

OPINNÄYTETYÖ

ANTTI MÄMMELÄ

JAAKKO MÖLSÄ

2013

**35–45-VUOTIAIDEN MIESTEN LIIKUNTA-
TOTTUMUKSET ENONTEKIÖN KUNNASSA**



Rovaniemen
ammattikorkeakoulu
University of Applied Sciences
LUC

HOITOTYÖN KOULUTUSOHJELMA



ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU

TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

35–45-VUOTIAIDEN MIESTEN LIIKUNTATOTTUMUKSET ENONTEKIÖN KUNNASSA

Antti Mämmelä
Jaakko Mölsä
2013

Toimeksiantaja Enontekiön kunta

Ohjaaja Sirpa Kaukiainen

Hyväksytty _____ 2013 _____

Työ on kirjastossa lainattavissa.

Tekijät	Antti Mämmelä Jaakko Mölsä	2013
Toimeksiantaja	Enontekiön kunta	
Työn nimi	35 - 45-vuotiaiden miesten liikuntatottumukset Enontekiön kunnassa	
Sivu- ja liitemäärä	47+8	

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Enontekiön kunta. Kunnalla on tavoitteena, että kaikki kunnan asukkaat liikkuisivat vähintään UKK-instituutin liikuntasuosituksen mukaisesti. Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää, kuinka paljon enontekiöläiset 35 - 45-vuotiaat miehet liikkuvat tällä hetkellä, sekä selvittää heidän mielipiteitään siitä, kuinka kunta voisi helpottaa liikunnan harrastamista. Omat tavoitteemme opinnäytetyöprosessissa olivat syventää tietoa tutkimuksen tekemisestä, tiedonhausta ja terveydenedistämisestä liikunnan avulla.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tehdä kvantitatiivinen tutkimus miesten liikuntatottumuksia. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeilla ja puhelinhaastatteluilla. Lomakkeet lähetettiin kaikille ikäluokan miehille, joita kunnassa on yhteensä 92. Lisäksi haastattelimme puhelimitse ne henkilöt, jotka eivät postitse vastanneet. Kyselyyn vastasi 37 henkilöä, jolloin lopullinen vastausprosentti tutkimuksessa oli 40. Kehittämissideoita kunnalle saimme kyselyn avoimilla kysymyksillä jonkin verran.

Tulosten perusteella suurimmalla osalla miehistä terveysliikunnan suositukset eivät täyty ja liikkumisessa on selkeitä puutteita suhteessa liikuntasuosituksiin. Joitakin selkeästi aktiivisesti ja riittävän monipuolisesti liikuntaa harrastavia henkilöitä kohderyhmästä löytyi. Lähes kaikilla henkilöillä arki- ja hyötyliikuntaa tulee runsaasti. Myös muissa vapaa-ajan harrastuksissa, kuten metsästyksessä, kalastuksessa ja marjastuksessa tuleva liikkuminen korostuivat. Työssäkävillä tuli lisäksi työhön sisältyvää liikuntaa huomattavasti, työmatkaliikuntaa puolestaan ei esiintynyt juurikaan. Kestävyysliikuntasuositukset täyttyivät parhaiten ja sitä harrastettiin kohtalaisen aktiivisesti, lisäksi sitä täydentävät arki-, hyöty- ja työliikunta. Lihaskuntokuntoharjoitteet puuttuivat noin kahdelta kolmasosalta vastaajista. Suurimmat puutteet olivat havaittavissa pallopelien ja muiden liikehallintaa kehittävien lajien harrastamisessa, myös venyttely oli vähäistä ja vain noin yksi neljäsosa harrasti sitä säännöllisesti. Vastauksissa avoimiin kysymyksiin toivottiin kunnan panostavan enemmän sivukylissä asuvien liikuntamahdollisuuksiin ja tärkeänä koettiin panostaminen jo olemassa oleviin liikuntapaikkoihin. Esteinä liikkumiselle vastaajat kokivat lähinnä ajan ja motivaation puutteen, sekä pitkät välimatkat.

Authors	Jaakko Mölsä Antti Mämmelä	Year	2013
Commissioned by	Enontekiö Municipality		
Subject of thesis	Physical Activity And Exercise Habits of 35 to 45 Year Old Men in Enontekiö		
Number of pages	47+8		

This thesis is commissioned by the Enontekiö municipality. The municipality has a goal that involves all its inhabitants doing physical activity on the level that meets at least the minimum recommendations of UKK-institute. The objective of this thesis was to find out how much men between the age of 35 to 45 in Enontekiö do physical activity and sports at the moment and also to find out how the municipality could develop its facilities for sports. Our own goals were to learn more about researching, information retrieval and health promotion with sports.

The purpose of this thesis was to make a quantitative research about physical activity and sport habits of men in Enontekiö. The data was collected by questionnaires sent by mail and interviews made over the phone. The questionnaires were sent by mail to 92 men in the age group 35-45. In addition, we also tried to interview those who didn't respond the questionnaire by mail by using the phone. We got 37 answers and the final answering percentage of the research was 40. The open questions about the developing ideas for the municipality were answered by some people.

Based on the results most of the informants were not meeting the health exercise recommendations of UKK-institute. There was a major lacking in some areas of physical activity and sports. However, there were also some people who were actively doing versatile sports. Almost all the people did plenty of utility exercise. Also, the physical activity in connection with other leisure hobbies like hunting, fishing and picking berries was significant. Physical activity at work was pointed out by those who have a job. Exercise in reference to commuting to and from work seemed to be minimal. Recommendations for the endurance exercise were met the best. In addition, endurance recommendations were reported to be complemented by utility and working exercises. Strength exercising was missing from about two of three informants. Also stretching exercising was minor and only about a quarter of the informants did it regularly. The biggest lacks were found in the movement and body control exercising. As developing ideas people wanted municipality to invest sport possibilities in villages. Also investing to already existing sport areas was felt important. As obstacles men felt commonly lack of time and motivation. Also long distances were mentioned as an obstacle.

Key words Enontekiö, exercise, health exercise, exercise recommendations, health promotion

SISÄLTÖ

KUVIOLUETTELO.....	1
1 JOHDANTO	2
2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN	4
2.1 TERVEYS 2015 -KANSANTERVEYSOHJELMA	4
2.2 LIIKUNTA KANSANTAUTIEN EHKÄISIJÄNÄ JA HOITAJANA	4
3 LIIKUNTA JA LIIKKUMINEN	8
4 UKK-INSTITUUTIN LIIKUNTASUOSITUKSET	10
4.1 LIIKUNTASUOSITUS 18–64-VUOTIAILLE	10
4.2 LIIKUNTASUOSITUKSET MUILLE IKÄRYHMILLE	11
5 LIIKKUMISEEN VAIKUTTAVAT ERITYISPIIRTEET ENONTEKIÖLLÄ.....	13
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	16
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	17
7.1 TUTKIMUSMENETELMÄ.....	17
7.2 AINEISTON KERUU JA LOMAKKEEN LAATIMINEN	18
7.3 AINEISTON ANALYSOINTI.....	19
7.4 EETTISYYS	21
7.5 LUOTETTAVUUS	22
8 TUTKIMUSTULOKSET	24
8.1 VASTAAJIEN TAUSTATIEDOT.....	24
8.2 TYÖ-, ARKI- JA HYÖTYLIIKUNTA	27
8.3 LIIKUNNAN HARRASTAMINEN	30
8.4 PALAUTE ENONTEKIÖN KUNNALLE	33
9 POHDINTA	37
9.1 POHDINTAA TULOXSISTA	37
9.2 LUOTETTAVUUDEN JA EETTISYYDEN POHDINTAA.....	40
9.3 JATKOTUTKIMUS SUOSITUKSIA ENONTEKIÖN KUNNALLE	41
9.4 OPINNÄYTETYÖPROSESSI	42
LÄHTEET.....	44
LIITTEET.....	47

KUVIOLUETTELO

KUVIO 1. LIIKUNTAPIIRAKKA.....	10
KUVIO 2. ENONTEKIÖN KARTTA.....	14
KUVIO 3. VASTAAJIEN SYNTYMÄVUOSI.....	24
KUVIO 4. VASTAAJIEN TYÖTILANNE	25
KUVIO 5. VASTAAJIEN KOKEMA FYYSINEN KUNTO TYÖTILANTEEN MUKAAN	26
KUVIO 6. VASTAAJIEN KOKEMA FYYSINEN KUNTO TALOUDELLISEN TILANTEEN MUKAAN.....	26
KUVIO 7. VASTAAJIEN TALOUDEN KOKO.....	27
KUVIO 8. VIIKOITTAINEN TYÖN YHTEYDESSÄ TULEVA LIIKKUMINEN.....	28
KUVIO 9. TYÖMATKALIIKUNNAN MÄÄRÄ VIIKOSSA.....	28
KUVIO 10. VIIKOITTAINEN ARKI- JA HYÖTYLIIKUNNAN MÄÄRÄ.....	29
KUVIO 11. VIIKOITTAINEN LIIKUNNAN MÄÄRÄ MUISSA VAPAA-AJAN HARRASTUKSISSA	29
KUVIO 12. KEVYEN KESTÄVYYSLIIKUNNAN MÄÄRÄ VIIKOSSA	30
KUVIO 13. RASKAAN KESTÄVYYSLIIKUNNAN MÄÄRÄ VIIKOSSA	31
KUVIO 14. LIHASKUNNON HARJOITTAMINEN VIIKOSSA	31
KUVIO 15. LIIKEHALLINTAA KEHITTÄVIEN LAJIEN HARRASTAMINEN VIIKOSSA	32
KUVIO 16. VENYTTELYN MÄÄRÄ.....	33
KUVIO 17. VASTAAJIEN KOKEMUS ENONTEKIÖN TÄMÄN HETKISISTÄ LIIKUNTA- JA LIIKKUMISMAHDOLLISUUKSISTA.....	34
KUVIO 18. VASTAAJIEN KOKEMUS ENONTEKIÖN TÄMÄN HETKISISTÄ LIIKUNTA- JA LIIKKUMISMAHDOLLISUUKSISTA ASUINALUEITTAIN.....	34

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää Enontekiön kunnalle 35–45-vuotiaiden miesten liikuntatottumuksia ja sitä, liikkuvatko he riittävästi oman terveytensä kannalta. Samalla on tavoitteena kerätä kunnalle tietoa mahdollisista esteistä tai liikuntaa vaikeuttavista tekijöistä, joita kohderyhmä kokee. Tarkoituksena on suorittaa kyselytutkimus, josta kunta saa käsityksen tämän hetken tilanteesta ja mahdollisesti parannusehdotuksia. Saamelaisuus kuuluu paikallisiin erityispiirteisiin ja tämän vuoksi tarjoamme mahdollisuuden myös saamenkieliselle haastattelulle.

Enontekiöllä on tavoitteena, että kaikki kuntalaiset liikkuvat vuoteen 2014 mennessä UKK-instituutin liikuntasuosituksen mukaisesti. Yhteiskunnallisesti ajateltuna tutkimuksella on myös yhteys Terveys 2015 -kansanterveysohjelmaan, jossa Enontekiön kuntakin on mukana. Opinnäytetyö ja kyselylomake on tarkoitus tehdä niin, että kunnan olisi niiden avulla helpompi tutkia myöhemmin myös muiden ikäluokkien liikkumista. Tämän vuoksi teoriaosuudessa on liikuntasuositukset myös muille ikäluokille.

Liikunnalla on suuri merkitys terveyden edistäjänä niin yksilötasolla kuin laajemmassa mittakaavassakin. Yksilöön kohdistuvat terveysvaikutukset ovat moninaiset niin fyysisen kunnon ja toimintakyvyn ylläpitäjänä, sairauksien ehkäisijänä kuin psyykkisen hyvinvoinnin lisääjänäkin. Kunnan näkökulmasta liikunnan vähyyks aiheuttaa ongelmia nyt ja tulevaisuudessa. Riittävä terveysliikunnan harrastaminen ehkäisee sairastumista ja parantaa työssä jaksamista, millä on vaikutusta kunnan talouteen ja kuntalaisten hyvinvointiin. Tulevaisuutta ajatellen liikunnan harrastaminen toimintakyvyn ylläpitäjänä on tärkeää, koska seuraavien kahdenkymmenen vuoden aikana Enontekiön huoltosuhde tulee muuttumaan ratkaisevasti eli ikääntyneen väestön osuus kasvaa huomattavasti suhteessa työikäisiin. Toimintakyvyn ylläpitäminen pidempään voisi keventää hoitotyön tarpeen määrää. Yhteiskunnan tasolla tulee jossain määrin olemaan sama ongelma ikääntyneiden hoidossa. (Enontekiö 2010.)

Kansanterveydellisesti liikunnan merkitystä voi pohtia Terveys 2015 - kansanterveysohjelman pohjalta. Ohjelmaan on kirjattu tavoitteita sekä yleisesti koskien kaikkia kansalaisia, että koskien tiettyjä ikäryhmiä. Useimmissa näistä tavoitteista liikunta ja liikkuminen ovat jollain tapaa osallisena. Kansanterveydellisesti ajateltuna liikunnan puute aiheuttaa myös suuria taloudellisia menoeriä terveydenhuollolle suoraan ja epäsuorasti. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2012; Fogelholm–Vuori–Vasankari 2011, 188–189.)

Omat tavoitteemme tässä opinnäytetyöprosessissa liittyvät lähinnä terveyden edistämiseen, joka kuuluu jokaisen terveydenhuollon ammattihenkilön tehtäviin. Liikunnan merkitys terveyden edistäjänä selkeytyy meille entistä paremmin tämän työn kautta. Saamme ajankohtaista tietoa liikunnan vaikutuksista ihmisiin sekä terveystieteiden suosituksista. Myös tutustuminen eri tiedonhakumenetelmiin ja tutkimusten lukeminen auttavat tulevassa työssä. Tärkeää tulevassa sairaanhoitajan työssä on löytää oikea, ajankohtainen ja näyttöön perustuva tieto. Lisäksi saamme kokemusta tutkimuksen tekemisestä ja tulosten analysoinnista.

2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

2.1 Terveys 2015 -kansanterveysohjelma

Sosiaali- ja terveysministeriön Terveys 2015 -kansanterveysohjelma määrittää tavoitteita terveyden edistämiseksi. Työikäisten osalta tavoitteisiin on kirjattu liikuntaan liittyvien elämäntapojen tukeminen kaikilla elämän osaluilla. Yhtenä keskeisenä tavoitteena työikäisen väestön osalta on työ- ja toimintakyvyn sekä työolosuhteiden parantaminen siten, että ne osaltaan mahdollistavat työelämässä jaksamisen noin kolme vuotta pidempään kuin vuonna 2000. Ohjelmassa on myös kaikille yhteisiä tavoitteita, joiden saavuttamisessa liikunnalla on vaikutusta. Näitä tavoitteita ovat terveiden elinvuosien lisääminen kahdella vuodella, kokemukset ympäristön vaikutuksesta omaan terveyteen säilyvät vähintään nykyisellä tasolla sekä eriarvoisuuden vähentäminen ja heikoimmassa asemassa olevien väestöryhmien hyvinvoinnin ja suhteellisen aseman parantaminen. Tavoitteiden saavuttamisessa kunnilla on merkittävä rooli. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 15, 18, 27.)

Liikunta on huomattava tekijä työ- ja toimintakyvyn säilyttäjänä kaiken ikäisillä ihmisillä. Ikääntyvillä henkilöillä liikunnan merkitys on huomattava, säännöllinen liikunta säilyttää ja parantaa ikääntyvien toimintakykyä. Yksilöön kohdistuvien vaikutusten lisäksi liikunnan vähäisyys on merkittävä kustannus terveydenhuollolle. Vuosittain se aiheuttaa arviolta noin 200–250 miljoonan euron kulut, jonka lisäksi tulevat epäsuorat yhteiskunnalliset kustannukset. (Fogelholm ym. 2011, 32, 96, 188–189.)

2.2 Liikunta kansantautien ehkäisijänä ja hoitajana

Liikunnan hyödyt ihmisen terveydelle ovat laajat ja moninaiset. Liikunnan vähäisyys on riskitekijä monen sairauden syntymiselle. Fyysisten sairauksien ehkäisyyn lisäksi liikunta ylläpitää mielialaa sekä saattaa vähentää tai lievittää psyykkistä oirehdintaa ja siten ylläpitää toimintakykyä. Suomalaisilla miehillä liikunnan puute on suurin yksittäinen riskitekijä sepelvaltimotaudin synnyssä. Kaikkiaan liikunnan vähäisyys kasvattaa riskiä kuolla sydän- ja verisuonisairauksiin noin 35 prosentilla (Mäkijärvi–Kettunen-Kivelä–Parikka–Yli-Mäyry 2008, 92). Liikunnan hyödyt sepelvaltimotautia sairastaville henkilöille tulevat useiden eri vaikutusten kautta. Liikunta ylläpitää sydämen omaa verenkierr-

toa, vahvistaa sydänlihasta, vähentää sydämen kuormitusta sekä aineenvaihdunnan tehostumisen kautta vähentää ahtauttavia tekijöitä ja pienentää tukosten vaaraa. (Vuori 2003, 21–27.)

Säännöllinen ja kohtuullisesti kuormittava kestävyysliikunta on tehokas hoito ja ehkäisykeino verenpainetautiin. Lisääntynyt fyysinen aktiivisuus laskee verenpainetta. Verenpaineen lasku perustuu useampaan eri vaikutukseen. Fyysinen aktiivisuus laajentaa valtimoita ja vaikuttaa niiden kimmoisuuteen, jolloin verisuoniston ääreisvastus pienenee. Lisäksi liikunta lisää verenvirtausta lihaksistoon. Sydämen terveys ja vahvistuminen vaikuttavat myös verenpaineen hallintaan. Pidemmällä aikavälillä harjoittelu vähentää rasvakuodosta, mikä myös omalta osaltaan vaikuttaa verenpaineeseen. (Mäkijärvi ym. 2008, 90–91, 94.)

Liikunnalla on merkittävä vaikutus sydämen vajaatoiminnan ehkäisijänä, lisäksi liikunnan vaikutuksesta vajaatoimintapotilaiden hoidossa on näyttöä. Sydämen vajaatoiminta ei ole itsenäinen sairaus, vaan oireyhtymä, jossa sydämen pumppausvoima on pienentynyt. 90 prosenttia sydämen vajaatoiminnan perussyistä aiheuttavat sepelvaltimotauti, verenpainetauti ja läppäviat (Vuori–Taimela–Kujala 2011, 364). Näin ollen liikunnalla pystytään korjaamaan tautiin vaikuttavia muutoksia elimistössä ja siten vähentämään oireita ja parantamaan elämänlaatua. Vajaatoimintaa sairastavan potilaan liikunnan tulee olla säännöllistä, sisältäen sekä kestävyysliikuntaa, että lihaskuntoharjoittelua. Liikunnan laatu ja määrä tulee suunnitella yhdessä lääkärin kanssa, koska esimerkiksi läppäsairaus voi olla este liikunnan harrastamiselle. Henkilöt, joille liikunta soveltuu, hyötyvät siitä iästä riippumatta. (Mäkijärvi ym. 2008, 94–98.)

Liikunta on tärkeä osa astmaa sairastavan henkilön hoitoa. Säännöllisellä ja sopivalla liikunnalla fyysinen suorituskyky pysyy hyvänä ja sitä kautta taipumus rasisastmaan vähenee. Myös liikunta kuntouttavana tekijänä on astmaatikoilla hyvä, sen avulla voidaan välttää pahenemisvaiheita sekä vähentää lääkehoidon tarvetta. Säännöllinen hengästyttävä liikunta voimistaa hengitystä ja tehostaa liman poistumista keuhkoista. Sopiva venyttely ja voimis-

telu taas parantavat ryhtiä ja rintakehän liikkuvuutta, sekä täten harjoittavat hengityslihaksia. Hyvällä fyysisellä kunnolla voi myös välttää hengitystieinfektioita. Astmaatikko voi siis liikunnan avulla vähentää lääkkeiden tarvetta ja parantaa elämänlaatua. Raskas liikunta puolestaan voi lisätä astmaoireiden riskiä. Tämän vuoksi vaikeaa astmaa sairastavat voivat vältellä fyysistä harjoittelua. (Kinnula–Brander–Tukiainen 2005, 327–328; Laitinen–Juntunen–Backman–Hedman–Ojaniemi 2000, 68–69.)

Diabetes jaetaan tyypin 1 ja tyypin 2 diabetekseen eli nuoruusiän ja aikuisiän diabetekseen. Tyypin 1 diabeteksessa liikunnan merkitys on lähinnä hoitava ja oheissairauksia ehkäisevä. Liikunta lisää insuliiniherkkyyttä ja laskee veren glukoosiarvoa. Lisäksi se lisää insuliinireseptoreiden määrää ja näin parantaa hoitotasapainoa. Oheissairauksien ehkäisyssä liikunnan merkitys tulee diabeetikolle pääasiassa kolesteroliarvojen laskun ja painonhallinnan kautta. Tyypin 2 diabetesta liikunta ehkäisee itsessään vaikuttamalla suotuisasti glukoosiaineenvaihduntaan sekä insuliiniherkkyyteen ja siten laskemalla verensokeriarvoja. Lisäksi liikunta ehkäisee keskivartalolihavuutta ja lihaskatoa, jotka ovat riskitekijöitä diabeteksen synnyssä. Tyypin 2 diabeteksen hoidossa säännöllisellä, vähintään joka toinen päivä tapahtuvalla liikunnalla on huomattava merkitys hoidossa yhdessä ruokavalion kanssa. (Ilanne–Parikka–Rönnemaa–Saha–Sane 2009, 167–173.)

