeseen verenpaineeseen ja kolesteroli arvojen negatiivisiin muutoksiin suurentunut. Istumisen onkin todettu olevan itsenäinen, liikunnan määrästä riippumaton, kuolleisuuden riskitekijä. (Husu ym. 2011, 37).

2.3. Fyysisen aktiivisuuden merkitys terveydelle

2.3.1 Fyysinen aktiivisuus ja lihavuus

Liikunnan hyödyt ja suojavaikutukset eri sairauksien, kuten sydän- ja verisuonisairauksien, tyypin 2 diabeteksen ja eri tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa tunnetaan yleisesti hyvin. (Käypä hoito, 2012). Liikuntatieteellisessä tutkimuksessa on myös pyritty selvittämään, mikä määrä fyysistä aktiivisuutta on riittävä merkityksellisten terveydellisten hyötyjen aikaan saamiseksi. Wenin ym. tutkimuksen johtopäätöksissä todetaan, että 15 minuutin päivittäisellä kohtalaisesti kuormittavalla fyysisellä aktiivisuudella saavutetaan huomattavia terveyshyötyjä. Kiinalaisten naisten terveystottumuksia kartoittaneessa tutkimuksessa tutkittiin kuntoliikunnan ulkopuolella tapahtuneen fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia kuolleisuuteen. Niillä naisilla, jotka eivät harrastaneet kuntoliikuntaa, mutta jotka olivat muuten aktiivisia päivän aikana (osallistuivat kotitöihin, liikkuivat jalkaisin tai pyörällä esimerkiksi työmatkansa) oli yhteensä kymmenen tai useamman MET- yksikön verran, oli 25-50 % pienempi riski kuolla verrattuna naisiin, jotka olivat päivän aikana aktiivisia yhteensä alle kymmenen MET -yksikköä. (Wen ym. 2011,1230; Matthews ym. 2007, 1345)

Fyysisen aktiivisuuden vähentymistä ja siitä aiheutuvaa passivisuutta pidetään myös yhtenä keskeisenä syynä maailman lihavuusepidemiaan. Prenticen ja Jebb:n tutkimuksessa tarkasteltiin ihmisten energiansaannin ja fyysisen aktiivisuuden suhdetta ihmisten ylipainon kehittymiseen. Tutkimuksessa todetaan, että 1950 luvulta 1990 luvulle ihmisten energian saannissa ei ole tapahtunut muutosta, mutta samaan aikaan lihavuus on kuitenkin kaksinkertaistunut. Samalla aikavälillä sen sijaan samassa suhteessa lihavuuden lisääntymisen kanssa on ihmisten viettämä aika television ääressä lisääntynyt. (Precentine & Jebb, 1995, 437)

Myös työn fyysisen aktiivisuuden vähentyminen on yksi keskeinen lihavuuden lisääntymisen selittäjä, ja suora hoito lihavuuden vähentämiseen on fyysisen aktiivisuuden lisääminen arjessa. Tarkasteltaessa ihmisten arkea on vähintään keskitehoista fyysistä aktiivisuutta vaativien töiden määrä laskenut 1960-luvun 50 prosentista nykypäivän 20 prosenttiin, ja työn aikaansaama energiankulutus

laskenut keskimäärin 100 kilokaloria per päivä. Lukema vastaa täsmällisesti väestötasolla mitatun painonnousun perusteella arvioitua päivittäisen energiatasapainon muutosta (Church ym. 2011, 2-4). Lisäksi ihmiset, jotka istuvat paljon töissä, istuvat paljon myös vapaa-ajallaan. (Jans ym. 2007, 452)

Myös kuntoliikunnan vaikutuksia ihmisten käyttäytymiseen on tutkittu. Terveillä aikuisilla liikunta-aika ei vähennä istumiseen käytettyä kokonaisaika (Finni ym. 2012, 5-6). Vanhoilla tai ylipainoisilla ihmisillä kovatehoinen liikkuminen saattaa sen sijaan jopa lisätä inaktiivisuusaikaa ja kompensoida näin osan liikunnan hyödyistä ja tasata lisäyksen päivittäisessä kokonaisenergiankulutuksessa. (Meijer ym. 1999, 19).

2.3.2 Fyysinen aktiivisuus tuki- ja liikuntaelin sairauksien ennaltaehkäisyssä

Tuki- ja liikuntaelin ongelmat ja sairaudet, sekä niiden seuraukset ovat yhteiskunnallisesti vakava ongelma. Tuki- ja liikuntaelinongelmien aiheuttamat kustannukset Suomessa ovat yli 2,5 miljardia euroa vuodessa. Vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta suoraan tai sen johdosta ilmenevät ongelmat, kuten ylipaino, huono lihaskunto tai heikko tasapaino, ovat yleisimpiä TULE- ongelmien riskiä lisääviä tekijöitä. (Bäckmand & Vuori 2010, 8-9)

Esimerkiksi, jos istumisasento ei ole keskivartalon osalta hallittu, voi pitkään istuminen huonossa asennossa rappeuttaa selän rakenteita (Pynt ym. 2008, 35). Suomalaisilla nuorilla tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin niska-hartiaseudun, alaselän ja laaja-alaisten tuki- ja liikuntaelin kipujen esiintyvyyttä sekä niiden yhteyttä muun muassa liikkumattomuuteen ja istumisen määrään. Tutkimuksen johtopäätöksissä todetaan suuren istumisen määrän lisäävän kiputilojen todennäköisyyttä. (Auvinen 2010, 105).

Istumisajan vähentämisellä voidaan mahdollisesti ennaltaehkäistä koordinaation ja tasapainon heikentymistä, sekä etenkin iäkkäillä ihmisillä voidaan ennaltaehkäistä lihasten toimintakyvyn vähentymistä ja hidastaa lihaskatoa. Tasapainon ja koordinaatio kyvyn harjoittamisella on merkitystä luustoon kohdistuvien ongelmien, kuten luunmurtumien, ennaltaehkäisyssä. Verrattaessa vapaa-ajallaan vähemmän kävelyä ja muuta fyysistä aktiivisuutta harrastavia yli 40-vuotiaita naisia vapaa-ajallaan fyysisesti aktiivisempiin naisiin, on todettu että fyysinen aktiivisuus vähentää lonkkamurtuman riskiä. (Vuori & Laukkanen 2010, 3108; Feskanich ym. 2002, 2302).

2.3.3 Fyysinen aktiivisuus aineenvaihdunnallisten sairauksien ennaltaehkäisyssä

Fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä olisi suuri taloudellinen merkitys. Esimerkiksi diabeteksen hoidon kustannukset yhdistettynä sairauden aiheuttamiin tuottavuuden alenemisen kustannuksiin olivat Suomessa vuonna 2007 yhteensä 2,6 miljardia euroa. Maailman terveysjärjestö WHO on arvioinut, että pääasiallisin syy 27 prosentilla sairastuneista on liikkumattomuus. (Husu ym. 2011, 9).

Monissa aineenvaihdunnallisissa sairauksissa lihavuus on osoittautunut merkittäväksi sairauden aiheuttajaksi. Lihavuus aikaansaa sairastavuutta erityisesti kahdella tavalla: se nostaa verenpainetta sekä huonontaa sokeri- ja rasva-aineenvaihdunnan toimintaa. Lihavuus on sepelvaltimotaudin itsenäinen riskitekijä, sen aikaansaama verenpaineen nousu ja huonontunut rasva-aineenvaihdunta altistavat valtimosairauksille sekä huonontunut sokeriaineenvaihdunta altistavat diabetekselle. Useiden kansansairauksien riskitekijät ovatkin yhteisiä. Niinpä esimerkiksi keskityttäessä diabeteksen ennalta ehkäisyyn hoidetaan samalla myös valtimosairauksia, jotka ovat diabeteksen tärkein ja tappavin liitännäissairaus. (Vuori 2005, 426; THL 2011,7)

Liikunnalla saavutetaan lihavuuden hoidossa edullisia vaikutuksia rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan, sekä sen avulla saavutetaan terveellisempiin elämäntapoihin kannustavia motivaatiomuutoksia. Lihavuuden hoidossa tärkeää on mahdollisimman suuri energiankulutus ja runsaalla päivittäisellä fyysisellä aktiivisuudella on pitkällä aikavälillä merkitystä painon alentumiselle. (Vuori 2005, 675).

Tyypin 2 diabeteksen ennaltaehkäisyssä elämäntapamuutoksilla ja säännöllisellä liikunnalla on mahdollista suojaautua tautia vastaan. Tyypin 2 diabetekselta suojaava liikunnan määrä ei myöskään ole kohtuuton, sillä esimerkiksi jo puolen tunnin päivittäinen työmatkaliikunta pienentää riskiä sairastua diabetekseen 36%. (Vuori 2005, 447).

3 Motivaatio

3.1 Motivaatio on osa kaikkea toimintaa

Motivaatio on monimutkainen ilmiö ja siihen vaikuttavat muun muassa monet ihmisen tarpeet, toiveet ja pyrkimykset (Juuti 2006, 38). Siinä yhdistyvät yksilön persoonallisuus, sosiaalinen ympäristö sekä tunneperäiset ja järkipäiset tekijät (Liukkonen ja muut, 2006, 11). Se on laaja käsite, eikä sitä voida määrittää yksiselitteisesti. Se kuvataan ja sovelletaan eri tavoilla asianyhteyksistä riippuen. Motivaatio on vahva ihmisen liikkeelle paneva voima, jota tarvitaan erityisesti muutosten käynnistysvaiheessa ja läpiviennissä (Liukkonen, Jaakkola & Kataja, 2006, 11). Yksi tapa on kuvata motivaatio kaikkien niiden asioiden summana, jotka ajavat ihmistä tavoittelemaan ja toimimaan kohti jotain tavoitetta. Motivaation voimakkuuteen vaikuttavat tavoitteen tärkeys ja päämäärän saavuttamisen todennäköisyys. (Nikula, Pursiainen, Kinnunen & Tuovila, 2009, 109)

Tunnetuimpia motivaatioteorioita lienee *Maslowin tarvehierarkia*, joka perustuu tarpeiden hierarkiseen järjestelmään. Alimpana ja tärkeimpänä ovat ihmisen fysiologiset tarpeet, kuten ruoka, juoma ja hengittäminen. Kun nämä tarpeet on tyydytetty, ovat seuraavana turvallisuuteen liittyvät tarpeet, joita seuraa yhteenkuuluvuuden tarve ja arvostuksen tarve. Viimeisenä on tarve toteuttaa itseään. Maslowin tarvehierarkiaan liittyy kuitenkin joitakin oletuksia, kuten se, että ihmisen motivaatio on monien samanaikaisesti vaikuttavien motiivien tulos, ja että ihmisellä on joitakin tiettyjä, universaaleja luokiteltavissa olevia tarpeita. Teoria myös olettaa, että ihmiset ovat kasvuhakuisia, ja pyrkivät siirtymään tarvetasolla aina ylimmälle hierarkian tasolle. (Juuti 2006, 45)

Juuti (2006) kuvaa motivaation olevan eräänlainen prosessi, jossa yksilö on aluksi niin sanotusti jännittyneessä tilassa josta hän haluaa pois. Epätasapainotilassa motiivit, tarpeet ja vietit ohjaavat yksilöä toimintaan, jonka tarkoituksena on vähentää jännittyneitä tilaa. Motiivit siis aiheuttavat epätasapainotilan, joka käyttäytymisen myötä johtaa tasapainotilaan kun tavoitteet saavutetaan. (Juuti 2006, 39)

3.2 Sisäinen motivaatio

Sisäisesti motivoitunut ihminen tekee asioita oman kiinnostuksensa ja halunsa pohjalta. Voidaankin ajatella, että melko suuri osa ihmisen käyttäytymisestä on sisäisesti motivoitua, tyyppillisesti harrasteluontoista (Juuti, 2006, 61). Sisäinen motivaatio vaatii omien arvojen ja valintojen pohdintaa, ja tämän myötä voi syntyä riittävä muutostarve, joka johtaa toimintaan. Toiminnan tulee olla tarpeeksi haastava, kiinnostava ja sellainen johon taidot riittävät. Toiminnalla tulee olla myös selkeä tavoite ja edistymisestä tulee saada palautetta. Toiminnalle on ominaista: iloisuus, leikinomaisuus, kehittyminen, kasvu ja uuden luominen. Sisäisesti motivoituneessa toiminnassa palkkio ja tyydytys ovat itse tekemisessä,

eikä niinkään sen seurauksissa tai siitä saatavasta palkkiosta. (Salmela- Aro & Nurmi, 2002, 41; Nikula ym. 2009, 41, 109)

3.3 Ulkoinen motivaatio

Ulkoisessa motivaatiossa asioita tehdään vain ulkoisista syistä, kuten palkkion tai hyötyarvojen vuoksi. Pelkät hyötyarvot, toisten odotukset tai ”minun on pakko”-ajatus ei kuitenkaan usein pelkästään riitä. Toinen ihminen ei myöskään pysty synnyttämään motivaatiota toisen puolesta. Ulkoinen motivaatio pohjautuu usein alempiasteisiin perustarpeisiin kuten turvallisuus tai yhteenkuuluvuus. Se voi synnyttää nopeaa toimintaa, joka saattaa loppua pian. Parhaassa tilanteessa nopea kokeilu saattaa kuitenkin herättää sisäisen kiinnostuksen. (Nikula ym. 2009, 109)

Vaikka sisäinen motivaatio on ymmärrettävästi tärkeä motivaation lähde, ei ulkoisen motivaation merkitystä pidä ohittaa, sillä monet ihmistä tavoitteeseen ajavat voimat kumpuavat nimenomaan ulkoisista motivaatiotekijöistä. Deci ja Ryan (2000) esittävätkin artikkelissaan, kuinka erityisesti lapsuuden jälkeen yhteiskunnalliset tekijät rajoittavat sisäistä motivaatiota, ja usein joudutaan tekemään myös vähemmän kiinnostavia asioita. Tämä perustuu siihen, että aina on olemassa asioita, joita vain pitää tehdä. (Deci & Ryan, 2000, 60).

