

Saara Urpilainen

Yli 63-vuotiaiden näkemyksiä fyysisen kunnon ja lihasvoiman ylläpidon merkityksestä toimintakykyyn.

Opinnäytetyö

Kevät 2017

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Geronomi (AMK)

SISÄLTÖ

SISÄLTÖ	2
Opinnäytetyön tiivistelmä.....	4
Thesis abstract.....	5
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo	6
1 JOHDANTO	7
2 LIIKKUMATTOMUUDEN KUSTANNUKSET SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLLOLLE	9
2.1 Inaktiivisuus	9
2.2 Hyvinvointisuunnitelma	10
3 SÄÄNNÖLLISEN LIIKUNNAN VAIKUTUS IKÄÄNTYVÄN TOIMINTAKYKYYN JA ELÄMÄNLAATUUN	11
3.1 Toimintakyky	12
3.2 Toiminnanvajaus	13
3.3 Toimintakyvyn ylläpito ja edistäminen	14
3.4 Motivaatio säännölliseen liikuntaan.....	14
4 IKÄÄNTYVIEN LIIKUNNAN JA KUNTOSALIHARJOITTELUN ERITYISPIIRTEET	16
4.1 Liikunnan erityispiirteet.....	16
4.2 Kuntosaliharjoittelun erityispiirteet.....	17
4.3 Liikunnan hyödyt ikääntyvälle.....	17
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	19
5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	19
5.2 Määrällinen tutkimus	19
5.3 Tutkimukseen osallistuneet.....	20
5.4 Aineiston keruu ja analysointi.....	21
5.5 Opinnäytetyön prosessin kuvaus	23
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET	25
6.1 Uuden kuntosalin kävijämäärien kartoittaminen	25
6.2 Motivaatio liikunnan harrastamiseen	26

6.3	Lihaskoiman ylläpito.....	26
6.4	Fyysinen kunnan ylläpito.....	27
6.5	Hyvän fyysisen kunnan vaikutus itsevarmuuteen ja sosiaalisten suhteiden luomiseen.....	28
6.6	Viikoittaiset liikuntamäärät.....	28
6.7	Kuntosaliharjoittelun kiinnostavuus	29
6.8	Kuntosalin lisäpalvelut.....	30
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	31
7.2	Fyysisen kunnan ja lihasvoiman ylläpito koetaan tärkeäksi	31
7.3	Toimintakyvyn ylläpito motivoi liikkumaan.....	33
7.4	Uusi teknologisilla laitteilla varusteltu kuntosali kiinnostaa	34
8	POHDINTA	36
8.1	Omat oppimiskokemukset.....	36
8.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	36
8.3	Tulosten hyödyntäminen	38
	LÄHTEET	39
	LIITTEET	44

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Geronomi

Tekijä: Saara Urpilainen

Työn nimi: Yli 63-vuotiaiden näkemyksiä fyysisen kunnon ja lihasvoiman ylläpidon merkityksestä toimintakykyyn.

Ohjaajat: Kari Jokiranta, Katariina Perttula

Vuosi: 2017 Sivumäärä: 44 Liitteiden lukumäärä: 2

Väestömme huoltosuhde muuttuu ikääntyvien määrän lisääntyessä, kun samanaikaisesti työikäisten määrä pysyy suhteellisen muuttumattomana. Tämän vuoksi eläkeikäisille tulee tiedottaa liikunnan hyödyistä ja motivoida heitä panostamaan omaan hyvinvointiinsa. Hyvällä alaraajojen lihasvoimalla on merkittävä vaikutus kaatumisten ennaltaehkäisyyn, ikääntyvän elämänlaatuun ja arjessa pärjäämiseen.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää kinnulalaisten yli 63-vuotiaiden näkemyksiä fyysisen kunnon ja lihasvoiman ylläpidon tärkeydestä, kuntosaliharjoittelun kiinnostavuudesta ja liikuntamotiiveista. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä ja aineisto kerättiin lomakekyselyä. Vastauksia saatiin 52 lomaketta.

Tutkimustulosten keskeisin johtopäätös on se, että kinnulalaiset eläkeikäiset pitävät fyysisen kunnon ja lihasvoiman ylläpitoa tärkeinä seikkoina toimintakyvyn ylläpidossa ja juuri toimintakyvyn ylläpito motivoi heitä eniten liikuntaharrastusten pariin. Uuden kuntosalin lisäpalveluina kiinnostusta herättivät eniten: henkilökohtainen harjoitteluohjelma, ohjatut tunnit ja asiantuntijaluennot hyvinvoinnista. Sen sijaan kiinnostusta ei herättänyt lisäravinteiden ja kuntosaliasusteiden myynti, infrapunasauna eikä suolavesikelluntakapseli.

Avainsanat: Ikääntyvä, toimintakyky, kuntosaliharjoittelu.

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme in Elderly Care

Specialisation: Bachelor of Elderly Care

Author/s: Saara Urpilainen

Title of thesis: The Views of Over 63-Year-Olds of Physical Fitness and the Importance of the Maintenance of Muscle Strength in Functional Capacity

Supervisors: Kari Jokiranta, Katariina Perttula

Year: 2017 Number of pages: 44 Number of appendices: 2

The dependency ratio of our nation is changing as the number of elderly people is growing. At the same time, the number of people working remains relatively unchanged. Therefore, the elderly people need to be informed about the benefits of physical training and be motivated to take care of their own wellbeing. Strong leg muscles have a significant effect on fall prevention, the quality of life and daily activities for elderly people.

The purpose of this thesis is to find out views of over 63 –year-old people of Kinnula on the importance of physical fitness and muscle training, their interests regarding gym training, and their motivations to be physically active. The study was carried out using a qualitative method. The material was collected by using a survey. The material consists of 52 responses to the survey.

The key conclusion of the study is that the retired people of Kinnula consider maintaining the physical fitness and the muscle strength important in maintaining functional capacity. It is the capacity maintenance that motivates them most. Additional services of a new health club attracted the most attention: personal training programmes, guided hours and experts on welfare. However, there was no interest regarding dietary supplements and fitness equipment, Infrared sauna or a salt water cell capsule.

Keywords: Elderly people, performance, gym training

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Vuonna 2015 laadittu väestöennuste ikäkausittain vuosille 2017-2050. (Tilastokeskus.).....	11
Kuvio 2. Ihmisen kokonaisvaltainen toimintakyky ja siihen vaikuttavat asiat. (Mukaiillen Ohtamaa & Taka-Eilola, 2008, 32-36)	13
Kuvio 3. Naisten ja miesten osuus kyselyyn vastanneista.	21
Kuvio 4. Opinnäytetyön prosessi.....	24
Kuvio 5. Uuden kuntosalin käyttäjäpotentiaali.....	25
Kuvio 6. Motivaatio liikunnan harrastamiseen.	26
Kuvio 7. Lihasvoiman ylläpidon tärkeys.	27
Kuvio 8. Fyysisen kunnon ylläpidon tärkeys.	27
Kuvio 9. Mieliopidekysely hyvän fyysisen kunnon tuomasta itsevarmuudesta ja rohkeudesta solmia uusia sosiaalisia suhteita.	28
Kuvio 10. Tehokkaiden liikuntasuoritusten määrä viikoittain.	29
Kuvio 11. Kiinnostus kuntosaliharjoittelua kohtaan.	29
Kuvio 12. Lisäpalvelutoiveita uudelle kuntosalille.....	30

1 JOHDANTO

Useiden tutkimusten mukaan ikääntyvän ihmisen säännöllisellä liikunnan harrastamisella on hyötyä hänen toimintakyvyn ylläpidossa ja elämänlaadun parantamisessa. (Sipilä 2008, Rantanen 2008 ja Virtamo 2009.) Haverisen (2010) mukaan säännöllisellä ja intensiivisellä liikunnalla on tutkittu olevan hyviä vaikutuksia masennuksen ehkäisyyn, tämän lisäksi liikunnanharrastajat eivät koe yksinäisyyttä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa, mitä mieltä kinnulalaiset yli 63-vuotiaat ihmiset ovat säännöllisen liikunnan harrastamisen vaikutuksista omaan hyvinvointiinsa ja terveyteensä. Millaisia tarpeita juuri yli 63-vuotiailla on uutta kuntosalia ajatellen? Kiinnostaako heitä kuntosaliharjoittelu ja mikä motivoi heitä liikunnan harrastamiseen? Tällä tutkimuksella yritetään selvittää, millaisen kuntosalin juuri kinnulalaiset ikääntyvät haluaisivat, vai haluaisivatko he kuntosalia lainkaan? Tällä työllä ei ole tilaajaa, vaan teen tämän oman yritysideo pohjalta asiakaskartoituksena.

Tämä määrällinen tutkimus toteutettiin lomakekyselynä ja vastaajat valikoituivat täysin sattumanvaraisesti heistä, jotka sattuiivat käymään kirjastossa, terveysasemalla tai kunnanviraston yhteispalvelupisteessä. Lomakkeet, joita oli yhteensä 250 kappaletta, olivat jaossa edellä mainituissa paikoissa ja niissä olivat myös lomakkeiden palautuslaatikot. Tutkimusongelmana oli, pitävätkö Kinnulan yli 63-vuotiaat lihasvoimansa ylläpitoa ja sen kehittämistä tärkeänä seikkana. Lisäksi aloittavan yrittäjän kannalta oleellista oli selvittää, kuinka todennäköisesti he tulisivat uudelle kuntosalille?

Toimintakyvyn laskun ennaltaehkäisyyn on kiinnitettävä huomiota jo siksi, että ikääntyvä väestömme voisi nauttia hyvinvoivana ja terveenä elämänsä niin pitkään, kuin se suinkin on mahdollista. Toimintakyvyn pysyminen mahdollisimman hyvänä auttaa ikääntyvän kotona pärjäämistä ja siirtää tehostetun palveluasumisen tarvetta myöhemmäksi. (Hirvensalo, Rasinaho, Rantanen & Heikkinen, 2013, 484.) Teknologialla varustetulla kuntosalilla voidaan kehittää ihmisen kokonaisvaltaista

hyvinvointia, koska uusien laitteiden käyttäjäystävällisyys, helppous ja turvallisuus mahdollisesti motivoivat treenaamaan. Tässä tutkimusraportissa perustellaan aluksi liikunnan harrastamisen hyödyllisyyttä yhteiskunnan talouden näkökulmasta.

Seuraavaksi tarkastellaan aikaisempien tutkimusten tuloksia säännöllisen liikunnan vaikutuksista ikääntyvän ihmisen toimintakykyyn, elämänlaatuun ja liikunnan erityispiirteisiin, sekä harrastamisen motiiveihin. Kun lukija on johdateltu teorian kautta aiheeseen, otetaan tarkasteluun tutkimustulokset, jotka ovat havainnoitu pylväskuvioiden avulla. Sitten vedetään yhteen tulosten johtopäätökset. Lopuksi pohditaan omia oppimiskokemuksia määrällisen tutkimuksen, sen eettisyyden ja luotettavuuden parissa. Miten tämän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää? Käytän tässä työssä yli 63-vuotiaista ihmisistä myös nimitystä ikääntyvä.

2 LIKKUMATTOMUUDEN KUSTANNUKSET SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLLOLLE

Tässä pääluvussa tarkastelen liikunnan harrastamisen kannattavuutta yhteiskunnan talouden näkökulmasta. Liikkumattomuuden kustannukset, kaatumisten ennaltaehkäisy ja ikääntyvien sosiaalipalveluihin satsaaminen ovat mielestäni keskeiset asiat, joita kuntien lakisääteisten hyvinvointisuunnitelmien teossa tulisi ottaa huomioon. Kehusmaan (2014, 76.) tutkimuksen mukaan etenkin ikääntyvien hoidon menoja tulisi tarkastella kokonaisuutena, koska panostamalla heidän sosiaalipalveluihin voidaan säästää terveydenhuollon menoja.

On arvioitu, että yhteiskunta säästää useita miljoonia euroja vuodessa sataatuhatta säännöllisesti liikkuvaa kansalaista kohti vähentyneinä terveydenhuollon kustannuksina. Säästöä syntyy ainoastaan siinä tapauksessa, että hoitoa vaativia liikuntavammoja ei satu. On laskettu, että vuosittain sattuu noin 340 000 liikuntavammaa. Arviolta noin puolet liikunnan kansantaloudellisista hyödyistä menetetään vammojen aiheuttamien hoito- ja sairauslomakulujen takia. Koska liikuntaa käytetään nykyään systemaattisesti terveyden edistämässä, hoidossa ja kuntoutuksessa, pitää vammojen ehkäisyyn kiinnittää erityistä huomiota. (Alen & Arokoski, 2015.)

2.1 Inaktiivisuus

Alen ja Arokoski (2015) kirjoittavat artikkelissaan, että kroonisen fyysisen inaktiivisuuden eli istuvan elämäntyylin vaikutukset näkyvät nykyään niin väestön kunnossa ja toimintakyvyssä, kuin terveydessä, elämänlaadussa ja kuolleisuudessakin. Heidän mukaansa säännöllisellä liikunnan harrastamisella on näin ollen vaikutusta myös terveydenhuollon kustannuksiin. Inaktiivisuus eli liikkumattomuus aiheuttaa Suomessa tupakointiin verrattavissa olevat suorat terveydenhuollon kustannukset, noin 250 miljoonaa euroa vuosittain. Tämä tarkoittaa 1,5% terveydenhuollon kokonaiskustannuksista. Kansainvälisesti

tutkittuna liikkumattomuudesta aiheutuvat suorat kustannukset ovat 1,5-3,8% terveydenhuollon kokonaiskustannuksista. (Kolu, Vasankari & Luoto, 2014, 888.)