Liikunnan merkitys mielenterveydelle on sekä ennaltaehkäisevä että hoitava. Yhdellä kerralla merkittäviä vaikutuksia ei ole, eivätkä liikunnan vaikutukset varastoidu, tärkeää onkin säännöllinen liikunta. Ennaltaehkäiseviä vaikutuksia on ahdistuneisuushäiriöissä ja etenkin masennushäiriöissä. Liikunta auttaa elämänhallinnassa monilla elämän osa-alueilla. Se myös vähentää stressiä, parantaa itsetuntoa ja tuottaa mielihyvää. Liikunnan vaikutusmekanismit mielenterveyteen ovat hormonituotannossa ja hermoston välittäjäaineissa. Useisiin eri elimiin ja elintoimintoihin vaikuttamalla liikunta auttaa ylläpitämään vuorokausirytmisiä ja sopeutumaan erilaisiin rasituksiin. Lisäksi liikunnalla on sosiaalisia vaikutuksia, jotka omalta osaltaan edistävät mielenterveyttä. (Durstine–Moore 2003, 316; Vuori–Taimela–Kujala 2011, 508–512.)

Liikunta on edellä mainittujen kansantautien lisäksi tehokas hoito- ja ehkäisykeino moniin muihinkin yleisiin suomalaisten terveysongelmiin. Liikunnan avulla voidaan kehittää ja ylläpitää hyvää lihaskuntoa, joka tukee tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia. Päivittäinen kuormitus pitää nivelet kunnossa ja liikkuvina, mutta toisaalta yksipuoleinen liikunta voi aiheuttaa ongelmia niveliissä ja jopa nivelrikkoa. Hyvä lihaskunto ehkäisee selkäkipujen ilmaantuvuutta ja on tärkeä osa selän ongelmien hoidossa, siinäkin yksipuolinen kuormitus esimerkiksi töissä voi kuitenkin aiheuttaa ongelmia. Hyvä lihaskunto auttaa myös parantamalla tasapainoa ja ehkäisee näin kaatumisia. Tietynlaisella liikunnalla on positiivisia vaikutuksia myös luuston kuntoon ja tiheyteen, jolla voidaan ehkäistä erilaisia murtumia ja osteoporoosia. Ylipaino on merkittävä tekijä lähes kaikissa kansantaudeissa ja myös esimerkiksi tuki- ja liikuntaelimestön ongelmassa, liikunta onkin hyvä ja suositeltava keino painonhallintaan ja sitä kautta edellä mainittujen ongelmien ehkäisyyn. Liikunta myös ylläpitää ja parantaa aineenvaihduntaa ja täten esimerkiksi kolesteroliarvojen parantamisella ehkäisee useita sydän- ja verenkiertoelimestön sairauksia. (Fogelholm ym. 2011, 157–158, 163–164, 168.)

3 LIIKUNTA JA LIIKKUMINEN

Liikunta on tahdonalaista lihasten toimintaa ja liikettä, jota hermosto ohjaa. Liikkeen aikaansaaminen vaatii sekä kuluttaa energiaa. Tämä on pohja liikunnan biologisille vaikutuksille ihmisen elimistössä ja rakenteissa. Liikunnan perusmuotoja ovat muun muassa kävely, juoksu, hyppääminen, heittäminen, nostaminen, kantaminen ja uinti. Näitä liikkeitä yhdistelemällä sekä välineitä mukaan lisäämällä saadaan lukematon määrä erilaisia liikuntamuotoja. Liikuntaa on monilla elämän osa-alueilla, kuten työssä, vapaa-ajalla ja päivittäisiin toimiin kuuluvana hyötyliikuntana. Liikunta voidaan jakaa kevyeen, reippaaseen ja rasittavaan liikuntaan. Reipas liikunta kohottaa sykettä ja vastaa kuormitukseltaan esimerkiksi kävelyä. Rasittava liikunta kohottaa sykettä reippaasti ja aiheuttaa hengästymistä. Kuormitukseltaan rasittava liikunta vastaa hölkkäämistä ja sitä raskaampia liikuntamuotoja. (Haskell ym. 2007; Vuori 2003, 12–14.)

Terveysliikuntaa on kaikki sellainen liikunta, jolla on positiivisia vaikutuksia terveyteen ja joka ei tuota terveydellisiä haittoja tai vaaroja. Kevyemmälläkin liikunnalla voi olla hyötyvaikutuksia esimerkiksi sepelvaltimotaudin hoidossa ja ehkäisyssä, mutta sitä ei lasketa terveystoiminnaksi (Haskell ym. 2007). Liikunta mielletään usein liikuntaharrastuksena. Yleisesti ottaen suomalaiset ovat aktiivisia liikunnan harrastajia kuten muutkin pohjoismaalaiset ihmiset. Suomessa liikunnan harrastajamäärät ovat kasvaneet tasaisesti viimeisen 35 vuoden aikana ja ihmiset harrastavatkin yhä enemmän kuntoliikuntaa ja kuntourheilua. Arki- ja hyötyliikunnan osuus puolestaan on laskusuunnassa. Aikuisväestön keskuudessa suosituimmat liikuntaharrastukset ovat kävelylenkkeily, pyöräily, kuntasaliharjoittelu, hiihto, juoksulenkkeily ja uinti. Tärkeimpinä syinä liikunnan harrastamiselle suomalaiset kokevat terveyden, kunnon, rentoutumisen ja virkistymisen. Liikunnan terveellisyyteen on vahva usko, 44 prosenttia suomalaisista mieltää liikunnan olevan kahden tärkeimmän terveyteen vaikuttavan tekijän joukossa. (Vuori 2003, 38–43; Suomen Liikunta ja Urheilu 2010.)

Liikuntaharrastus on yksi liikunnan muoto, mutta terveystoiminta on paljon muutakin. Siihen kuuluu arki- ja hyötyliikunta, työhön sisältyvä liikunta ja har-

rastuksiin sisältyvä liikunta. Arki- ja hyötyliikuntaa monilla ihmisillä tulee lihasvoimin kuljetusta työmatkasta sekä kotiaskareista kuten siivouksesta. Terveysvaikutuksia tuottavia kotiaskareita ovat esimerkiksi raskaampi siivoaminen, kuten ikkunoiden pesu, imurointi tai moppaus. Useilla suomalaisilla ihmisillä hyötyliikuntaa tulee myös pihatöistä, kuten ruohonleikkuu tai lumityöt. Kevyemmät kotityöt kuten astioiden tiskaus tai vaatteiden silytys puolestaan eivät kuormita tarpeeksi tuottaakseen terveystvaikutuksia. Liikuntaa sisältyy myös moniin harrastuksiin ja varsinkin ulkoiluharrastuksiin. Näitä ovat tyypillisimmin marjastus, kalastus ja metsästys. Terveystvaikutusten saavuttamiseksi askareiden ja harrastamisen tulisi olla kuormitukseltaan kävelyä vastaavaa tai raskaampaa ja sitä tulisi tehdä vähintään 10 minuutin jaksoissa. Kevyempiä ja lyhyempiä jaksoja ei lueta terveystliikunnaksi. (Haskell ym. 2007; Vuori 2003, 48–53.)

Työhön sisältyvä liikunta riippuu työn kuormittavuudesta. Liikunnan annosta voidaan arvioida samalla tavalla kuten arki- ja hyötyliikunnan osalta, kuormittavuuden ja keston perusteella. Vuonna 2001 tehdyn tutkimuksen mukaan noin puolet suomalaisista teki istumatyötä ja raskasta ruumiillista työtä koki tekevänsä 12 prosenttia miehistä ja 4 prosenttia naisista. Loput kyselyyn vastanneista mielestään kävelivät paljon työssään tai sekä kävelivät että nostelivat. Liikunnan puuttuminen työstä kokonaan on tässä tapauksessa merkittävämpi tutkimustulos kuin liikuntaa työssä saavien määrät. Myös Tanskassa tehdyn laajan tutkimuksen mukaan liikkumattomuus lisää kuolleisuutta ja on riskitekijä sydänsairauksien synnyssä. Tutkimuksen perusteella vain fyysisesti raskainta työtä tekevien ryhmässä kuolleisuus on pienempi ja tämäkin selvästi vain naisilla. Miehillä on havaittavissa vain viitteitä työliikunnan vaikutuksista. Työ on vain yksi elämän osa-alueista ja pelkästään siinä saatavan liikunnan osuutta terveyteen on vaikea tutkia. Työssä tulevat liikunnan annokset voidaan laskea osana kokonaisliikkumista. Näin ollen työliikunta voi kasvattaa liikunnan määrää joillakin henkilöillä selvästi ja siten luoda terveystvaikutuksia. (Andersen–Schnohr–Schroll–Hein 2000; Vuori 2003, 54–55.)

4 UKK-INSTITUUTIN LIIKUNTASUOSITUKSET

4.1 Liikuntasuositus 18–64-vuotiaille

Suomessa liikuntasuosituksia julkaisee yksityinen tutkimus- ja asiantuntijakeskus UKK-instituutti, jonka tehtävänä on edistää väestön terveyttä ja toimintakykyä liikunnan ja terveellisten elämäntapojen avulla. Instituutti on perustettu vuonna 1980 ja sitä ylläpitää Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö. Säätiön hallituksessa ovat edustettuina sosiaali- ja terveysministeriö, opetus- ja kulttuuriministeriö, Tampereen kaupunki ja Tampereen yliopisto. UKK-instituutti toimii myös sosiaali- ja terveysministeriön asiantuntijakeskuksena terveystuotteen osalta. (UKK-instituutti 2012a.)

UKK-instituutin terveystuotteen liikuntasuositus 18–64-vuotiaille on jaettu kahteen alueeseen; kestävyyskunto sekä lihasvoima ja liikehallinta (Kuvio 1). Kestävyyskuntoa tulisi parantaa liikkumalla viikossa vähintään 2 tuntia 30 minuuttia reippaasti tai vaihtoehtoisesti 1 tunnin 15 minuuttia rasittavasti. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään 2 kertaa viikossa. (Fogelholm–Vuori–Vasankari 2011, 73–75.)



Kuvio 1. Liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2012b).

Kestävyysskuntoa harjoittava laji valitaan oman peruskunnan ja tavoitteiden mukaan. Aloittelijalle ja terveysliikkujalle sopii esimerkiksi reipas kävely tai pyöräily vaikkapa työmatkalla tai raskaammat kotityöt. Muissa vapaa-ajan harrastuksissa kuten metsästyksessä, kalastuksessa tai marjastuksessa voi myös tulla riittävän reipasta liikuntaa. Huonokuntoisella tällainen reipas liikkuminen vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa kohottaa myös kuntoa. Hyväkuntoinen voi valita liikuntamuodoksi rasittavamman lajin, kuten juoksu, maastohiihto tai kuntouinti. Rasittavampaa liikuntaa harrastavalle terveysvaikutuksien saamiseksi riittää 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Liikkuminen voidaan ja onkin suositeltavaa jakaa useammalle päivälle viikossa, sen pitää kuitenkin kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Vähäisempikin liikunta on terveyden kannalta parempi kuin ei ollenkaan, mutta terveysliikunnaksi ei voida lukea muutaman minuutin kestoisia kevyitä kotiaskareita. Nämä suositukset ovat minimisuosituksia terveysliikunnalle. On todettu, että pidempään ja rasittavammin liikkuminen lisää terveysvaikutuksia. Kestävyyssiikunta parantaa sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä, sekä tasoittaa veren rasva- ja sokeritasapainoa. Kestävyyssiikunta on myös painonhallintaan sopivaa. (UKK-instituutti 2012c.)

Lihaskuntoa, liikehallintaa ja tasapainoa tulisi kehittää vähintään kahdesti viikossa. Suuria lihasryhmiä vahvistavia liikkeitä suositellaan tehtäväksi 8-10 ja kutakin liikettä kohden toistoja tulee kertyä 8-12. Lihaskuntoa on hyvä harjoittaa kuntosaliharjoittelulla tai erilaisilla kuntopiireillä ja jumpilla. Liikehallintaa ja tasapainoa kehittäviä lajeja ovat esimerkiksi pallopelit, luistelu ja tanssi. Tasapainoharjoittelua voi ja on hyvä tehdä myös erikseen. Tasapainoa ja liikkuvuutta kehittää ja ylläpitää säännöllinen venyttely. (UKK-instituutti 2012c.)

4.2 Liikuntasuositukset muille ikäryhmille

Lapsilla liikunnan tulisi olla ikään sopivaa ja monipuolista. Lasten aktiivisuutta ei yleensä tarvitse hillitä vaan lapsi osaa levätä tarvittaessa. Liian yksipuolisesta tai pitkästä yhtäjaksoisesta rasittavasta liikunnasta voi kuitenkin tulla lapselle terveysriski. Lapsi kykenee kovaankin lyhytkestoiseen intervalliharjoitteluun, mutta pitkiä rasittavia suorituksia tulee välttää. Riittävä palautumis-

aika ja uni ovat myös erittäin tärkeitä. 7–12-vuotiaiden minimisuositus fyysiselle aktiivisuudelle on 2 tuntia. Suositeltavaa on liikkua useita tunteja päivässä. 13–17-vuotiailla fyysisen aktiivisuuden minimimäärä on hieman alhaisempi, noin 1-1½ tuntia päivässä, tähän tulisi sisältyä useita vähintään 10 minuuttia kestäviä reippaan liikunnan jaksoja. Reippaan liikunnan aikana hengitys ja sydämen syke kiihtyvät ainakin hieman. Nuorilla arki ei enää sisällä leikinomaista liikuntaa, joten nuorelle erityisen tärkeää on löytää liikuntaharrastuksia, joilla saa riittävästi liikuntaa päivään. Myös lapsille ja nuorille suositellaan 3 kertaa viikossa lihaskuntoa, notkeutta ja tasapainoa kehittävää harjoitusta. (Nuori Suomi 2012.)

Yli 64-vuotiaiden liikuntasuosituksessa korostuu lihasvoiman, notkeuden ja tasapainon ylläpito. Näitä tulisi harjoittaa vähintään 2-3 kertaa viikossa. Notkeutta ja liikkuvuutta ylläpitävää venyttelyä tulisi harjoittaa päivittäin lyhyinä jaksoina. Lihasvoiman ylläpito parantaa liike- ja toimintakykyä, tasapaino- ja notkeusharjoitukset parantavat liikkuvuutta ja ehkäisevät kaatumisia. Suositeltavia lajeja ovat esimerkiksi erilaiset jummat, vesivoimistelu sekä jooga. Monet jummat kehittävät samalla kaikkia näitä ominaisuuksia. Luustoa tulisi harjoittaa painoa kannattavalla ja voimaa vaativalla liikunnalla. Kestävyysliikunnan osalta suositus on samanlainen kuin työikäisillä. (Fogelholm ym. 2011, 99; UKK-instituutti 2012c.)

5 LIIKKUMISEEN VAIKUTTAVAT ERITYISPIIRTEET ENONTEKIÖLLÄ

Enontekiö on Lapissa käsivarressa Norjan ja Ruotsin rajaa vasten oleva kunta. Tällä hetkellä asukkaita on 1893, joista noin 20 % on saamelaisia. Asukasmäärä on laskenut tasaisesti 90-luvulta lähtien pienen syntyvyyden ja muuttoliikkeen myötä. Tämän lisäksi ikäjakauma on vääristynyt, nuoria on vähän suhteessa vanhempiin ikäluokkiin. Tällä hetkellä eläkeläisiä on 30 prosenttia väestöstä ja tulevaisuudessa huoltosuhde tulee muuttumaan niin, että eläkeläisiä on entistä suurempi osuus suhteessa työkäiseen väestöön. Pinta-alaltaan kunta on Suomen kolmanneksi suurin ja väestötiheydeltään taas toiseksi harvimpaan asuttu, mikä asettaa haasteita palvelutuotannolle (kuvio 2). Pitkään jatkunut korkea työttömyys on eräs isoista Enontekiön kunnan haasteista. Tällä hetkellä työttömyys on hieman alle 20 prosentin, joka on koko Suomen tasoon verrattuna erittäin korkea. Työttömyys on laskenut Enontekiöllä vuoden 1995 huipusta, mutta on silti lähialueisiinkin verrattuna korkea. Enontekiön elinkeinorakenne on tilastojen mukaan hyvin palveluvaltainen. Työpaikoista noin 13 % on alkutuotannossa, 10 % jalostuksessa, 75 % palveluissa ja muussa työssä 2 %. Tärkein elinkeino kunnassa on matkailu ja siihen panostetaan voimakkaasti. Poronhoito on tärkeä saamelaiskulttuurin kantaja ja lisäksi sillä on iso merkitys toimeentulossa pää- ja sivuelinkeinona. Poronhoitajia Enontekiön kunnan kattavissa Näkkälän ja Käsivarren paliskunnissa onkin yhteensä yli 300. Elinkeinotukeen oikeutettuja poronhoitajaruokakuntia on noin 80. (Enontekiö 2010; Tilastokeskus 2012.)

Erillistä strategiaa ympäristön kehittämiseen Enontekiöllä ei ole, mutta kunta on mukana Terveys 2015 -ohjelmassa, jonka elinympäristöä koskevat tavoitteet sisältyvät kunnan toimintaperiaatteisiin. Lisäksi ympäristön kestävä kehitys on kirjattu kunnan talousarvioon ja toimintasuunnitelmaan. Vuonna 2010 tehdyn hyvinvointiin liittyvän kuntalaiskyselyn mukaan suurin osa kuntalaisista on tyytyväisiä elinympäristöönsä, myös luontoympäristön vaikutusta hyvinvointiin korostettiin. Rauhallisuutta, vesistöjen läheisyyttä, sekä kauniita maisemia pidettiin kunnassa tärkeänä. Lisäksi ympäristön ja luonnon tarjoamiin liikkumis- ja ulkoilumahdollisuuksiin oltiin tyytyväisiä. Negatiivisina asioina etenkin sivukylillä koettiin liian pitkät välimatkat palveluihin ja harrastuksiin, sekä palvelujen määrän riittämättömyys. Viihtyvyyden parantamiseksi kyse-

lyssä olikin ehdotettu muun muassa uimarantojen tekemistä ja liikunta- ja harrastusmahdollisuuksien lisäämistä lapsiperheille, nuorille ja vanhuksille. (Enontekiö 2010.)



Kuvio 2. Enontekiön kartta (Wikimedia 2013).

Maantieteellisen sijaintinsa vuoksi Enontekiöllä on tiettyjä erityispiirteitä, jotka vaikuttavat ihmisten arkielämään ja sitä kautta myös liikunnan harrastamiseen. Pohjoinen sijainti vaikuttaa päivän pituuteen. Kesällä valo on runsaasti ja 22.5. - 22.7. välisenä aikana aurinko ei laske lainkaan. Talvella puolestaan valo on niukasti ja kaamosaika kestää 25.11. - 17.1. Tällöin aurinko ei nouse ollenkaan. Valon vähydellä on väsyttävä vaikutus ihmiseen. Myös mielialaan valolla on yhteys, valon vähyys voi aiheuttaa jopa kaamosmasennusta. Ihmisen ollessa väsynyt tai mielialan ollessa alhaalla on ihmisen aktiivisuus myös laskenut. Liikkumiseen pimeys voi vaikuttaa lisäksi jo itselläänkin vaikeuttaen tietynlaisia toimia. Vuodenajalla on vaikutusta suomalaisten ihmisten liikkumiseen ja kesäisin liikkuminen on aktiivisempaa kuin talvisai-kaan. Kaamosaikaan liikkumisella olisi kuitenkin edullisia terveysvaikutuksia

esimerkiksi kaamosmasennuksen ehkäisyssä ja hoidossa (Duodecim terveyskirjasto 2013). Tilastollisesti mitattuna Enontekiö on Suomen kylmimpiä ja lumisimpia alueita, lumipeite on keskimäärin lokakuun puolivälistä kesäkuun alkuun. Talviset olosuhteet voivatkin osaltaan olla liikkumista hankaloittava tekijä. (Partonen 2002, 95, 104–105, 123–124; Ilmatieteenlaitos 2013; Helsingin yliopisto 2004.)

Suomalaisten terveyttä voidaan mitata niin sanotulla kansantauti-indeksillä. Se pitää sisällään diabeteksen, verenpainetaudin, sepelvaltimotaudin, sydämen vajaatoiminnan, astman, nivelreuman ja psykoosit. Enontekiöllä tämä indeksi on selvästi yli maan keskiarvon ja myös yli Lapin maakunnan keskiarvon. Sydämen vajaatoiminnan, sepelvaltimotaudin ja diabeteksen sairastajien määrä on lisäksi kasvanut runsaasti 90-luvulta lähtien. Ainoastaan verenpainetaudin sairastajien määrä on ollut alle maan keskitason. Viime vuosina sydämen vajaatoiminnan sekä diabeteksen sairastajien määrät ovat kääntyneet hieman laskuun, mutta ovat silti yli maan keskiarvojen. (Enontekiö 2010.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Enontekiön kunnalla on tavoitteena, että vuoteen 2014 mennessä kaikki kuntalaiset liikkuisivat UKK-instituutin suositusten mukaisesti. Tutkimuksen tavoite oli selvittää kunnalle, kuinka paljon kunnan 35–45-vuotiaat miehet liikkuvat tällä hetkellä. Samalla tavoitteena oli selvittää mahdollisia esteitä liikkumiselle ja sitä, kuinka kunta voisi tukea kuntalaisten liikkumista. Opinnäytetyöstä kunta sai kuvan nykytilanteesta ja kehitysideoita tavoitteensa saavuttamiseksi. Tilannetta tutkittiin määrällisen tutkimuksen avulla. Suoritimme kyselyn rajatulle ikäryhmälle miehiä. Päädyimme valitsemaan vuosina 1968–1978 syntyneet miehet, joita kunnassa oli tutkimushetkellä 92 henkilöä. Tämä oli haastattelujen kannalta sopiva määrä. Tätä nuoremmissa miehissä on kunnan mukaan mukana niitä ihmisiä, jotka eivät fyysisesti asu Enontekiöllä, vaan esimerkiksi opiskelujen vuoksi asuvat muualla. Lisäksi näissä ikäluokissa on vielä enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa terveyteen liikunnan avulla.