3.3 Tavoitteiden merkitys motivaatioon

Useat tutkimukset osoittavat, että hyvinvointi ja motivaatio ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa. Psykkinen hyvinvointi vaikuttaa yksilön motivaatioon eli siihen millaisia henkilökohtaisia tavoitteita yksilö itselleen asettaa ja miten hän arvioi menestystään tavoitteiden saavuttamisessa. Useassa tutkimuksessa on henkilökohtaisten tavoitteiden sisällössä havaittu olevan merkitystä. Abstraktit,

itseensä liittyvät tavoitteet ovat yhteydessä hyvinvoinnin ongelmiin, ja kehitystehtäviä heijastavat ja ympäristöön sidotut tavoitteet hyvinvointiin. Hyvinvointiin vaikuttaa myös tavoitteiden arviointi ja niiden saavuttamiseksi saatu tuki. (Salmela-Aro & Niemi, 2002, 168-169)

Salmela-Aro ja Nurmi (2002) ovat kirjassaan *Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatiopsykologian perusteet* tutkineet työssä uupuneiden henkilökohtaisia tavoitteita. Tarkoituksena oli selvittää työuupumuksen ja henkilökohtaisten projektien välisiä yhteyksiä. Työntekijöitä (n= 800) pyydettiin kirjoittamaan kolme henkilökohtaista projektia ja arvioimaan ne tärkeyden, saavutettavuuden, kuormittavuuden, kontrollin ja tuen suhteen. Tutkimuksen tuloksista selviää, että voimakkaasti työuupuneiden henkilökohtaisissa projekteissa nousevat selkeästi esille työhön liittyvien tavoitteiden suuri määrä, stressaavuus, edistymisen puute ja tavoitteiden saavuttamattomuus, sekä erityisesti tavoitteisiin saadun tuen puute. Tulokset osoittavat myös, että henkilökohtaisissa tavoitteissa harrastuksia ja vapaa- aikaa painottava ryhmä kärsi vähiten terveysongelmista. Tavoitteissaan harrastuksia painottava ryhmä koki itsensä muita ryhmiä työkykyisemmäksi, he olivat muita enemmän tyytyväisiä elämäänsä ja olivat optimistisempia. (Salmela-Aro & Niemi, 2002 , 165-166)

Toimintateorian mukaan ihmiset ovat oman elämänsä rakentajia, mutta myös oman elämänsä rakentamisia. Tällöin yksilöt pyrkivät toiminnallaan ohjaamaan elämäänsä haluamaansa suuntaan. Vastaavasti toiminnasta saatu palaute muokkaa yksilöiden käsitystä itsestään ja ympäristöstä. Tärkeänä osana toimintaa on tavoitteiden ja päämäärien asettaminen ja toteuttaminen. Tavoitteet riippuvat tilanteesta, koska ne peilaavat ympäristön odotuksia ja mahdollisuuksia, ja ovat motivoivia, koska ne aktivoivat ja ohjaavat henkilöä toimintaan. (Salmela- Aro & Nurmi, 2002, 71)

Moderni motivaatiopsykologia näkee, että psyykinen hyvinvointi on yhteydessä henkilön itselleen asettamiin tavoitteisiin ja siihen miten henkilö asettamiaan tavoitteitaan arvioi. Tutkimusten mukaan psyykinen hyvinvointi ja henkilökohtaiset tavoitteet ovat monin tavoin yhteyksissä. Ihmiset eroavat sen suhteen, miten abstrakteja tai konkreettisia tavoitteita he asettavat. On tutkittu, että hyvin abstraktit tavoitteet ovat yhteydessä psyykkisen hyvinvoinnin ongelmiin, ja hyvin konkreettiset tavoitteet liittyvät fyysisen hyvinvoinnin ongelmiin. (Salmela- Aro & Nurmi, 2002, 158- 160)

4. KEVÄT- hanke

Keski- Suomen yli 80 välityömarkkinoilla toimiville hankkeille kehitetään koordinoitua yhteistyöhön ja sopimuksellisuuteen perustuvia työllistämisen toimintamalleja. KEVÄT (Keski-Suomen välityömarkkinoiden palvelu-, koulutus- ja tukirakenne) hankkeen tavoitteena on edistää työllisyyttä keskisuomen alueella. Se tarjoaa välityömarkkinahankkeille perustehtäviä tukevaa asiantuntijapalveluita, sekä hankkeiden toimintaa kehittävää koulutusta ja hankkeessa toimivia ryhmiä palvelevaa viestintää. KEVÄT hankkeen tarkoituksena on kehittää kunnallisten ja muiden palveluntuottajien sekä välityömarkkinahankkeiden välistä toimintaa. KEVÄT hanke luo palvelukokonaisuuksia toimijoiden kanssa, jotta välityömarkkinoille syntyy osaamista tukevia käytänteitä ja siirtymiä avoimille työmarkkinoille. Hanke on Jyväskylän ammattikorkeakoulun hallinnoima ja Euroopan sosiaalirahaston rahoittama. (KEVÄT- Keski-Suomen välityömarkkinoiden palvelu-, koulutus- ja tukirakenne, 2012)

Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimispiste HYVI -piste toteutti syksyllä 2011 opettaja vetoisen KEVÄT 2 projektin. Kevään 2012 KEVÄT 2 projekti oli opiskelija vetoinen. Keväällä 2012 KEVÄT 2 projekti piti sisällään teemapäivät kolmelle

osallistujaryhmälle. Kuhunkin osallistuja ryhmään kuului kaksi tai useampia erillisiä työyhteisöjä. Jokaisen osallistuja ryhmän kolmen teemapäivän sisällöt olivat samankaltaisia, sisältäen tietoa ja tehtäviä työhyvinvoinnista ja sen kehittamisestä. Opinnäytetyö on osa HYVI -pisteen KEVÄT 2 projektia.

Taulukko 1: KEVÄT 2 projektin osallistajat keväällä 2012

KEVÄT 2 projektin osallistajat keväällä 2012		
Osallistujaryhmä A	Osallistujaryhmä B	Osallistujaryhmä C
Yhteisö 1	Yhteisö 3	Yhteisö 7
Yhteisö 2	Yhteisö 4	Yhteisö 8
	Yhteisö 5	
	Yhteisö 6	

5. Opinnäytetyössä käytetyt tiedonkeruumenetelmät

5.1 Kysely

Käytettäessä kyselyä kartoituksen osana on mahdollista saada vastauksia tutkimuksen tai kartoituksen kannalta oleellisiin kysymyksiin. Kysymykset tulee esittää selkeästi ja täsmällisesti. Liian monimutkaisia kysymyksiä tulee välttää; näin esimerkiksi asenteita tai mielipiteitä kartuttaessa kannattaa välttää laajoja ”mitä mieltä olet” – kysymyksiä ja suosia sitä vastoin suoria, asenteet paljastavia kysymyksiä. Jo kyselylomaketta luodessaan kannattaa tutkijan myös miettiä tarkasti tapaa, miten hän aikoo tutkimuksensa keskeisiä käsitteitä arvioida.

(Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2004, 145-146.)

Vastaajan täytettäväksi tarkoitettua kyselylomaketta laadittaessa on tärkeä kiinnittää huomiota moniin seikkoihin. Selkeys on tärkeintä ja epämääräisiä määreitä kuten “usein” tai “yleensä” tulisi välttää. Spesifit kysymykset ovat parempia sillä niihin ei jää yhtä paljon tulkinnan varaa kuin yleisiin kysymyksiin. Myös kysymyksiä, joilla on kaksoismerkitys, tulisi välttää. Lyhyitä kysymyksiä on helpompi ymmärtää ja niihin on helpompi vasta, kuin pitkiin. Lomakkeen huolellinen suunnittelu ja laatiminen ovat keskeisimpiä seikkoja kyselyn onnistumiseksi. (Kyselylomakkeen laatiminen 2010; Hirsjärvi ym. 2007, 197)

Kyselyn onnistuminen edellyttää myös, että tutkija perehtyy osallistujien mahdollisuuksiin, taitoihin ja haluun osallistua kyselyyn. Lomakkeen selkeys ja sopiva pituus lisäävät osallistujien halua vastata kyselyyn. Keskimääräinen vastausaika ei saisi ylittää 15-20 minuuttia. Liian pitkä kysely vähentää halua osallistua kyselyyn. (Kyselylomakkeen laatiminen 2010)

5.2 Haastattelu

Haastattelujen avulla opinnäytetyöhön kerättiin kohderyhmien työnkuvaa tarkentavaa tietoa. Haastattelu on eräänlaista keskustelua ja siksi ainutlaatuinen tiedonkeruumenetelmä, sillä siinä ollaan suorassa vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Suurimpana etuna tässä koetaan olevan joustavuus aineistoa kerätessä ja mahdollisuus kysyä monitahoisiakin kysymyksiä. Koska monet haastattelun eduista sisältävät myös ongelmia, tulee haastattelu tiedonkeruumenetelmänä perustella hyvin ja haastattelu menetelmä valita tarkasti. Haastattelu on muun muassa hyvin aikaa vievää ja vaatii tarkkaakin suunnittelua ja kouluttautumista haastattelijan rooliin. Haastateltava voi joskus myös kokea haastattelutilanteen uhkaavaksi tai pelottavaksi. (Hirsjärvi ym. 2007,199-202)

Tavallisessa keskustelussa osapuolet ovat tasa-arvoisessa asemassa kysymysten esittäjän ja vastaajana. Haastattelussa puolestaan haastattelijalla on vahvemmassa asemassa, sillä hänellä on ns. ohjat. Tutkimustarkoitukseen haastattelu on perusteltu systemaattisena tiedonkeruumenetelmänä, sillä sen avulla pyritään saamaan mahdollisimman pätevää ja luotettavaa tietoa. Tämän takia usein puhutaankin *tutkimushaastattelusta*. (Hirsjärvi ym. 2007, 202-203)

6. Opinnäytetyön toteutus

6.1. Opinnäytetyön kysymykset

Opinnäytetyön tarkoitus on kartoittaa miten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat motivaatiotekijät eroavat kartoituksen kahdella kohderyhmällä, ja mitkä asiat motivoivat KEVÄT 2 projektin osallistujia fyysisesti aktiiviseksi.

Opinnäytetyön kysymyksiä ovat:

- Miten fyysiseen aktiivisuuteen motivoivat tekijät eroavat kohderyhmillä?
- Mitkä tekijät saavat osallistujia muuttamaan terveystottumuksiaan?
- Millä tavalla sisäiset ja ulkoiset motivaatiotekijät eroavat kohderyhmillä?