Piirtola (2008, 41.) kirjoittaa artikkelissaan, että inaktiivisuus lisää kaatumistapaturmia ja lonkkamurtumia. Hänen mukaansa yksi lonkkamurtuma akuuttihoitossa maksaa vähintään 15 000 euroa ja on tutkittu, että n.20 000 asukkaan kunnassa sattuu vähintään 24 lonkkamurtumaa joka vuosi. Tämän kokoisessa kunnassa pelkästään lonkkamurtumien akuuttihoitot erikoissairaanhoidossa maksavat siten 360 000 euroa vuosittain, selvitti Piirtola. Hän muistuttaa, että lisäkustannuksia tuovat lisäksi murtumapotilaan kotihoito ja kuntoutus. Haverisen (2010) mukaan inaktiivisuuden välttäminen lisää mielenvirkeyttä ja ehkäisee masentuneisuutta.

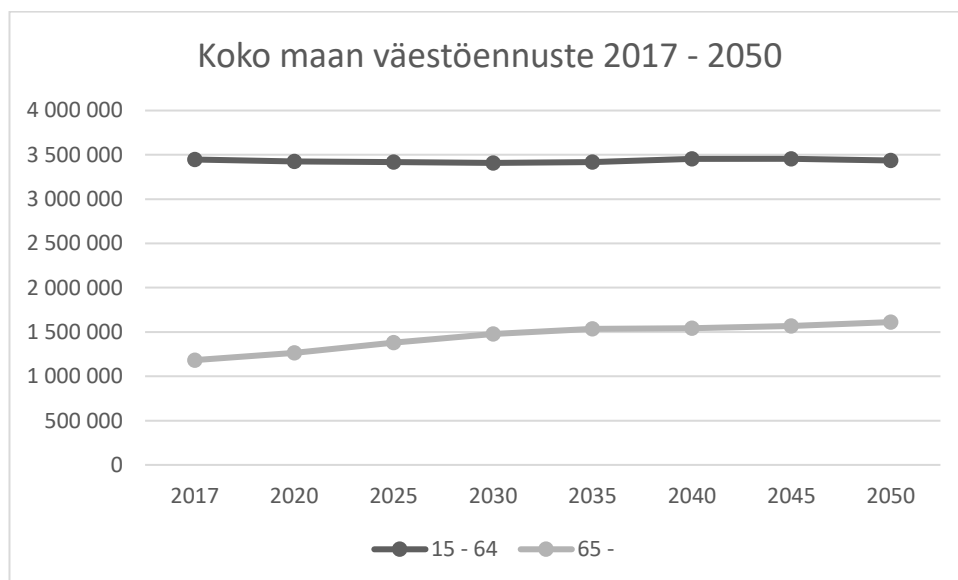
2.2 Hyvinvointisuunnitelma

Liikuntalain (5§) mukaan kunnat ovat velvollisia järjestämään liikuntapalveluja kaiken ikäisille kuntalaisilleen ja kuntalaisia tulee kuulla liikuntaa koskevissa päätösten teoissa (390/2015). Uuden terveydenhuoltolain (1326/2010, § 12) mukaan kunnat veloitetaan laatimaan hyvinvointikertomuksensa valtuustokausittain ja päivittämään sen vuosittain. Hyvinvointikertomus on laaja-alainen ja kunnan kaikkien toimialojen yhteinen ponnistus tarttumalla kuntalaisten hyvinvointia parantaviin seikkoihin, esimerkiksi liikuntaan, ympäristöön, tapaturmiin, kulttuuriin ja ehkäisevään päihdetyöhön. (THL 25.1.2017.Hyvinvointikertomus)

3 SÄÄNNÖLLISEN LIIKUNNAN VAIKUTUS IKÄÄNTYVÄN TOIMINTAKYKYYN JA ELÄMÄNLAATUUN

Tässä pääluvussa pyrin perustelemaan alaraajojen lihasvoiman ylläpidon tärkeyden toimintakykyyn, sen edistämiseen ja toiminnanvajausten ennaltaehkäisyyn. Hyvällä alaraajojen lihasvoimalla on merkittävä vaikutus ikääntyvän elämänlaatuun ja arjessa pärjäämiseen. Maassamme väestön huoltosuhde muuttuu ikääntyvien määrän lisääntyessä, kun samanaikaisesti työikäisten määrä pysyy suhteellisen muuttumattomana. Näiden seikkojen takia tuon tässä työssäni esille, että jokainen ikääntyvä voi vaikuttaa omaan toimintakykyynsä ja ottaa siitä vastuuta. Hänelle täytyy luoda siihen mahdollisuus.

Tilastokeskuksen (30.10.2015) väestöennusteen (Kuvio 1.) mukaan suomalaiset elävät yhä vanhemmiksi ja heidän määränsä lisääntyy. Työikäisten määrä pysyy kuitenkin jokseenkin samana.



Kuvio 1. Vuonna 2015 laadittu väestöennuste ikäkausittain vuosille 2017-2050. (Tilastokeskus.)

Sipilän (2008, 90) mukaan ikääntymisen myötä hyvän liikkumisen ja toimintakyvyn säilyminen on tärkeää elämänlaadun ja hyvinvoinnin kannalta. Hyvä lihasvoima

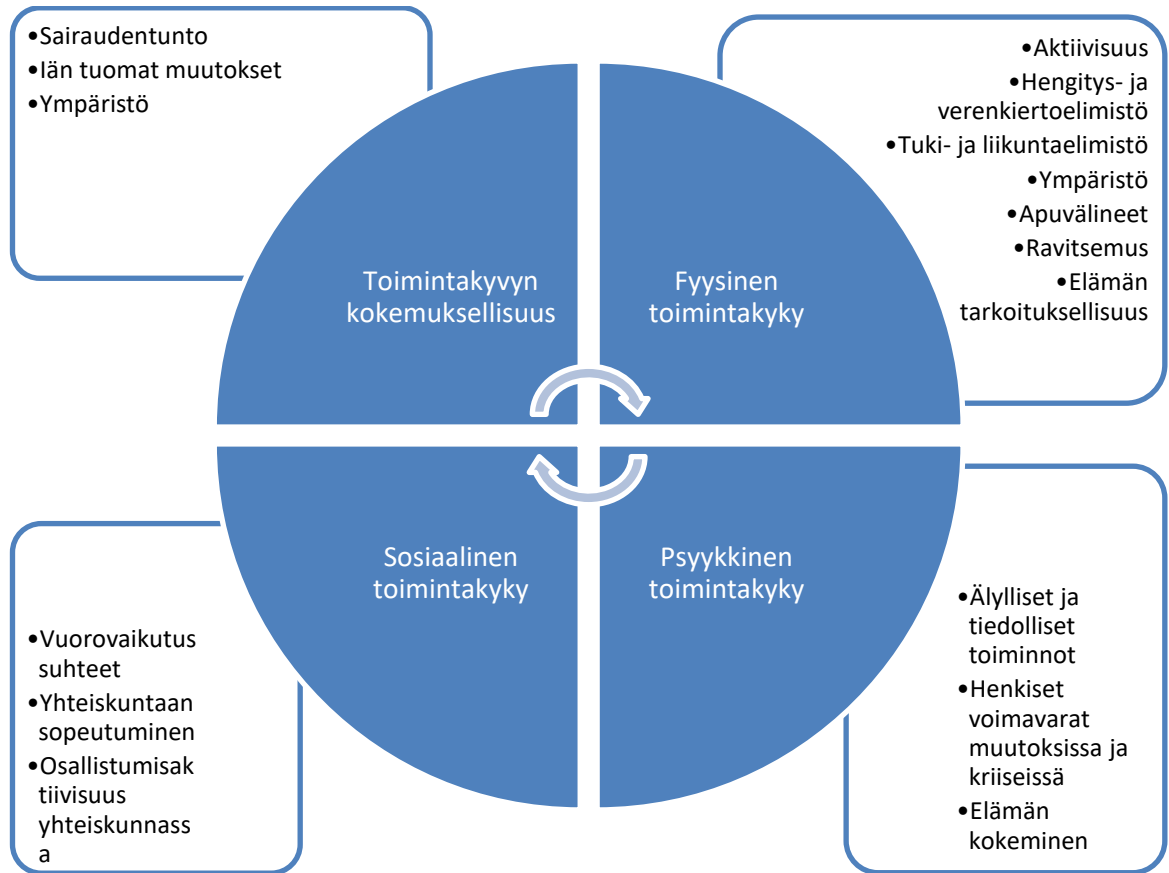
alaraajoissa ennaltaehkäisee kaatumisia ja nopeuttaa liikkumista. Rantasen (2008, 326) mukaan lihasvoiman parantamiseksi juuri liikunta on suositeltavin muoto, koska siitä on hyvin vähän haittaa tai sivuvaikutuksia. Aerobisella kestävyysharjoittelulla voidaan vahvistaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä, jolloin peruskunto kasvaa. Se taas näkyy ihmisen vireystilan paranemisena, eivätkä arjen askareet vie voimia. Hyväkuntoisen ihmisen unenlaatu ja stressinsietokyky ovat paremmat kuin huonokuntoisen kaverinsa. (Virtamo, 2009, 57.)

3.1 Toimintakyky

Toimintakyky on laaja käsitys ihmisen kokonaisvaltaisesta kyvystä selviytyä itseään tyydyttävällä tavalla elämässään, omassa ympäristössään. Se kattaa niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin kyvyn elämänhallintaan. (Heikkinen, 2008, 84.) Säännöllisesti liikuntaa harrastamalla voidaan tehokkaasti vaikuttaa toimintakyvyn säilymiseen mahdollisimman pitkään (STM 2004:6). Liike on lääke moneen vaivaan, niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin. Lihasmassa vähenee iän myötä, jos sitä ei säännöllisesti harjoiteta. Vähennemisvauhti on 50 ikävuoden jälkeen noin 1 % vuodessa ja 65 ikävuoden jälkeen noin 2 % vuodessa. Toisaalta lihasmassaa voidaan lisätä harjoittelulla vielä vanhanakin. (Sandström & Ahonen 2011, 122.)

Ikääntyvien toimintakykyä, elämänlaatua ja kotona pärjäämistä tuetaan useiden valtion rahoittamien hankkeiden myötä. Esimerkiksi Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa, eli I & O -hanke 2016-2018 on saanut valtion rahoitusta yhteensä 30 miljoonaa euroa. Hankkeen tavoitteena on uudistaa ja yhdenvertaistaa palvelurakennetta niin, että kotiin annettavat palvelut ovat ensisijaisia. Asiakkaan toimintakyky, palveluntarve ja monialainen kuntoutus yhdistetään kotiin tuotavissa palveluissa, jotta terve ikääntyminen mahdollistetaan. Tavoitteena on myös saada ikääntyvät itse suunnittelemaan omia palveluitaan. (STM. I&O-hanke) Ihmisen toimintakyvyn kokemus on riippuvainen ympäristön vaikutuksista, niin kielteisistä kuin myönteisistäkin. Hyvä kokonaisvaltainen toimintakyky auttaa ihmisen hyvinvointia ja itsenäistä selviytymistä arjestaan. (THL, 4.10.2016.)

Kuvion 2. tarkoitus on havainnollistaa, kuinka laaja käsitys toimintakyky on. Sen kaikki osa-alueet vaikuttavat toisiinsa.



Kuvio 2. Ihmisen kokonaisvaltainen toimintakyky ja siihen vaikuttavat asiat. (Mukaillen Ohtamaa & Taka-Eilola, 2008, 32-36)

3.2 Toiminnanvajaus

Toiminnanvajauksella tarkoitetaan ihmisen heikentyneitä kykyä selvitä päivittäisissä askareissa. Toiminnanvajausta voivat aiheuttaa erilaiset sairaudet, esimerkiksi muistisairaus, heikentynyt näkö ja kuulo, ylipaino, liikkumattomuus ja sitä kautta alaraajojen lihasheikkous sekä tasapainon heikkeneminen. (Heikkinen, 2008, 85-86.) Rantasen (2008,327) mukaan keskeisin riskitekijä toiminnanvajauksen syntyyn on juuri lihasvoiman heikkeneminen.

3.3 Toimintakyvyn ylläpito ja edistäminen

Pajala (2016, 19) kannustaa ikääntyvää ihmistä huolehtimaan lihas- ja kestävyyskunnostaan, koska hyvä lihaskunto ehkäisee kaatumisalttiutta. Hyvällä kestävyyskunnolla ehkäistään sairauksien syntyä, sekä pidetään yllä sairauksien hyvää hoitotasapainoa. Niemisen (2013, 41) mukaan kuntosaliharjoittelu parantaa ja ylläpitää ikäihmisten toimintakykyä ja näin ollen ikäihmiset voivat asua kotona pidempään.

Haverisen (2010, 48) mukaan liikunnan harrastaminen ehkäisee masentuneisuutta ja yksinäisyyttä. Salmisen (2014, *Psykologia* 49 (1) 82) artikkelissa ikääntyvien ihmisten läheinen kanssakäyminen muiden kanssa vähensi yksinäisyyden tunteita, sekä paransi älyllisiä suorituksia. Rantanen (2008, 329) on tutkinut, että liikunta ehkäisee niin ikään masennusoireita, mutta lisäksi se ehkäisee ahdistusta ja jännitystiloja, unettomuutta ja unihäiriöitä sekä parantaa aloitekykyä. Kehusmaan (2104, 85) tutkimuksen mukaan kannattaa kiinnittää huomio kuntoutuksen arkivaikuttavuuteen ja kannustaa kuntoutukseen osallisiksi sellaiset ihmiset, joilla ei ole vielä merkittäviä toiminnanvajauksia, mutta riski niille olemassa. On olemassa erilaisia toimintakykymittareita, joilla voidaan kartoittaa kuntoutuksen tarvetta.

3.4 Motivaatio säännölliseen liikuntaan

Mieleisen liikuntamuodon löytyminen ja liikuntaryhmien ohjaajien hyvät vuorovaikutustaidot voivat lisätä ja ylläpitää asiakkaan motivaatiota liikkumiseen. Jotta mieleinen liikuntamuoto voi löytyä, on tiedettävä mitä liikuntaa, missä ja milloin sitä järjestetään. Tässä ohjaamis- ja kannustustyössä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset ovat avainasemassa. On tärkeää, että liikunnanohjaajat ovat koulutettuja ja ammattitaitoisia, ottavat palautetta vastaan ja kannustavat asiakkaitaan antamaan palautetta. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2004, 14-15.)