Tutkimuksen ja opinnäytetyön tekemisestä saimme kokemusta tutkimusten lukemisesta ja tuloksien analysoinnista. Lisäksi työn aikana perehdyimme erilaisiin tutkimus- ja haastattelumenetelmiin. Tärkeimpänä ammatillisena hyötynä itselle pidämme kuitenkin tietoa terveyden edistämisestä liikunnan avulla. Jokaista terveydenhuollon ammattilaista velvoittaa laki, jonka mukaan ammattihenkilön velvollisuutena on terveyden ylläpitäminen ja edistäminen (HE 559/1994). Tieto liikunnan vaikutuksista ihmiseen ja esimerkiksi liikuntasuosituksista yleisimmissä perussairauksissa auttaa tulevaisuudessa neuvomaan terveyden edistämisessä.

Tutkimusongelmat

- Kuinka paljon enontekiöläiset 35–45-vuotiaat miehet liikkuvat tällä hetkellä suhteessa suosituksiin?
- Mitä enontekiöläiset 35–45-vuotiaat miehet kokevat esteinä ja liikkumista vaikeuttavina tekijöinä?
- Miten Enontekiön kunta voisi kehittää liikuntatoimintaa ja – paikkoja kunnan 35–45-vuotiaiden miesten mielestä?

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

7.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmäksi valikoitui kvantitatiivinen tutkimus, jolla kartoitettiin Enontekiön kunnan vuosina 1968–1978 syntyneiden miesten liikuntatottumuksia. Kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen tuloksena saadaan yleistettävää tietoa, jota voidaan ilmaista numeerisesti. Tutkimus voidaan tehdä kokonaistutkimuksena eli haastatellaan kaikki perusjoukkoon kuuluvat henkilöt tai ottamalla jokin otanta kyseisestä perusjoukosta. Mitä suurempi otanta on, sitä paremmin se kuvaa valittua perusjoukkoa. (Holopainen–Pulkinen 2012, 20–21, 29.)

Tähän tutkimukseen menetelmäksi valittiin kvantitatiivinen tutkimus sen vuoksi, että sillä saadaan kerättyä kunnan tavoitteita tukevaa tietoa. Kokonaistutkimusta, jossa haastateltaisiin kaikki kuntalaiset, ei ollut näillä resursseilla mahdollista toteuttaa. Kohderyhmäksi valittiin kunnan vuosina 1968–1978 syntyneet miehet. Näin pienelle eli noin sadan henkilön perusjoukolle ei kannattanut tehdä otantatutkimusta, koska suositeltavaa on tehdä kokonaistutkimus otannan ollessa yli puolet perusjoukosta eikä tässä tapauksessa pienemmällä otannalla olisi saatu luotettavaa tutkimustietoa. Kokonaistutkimuksella pyrimme välttämään myös otantavirheet. (Holopainen–Pulkinen 2012, 29.)

Aineisto kerättiin kyselylomakkeilla, lähettämällä haastateltaville lomake täytettäväksi tai suorittamalla puhelinhaastattelu, jos vastausta ei saatu postitse. Kvantitatiiviselle tutkimukselle tyypillistä on objektiivisuus. Objektiivinen tutkimus tarkoittaa puolueettomuutta sekä tutkimusprosessissa että tutkimustuloksissa. Tekemällä postikysely, objektiivisuus säilyy, koska haastattelija ei vaikuta tutkimuksen suorittamiseen. Myös puhelinhaastatteluissa etäisyys haastattelijaan takaa objektiivisuuden. Kasvotusten tehtävissä haastatteluissa objektiivisuus puolestaan voisi kärsiä. Postikyselyissä vastausprosentti on usein alhainen (Heikkilä 2008, 20). Tämän vuoksi suoritimme täydentävät puhelinhaastattelut. Mikäli vastaamatta jättäminen on johtunut esimerkiksi ymmärrettävyysongelmista tai vastaamiseen kuluvasta ajasta, voidaan täy-

dentävillä haastatteluilla saada lisää vastauksia ja näin parantaa tutkimuksen luotettavuutta. (Vilka 2007, 16.)

7.2 Aineiston keruu ja lomakkeen laatiminen

Koska kunnan tavoite koskee kaikkia sen asukkaita ja näin ollen tietoa pitäisi kerätä myös kaikista ikäluokista, oli meidän mielestämme tärkeää ottaa tämä huomioon suunniteltaessa kyselylomaketta. Opinnäytetyötä tehdessä pyrimme huomioimaan sen, että se tukisi kunnan tavoitetta muidenkin ikäluokkien osalta.

Pääsääntöisesti kysymykset olivat suljettuja kysymyksiä. Lisäksi aineistoa kerättiin jonkin verran avoimilla kysymyksillä. Suljetuilla kysymyksillä kerättiin tietoa kuntalaisten liikkumisesta siten, että tuloksia voitiin ilmaista numeroina. Avoimet kysymykset puolestaan palvelivat Enontekiön kuntaa osana tätä tutkimusta, antaen tietoa mahdollisista kehittämiskohteista sekä kartoittamalla liikkumista vaikeuttavia ja estäviä tekijöitä.

Kyselylomakkeen laatimista edelsi tutustuminen kirjallisuuteen. Tämän jälkeen pystyimme aloittamaan itse lomakkeen suunnittelun, jonka pohjana olivat tutkimusongelmat. Ennen lomakkeen laatimista rajasimme selkeät tavoitteet tutkimukselle sekä keskityimme kysymysten rakenteen suunnitteluun. Tämä helpotti kysymysten laatimista ja samalla paransi myös luotettavuutta. Kysymykset laadittiin siten, että niillä saatiin vastauksia tarkasti tutkittaviin asioihin. Hyvän lomakkeen tunnusmerkkeihin kuuluukin selkeät ja yksiselitteiset kysymykset sekä riittävät vastausvaihtoehdot. Tärkeimpänä tekijänä kysymysten taustalla oli Enontekiön kunnan tavoite, että asukkaat liikkuisivat UKK-instituutin liikuntasuosituksen mukaan. (Heikkilä 2008, 47–49.)

Suurin osa lomakkeen kysymyksistä oli suljettuja kysymyksiä eli niissä oli annettu valmiit vastausvaihtoehdot, joista vastaaja valitsi sopivan tai sopivat vaihtoehdot. Näitä voidaan nimittää myös strukturoiduiksi kysymyksiksi. Osa strukturoiduista kysymyksistä oli monivalintakysymyksiä eli vastaaja sai valita useamman vastausvaihtoehdon. Suljettuja kysymyksiä käytimme, koska niiden vastauksia voitiin tilastollisesti käsitellä. Lisäksi niihin vastaaminen oli

sekä nopeaa että helppoa. Suljettujen kysymysten hyvänä puolena tässä tutkimuksessa oli myös se, että niillä saatiin vastauksia tarkasti tutkittaviin asioihin. Tämä helpotti tulosten analysointia sekä vähensi mahdollisia virheitä. Suljettujen kysymysten mahdollisina haittoina voidaan pitää harkitsemattomia vastauksia ja vastausvaihtoehtojen johdattelevuutta. On myös mahdollista, että jokin vastausvaihtoehto saattaa puuttua. (Heikkilä 2008, 50–52.)

Käytimme kyselyssä myös muutamaa avointa kysymystä. Avoimia kysymyksiä käytetään yleensä kvalitatiivisessa tutkimuksessa, mutta niitä voidaan käyttää myös osana kvantitatiivista tutkimusta. Tässä tutkimuksessa käytimme avoimia kysymyksiä, koska tutkittavien asioiden vastausvaihtoehtoja ei etukäteen tiedetty. Kysymyksillä pyrittiin saamaan nimenomaan vastaajien omia mielipiteitä ja näkemyksiä heitä koskeviin asioihin, eikä vastausvaihtoehtoja haluttu rajata. Avoimet kysymykset ovat tyypillisesti työläitä analysoida, mutta tässä tutkimuksessa tutkittavien joukko oli kohtuullisen kokoinen ja lisäksi oli oletettavaa, että aivan kaikki eivät tule vastauksia antamaan. Näin ollen analysoitavien vastausten määrä oli käsiteltävissä. Kyselyn rakennetta mietittäessä avoimet kysymykset jätettiin viimeisiksi, koska ne tyypillisesti houkuttelevat vastaamatta jättämiseen ja kyselyn alussa ne olisivat voineet johtaa koko kyselyyn vastaamatta jättämiseen. (Heikkilä 2008, 48–52.)

Ennen kyselyn lähettämistä kohderyhmälle, se esiteltiin yhteistyössä hankkeessa työskentelevän henkilön kanssa. Henkilö kuului kohderyhmään ja oli lisäksi syntyperäinen enontekiöläinen. Näin ollen pystyimme testaamaan myös lomakkeen soveltuvuuden ja ymmärrettävyyden Enontekiöllä. Lisäksi ohjaava opettaja tarkisti kyselyn. Postitettavan kyselylomakkeen mukaan laadimme saatekirjeen, jossa kerroimme kunnan tavoitteesta ja omasta tutkimuksestamme. Lisäksi liitimme mukaan UKK-instituutin liikuntapiirakan. Tämä yhdessä saatekirjeen kanssa pyrki selkeyttämään tutkimusta sekä motivoimaan vastaamisessa.

7.3 Aineiston analysointi

Aineiston analysointi aloitettiin heti kun tulokset tulivat. Aluksi tutkimuksen aineisto käytiin läpi manuaalisesti. Tässä vaiheessa olisi ollut mahdollista

poistaa väärin tai asiattomasti täytetyt lomakkeet, joita ei kylläkään ollut. Puhelinhaastattelun tuloksena ei asiattomia tai väärin täytettyjä lomakkeita tule, koska ne voidaan poistaa jo kyselyä tehtäessä. Systemaattisesti tietyllä tavalla vastaamista voi tietysti ilmetä myös puhelinhaastattelussa. Tässä vaiheessa kerättiin myös avointen kysymysten vastauksia. Asiallisesti ja oikein täytettyjen lomakkeiden tiedot syötettiin tietokoneelle sellaiseen muotoon, että tilastollinen tutkiminen oli mahdollista. Tutkimuksen tulosten tilastolliseen analysointiin käytettiin SPSS -ohjelman versiota 19. Avoimilla kysymyksillä selvitettiin ainoastaan parannusehdotuksia kunnalle ja niiden vastauksista tehtiin yhteenveto kunnalle. Avoimet kysymykset analysoitiin käyttäen sisälönanalyysia. (Vilkkä 2007, 105–107.)

Kerättyjä tilastotietoja tiivistetään tunnusluvuiksi kaavioita varten, mutta myös jotta saataisiin vieläkin tiivistetympää tietoa. Tunnusluvut kuvaavat aineiston tunnusomaisia piirteitä. Tunnusluvut lasketaan aineiston muuttujien arvojen perusteella, eli ne kuvaavat muuttujan jakaumaa. Prosentit ja frekvenssi ovat yleisimpiä tunnuslukuja ja niitä käytettiin myös tässä tutkimuksessa aineiston tiivistämiseksi. Prosenteilla kuvataan, kuinka isoa osaa aineistosta tietyt vastaukset edustavat, eli esimerkiksi kuinka monta prosenttia vastanneista oli syntynyt tiettyinä vuosina. Frekvenssi puolestaan kuvaa kuinka monta kutakin vastausta on tullut, eli esimerkiksi kuinka monta tiettyinä vuosina syntynyttä vastaajaa oli. Hajontaluvut kuvaavat muuttujan arvojen vaihtelua ja sijaintiluvut taas kuvaavat arvojen suuruusluokkaa. Sijaintiluvuista yleisimmät ovat keskiarvo, moodi, mediaani ja prosenttipisteet. Tässä työssä näistä käytössä olivat keskiarvo ja moodi. Keskiarvo kuvaa nimensä mukaisesti arvojen jakauman keskusta. Keskiarvo on jakauman keskusta kuvaavista keskiluvuista eniten käytetty. Etenkin pienissä aineistoissa sen käyttö tulee kuitenkin miettiä tarkkaan, sillä yksin poikkeavan suuri tai pieni arvo voi heilauttaa keskiarvoa näkyvästi. Tämän vuoksi joskus käytetään myös karsittua keskiarvoa, jossa esimerkiksi 5 % pienimmistä ja suurimmista arvoista jätetään pois laskusta. Moodi eli tyyppi-arvo on arvo, joka esiintyy useimmin aineistossa. Moodi voi kertoa esimerkiksi tässä kyselyssä, kuinka usein Enontekiöllä asuva 35–45 -vuotias mies tyypillisesti venyttelee. (Karjalainen 2010, 87–98; Metsämuuronen 2009, 343–353.)

Kyselyn suljettujen kysymysten tulokset esitettiin graafisesti ja tuomalla esiin myös muutamia oleellisia tunnuslukuja numeerisesti. Kaavioesitys on taulukoihin verrattuna hieman epätarkempi, mutta selkeämpi. Kaavioesityksestä saa helposti yleiskuvan tuloksista, sekä myös yksityiskohtaisempaa tietoa ilman, että tarvitsee perehtyä tarkemmin taulukoihin. Lisäksi tulosten analysointi ja vertailu kaavioista on nopeampaa ja helpompaa kuin numeerisista taulukoista. Graafisia taulukoita tehtäessä on tärkeää valita kaavioihin oikeat ja tutkimuksen kannalta oleelliset tiedot. Lisäksi taulukot tulee tehdä niin, että elementtien suhteet ovat samat kuin havaintoarvojen suhteet, näin välttämään siltä, ettei graafinen kaavio anna väärää mielikuvaa tuloksista. Kyselyn tuloksia havainnollistettiin käyttäen apuna pylväs- ja ympyräkaavioita. Pylväskaaviota käytetään yleensä määrien kuvaamisen, esimerkiksi tässä työssä vaikkapa vastaajien määrää syntymävuosien mukaan. Ympyräkaaviolla verrataan kokonaisuuden eri osuuksia, eli esimerkiksi kuinka monta prosenttia vastaajista harrastaa lihaskuntoharjoittelua. (Karjalainen 2010, 58–59.)

7.4 Eettisyys

Tutkimusetiikka voidaan jakaa sekä tieteen sisäiseen että ulkopuoliseen etiikkaan. Sisäinen etiikka käsittää tutkimuksen luotettavuuden ja totuudellisuuden. Näihin vaikuttavia asioita ovat rehellisyys, tarkkuus ja huolellisuus tutkimustyössä. Tutkittavaan alaan tulee perehtyä tarkasti ja tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmät tulee esitellä avoimesti. Ulkopuolinen tutkimusetiikka käsittelee ulkopuolisten seikkojen, kuten rahoittajien vaikutusta tutkimukseen ja – menetelmän valintaan. (Kankkunen–Vehviläinen–Julkunen 2009, 172–173.)

Erityisesti ihmistieteissä eettisyyttä pitää miettiä tarkasti, ettei ihmisarvoa loukata. Vastaajien tulee saada vapaasti päättää osallistumisestaan tutkimukseen ja heille tulee antaa tarpeeksi tietoa tutkimuksesta, sen tulosten julkistamisesta ja käyttötarkoituksesta. Etenkin pienen aineiston ollessa kyseessä, tulee tuloksia esitettäessä huomioida, ettei yksittäisiä vastaajia pystytä tunnistamaan. Kyselylomakkeeseen joutui vastaamaan omalla nimellään, jotta tiesimme kenelle suoritamme vielä puhelinhaastattelut. Nimiä tai muitakaan

yhteystietoja ei kuitenkaan yhdistetty mitenkään vastauksiin eli tässä mielessä vastaaminen tapahtui anonyymisti. Näin pystyimme säilyttämään vastaajan intymiteettisuojaan. Anonyymisti vastaaminen saattoi tässä tapauksessa myös parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimusaineisto säilytettiin siten, ettei siihen päässyt kukaan ulkopuolinen käsiksi. Puhelinhaastatteluista olemme vaitiolovelvollisia ja muutenkin puhelinhaastattelujen tulokset kerättiin ja käsiteltiin täysin anonyymisti. (Kankkunen–Vehviläinen–Julkunen 2009, 179–180; Hirsjärvi–Remes–Sajavaara 2009, 24–25.)

Enontekiön kunnan asukkaista noin 20 prosenttia on saamelaisia. Saamelaisilla on lain mukaan oikeus saada viranomaispalveluja ja asiakirjoja omalla kielellään sekä oikeus tulkkaukseen ja käännöspalveluihin (HE 1086/2003). Vaikka tämä työ ei näitä viranomaispalveluja ollutkaan, oli saamenkielisen palvelun tarjoaminen hyvien tapojen mukaista ja hyvää politiikkaa kunnan kannalta. Kyselylomakkeen mukana tuleva saatekirje oli sekä suomeksi, että saameksi. Haastateltavan oli niin halutessaan mahdollista ottaa yhteyttä Enontekiön kuntaan, josta oli mahdollista saada haastattelu saameksi.

7.5 Luotettavuus

Määrällisen tutkimuksen luotettavuutta mitataan usein reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Validiteetti tarkoittaa tutkimuksen kykyä mitata sitä, mitä ollaan mittaamassa. Reliabiliteetti kuvaa mittaustulosten toistettavuutta, eli tutkimuksen kykyä tuottaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. (Hirsjärvi–Remes–Sajavaara 2009, 231–232.)

Ensimmäinen validiteettiin vaikuttava asia on kyselylomake ja se miten onnistuneita kysymykset ovat. Kysymysten asettelun ja vastausvaihtoehtojen tulee olla sopivia. Kysymyksiä tulisi olla sopiva määrä, jotta vastaajat jaksavat keskittyä kyselyn täyttämiseen tarkasti. Kysymykset tulee muotoilla niin, että jokainen ymmärtää ne samalla tavalla, tulkinnan varaa ei saa olla. Kysymysten tulee mitata tarkasti niitä asioita, joita halutaan tutkia. Vastausvaihtoehtojen tulee olla sellaiset, että niistä voidaan tehdä päätelmiä ja että asteikko on vastaajille riittävän laaja. Voidaan puhua sekä sisäisestä, että ulkoisesta validiteetista. Sisäisen validiteetti kuvaa teoriaosuuden ja mittausten yhteensopi-

vuotta. Ulkoinen validiteetti puolestaan kuvaa tutkimuksen yleistettävyyttä, eli muidenkin tutkijoiden tulisi tulkita tuloksia samalla tavalla. Validiteettia on vaikea mitata jälkeenpäin eli sen tarkastelu tulee suorittaa ennen mittausta. (Heikkilä 2008, 186; Metsämuuronen 2009, 74.)

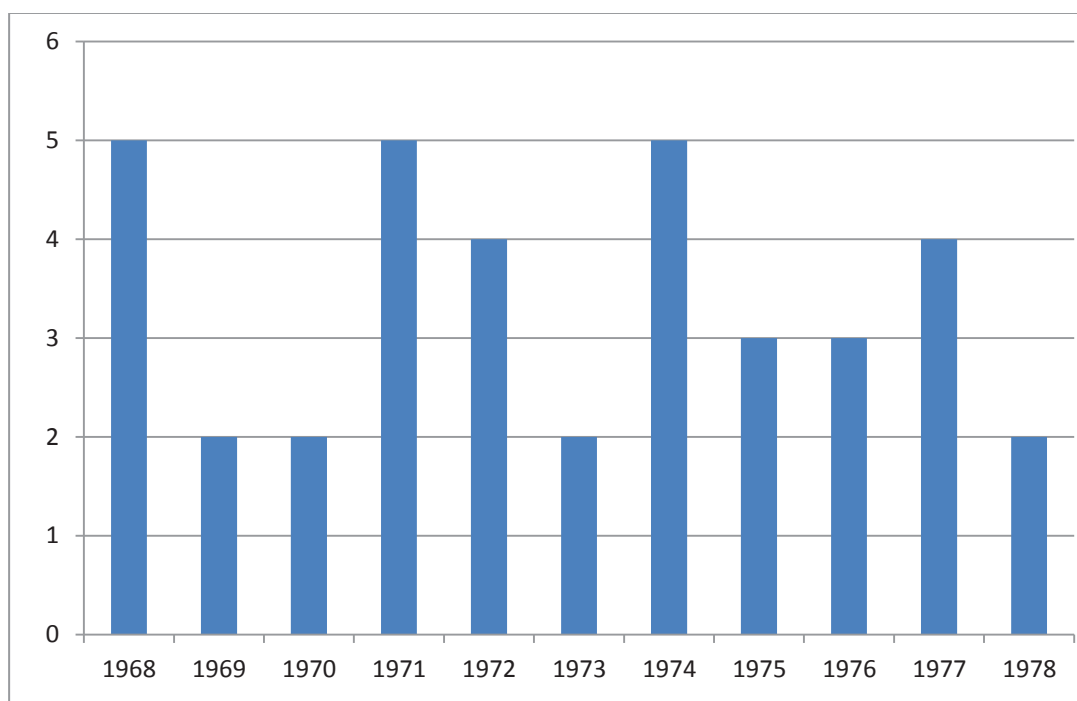
Reliabiliteettia voidaan tarkastella tutkimuksen jälkeen. Sisäinen reliabiliteetti voidaan tutkia mittaamalla samaa tutkittavaa kysymystä useasti. Mittaustulosten ollessa samat, on mittaus reliabeeli. Mittaustulosten tulee olla toistettavissa muissakin tutkimuksissa ja tilanteissa. Tämä tarkoittaa ulkoista reliabiliteettia. Puutteellinen reliabiliteetti voi johtua satunnaisvirheistä, joita aiheuttavat mittaus- ja käsittelyvirheet. Otanta on myös merkittävä tekijä, mutta tässä tutkimuksessa sen merkitystä virheiden aiheuttajana pyrittiin välttämään tekemällä kokonaistutkimus. Reliabiliteetilla voidaan mitata myös kyselyn eri osioiden kykyä mitata samaa asiaa (Karjalainen 2010, 23). Reliabiliteetti on riippumaton validiudesta, mutta heikko reliabiliteetti laskee tutkimuksen validiutta. (Heikkilä 2008, 187.)