6.2. Kohderyhmät

Opinnäytetyön vertailevaa osuutta varten KEVÄT 2 projektin osallistujaryhmät jaettiin kahteen kohderyhmään. Ensimmäisen kohderyhmän muodostivat osallistujaryhmät A ja B ja toisen kohderyhmän osallistujaryhmä C.

Taulukko 2: Kohderyhmien koostumus

Kohderyhmät yhteensä, n=67		
Kohderyhmä 1, n= 39		Kohderyhmä 2, n=28
Osallistujaryhmä A	Osallistujaryhmä B	Osallistujaryhmä C
Yhteisö 1	Yhteisö 3	Yhteisö 7
Yhteisö 2	Yhteisö 4	Yhteisö 8
	Yhteisö 5	
	Yhteisö 6	

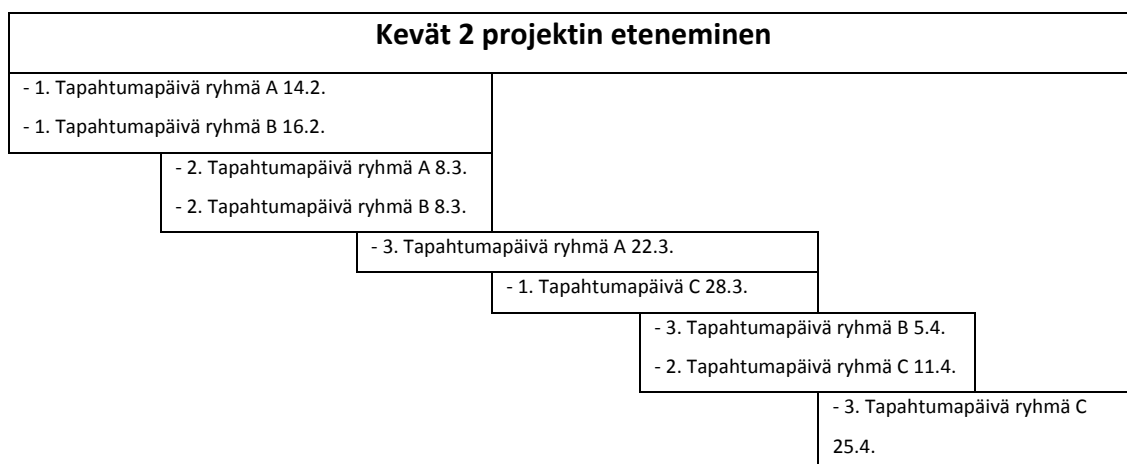
6.3. Opinnäytetyön tekijöiden rooli KEVÄT hankkeessa

Molemmilla opinnäytetyön tekijöillä on kokemusta KEVÄT 2 hankkeessa työskentelystä. Opinnäytetyön tekijöistä Seda Ilksöz osallistui syksyllä 2011 KEVÄT 2 hankkeeseen liittyen HYVI -pisteen projektin toteuttamiseen, jolloin syntyi ajatus motivaatiota käsittelevän opinnäytetyön liittämistä keväällä 2012 toteutettavaan projektiin. Keväällä 2012 Teemu Karjaluohto osallistui tiiviisti kaikkien KEVÄT 2 projektin teemapäivien suunnitteluun ja toteutukseen. Kysely suunniteltiin aiempien kokemusten ja kevään 2012 toteutettavien teemapäivien pohjalta. Kyselyn suorittamisen jälkeen Teemu Karjaluohto piti kullekin osallistujaryhmälle motivaation ja KEVÄT 2 projektin teemapäiviin johdattelevan alustuksen.

6.4 Opinnäytetyön kulku ja aikataulu

Opinnäytetyö eteni KEVÄT 2 projektin aikataulujen mukana. KEVÄT 2 projektin tapahtumapäivät asettivat tiettyjä maamerkkejä opinnäytetyön edistymiselle. Ennen ensimmäistä ryhmä A:n tapahtumapäivää 14.2. kyselylomakkeen tuli olla valmis käytettäväksi. Samaa kyselylomaketta käytettiin myös ryhmien B ja C ensimmäisissä tapahtumapäivissä kartoituksen tekemiseen. Kyselylomaketta voidaan käyttää myös tulevissa KEVÄT projekteissa. Ryhmän C:n tapahtumapäivät alkoivat hieman myöhemmin, kuin ryhmien A ja B, joten tällä välillä opinnäytetyössä keskityttiin kirjallisen aineiston keräämiseen ja teoriaosuuksien kirjoittamiseen. Ryhmä C:n ensimmäisen tapahtumapäivän 28.3. jälkeen aloitettiin aineiston analysointi ja tuloksien kirjaaminen.

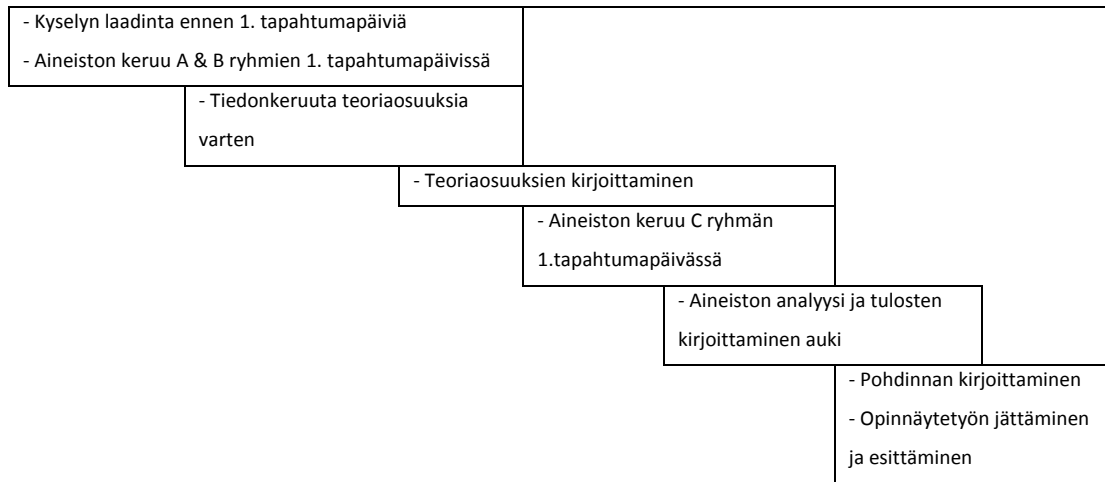
Taulukko 3: Kevät 2 projektin eteneminen



Opinnäytetyön tulokset olivat kirjoitettu valmiiksi 8.4. mennessä, jonka jälkeen kirjoitettiin pohdinta ja viimeisteltiin johdantokappale. Opinnäytetyö palautettiin 16.4. ja opinnäytetyön esitys pidettiin 20.4.

Taulukko 4: Opinnäytetyön eteneminen





6.5 Tiedonkeruu

6.5.1 Kyselylomakkeen laadinta

Opinnäytetyön tekijät laativat KEVÄT 2 projektin osallistujille kyselylomakkeen, jonka avulla kerättiin aineistoa opinnäytetyöhön. Kyselylomake oli suunniteltu vastaajan täytettäväksi. Kyselyn sisältö määräytyi opinnäytetyön aiheen mukaan ja sen tarkoitus oli kartoittaa eri motivaatiotekijöiden merkitystä fyysiseen aktiivisuuteen, sekä terveystottumusten kehittämiseen. Ennen kyselyn laatimista perehdyttiin lomakkeen laatimisen perusteisiin, jonka jälkeen lomakkeen sisältöä työstettiin yhdessä opinnäytetyötä ohjaavan opettajan kanssa. Samalla käsitys tutkimusongelmasta selkeytyi.

Kyselylomake oli neljäisivuinen, johon vastaamiseen osallistujilta kului keskimäärin noin kymmen minuuttia. Kysymykset olivat selvästi esitetty, ja vastaus vaihtoehdot olivat aseteltu selkeästi. Kyselylomaketta laadittaessa erityishuomiota kiinnitettiin lomakkeen aseteluun, sillä suoritettu kysely oli tärkeä osa opinnäyte työtä, ja vastauksien toivottiin olevan mahdollisimman kattavia ja tietoa antavia. Motivaatiotekijöitä kartoitettaessa kyselylomakkeessa

oli mahdollista merkitä vastaus väliltä 1-5 sen mukaan, miten tärkeäksi kyseisen tekijän arvioi. Kysymysten yhteyteen laadittiin ohjeistus, josta selvisi, että mitä suurempi numero sen suurempi merkitys motivaatiotekijälle annettiin.

Kysely oli strukturoitu eli osallistujille oli annettu valmiita vastausvaihtoehtoja. Vastausvaihtoehtojen perään oli kuitenkin jätetty tilaa avoimille vastauksille, johon osallistujalle annettiin mahdollisuus tarkentaa vastaustaan. Kyselyn analysoimisen helpottamiseksi vastausvaihtoehdot kannatti numeroida (Kyselylomakkeen laatiminen 2010). Lomakkeessa oli vain lyhyt alustus ja ohjeistus, mutta vastaajia ohjeistettiin suullisesti ja opinnäytetyön tarkoituksista ja suunnitelmista kerrottiin vastaajille.

Aineistoa kerätessä opinnäytetyötä varten kyselyyn osallistuvilta kysyttiin heidän sukupuoltaan, mihin ikäryhmään he kuuluvat, kuinka paljon he istuvat päivän aikana eri paikoissa sekä mitkä tekijät saivat heitä olemaan aktiivisia arjessa. Kyselylomakkeen viimeisellä kysymyksellä haluttiin kartoittaa, minkälaiset tekijät saivat kyselyyn osallistujia muuttamaan terveystottumuksiaan. Kyselylomake löytyy liitteenä opinnäytetyön perästä.

6.5.2 Kohderyhmien haastattelu

HYVI -pisteen keväällä 2012 toteuttamaan KEVÄT 2 projektiin kuului kolme osallistujaryhmää, joissa kaikissa mukana oli kaksi tai useampi työyhteisö. Työyhteisöjen työnkuvasta oli ennen projektia saatu suppeasti tietoa. Projektiin osallistuvien työnkuvan kartoittamiseksi käytettiin haastatteluja. Tarkoituksena oli selvittää osallistujaryhmissä olevien eri yhteisöjen työnkuva. Haastattelu tehtiin teemahaastattelun avulla, jossa on tyypillistä, että haastattelun teema on tiedossa mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat.

Teemahaastattelua käytetään yleensä kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän

tukena, mutta se on käyttökelpoinen myös kvantitatiivisesti painottuneessa tutkimuksessa (Hirsjärvi ym. 2007, 203).

6.6 Tulosten analysointi

Kyselystä kerätty aineisto järjestettiin ja analysoitiin Microsoft Excel taulukkolaskenta -ohjelmalla. Kysymykset järjestettiin sarakkeisiin, vastaukset eri riveille ja luotiin Pivot -taulukko. Pivot -taulukko on Excel ohjelman toiminto, jonka avulla on mahdollista laatia aineistosta yhteenvetoraportteja. Pivot -taulukko on muunneltavissa ja samoista pohjatiedoista on mahdollista tehdä erilaisia raportteja ja kuvaajia. Opinnäytetyön tulosten analysointia ja esittämistä varten jokaisesta kysymyksestä laadittiin oma kuvaajansa, jossa esitettiin vastauksien keskiarvot osallistujaryhmittäin. Vastauksista nostettiin esille ääripäät, joita käsitellään Tulokset kappaleessa kysymys kysymykseltä. Lopuksi luotiin keskiarvo kuvaajat tulosten yhteenvetoja varten. (Lammi, 2011)

7. Tulokset

7.1 Kohderyhmien työnkuvaus

Kohderyhmä 1 muodostui Jyväskylän alueella sijaitsevista yhteisöistä ja järjestöistä (Osallistujaryhmät A ja B). Haastattelun perusteella kohderyhmään 1 kuuluvien ihmisten päivittäinen työ sisälsi enimmäkseen organisointi ja esimiestyötä sekä projektityötä.

Esimerkki vastauksesta, kun haastateltavaa pyydettiin kuvailemaan muutamalla lauseella työnkuvaansa:

"Olen toimintayksikön vastaava, eli työni on esimiestyötä ja vastuualueenani on yksikönhallinta. Työhöni kuuluu myös asiakkaiden kohtaamista sekä esimerkiksi isännöinti työtä."