Tavoitteeseen pääsemiseen tarvitaan motivaatiota. Itsetuntemus ja omien arvojen tuntemus ovat motivaation tukipilarit. Motivaation säilyttämistä voi oppia ja

harjoitella hyvän suunnittelun ja mielikuvituksen avulla. Uuden oppiminen vaatii taas sitkeyttä ja kärsivällisyyttä, joten omia ajattelumalleja kannattaa tutkailla uteliaasti ja säännöllisesti. (Arvonen, 2015, 82.) Lampinen & Lappalainen (2013, 54) vertasivat Pro Gradu tutkimuksessaan Jyväskylän Killerin liikuntakeskuksessa liikuntaa harrastavien kävijöiden motiiveja ja tärkeimmäksi nousivat nautinto, terveys ja lihasten kehittäminen. Seuraavaksi tärkeimmän ryhmän muodostavat stressinhallinta, painonhallinta, ulkonäkö, notkeus ja haasteet. Sosiaalisuus, sairauden ehkäisy sekä kilpailu ja arvostus olivat vähiten tärkeitä motiiveja vastaajien mielestä.

Mäkilän (2011) tutkimuksen mukaan ikääntyvän ihmisen liikunnallisuutta voi edistää hänen sosiaalinen verkosto, myös ystävien ja läheisten ihmisten määrä ovat yhteydessä aktiiviseen liikunnan harrastamiseen. Mäkilä toteaaakin, että 65-69 -vuotiaat eläkeläiset liikkuvat monipuolisesti ja siksi on tärkeää tutkia lisää heidän liikuntaharrastuksia, niiden muutoksia, jotta palveluntarpeeseen osataan vastata. Sairauden hallinta voi olla myös motiivina liikuntaharrastuksen ylläpitoon, etenkin heillä, joilla on liikkumisen rajoitteita (Hirvensalo, Rasinaho, Rantanen & Heikkinen, 2013, 478).

4 IKÄÄNTYVIEN LIIKUNNAN JA KUNTOSALIHARJOITTELUN ERITYISPIIRTEET

Tämän pääluvun tarkoituksena on tarkastella erityisesti mitä erityispiirteitä liikunnan harrastamisella ja kuntosaliharjoittelulla on ikääntyvän näkökulmasta. Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009-2010 mukaan liikunta on kasvattanut suosiotaan myös ikääntyneiden elämässä. Ikääntyvät suomalaiset ovat aktiivisia reippaan liikunnan harrastajia. 65 prosenttia ikääntyneistä harrastaa liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa. 5 prosenttia ikääntyvistä on enää inaktiivisia. (Suomen kuntoliikuntaliitto, 2010.)

4.1 Liikunnan erityispiirteet

Liikunta on kasvattanut suosiotaan myös ikääntyneiden elämässä. Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009-2010 mukaan ikääntyvät suomalaiset ovat aktiivisia reippaan liikunnan harrastajia. 65 prosenttia ikääntyneistä harrastaa liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa. (Suomen kuntoliikuntaliitto, 2010.)

Ikääntyminen aiheuttaa elimistön rakenteiden heikkenemistä. Rasva- ja sokeriaineenvaihdunnassa, hormonitoiminnoissa ja hermostollisissa säätelyjärjestelmissä tapahtuu epäedullisia muutoksia. Jos aktiiviliikkuminen samalla vähenee, heikkenevät myös fyysiset ominaisuudet enemmän. Säännöllinen liikkuminen hidastaa ikääntymismuutosten etenemistä ja ylläpitää fyysistä toimintakykyä. (Alen & Arokoski, 2015.) Säännöllinen liikunta on hyväksi terveyden ja toimintakyvyn kannalta jokaiselle. Ikääntyvät eivät ole keskenään samanlaisia, liikuntatottumuksetkin voivat olla heillä täysin toisistaan poikkeavia. Näin ollen täysin samanlaisia liikuntasuosituksia on mahdotonta antaa eritasoisille liikkujille. (Aalto 2009, 25.)

4.2 Kuntosaliharjoittelun erityispiirteet

Ikääntyvien kuntosaliharjoittelussa kannattaa asettaa tavoitteeksi fyysisen toimintakyvyn parantaminen ja ylläpito. Kuitenkaan pelkkä lihasvoiman harjoittelu ei toimintakykyä edistä, vaan tarvitaan tasapainoharjoitteitakin. Näihin kuntopiirityyppiset harjoitteet ovat oivalliset, koska niissä ollaan pääsääntöisesti jalkeilla. (Alen & Arokoski, 2015.) Vuoren (2006, 182) mukaan kuntosalilla harjoittelevan ikääntyneen kannattaa asettaa tavoitteeksi lihaskadon hidastamisen ja lihasvoiman sekä lihaskestävyyden kehittämisen. Räjähävää voimaa voidaan kehittää nopeasti tehdyillä suoritteilla, joista tulee hyöty esimerkiksi portaiden nousussa ja kaatumistilanteessa.

Ikääntyneillä, jolla ei ole pitkäaikaista kokemusta voimaharjoittelusta, on turvallisuussyistä syytä harjoitella pienillä painoilla ja maksimissaan kymmenellä toistolla. Ikääntyneen voimaharjoittelun turvallisuutta voidaan lisätä kiireettömyydellä ja pitkillä palautumistauoilla. Edellä mainittujen seikkojen vuoksi ikääntyville ei suositella hypertrofista voimaharjoittelua, jossa tavoitteena on kasvattaa erityisesti lihasmassaa. Koska lihasmassan kasvattamisen harjoitteet tehdään suurilla painoilla ja hitaasti, ovat ne hyvin rankkoja. On muistettava, että fyysisen rasitus voi paljastaa piilevän sairauden, esimerkiksi sepelvaltimotaudin, mutta ei suinkaan aiheuta sitä. (Alen & Arokoski, 2015.)

4.3 Liikunnan hyödyt ikääntyvälle

Karvisen (2006/2008, 16) mukaan iäkkäälle on hyötyä monipuolisesta liikunnasta, koska sen avulla voidaan ennaltaehkäistä ja hoitaa monia sairauksia. Iäkkään ennenaikaiseen raihnastumiseen liikunta on oiva keino. Säännöllinen liikkuminen parantaa iäkkään fyysistä kuntoa, sekä tuki- ja liikuntaelimestön toimintakykyä. Aallon (2009, 28) mukaan ikääntyvät itse haluavat saavuttaa liikunnalla terveyttä, virkistymistä ja iloa. Hänen mukaansa ryhmäliikunnan hyötyjä ikääntyville ovat muun muassa sosiaaliset kontaktit, itsetunnon kohoaminen ja elämänlaadun paraneminen. Vuori (2006, 171) on myös sitä mieltä, että ikääntynyt hyötyy kaikin puolin säännöllisestä ja sopivasti kuormittavasta liikunnasta. Hänen mukaansa

liikunnasta on apua psyykkiseen hyvinvointiin ja yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn. Myös sairauksien ennaltaehkäisy ja hoito voivat olla liikunnan avulla mahdollista iäkkäälläkin, kirjoittaa Vuori.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämä opinnäytetyö tehtiin määrällisellä tutkimusmenetelmällä. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin lomakekyselyä. Aineiston analyysi toteutettiin SPSS-tilastointiohjelmalla.

5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa Kinnulan yli 63-vuotiaiden näkemyksiä fyysisen kunnon ja lihasvoiman merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille. Aikaisempia tutkimuksia liikunnan tärkeydestä toimintakykyyn on runsaasti, mutta juuri Kinnulalaisten ikääntyvien näkökulmaa ei ole aiemmin tutkittu. Tutkimuksen taustalla on oma kiinnostukseni seniorikuntosalin perustamiseen omalle paikkakunnalle. Tämän tutkimuksen avulla voidaan kehittää kuntosalin markkinointia ja palveluja juuri asiakkaiden tarpeita vastaaviksi. Tavoitteena minulla on löytää vastauksia kysymyksiin:

1. Pitävätkö yli 63-vuotiaat fyysisestä kuntoaan ja lihasvoimaansa tärkeinä seikkoina oman toimintakyvyn kannalta?
2. Mikä motivoi eläkeikäisiä liikunnan pariin?
3. Kuinka todennäköisesti yli 63-vuotiaat tulisivat uuden kuntosalin asiakkaiksi?

5.2 Määrällinen tutkimus

Tämä opinnäytetyö toteutettiin määrällisenä eli kvantitatiivisena tutkimusmenetelmänä, joka sopii parhaiten lomakekyselyiden avulla toteutettavaan, isoa ihmisjoukkoa käsittävään tutkimukseen. Kvantitatiivinen menetelmä vastaa kysymyksiin: Mikä? Missä? Kuinka paljon? Kuinka usein? Menetelmän etuna on, että sen avulla voidaan kerätä laaja aineisto. (Heikkilä, 2014, 7). Tässä

tutkimuksessa toteutettiin ensin kirjallisuuskatsaus, jolla kartoitettiin aiemmissa tutkimuksissa ja muussa kirjallisuudessa esiin nousseita ikääntyvien ihmisten säännöllisen liikunnan vaikutuksia toimintakykyyn, elämänlaatuun ja yhteiskunnan kustannuksiin.

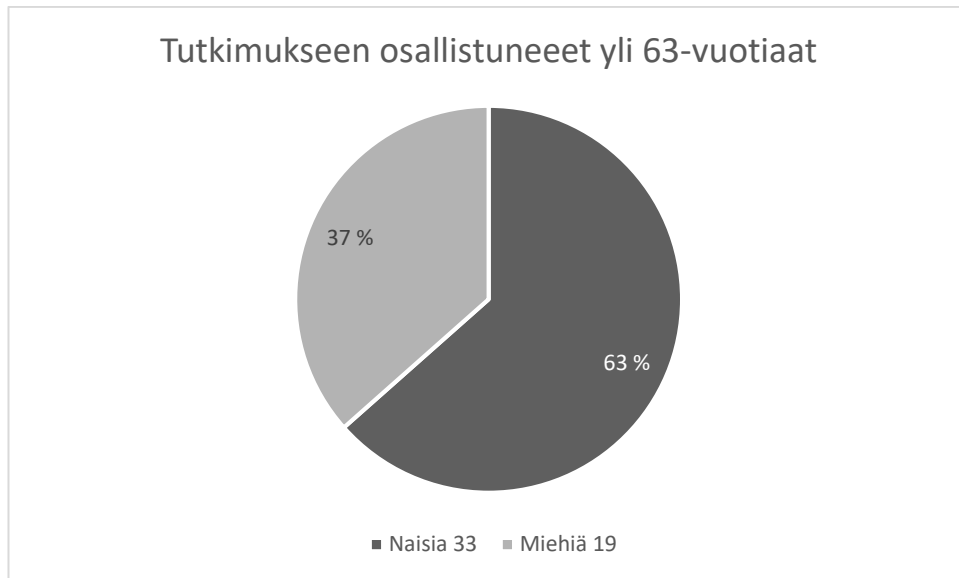
Toisessa vaiheessa käytettiin tutkimusstrategiana perinteistä survey-tutkimusta, joka tarkoittaa kysely- tai haastattelumenetelmällä tehtyä ei-kokeellista tutkimusta. (Tilastokeskus) Tällä tavalla voitiin koota empiirinen aineisto suuresta määrästä satunnaisotannalla valituista tutkimuskohteista. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara, 2007, 130.) Empiirisellä tutkimusotteella tarkoitetaan, että tutkimusaineisto toimii tutkimuksen tekemisen lähtökohtana. (Jyu, 2015.) Tässä tapauksessa kinnulalaisista yli 63 -vuotiaista.

Määrällisen tutkimuksen haasteena on, että pitkän lomakekyselyn vastausprosentti saattaa jäädä hyvinkin alhaiseksi. (Jyu,2003,24.) Lisäksi lomakekyselyn kysymykset olisi hyvä testata ensin muutamalla ihmisellä, jotta saadaan selville, ymmärretäänkö kysymysten sisällöt niin, kuin tutkija on ne tarkoittanut (Heikkilä, 2014, 49). Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan käytetty koevastaajia aikaresurssien takia.

Teoreettisena viitekehyksenä tässä opinnäytetyössä käytettiin empiiristä tutkimusta. Tutkimusongelmaksi rajattiin kinnulalaisten yli 63-vuotiaiden näkemyksellisyys fyysisen kunnon ylläpidon ja kuntosaliharjoittelun tärkeydestä. Halusin rajata iän juuri yleiseen vanhuuseläkeikään (Keva, 2017), koska sen ikäiset ovat juuri jääneet työterveyshuollon palveluiden ulkopuolelle. Heistä otanta kertyi sattumanvaraisesti niin, että kuka tahansa saattoi käydä vastaamassa kyselyyn kirjastossa, terveysaseman aulatilassa tai kunnanviraston yhteispalvelupisteessä.

5.3 Tutkimukseen osallistuneet

Lomakekyselyn oli ottanut täytettäväksi ja palauttanut yhteensä 52 henkilöä, heistä naisia oli 33 ja miehiä 19. (Kuvio 4.)



Kuvio 3. Naisten ja miesten osuus kyselyyn vastanneista.

5.4 Aineiston keruu ja analysointi

Tämän opinnäytetyön aineisto kerättiin ryväotantamenetelmällä (Vilkka,2007,55). Se tarkoittaa tutkimuksen rajaamista tietylle alueelle tai ihmisryhmälle. Tämä otanta säästää taloudellisia resursseja. Tilaajaa tälle tutkimukselle ei ollut, joten tutkija itse valitsi perusjoukon, kinnulalaiset yli 63-vuotiaat. Otanta rajoittui ennalta arvaamattomaan joukkoon, sattumanvaraisesti valikoituen ja perustuen täysin vastaajien vapaaehtoisuuteen.