Lisäksi alueen erityispiirteiden vuoksi kyselyn suoritustapa tuli miettiä tarkasti. Enontekiöllä oli esimerkiksi huonoja kokemuksia postissa lähetettävistä kyselyistä, joihin suurin osa miehistä ei vastaa. Tämän vuoksi päädyimme yhdessä tilaajan kanssa ratkaisuun, jossa lomakkeet postitettiin haastateltaville etukäteen ja he saivat palauttaa sen postissa ja lisäksi suoritimme täydentävät puhelinhaastattelut. Lomake- ja puhelinhaastattelussa objektiivisuus säilyi, jolloin haastattelijalla ja haastattelutilanteella ei ollut niin isoja merkitystä luotettavuuteen. Tutkimuksen luotettavuutta lisäävä tekijä oli lisäksi pyrkiä haastatella kaikki ikäryhmän miehet.

8 TUTKIMUSTULOKSET

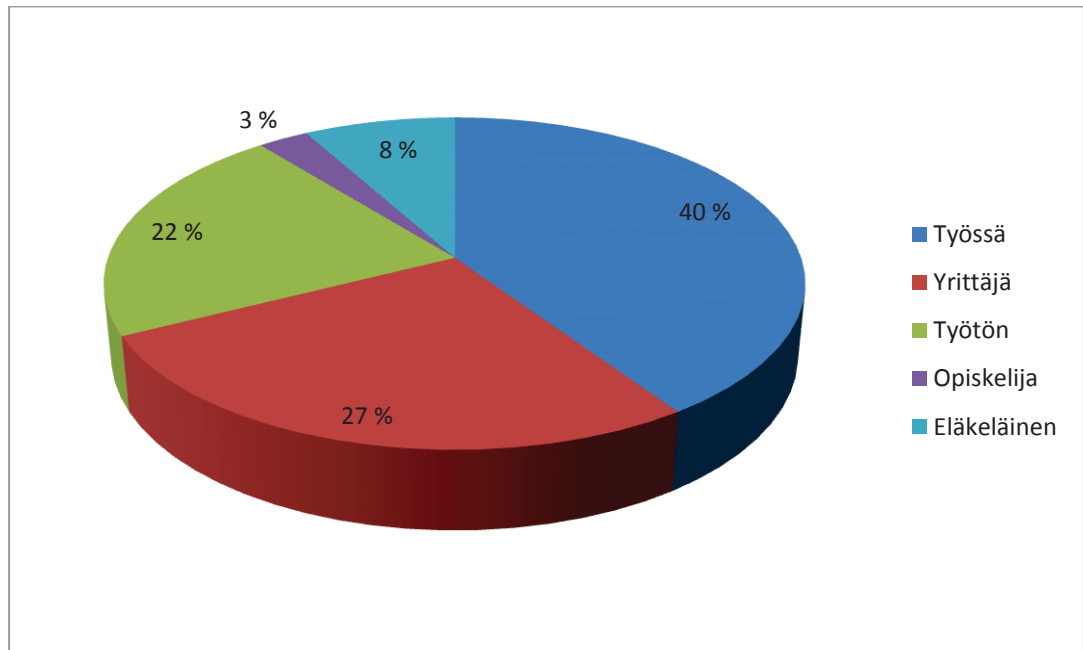
8.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastasi kohderyhmän 92 miehestä 37, joten lopulliseksi vastausprosentiksi saimme 40. Vastauksia saimme jokaisesta kohderyhmän ikäluokasta (Kuvio 3). Suurimman osan vastauksista saimme postitse, vain 4 henkilöä antoi vastauksen puhelimitse. Puhelinhaastattelulla emme tavoittaneet isoa osaa miehistä, johtuen joko puhelinnumeron puuttumisesta tai puhelimeen vastaamattomuudesta.



Kuvio 3. Vastaajien syntymävuosi, n=37

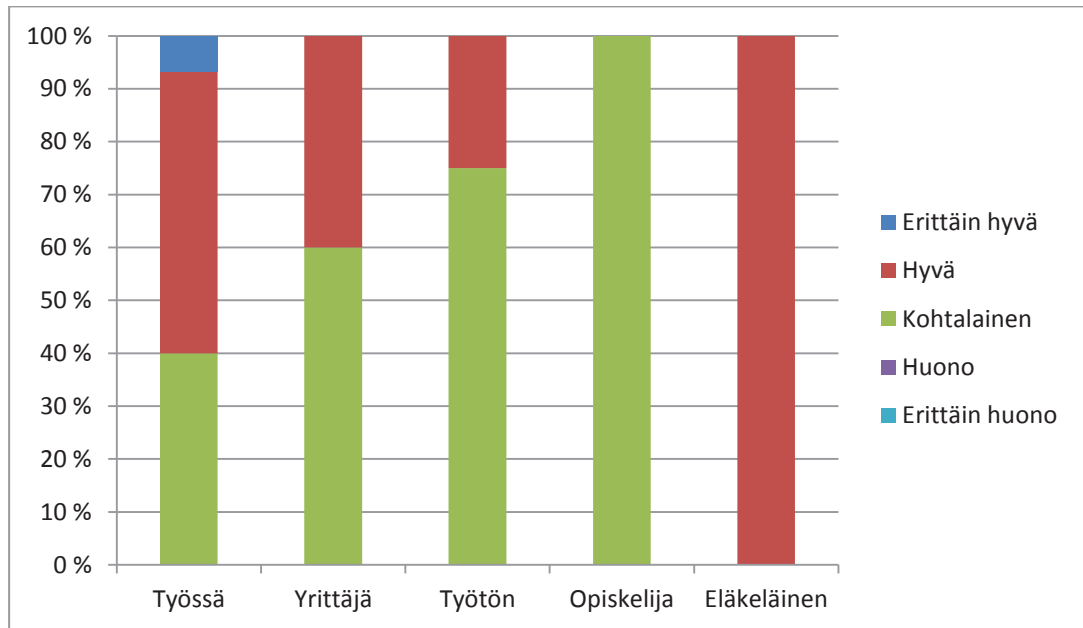
Kyselyyn vastanneista miehistä 40 prosenttia (n=15) oli työssäkäyviä ja näiden lisäksi 27 prosenttia (n=10) toimi yrittäjinä. Työttömänä vastaajista oli kyselyn mukaan 22 prosenttia (n=8). Lisäksi 12 prosenttia (n=4) vastaajista oli eläkeläisiä tai opiskelijoita. (Kuvio 4.) Työtilanteella oli tutkimuksen mukaan vaikutusta siihen, millaiseksi vastaajat kokivat oman fyysisen kuntonsa (Kuvio 5). Työtilanne vaikutti myös liikunnan harrastamisen määrään (Liite 1, Taulukot 6–9).



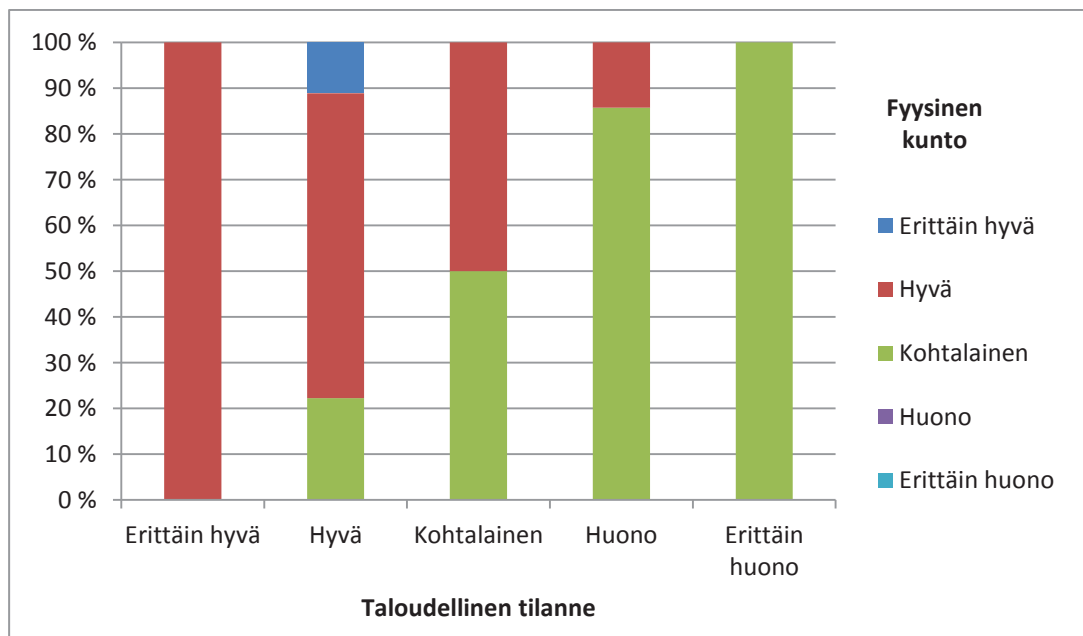
Kuvio 4. Vastaajien työtilanne, n=37

Tutkimuksessa kysimme omaa kokemusta sen hetkestä fyysisestä kunnosta ja taloudellisesta tilanteesta. Fyysisen kuntonsa kaikki vastaajat kokivat vähintään kohtalaiseksi. Lisäksi fyysisen kuntonsa hyväksi tai erittäin hyväksi kokevat harrastivat enemmän liikuntaa kuin kohtalaiseksi kokevat (Liite 1, Taulukot 14–17).

Työtilannetta enemmän vastaajien oman fyysisen kunnan kokemiseen näytti tutkimuksen mukaan vaikuttavan koettu taloudellinen tilanne (Kuviot 5 ja 6). Taloustilanteensa paremmaksi kokevat henkilöt myös harrastivat enemmän liikuntaa (Liite 1, Taulukot 2–5).

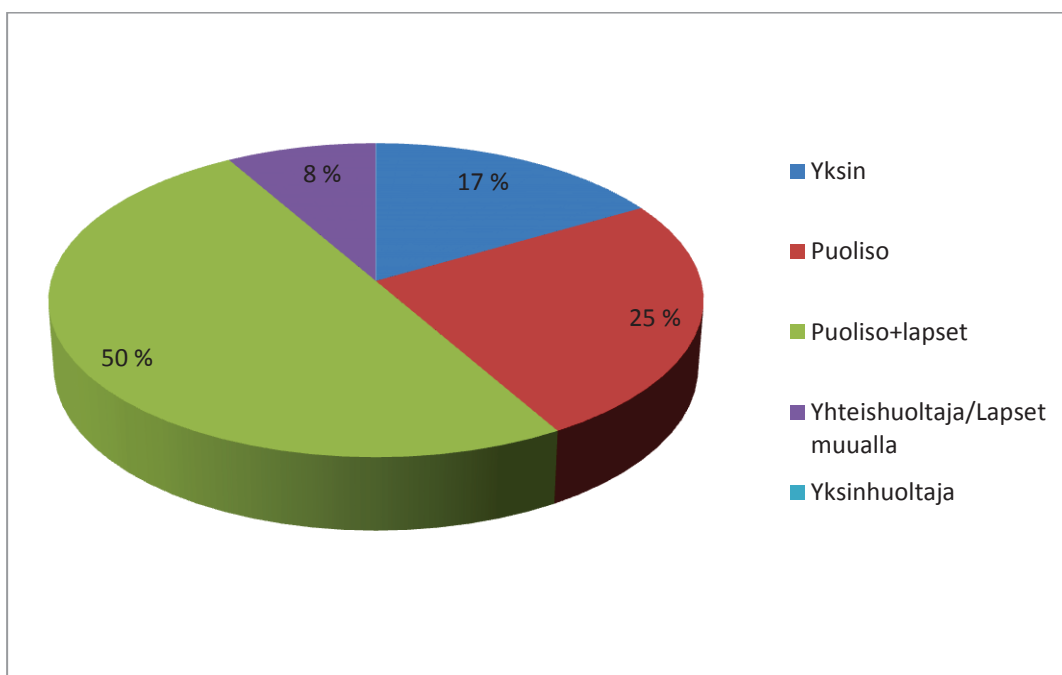


Kuvio 5. Vastaajien kokema fyysinen kunto työtilanteen mukaan, n=37



Kuvio 6. Vastaajien kokema fyysinen kunto taloudellisen tilanteen mukaan, n=37

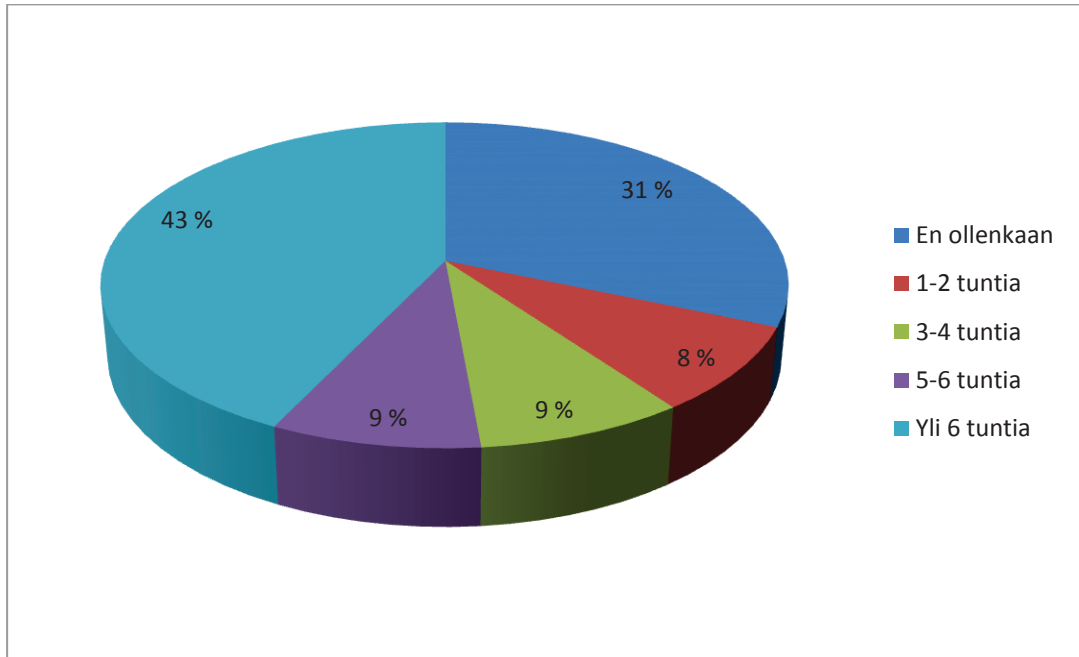
25 prosenttia (n=9) vastaajista asui puolison kanssa ja 50 prosenttia (n=18) puolison ja lasten kanssa. Yksinasuvia miehiä kyselyyn vastasi 17 prosenttia (n=6) ja 8 prosentilla (n=3) vastaajista oli yhteishuoltajuus tai muualla asuvia lapsia. Tutkimuksen mukaan vähiten liikuntaa harrastivat yksinasuvat miehet. Puolison ja lasten kanssa asuvat puolestaan harrastivat hieman vähemmän liikuntaa kuin puolison kanssa kahdestaan asuvat miehet. (Kuvio 7; Liite 1, Taulukot 10–13.)



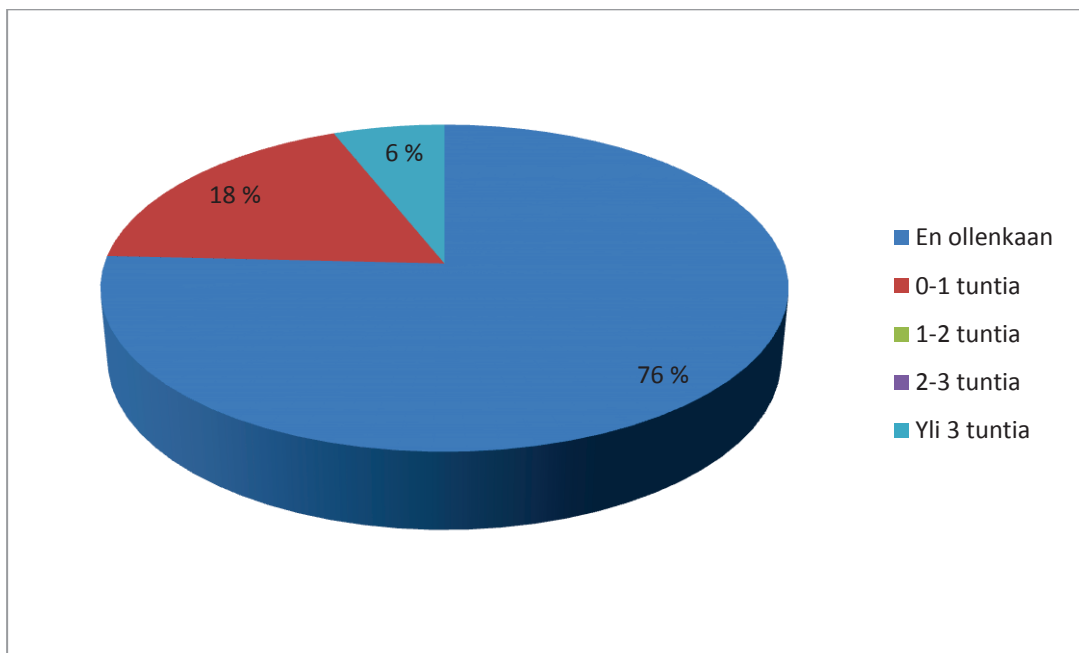
Kuvio 7. Vastaajien talouden koko, n=36

8.2 Työ-, arki- ja hyötyliikunta

Vastaajista 43 prosenttia (n=15) liikkui viikoittain työssään yli 6 tuntia. 1–2 tuntia, 3–4 tuntia ja 5–6 tuntia työssään liikkuvia miehiä oli jokaisesta ryhmästä kolme (8–9 %) henkilöä. 31 prosentille (n=11) kyselyyn vastanneista ei kertynyt työliikuntaa. Työliikunta koostuu tutkimukseen osallistuneiden miesten mukaan enontekiöläisillä useimmiten kävelystä, juoksemisesta ja tavaroiden nostamisesta sekä kantamisesta. Myös moottorikelkalla tai mönkijällä ajaminen oli vastaajien mukaan huomattavan yleistä työssä tulevaa liikkumista. Työmatkaliikuntaa tuli kyselyn mukaan yli kolme tuntia viikossa vain kahdelle (6 %) miehistä. 18 prosenttia (n=6) kertoi liikkuvansa työmatkoilla viikossa 0–1 tuntia ja loput 76 prosenttia (n=25) eivät saaneet työmatkaliikuntaa ollenkaan. (Kuviot 8 ja 9.)

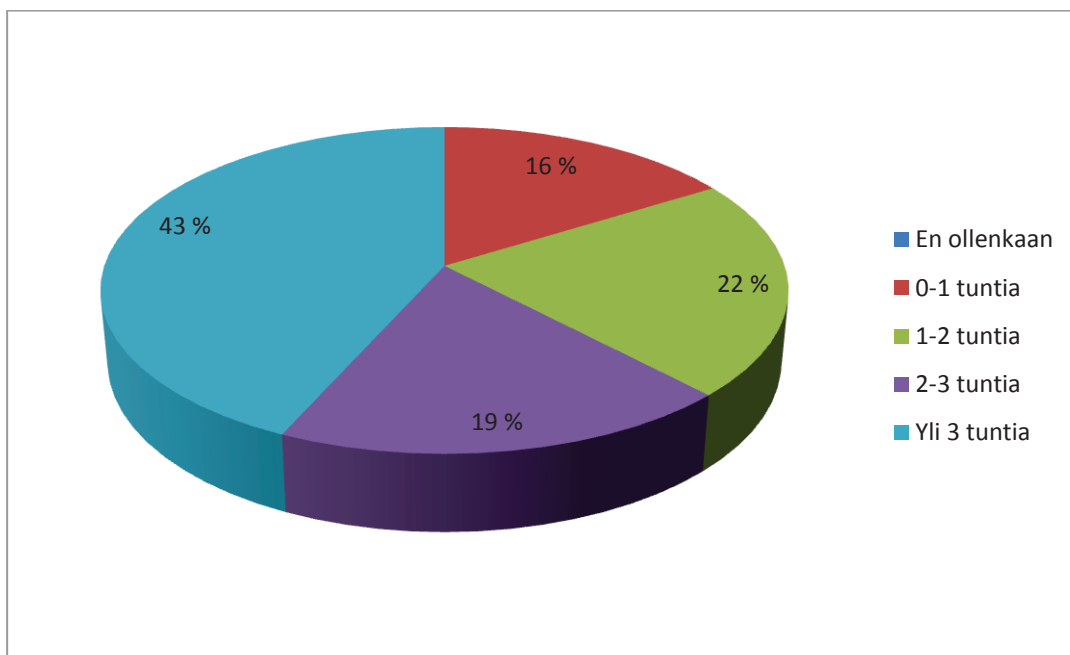


Kuvio 8. Viikoittainen työn yhteydessä tuleva liikkuminen, n=35



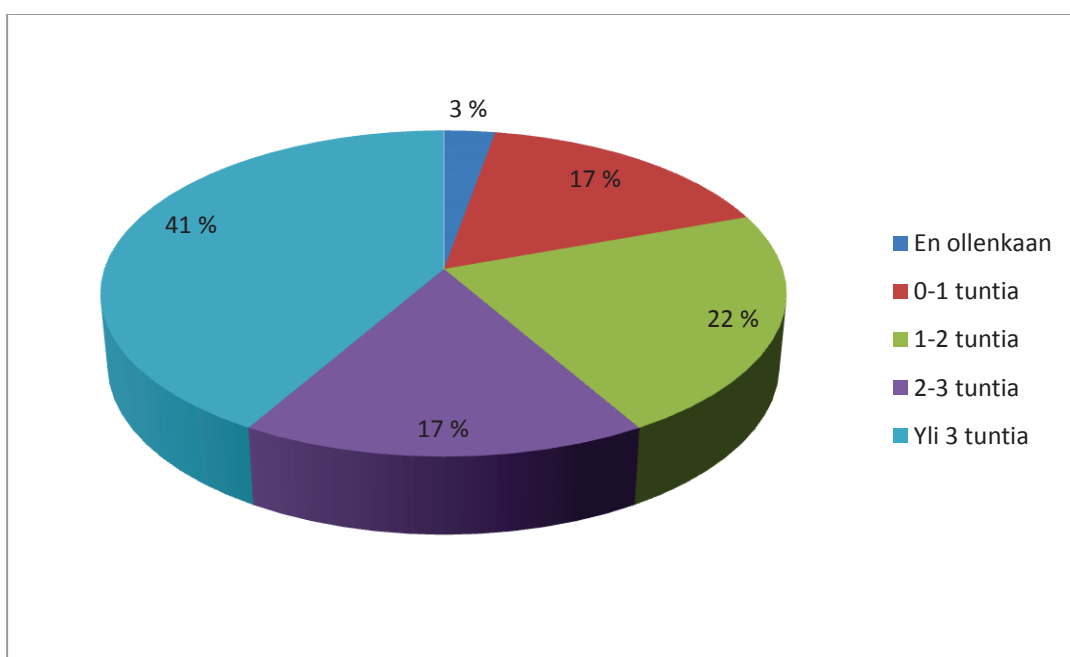
Kuvio 9. Työmatkaliikunnan määrä viikossa, n=33

Kaikilla kyselyyn vastanneilla arki- ja hyötyliikuntaa tuli ainakin jonkin verran. 16 prosenttia (n=6) miehistä liikkui arki- hyötyliikuntaan kuuluvissa toimissa 0–1 tuntia viikossa. Hieman enemmän eli 1–2 tuntia viikossa liikkui 22 prosenttia (n=8) vastaajista, 2–3 tuntia viikossa puolestaan liikkui 19 prosenttia (n=7) vastaajista. Yleisin vastaus oli yli 3 tuntia viikossa (43 %) ja vastausten keskiarvoksi tuli 2–3 tuntia viikossa (Liite 1, Taulukko 18). (Kuvio 10.)