Haastateltuja pyydettiin myös merkitsemään 10cm janalle, kuinka paljon heidän työpäivänsä sisältää istumista (0 cm tarkoitti, ettei työpäivä sisällä lainkaan istumista ja 10cm tarkoitti, että työpäivä koostuu pelkästään istumisesta). Viiden haastateltavan janan keskipituus oli 7,5 cm. Kysyttäessä haastattelussa henkilöiltä, kuinka paljon heidän työhönsä kuuluu fyysisiä ponnisteluja (esim. työskentelyä eri asennoissa tai nostamista) olivat vastaukset seuraavanlaisia:

"Aika vähän kuuluu mitään fyysistä", "ajoittain jotakin pientä liikuttelua" tai "eipä juuri lainkaan minkäänlaista."

Kohderyhmä 2 muodostuu Jyväskylän alueen yhteisöistä ja järjestöistä.

Haastattelujen perusteella kohderyhmä 2 päivittäinen työ sisältää paljon erilaisia fyysistä aktiivisuutta vaativia askareita, eikä istumaan juuri ehditä.

Esimerkki vastauksesta, kun haastateltavaa pyydettiin kuvailemaan muutamalla lauseella työnkuvaansa:

"Päivä alkaa työnjaolla, joka saattaa tapahtua joko kahvien ääressä tai reissun päällä. Päivä voi kulua sitten rakennus- tai maalaushommia tehtäessä tai vaikkapa pihojen kunnossapidossa."

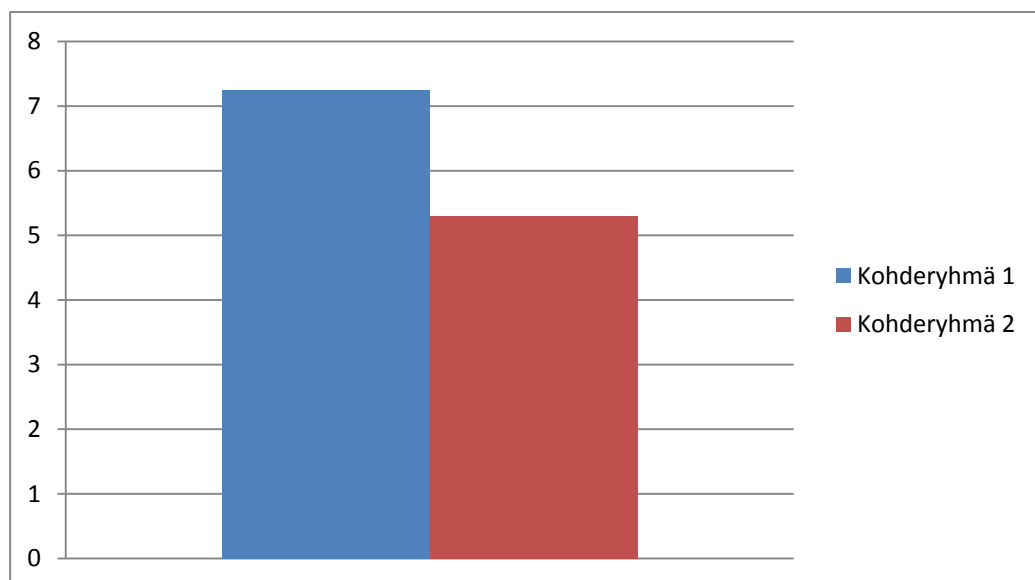
Myös kohderyhmä 2 haasteltuja pyydettiin merkitsemään 10cm janalle, kuinka paljon heidän työpäivänsä sisältää istumista (0 cm tarkoitti, ettei työpäivä sisällä lainkaan istumista ja 10cm tarkoitti, että työpäivä koostuu pelkästään istumisesta). Neljän haastateltavan janan keskipituus oli 2,8 cm.

Kysyttäessä haastattelussa henkilöiltä, kuinka paljon heidän työhönsä kuuluu fyysisiä ponnisteluja (esim. työskentelyä eri asennoissa tai nostamista) olivat vastaukset seuraavanlaisia:

*”Kyllähän tuo kaikki jonkinlaista ruumiillista ponnistelua vaatii” tai
”keittiössä joutuu välillä nostelemaan raskaampiakin esineitä, mutta ei mitään jauhosäkkejä.”*

7.2 Kohderyhmien fyysinen inaktiivisuus aika istumisen avulla tarkasteltuna

Osallistujien istumisaika kohderyhmissä vaihteli. Kohderyhmän 1 keskimääräinen istumisaika kartoituksen perusteella oli 7,25 tuntia vuorokaudessa ja kohderyhmän 2 keskimääräinen istumisaika oli 5,3 tuntia vuorokaudessa. Prosentuaalisesti tarkasteltuna kohderyhmä 1 istuu noin 37% prosenttia enemmän vuorokaudessa.

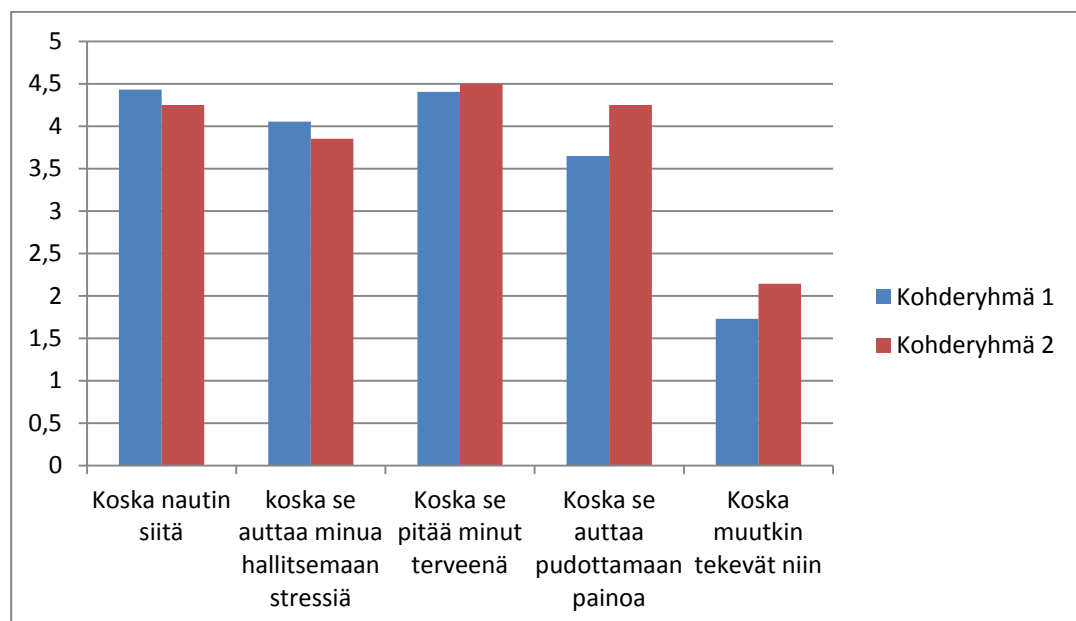


Kuva 2: Kohderyhmien keskimääräinen istumisaika

7.3 Fyysiseen aktiivisuuteen motivoivat tekijät

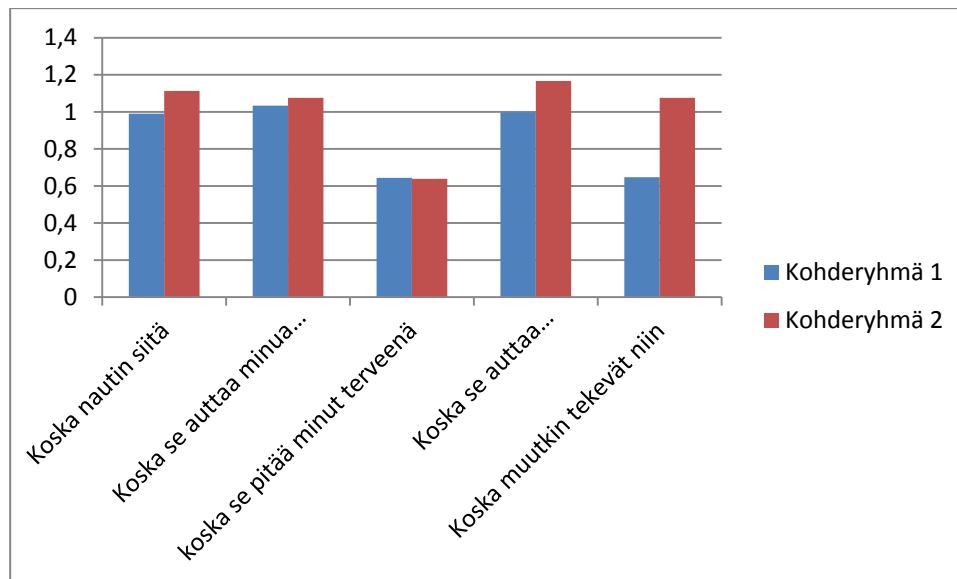
7.3.1 Vapaa-ajan ulkoilu

Kysyttäessä mitkä asiat saavat Sinut ulkoilemaan vapaa-ajallasi, molemmilla kohderyhmillä oma terveys oli merkittävin motivaatiotekijä. Kohderyhmän 1 keskiarvo oli 4,4 ja kohderyhmän 2 keskiarvo oli 4,5. Vähiten vapaa-ajan ulkoiluun vaikutti se, että muutkin tekevät niin. Siinä kohderyhmän 1 keskiarvo oli 1,73 ja kohderyhmän 2 keskiarvo 2,15.