Tutkimusta varten tulostettiin 250 kappaletta 17 kysymystä sisältävää lomakyselyä ja ne jaettiin Kinnulan kirkonkylälle kolmeen pisteeseen yhdessä palautelaatikoiden kanssa. Pisteet olivat terveysaseman aulatilaa, kunnanviraston yhteispalvelupiste ja kirjasto. Näiden pisteiden henkilökunnalle oli kerrottu tutkimuksesta. Olin kirjoittanut myös paikallislehden Lukijan sana -osastolle infon tutkimuksestani, jotta halukkaat voivat käydä hakemassa tai paikan päällä täyttämässä kyselyn. Annoin luvan tuoda täytetyn lomakkeen myös omaan postilaatikkooni.

Palautetuissa lomakkeissa kolmessa oli jätetty kokonaan vastaamatta yksittäisiin kysymyksiin, yhdessä lomakkeessa oli jäänyt yksi kokonainen sivu tyhjäksi. Yksittäiset kysymykset olivat "Haluaisitko lisätä liikunnan harrastamista?", "Mikä

aika vuorokaudesta olisi juuri sinulle sopivin aika kuntoilla?” ja ”Kuinka paljon olet valmis maksamaan kuntosalijäsenyydestä kuukaudessa?” Sivu, joka oli jäänyt vastaamatta, oli lomakkeen 2. sivu ja siinä oli kysymykset 5.-9. (Liite 2.) En hylännyt näitä neljää lomaketta kokonaan, koska niiden vastaamatta jääneet kysymykset eivät vaikuttaneet tutkimisongelmani selvittämiseen. Kuudessa lomakkeessa oli täytetty vajaasti monivalintakysymys 11. (Liite2.), joten hylkäsin sen kysymyksen analysoinnin.

Määrällisen tutkimuksen pyrkimyksenä on kerätä suuri aineisto ja vastaajien vähimmäismääränä pidetään 100 henkilöä. Tässä tutkimuksessa saatiin 52 vastausta, joten voidaan puhua ennemmin tutkimuksesta, kuin määrällisestä tutkimuksesta. (Vilkka, 2007, 17.) Lomakekyselyssä osa oli monivalintakysymyksiä ja osa taustakysymyksiä. Kaikki kysymykset analysoitiin SPSS -ohjelmalla. Tähän opinnäytetyöhön otettiin analysoitavaksi kahdeksan tutkimuksen kannalta oleellisinta kysymystä ja ne olivat:

- Jos Kinnulaan avattaisiin uusi helppokäyttöisillä ja turvallisilla kuntosalilaitteilla varustettu viihtyisä kuntosali, johon olisi esteetön pääsy ja jossa olisi ohjaaja paikalla, niin kuinka todennäköisesti käyttäisit salin palveluja?
- Mikä sinua motivoi liikkumaan säännöllisesti?
- Kuinka tärkeänä pidät lihasvoimasi ylläpitoa?
- Kuinka tärkeänä pidät fyysisen kuntosi ylläpitoa?
- On tutkittu, että hyvä fyysinen kunto antaa itsevarmuutta ja rohkeutta solmia uusia sosiaalisia suhteita, oletko asiasta samaa mieltä?
- Harrastatko säännöllisesti jotain liikuntaa niin, että hengästyit ja hikoilet?
- Oletko kiinnostunut kuntosaliharjoittelusta?
- Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu unesta, ravinnosta, liikunnasta ja mielestä. Uusi kuntosali voi auttaa kaikessa näissä. Mitä lisäpalveluja haluaisit kuntosalille: Ravitsemusneuvontaa? Henkilökohtaisen

ohjaajan laatiman harjoitteluohjelman? Infrapunasaunan? Suolavesikelluntaa? Tasapainon ja lihasvoiman testauslaitteet? Kehonkoostumusmittauksen? Ohjattuja tunteja? Asiantuntijaluentoja hyvinvoinnista? Lisäravinteiden ja kuntosali-asusteiden myynti? Jotain muuta, mitä?

Näistä kahdeksasta kysymyksestä ainoastaan yhteen kysymykseen oli yksi jättänyt vastaamatta, kysymys oli: ”Kuinka tärkeänä pidät fyysisen kunnon ylläpitoa?” Yhdessä lomakkeessa oli jätetty vastaamatta kysymyksiin 5.-9. (Liite2.) Muuten puutteellisia lomakkeita oli 4, joista oli jätetty tyhjiksi yksittäisiä kysymyksiä. Näitä lomakkeita ei kuitenkaan kokonaan hylätty, koska tutkimuksen kannalta oleellisiin kysymyksiin oli vastattu.

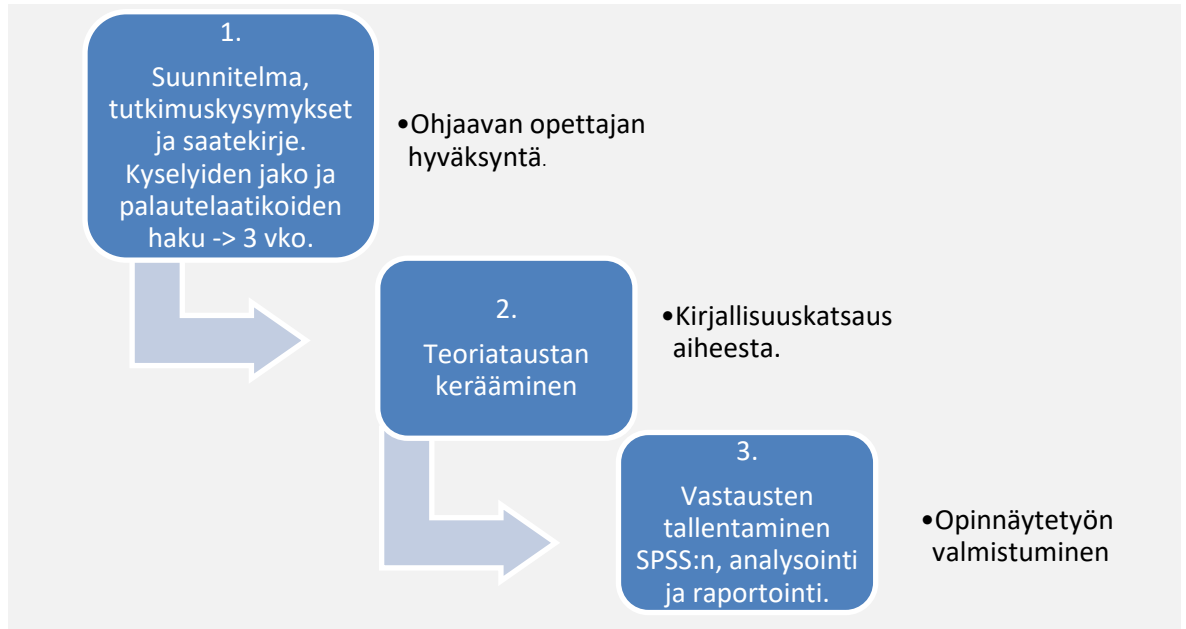
5.5 Opinnäytetyön prosessin kuvaus

Opinnäytetyön idea syntyi 2016 keväällä, kun sain sähköpostiini Voimaa Vanhuuteen -hankkeen lehden, jossa oli koko aukeaman juttu seniorikuntosalista. Kuntosalin laitteet sisälsivät viimeisintä teknologiaa, olivat käyttäjälleen helppoja ja turvallisia. Ennakoivan ja voimavaralähtöisen kurssin harjoittelujaksolla sain tutustua edellä mainittuihin laitteisiin. Suunnitelmani asiakaskartoituksesta uutta yritystä varten hyväksyttiin opinnäytetyön aiheeksi syksyllä 2016.

Joulukuussa 2016 valmistuivat 5 sivuiset kyselylomakkeet (Liite 1.) ne sisälsivät 17 kysymystä tarkennuksineen ja vaihtoehtoineen, sekä saatekirjeen. Näitä lomakkeita tulostin 205 kappaletta. Tammikuun 2017 alussa soitin terveysasemalle, kunnanviraston yhteispalvelupisteeseen ja kirjastoon kysyäkseni lomakkeille ja palautuslaatikoille jakopistettä. Luvan saatuani vein lomakkeet ja laatikot kyseisiin paikkoihin 9.1.2017. Vastausaikaa oli 31.1.2017 asti. Palautuksina kyselylomakkeita tuli 52 kappaletta.

Tässä vaiheessa otin silloiseen ohjaavaan opettajaan yhteyttä ja kysyin hyväksyntää tehdä saadusta aineistomäärästä määrällinen tutkimus. 6.-10.3.2017 syötin tulokset SPSS-ohjelmaan Seinäjoen ammattikorkeakoulun atk-luokassa ja muokkasin ne Word Excell taulukko-ohjelmalla pylväskuvioiksi. Tämän jälkeen sain

koulun atk-tukipiste Jelpparista ohjeistuksen ja linkin, jonka kautta saatoin ladata SPSS-ohjelman omalle kotikoneelleni. Kotona jatkoin tulosten analysointia ja lopuksi raportoin tulokset.



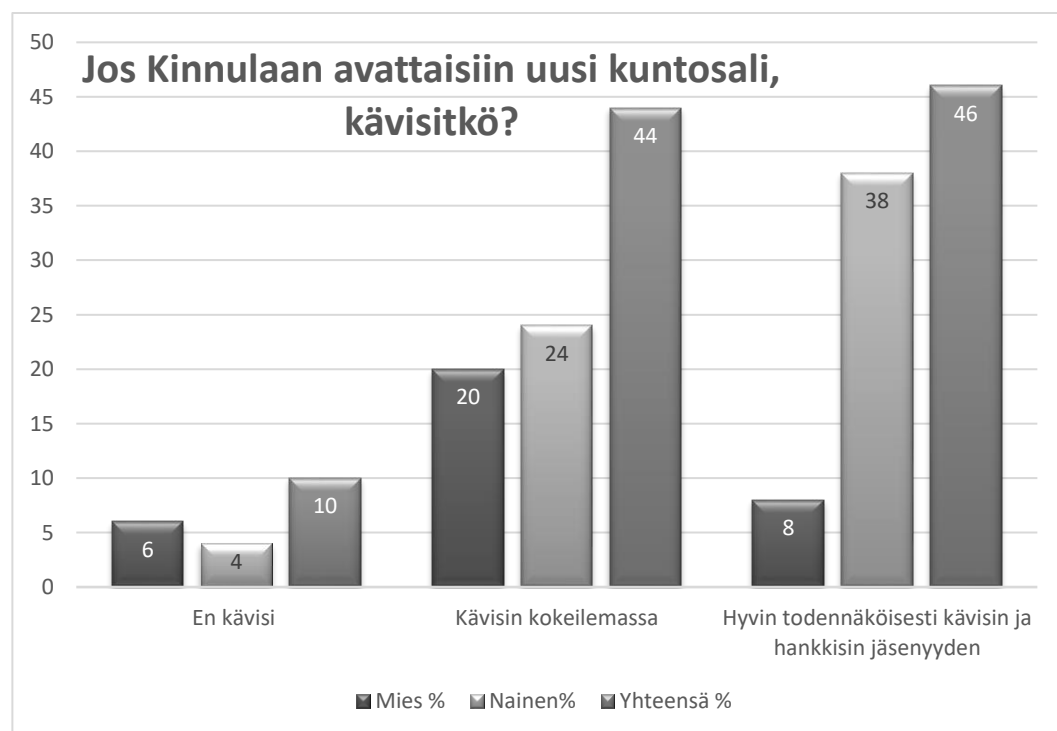
Kuvio 4. Opinnäytetyön prosessi

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tämä pääluke sisältää tutkimuksen tulokset jaoteltuina tutkimuslomakkeessa (Liite 2.) olevien kysymysten mukaan. Valitsin tarkastelun kohteeksi kyselylomakkeen oleellimmat kysymykset, joiden avulla voin ratkaista tutkimusongelman. Tutkimuksen tulokset ovat havainnoitu esittelemällä ne graafisesti pylväskuvioilla. Miesten ja naisten osuudet ovat aina verrattuna kaikkien vastaajien yhteismäärään.

6.1 Uuden kuntosalin kävijämäärien kartoittaminen

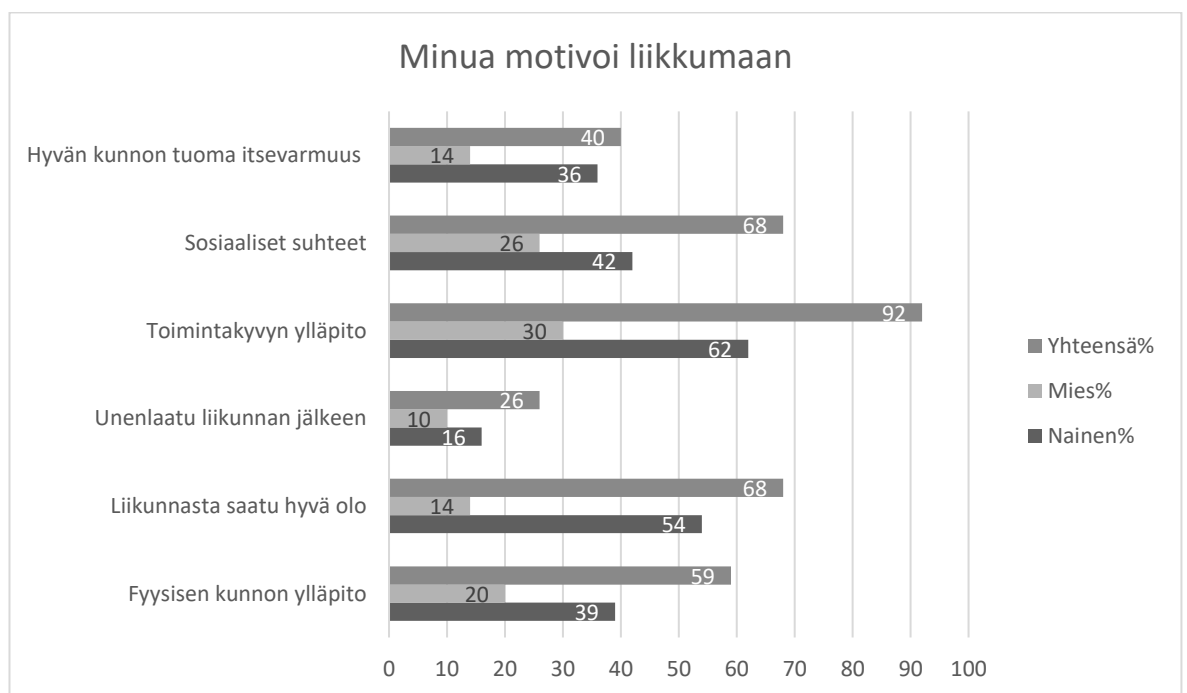
Uuden kuntosalin käyttäjäpotentiaalia tutkittaessa kaikista vastaajasta lähes puolet olivat sitä mieltä, että he kävisivät ja hankkisivat jäsenyyden hyvin todennäköisesti uudelle kuntosalille (kuviot 1.) Enemmistö tutkimukseen vastanneista oli naisia. Lähes puolet tutkimukseen vastanneista kävisivät kokeilemassa uutta kuntosalia. Noin viidesosa vastaajista olivat sitä mieltä, etteivät kävisi ollenkaan uudella kuntosalilla.