Kuvio 10. Viikoittainen arki- ja hyötyliikunnan määrä, n=37

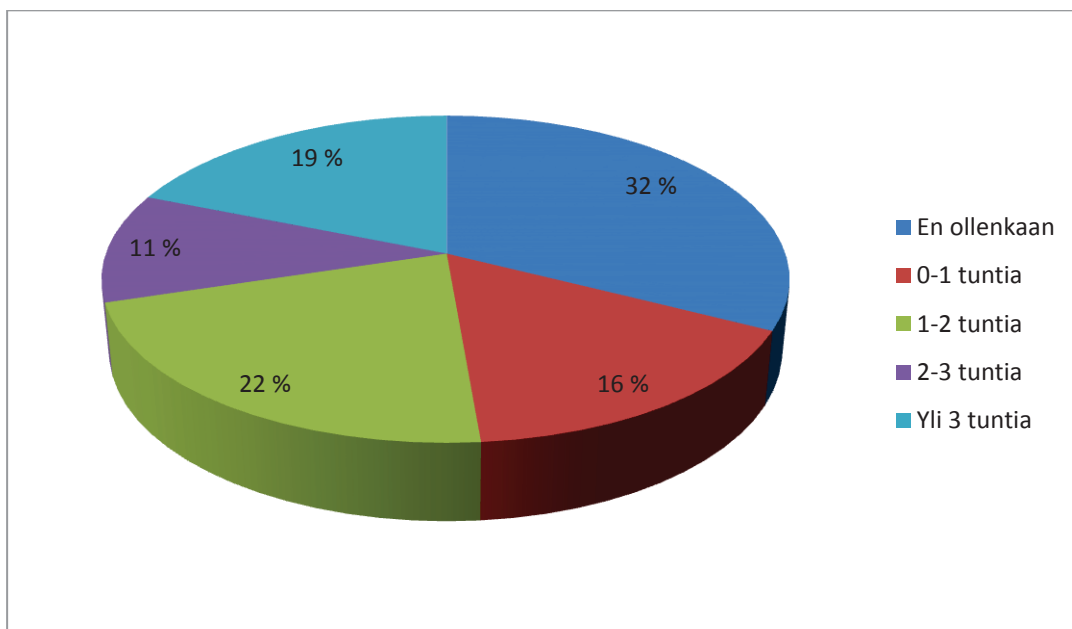
Muissa vapaa-ajan harrastuksissa, kuten metsästys, kalastus ja marjastus, liikkuminen näyttää tutkimuksen mukaan olevan varsin yleistä enontekiöläisten miesten keskuudessa. Vastaajista vain yksi (3 %) ei liikkunut ollenkaan ja 41 prosenttia (n=15) ilmoitti liikkuvansa viikoittain yli 3 tuntia muissa vapaa-ajan harrastuksissa. (Kuvio 11.)



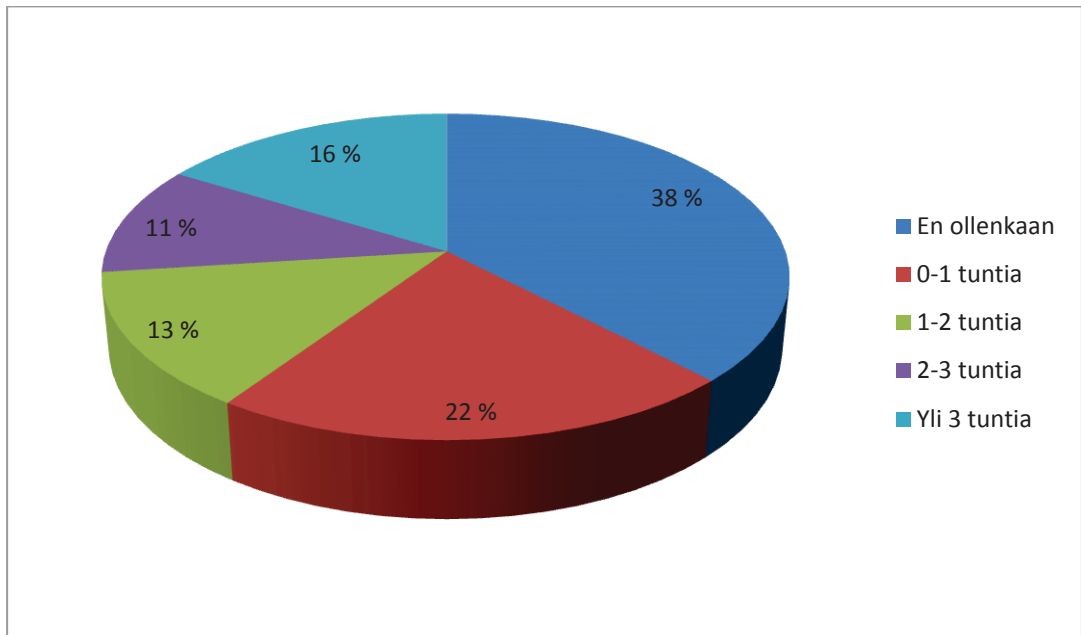
Kuvio 11. Viikoittainen liikunnan määrä muissa vapaa-ajan harrastuksissa, n=36

8.3 Liikunnan harrastaminen

Arvioitaessa kestävyysliikunnan viikoittaista määrää kysyimme sekä kevyen kestävyysliikunnan että raskaamman kestävyysliikunnan viikoittaisia tuntimääriä. Tutkimuksen mukaan kevyempi kestävyysliikunta oli jonkin verran suositumpaa enontekiöläisten miesten keskuudessa kuin raskas kestävyysliikunta (Kuviot 12 ja 13). Ristiintaulukoimalla kestävyysliikunnan vastaukset, voitiin tuloksista havaita niiden henkilöiden joukko, jotka eivät harrastaneet ollenkaan kestävyysliikuntaa. Tämä osuus vastaajista oli 24 prosenttia (n=9). (Liite 1, Taulukko 1.)

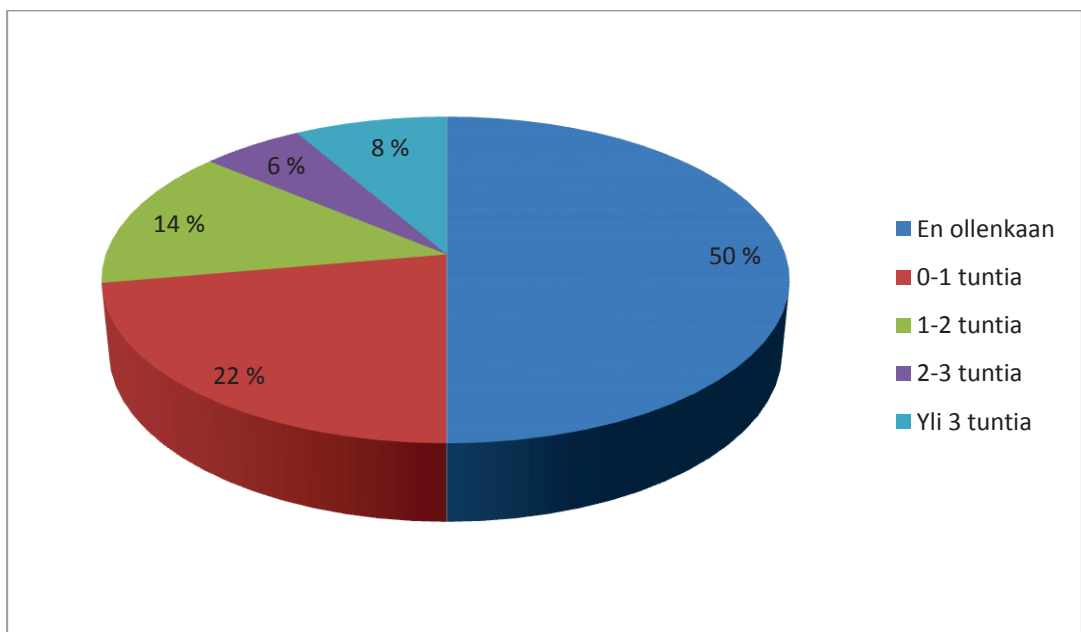


Kuvio 12. Kevyen kestävyysliikunnan määrä viikossa, n=37



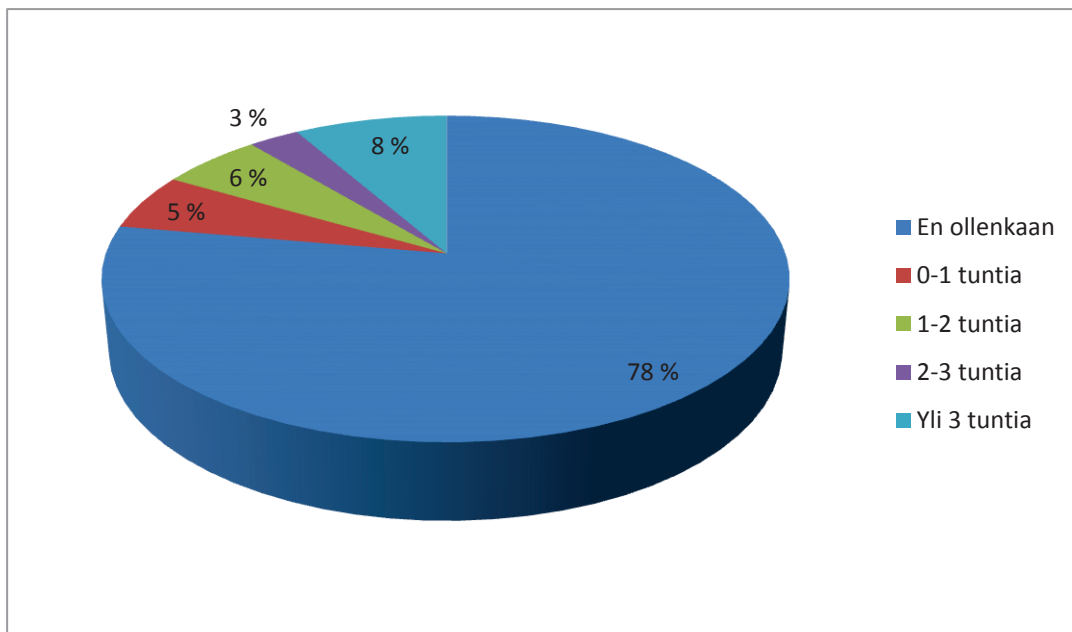
Kuvio 13. Raskaan kestävyysliikunnan määrä viikossa, n=37

Kysyttäessä lihaskunnan harjoittamisen määrää viikossa, 50 prosenttia (n=18) vastaajista ilmoitti, ettei harrasta sitä ollenkaan. Viikossa 0–1 tuntia lihaskuntaa harjoitti 22 prosenttia (n=8) vastaajista. Yhteensä 28 prosenttia (n=10) vastaajista kertoi harjoittavansa lihaskuntaa yli tunnin viikossa. (Kuvio 14.)



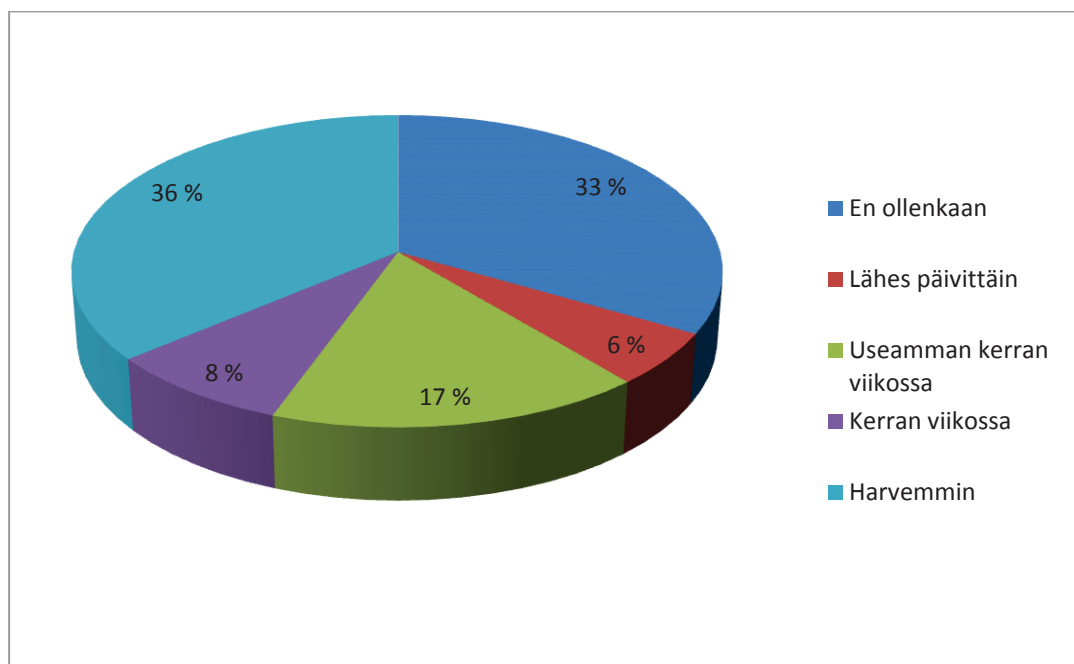
Kuvio 14. Lihaskunnan harjoittaminen viikossa, n=36

Liikehallintaa kehittäviä lajeja kuten esimerkiksi pallopelejä, luistelua tai tanssia ilmoitti harrastavansa ainoastaan kahdeksan henkilöä (22 %). 78 prosenttia vastaajista (n=28) ei harrastanut näitä lajeja ollenkaan. (Kuvio 15.)



Kuvio 15. Liikehallintaa kehittävien lajien harrastaminen viikossa, n=36

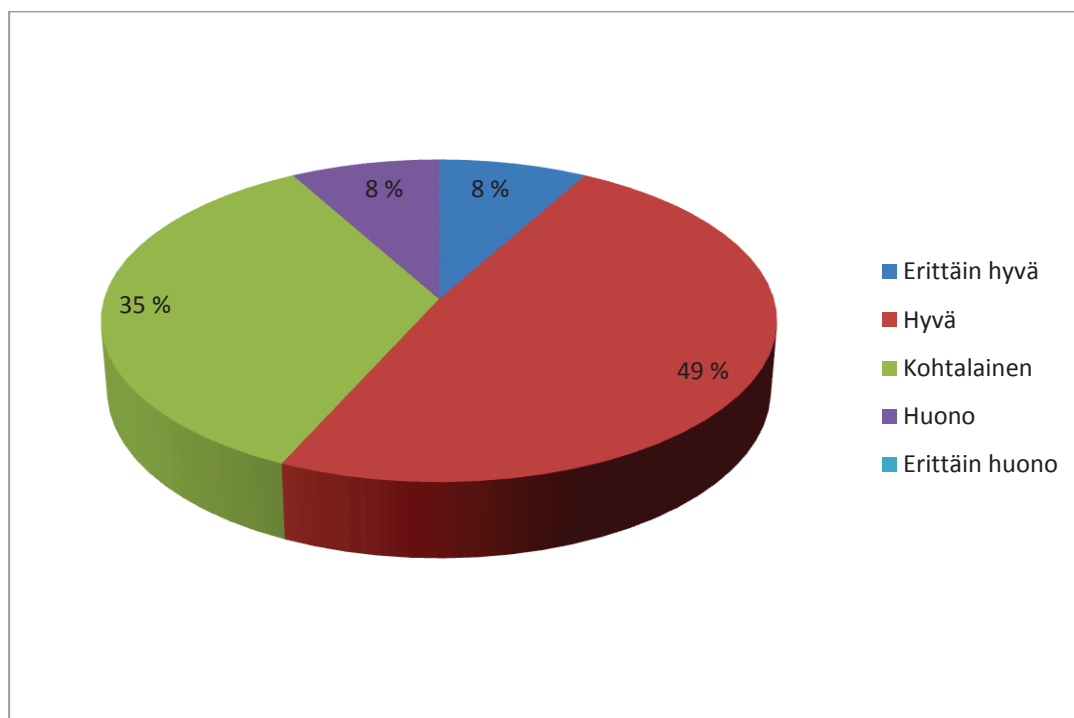
Venyttelyn määrää kysyttäessä kävi ilmi, että 33 prosenttia (n=12) vastaajista ei harrastanut ollenkaan venyttelyä. Harvemmin kuin kerran viikossa venyttelevien osuus oli suunnilleen samaa suuruusluokkaa (36 %). Säännöllisesti venyttelivät loput 31 prosenttia (n=11) vastaajista. (Kuvio 16.)



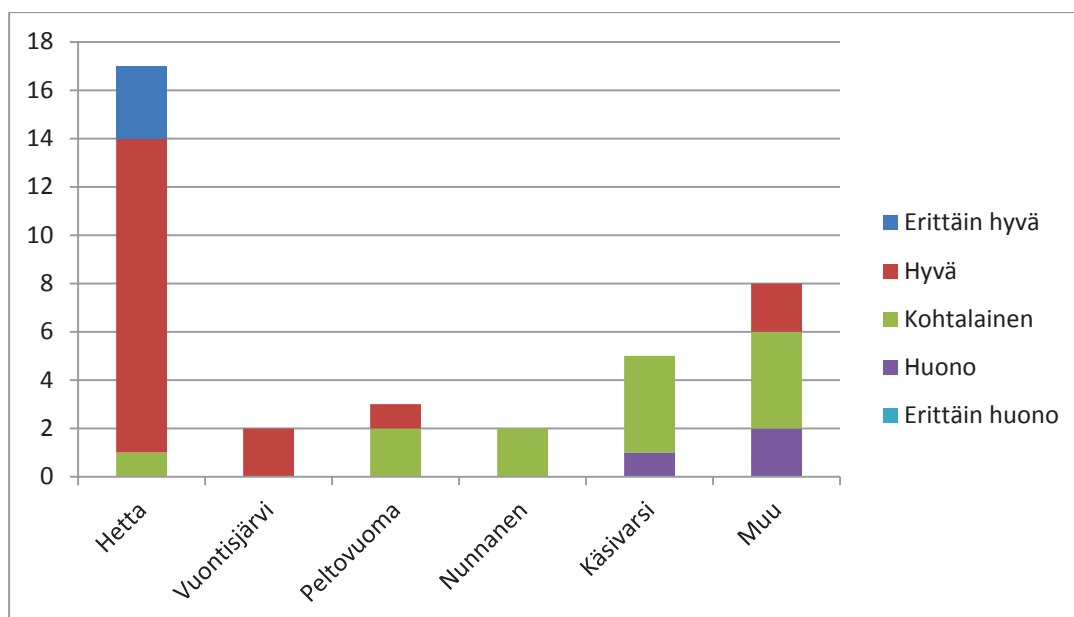
Kuvio 16. Venyttelyn määrä, n=36

8.4 Palaute Enontekiön kunnalle

Tutkimukseen osallistuneilta miehiltä kysyttiin mielipidettä Enontekiön tämän hetkisistä liikunta- ja liikkumismahdollisuuksista. 49 prosenttia (n=18) vastaajista arvioi mahdollisuudet hyviksi ja kahdeksan prosenttia (n=3) jopa erittäin hyviksi. Kohtalaisen arvosanan antoi vastauksissa 35 prosenttia (n=13) vastaajista. Huonoksi liikunta- ja liikkumismahdollisuudet arvioi ainoastaan kolme (8 %) vastaajaa, erittäin huonoiksi niitä ei arvioinut kukaan vastaajista. Tarkasteltaessa tilannetta alueittain, voitiin todeta Hetassa asuvien vastaajien olevan muita kuntalaisia tyytyväisempiä liikunta- ja liikkumismahdollisuuksiin. (Kuviot 17 ja 18.)