Kuva 3: Vapaa-ajan ulkoilu

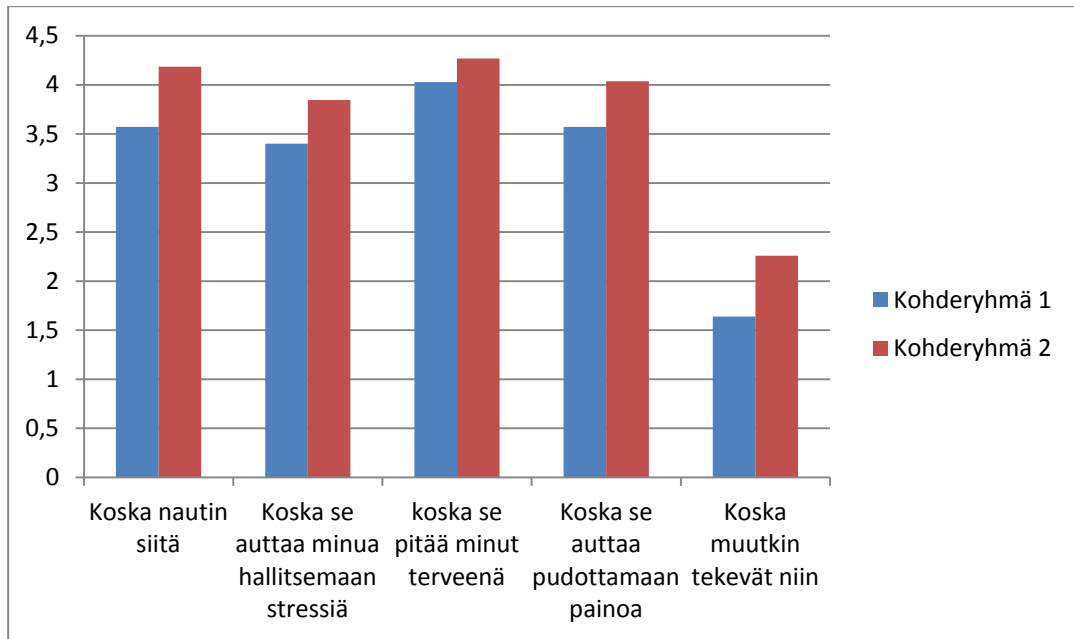
Vastauksien keskihajonta



Kuva 4: Keskihajonta vapaa-ajan ulkoilussa

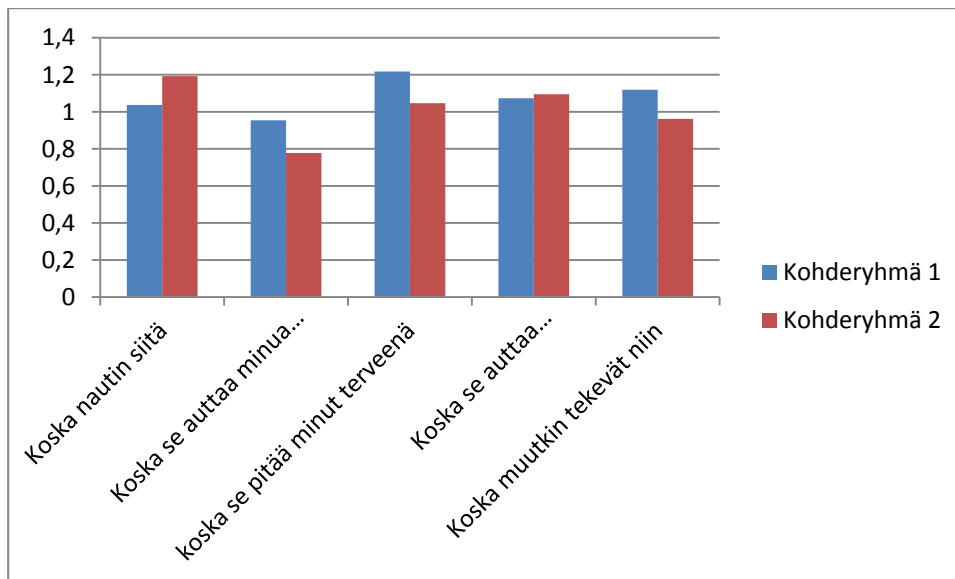
7.3.2 Kulkuvälineen valinta

Kysyttäessä mitkä asiat saavat Sinut valitsemaan kulkuvälineeksi pyörän tai kävelyn auton sijaan molemmilla kohderyhmillä oma terveys oli merkittävin motivaatiotekijä, kun autolla liikkuminen vaihdetaan kävelyyn tai pyöräilyyn. Kohderyhmän 1 keskiarvo oli 4,03, ja kohderyhmän 2 keskiarvo oli 4,27. Vähiten kulkuvälineen vaihtamiseen vaikutti se, että muutkin tekevät niin. Siinä kohderyhmän 1 keskiarvo oli 1,64, ja kohderyhmän 2 keskiarvo oli 2,26.



Kuva 5: Kulkuvälineen valinta

Keskihajonta

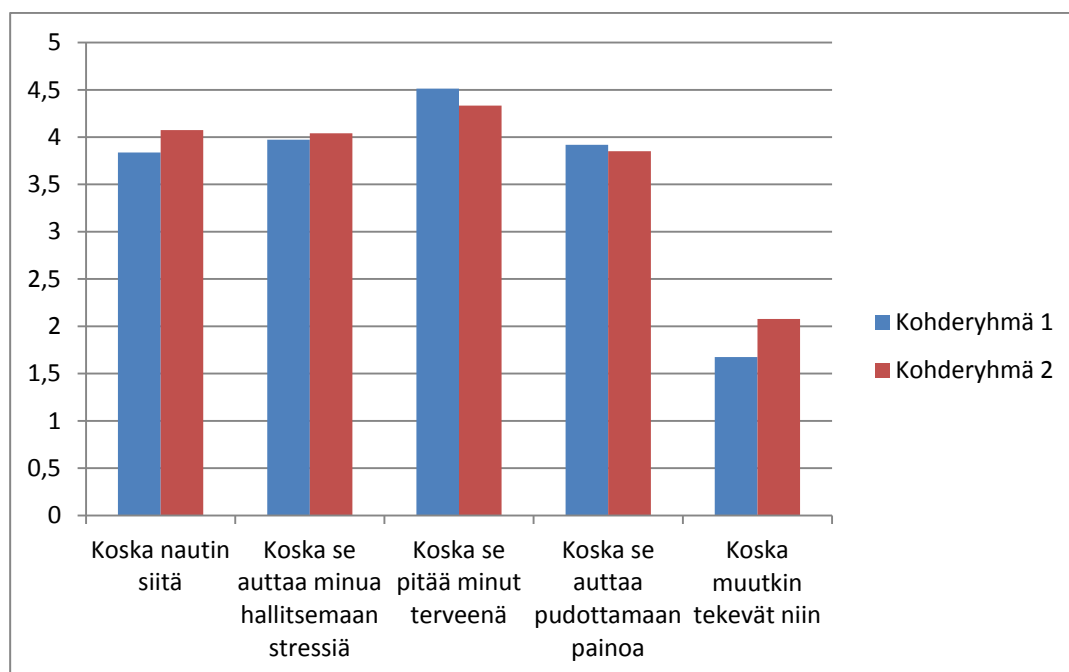


Kuva 6: Keskihajonta kulkuvälineen valinta

7.3.3 Lihaskunnosta huolehtiminen

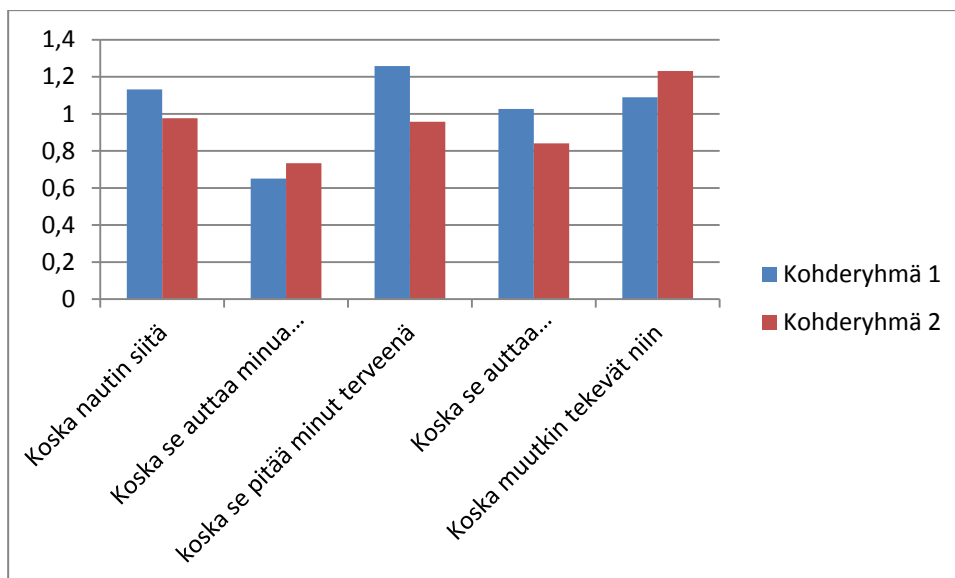
Kysyttäessä mitkä asiat saavat Sinut huolehtimaan lihaskunnostasi (lihaskunnan ylläpitämistä ovat esimerkiksi pihatyöt, lumityöt, kuntosaliharjoittelu, jumppa) molemmilla kohderyhmillä merkittävin motivaatiotekijä oli oma terveys.

Kohderyhmän 1 keskiarvo oli 4,51, ja kohderyhmän 2 keskiarvo oli 4,33. Vähiten lihaskunnan huolehtimiseen vaikutti se, että muutkin tekevät niin. Siinä kohderyhmä 1 keskiarvo oli 1,68, ja kohderyhmän 2 keskiarvo oli 2,08.



Kuva 7: Lihaskunnosta huolehtiminen

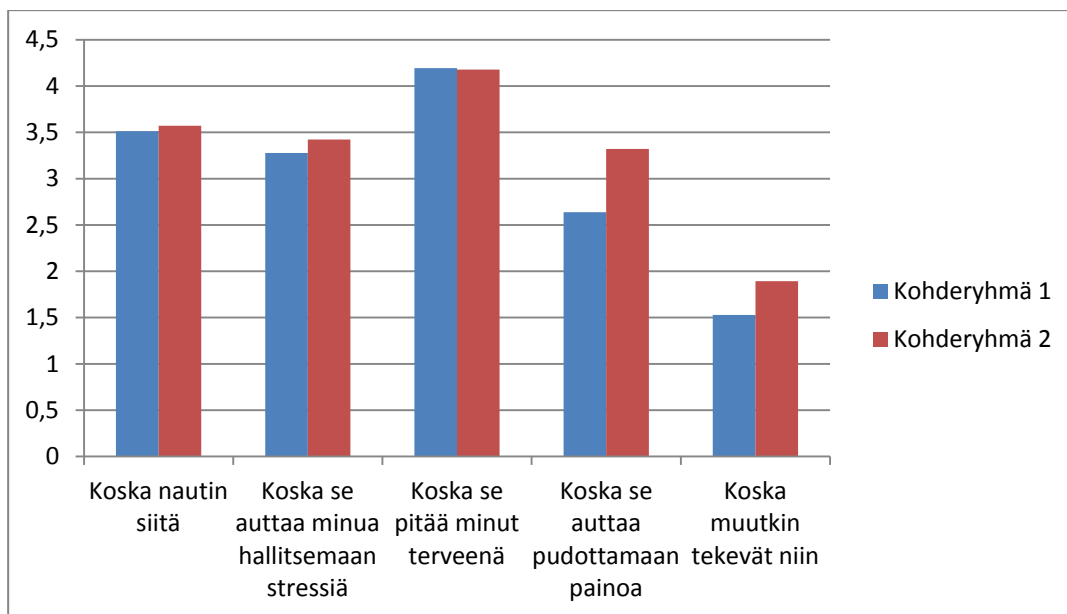
Keskihajonta



Kuva 8: Keskihajonta lihaskunto

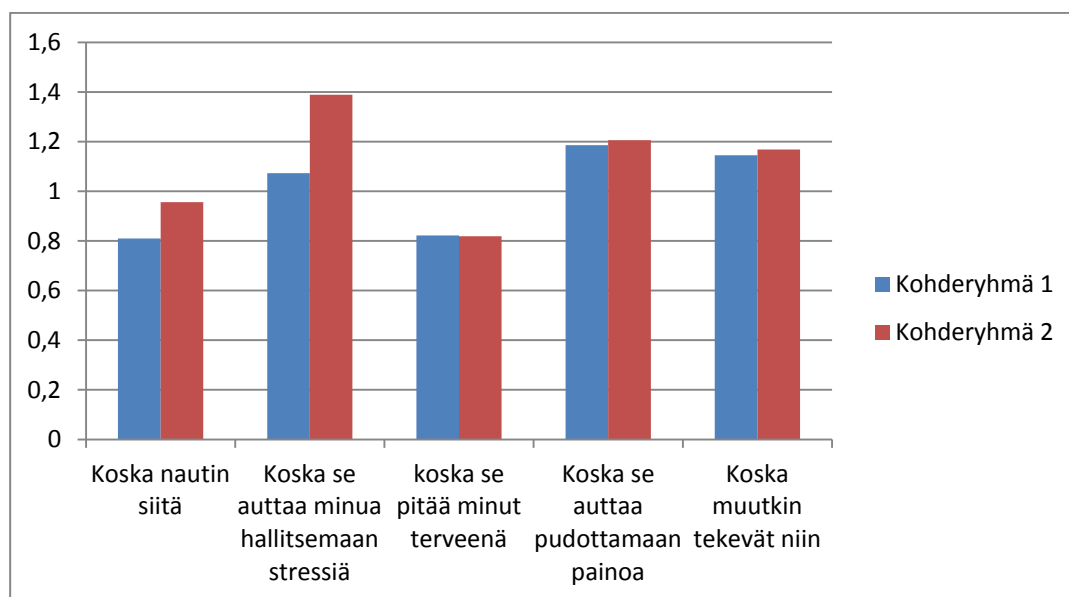
7.3.4 Venytteleminen

Kysyttäessä mitkä asiat saavat Sinut venyttelemään molemmilla kohderyhmillä merkittävin motivaatiotekijä oli oma terveys. Kohderyhmän 1 keskiarvo oli 4,19, ja kohderyhmän 2 keskiarvo oli 4,18. Vähiten venyttelyyn harjoittamiseen vaikutti se, että muutkin tekevät niin. Siinä kohderyhmä 1 keskiarvo oli 1,51, ja kohderyhmän 2 keskiarvo oli 1,89.