Kuvio 5. Uuden kuntosalin käyttäjäpotentiaali.

6.2 Motivaatio liikunnan harrastamiseen

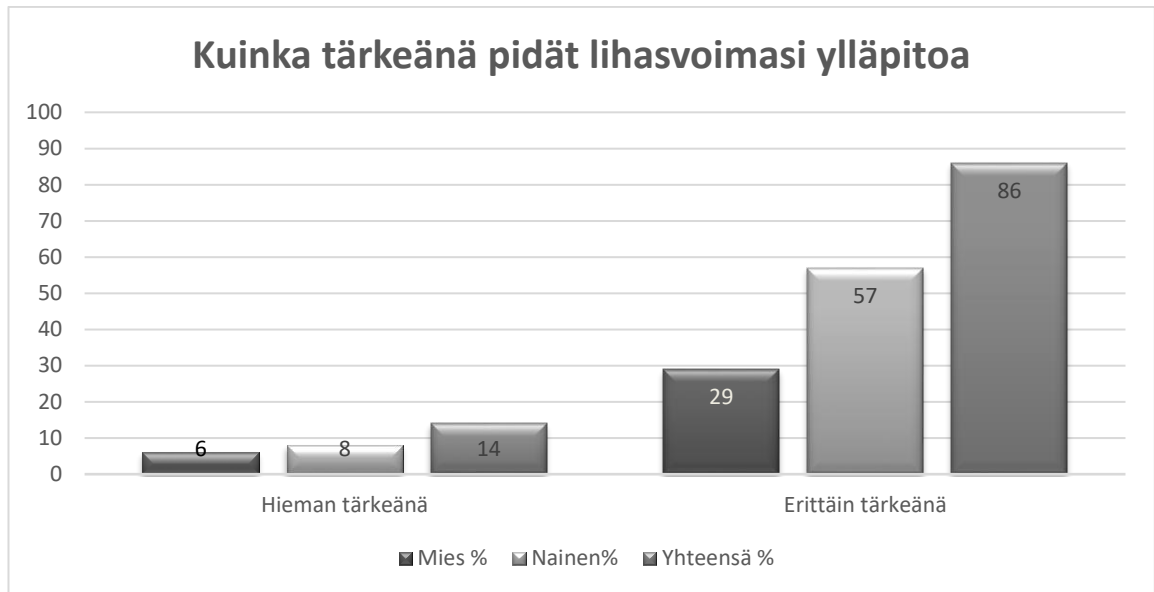
Tämän tutkimuksen mukaan toimintakyvyn ylläpito motivoi selvää enemmistöä liikuntaharrastuksen pariin. Järjestyksessä motivoivimmasta vähiten motivoivaan asiaan valittiin sosiaaliset suhteet, tämän jälkeen liikunnasta saatu hyvä olo, sitten fyysisen kunnon ylläpito, seuraavana hyvän kunnon tuoma itsevarmuus ja vähiten kinnulalaisia ikääntyviä motivoi liikuntaan unenlaatu liikunnan jälkeen.



Kuvio 6. Motivaatio liikunnan harrastamiseen.

6.3 Lihasvoiman ylläpito

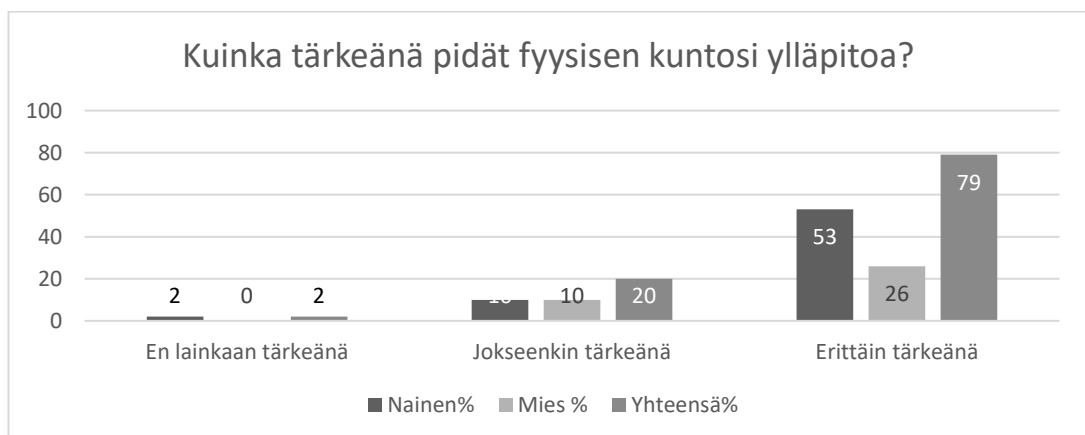
Kysymykseeni lihasvoiman ylläpidon tärkeydestä (Kuvio 7.) sai valita yhden vaihtoehdon kolmesta. Enemmistö vastaajista pitivät lihaskunnon ylläpitoa erittäin tärkeänä. Hieman tärkeänä lihasvoiman ylläpitoa piti pieni osa vastaajista. Kukaan vastaajista ei ollut sitä mieltä, että lihaskunnon ylläpito ei olisi lainkaan tärkeää.



Kuvio 7. Lihasvoiman ylläpidon tärkeys.

6.4 Fyysinen kunnan ylläpito

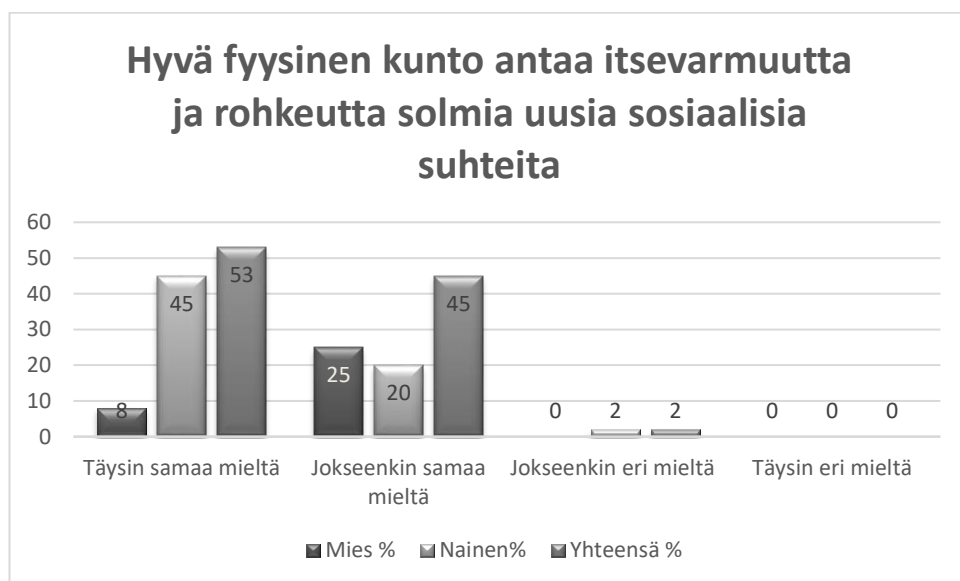
Enemmistö vastaajista valitsi, että on erittäin tärkeää pitää huolta fyysisestä kunnostaan. (Kuvio 8.) Neljännes vastaajista pitivät fyysisen kunnan ylläpitoa jokseenkin tärkeänä. Fyysisen kunnan ylläpitoa ei pitänyt lainkaan tärkeänä yksi tutkimukseen vastanneista naisista, miehiltä ei tullut tähän kohtaan yhtään vastausta.



Kuvio 8. Fyysisen kunnan ylläpidon tärkeys.

6.5 Hyvän fyysisen kunnon vaikutus itsevarmuuteen ja sosiaalisten suhteiden luomiseen

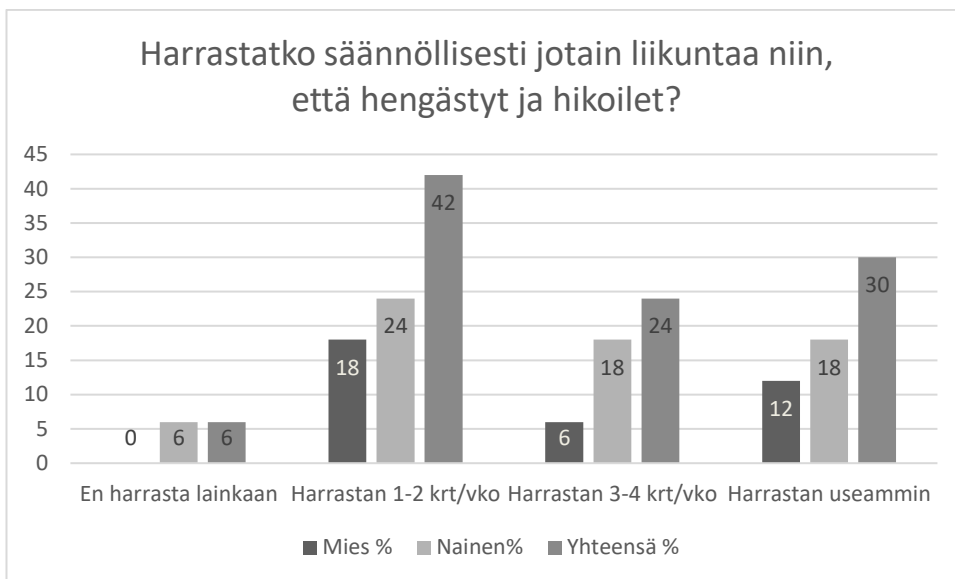
Hieman yli puolet vastaajista olivat sitä mieltä, että fyysinen kunto antaa itsevarmuutta ja rohkeutta solmia uusia sosiaalisia suhteita (Kuvio 9.). Jokseenkin samaa mieltä olivat lähes puolet ja yksi vastaaja oli jokseenkin eri mieltä siitä, että hyvä fyysinen kunto antaa itsevarmuutta ja rohkeutta solmia uusia sosiaalisia suhteita. Täysin eri mieltä väittämän kanssa ei ollut yhtään vastaajaa.



Kuvio 9. Mielopidekysely hyvän fyysisen kunnon tuomasta itsevarmuudesta ja rohkeudesta solmia uusia sosiaalisia suhteita.

6.6 Viikoittaiset liikuntamäärät

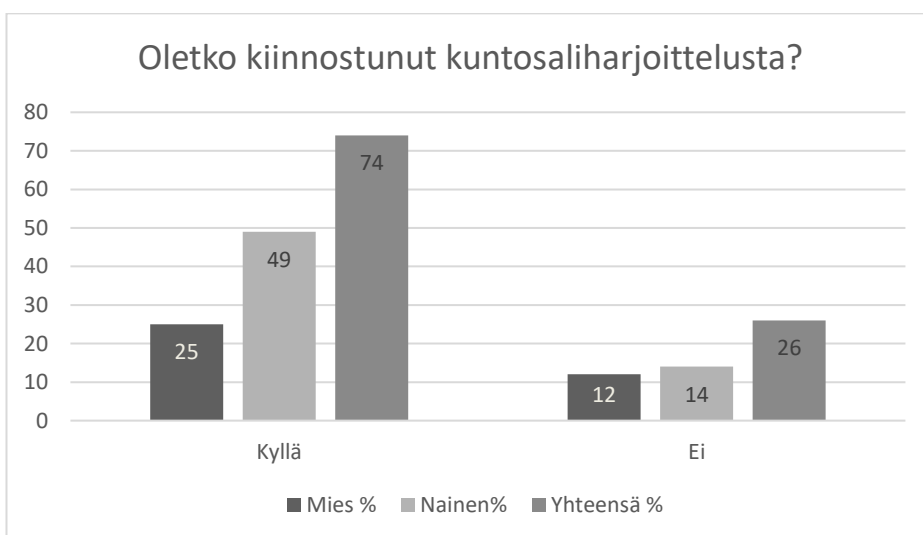
Suurin osa kinnulalaisista ikääntyvistä harrastaa rasittavaa liikuntaa 1-2 kertaa viikossa. (Kuvio 10.) 3-4 kertaa viikossa, tai useammin rasittavaa liikuntaa harrastavia on hieman vähemmän. Kolme vastaajaa ei harrasta rasittavaa liikuntaa lainkaan.



Kuvio 10. Tehokkaiden liikuntasuoritusten määrä viikoittain.