Kuvio 17. Vastaajien kokemus Enontekiön tämän hetkisistä liikunta- ja liikkumismahdollisuuksista, n=37



Kuvio 18. Vastaajien kokemus Enontekiön tämän hetkisistä liikunta- ja liikkumismahdollisuuksista asuinalueittain, n=37

Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään avoimien kysymysten avulla Enontekiön 35–45-vuotiaiden miesten kokemia esteitä liikunnalle ja liikkumiselle. Lisäksi avoimilla kysymyksillä pyrittiin löytämään kunnalle mahdollisia kehittämisehdotuksia koskien liikuntapaikkoja ja -toimintaa. Kysymykseen koskien liikkumisen esteitä vastasi 25 (68 %) henkilöä kaikista vastaajista. Yleisimmäksi

esteeksi koettiin ajanpuute, johtuen useista eri syistä kuten työt, perhe, muut harrastukset ja kotiaskareet. Toiseksi yleisimmäksi asiaksi nousi motivaation ja oman halun puute liikkumiseen. Myös välimatkat ja harrastuspaikkojen puute tai huono kunto koettiin esteinä omalle liikkumiselle. Muita vastauksista ilmenneitä syitä olivat muun muassa terveydelliset syyt, huono taloustilanne sekä ilmaston tuomat haasteet.

”Saamattomuus/rento elämänasenne, joskus pakkaneen tai muuten huono keli”

”Aika ei riitä. Lapset ja työ vievät ajan”

”Työttömyys Enontekiöllä ongelma, pitäisi yrittää luoda työpaikkoja alasta riippumatta, se myös motivoi ihmisiä liikunnallisesti, kun on työtä ja toimeentulo on turvattu.”

Kehitysehdotuksia kysyttäessä saimme vastauksia kuudeltatoista (43 %) kyselyyn osallistuneelta mieheltä. Selkeästi suurimpana ryhmänä olivat hiihtomahdollisuuksia koskevat ehdotukset. Näissä vastauksissa oli toivottu latujen parempaa kunnossapitoa, aikaisempaa avaamista, pidempää valaistua latua ja luisteluhiihdon mahdollistamista myös sivukylillä. Lisäksi toivottiin latujen kuntoon ja Hiihtomaahan panostettavan jatkossakin. Myös muiden jo olemassa olevien liikuntapaikkojen kunnostamista, huoltoa ja parempaa varustelua vastauksissa toivottiin. Etenkin sivukylille toivottiin uusia liikuntapaikkoja, kuten kuntosaleja, myös ampumarataa ja uimahallia kunnan alueelle kaivattiin.

”Sivukylillä voisi pitää hiihtolatuja tampparilla kunnossa. Ei kaikki voi eikä halua lähteä Hettaan asti hiihtämään. Luisteluhiihto varsinkin vaatii tampparilla tehdyt ladut.”

”Hiihtomaahan tulisi kunnan panostaa jatkossakin”

”Parempaa huolenpitoa olemassa oleville harrastuspaikoille”

Liikunnan harrastamisen tukemista sivukylillä ehdotettiin muun muassa liikuntasetelien avulla, lisäksi liikuntapaikkojen kunnossapitoa ja järjestämistä varten raja-alueella ehdotettiin yhteistyötä Ruotsin kanssa. Nuorille toivottiin erilaisia liikuntakerhoja ja -tapahtumia, aikuisten liikuntakerhoista ja -kursseista puolestaan tuli positiivista palautetta ja niitä koettiin olevan tarjolla hyvin varsinkin Hetassa.

”Tukea jotenkin liikuntaa harrastavia ennen kaikkea syrjäkyliltä liikkuvia, liikuntaseteleitä?”

”Karesuvannon latujen kehittäminen ja mahdollinen yhteistyö Ruotsin kanssa?”

”Nuorille enemmän kerhoja ja tapahtumia”

9 POHDINTA

9.1 Pohdintaa tuloksista

Suurin osa kyselyyn vastanneista miehistä ei täyttänyt UKK-instituutin liikuntasuosituksia. Joukossa oli myös muutamia aktiivisesti liikuntaa harrastavia, jotka täyttivät suositukset reilusti. Työ-, arki- ja hyötyliikuntaa lähes kaikille vastaajille kertyi jonkin verran ja näin ollen kestävyysliikunta osuus suurimmalla osalla vastaajista täytyikin. Työ-, arki- ja hyötyliikunnan määrä käsittelevissä kysymyksissä yleisin vastaus oli suurin vaihtoehdoista ja hyötyliikuntaa käsittelevän kysymyksen vastausten keskiarvokin oli huomattavan korkea. Työ- ja hyötyliikunnan määrää ja laatua on kuitenkin vaikea arvioida. Osalla vastaajista oli selkeästi fyysinen työ, joka harjoittaa myös lihaskuntaa ja toisaalta osalla liikkuminen töissä oli lyhyiden matkojen kävelyä, jonka tehokkuus liikuntana on kyseenalaista. Mielestämme olisikin tärkeää saada ihmiset harrastamaan myös liikuntaa ja liikkumaan monipuolisemmin työ- ja hyötyliikunnan lisäksi. Pelkkä työliikunta oli osalla vastaajista liian yksipuolista ja jopa kuormittavaa.

Liikuntasuosituksissa kevyen kestävyysliikunnan osioon kuuluu myös muissa vapaa-ajan harrastuksissa, kuten metsästys, kalastus ja marjastus, tuleva liikunta (Kuvio 1). Kyselyyn vastanneiden miesten elämässä nämä vaikuttivat olevan tärkeässä osassa. Yhtä lukuun ottamatta kaikilla vastanneista tällaista liikuntaa tuli jonkin verran ja yleisin vastaus oli suurin vastausvaihtoehto eli yli 3 tuntia viikossa. Isolla osalla vastaajista pelkästään tämä riittäisi täyttämään liikuntasuositusten kestävyysliikunta osion. Työ- ja hyötyliikunnan tapaan tämä on kuitenkin vaikeasti arvioitavaa liikuntaa, koska liikunnan tulisi olla tarpeeksi tehokasta ja lisäksi vähintään 10 minuutin pituisissa jaksoissa (UKK-instituutti 2012c). Tällainen liikkuminen on joka tapauksessa hyvä lisä muuhun liikunnan harrastamiseen. Lisäksi tulee huomioida näiden vapaa-ajan harrastusten muut terveydelliset hyödyt kuten esimerkiksi vaikutukset mieli-alaan.

Suurimmat puutteet liikunnan osalta ilmenivät lihaskuntoharjoittelussa ja liikehallintaa kehittävässä lajeissa. Monipuolinen lihaskunnan, liikehallinnan ja

tasapainon harjoittaminen vähintään kahdesti viikossa olisi tärkeää etenkin tuki- ja liikuntaelimestön kannalta ja sitä kautta toimintakyvyn säilyttämiseksi myös tulevaisuudessa (Fogelholm ym. 2011, 157–158, 163–164, 168). Lihaskunnan harjoittamisen parantamiseksi olisi syytä miettiä, voisiko jotain mahdollisuuksia ja harrastuspaikkoja luoda lisää etenkin sivukylillä. Ihmisten motivointi olisi mielestämme tärkeää, mutta samalla varmasti myös haastavaa. Lisääntynyt tietoisuus lihaskunnan merkityksestä nyt ja tulevaisuudessa voisi kuitenkin olla yksi keino passiivisten harrastajien motivoimiseksi. Joillakin vastaajilla myös työn kautta tuleva liikunta vastaa osittain lihaskuntoharjoittelua, mutta sitä voisi täydentää tiettyjen lihasryhmien harjoittamisella. Lisäksi huoltava harjoittelu kuten venyttely olisi mielestämme tärkeää kuormittavaa työtä tekeville henkilöille. Muutenkin venyttelyn määrä miehillä on kyselyn mukaan verrattavan pieni, ilmeisesti lähinnä motivaation sekä oman mielenkiinnon puuttumisen vuoksi.

Lihaskunnan kanssa saman liikuntasuosituksen alle kuuluva liikehallintaa kehittävä liikkuminen oli tutkimuksen mukaan selvästi puutteellisinta. Liikehallintaa olisi mahdollista ylläpitää ja kehittää useilla eri lajeilla ja tavoilla, yleisimpiä harrastemuotoja ovat erilaiset pallopelit, luistelu sekä tanssi (UKK-instituutti 2012c). Pallopelien harrastamista vaikeuttavat Enontekiön paikalliset erityispiirteet kuten matala väestötiheys sekä hajallaan olevat kylät. Monet pelit vaativatkin useamman harrastajan yhtä aikaa paikalle ollakseen mahdollisia. Lisäksi liikuntapaikkojen puute on selkeä este joissakin osissa kuntaa ja joitakin lajeja ei ole mahdollista harrastaa ollenkaan kunnan alueella. Luistelumahdollisuuksia kaikilla ei ole ja esteeksi koettiin jääturheilupaikkojen huono hoito. Todennäköisesti muut liikehallintaa kehittävät lajit kuten tanssi, jooga ja tietyt jumpat eivät kiinnosta tutkimuksen kohderyhmää. Näitäkin toimintoja voi olla vaikea luoda johtuen edellä mainituista paikallisista erityispiirteistä. Hetan alueella toimivia erilaisia mahdollisuuksia ryhmäliikuntaan vastaajat kuitenkin kehuivat olevan riittävästi, jos ihmisillä olisi mielenkiintoa niihin osallistua.

Ajanpuute koettiin suurimmaksi liikkumista vaikeuttavaksi tekijäksi. Myös motivaation ja oman halun puute ilmeni useammasta vastauksesta. Mielestäm-

me ajanpuute esteenä on usein vain motivaation puutetta, sillä liikuntasuosittelun vaatimaan liikuntamäärän on aikaa kaikilla. Tutkimuksemme mukaan laiskimpia liikkujia ovatkin yksinasuvat miehet, joilla periaatteessa pitäisi olla perheellisiä enemmän aikaa liikunnalle. Puolison ja lasten kanssa asuvat liikkuvat hieman vähemmän, kuin pelkästään puolison kanssa asuvat ja muutamissa vastauksissa kerrottiin lasten vievän aikaa liikunnalta. Tämä viittaisi siihen, että perheellisillä on vähemmän aikaa liikua. Enontekiöllä välimatkat kylä välillä ovat pitkät ja tietyt harrastusmahdollisuudet voivat olla kaukanakin, jolloin ajanpuute voi olla todellinen haaste. Kunnan tulisi mielestämme panostaa siihen, että liikuntapaikkoja olisi lähietäisyydellä mahdollisimman monessa sivukylässä. Hetassa asuvat olivatkin selvästi muualla asuvia tyytyväisempiä kunnan tämän hetkisiin liikuntapalveluihin. Liikuntapaikkojen kehittämisehdotuksista iso osa koski hiihtomahdollisuuksia, uskomme sen johtuvan ainakin osittain siitä, että kysely suoritettiin talvisajaksi.

Yhtenä esteenä liikkumiselle pidettiin taloudellista tilannetta, myös välimatkat koettiin osittain taloudelliseksi ongelmaksi ja vastauksista ilmeni, että jos on auto ja varaa ajaa sillä, ei välimatkoilla ole niin suurta vaikutusta. Vastauksista ilmeni myös selkeästi, että taloudellisen tilanteensa huonommaksi kokevat liikkuvat vähemmän. Näyttäisikin siltä, että työpaikkoja lisäämällä pystyttäisiin vaikuttamaan liikunnan harrastamiseen jonkin verran. Toisaalta liikuntaa pystyy harrastamaan monipuolisesti myös ilman kuluja, jos motivaatiota riittää. Toki paikalliset olosuhteet asettavat tälle omia haasteita ja liikunnan aloittaminen ja harrastaminen on helpompaa, kun laji on itselle mielekäs. Lähes ilmaiset harrastukset kuten juokseminen tai kuntopiiri kotona eivät useinkaan ole niitä mielekkäimpiä vaihtoehtoja.

Tutkimuksesta voitiin päätellä, että kaiken kaikkiaan Hetan alueella asuvat miehet olivat tyytyväisempiä liikuntapalveluihin ja myös liikkuvat enemmän kuin sivukylillä asuvat. Mielestämme kunnan tulisi selvittää ja miettiä kuinka sivukyläliikuntamahdollisuuksia voisi kehittää tai tukea. Mahdollisuuksina olisi luoda uusia tai parantaa jo olemassa olevia liikuntamahdollisuuksia. Myös asukkaiden tukeminen liikuntaseteleillä voisi olla vaihtoehto. Lisäksi

esimerkiksi Karesuvannossa joidenkin asioiden osalta voisi selvittää yhteistyötä Ruotsin kanssa. Kaikista passiivisimpia liikkujia olivat yksinasuvat miehet, joiden aktivoimisen näemme haasteellisena. Työtilanteella ei näyttänyt olevan niin suurta vaikutusta siihen, täytyivätkö liikuntasuosituksat, kuin taloudellisella tilanteella. Huonoksi tai erittäin huonoksi oman taloudellisen tilanteensa kokevat näyttivät harrastavan vähemmän liikuntaa kuin ne jotka kokivat oman taloudellisen tilanteensa hyväksi tai erittäin hyväksi.

9.2 Luotettavuuden ja eettisyyden pohdintaa

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikutti mielestämme validiteetti ja reliabiliteetti. Kysely lähetettiin kaikille ikäluokan miehille, mutta vastaus saatiin vain osalta. Tutkimuksen reliabiliteettiin vaikuttaa merkittävänä tekijänä otanta ja pienenä tekijänä mahdollisesti satunnaisvirheet (Heikkilä 2008, 187). Tarkoituksemme oli haastatella kaikki ikäluokan miehet, mutta koska kaikki eivät vastanneet, täytyi meidän miettiä otannan vaikutuksia. Voi olla mahdollista, että kyselyyn vastasivat aktiiviset ja liikunnasta kiinnostuneet henkilöt. Vastaamatta ovat voineet jättää puolestaan passiivisemmat henkilöt ja ne, jotka liikuntaa eivät harrasta. Vastausaika kyselylomakkeelle jäi hieman lyhyeksi ja puhelinhaastattelut suoritettiin heti vastausajan loputtua viikon aikana. Lyhyen tutkimusajan vuoksi on mahdollista, että osa vastaajista ei ole ollut tavoitettavissa tuona aikana, joko töiden tai muun syyn vuoksi. Mielestämme saimme kuitenkin melko kuvaavan otannan, sillä esimerkiksi työttömien osuus vastaajista (21,6 %) oli hyvin lähellä Enontekiön työttömyysastetta. Yleistettävää tutkimustietoa emme pienen vastausprosentin vuoksi saaneet, mutta mielestämme tulokset antoivat silti hyvän kuvan Enontekiöläisten miesten liikkumisesta.

Validiteetin kannalta merkittävin tekijä on kyselylomakkeen onnistuminen niin, että väärinymmärryksiä ei tule (Metsämuuronen 2009, 74). Tässä tapauksessa kyselylomakkeen luotettavuudesta kertoi mielestämme se, että yhtään lomaketta ei jouduttu hylkäämään väärin täytettynä. Lisäksi oman fyysisen kuntosaa vähintään hyväksi kokevat henkilöt tutkimuksen mukaan myös harrastivat enemmän liikuntaa, mikä mielestämme kertoi täyttäjien ymmärtäneen kysymykset samalla tavalla. Yhteen kysymykseen (kysymys 16) vaihto-

ehdot olivat jääneet epäloogiseen järjestykseen ja vastausvaihtoehtojen muotoilu oli hieman erilainen kuin muissa vastaavissa kysymyksissä, tämä ei kuitenkaan vaikuttanut häiritsevään kysymykseen vastaamista, vaan vastaukset olivat loogisia.

Tutkimuksen aikana eteen tulleita eettisesti huomioitavia asioita olivat henkilötietojen ja vastauslomakkeiden käsittely. Vastaajien henkilötietoja ei missään vaiheessa lähetetty sähköpostitse, eikä niihin päässyt käsiksi kukaan ulkopuolinen henkilö. Henkilötiedot ja vastauslomakkeet myös hävitettiin asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua. Kaikista tiedossamme olevista henkilötiedoista olemme myös vaitiolovelvollisia. Opinnäytetyö ja tulosten esittely tehtiin siten, ettei niistä voi tunnistaa ketään yksittäistä henkilöä. Eettisyyteen vaikutti myös tutkimuksen avoimuus ja se, ettei sillä ole ollut ulkopuolisia vaikuttajia. (Kankkunen–Vehviläinen-Julkunen 2009, 172–173, 179–180.)

Tutkimuksen eettisiä kysymyksiä tarkasteltaessa saamenkielisen haastatteluvaihtoehdon tarjoaminen koettiin aluksi tärkeäksi. Tämä mahdollisuus saatiin järjestettyä, mutta yksikään haastateltavista ei käyttänyt sitä. Mielestämme tämän mahdollisuuden järjestäminen oli hyvä osoitus saamelaiskulttuurin ja saamelaisten huomioimisesta osana Lapin väestöä.

9.3 Jatkotutkimus-suosituksia Enontekiön kunnalle

Enontekiön kunnan tavoite on, että kaikki kuntalaiset liikkuisivat suositusten mukaisesti, joten jatkossa kunnan tulisikin mielestämme tutkia myös muiden kuntalaisten liikuntatottumuksia. Tälle ikäluokalle ja miehille ylipäätään tämä tutkimusmenetelmä oli mielestämme hyvä, mutta muille ryhmille voisi harkita myös muita aineistonkeruu ja tutkimusmenetelmiä. Lasten ja nuorten liikkumista voisi olla mahdollista selvittää yhteistyössä koulujen kanssa. Aiemmin kunnassa tehdyn tutkimuksen perusteella naiset tavoittaa miehiä paremmin postikyselyllä. Myös ikääntyneen väestön liikuntatottumuksia olisi tärkeää selvittää, mutta siinä aineistonkeruu menetelmää tulee miettiä tarkemmin.

Tutkimuksen perusteella paikalliset ihmiset tekevät usein fyysisesti raskaita töitä. Työliikunta on usein yksipuolista ja voi näin olla kuluttavaa. Jatkossa Enontekiöllä voitaisiinkin tutkia tarkemmin kuntalaisten työliikunnan laatua. Olisi mielestämme hyvä tutkia fyysisesti raskaiden ammattien vaikutuksia esimerkiksi tuki- ja liikuntaelimistöön, sekä miettiä miten niitä voisi ehkäistä. Jo välttämällä muutamankin tuki- ja liikuntaelimistön sairauden säästäisi kunta huomattavia määriä pitkällä tähtäimellä. Näiden henkilöiden elämänlaatuun vaikutukset olisivat tietysti vähintään yhtä merkittäviä.

Suurimmat puutteet liikunnan harrastamisessa suhteessa suositukseen ilmenivät lihaskunto- ja liikehallintaharjoittelussa. Mielestämme kunnan olisikin hyvä selvittää ja miettiä miten se voisi kehittää liikuntapaikkoja ja -toimintoja näiden edistämiseksi. Lisäksi ihmisten motivaatiossa ja halussa näitä harrastuksia kohtaan oli puutteita ja kunnan olisikin hyvä selvittää keinoja motivoida ihmisiä monipuoliseen liikuntaan.

9.4 Opinnäytetyöprosessi

Aloitimme opinnäytetyön suunnittelun syksyllä 2012. Aiheen opinnäytetyölle saimme koulultamme, jolta Enontekiön kunta oli pyytänyt tällaista tutkimusta. Aihe herätti mielenkiintomme alusta asti ja tuntui oikeasti hyödylliseltä. Opinnäytetyön aikataulu oli alusta asti melko tiukka, sillä tavoitteena oli työn valmistuminen kevääksi 2013. Työn tekemiselle ja aikataulujen pitämiseksi oman haasteensa toi pitkä välimatka tilaajaan. Asioista neuvoteltiin sähköpostin välityksellä, puhelimitse, sekä videoneuvotteluissa. Lisäksi osaa tarpeellisista papereista ei voinut turvallisuussyistä lähettää sähköpostilla, joten käytimme postia ja faksia. Myös koulu asetti haasteita aikataulun pitämiseksi ilmoittamalla kevään palautuspäivän mielestämme myöhässä, jolloin jouduimme tiukentamaan suunnitelmassa esitettyä aikatauluamme.

Opinnäytetyöprosessi eteni mielestämme sujuvasti ja yhteistyö toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa sujui erittäin hyvin. Huolellisesti tehty suunnitelma antoi myös hyvän pohjan työn tekemiselle. Lisäksi toinen meistä oli aiemmin tehnyt yhden AMK -opinnäytetyön, mistä oli hieman apua prosessin aikana. Olimme tyytyväisiä saatujen vastausten määrään, mutta pienenä yllä-

tyksenä haastatteluissa tuli se, kuinka moni miehistä jäi täysin tavoittamatta puhelimitse. Pidämme kuitenkin puhelinhaastatteluiden järjestämistä hyvänä lisänä sillä uskomme, että maininta puheluista saatekirjeessä on voinut motivoida osaa miehistä vastaamaan. Lisäksi useampi miehistä päätti lähettää vastaukset postitse puhelinoiton jälkeen, osa ei ehtinyt vastata kyselyyn puhelimitse ja osalle taas puhelu toimi muistutuksena kyselyn lähettämisestä. Ennalta ajattelimme aineiston analysoinnin olevan suurin haaste, koska kumpikaan ei ollut aiemmin käyttänyt SPSS -ohjelmaa tai ylipäätään suorittanut vastaavaa tutkimusta. Ohjelman käyttö ja aineiston analysointi osoittautui kuitenkin oletettua nopeammaksi.