Kuva 9: Venytteleminen

Keskihajonta

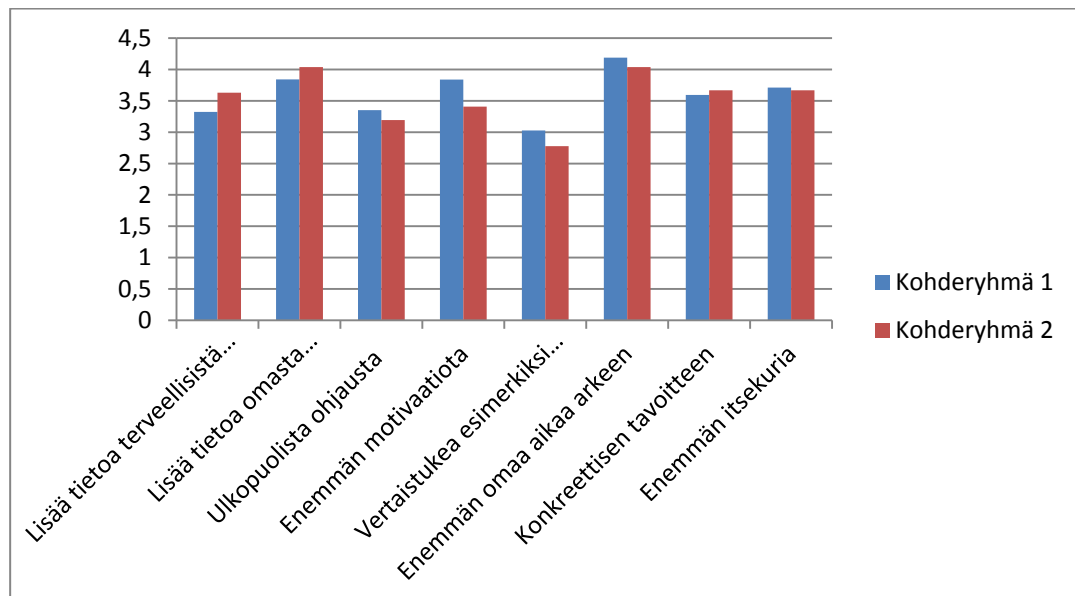


Kuva 10: Keskihajonta venyttely

7.3.5 Terveystottumusten kehittäminen

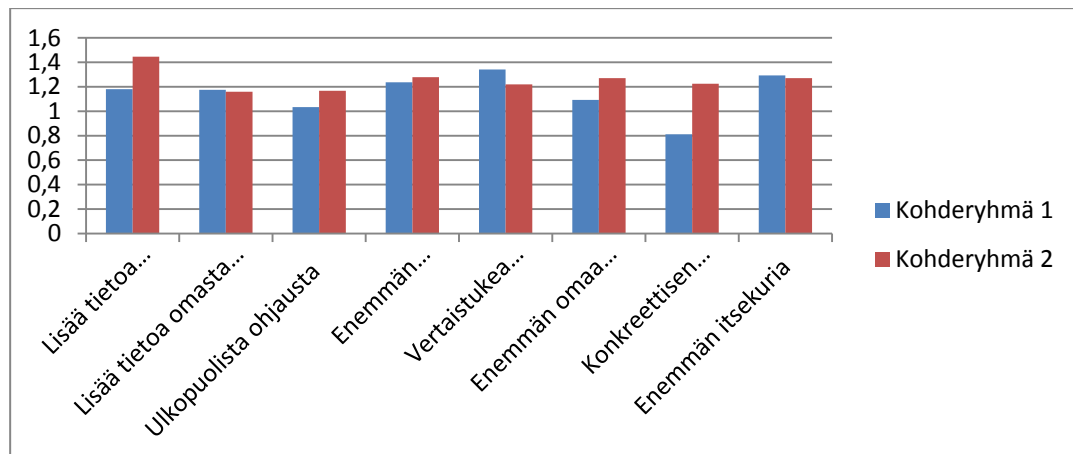
Kysyttäessä mitkä asiat saivat Sinut kehittämään terveystottumuksiasi, molemmat kohderyhmät kokivat tarvitsevänsä eniten omaa aikaa terveystottumuksia muuttaakseen. Kohderyhmän 1 keskiarvo oli 4,19. Vastaava

lukema kohderyhmällä 2 on 4,04. Seuraavaksi molemmat kohderyhmät kokivat tarvitsevansa enemmän tietoa omasta terveydestään. Kohderyhmän 1 keskiarvo oli 3,84, ja kohderyhmän keskiarvo oli 4,04. Kohderyhmät kokivat myös tarvitsevansa enemmän itsekuria, keskiarvojen ollessa kohderyhmällä 1 3,71 ja kohderyhmällä 2 3,67. Konkreettisen tavoitteen merkitys koettiin myös tärkeäksi. Kohderyhmä 2 keskiarvo oli 3,59, ja kohderyhmän 2 keskiarvo oli 3,67. Kohderyhmät kokivat myös, että tieto yleisesti hyvistä elämäntavoista saivat heitä kehittämään terveystottumuksiaan. Kohderyhmän 1 keskiarvo oli 3,24 ja kohderyhmän 2 keskiarvo oli 3,63. Vähiten terveystottumuksien kehittämiseen molemmilla kohderyhmillä vaikutti vertaistuki. Vertaistuen merkityksen keskiarvo oli kohderyhmällä 1 3,03 ja kohderyhmällä 2 2,78.



Kuva 11: Terveystottumuksien kehittäminen

Keskihajonta



Kuva 12: Keskihajonta terveystottumusten muuttaminen

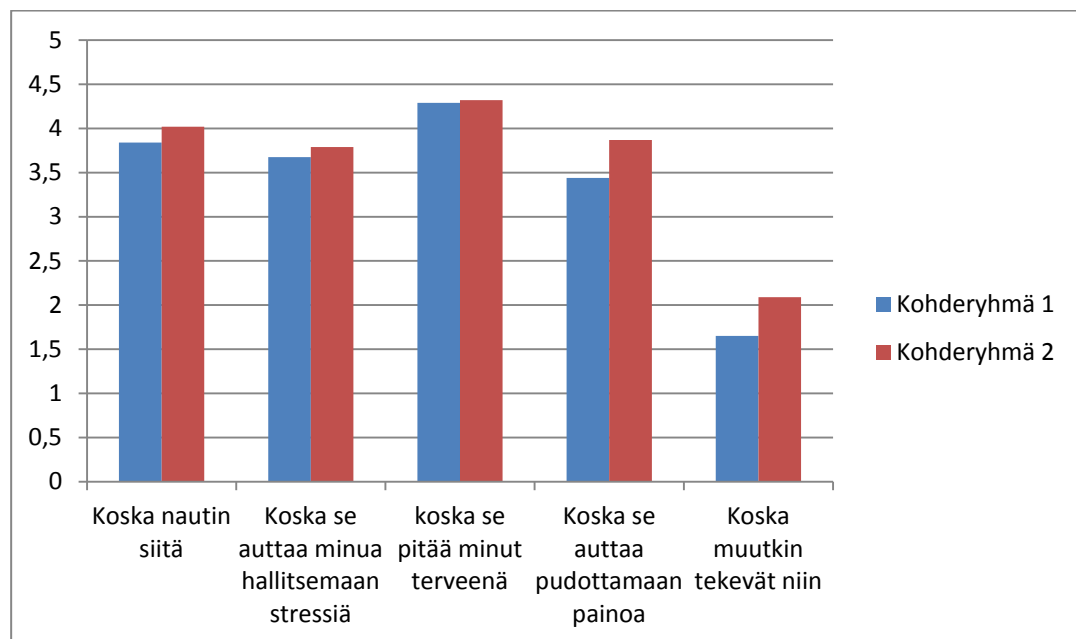
8 Tulosten yhteenveto

Haastattelujen perusteella kohderyhmien työnkuvat ovat erilaiset ja kohderyhmien fyysinen aktiivisuus päivän aikana poikkesi toisistaan. Haastattelun yhteydessä pyydettyä merkittävään päivän sisältämään istumisaikaa janalle, oli kohderyhmien vastauksissa 4,7 cm poikkeama (kohderyhmän 1 janan ka. pituus oli 7,5 cm ja kohderyhmän 2 janan ka. pituus oli 2,8cm). Myös kyselyn vastauksista selvisi kohderyhmien istumisaikojen poikkeavan toisistaan 1,95 tuntia päivässä (kohderyhmän 1 ka. istumisaika oli 7,25 tuntia ja kohderyhmän 2 ka. istumisaika oli 5,3 tuntia päivässä). Tuntimääräinen istumisaika on kohderyhmällä 1 noin 37% prosenttia vuorokaudessa suurempi kuin kohderyhmällä 2.

Kaikissa kysymyksissä, joissa pyrittiin kartoittamaan motivaatiotekijöitä fyysiselle aktiivisuudelle, kohderyhmät kokivat tärkeimmäksi tekijäksi oman terveytensä (kohderyhmän 1 ka. vastaus oli 4,29 ja kohderyhmän 2 ka. vastaus oli 4,32, prosentuaalinen ero noin 0,7%). Vähiten tärkeimmäksi motivaatiotekijäksi

koettiin se, että muutkin tekevät niin (kohderyhmän 1 ka. oli vastaus 1,65 ja kohderyhmän 2 ka. oli vastaus 2,09, prosentuaalinen ero 26,7%).

Suurimmat eroavaisuudet kohderyhmien vastauksissa ovat fyysiseen aktiivisuuteen motivoituminen painon hallinnan näkökulmasta (kohderyhmän 1 ka. vastaus oli 3,44 ja kohderyhmän 2 ka. vastaus oli 3,87, prosentuaalinen ero 12,5%) sekä motivoituminen fyysiseen aktiivisuuteen koska muutkin tekevät niin (kohderyhmän 1 ka. vastaus oli 1,65 ja kohderyhmän 2 ka. vastaus oli 2,09, prosentuaalinen ero 26,7%).



Kuva 13: Keskiarvot motivaatiotekijöistä

Terveystottumusten kehittämiseksi molemmat kohderyhmät kokivat eniten tarvitsemansa omaa aikaa (kohderyhmän 1 ka. oli 4,19 ja kohderyhmän 2 ka. oli 4,04, prosentuaalinen ero 3,71%). Vähiten terveystottumusten kehittämiseksi molemmat kohderyhmät kokivat tarvitsevansa vertaistukea (kohderyhmän 1 ka. oli 3,03 ja kohderyhmän 2 ka. oli 2,78, prosentuaalinen ero 9%).

9 Pohdinta

9.1 Tulokset

Kohderyhmät poikkeavat toisistaan sekä työnkuvansa että päivän aikana ilmenevän fyysisen aktiivisuuden puolesta. Haastatellut kohderyhmän 1 henkilöt työskentelivät esimies- ja organisointitehtävien parissa. Työ vaatii työpöydän ääressä työskentelyä tai kokouksissa paikalla oloa. Kohderyhmästä 2 haastatellut henkilöt osallistuivat päivän aikana erilaisiin fyysistä aktiivisuutta vaativiin askareisiin kuten keittiö- tai kunnossapitotöihin. Istumisajan määrästä voidaan tehdä johtopäätöksiä, kuinka paljon henkilöiden olisi mahdollista lisätä fyysistä aktiivisuuttaan. Kuten opinnäytetyön alussa todetaan, suomalaisista naisista 46 % ja miehistä 51 % istuu päivittäin yli kuusi tuntia (Sjöström ym. 2006,295). Tähän verrattuna kohderyhmät jakautuvat Sjöströmin tutkimuksen havaintojen molemmille puolille: Kohderyhmä 1 istuu keskimäärin suomalaisia enemmän ja kohderyhmä 2 taas vähemmän. Yksinkertaisimmillaan fyysisen aktiivisuuden lisääminen on istumisen vähentämistä. Fyysisesti aktiiviselta näyttävä ihminen voi olla hyvinkin passiivinen kokonaisuutta tarkasteltaessa. Esimerkiksi: Ihminen, joka pyöräilee työmatkansa edestakaisin, on aktiivinen työmatkan hyödyntämisen ajan. Jos hän tekee työnsä istuen ja jatkaa istumista työpäivän jälkeen television tai tietokoneen ääressä on hän vuorokauden aikana työmatkan aiheuttamasta rasituksesta huolimatta fyysisesti inaktiivinen. Työpäivän aikaiseen istumiseen vaikuttaminen ei toki ole yksinkertaista, mutta arjessa tapahtuviin valintoihin voidaan vaikuttaa helpommin.

Kun tiedetään fyysisen aktiivisuuden merkitys terveydelle, voidaankin kysyä, onko yhteiskuntamme menossa oikeaan suuntaan? Yhä suurempi osa töistä vaatii

työskentelyä näyttöpäätteen ääressä, jolloin ihminen yleensä sidotaan istumaan. On toki ratkaisuja, joilla näyttöpäätetyönkin fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä, mutta valitettavasti vielä ei aina voi valita, haluaisiko työskennellä näyttöpäätteellä istuen vai seisten. Ympäristöä tarkastellessa voidaan useasti todeta, kuinka ympäristö ratkaisut ”pakottavat” ihmisiä istumaan. Muun muassa pankissa ja lääkärissä asiakas ohjataan istumaan lähes poikkeuksetta. Ympäristön lisäksi muutosta pitäisi tapahtua myös asenteissa ja normeissa. Nyky-yhteiskunnassa voidaan ajatella, että on kohteliasta istua tietyissä tilanteissa. Esimerkiksi oppitunneilla ja kokouksissa osallistujan odotetaan istuvan.

Vähemmän päivän aikana istuva kohderyhmä 2 motivoituu fyysiseen aktiivisuuteen kohderyhmää 1 enemmän sekä painonhallinnan näkökulmasta että sen vuoksi, että muutkin tekevät niin. Sekä painonhallinta että sosiaaliset vaikutustekijät ovat ulkoisia motivaatiotekijöitä. Opinnäytetyössä painonhallinta on määritelty ulkoiseksi motivaatiotekijäksi, koska kysymyksissä oli mahdollisuus valita myös fyysisen aktiivisuuden motivoituminen terveyden edistämisen näkökulmasta ja pelkkä painon pudottaminen on toimintaa, jossa tavoitellaan hyötyarvoa itselle. (Nikula, Pursiainen, Kinnunen & Tuovila, 2009, 109).

Motivaatiotekijöitä keskenään verrattaessa nousevat fyysisen aktiivisuuden merkitys terveydelle ja fyysisestä aktiivisuudesta nauttiminen kuitenkin korkeammalle kuin motivoituminen painon hallinnan tai sosiaalisten vaikutustekijöiden vuoksi. Sekä terveys motivaatiotekijänä että tekemisestä nauttiminen viittaavat sisäsyntyisiin motivaatiotekijöihin, sillä kuten Salmela- Aro ja Nurmi kirjoittavat löytyvät palkkio ja tyydytys sisäisesti motivoituneessa toiminnassa itse tekemisestä. (Salmela- Aro & Nurmi, 2002, 41). Tekemisestä nauttiminen on selkeä toiminnasta saatava palkkio, mutta terveys voi olla myös ulkoinen motivaatiotekijä toiminnalle. Jos tekemisen tavoitteena on pelkästään parantaa terveyttä, kuten esimerkiksi nopeassa ”kuntokuuri” voi toiminta loppua yhtä nopeasti kuin se on alkanut. Toisaalta nopea toiminnan muutos

ulkoisen motivaatiotekijän vaikutuksesta voi sytyttää sisäsyntyisiä motivaatiotekijöitä. (Nikula, Pursiainen, Kinnunen & Tuovila, 2009, 109). Yleensä ihmisiä ohjattaessa muuttamaan terveystottumuksiaan nostetaan sisäsyntyisten motivaatiotekijöiden löytäminen tärkeäksi tekijäksi, mutta jos ihminen aktivoituu ulkoisten motivaatiotekijöiden kautta, niin eikö sekin kannattaisi hyödyntää?

On tärkeää edistää tietämystä arkiaktiivisuuden suomista terveyshyödyistä, sillä se koskettaa kaikkia yhteiskunta- ja ikäluokkia. Lisäksi esimerkiksi istumisajan vähentäminen ja tauottaminen ovat keinoja lisätä fyysistä aktiivisuutta, jotka ovat jokaisen ihmisen saatavilla ilman ylimääräisiä hankintoja tai kustannuksia.

9.2 Opinnäytetyöprosessi

9.2.1. Opinnäytetyöhön liittyvät eettiset kysymykset ja kartoituksen luotettavuus

Tutkimuksen tai kartoituksen alkuvaiheessa eettisyys tulee näkyväksi aihevalinnassa, kun tutkija pohtii kenen ehdoilla tutkimusta tehdään ja minkälaista yhteiskunnallista merkitystä hän tutkimuksella tavoittelee. Aiheen valinnan jälkeen työskentelyn eettiset periaatteet korostuvat tiedonhankintavaiheessa. Jos kyseessä on haastattelututkimus, tutkijan tulee silloin esimerkiksi pohtia, millaisten tietojen saaminen on tutkimuksen teon kannalta olennaista. Koska kartoitukseen osallistuminen on vapaaehtoista, tulee osallistuvien antaa suostumuksensa. Näin halutaan estää kaikenlainen tutkimusjoukkoon kohdistuva manipulaatio. Hirsjärvi ym. (1997, 26-27) mukaan tutkittavia on informoitava selkeästi myös tutkimuksen tarkoituksesta ja esimerkiksi siitä, miten heidän tietojensa käsitellään ja käytetään. (Hirsjärvi ym. 2004, 26)

Kyselyä suoritettaessa osallistujille kerrottiin kartoituksen tarkoituksista ja tavoitteista. Vastaajille annettiin mahdollisuus kysyä lisää tietoa kartoituksesta. Kyselystä kieltäytyminen oli myös mahdollista. Opinnäytetyön työstämisen ajan lomakkeita säilytettiin kansiossa ja niitä käsiteltiin huolellisesti ja luottamuksellisesti. Opinnäytetyön valmistuttua aineisto arkistoidaan ja hävitetään sosiaali- ja terveystieteiden salassapito ohjeiden mukaisesti.

Toisen tutkijan tuottamaa tietoa voidaan käyttää omassa tutkimuksessaan, kunhan huolehtii tarkasti asiallisista lainaus- ja lähdeaineistomerkinnoista. (Hirsjärvi ym. 1997, 29). Myös raportoinnin huolellisuus ja selkeys ovat osa tieteellisen tutkimuksen eettisiä periaatteita. Analyysivaiheessa tuotetut tutkimustulokset on esitettävä rehellisesti, niitä kaunistelematta ja mitään pois jättämättä. (Hirsjärvi ym. 2004, 29) Opinnäytetyössä on viitattu useisiin lähteisiin ja lähdemerkinnät on merkitty tekstiin sekä lähdeluetteloon. Viittaukset toisten tutkijoiden tuottamaan tekstiin on tehty selkeästi, jolla toisten tekemän työn plagiointi on vältetty.

Osa opinnäytetyön luotettavuutta oli opinnäytetyöntekijöiden aktiivinen osallistuminen KEVÄT 2 projektin toteutukseen. Osallistuminen projektin toteuttamiseen loi luottamusta haastattelutilanteisiin ja kohderyhmien henkilöillä on ollut mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä opinnäytetyöhön liittyen projektin aikana. Teemu Karjaluodon osallistuminen KEVÄT 2 projektin teemapäiviin on myös sitonut opinnäytetyön KEVÄT hankkeeseen eikä se ole jäänyt pelkästään irralliseksi työksi.

Opinnäytetyö ja siinä käytetty kysely voidaan todeta luotettavaksi. Kyselyn luotettavuutta lisää myös vastausten keskihajontojen matala lukema. Näistä huolimatta opinnäytetyön tuloksia ei voida yleistää suomalaiseen yhteiskuntaan.

Molemmat kohderyhmät edustavat kansallisella tasolla vain pientä joukkoa. Opinnäytetyössä käytetty kysely oli myös hieman suppea avoimien vastausten mahdollisuuden jäädessä pois. Luotettavuuteen vaikuttaa myös kyselylomakkeen toteutus. Vaikka kysyttiin, ja oleellisiin asioihin saatiin vastauksia, voidaan vain arvata, minkälaisia vastauksia lomakkeilta jäi uupumaan vastausmahdollisuuden puuttumisen vuoksi. Vaikka opinnäytetyön tuloksia ei voida suoranaisesti siirtää kaikkien työikäisten ohjaukseen, voidaan opinnäytetyötä ja kyselyä sellaisena hyödyntää tulevilla KEVÄT projekteilla ja muissa vastaavanlaisissa työllistämiprojekteilla. Kyselylomakkeen uudelleenmuotoilu olisi kannattavaa, mikäli tämän opinnäytetyön tuloksia ei haluta vertailla uusiin vastauksiin.

9.2.2 Tiedonhankinta menetelmät

Teoria osuudessa hyödynnettiin kirjallisuutta, artikkeleita ja sähköisiä materiaaleja. Sekä fyysinen aktiivisuus ja motivaatio ovat laajoja käsitteitä, ja niistä olisi löytynyt rajattomasti materiaalia. Haastavaa teorian työstämisestä tekikin materiaalin rajaaminen, ja kuitenkin oleellisten asioiden esille tuominen.

Kyselylomake oli toimiva ja opinnäytetyössä tarvittu tiedot saatiin kerättyä, mutta jotta aineistoa olisi voitu käsitellä monipuolisemmin, olisi kyselylomake voinut olla yksityiskohtaisempi. Kyselylomakkeessa esiintyvät avoimet kysymykset olisi voitu järjestää selkeämmin, sillä nyt avoimiin kysymyksiin saadut vastaukset jäivät vähäiseksi. Näin olisi saatu tietoa myös fyysisen aktiivisuuden eri ilmenemistavoista monipuolisemmin. Kyselylomakkeessa olisi voinut olla laajempi ohjeistus, sillä ihmiset oppivat ja sisäistävät tietoa eri kanavia pitkin; toiset kuunnellen ja toiset lukien.

Haastattelu oli lyhyt ja sillä kerättiin teemahaastattelun tavoin tarkentavaa tietoa kohderyhmien työnkuvasta, sillä työnkuvista oli enne projektin alkua saatu vain

suppeaa tietoa. Kysymykset olivat etukäteen suunniteltuja ja niillä selvitettiin vain opinnäytetyön kannalta oleellisia asioita. Koska haastattelu oli teemahaastattelu, se antoi mahdollisuuden keskusteluun, ja haastateltava sai kertoa vain haluamansa verran tietoa. Teemu Karjaluodon tiivis osallistuminen projektin toteutukseen vaikutti varmasti positiivisesti haastattelun onnistumiseen. Teemu oli osallistujille tuttu ja heidän oli helppo kertoa asioita hänelle.

9.3 Jatkotutkimusaiheet

Jo työskentelyn alkuvaiheessa tuli esille kysymys, ketkä voivat olla arkiaktiivisia? Ymmärrettävästi pyörätuolin kelaaminen on raskasta ja energiaa kuluttavaa, mutta riittääkö rauhallinen kelaaminen täyttämään arkiaktiivisuuden määritelmän mukaisen energian kulutuksen, rauhallinen kävely sen kuitenkin täyttää. Kaupan kassalla työskentely vaatii myös toistuvaa ylävartalon liikettä, mutta voidaanko se määritellä arkiaktiivisuudeksi? Arkiaktiivisuuden määritelmä ei ole selkeälinjainen, mutta olisi mielenkiintoista tietää, onko mahdollista olla arkiaktiivinen istuessa. Tämä vaatisi tarkemman määritelmän arkiaktiivisuudesta, jonka jälkeen tutkimusta voitaisiin tehdä muun muassa EMG- ja sykemittareita hyödyntäen.

Aktiivisuutta selvittävän kyselyn sijasta voisi aineiston keräämisessä hyödyntää kiihtyvyyssantureita tai lihasten sähköistä toimintaa mittaavia laitteita, jolloin saatava aineisto olisi hyvin tarkkaa. Tässä opinnäytetyössä mittausten tuoma tieto ei välttämättä kuitenkaan ole oleellista, sillä kartoituksen tarkoituksena oli selvittää fyysiseen aktiivisuuteen motivoivia tekijöitä. Mikäli jatkossa halutaan selvittää motivoivan ohjauksen myötä tapahtuneita fyysisen aktiivisuuden muutoksia, on sähköisten mittausten antamalla tiedolla suurempi merkitys. Sähköisillä mittausmenetelmillä voitaisiin selvittää myös koetun fyysisen aktiivisuuden ja todellisen fyysisen aktiivisuuden mahdollisia eroja, jolloin sillä voitaisiin ottaa kantaa myös tämän opinnäytetyön luotettavuuteen.

Opinnäytetyö selvittää teoriaa fyysiseen aktiivisuuteen motivoivia tekijöistä. Työ kokoaa yhteen kirjallisuudesta kerättyä tietoa, mutta siinä on hyödynnetty myös kyselystä kerättyä aineistoa. Seuraava luonnollinen askel olisi hyödyntää kartoituksen tuloksia käytännön ohjaustyössä. Tämän opinnäytetyön jatkona voitaisiin suunnitella esimerkiksi fysioterapeuttinen ohjaus, jossa on otettu huomioon yksilöllä motivoivat tekijät. Kaikkia asiakkaita ei välttämättä motivoi pelkästään tieto paremmasta toimintakyvystä, vaan ohjaajan tulee löytää jokaisen henkilökohtainen motivaatiotekijä. Parempi motivaatio mahdollistaa osaltaan paremman kuntoutustuloksen.

10 Lähteet

Artikkelit:

Church T.S., Thomas D.M., Tudor-Locke C., Katzmarzyk P.T., Earnest C.P. ym. 2011. Trends over 5 Decades in U.S. Occupation-Related Physical Activity and Their Associations with Obesity. PLoS ONE, 5, 1-7.

Feskanich, D., Willet, W. & Colditz, G. 2002. Walking and leisure-time activity and risk of hip fracture in postmenopausal women. Journal of the American Medical Association, 18.

Finni, T., Haakana, P., Pesola, A.J. & Pullinen, T. 2012. Exercise for fitness does not decrease the muscular inactivity time during normal daily life. Scandinavian journal of medicine & science in sports, 2.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010: Terveysttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. Kopijyvä Oy.

Jans, M.P., Proper, K.I. & Hildebrandt, V.H. 2007. Sedentary behavior in Dutch works: Differences between occupations and business sectors. *American journal of preventive medicine*, 6.

Lis, A.M., Black, K.M., Korn, H. & Nordin, M. 2007. Association between sitting and occupational LBP. *European Spine Journal*, 2.

Levine, J. A., Vander, M., Weg v., Hill, J.O., & Klesges, R.C. 2006. Non-Exercise Activity Thermogenesis: The Crouching Tiger Hidden Dragon of Societal Weight Gain. *Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology*, 26.

Prentice, A.M. & Jebb, S.A. 1995. Obesity in Britain: gluttony or sloth? *British Medical Journal*, 12.

Pynt, J., Mackey, M.G. & Higgs, J. 2008. Kyphosed seated postures: extending concepts of postural health beyond the office. *Journal of Occupational Rehabilitation*, 1.

Rogers, H., Morris, T., & Moore, M. 2008. A qualitative study of the achievement goals of recreational exercise participants. *The Qualitative Report* 4.

Ryan, R. & Deci, E. 2000. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology* 25.

Sjöström, M., Oja, P., Hagströmer, M., Smith, B.J. & Bauman, A. 2006. Health-enhancing physical activity across European Union countries: the Eurobarometer study. *Journal of public health*, 5

Thorp, A., Owen, N., Neuhaus, M. & Dunstan, D.W. 2011. Sedentary Behaviors and Subsequent Health Outcomes in Adults: A Systematic Review of Longitudinal Studies, 1996–2011. *American Journal of Preventive Medicine*, 2.

Vuori, I. & Laukkanen, R. 2010. Vaarantaako istuminen terveytesi? *Suomen Lääkärilehti*, 39.

Wen, C.P., Wai, J.P.M.W., Tsai, M.K., Yang, Y.C., Cheng, T.Y.D., Lee, M-C., Chan, H.T., Tsao, C.K.T., Tsai, S.P. & Wu, X. 2011. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *The Lancet*, 9798.

Kirjat:

Bäckmand, H. & Vuori, I. toim. 2010. Terve tuki- ja liikuntaelimistö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S. Remes, P & Sajavaara, P. 2007, Tutki ja kirjoita. 13. uud. p. Helsinki: Tammi.

Juuti, P. 2006, Organisaatiokäyttäytyminen. Helsinki: Otava.

Kananen, J. 2010, Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Lammi, Outi, Excel 2010 - laatua taulukoihin, Docendo-tuotteet, WSOYpro Oy, 2011, Jyväskylä.

Liukkonen, J. Jaakkola, T. & Kataja, J. 2006, Taitolajina työ- Johtaminen ja sisäinen motivaatio. Helsinki: Edita.

Nikula, S. Pursiainen, J. Kinnunen, V. & Tuovila, E. 2009, Avaimet elämään - kirja joka ei vanhene. 1. p. Kuortane: ET Ryhmä Oy.

Salmela- Aro, K. Nurmi, J-E. 2002, Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatiopsykologian perusteet. PS- kustannus.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Tartu toimeen – Ehkäise diabetes. Tampere: Juvenes print.

Vuori, I. Taimela, S. & Kujala, U. Toim 2005, Liikuntalääketiede. 3.-5.p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Sähköiset lähteet:

Arkiliikunta, hyötyliikunta, perusliikunta. Viitattu 12.3.2012.

[Http://www.ukkinstituutti.fi/](http://www.ukkinstituutti.fi/) , tietoa terveysliikunnasta, liikkumaan.

Kyselylomake. Viitattu 13.4.2012. [Http://www.fsd.uta.fi/](http://www.fsd.uta.fi/), Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto, menetelmäopetuksen tietovaranto.

KEVÄT 2 projekti. Viitattu 15.4.2012. [Http://www.jamk.fi/projektit/1114](http://www.jamk.fi/projektit/1114).

Jyväskylän ammattikorkeakoulu, hyvinvointiyksikkö.

Auvinen, J. 2010. Neck, shoulder, and low back pain in adolescence. Oulu: Oulun Yliopisto. Väitöskirja. University of Oulu, Institute of Health Sciences, Public Health and General Practice. Viitattu 6.4.2012.

<http://herkules oulu.fi/isbn9789514261664/isbn9789514261664.pdf>

Husu, Pauliina. Liiallinen istuminen vaarantaa terveyden. Viitattu 15.4.2012

[Http://www.ukkinstituutti.fi/](http://www.ukkinstituutti.fi/) , tutkimus, terveysliikunta- uutiset

Liite 1: Kysely arkiaktiivisuuteen motivoivista asioista



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Kysely arkiaktiivisuuteen motivoivista asioista

Tässä kyselyssä tarkoitetaan arkiaktiivisuudella kaikkea sitä toimintaa, joka tapahtuu levon ja istumisen ulkopuolella. Kyselyn alussa kartoitetaan taustatietoja. Kysymyksillä kolmesta (3-7) eteenpäin kartoitetaan asioita, jotka saavat Sinut tekemään arkiaktiivisuuteen liittyviä asioita. Jos koet, että jokin kysymys tai väittämä ei koske Sinua, voit jättää kohdan tyhjäksi.

Kyselyn kautta saatavia tietoja käytetään teemapäivien suunnittelussa hyväksi sekä arkiaktiivisuutta kartoittavassa opinnäytetyössä..

1. Taustatiedot

Sukupuolesi: Mies Nainen
Mihin ikäryhmään kuulut? 18-30 31-40 41-50 51-60 60-

2. Istuminen

Istun päivässä noin ___ tuntia työpisteen tai muun pöydän ääressä
Istun päivässä noin ___ tuntia viettäen aikaa vapaa-ajalla tietokoneella tai television ääressä
Istun päivässä noin ___ tuntia matkustaen kulkuvälineessä (auto, linja-auto, juna)

Missä muualla istut päivän aikana?

3. Mitkä asiat saavat Sinut ulkoilemaan vapaa-ajallasi?

Vastaa myös seuraaviin väittämiin, ympyröi vastauksesi: 1 = täysin eri mieltä, 2= osittain eri mieltä, 3 = en osaa sanoa, 4= osittain samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä

Ulkoilen vapaa-ajallani...

... koska nautin siitä	1	2	3	4	5
... koska se auttaa minua hallitsemaan stressiä	1	2	3	4	5
... koska se pitää minut terveenä	1	2	3	4	5
... koska se auttaa pudottamaan painoa	1	2	3	4	5
... koska muutkin tekevät niin	1	2	3	4	5



4. Mitkä asiat saavat Sinut valitsemaan kulkuvälineeksi pyörän tai kävelyn auton sijaan?

Vastaa myös seuraaviin väittämiin, ympyröi vastauksesi: 1 = täysin eri mieltä, 2= osittain eri mieltä, 3 = en osaa sanoa, 4= osittain samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä

Jos valitset kulkupeliksi auton sijasta pyörän tai kävelyn, miksi teet niin

... koska nautin siitä	1	2	3	4	5
... koska se auttaa minua hallitsemaan stressiä	1	2	3	4	5
... koska se pitää minut terveenä	1	2	3	4	5
... koska se auttaa pudottamaan painoa	1	2	3	4	5
... koska muutkin tekevät niin	1	2	3	4	5

5. Mitkä asiat saavat Sinut huolehtimaan lihaskunnostasi? (lihaskunnan ylläpitämistä ovat esimerkiksi pihatyöt, lumityöt, kuntosaliharjoittelu, jumppa)

Vastaa myös seuraaviin väittämiin, ympyröi vastauksesi: 1 = täysin eri mieltä, 2= osittain eri mieltä, 3 = en osaa sanoa, 4= osittain samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä

Jos pidät huolta lihaskunnostasi, miksi teet niin?

... koska nautin siitä	1	2	3	4	5
... koska se auttaa minua hallitsemaan stressiä	1	2	3	4	5
... koska se pitää minut terveenä	1	2	3	4	5
... koska se auttaa pudottamaan painoa	1	2	3	4	5
... koska muutkin tekevät niin	1	2	3	4	5

6. Mitkä asiat saavat Sinut venyttelemään?

Vastaa myös seuraaviin väittämiin, ympyröi vastauksesi: 1 = täysin eri mieltä, 2= osittain eri mieltä, 3 = en osaa sanoa, 4= osittain samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä

Jos venyttelet, miksi teet niin?

... koska nautin siitä	1	2	3	4	5
... koska se auttaa minua hallitsemaan stressiä	1	2	3	4	5



7. Mitkä asiat saavat Sinut kehittämään terveystottumuksiasi?

Vastaa myös seuraaviin väittämiin, ympyröi vastauksesi: 1 = täysin eri mieltä, 2= osittain eri mieltä, 3 = en osaa sanoa, 4= osittain samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä

Kehittääksesi terveystottumuksiasi, tarvitsen

...lisää tietoa terveellisistä elämäntavoista	1	2	3	4	5
...lisää tietoa omasta terveydestäni	1	2	3	4	5
...ulkopuolista ohjausta	1	2	3	4	5
...enemmän motivaatiota	1	2	3	4	5
...vertaistukea esimerkiksi ryhmätapaamisen muodossa	1	2	3	4	5
...enemmän omaa aikaa arkeen	1	2	3	4	5
... konkreettisen tavoitteen	1	2	3	4	5
... enemmän itsekuria	1	2	3	4	5

Tietoja käsitellään luottamuksellisesti.

Paljon kiitoksia vastauksestasi!

Fysioterapeuttipiskelijät Seda Ilksöz ja Teemu Karjaluoto

Liite 2: Haastattelulomake työn kuvauksesta



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Työn kuvaus

Kyselyn kautta saatavia tietoja käytetään teemapäivien suunnittelussa hyväksi sekä arkiaktiivisuutta kartoittavassa opinnäytetyössä.

1. Kuvaile muutamalla lauseella työnkuvaasi:

2. Arvioi, minkä verran työajastasi istut

0 = vähän

10 = paljon

0 |-----| 10

3. Arvioi, minkä verran liikut työpaikan sisällä

0 |-----| 10

4. Arvioi, minkä verran liikut työpaikan ulkopuolella

0 |-----| 10

5. Onko Sinun mahdollista tauottaa työtäsi?

6. Vaatiko työsi fyysisiä ponnisteluja? (*esim. työskentely eri asennoissa, nostaminen*)

Tietoja käsitellään luottamuksellisesti.
Paljon kiitoksia vastauksestasi!
Fysioterapeuttipiskelijät Seda Ilksöz ja Teemu Karjaluoto