6.7 Kuntosaliharjoittelun kiinnostavuus

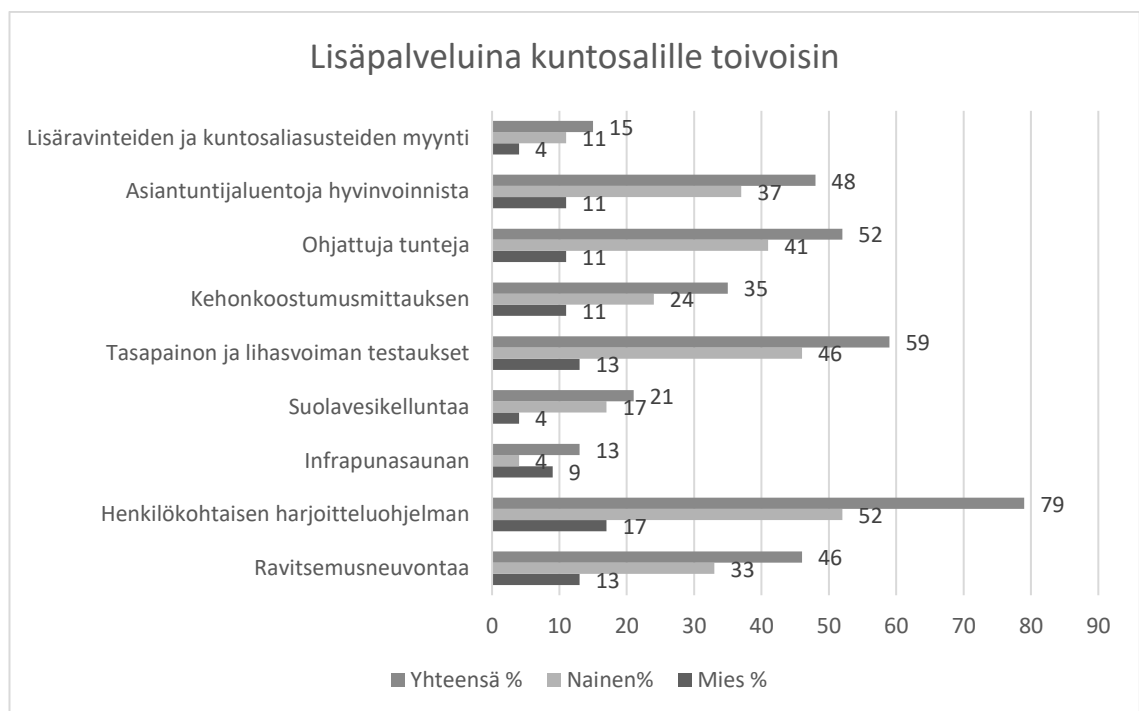
Kuntosaliharjoittelu kiinnosti suurinta osaa vastaajia, kolmasosaa vastaajia ei kiinnostanut kuntosaliharjoittelu.



Kuvio 11. Kiinnostus kuntosaliharjoittelua kohtaan.

6.8 Kuntosalin lisäpalvelut

Kysyttäessä mitä lisäpalveluita uudella kuntosalilla toivottiin olevan (Kuvio 12.), niin enemmistö vastaajista toivoi mahdollisuuden henkilökohtaisen harjoitteluohjelman saamiseen. Tasapainon ja lihasvoiman testaus kiinnosti seuraavaksi eniten. Yli puolet toivoivat ohjattuja tunteja kuntosalille. Lähes puolet vastaajista ajattelivat asiantuntija luennoiden hyvinvoinnista olevan kiinnostavia. Niin ikään lähes puolet vastaajista toivoivat ravitsemusneuvontaa uudelle kuntosalille. Kehonkoostumusmittausta toivottiin jonkin verran, suolavesikelluntaa, lisäravinteita ja kuntosalivarusteita, sekä infrapunasaunaa kaivattiin muutamissa vastauksissa.



Kuvio 12. Lisäpalvelutoiveita uudelle kuntosalille.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä kappaleessa tarkastellaan tutkimuksen tulosten perusteella tehtyjä johtopäätöksiä ja etsitään vastauksia tutkimuskysymyksiin, jotka olivat:

1. Pitävätkö yli 63-vuotiaat fyysistä kuntoaan ja lihasvoimaansa tärkeinä seikkoina oman toimintakyvyn kannalta?
2. Mikä motivoi eläkeikäisiä liikunnan pariin?
3. Kuinka todennäköisesti yli 63-vuotiaat tulisivat uuden kuntosalin asiakkaisiksi?

7.2 Fyysisen kunnan ja lihasvoiman ylläpito koetaan tärkeäksi

Säännöllisen liikuntaharrastuksen hyödyt ovat kiistattomia, tarkastellaan niitä mistä näkökulmasta tahansa, tai minkä ikäisen ihmisen näkökulmasta tahansa. Ikääntyneenäkin kannattaa siis aloittaa säännöllinen liikuntaharrastus. Monipuolisesti kehoa kuormittava liikunta on erityisen tehokasta heillä, joiden toimintakyky on jo heikentynyt. Lihasmassan ja -voiman ylläpidossa tai niiden kasvattamisessa tehokkain harjoitusmuoto ikääntyneille ja heikkokuntoisille on säännöllinen kuntosaliharjoittelu. (Savela, Komulainen, Sipilä & Strandberg.2015.)

Tästä tutkimusaineistosta kävi selvästi ilmi, että kinnulalaiset yli 63-vuotiaat pitävät fyysisen kuntosensa ja lihasvoimansa ylläpitoa erittäin tärkeinä seikkoina. Enemmistö vastaajista harrastaa tehokasta liikuntaa 1-2 kertaa viikossa. Useammin kuin 4 kertaa viikossa tehokasta liikuntaa harrastaa kuitenkin lähes kolmannes vastaajista. Joukossa on siis erittäin aktiivisia liikkujia. Mitä tämä tehokas liikunta heillä on? Kuinka pitkäkestoista se on kerralla? UKK-instituutin mukaan ikääntyvien liikuntasuositus korostaa tasapainon, lihaskunnon ja notkeuden kehittämistä kuitenkin 2-3 kertaa viikossa. Viikon aikana tulisi yli 65-vuotiaan liikkua monipuolisesti yhteensä 3 tuntia 45 minuuttia niin, että hänelle tulee hiki ja hän hengästyy. (UKK-instituutti. 16.1.2017.) Kuinka Kinnulan asukkaiden innostusta

reippaaseen liikuntaan sitten voitaisiin lisätä? Onko paikkakunnalla riittävästi harrastusmahdollisuuksia?

Kuntosalin lisäpalvelujen tarvetta kysyttäessä selkeästi eniten toivottiin henkilökohtaisen harjoitteluohjelman saatavuutta. Toiseksi eniten toivottiin tasapainon ja lihasvoiman testauslaitetta. Kehonkoostumusmittauslaite kiinnosti myös jonkin verran vastaajia. Näiden toiveiden perusteella voidaan ajatella, että pelkkä liikunnan harrastaminen ei enää riitä, vaan halutaan ohjeita liikkumiseen ja tarkasti mitattua faktaa omasta kehosta. HUR-kuntosalilaittevalmistajan uusimmissa teknologisissa laitteissa on sisäänrakennettu harjoitteluohjelma, jolla saadaan laadittua asiakkaalle hänen tavoitteiden mukainen, nousujohteinen liikuntasuunnitelma. (HUR)

Lampila (2008) pitää ikääntyvän liikuntasuunnitelman tekemistä erittäin tärkeänä heille, jotka eivät liiku tai liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Asiakkaan kanssa laaditaan yhdessä liikuntasuunnitelma, joka pohjautuu toimintakyky-, tasapaino- ja lihasvoimatesteihin, sekä keskusteluun asiakkaan kanssa. Liikuntasuunnitelmaan avataan hyvin konkreettisesti liikunnan lisäämisen tavoitteet, esimerkiksi: Asiakas kykenee ajamaan ensi kesänä polkupyörällä 3 kilometrin päähän kauppa-asioille ja takaisin.

Lähes puolet vastanneista halusivat uudelle kuntosalille lisäpalveluiksi ohjattuja tunteja ja asiantuntijaluentoja hyvinvoinnista. Nämä palvelut toimisivat varmasti hyvin niin sosiaalisen pääoman kasvattamiseen, kuin motivointikeinoina liikunnan aloittamiseen ja sen lisäämiseen. Hirvensalo ym. (2013, 478) kirjoittavat, että iäkkäiden henkilöiden esteet liikunnan harrastamiseen yksilön näkökulmasta ovat: yksinäisyys, tulevaisuuden tavoitteettomuus, asuinpaikka syrjäseudulla, terveydelliset esteet, vähäiset tulot ja heikko koulutustaso, pelot, tiedon, ajan tai kiinnostuksen puute, liikuntatilanteen ja varusteiden epämukavuus. Voisiko tähän tutkimukseen osallistuneilla olla edellämäinittuja esteitä kuntosaliharjoittelun aloittamista ajatellen, koska toivovat ohjausta ja asiantuntijaluentoja hyvinvoinnista.

Stressinhallintaan ja palautumiseen tarkoitetut lisäpalvelut, kuten suolavesikellunta siihen tarkoitettussa kapselissa tai infrapunavastuksilla lämpiävä sauna, eivät saavuttaneet odotettua suosiota, myöskään kuntosalivarusteiden tai lisäravinteiden

tarvetta ei vastaajilla ollut. Kinnula sijaitsee kaukana kaupungeista, marjaisia metsiä ja kalaisia järviä on ympärillä runsaasti. Ihmiset asuvat pääosin omakotitaloissa ja omistavat perinteiset saunat, monet omistavat sekä sisä-, että ulkosaunan. Salamajärven kansallispuisto on aivan vieressä. Voisiko näillä olla stressinpoistoon ja lihasten palautumiseen samansuuntaisia vaikutuksia kuin suolavesikellunnalla tai infrapunasaunalla? Vai tarkoittaako vähäinen kiinnostus sitä, ettei stressiä koeta? Kysymys ei antanut tosin ymmärtää, että nämä lisäpalvelut olisivat tarkoittaneet stressinhallintaa ja palautumista.

7.3 Toimintakyvyn ylläpito motivoi liikkumaan

Selkeimmin tästä aineistosta nousi esille toimintakyvyn ylläpidon tärkeys, joka motivoi sekä miehet, että naiset liikuntaharrastusten pariin. Tämän perusteella voidaan ajatella, että vastaajat arvostavat itseään huolehtimalla toimintakyvystään liikkumalla. Toimintakyky voidaan jakaa käsittämään fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, lisäksi toimintakyvyn kokemuksellisuus on hyvin henkilökohtaista (Ohtamaa & Taka-Eilola, 2008).

Toimintakyvyn jälkeen seuraavaksi eniten motivoivat yhtä suurilla vastausmäärillä sosiaaliset suhteet ja liikunnan tuoma hyvä olo. Yksinäisyyden kokeminen on lisääntynyt ikääntyvien keskuudessa, mutta liikunnan harrastajilla yksinäisyyttä on vähemmän kuin inaktiivisilla henkilöillä (Haverinen, 2010). Voidaanko siis tulkita, että tutkimukseeni osallistuneet eivät koe yksinäisyyttä, koska motivaationa liikkumiseen on sosiaaliset suhteet. Ennaltaehkäisevätkö he yksinäisyyttä tietoisesti liikkumalla kaverin kanssa tai osallistumalla ryhmäliikuntoihin? Liikuntaharrastuksen tuottama hyvä mieli ja onnistumisen kokemukset ovat ensiarvoisen tärkeitä oman liikuntalajin löytymiseen ja sen säännölliseen harjoittamiseen. Tästä seuraa positiivinen kierre, vasta liikuntaan tottuminen tuo mielihyvää. (Alapappila, 2017.) Tutkimukseeni vastanneiden liikunnallisuus on ilmeisen säännöllistä, koska liikuntaharrastuksen tuottama hyvä olo on kolmanneksi suosituin motivaatio liikkumiseen.

Muita liikuntamotivaatioita olivat fyysisen kunnon ylläpito, itsevarmuuden kehittäminen ja viimeisenä hyvä unenlaatu. Näistä yllättävintä oli se, että hyvä unenlaatu oli vähiten liikuntaan motivoiva. Tarkoittaako tämä sitä, että tutkimukseen osallistuneet nukkuvat jo niin hyvin, että unenlaatua ei tarvitse enää parantaa. Kukkonen-Harjula kirjoittaa artikkelissaan tutkimuksesta liikunnan ja unen yhteyksistä. Säännöllisen liikunnan on todettu vaikuttavan positiivisesti unen kokonaiskeston ja sen laatuun. Selvimmin liikunnan positiivisia vaikutuksia nähtiin ikääntyneillä, joilla on ollut unettomuutta. (Kukkonen-Harjula, 2015.)

Hyvälaatuinen, säännöllinen ja riittävä uni on kokonaisvaltaisen terveyden ja hyvinvoinnin perusta, siitä ei tule tinkiä. Sovijärven, Arinan ja Halmetojan (2016) mukaan ihmiskeho ei kykene toimimaan normaalisti ilman riittävää unta. Univaje on jatkuessaan terveysriski. Univaje nostaa verenpainetta, lisää rasva- ja sokeripitoisten ruokien kulutusta ja johtaa insuliiniresistenssiin. Pitkään jatkuessaan univaje lisää riskiä sairastua tyyppin 2 diabetekseen, masennukseen, flunssaan, sydän- ja verisuonitauteihin, sekä joutua liikenneonnettomuuksiin.

Kuutin ja Vaaraman (2012) tutkimuksen mukaan säännölliseen liikuntaan ikääntyviä motivoi terveyden ja fyysisen kunnon ylläpito, sekä sosiaaliset suhteet ryhmissä. Lampisen ja Lappalaisen (2013) tutkimuksen mukaan tärkeimmät liikuntamotiivit ovat psyykkisiä ja terveydellisiä, kuten nautinto, terveys, lihasten ja kestävyyskehittyminen. Isokangas (2008) tutki ikääntyneiden kokemuksia telinerataharjoittelusta, hänen mukaan ikääntyneiden motivaatiota ylläpiti uuden lajin kiinnostavuus, uuden oppiminen, fyysisen kunnon ylläpito sekä mukava liikuntaryhmä. Motivaatiota laski erilaiset kiputuntemukset kehossa. Kinnulalaisten ikääntyvien liikuntamotiivit ovat linjassa aiemmissä tutkimuksissa tulleiden tulosten kanssa.