Opinnäytetyön tekeminen on syventänyt ja lisännyt tietoa liikunnan vaikutuksista terveyteen. Olemme työn aikana perehtyneet liikunnan vaikutuksiin eri sairauksissa ja siihen millainen liikunta sopii eri potilasryhmille. Uskomme, että pystymme hyödyntämään tätä tietoa käytännön työssä potilasohjaukseen. Etenkin liikunnan ennaltaehkäisevän vaikutuksen koemme tärkeäksi osaksi terveydenedistämistä tulevaisuudessa. Liikunnalla on vaikutuksia niin yksilölle kuin yhteiskunnallisellakin tasolla. Sairaanhoidajalla on lain mukaankin velvollisuus terveydenedistämiseen ja uskomme, että tässä ammatissa on oikeasti mahdollisuus vaikuttaa ihmisten elintapoihin ja terveyteen. Koemme, että hyvä tietopohja ja positiivinen asenne liikuntaan ovat perinteistä valistusta tehokkaampi keino vaikuttaa ihmisten liikkumiseen. Uskomme myös, että kun ihmisille kerrotaan liikunnan vaikutuksista terveyteen täsmällisesti, motivoi se liikkumaan ja huolehtimaan hyvinvoinnistaan.

Tulevaisuuden ammatissa oikean ja ajankohtaisen tiedon löytäminen on tärkeää. Tutkimusta tehdessä olemmekin oppineet etsimään tietoa eri lähteistä ja arvioimaan niiden luotettavuutta. Hoitoala kehittyy jatkuvasti ja tarjolla on myös tutkimustyötä. Opinnäytetyöprosessissa opimmekin tutkimuksen tekemisen perusteet ja saimme hieman kuvaa tutkimuksen tekemisen haasteista. Tutkimuksen tekeminen vaatii lisäksi yhteistyötä eri tahojen ja ihmisten kanssa ja siten opetti neuvottelu- ja yhteistyötaitoja.

LÄHTEET

- Andersen, L.B. – Schnohr, P. – Schroll, M. – Hein, H.O. 2000. All-Cause Mortality Associated With Physical Activity During Leisure Time, Work, Sports, and Cycling to Work. Osoitteessa <http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=485349> 11.2.2013.
- Duodecim terveyskirjasto 2013. Kaamosmasennus. Osoitteessa http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00377&p_haku=kaamos 28.1.2013.
- Durstine, J.L. – Moore, G.E. 2003. Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities. American College of Sports Medicine.
- Enontekiön kunta 2011. Enontekiön hyvinvointikertomus 2010. Osoitteessa <http://www.enontekio.fi/media/sosiaalitoimi/enontekion-hyvinvointikertomus-2010.pdf> 2.12.2012.
- Fogelholm, M. – Vuori, I. – Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. 2. painos. Helsinki: Duodecim.
- Haskell, W.L. – Lee, I-M. – Pate, R.R. – Powell, K.E. – Blair, S.N. – Franklin, B.A. – Macera, C.A. – Heath, G.W. – Thompson, P.D. – Bauman A. 2007. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Osoitteessa http://www.kines.uiuc.edu/kines-courses/kin452-ellene-vans/KIN452_F07/ACSM_AHA_2007Guidelines_Haskell_MSSE.pdf 11.2.2013.
- HE 559/1994. Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä. Osoitteessa <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940559?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=terveydenhuollon%20ammatihenkil%C3%B6ist%C3%A4> 3.12.2012.
- HE 1086/2003. Saamen kielilaki. Osoitteessa <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20031086?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=saame> 13.12.2012.
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. 7. painos. Helsinki: Edita.
- Helsingin yliopisto. 2004. Kilpisjärven biologinen asema. Diaesitys.
- Hirsjärvi, P. – Remes, P. – Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi.

- Holopainen, M. – Pulkkinen, P. 2012. Tilastolliset menetelmät. 5. – 7. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Ilanne-Parikka, P. – Rönnemaa, T. – Saha, M-T. – Sane, T. 2009. Diabetes. 6. painos. Helsinki: Duodecim.
- Ilmatieteenlaitos 2013. Talvi 2011–2012 sää. Osoitteessa <http://ilmatieteenlaitos.fi/talvi-2011-2012> 28.1.2013.
- Kankkunen, P. – Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Karjalainen, L. 2010. Tilastotieteen perusteet. Helsinki: Otava.
- Kinnula, V. – Brander, P. – Tukiainen, P. 2005. Keuhkosairaudet. 3. painos. Helsinki: Duodecim.
- Laitinen, L.A. – Juntunen-Backman, K. – Hedman, J. – Ojaniemi, S. 2000. Astma. Helsinki: Duodecim.
- Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 4. painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Mäkijärvi, M. – Kettunen, R. – Kivelä, A. – Parikka, H. – Yli-Mäyry, S. 2008. Sydänsairaudet. Helsinki: Duodecim.
- Nuori Suomi 2012. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Osoitteessa http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf. 30.11.2012.
- Partonen, T. 2002. Kaamoksesta valoon. Helsinki: Duodecim.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2012. Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 -kansanterveysohjelmasta. Osoitteessa http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=42733&name=DLFE-6214.pdf 3.12.2012.
- Suomen Liikunta ja Urheilu 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. TNS Gallup Oy.
- Tilastokeskus 2012. Enontekiö. Osoitteessa <http://www.stat.fi/tup/kunnat/kuntatiedot/047.html> 4.12.2012.
- UKK-instituutti 2012a. Instituutti. Osoitteessa <http://www.ukkinstituutti.fi/instituutti> 28.11.2012.
- UKK-instituutti 2012b. Liikuntapiirakka. Osoitteessa http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/61-uusi_liikuntapiirakka.pdf 28.11.2012.

UKK-instituutti 2012c. Terveysliikuntasuositukset. Osoitteessa <http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset> 28.11.2012.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa!. Helsinki: Edita.

Vuori, I. – Taimela, S. – Kujala, U. 2011. Liikuntalääketiede. 3. – 5. painos. Helsinki: Duodecim.

Wikimedia 2013. Enontekiön kartta. Osoitteessa <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Enonteki%C3%B6.png?uselang=fi> 15.3.2013.

LIITTEET

Aineistosta tehtyjä taulukoita	Liite 1
Suomenkielinen saatekirje	Liite 2
Saamenkielinen saatekirje	Liite 3
Kyselylomake	Liite 4
Liikuntapiirakka	Liite 5
Liikuntapiirakka mallikappale	Liite 6
Toimeksiantosopimus	Liite 7
Tutkimuslupahakemus	Liite 8

Aineistosta tehtyjä taulukoita

Liik

Taulukko 1. Kevyen- ja raskaan kestävyysliikunnan ristiintaulukointi

			Raskas kestävyysliikunta					Yhteensä
			En ollenkaan	0-1 tuntia	1-2 tuntia	2-3 tuntia	Yli 3 tuntia	
Kevyt kestävyysliikunta	En ollenkaan	Kpl	9	0	1	1	1	14
		%	75,0%	,0%	8,3%	8,3%	8,3%	100,0%
	0-1 tuntia	Kpl	1	4	0	0	1	6
		%	16,7%	66,7%	,0%	,0%	16,7%	100,0%
	1-2 tuntia	Kpl	2	3	1	1	1	8
		%	25,0%	37,5%	12,5%	12,5%	12,5%	100,0%
	2-3 tuntia	Kpl	2	0	0	1	1	4
		%	50,0%	,0%	,0%	25,0%	25,0%	100,0%
	Yli 3 tuntia	Kpl	0	1	3	1	2	7
		%	,0%	14,3%	42,9%	14,3%	28,6%	100,0%
Yhteensä		Kpl	14	8	5	4	6	37
		%	37,8%	21,6%	13,5%	10,8%	16,2%	100,0%

Taulukko 2. Talodellinen tilanne ja kevyt kestävyysliikunta ristiintaulukointi

			Kevyt kestävyysliikunta					Yhteensä
			En ollenkaan	0-1 tuntia	1-2 tuntia	2-3 tuntia	Yli 3 tuntia	
Taloudellinen tilanne	Erittäin hyvä	Kpl	0	0	0	0	1	1
		%	,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%	100,0%
	Hyvä	Kpl	3	0	1	1	4	9
		%	33,3%	,0%	11,1%	11,1%	44,4%	100,0%
	Kohtalainen	Kpl	4	5	6	2	1	18
		%	22,2%	27,8%	33,3%	11,1%	5,6%	100,0%
	Huono	Kpl	3	1	1	1	1	7
		%	42,9%	14,3%	14,3%	14,3%	14,3%	100,0%
	Erittäin huono	Kpl	2	0	0	0	0	2
		%	100,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
Yhteensä		Kpl	12	6	8	4	7	37
		%	32,4%	16,2%	21,6%	10,8%	18,9%	100,0%

Taulukko 3. Talodellinen tilanne ja raskas kestävyysliikunta ristiintaulukointi

			Raskas kestävyysliikunta					Yhteensä
			En ollenkaan	0-1 tuntia	1-2 tuntia	2-3 tuntia	Yli 3 tuntia	
Taloudellinen tilanne	Erittäin hyvä	Kpl	0	0	0	1	0	
		%	,0%	,0%	,0%	100,0%	,0%	100,0%
	Hyvä	Kpl	3	1	2	2	1	
		%	33,3%	11,1%	22,2%	22,2%	11,1%	100,0%
	Kohtalainen	Kpl	6	5	2	1	4	1
		%	33,3%	27,8%	11,1%	5,6%	22,2%	100,0%
	Huono	Kpl	3	2	1	0	1	
		%	42,9%	28,6%	14,3%	,0%	14,3%	100,0%
	Erittäin huono	Kpl	2	0	0	0	0	
		%	100,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
Yhteensä		Kpl	14	8	5	4	6	3
		%	37,8%	21,6%	13,5%	10,8%	16,2%	100,0%

Taulukko 4. Talodellinen tilanne ja lihaskunto harjoittelu ristiintaulukointi

			Lihaskunto harjoittelu					Yhteensä
			En ollenkaan	0-1 tuntia	1-2 tuntia	2-3 tuntia	Yli 3 tuntia	
Taloudellinen tilanne	Erittäin hyvä	Kpl	0	0	1	0	0	
		%	,0%	,0%	100,0%	,0%	,0%	100,0%
	Hyvä	Kpl	3	3	0	0	2	8
		%	37,5%	37,5%	,0%	,0%	25,0%	100,0%
	Kohtalainen	Kpl	9	4	2	2	1	18
		%	50,0%	22,2%	11,1%	11,1%	5,6%	100,0%
	Huono	Kpl	4	1	2	0	0	7
		%	57,1%	14,3%	28,6%	,0%	,0%	100,0%
	Erittäin huono	Kpl	2	0	0	0	0	2
		%	100,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
Yhteensä		Kpl	18	8	5	2	3	36
		%	50,0%	22,2%	13,9%	5,6%	8,3%	100,0%

Taulukko 5. Talodellinen tilanne ja liikehallinta harjoittelu ristiintaulukointi

			Liikehallinta harjoittelu					Yhteensä
			En ollenkaan	0-1 tuntia	1-2 tuntia	2-3 tuntia	Yli 3 tuntia	
Taloudellinen tilanne	Erittäin hyvä	Kpl	1	0	0	0	0	100,0%
		%	100,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	
	Hyvä	Kpl	5	1	1	1	0	100,0%
		%	62,5%	12,5%	12,5%	12,5%	,0%	
	Kohtalainen	Kpl	13	1	1	0	3	100,0%
		%	72,2%	5,6%	5,6%	,0%	16,7%	
	Huono	Kpl	7	0	0	0	0	100,0%
		%	100,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	
	Erittäin huono	Kpl	2	0	0	0	0	100,0%
		%	100,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	
Yhteensä		Kpl	28	2	2	1	3	3
		%	77,8%	5,6%	5,6%	2,8%	8,3%	100,0%

Taulukko 6. Työtilanne ja kevyt kestävyysliikunta ristiintaulukointi

			Kevyt kestävyysliikunta					Yhteensä	
			En ollenkaan	0-1 tuntia	1-2 tuntia	2-3 tuntia	Yli 3 tuntia		
Työtilanne	Työssä	Kpl	6	1	2	1	5	100,0%	
		%	40,0%	6,7%	13,3%	6,7%	33,3%		
	Yrittäjä	Kpl	3	3	3	1	0	100,0%	
		%	30,0%	30,0%	30,0%	10,0%	,0%		
	Työtön	Kpl	2	2	2	2	0	100,0%	
		%	25,0%	25,0%	25,0%	25,0%	,0%		
	Opiskelija	Kpl	1	0	0	0	0	100,0%	
		%	100,0%	,0%	,0%	,0%	,0%		
	Eläkeläinen	Kpl	0	0	1	0	2	100,0%	
		%	,0%	,0%	33,3%	,0%	66,7%		
	Yhteensä		Kpl	12	6	8	4	7	3
			%	32,4%	16,2%	21,6%	10,8%	18,9%	100,0%

Taulukko 7. Työtilanne ja raskas kestävyysliikunta ristiintaulukointi

			Raskas kestävyysliikunta					Yhteensä
			En ollenkaan	0-1 tuntia	1-2 tuntia	2-3 tuntia	Yli 3 tuntia	
Työtilanne	Työssä	Kpl	5	1	2	4	3	15
		%	33,3%	6,7%	13,3%	26,7%	20,0%	100,0%
	Yrittäjä	Kpl	4	3	1	0	2	10
		%	40,0%	30,0%	10,0%	,0%	20,0%	100,0%
	Työtön	Kpl	4	3	0	0	1	8
		%	50,0%	37,5%	,0%	,0%	12,5%	100,0%
	Opiskelija	Kpl	1	0	0	0	0	1
		%	100,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
	Eläkeläinen	Kpl	0	1	2	0	0	3
		%	,0%	33,3%	66,7%	,0%	,0%	100,0%
Yhteensä		Kpl	14	8	5	4	6	37
		%	37,8%	21,6%	13,5%	10,8%	16,2%	100,0%

Taulukko 8. Työtilanne ja lihaskunto harjoittelu ristiintaulukointi

			Lihaskunto harjoittelu					Yhteensä
			En ollenkaan	0-1 tuntia	1-2 tuntia	2-3 tuntia	Yli 3 tuntia	
Työtilanne	Työssä	Kpl	7	3	3	0	2	15
		%	46,7%	20,0%	20,0%	,0%	13,3%	100,0%
	Yrittäjä	Kpl	5	3	0	1	1	10
		%	50,0%	30,0%	,0%	10,0%	10,0%	100,0%
	Työtön	Kpl	5	1	2	0	0	8
		%	62,5%	12,5%	25,0%	,0%	,0%	100,0%
	Opiskelija	Kpl	1	0	0	0	0	1
		%	100,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
	Eläkeläinen	Kpl	0	1	0	1	0	2
		%	,0%	50,0%	,0%	50,0%	,0%	100,0%
Yhteensä		Kpl	18	8	5	2	3	36
		%	50,0%	22,2%	13,9%	5,6%	8,3%	100,0%

Taulukko 9. Työtilanne ja liikehallinta harjoittelu ristiintaulukointi

			Liikehallinta harjoittelu					Yhteensä
			En ollenkaan	0-1 tuntia	1-2 tuntia	2-3 tuntia	Yli 3 tuntia	
Työtilanne	Työssä	Kpl	13	1	0	1	0	15
		%	86,7%	6,7%	,0%	6,7%	,0%	100,0%
	Yrittäjä	Kpl	5	1	2	0	2	10
		%	50,0%	10,0%	20,0%	,0%	20,0%	100,0%
	Työtön	Kpl	8	0	0	0	0	8
		%	100,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
	Opiskelija	Kpl	1	0	0	0	0	1
		%	100,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
	Eläkeläinen	Kpl	1	0	0	0	1	2
		%	50,0%	,0%	,0%	,0%	50,0%	100,0%
Yhteensä		Kpl	28	2	2	1	3	36
		%	77,8%	5,6%	5,6%	2,8%	8,3%	100,0%

Taulukko 10. Talouden koko ja kevyt kestävyysliikunta ristiintaulukointi

			Kevyt kestävyysliikunta					Yhteensä
			En ollenkaan	0-1 tuntia	1-2 tuntia	2-3 tuntia	Yli 3 tuntia	
Talouden koko	Yksin	Kpl	3	1	1	0	1	6
		%	50,0%	16,7%	16,7%	,0%	16,7%	100,0%
	Puoliso	Kpl	2	2	0	2	3	7
		%	22,2%	22,2%	,0%	22,2%	33,3%	100,0%
	Puoliso+lapset	Kpl	6	3	6	2	1	14
		%	33,3%	16,7%	33,3%	11,1%	5,6%	100,0%
	Yhteishuoltaja/Lapset muualla	Kpl	1	0	1	0	1	3
		%	33,3%	,0%	33,3%	,0%	33,3%	100,0%
Yhteensä		Kpl	12	6	8	4	6	36
		%	33,3%	16,7%	22,2%	11,1%	16,7%	100,0%

Taulukko 11. Talouden koko ja raskas kestävyysliikunta ristiintaulukointi

			Raskas kestävyysliikunta					Yhteensä
			En ollenkaan	0-1 tuntia	1-2 tuntia	2-3 tuntia	Yli 3 tuntia	
Talouden koko	Yksin	Kpl	3	2	0	0	1	100,0%
		%	50,0%	33,3%	,0%	,0%	16,7%	
	Puoliso	Kpl	3	2	1	0	3	100,0%
		%	33,3%	22,2%	11,1%	,0%	33,3%	
	Puoliso+lapset	Kpl	7	3	2	4	2	100,0%
		%	38,9%	16,7%	11,1%	22,2%	11,1%	
	Yhteishuoltaja/Lapset muualla	Kpl	1	1	1	0	0	100,0%
		%	33,3%	33,3%	33,3%	,0%	,0%	
Yhteensä		Kpl	14	8	4	4	6	100,0%
		%	38,9%	22,2%	11,1%	11,1%	16,7%	

Taulukko 12. Talouden koko ja lihaskunto harjoittelu ristiintaulukointi

			Lihaskunto harjoittelu					Yhteensä
			En ollenkaan	0-1 tuntia	1-2 tuntia	2-3 tuntia	Yli 3 tuntia	
Talouden koko	Yksin	Kpl	3	2	1	0	0	100,0%
		%	50,0%	33,3%	16,7%	,0%	,0%	
	Puoliso	Kpl	4	3	1	0	1	100,0%
		%	44,4%	33,3%	11,1%	,0%	11,1%	
	Puoliso+lapset	Kpl	10	3	1	2	2	100,0%
		%	55,6%	16,7%	5,6%	11,1%	11,1%	
	Yhteishuoltaja/Lapset muualla	Kpl	1	0	2	0	0	100,0%
		%	33,3%	,0%	66,7%	,0%	,0%	
Yhteensä		Kpl	18	8	5	2	3	100,0%
		%	50,0%	22,2%	13,9%	5,6%	8,3%	

Taulukko 13. Talouden koko ja liikehallinta harjoittelu ristiintaulukointi

			Liikehallinta harjoittelu					Yhteensä
			En ollenkaan	0-1 tuntia	1-2 tuntia	2-3 tuntia	Yli 3 tuntia	
Talouden koko	Yksin	Kpl	6	0	0	0	0	
		%	100,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
	Puoliso	Kpl	7	1	1	0	0	
		%	77,8%	11,1%	11,1%	,0%	,0%	100,0%
	Puoliso+lapset	Kpl	12	1	1	1	3	
		%	66,7%	5,6%	5,6%	5,6%	16,7%	100,0%
	Yhteishuoltaja/Lapset muualla	Kpl	3	0	0	0	0	
		%	100,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
Yhteensä		Kpl	28	2	2	1	3	3
		%	77,8%	5,6%	5,6%	2,8%	8,3%	100,0%

Taulukko 14. Koettu fyysinen kunto ja kevyt kestävyysliikunta ristiintaulukointi

			Kevyt kestävyysliikunta					Yhteensä
			En ollenkaan	0-1 tuntia	1-2 tuntia	2-3 tuntia	Yli 3 tuntia	
Fyysinen kunto	Erittäin hyvä	Kpl	0	0	0	0	1	
		%	,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%	100,0%
	Hyvä	Kpl	3	2	5	2	5	1
		%	17,6%	11,8%	29,4%	11,8%	29,4%	100,0%
	Kohtalainen	Kpl	9	4	3	2	1	1
		%	47,4%	21,1%	15,8%	10,5%	5,3%	100,0%
Yhteensä		Kpl	12	6	8	4	7	3
		%	32,4%	16,2%	21,6%	10,8%	18,9%	100,0%

Taulukko 15. Koettu fyysinen kunto ja raskas kestävyysliikunta ristiintaulukointi

			Raskas kestävyysliikunta					Yhteensä
			En ollenkaan	0-1 tuntia	1-2 tuntia	2-3 tuntia	Yli 3 tuntia	
Fyysinen kunto	Erittäin hyvä	Kpl	0	0	0	0	1	
		%	,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%	100,0%
	Hyvä	Kpl	1	5	3	4	4	1
		%	5,9%	29,4%	17,6%	23,5%	23,5%	100,0%
	Kohtalainen	Kpl	13	3	2	0	1	1
		%	68,4%	15,8%	10,5%	,0%	5,3%	100,0%
Yhteensä	Kpl	14	8	5	4	6	3	
	%	37,8%	21,6%	13,5%	10,8%	16,2%	100,0%	

Taulukko 16. Koettu fyysinen kunto ja lihaskunto harjoittelu ristiintaulukointi

			Lihaskunto harjoittelu					Yhteensä
			En ollenkaan	0-1 tuntia	1-2 tuntia	2-3 tuntia	Yli 3 tuntia	
Fyysinen kunto	Erittäin hyvä	Count	0	1	0	0	0	
		%	,0%	100,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
	Hyvä	Count	5	4	3	1	3	1
		%	31,3%	25,0%	18,8%	6,3%	18,8%	100,0%
	Kohtalainen	Count	13	3	2	1	0	1
		%	68,4%	15,8%	10,5%	5,3%	,0%	100,0%
Yhteensä	Count	18	8	5	2	3	3	
	%	50,0%	22,2%	13,9%	5,6%	8,3%	100,0%	

Taulukko 17. Koettu fyysinen kunto ja liikehallinta harjoittelu ristiintaulukointi

			Liikehallinta					Yhteensä
			En ollenkaan	0-1 tuntia	1-2 tuntia	2-3 tuntia	Yli 3 tuntia	
Fyysinen kunto	Erittäin hyvä	Kpl	1	0	0	0	0	100,0%
		%	100,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	
	Hyvä	Kpl	11	2	0	1	2	100,0%
		%	68,8%	12,5%	,0%	6,3%	12,5%	
	Kohtalainen	Kpl	16	0	2	0	1	100,0%
		%	84,2%	,0%	10,5%	,0%	5,3%	
Yhteensä	Kpl	28	2	2	1	3	100,0%	
	%	77,8%	5,6%	5,6%	2,8%	8,3%		

Taulukko 18. Vastauksien tunnuslukuja

	Määrä	Pienin vastaus	Suurin vastaus	Vastausten keskiarvo	Keskihajonta	Moodi
Syntymävuosi	37	1968	1978	1972,81	3,143	1968
Kotialue	37	1,00	8,00	3,8919	3,02567	1,00
Työtilanne	37	1,00	5,00	2,1081	1,21983	1,00
Koettu fyysinen kunto	37	1,00	3,00	2,4865	,55885	3,00
Talouden koko	37	1,00	5,00	3,0000	,88192	3,00
Talouden koko	36	1,00	5,00	2,5833	1,05221	3,00
Työliikunnan määrä	35	1,00	5,00	3,2286	1,78368	5,00
Työliikunnan laatu	34	1,00	5,00	2,5000	1,08012	3,00
Työmatkaliikunta	33	1,00	5,00	1,4242	1,00095	1,00
Hyötyliikunta	37	2,00	5,00	3,8919	1,14949	5,00
Vapaa-aika	36	1,00	5,00	3,7778	1,24467	5,00
Kevyt kestävyysliikunta	37	1,00	5,00	2,6757	1,51023	1,00
Raskas kestävyysliikunta	37	1,00	5,00	2,4595	1,50175	1,00
Lihaskunto harjoittelu	36	1,00	5,00	2,0000	1,28730	1,00
Liikehallinta harjoittelu	36	1,00	5,00	1,5833	1,25071	1,00
Venyttely	36	1,00	5,00	3,0833	1,72999	5,00
Enontekiön liikuntamahdollisuudet	37	1,00	4,00	2,4324	,76524	2,00

DUTKAMUŠ 35–45-JAHKÁSAŠ ALBMÁID LIHKADEAMIS

Eanodagas gártejuvvo jagiid 1968- 1978 riegádan albmáid lihka-deapmi Roavvenjárgga ámmátallaskuvla dikšunbarggu skuvlenprográmma oahppočájánasbargun, Eanodaga gieldda doaibmanaddin.

Jearahallon olbmuide lea postejuvvon dát jearahallan. Jearahallanskovi bivdit deavdit ja máhcahit manjimustá **28.2.2013** rádjai mielde boahtti máhcahus-konfeluhtas. Juos jearahallanskovvi ii leat máhcahuvvon áiggil, diđoštallat Dus telefona bokte, hálidivččetgo vástidit telefonjearahallamii. Sáhtát juos hálidat váldit oktavuodá midjiide telefonin juo ovdal. Juos dat gean jearahallat háliida, jearahallama sáhtttá dahkat maiddá sámegillii. Sámegillii jearahallan bárgo telefonis guovvamánu loahpabealde.

Jearahallama fárrui bijaimet mielddusin UKK-instituhta vahkkosaš lihka-danplánavuodá. Lihkadanplánavuodas oaidná, man olu vahkus galggašii lihka-dit dearvvašlašlihka-deami ávžžuhusaid mielde unnimustá. Lassin bijaimet mielde guoros lihka-danplánavuodá, mainna sáhtát árvvoštallat iežat lihka-deami ja dan mánggabealavuodá. Doaivut, ahte lihka-danplánavuodá helpe du jearahallamii vástideami, sihke iežas lihka-danmeari árvvoštallama.

Jearahallama álggus jerrojuvvo namma, vai diehtit geasa ii dárbbáš váldit šat oktavuodá telefonin. Muđuid namaid, eatge earáge persovdnadieđuid boáde moge laktit vástádusaide ja vástádusaid gieđahallat ollásit luhtolaččat.

Gieldda doaivagin lea oazžut dieđu das mo dán ahkásaččat, eallima hohpo-lašjagiid ealli, albmát lihka-dit, ja maid sii sávašivčče gielddas lihka-dansajiid ja lihka-dandoaimmaid ektui. Gárten gullá gieldda dearvvasvuodá ovddidan joavkku ásahan ulbmilii: Buot eanodaga olbmot lihka-dit dearvvasvuodáset dáfus doarvá. Gieldda sávvá ahte albmát gearggašivčče vástidit jearahallamii, daningo dan bohtosat veahkehit gieldda ovddidit lihka-danbálvalusaid.

Oahppočájánasbarggu barget Roavvenjárgga Ámmátallaskuvla dikšunbarggu-skuvlenprográmma oahppit Antti Mämmelä ja Jaakko Mölsä. Eanodaga gielddas proševttas bargá meahccedoallosenevra Jarkko Leppäjärvi.

Lassidieđuid: Antti Mämmelä tel. 050 557 3588
šleađgaboasta antti.mammela@edu.ramk.fi

Jaakko Mölsä tel. 045 676 8426
šleađgaboasta jaakko.molsa@edu.ramk.fi

Taustatiedot

Nimi: _____

1. Syntymävuosi:

- | | |
|---------|----------|
| 1. 1968 | 7. 1974 |
| 2. 1969 | 8. 1975 |
| 3. 1970 | 9. 1976 |
| 4. 1971 | 10. 1977 |
| 5. 1972 | 11. 1978 |
| 6. 1973 | |

2. Kotialue:

- | | |
|-----------------|--------------------------|
| 1. Hetta | 5. Nunnanen |
| 2. Palojoensuu | 6. Palojärvi |
| 3. Vuontisjärvi | 7. Käsivarsi |
| 4. Peltovuoma | 8. Joku muu. Mikä? _____ |

3. Työtilanne:

1. Työssä käyvä. Ammatti _____
2. Yrittäjä. Ala _____
3. Työtön
4. Opiskelija
5. Eläkeläinen

4. Millaiseksi koette fyysisen kuntosenne?

1. Erittäin hyvä
2. Hyvä
3. Kohtalainen
4. Huono
5. Erittäin huono

5. Millaiseksi koette taloudellisen tilanteenne?

1. Erittäin hyvä
2. Hyvä
3. Kohtalainen
4. Huono
5. Erittäin huono

6. Taloutenne koko

1. Yksin asuva
2. Puolison kanssa asuva
3. Puolison ja lasten kanssa asuva
4. Yksinhuoltaja
5. Yhteishuoltajuus tai muualla asuvat lapset

Työliikunta

7. Kuinka monta tuntia viikossa liikutte työssä?

1. En ollenkaan
2. 1-2 tuntia
3. 3-4 tuntia
4. 5-6 tuntia
5. Yli 6 tuntia

8. Jos liikutte työssänne, niin millaista liikkuminen on? (Voitte valita useamman vaihtoehdon.)

1. En liiku
2. Kävelyä ja/tai juoksemista
3. Nostelua ja/tai kantamista
4. Moottorikelkalla ja/tai mönkijällä ajoa
5. Jotain muuta. Mitä? _____

Arki- ja hyötyliikunta

9. Liikutteko työmatkanne lihasvoimalla? Jos liikutte, niin kuinka monta tuntia tällaista liikuntaa tulee viikossa?

1. En liiku
2. 0-1 tuntia
3. 1-2 tuntia
4. 2-3 tuntia
5. Yli 3 tuntia

10. Kuinka monta tuntia viikossa teille tulee arki- ja hyötyliikuntaa?

(Arki- ja hyötyliikuntaan luetaan esimerkiksi lihasvoimalla kuljetut välimatkat, raskaat koti- ja pihatyöt yms..)

1. Ei ollenkaan
2. 0-1 tuntia
3. 1-2 tuntia
4. 2-3 tuntia
5. Yli 3 tuntia

11. Kuinka paljon liikutte muissa vapaa-ajan harrastuksissa?

(Esimerkiksi metsästys, kalastus, marjastus yms..)

1. En ollenkaan
2. 0-1 tuntia
3. 1-2 tuntia
4. 2-3 tuntia
5. Yli 3 tuntia

Liikunta

12. Kuinka monta tuntia viikossa harrastatte kevyttä kestävyysliikuntaa?

(Kevyitä kestävyysliikunta lajeja ovat esimerkiksi kävely, sauvakävely ja vastaavasti kuormittavat lajit.)

1. En ollenkaan
2. 0-1 tuntia
3. 1-2 tuntia
4. 2-3 tuntia
5. Yli 3 tuntia

13. Kuinka monta tuntia viikossa harrastatte raskasta kestävyysliikuntaa?

(Raskaita kestävyysliikunta lajeja ovat esimerkiksi juoksu, hiihto, uinti ja vastaavasti kuormittavat lajit.)

1. En ollenkaan
2. 0-1 tuntia
3. 1-2 tuntia
4. 2-3 tuntia
5. Yli 3 tuntia

14. Kuinka monta tuntia viikossa harjoitatte lihaskuntaa?

(Lihaskunto harjoitteluun luetaan esimerkiksi kuntosali ja erilaiset kuntopiirit, sekä muut lihaskuntaa kehittävät lajit.)

1. En ollenkaan
2. 0-1 tuntia
3. 1-2 tuntia
4. 2-3 tuntia
5. Yli 3 tuntia

15. Kuinka monta tuntia viikossa harrastatte pallo- ja joukkuepelejä tai muita liikehallintaa kehittäviä lajeja?

(Liikehallintaa kehittäviin lajeihin luetaan esimerkiksi luistelu, tanssi, jooga ja erilaiset jumpat.)

1. En ollenkaan
2. 0-1 tuntia
3. 1-2 tuntia
4. 2-3 tuntia
5. Yli 3 tuntia

16. Kuinka usein venyttelette?

1. En ollenkaan
2. Lähes päivittäin
3. Useamman kerran viikossa
4. Kerran viikossa
5. Harvemmin

Palaute- ja kehittämisosio

17. Millaisena koet Enontekiön tämän hetkiset liikunta- ja liikkumismahdollisuudet?

1. Erittäin hyvä
2. Hyvä
3. Kohtalainen
4. Huono
5. Erittäin huono

18. Mitkä asiat estävät tai vaikeuttavat liikkumistanne?

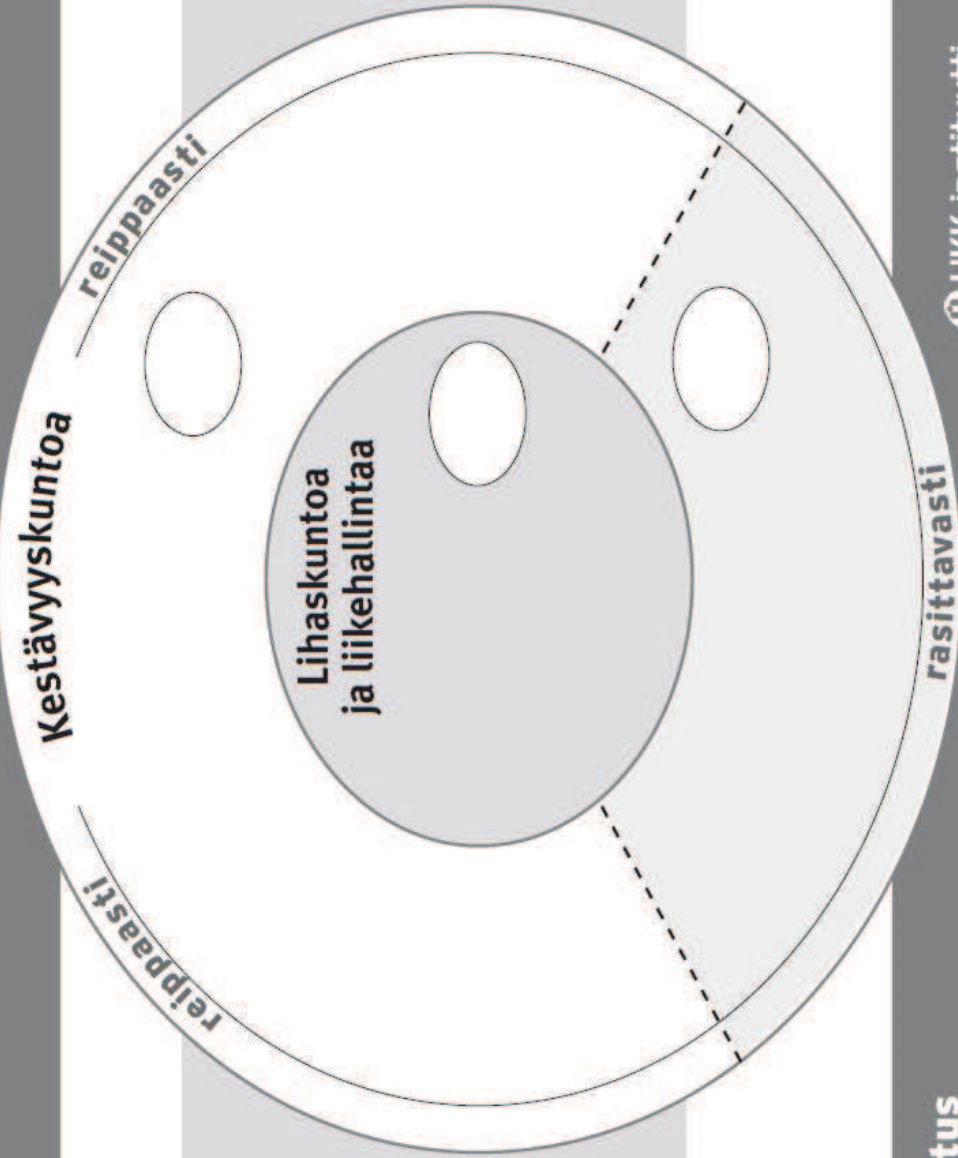
19. Mitä toivotte kunnalta liikuntapaikkojen ja – toiminnan suhteen?

20. Onko jotain muuta, mitä haluaisitte kertoa?

Kiitos vastauksistanne!

Viikoittainen

LIKUNTAPIIRAKKA



Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti

tai

1 t 15 min rasittavasti.

Lisäksi

kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.

Terveysliikunnan suositus
18–64-vuotiaille

Viikoittainen

LIKUNTAPIIRAKKA

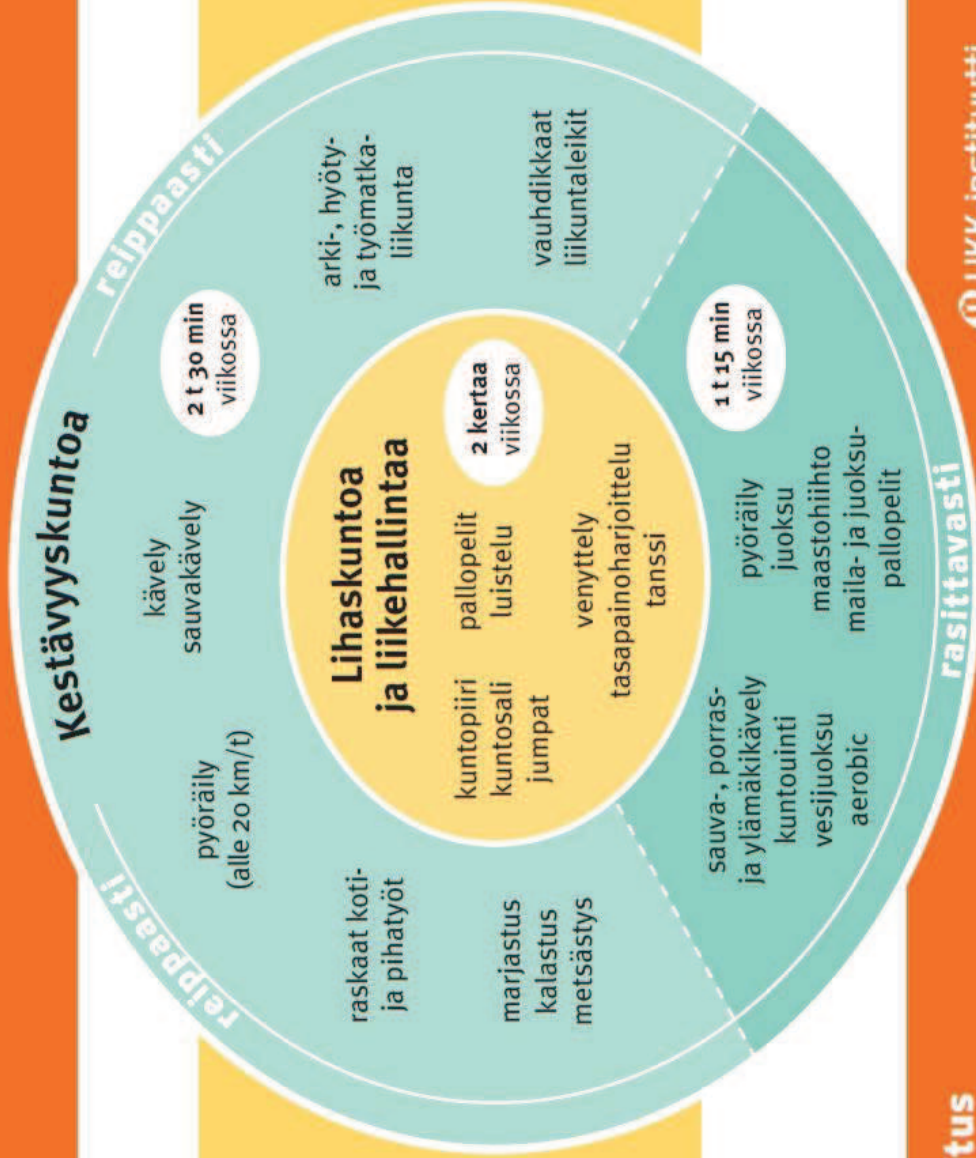
Paranna **kestävyyuskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti

tai

1 t 15 min rasittavasti.

Lisäksi

kohenna **lihaskuntoa** ja kehittä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.



Terveysliikunnan suositus
18–64-vuotiaille

UKK-instituutti
2009



Rovaniemen
ammattikorkeakoulu
University of Applied Sciences




TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksi-antaja	Nimi (esim. yritys) ENONTTEKIJÄ YHTIÖ	
	Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Annikki VALLIONIEMI, 040-180 3617 annikki.vallioniemi@enontekija.fi	
Tekijä	Nimi	Opiskelijanumero
	Katsoite	Postinumero
	Puhelin	Postitoimipaikka
	Koulutusala ja ohjelma	Sähköpostiosoite
	Hoitotyön ko./sairaanhoitaja	Ryhmätunnus
		Oppiarvo ja tehtävänimike
Ohjaaja	Nimi	Opiskelijanumero
	Toimipaikka ja osoite	Postinumero
	Puhelin	Sähköpostiosoite
Toimeksiantosopimuksen ehdot		
Ohjaus	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumen-tointi	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöraportit ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.	
	Työ on vapaasti lainattavissa ammattikorkeakoulun kirjastossa.	<input checked="" type="checkbox"/>
Omistus- ja käyttö-oikeudet	Työn tulokset ja tekijänoikeudet ovat toimeksiantajan omaisuutta. Oppilaitoksella on oikeus hyödyntää työn tuloksia opetuksessa.	<input checked="" type="checkbox"/>
Lisäksi sovitaan		<input type="checkbox"/>
Salassapito	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään tutkimus-/työsuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	

	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	Enontekiö 3.1.2013	Annikki Vallioniemi
Tekijä	Rovaniemi 19.12.2012	Jaakko Molsa
Ohjaaja	Rovaniemi 14.12.2012	Sirpa Kaukiainen

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Lomake A2

Toimeksiantaja	Nimi ENONTIEKIJÄN KUNTA SOSIAALIOSASTO	
	Yhteysthenkilö, puhelin ja sähköposti ANNIKKI KALLIONIEMI 040-180 3617 annikki.kallioniemi@enontekio.fi Työn aihe ENONTIEKIJÄN 35-45 -VUOTIAIDEN MIESTEN LIIKUNTAISTU MUUSET	
Tekijä	Nimi Antti Mämmelä	Opiskelijanumero 1000510
	Katuosoite Korkalonkatu 11 A 4	Postinumero Postitoimipaikka 96100 ROVANIEMI
	Puhelin 050-5573588	Sähköpostiosoite antti.mammela@edu.ramk.fi
	Koulutusala ja -ohjelma Hoitotyön ko. / sairaanhoitaja	Ryhmätunnus 702H10
Tekijä	Nimi Jaakko Molsä	Opiskelijanumero 1000513
	Katuosoite Valtakatu 2 A 8	Postinumero Postitoimipaikka 96100 Rovaniemi
	Puhelin 045-6768426	Sähköpostiosoite jaakko.molsa@edu.ramk.fi
	Koulutusala ja -ohjelma Hoitotyön ko. / sairaanhoitaja	Opiskelijanumero Ryhmätunnus 702H10
Ohjaaja	Nimi Sirja Kuuliamen	Oppiarvo ja tehtävänimike T+M, lehtori
	Toimipaikka ja osoite Porokatu 35 96400 Rovaniemi	
	Puhelin 0207985625	Sähköpostiosoite sirja.kuuliamen@ramk.fi
Päiväys ja allekirjoitukset	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Tekijä	Rovaniemi 14.12.2012	
Tekijä	ROVANIEMI 14.2.2012	
Tutkimussuunnitelma hyväksytty	Enontekiö 3.1.2013 Annikki Kallioniemi SOSIAALISIHTEERI, OSASTO PÄÄLLEKÄÄ	Ossi Törmänen (nimenselvennös) Ossi Törmänen yliopettaja 

Liitteenä tutkimus-/ työsuunnitelma