7.4 Uusi teknologisilla laitteilla varusteltu kuntosali kiinnostaa

Muun muassa Äänekoskella ja Raisiossa ikääntyneet ovat saaneet mahdollisuuden käyttää nykyaikaisia teknologialla varustettuja kuntosalilaitteita, ne ovat saavuttaneet suuren suosion käyttäjien keskuudessa (HUR -uutislehti, 2017, 3,8).

Tästä minun tutkimuksestani selvisi, että lähes puolet vastaajista kokivat kuntosaliharjoittelun vetovoimaisena liikuntamuotona. 46 % vastaajista ajattelivat, että tulisivat hyvin todennäköisesti uudelle kuntosalille ja hankkisivat jäsenyyden. 44 % vastaajista ajattelivat käyvänsä ainakin kokeilemassa uutta salia. Tulkitseen tämän perusteella, että uudelle teknologiselle kuntosalille mahdollisesti olisi kysyntää. Lisätutkimusta olisi hyvä tehdä vielä yrittäjyyden aloittamisen näkökulmasta siten, että kunnan koko aikuisväestöltä kerätään ajatuksia kuntosalin kiinnostavuudesta.

Kuntosaliharjoittelu on kasvava trendi ikääntyvän väestön keskuudessa. Suomen kuntoliikuntaliiton (2009-2010) julkaiseman tutkimuksen mukaan 66-79 vuotiaita kuntosaliharjoittelijoita oli tuolloin 69 000 henkilöä koko maassa. Heistä enemmistö oli Uudellamaalla ja pääkaupunkiseudulla olevia naisia.

Lihassoiman harjoitteluun tulee kiinnittää erityistä huomiota 65 vuotta täytettyään, jolloin lihasvoiman väheneminen kiihtyy. Jokapäiväiset toiminnot, kuten sängystä ylös nouseminen vaatii lihasvoimaa. Iäkkäillä esimerkiksi tuolilta ylös nousu vaatii 80 % reisilihasten maksimivoimasta, nuorilla aikuisilla vastaava luku on 40-50%. Voimaharjoittelu kuntosalilla on terveyttä edistävää toimintaa. Ohjattuna se on turvallinen liikuntamuoto myös erittäin iäkkäille. Mitä tehokkaammin lihaksia harjoitetaan, sitä paremmin lihakset ja luusto kehittyvät. Säännöllisellä harjoittelulla iäkkäät saavuttavat jo muutamassa kuukaudessa 10-30% lisää lihasvoimaa. (Sundell, 2015).

8 POHDINTA

8.1 Omat oppimiskokemukset

Tutkimuskysymykseni olisi ollut hyvä testata muutamilla ihmisillä ennen kuin laitoin lomakkeet jakoon. Aikaresurssien puitteissa niin en kuitenkaan tehnyt ja opin, että kysymyksien olisi pitäneet olla tarkempia ja toteutettu Likertin asteikolla. Näin analysointi ja tulosten pohtiminen olisi ollut ehkä selkeämpää. Ehkä silloin myös vastaajankin helpommin tulkittavissa. Nythän kävi niin, että monivalintakysymyksen 11. (Liite2.) kyllä ja ei -vaihtoehtoihin kaikkiin ei vastattu, ja siksi se kysymys on hylätty analysoinnista. Tarkemmin pyydetty ikäjakaumat olisivat olleet mielenkiintoisia. Lisäksi olisin saanut tarkempia vastauksia, jos olisin yhdistänyt laadullisen tutkimuksen tähän määrälliseen tutkimukseeni ja haastatellut ihmisiä kasvotusten. Näin olisin voinut saada selville syitä, miksi.

Tilastointiohjelman käyttö oli myös hyvin opettavaista, vaikkakin olisin tarvinnut opetusta ehkä enemmänkin. Tein SPSS-ohjelmalla hyvin pelkistetyt ristiintaulukoinnit, joista sain selville ainoastaan kokonaismäärän vastaajista ja kuinka se määrä sitten jakautui miesten ja naisten kesken. Toisaalta kokonaismäärän tieto oli minulle riittävä, koska sen avulla sain laskettua mahdollisen asiakasmäärän kuntosalilleni. Näen hyötyväni tämän tutkimuksen tekemisestä geronomina niin, että esimerkiksi asiakaspalautteiden ja työtyytyväisyyskyselyiden vastausten koonti ja tulkinta, sekä tilinpäätösraporttien tulkinnat olisivat tämän kokemuksen myötä helpompia.

8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012-2014) ohjeistuksen mukaan hyvää tieteellistä käytäntöä on esimerkiksi rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä. Edellä mainittujen lisäksi on eettisesti ensiarvoisen tärkeää, että muiden tutkijoiden tuloksia käytetään kunnioittavasti merkitsemällä heidän tuottama tieto asianmukaisin viittauksin omaan työhön. Tarvittaessa tutkijalla täytyy olla myös

tutkimuslupa työlleen. Vilkan (2007, 90) määritelmän mukaan hyvän tieteellisen käytännön tunnusmerkki on, ettei tutkittavalle aiheudu tutkimuksesta haittaa.

Tässä tutkimuksessa noudatin parhaan kykyni mukaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuslupaa en tarvinnut tähän tutkimukseen, koska tein työni ilman yhteistyökumppania. Kyselylomakkeeni olivat myös neutraaleissa paikoissa jaossa, joista vastaajat saivat oman kiinnostuksen mukaan täysin vapaaehtoisesti niihin vastata. Ammattietiikkaan sitouduin tutkimuksessani raportoimalla vain keskeiset tutkimuksen tulokset ja päätelmät. Vaitiolovelvollisuutta noudatin niin, että kenenkään vastaajan henkilöllisyys ei paljastunut, koska lomakkeessa ei kysytty nimeä. Lomakkeet hävitin heti tutkimuksen valmistuttua.

Kyselyyn vastaamisen motivointiin käytettiin arvontaan osallistumisen mahdollisuutta, jonka takia vastaaja sai halutessaan ilmoittaa joko puhelinnumerosa ja/tai sähköpostiosoitteensa. 31 vastaajaa ilmoitti yhteystietonsa. Leikkasin yhteystiedot irti lomakkeista ennen arvontaa. Arvonnan jälkeen numeroin lomakkeet ja järjestin ne kansioon odottamaan analysointia.

Tutkimuksen kokonaisluotettavuutta Heikkilän (2014, 14) mukaan edesauttaa tutkimusongelman selkeä ja tarkka rajaus, tarkasti määritelty perusjoukko, hyvä tutkimussuunnitelma ja kyselylomake, otantamenetelmän valinta, suuri otos, tiedonkeruumenetelmä, korkea vastausprosentti, tilastollisten menetelmien hallinta ja selkeä, objektiivinen tutkimuksen raportointi. Olin lähdekriittinen ja käytin teorian keräämiseen pääosin alkuperäisiä tutkimuksia ja luotettavia lähteitä. Tutkimukseni luotettavuutta vähensi se, että tutkimukseeni vastasi lopulta pieni joukko ihmisiä. Tämä johtui otantamenetelmästä ja vastausprosentti (9,6%) jäi pieneksi koko kunnan yli 63-vuotiaista, joita oli 544 henkilöä vuonna 2016 (Tilastokeskus, 31.12.2016). Tämän tutkimuksen luotettavuutta olisin saanut lisättyä ehkä yhteistyökumppanin kautta niin, että rahoitus olisi tullut lomakekyselyiden postittamiseen palautuskuorineen kaikille Kinnulalaisille yli 63-vuotiaille. Näin ollen vastausprosentti olisi mahdollisesti noussut suuremmaksi kuin 9,6 prosenttiin Kinnulan kaikista yli 63-vuotiaista.

8.3 Tulosten hyödyntäminen

Hyödynnän tutkimukseni tuloksia oman seniorikuntosalin suunnittelussa, perustamisessa ja markkinoinnissa. Kunta voi hyödyntää tutkimustani hyvinvointikertomuksen laatimisessa. Kuntalaiset voivat hyötyä tuloksista motivoitumalla säännölliseen liikunnan harrastamiseen ja toimintakyvyn laskun ennaltaehkäisyyn. Jatkotutkimusta aiheesta voisi tehdä laadullisena liikuntatottumuskyselynä kehittämään ikääntyvien liikuntapalveluja.

LÄHTEET

- Aalto, R. 2009. Liikkeelle. Hyvänolon opas senioreille.. Jyväskylä: Docendo/WSOY.
- Alapappila, A. 17.1.2017. Liikuntatottumuksien muuttaminen. [Verkkajulkaisu.] Sydänliitto. [Viitattu 20.4.2017.] Saatavana: <http://www.sydan.fi/terveys-ja-hyvinvointi/liikuntatottumuksien-muuttaminen>
- Alen, M. & Arokoski, J. 4.8.2015. Liikunnan ja harjoittelun fysiologiset perusteet. Fysiatría. [Verkkoartikkeli.] Terveysportti. [Viitattu 8.5.2017.] Kustannus Oy Duodecim. Saatavana: Terveysportti tietokannasta. Vaati käyttöoikeuden.
- Arvonen, S. 2015. Metsämieli. Kehon ja mielen kuntosali. Latvia: Jelgava Printing House.
- Havas, A. 2014. Yhteisvoimin kuntosaliliikuntaa tamperelaisille ikäihmisille. Tampereen kaupungin yhteistyö järjestön ja yksityisen palveluntuottajan kanssa. [Verkkajulkaisu.]. Tampereen yliopisto. Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma [Viitattu 22.2.2017.] Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44550/URN:NBN:fi:jyu-201411063186.pdf?sequence=1>
- Haverinen, R. 2010. Iäkkäiden liikuntaharrastuksen yhteys masennukseen ja yksinäisyyteen. [Verkkajulkaisu.]. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. [Viitattu 17.11.2016]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/25703/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201012163183.pdf?sequence=1>
- Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. [Verkkajulkaisu.] [Viitattu 22.2.2017.] Saatavana: <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>.
- Heikkinen, E. 2008. Terveiden ja toimintakyvyn ylläpito edistää hyvinvointia ja parantaa elämänlaatua. Liikunnan mahdollisuudet iäkkäiden henkilöiden elämänlaadun ja hyvinvoinnin kannalta. Teoksessa: Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 3. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Leinonen, R. & Havas, E. (toim.) Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä: Punamusta Oy.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. Tutki ja kirjoita. 2007. 13.osin uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Hirvensalo, M., Rasinaho, M., Rantanen, T. & Heikkinen, E. 2013. Liikunta. Teoksessa Gerontologia. 3. uudistettu painos. Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (Toim.) Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

- HUR. (Ei päiväystä.) [Verkkojulkaisu.] [Viitattu 20.4.2017.] Saatavana: <http://www.hur.fi/fi/ratkaisut/senioriliikunta>
- HUR -uutislehti. 1/2017. Älylaitteiden suosio yllätti Raisiossa. [Verkkojulkaisu.] [Viitattu 20.4.2017.] Saatavana: <https://www.joomag.com/magazine/mag/0845510001488976985/p1>
- HUR -uutislehti. 1/2017. Äänekosken terveystieteiden keskuksen kuntosalilla riittää vipinää. [Verkkojulkaisu.] [Viitattu 20.4.2017.] Saatavana: <https://www.joomag.com/magazine/mag/0845510001488976985/p1>
- Isokangas, A. 2008. "Täysillä eteenpäin!" -Ikääntyvien liikkujien kokemuksia ikämoto-liikuntarataharjoittelusta. [Verkkojulkaisu.] Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. [Viitattu 20.4.2017.] Saatavana: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18643/URN_NBN_fi_jyu-200806125445.pdf?sequence=1
- Jyu, 18.2.2003. Kvantitatiivinen tutkimus 1. Kvantitatiivisen metodologian kysymyksiä. [Verkkojulkaisu.] Diasarja. Jyväskylän yliopisto. [Viitattu 3.4.2017.] Saatavana: <http://users.jyu.fi/~mmantys/180203.pdf>
- Jyu. 13.4.2015. Empiirinen tutkimus. [Verkkojulkaisu.] Jyväskylä yliopisto. Humanistinen tiedekunta. [Viitattu 17.4.2017.] Saatavana: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/empiirinen-tutkimus>
- Karvinen, E. 2006/2008. Oppia ikä kaikki. Iäkkäiden ihmisten ryhmäliikunnan ohjaus. Teoksessa Salminen, U. & Karvinen, E. (toim.). Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään. Iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Kehusmaa, S. 2014. Hoidon menoja hillitsemässä. Heikkokuntoisten kotona asuvien ikäihmisten palvelujen käyttö, omaishoito ja kuntoutus. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 131. Tampere: Juvenes Print.
- Keva. 17.1.2017. Eläkevaihtoehdot. Yleinen vanhuuseläke. [Verkkojulkaisu.] [Viitattu 16.4.2017.] Saatavana: <https://www.keva.fi/henkiloasiakkaalle/tietoa-elakkeista/elakevaihtoehdot/vanhuuselake/>
- Kolu, P., Vasankari, T. & Luoto, R. 21.3.2014. Liikkumattomuus ja terveydenhuollon kustannukset. [Verkkolehtiartikkeli.] Lääkärilehti 69 (12). 885-889. [Viitattu 27.3.2017.] Saatavana: http://www.ukkinstituutti.fi/julkaisuhakemisto/701/liikkumattomuus_ja_terveyden_huollon_kustannukset
- Kukkonen-Harjula, K. 3.12.2015. Liikunnan ja unen yhteyksien tutkimusmenetelmät. [Verkkojulkaisu.] Käypä hoito. [Viitattu 20.4.2017.] Saatavana: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukses/suositus;jsessionid=4AF9FA9C726F4387FAB91FBE03EB913E?id=nix02248>

- Kuutti, S. & Vaarala, S. 2012. Kunnon lähde -toiminta, Ikääntyneiden kuntosaliliikuntapalvelun analysointi ja kehittäminen. [Verkkojulkaisu.] Liiketalouden koulutusohjelma. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. 3. [Viitattu 1.4.2017.] Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/52671/KUUTTI_SANNA_VAARA_LA_SUVI.pdf?sequence=1
- Lampila, A. 2008. Iäkkään liikuntasuunnitelma. Julkaisussa: Geriatria, arvioinnista kuntoutukseen. (Toim.) Hartikainen, S. & Lönnroos, E. Helsinki: Edita Prima.
- Lampinen, S. & Lappalainen, A. 2013. Aikuisten liikuntakeskuskäyttäjien liikuntamotiivit. Kuntosali- ja ryhmäliikuntakävijöiden liikuntamotiivien vertailu. [Verkkojulkaisu.] Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. [Viitattu 2.6.2016.] Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/40916>
- Liikuntalaki 390/2015. Helsinki 10.4.2015. Saatavana: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390#Pidm1307360>
- Mäkilä, P. 2011. Liikuntaharrastus iäkkäänä – kohortti- ja seuruututkimus iäkkäiden liikunnasta. [Verkkojulkaisu.] Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Lisensiaattityö. [Viitattu 15.4.2017] Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40597/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201212193380.pdf?sequence=1>
- Nieminen, J. 2013. Kuntosaliharjoittelun vaikutukset kotona asuvan ikäihmisen toimintakykyyn. [Verkkojulkaisu] Tampereen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 21.2.2017] Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/62444/Nieminen_Jenna.pdf?sequence=1
- Ohtamaa, S. & Taka-Eilola, A. Helmikuu 2008. Ikäihmisten kokemuksia kotikartanon kuntosalitoiminnasta. [Verkkojulkaisu.] Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 17.3.2017.] Ylivieska 2008. Saatavana: http://www.cou.fi/opinnaytetyot/julkaistut/ohtamaa_takaeilola.pdf
- Pajala, S. 2016. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Opas 16. 4. painos. [Verkkojulkaisu]. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy 2012. [Viitattu 22.2.2017]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79998/THL_Opas_16_verkko.pdf?sequence=1
- Piirtola, M. 2008. Liikuntaa lääkkeeksi -kuluja vai säästöjä? Iäkkäiden liikunta yhteiskunnan kannalta. Teoksessa: Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 3. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Leinonen, R. & Havas, E. (toim.) Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä: Punamusta Oy.

- Rantanen, T. 2008. Terveysliikunta. Hartikainen, S. & Lönnroos, E. (Toim.) Geriatria, arvioinnista kuntoutukseen. Helsinki: Edita Prima.
- Salminen, S. 2014. Yksinäisyys heikentää vanhusten kognitiivisia taitoja. [Verkkolehtiartikkeli]. Psykologia 49 (1).82. [Viitattu 24.2.2017]. Saatavana: Elektra -tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen - aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Savela, S., Komulainen, P., Sipilä, S. & Strandberg, T. 2015. Artikkel. Ikääntyneiden liikunta -minkäläistä ja mihin tarkoitukseen? [Verkkolehtiartikkeli.] Duodecim 131 (18) 1719-1725. [Viitattu 19.4.2017.] Saatavana: Medic-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Sipilä, S. 2008. Liikunta ja lihasvoima. Liikunnan mahdollisuudet iäkkäiden henkilöiden elämänlaadun ja hyvinvoinnin kannalta. Teoksessa: Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 3. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Leinonen, R. & Havas, E. (toim.) Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä: Punamusta Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset. Oppaita 2004:6. Opetusministeriö. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Sovijärvi, O., Arina, T. & Halmetoja, J. 2016. Biohakkerin käsikirja. Päivitä itsesi ja vapauta sisäinen potentiaalisi. 2. painos. Helsinki: Biohakkerin käsikirja -kirjat.
- Sundell, J. 26.11. 2015. Voimaharjoittelu -ohje keski-ikäisille ja vanhemmille. [Verkkojulkaisu.] Lääkärikirja Duodecim. [Viitattu 20.4.2017.] Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01079
- STM. I&O-hanke. [Verkkojulkaisu.] [Viitattu 2.4.2017.] Saatavana: <http://stm.fi/koti-ja-omaishoito/kuvaus>
- Suomen kuntoliikuntaliitto. 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Aikuisliikunta. [Verkkojulkaisu.] SLU:n julkaisusarja 6/2010. Helsinki. [Viitattu 1.4.2017.] Saatavana: http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlsljwMTMvMTEvMjkwMTNfNDRfMzJfMjQ2X0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfYWlrdWlzZXRfMjAwOV8yMDEwLnBkZiJdXQ/Liikuntatutkimus_aikuiset_2009_2010.pdf
- THL. 25.1.2017. Hyvinvointikertomus. [Verkkojulkaisu.] [Viitattu 27.3.2017.] Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/johtaminen/tyokaluja/hyvinvointikertomus>
- THL. 4.10.2016. Toimintakyky. Mitä toimintakyky on? [Verkkojulkaisu.] [Viitattu 2.4.2017.] Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

- Tilastokeskus. 30.10.2015. Väestöennuste. [Verkkajulkaisu.] PX-Web-Tietokannat. [Viitattu 2.4.2017.] Saatavana: http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_vrm_vaenn/010_vaenn_tau_101.px#_ga=1.98689886.1149006276.1487939323
- Tilastokeskus. 31.12.2016. Väestörakenne. [Verkkajulkaisu.] PX-Web-Tietokannat. [Viitattu 3.4.2017.] Saatavana: http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_vrm_vaerak/010_vaerak_tau_123.px/?rxid=397bc739-263e-4468-8e4f-cda66e1eb688
- Tilastokeskus. Ei päiväystä. Tietoa tilastoista > Käsitteet > Survey-tutkimus. [Verkkajulkaisu.] [Viitattu 8.5.2017.] Saatavana: http://www.stat.fi/meta/kas/survey_tutkimus.html
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012-2014. Hyvä tieteellinen käytäntö. [Verkkajulkaisu.] [Viitattu 17.4.2017.] Saatavana: <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>
- UKK-instituutti. 16.1.2017. Liikuntapiirakka. [Verkkajulkaisu.] [Viitattu 1.4.2017.] Saatavana: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Virtamo, J. 2009. Monipuolinen kuntosaliharjoittelu. Voimaa, kuntoa ja kiinteyttä. Jyväskylä: Wsoy Pro Oy.
- Vuori, I. 2006. Ikääntyvät ja vanhukset. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.). Terveysliikunta, s.171-185. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Kyselylomake

Liite 1. Saatekirje

Hei,

Olen 3. vuoden geronomiopiskelija ja teen opinnäytetyönä tutkimuksen Kinnulalaisten yli 63-vuotiaiden näkemyksistä fyysisen kunnon ylläpidon ja kuntosaliharjoittelun tärkeydestä.

Hyvästä lihaskunnosta on tutkitusti hyötyä mm. tasapainon säilyttämiseen ja kaatumisten ennaltaehkäisyyn. Lihaskuntoa voi parantaa säännöllisellä harjoittelulla ja harjoittelun aloittaminen iäkkäänäkin kannattaa.

Haluan opinnäytetyöni avulla selvittää, kannattaako Kinnulaan perustaa uusi kuntosali turvallisilla, helpoilla laitteilla varustettuna ja jossa on henkilökuntaa paikalla, sekä lisäpalveluja saatavilla.

Kysymyksiin voi vastata nimettömänä ja vastaaminen on täysin vapaaehtoista.

Jos haluat osallistua vastanneiden kesken arvottavaan tuotekorin arvontaan, voit jättää yhteystietosi kyselylomakkeeseen. Käsittelen lomakkeet luottamuksellisesti ja käytän yhteystietoja vain arvontavoiton ilmoittamiseen.

Lomakkeet voi palauttaa 31.1.2017 mennessä joko suoraan minun omaan postilaatikkoon Kirkkotie 4, tai palautuslaatikoihin, jotka ovat kirjastossa, terveysaseman odotustilassa ja kunnanviraston yhteispalvelupisteessä.

KIITOS!

Ystävällisin terveisin:

Saara Urpilainen

Jos sinua askarruttaa jokin tässä kyselylomakkeessa, voit ottaa yhteyttä klo 16 jälkeen numerooni: 044-291 2439.

Liite 2. Kyselylomake

1. Olet 63-vuotias tai vanhempi

Mies _____

Nainen _____

2. Kuinka tärkeänä pidät fyysisen kuntosi ylläpitoa?

En lainkaan tärkeänä _____

Jokseenkin tärkeänä _____

Erittäin tärkeänä _____

3. Harrastatko säännöllisesti jotain liikuntaa niin, että hengästyit ja hikoilet?

En harrasta lainkaan _____

Harrastan 1-2 krt / vko _____

Harrastan 3-4 krt / vko _____

Harrastan useammin _____

4. Mikä sinua motivoi liikkumaan säännöllisesti? Voit valita useamman vaihtoehdon.

a) Olen saavuttanut hyvän fyysisen kunnon ja haluan pitää sen _____

b) Liikunnasta seurannut hyvä olo _____

c) Liikunnasta seurannut hyvä unenlaatu _____

d) Halu pitää itseni toimintakykyisenä mahdollisimman pitkään _____

e) Sosiaaliset suhteet _____

f) Hyvä fyysinen kunto antaa itsevarmuutta _____

g) Muu syy:

5. Jos et harrasta lainkaan liikuntaa, niin miksi et? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- a) En ole koskaan ollut liikunnallinen_____
- b) En pidä liikunnan harrastamista tärkeänä_____
- c) En halua harrastaa yksin, eikä minulla ole kaveria_____
- d) En ole löytänyt mieluisaa liikuntalajia_____
- e) Muu syy:

6. Haluaisitko lisätä liikunnan harrastamista?

Kyllä_____ Ei_____

7. Jos vastasit edelliseen kysymykseen ei, niin miksi et halua lisätä liikunnan harrastamista? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- a) Harrastan jo paljon liikuntaa_____
- b) En halua harrastaa yksin, eikä minulla ole liikuntakaveria _____
- c) En ole koskaan ollut liikunnallinen_____
- d) En pidä liikuntaa tärkeänä_____

8. Oletko kiinnostunut kuntosaliharjoittelusta?

Kyllä_____ Ei_____

9. Jos vastasit edelliseen ei, niin miksi et ole kiinnostunut? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- a) En ole koskaan käyttänyt kuntosalilaitteita_____
- b) En osaa käyttää kuntosalilaitteita_____
- c) En tiedä kuntosalin käyttövuoroja/aukioloaikoja_____
- d) Ilta-ajat eivät sovi minulle kuntosalitreeniin_____
- e) Viikonloppuisin en pääse kuntosalille_____
- f) En saa kyyditystä kuntosalille_____
- g) Kuntosali ei ole viihtyisä_____
- h) Kuntosalille ei pääse apuvälineiden kanssa_____

i) Muu syy:

10. Käytkö jo säännöllisesti kuntosalilla?

Kyllä_____ Ei_____

11. Uskotko, että säännöllisestä kuntosaliharjoittelusta voi olla hyötyä:

- | | |
|--|--------------------|
| a) Kaatumisten ehkäisyyn | Kyllä_____ Ei_____ |
| b) Päivittäisen toimintakyvyn ylläpitoon | Kyllä_____ Ei_____ |
| c) Sairauksien ehkäisyyn | Kyllä_____ Ei_____ |
| d) Sairauksista kuntoutumiseen | Kyllä_____ Ei_____ |
| e) Uusien ystävien löytämiseen | Kyllä_____ Ei_____ |
| f) Mielenvirkeyden ylläpitoon | Kyllä_____ Ei_____ |
| g) Kokonaisvaltaiseen hyvään oloon | Kyllä_____ Ei_____ |
| h) Unenlaatuun | Kyllä_____ Ei_____ |

12. Kuinka tärkeänä pidät lihasvoimasi ylläpitämistä?

En pidä lainkaan tärkeänä_____

Pidän hieman tärkeänä_____

Pidän erittäin tärkeänä_____

13. On tutkittu, että hyvä fyysinen kunto antaa itsevarmuutta ja rohkeutta solmia uusia sosiaalisia suhteita, oletko asiasta samaa mieltä?

Täysin samaa mieltä_____

Jokseenkin samaa mieltä_____

Jokseenkin eri mieltä_____

Täysin eri mieltä_____

14. Jos Kinnulaan avattaisiin uusi helppokäyttöisillä ja turvallisilla kuntosalilaitteilla varustettu viihtyisä kuntosali, johon olisi esteetön pääsy ja jossa olisi ohjaaja paikalla, niin kuinka todennäköisesti käyttäisit salin palveluja?

En käyttäisi ollenkaan_____

Kävisin kokeilemassa_____

Hyvin todennäköisesti käyttäisin ja hankkisin jäsenyyden_____

15. Kuinka paljon olet valmis maksamaan kuntosalijäsenyydestä kuukaudessa?

50 €_____

60 €_____

70 €_____

16. Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu unesta, ravinnosta, liikunnasta ja mielestä. Uusi kuntosali voi auttaa kaikessa näissä. Mitä lisäpalveluja haluaisit kuntosalille? (Voit valita usean vaihtoehdon.)

Ravitsemusneuvontaa_____

Henkilökohtaisen ohjaajan laatiman harjoitteluohjelman_____

Infrapunasaunan _____

Suolavesikelluntaa _____

Tasapainon ja lihasvoiman testauslaitteet_____

Kehonkoostumusmittauksen_____

Ohjattuja tunteja_____

Asiantuntijaluentoja hyvinvoinnista_____

Lisäravinteiden ja kuntosali-asusteiden myynti_____

Jotain muuta? Mitä?

17. Mikä aika vuorokaudesta olisi juuri sinulle sopivin aika kuntoilla?

Klo 6.00→_____

9.00→_____

12.00→_____

15.00→_____

18.00→_____

Jos haluat osallistua tuotekorin arvontaan sunnuntaina 5.2.2017 (arvo n. 30€), niin lisää yhteystietosi.

Sähköposti:

Puhelin:
