



Helsingin kaupungin Seniorisäpinät

Tapaustutkimus

Johanna Lökfors

Opinnäytetyö
Liikunnan ja terveyden edistäminen

2019

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunnan ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	
Tekijä:	Johanna Lökfors
Työn nimi:	Helsingin kaupungin Seniorisäpinät, tapaustutkimus
Työn ohjaaja (Arcada):	Topi Taskinen
Toimeksiantaja:	Helsingin kaupunki, liikuntapalvelukokonaisuus, liikuntaan aktivointi
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Vain neljäsosa väestöstä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (Helsingin kaupungin strategia 2017-2021). Kaupungin väestörakenteen ennustetaan muuttuvan seuraavien vuosien aikana ja ikäihmisten määrä kasvaa suuresti. Jotta Helsingin kaupunki, joka on myös työn tilaaja, pystyy tarjoamaan tasapuolisesti liikunta- ja liikkumismahdollisuuksia, tarvitaan uudenlaista ajattelua. Tämä työ on tapaustutkimus Helsingin kaupungin Seniorisäpinöistä, joka on kerran viikossa toistuva liikuntatapahtuma iäkkäille Helsingin Myllypurossa. Työn tarkoituksena on tutkia Seniorisäpinä osallistujien liikunta-aktiivisuutta sekä liikuntatottumuksia. Kyselyn tuloksia käytetään Helsingin kaupungin liikunnan aktivoiminnan kehittämiseen. Tämä tutkimus tehtiin kyselynä Seniorisäpinä tapahtumassa keväällä 2018. Tutkimustulokset käsiteltiin Questback Essential -tutkimus- ja tiedonkeruuohjelmassa. Avoimet kysymykset kerättiin yhteen ja koottiin Excel taulukko-ohjelmaa apuna käyttäen. Jokainen kysymys analysoitiin yksittäin tai yhdessä toisen kysymyksen kanssa. Tuloksilla kerättiin tietoa vastaajien taustoista ja osallistumisaktiiviteetista sekä vastauksia tutkimuskysymyksiin. Mitkä ovat osallistujien motiivit osallistua Seniorisäpinöihin? Kuinka osallistujat arvioivat oman liikunta-aktiivisuutensa? Kuinka terveyslääkintäsuositukset toteutuvat osallistujien liikuntakäyttäytymisessä?</p> <p>Tulokset osoittivat, että tärkeimpänä osallistumisen motiivina pidettiin terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämistä, sekä liikunnan harrastamista. Jumppa, venyttely ja kehonhuolto olivat Seniorisäpinöiden eniten motivoivat liikunta-aktiiviteetit. Kyselyyn vastanneet arvioivat kestävyysliikuntansa toteutuvan erinomaisesti UKK-instituutin terveyslääkintäsuositusten mukaisesti (UKK-instituutti 2015), lihasvoima, tasapaino ja liikkuvuusharjoittelun ainoastaan 70 % vastaajista arvioivat erinomaiseksi. Kyselyn tuloksilla tulisi kehittää Seniorisäpinöiden toimintaa arkiliikunnan edistäjänä sekä fyysisen kunnon ylläpitäjänä jakamalla tietoa, infoa, osaamista arki- ja hyötyliikunnasta ikääntyville. Kotivoimisteluohteet, toiminnalliset harjoitteet, tietoa ja faktaa lihasvoiman tärkeydestä. Tutkimuskysymyksillä saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin ja vastauksia peilattiin liikkumisohjelman sekä kaupunkistrategiaan.</p>	
Avainsanat:	Helsingin kaupunki, liikunta-aktiivisuus, terveyslääkintä, motivaatio, terveyslääkintäsuositukset, ikääntyminen
Sivumäärä:	54
Kieli:	Suomi
Hyväksymispäivämäärä:	

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	
Författare:	Johanna Lökfors
Arbetets namn:	Helsingfors stads Seniorisäpinät, en fallstudie
Handledare (Arcada):	Topi Taskinen
Uppdragsgivare:	Helsingfors stad, idrottsservicen, motionsaktivering
<p>Sammandrag:</p> <p>Endast en fjärdedel av befolkningen rör sig tillräckligt för att upprätthålla sin hälsa (Helsingin kaupunkistrategia 2017-2021). Befolkningsstrukturen kommer att förändras och mängden äldre människor kommer att öka. För att Helsingfors stad, som är beställare av arbetet, skall kunna erbjuda verksamhet och motionsmöjligheter åt alla behövs ett nytt tänkande. Arbetet handlar om Helsingfors stads evenemang <i>Seniorisäpinät</i> som är ett motionsevenemang som arrangeras en gång i veckan för äldre i Kvarnbäcken. Syftet med detta arbete är att öka kunskapen om deltagarnas motivation och fysiska aktivitet. Resultaten används för att utveckla Helsingfors stads seniorverksamhet. Undersökningen är en fallstudie som utfördes med enkät under ett <i>Seniorisäpinä</i> evenemang våren 2018. Forskningsresultaten behandlades i Questback Essential forsknings- och datainsamlingsprogram. De öppna frågorna samlades in för hand och sammanställdes i tabellprogrammet Excel. Resultaten redovisades med tabeller och diagram. Varje fråga redovisades skilt. Resultaten gav kännedom om respondenternas bakgrund och deltagaraktivitet. Resultaten gav svar på följande forskningsfrågor. Vad motiverar deltagarna att delta i <i>Seniorisäpinät</i>? Hur uppskattar deltagarna själv sin fysiska aktivitet? Hur förverkligas rekommendationerna för hälsofrämjande motion i deltagarnas motionsvanor?</p> <p>Ur resultaten framgick att det mest motiverande för deltagandet i <i>Seniorisäpinät</i> är den fysiska aktiviteten och upprätthållandet av hälsan och funktionsförmågan. Gymnastik, tånjning och kroppsvård upplevdes som de mest motiverande aktiviteterna i evenemanget. Jämfört med UKK-institutets rekommendationer för hälsofrämjande motion (UKK-instituutti 2015) gav resultaten kännedom om att de flesta respondenter själv uppskattar sin uthållighetsaktivitet som utmärkt, medan aktiviteten för muskelstyrka, balans och rörlighet uppskattades som utmärkt endast av 70 % av respondenterna.</p> <p>Vardagsaktivitet och nyttomotion bör främjas genom att man informerar, stöder och utvecklar möjligheter framför allt för de äldre med ringa fysisk aktivitet i sin vardag. Forskningsfrågorna blev besvarade och analyserade med koppling till den teoretiska referensramen.</p>	
Nyckelord:	Helsingfors stad, fysisk aktivitet, motivation, rekommendationer för hälsofrämjande motion, äldre personer
Sidantal:	54
Språk:	Finska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme: Sports and Health Promotion	
Identification number:	
Author:	Johanna Lökfors
Title:	City of Helsinki Seniorisäpinät, a case study
Supervisor (Arcada):	Topi Taskinen
Commissioned by: City of Helsinki, cultur and leisure division, sport services	
<p>Abstract:</p> <p>Only a quarter of the population moves enough to maintain their health (Helsingin kaupunkistrategia 2017-2021). The population structure will change and the amount of older people will increase. This study is also a study for the City of Helsinki, so that the city can provide exercise opportunities for everyone, they need a new way of thinking. The study is about events called <i>Seniorisäpinät</i>, which are events happening every week of the City of Helsinki, exercise events for the elderly in Myllypuro, Helsinki. The aim of this study was to increase the knowledge of the participants' motivation and physical activity. The results are used to develop the City of Helsinki's <i>Seniorisäpinät</i>. The study is a case study that was conducted with a survey during a <i>Seniorisäpinä</i> event in the spring of 2018. The research results were discussed in the Questback Essential research and data collection program. The open questions have been collected and compiled in the table program Excel. The results were presented with tables and diagrams. Each question was reported separately. The results provided knowledge of the respondents' background and participatory activity. The results answered research questions. What motivates the participants to participate in <i>the Seniorisäpinät</i>? How do the participants estimate their physical activity? What about the recommendation for health-enhancing physical activity in the participants' exercise habits? The results showed that the most motivating for participation in the <i>Seniorisäpinät</i> is the physical activity and the maintenance of health and functional ability. Gymnastics, stretching and body care were the most motivating activities in the event. Compared to the UKK Institute's recommendations for health enhancing (UKK-instituutti 2015) the findings revealed that most respondents themselves estimate their endurance activity as excellent, while only 70% of respondents rates their muscle strength, balance and mobility activity as excellent.</p> <p>Everyday activity and utility exercise should promote to inform, support and develop opportunities, especially for the elderly with little physical activity in their everyday lives. The research questions have been answered and analyzed with the theoretical frame of reference.</p>	
Keywords:	City of Helsinki, physical activity, motivation, recommendations for health enhancing, elderly people
Number of pages:	54
Language:	Finnish
Date of acceptance:	

SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO	8
2	TYÖN TILAAJA.....	9
3	SENIORISÄPINÄT	10
4	IKÄIHMISET	11
4.1	Helsingin kaupungin ikärakenne-ennuste	11
5	LIIKUNTA-AKTIIVISUUS	12
5.1	Terveysliikunta.....	13
5.2	Arkiliikunta - hyötyliikunta	15
5.3	Liikkumattomuus.....	15
5.4	Liikunta-aktiivisuuden itsearvio iäkkäillä.....	15
6	TERVEYSLIIKUNTASUOSITUKSET	16
7	LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN JA MOTIVAATIO.....	17
8	TAVOITE JA KYSYMYSASETTELU.....	19
9	TUTKIMUSMENETELMÄ.....	19
9.1	Kysely	19
9.2	Kyselyn toteutus	20
9.3	Otanta	21
9.4	Reliabiliteetti ja validiteetti	21
9.5	Eettiset näkökohdat	22
9.6	Tiedon analysointi.....	22
10	TULOKSET.....	22
10.1	Perustiedot	23
10.1.1	<i>Sukupuoli.....</i>	<i>23</i>
10.1.2	<i>Syntymävuosi</i>	<i>23</i>
10.1.3	<i>Asuinpaikka ja synnyinmaa</i>	<i>23</i>
10.2	Seniorisäpinöihin osallistuminen	24
10.2.1	<i>Kuinka kauan olet osallistunut seniorisäpinöihin?.....</i>	<i>24</i>
10.2.2	<i>Kuinka usein osallistut seniorisäpinöihin?.....</i>	<i>25</i>
10.2.3	<i>Mistä sait tiedon Seniorisäpinöistä</i>	<i>25</i>
10.3	Seniorisäpinöihin osallistumisen motiivit	25
10.3.1	<i>Mikä sinulle on tärkeintä Seniorisäpinöissä.....</i>	<i>26</i>
10.3.2	<i>Löytyykö Seniorisäpinöistä sinulle kuntoasi vastaavaa tekemistä</i>	<i>26</i>

10.3.3	<i>Minkälaiseen liikuntaan osallistut Seniorisäpinöissä mieluiten?</i>	27
10.4	Seniorisäpinäosallistujan liikunta-aktiivisuus ja liikuntatottumukset.....	27
10.4.1	<i>Osallistutko viikoittaisiin ryhmäliikuntatunteihin, Seniorisäpinöiden lisäksi?</i>	28
10.4.2	<i>Harrastatko omatoimista hikoilua ja hengästystä tuottavaa liikuntaa, Seniorisäpinöiden lisäksi?</i>	28
10.4.3	<i>Kuinka hyötyliikunta toteutuu arjessasi?</i>	29
10.5	Arvio omasta terveysliikuntamäärästä.....	30
10.5.1	<i>Kuinka arvioit oman viikoittaisen kokonaisliikuntamääräsi (joka sisältää myös arkiaskareet)?</i>	30
11	POHDINTA	31
11.1	Tulospohdinta	31
11.1.1	<i>Mitkä ovat osallistujien motiivit osallistua Seniorisäpinöihin</i>	32
11.1.2	<i>Kuinka osallistajat arvioivat oman liikunta-aktiivisuutensa?</i>	34
11.1.3	<i>Kuinka terveysliikuntasuosituksot toteutuvat osallistujien liikunta käyttäytymisessä?</i>	36
11.2	Menetelmä pohdinta.....	37
11.3	Yhteys työelämään	38
	LÄHTEET	40
	LIITE 1. Seniorisäpinäkysely	42
	LIITE 2. Saate	44
	LIITE 3. SVENSKSPRÅKIG SAMMANFATTNING	45

Kuviot

Kuvio 1. Helsingin väestö 1.1.2016 ja ennusteen perusvaihtoehto 1.1.2017–2050 iän mukaan (Vuori & Laakso 2017 s.20).	12
Kuvio 2. terveysliikunnan tavoitteet: hyvä terveys ja fyysinen toimintakyky (Fogelholm et al. 2014 s. 74)	14
Kuvio 3. UKK-instituutin liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille	17
Kuvio 4. Osallistujien kotipaikka postinumeroalueittain.	24
Kuvio 5. Osallistujien motiivi osallistua Seniorisäpinöihin.	26
Kuvio 6. Liikunta johon Seniorisäpinäosallistuja osallistuu mieluiten Seniorisäpinöissä.	27
Kuvio 7. Seniorisäpinä osallistujien arvio omasta hikoilua ja hengästystä tuottavasta liikunnasta.....	28
Kuvio 8. Seniorisäpinä osallistujien oma arvio omasta arkiliikunnasta.	29
Kuvio 9. Seniorisäpinä osallistujien oma arvio portaiden ja hissien käytöstä.	29
Kuvio 10. Seniorisäpinä osallistujien oma arvio viikoittaisesta kokonaisliikuntamäärästä.	30

Taulukot

Taulukko 1. Osallistujien ikä.....	23
Taulukko 2. Kuinka kauan olet osallistunut Seniorisäpinöihin.....	24
Taulukko 3. Kuinka usein osallistut Seniorisäpinöihin	25
Taulukko 4. Osallistutko viikoittaisiin ryhmäliikuntatunteihin, Seniorisäpinöiden lisäksi	28

1 JOHDANTO

Tämä työ on tapaustutkimus Helsingin kaupungin Seniorisäpinöistä ja siihen osallistuvien ikäihmisten taustoista, osallistumisen motiivista ja liikunta aktiivisuudesta.

Opinnäytetyöni aihe kehittyi työpaikkani uuden kaupunkistrategian suunnitteluvaiheen aikana. Helsingin kaupungin strategiaa tehtiin kulttuuri- ja vapaa-ajan toimialalla syksyllä 2017 ja strategiset painopisteet julkaistiin tammikuussa 2018. Ensimmäistä kertaa kaupunkistrategiassa liikunta ja liikkumattomuus nousivat esiin. Mielenkiintoni ihmisten liikuntatottumuksiin heräsi, koska Helsingin kaupungin strategiassa painotettiin liian vähän terveytensä eteen liikkuvien liikuttamista. Strategian mukaan kaupunki haluaa tarjota tasapuolisesti liikuntapalveluja kaikenikäisille joka puolelle kaupunkia. (Helsingin kaupunkistrategia 2017-2021 s. 10)

Liikkumattomien ja vähän liikkuviin ikäihmisiin kohdistuva toiminta vaatii uudenlaista ajattelua ja organisointia, jotta kaikille pystytään tarjoamaan tasapuolisesti liikunta- ja liikkumismahdollisuuksia. Kaupungin väestörakenteen ennustetaan muuttuvan seuraavien 10-30 vuoden aikana niin, että yli 75 vuotiaiden määrä kasvaa suuresti. Tämän vuoksi haluan tässä työssä keskittyä ikäihmisiin ja ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämisen perusteisiin, sekä terveys- ja arkiliikuntaan.

Opinnäytetyöni tein tapaustutkimuksena kyselyn muodossa Helsingin kaupungin Seniorisäpinä tapahtumassa. Samalla kun rajasin tutkimuksen tähän tapahtumaan, päädyin tutkimaan tapahtuman osallistujien liikunta-aktiivisuutta sekä osallistujien liikuntatottumuksia. Tutkimuksella selvitetään Seniorisäpinä osallistujien motiiveja osallistua tapahtumaan, liikkuvatko Seniorisäpinä osallistujat terveytensä kannalta omasta mielestään riittävästi ja osallistuuko tapahtumaan liian vähän terveytensä kannalta liikkuvia. Tutkimuksen tarkoituksena on saada lisätietoa ikäihmisten liikuntatottumuksista ja heidän arkiaktiivisuudestaan. Onko Seniorisäpinät matalankynnyksen tapahtuma, joka houkuttelee ikäihmiset liikkeelle.

Tämän työn viitekehyksessä kerrotaan Seniorisäpinöistä sekä Helsingin kaupungin ikärakenteen muutoksesta. Tämä jälkeen avataan terveysliikunnan, arkiaktiivisuuden ja liikumattomuuden määritelmät sekä kerrotaan iäkkäiden liikunta-aktiivisuuden itsearviosta. Tämän jälkeen esitellään tämänhetkiset ikäihmisten terveysliikuntasuosituksat ja avataan motivaation merkitys ihmisen liikuntakäyttäytymisessä. Kun työn viitekehys on esitetty, seuraa tutkimiskysymykset ja tavoiteasettelu. Tämän jälkeen käydään läpi metodit sekä kyselyn toteutus. Metodi osiossa kerrotaan kyselystä ja eettisestä näkökulmasta. Jonka jälkeen kerrotaan ja analysoidaan kyselyn tulokset. Pohdinta sisältää tulosten läpikäyntiä ja johtopäätökset sekä kehitysehdotukset koko kaupungin ikääntyvien liikuntapalveluiden kehittämiseksi.

2 TYÖN TILAAJA

Työni tilaajana on Helsingin kaupunki, kulttuuri- ja vapaa-ajan toimiala, liikuntapalvelukokonaisuuden liikuntaan aktivointi, joka on samalla työnantajani. Liikuntaan aktivointi tuottaa ja kehittää liikuntapalveluita kaupunkilaisille. Kaupunkistrategia luo painoarvoa ja uudenlaisen pohjan ikääntyvien liikuntatottumuksien tutkimiseen ja palvelujen kehittämiseen.

Helsingin kaupunkistrategian 2017-2021 mukaan vain neljännes väestöstä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Tämä todetaan myös väestötutkimusten KunnonKartta ja Terveys 2011 liikemittareiden perusteilla (Kolu 2018). Helsingin kaupunkistrategian linjausten mukaan liikuntatarjontaa kehitetään liikkumiseen ja arkiaktiivisuuteen kannustavaksi. Ikäihmisiä houkutellessa liikkeelle yhdistäen muun muassa kulttuuria ja liikuntaa tasapuolisesti eri kaupunginosissa. (Helsingin kaupunkistrategia 2017-2021 s. 10)

Helsingin kaupunkistrategia 2017-2021 sisältää Liikkumisohjelman, jonka tavoitteena on saada kaupunkilaiset liikkeelle vaikuttamalla asukkaiden asenteisiin ja käyttäytymiseen. Visiona on: ”Palauttaa fyysinen aktiivisuus luonnolliseksi osaksi ihmisten jokapäiväistä elämää”, ”luoda kaupunkilaisten arkiaktiivisuutta edistävä kaupunki- ja toimintaympäristö.” (Liikkumisohjelma 2018)

Tämän työn kohteena on ikäihmiset. Kunnan toiminnan tulee tukea ikäihmisten hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista (Vanhuuspalvelulaki 980/2012). Tämä tutkimus on tilattu selvittämään Seniorisäpinöihin osallistuvien ikäihmisten taustoja, liikuntatottumuksia sekä motiivia osallistua tapahtumaan. Kyselyn tuloksilla on tarkoitus kehittää Seniorisäpinöiden toimintaa arkiliikunnan edistäjänä sekä fyysisen kunnon ylläpitäjänä mutta myös matalankynnyksen toiminnan edistäjänä jakamalla tietoa ja infoa teemoista jotka nousevat esiin kyselyn tuloksista. Kyselyn tuloksia käytetään liikuntapalvelujen senioritoiminnan kehittämiseen ja vastauksia peilataan liikkumisohjelmaan sekä kaupunkistrategiaan.

3 SENIORISÄPINÄT

Seniorisäpinät ovat Helsingin kaupungin liikuntapalvelun viikoittain järjestämä matalankynnyksen tapahtuma ikäihmisille. Seniorisäpinät alkoivat keväällä 2008 Myllypuron Liikuntamylyssä ja ovat siitä lähtien jatkuneet joka kevät- ja syyskauden. Toiminta on nimensä mukaisesti suunnattu senioreille ikään tai kuntoon katsomatta. Seniorisäpinät ovat avoin tilaisuus, eikä niihin tarvitse erikseen ilmoittautua. Tapahtuma tavoittaa viikoittain 150-250 ikäihmistä. (Ekman 2018)

Seniorisäpinät ovat kaksi tuntia kerrallaan kestävä liikunnallinen tapahtuma, joka on rakennettu tietyn kaavan mukaan. Tapahtuma alkaa yhteisellä alkuverryttelyllä, jonka jälkeen osallistujilla on mahdollisuus valita eri tasoisista liikuntavaihtoehdoista, esimerkiksi keskialueen jumpan, kuntopiirin, tuolijumpan tai jonkun muun vaihtoehdon. Tämä valinnainen ohjelma toistuu ja osallistujat voivat valita liikkumistaan. Lopuksi on yhteiset loppuverryttelyt. Koko kahden tunnin ajan voi myös harjoitella kuntosalilla tai vaikka kävellä 200 metrin rataa ympäri, mikäli ohjatun liikunnan teemat eivät ole mieluisia. Seniorisäpinöissä on jokaisella kerralla oma liikuntateemansa. Teemana voi olla esimerkiksi tasapaino, voima, tanssi, kävely, terveysliikunta, toiminnallinen harjoittelu, palloilu ja niin edelleen. Teema ohjaa tapahtumaa ja tekee jokaisesta kerrasta omansa. Teeman puitteissa on helppo innostaa ja ohjata osallistujia uusiin haasteisiin sekä liikkumaan. Jokaiseen teemaan sisällytetään monipuolista liikkumista, joka tukee toimintakyvyn ja terveyden ylläpitämistä. Teeman yhteydessä jaetaan infoa, tietoa ja vinkkejä. Usein on uusia laji- tai välinekokeiluja. (Ekman 2018)

Tämä kaksi tuntinen tapahtuma on jo itsessään pitkäkestoinen ja mikäli osallistuu koko tapahtumaan, toteutuu tässä UKK-instituutin määrittelemistä terveystuotteista valta osa (UKK-instituutti 2015, Ekman 2018). Seniorisäpinöiden tavoitteena on parantaa ja ylläpitää asiakkaiden fyysistä kuntoa. Onnistuneet liikuntakokeilut voivat vahvistavat itsetuntoa. Tärkeänä tavoitteena pidetään myös uusien ystävyysuhteiden syntymistä ja sosiaalisen verkoston laajentumista sekä tiedon jakamista arkiliikunnan edistämiseksi. (Ekman 2018)

Seniorisäpinät ovat Helsingin kaupungin Liikuntapalveluiden tuote. Seniorisäpinät ovat Liikuntamylyn lisäksi levittäytyneet Pirkkolaan ja Töölöön kisaan. Kinaporin palvelutalolla ja Kampin liikuntakeskukseen on vakiintunut viikolla kahdeksan järjestettävää Seniorisäpinää. (Ekman 2018)

4 IKÄIHMISET

Tässä työssä joukkona keskitytään Seniorisäpinöihin osallistuviin ikäihmisiin. Vanhuuspalvelulaki määrittää ikääntyneen väestön vanhuuseläkkeeseen oikeutettavassa iässä olevaan väestöön (Vanhuuspalvelulaki 3§). Helsingin kaupungin liikuntapalvelu määrittelee ikääntyvät yli 63 vuotiaiksi (Ekman 2018). Vanheneminen on voimakas prosessi ja sen vaikutusten tehokas torjuminen vaatii paljon paneutumista. Ikääntyvien tulisi harrastaa liikuntaa vähintään osapäiväisesti, jotta terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävä hyöty liikunnasta saavutettaisiin. (Fogelholm et al. 2014 s. 99)

4.1 Helsingin kaupungin ikärakenne-ennuste

Helsingin väestön ikärakenne tulee muuttamaan seuraavien vuosikymmenten aikana, suurin muutos ikärakenteessa tulee olemaan iäkkäiden ihmisten määrän ja väestöosuuden kasvu (Vuori & Laakso 2017 s. 20). Tästä syystä on perusteltua keskittyä ikäihmisten hyvinvoinnin ja liikuntatottumusten tarkasteluun.

Helsingin väestöennustuksessa 60-74 vuotiaita on vuonna 2018 yhteensä 97 773 ja vuonna 2030 noin 101 520 ja vuonna 2050 noin 129 398. Toisin sanoen kymmenessä vuodessa Helsingissä lisääntyy yli 60-74 vuotiaiden määrä lähes 4 000 henkilöllä ja 30

vuodessa yli 30 000 henkilöllä. Yli 75 vuotiaita on 2018 noin 45 366 ja vuonna 2030 noin 70 911 ja vuonna 2050 yli 90 250 henkilöä. Tässä ikäryhmässä väestön kasvu ennustetaan lisääntyvän kymmenessä vuodessa 25 000 henkilöllä ja 30 vuodessa 45 000 henkilöllä. Suuri väestön ikärakenteen muutos vaatii uusia toimenpiteitä kunnan palvelujen suunnittelussa ja toteuttamisessa.

Taulukko 1. Helsingin väestö 1.1.2016 ja ennusteen perusvaihtoehto 1.1.2017–2050 iän mukaan

Vuosi	Väestö		0–14		15–29		30–44		45–59		60–74		75+	
	Lkm		Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%	Lkm	%
2016	628 208		87 908	14,0	136 518	21,7	146 508	23,3	118 825	18,9	95 250	15,2	43 199	6,9
2017	635 832		90 003	14,2	136 801	21,5	149 854	23,6	118 278	18,6	95 930	15,1	44 965	7,1
2018	642 087		92 032	14,3	135 695	21,1	153 570	23,9	117 651	18,3	97 773	15,2	45 366	7,1
2020	654 886		95 916	14,7	132 715	20,3	161 510	24,7	117 206	17,9	99 080	15,1	48 458	7,4
2030	708 981		107 764	15,2	128 125	18,1	170 236	24,0	130 425	18,4	101 520	14,3	70 911	10,0
2040	736 006		102 400	13,9	140 645	19,1	147 827	20,1	157 134	21,4	103 607	14,1	84 393	11,5
2050	756 473		98 258	13,0	143 056	18,9	152 523	20,2	142 989	18,9	129 398	17,1	90 250	11,9

Kuvio 1. Helsingin väestö 1.1.2016 ja ennusteen perusvaihtoehto 1.1.2017–2050 iän mukaan (Vuori & Laakso 2017 s.20).

Erityisesti suurten ikäryhmien (1945-1949 syntyneet) ikääntyminen vaikuttaa kaupungin kehitykseen. 65-74 vuotiaiden määrä on jo pidemmän aikaa ollut kasvussa ja ennusteen mukaan kasvaa jyrkästi vuoteen 2020. 75-84 vuotiaiden ikäryhmä on kasvanut vähitellen, tämän ikäryhmän lisääntymispyrhähdys on ennustettu vuosille 2020-2030. Tämä ryhmä tulee kasvamaan yli 60% nykyisestään 2030 mennessä. (Vuori & Laakso 2017 s. 20-21) On arvioitu, että vuonna 2040 suomalaisia yli 75 vuotiaita on jo noin miljoona (Husu et al. 2018).

5 LIIKUNTA-AKTIIVISUUS

Tässä seuraavassa osioissa käsittelen liikunta-aktiivisuutta, määrittelemällä terveysliikunnan, arkiliikunnan ja liikkumattomuuden sekä käsittelen ikäihmisten itsearviota omasta liikkumisen määrästä.

Terveyttä edistävä perusliikunnan ja kuntoliikunnan erot ovat kuormittavuudessa, toistotiheydessä ja siinä paljonko aikaa päivittäin käytetään liikuntaan. Toisin sanoen liikunta-aktiivisuus voidaan esittää liikuntamääränä. Mikäli perusliikunnan kuormittavuus on koh-

talaista, noin 40-59 % maksimi hapenkulutuksesta, tarkoittaa se että aikuisväestö voi liikua tehokkaasti ja turvallisesti. Esimerkiksi kaikenlainen reipas kävely parantaa kestävyttä ja aineenvaihdunta parantuu, näin ollen terveyshyödyt kasvavat. Perusliikunnassa jokapäiväinen toistotiheys on merkittävä ja liikunta suoritukset on mahdollista jakaa pieniin osiin. Kuntoliikunnan rasitus antaa mahdollisuuden palautuspäiviin. (Fogelholm et al. 2014 s. 70)

Liikkuminen liikuntasuosituksen mukaisesti toteutuu tutkitusti huonosti ikäihmisillä. Ainoastaan muutama prosentti eläkeikäisistä liikkuvat sekä kestävyyskunnan että lihaskuntoliikunnan suositusten mukaisesti. Noin neljännes ikäihmisistä täyttää kestävyysliikuntasuositukset, kun taas lihaskunto- ja tasapainoliikunnan suositukset täyttää ainoastaan noin kymmenes. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013 s. 17) Yli 75-vuotialla, kyselytutkimuksen mukaan, kestävyysliikunta toteutui liikuntasuosituksen mukaisesti 11,5 prosentilla ja kun siihen lisättiin lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu, liikuntasuositukset saavuttivat ainoastaan 2,5 prosenttia vastaajista. (Husu et al. 2018 s. 42) Tutkimuksen mukaan 70-85 vuotiaat ikäihmiset liikkuvat kevyesti keskimäärin 2,7 tuntia ja reippaasti noin 40 min päivästä. Rasittavaa liikkumista ei tapahdu lainkaan. Paikallaanoloa, istumista ja makailemista, oli päivittäin 7,4 tuntia ja paikallaan seisoskelua 3 tuntia. Tarve liikkumisen lisäämiselle on hyvin selkeä. (Husu et al. s. 42)

5.1 Terveysliikunta

Terveysliikunnalla tarkoitetaan tiettyä määrää fyysistä aktiivisuutta jolla elimistön rakenteet ja toiminnot pysyvät kunnossa. Fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärää joka ehkäisee liikkumattomuuden haitat ja tuottaa kohtalaisen terveyden ja toimintakyvyn (Vuori 2000 s. 12-15). Terveysliikunta on kaikki fyysinen aktiivisuus joka tehokkaasti ja turvallisesti parantaa terveyskuntoa. Terveyskunnolla tarkoitetaan fyysisen kunnan tekijöitä, jotka vaikuttavat terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn (Fogelholm et al. 2014 s. 73). Terveyskunnan osat voidaan esittää ympyränä (kuvio 1), joka samalla kuvaa terveystoiminnan tavoitteita (Fogelholm et al. 2014 s. 74).



Kuvio 2. terveystoiminnan tavoitteet: hyvä terveys ja fyysinen toimintakyky (Fogelholm et al. 2014 s. 74)

Terveyshuoltoa, on kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, jolla on positiivinen vaikutus terveyteen. Terveyshuoltoa tunnuspiirteet ovat säännöllisyys, kohtuullinen kuormitus ja jatkuvuus. Terveyshuoltoa voi toteuttaa arkiliikuntana, työhön liittyen fyysisenä ponnisteluna, vapaa-ajan harrastuksena ja virkistysliikuntana. (Suni & Taulaniemi 1/2003 s. 5–6) Terveyshuoltoa suositellaan kaikille. Terveyshuoltoa, on liikuntamuoto, jota kaikkien on mahdollista toteuttaa. Terveyshuoltoa edistää psyykkistä, fyysistä ja/tai sosiaalista terveyttä, riippumatta toteuttamistavasta tai toiminnan syystä. (Vuori 2000 s. 15)

Terveyshuoltoa-suositukset ovat monille haastavat saavuttaa, koska ne edellyttävät päivittäistä liikuntaa. Terveyshuoltoa-suositusten tavoitteiden saavuttamista helpottaa tuntuvasti, kun on mahdollista laskea lyhytkestoiset liikuntasuoritukset yhteen ja se että arki- ja hyötyliikunta lasketaan liikuntasuorituksiksi. (Vuori 2000 s. 61) Terveyden kannalta on parempi liikkua edes vähän, kun olla paikallaan (Husu et al. 2018 s. 26). Uuden tutkimustiedon perusteella jopa vain muutaman minuutin kestäväällä reippaalla liikunnalla on terveysvaikutteita, kunhan liikuntaa kertyy riittävästi viikon aikana, esimerkiksi reipas imurointi, porraskävelyn pyrähdys, lyhytkestoinen puutarha työ on merkityksellinen keino kartuttaa terveyskuntoa (Kolu 2018 s. 39).

Liikunnalla ja erityisesti kestävyyskunnolla on positiivisia vaikutuksia aivojen toimintaan. Vireystila, muisti, keskittymiskyky, luovuus, oppiminen ja motivaatio paranevat hyvän kestävyyskunnan myötä. Liikunnan merkitys elämänlaadulle ja mielenterveydelle ovat suuret. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013 s. 11)

5.2 Arkiliikunta - hyötyliikunta

Arkiliikunta ja hyötyliikunta rinnastetaan saman tasoiseksi ja saman tyyppiseksi liikunnaksi. Aktiivisella arkiliikunnalla on positiivinen terveysvaikutus. Arkiliikunta, kuten kävely, pihatöiden tekeminen tai muu kotityö ovat liikuntaa, joka tapahtuu päivittäisiä toimintoja suoritettaessa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015 s. 34). Arki- ja hyötyliikunta eroavat psykologiselta luonteeltaan harrastus- ja virkistysliikunnasta (Fogelholm 2003 s. 2). Arkiliikunta on pääasiassa toistuvaa rutiininomaista fyysistä aktiivisuutta, joka harvoin tuottaa voimakkaita liikuntaelämyksiä (Nupponen 2003 s. 4). Arkiliikunnan motivaatio on yleensä jokin muu kuin itse liikunta, esimerkiksi kävely kauppaan, lasten kanssa leikkiminen tai pihatyöt (Fogelholm et al. 2014 s. 73).

Ikääntyneiden arkiliikuntaan vaikuttaa ja rajoittaa asuinympäristön esteettömyys, palveluiden saavutettavuus sekä asuinalueen mahdollinen sosiaalinen turvattomuus (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013 s. 27). Selvityksen mukaan 65-74 vuotiaat ikäihmiset kulkevat kilometreissä eniten kävellen, myös pyörämatkat ovat yleistyneet (Kolu 2018 s. 39).

5.3 Liikkumattomuus

Liikkumattomuudella tarkoitetaan fyysisesti hyvin passiivista ja liikkumatonta olotilaa (makuulla olo, istuminen, paikallaan seisominen). Lihassoimaa käytetään vain pakollisiin päivittäisiin toimintoihin. Tämä johtaa lihasten heikkenemiseen ja elintoimintojen rakenteiden huononemiseen, jonka seurauksena monet sairaudet ovat todennäköisiä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013 s. 55)

5.4 Liikunta-aktiivisuuden itsearvio iäkkäillä

Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta tärkeitä osa-alueita ovat liikunta-aktiivisuus ja koettu kunto. Tutkimus osoittaa, että koettu kunto on yhteydessä päivittäiseen liikunta-aktiivisuuteen sekä paikallaanoloon iäkkäillä henkilöillä. Vastaukset kysymykseen koetusta kunnosta kuvaa erityisesti kykyä liikkua ripeästi. (Waller et al. 2016)

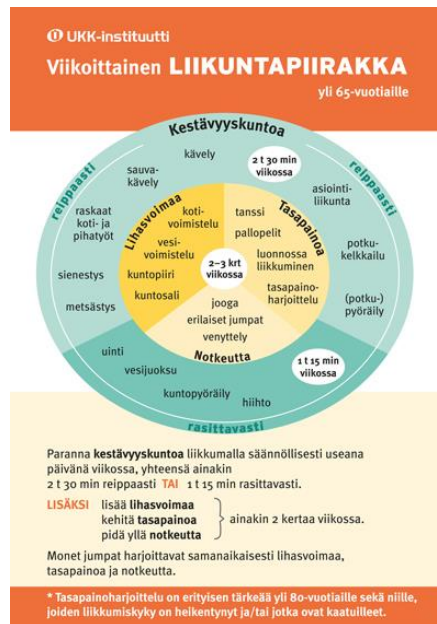
Tutkimuksessa on todettu, että aktiivisuutta ja liikkumista kuvaavissa muuttujissa oli selkeästi enemmän eroja hyvä ja huonokuntoisten välillä, kun passiivisuutta ja paikallaanoloa kuvaavissa muuttujissa. He jotka omasta mielestään olivat parempikuntoisia, ottivat enemmän askelia ja tekivät enemmän jonkun verran kuormittavaa ja rasittavaa liikuntaa päivässä kuin he jotka kokivat itsensä huonokuntoisemmiksi. Istumisen määrässä ja kevyessä aktiivisuudessa, sekä päivittäisessä askelmäärässä näkyi eroja hyvä- ja huonokuntoisten välillä. (Waller et al. 2016)

Hyvän fyysisen toimintakyvyn omaava henkilö liikkuu luonnollisesti enemmän kuin huonon fyysisen toimintakyvyn omaava henkilö. Heikkokuntoinen voi kokea kevyenkin liikumisen hyvin rasittavaksi ja raskaaksi. (Husu et al. 2018 s 40) Kevyessä aktiivisuudessa oli eroja vain kaikkein huonokuntoisimmissa. Olisi tärkeä kiinnittää huomiota kuntonsa huonoksi kokevien iäkkäiden liikkumiskykyä rajoittaviin tekijöihin ja pyrkiä korjaamaan niitä liikkumiskyvyn palauttamiseksi. (Waller et al. 2016)

6 TERVEYSLIIKUNTASUOSITUKSET

Suomessa UKK-instituutti on määritellyt terveystuokasuositukses iäkkäille, nämä liikuntasuositukset perustuvat Yhdysvaltain terveystuokasministeriön vuonna 2008 julkaisemiin terveystuokasliikuntasuosituksiin. Terveystuokasliikuntasuosituksia on tehty kaikenikäisille. UKK-instituutin kehittämä Liikuntapiirakka kiteyttää terveystuokasliikuntasuositukset kuvaksi (Kuvio 2). Yli 65-vuotiaille on UKK-instituutti määritellyt omat terveystuokasliikuntasuositukset jotka ovat tämän opinnäytetyön perustana. (UKK-instituutti 2015)

UKK- instituutin terveystuokasliikuntasuositukset ovat määritelty viikon aikana tehdyissä tunneissa. Terveystuokasliikuntasuosituksissa yli 65 vuotiaille kestävyystuokasliikuntasuositukset ovat 2 t 30 min reipasta liikuntaa tai 1 t 30 min raskasta liikuntaa viikossa. Sekä vähintään 2-3 krt viikossa lihasvoiman lisäämistä, tasapainon kehittämistä ja notkeuden ylläpitämistä. Liikuntasuosituksissa todetaan, että nämä viimeksi mainitut, voima, tasapaino ja notkeus, voidaan usein yhdistää tai yhdistyy samalla harjoittelu kerralla. Esimerkiksi porraskävelyssä tai jumpissa. (UKK-instituutti 2015)



Kuvio 3. UKK-instituutin liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille

Ikäihmisten terveysterveyssuosituksukset eroavat aikuisten 18-64 vuotiaiden terveysterveyssuosituksista, sillä että lajit piirakassa ovat ikäihmisille sopivammat. Lisäksi ikäihmisille suositellaan erityisesti lihasvoimaharjoittelua, jota voi lisätä kuntosalilla tai vesijumpassa. Ja tasapaino- ja ketteryysharjoittelua jotka lisäävät liikkumisvarmuutta. Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80 vuotiaille tai heille joilla liikkumiskyky on heikentynyt. Tasapainoharjoittelu ehkäisee kaatumista. Hyvää tasapainoharjoittelua on esim. tanssiminen tai luonnossa liikkuminen. Venyttely ja jooga auttavat notkeuden ylläpitämisessä. (UKK-instituutti 2015)

7 LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN JA MOTIVAATIO

Motivaation voi yleisesti määritellä terminä niille prosesseille jotka käynnistävät, ylläpitävät ja antavat suunnan käyttäytymisellemme (Hassmen et al. 2009 s. 99).

Ihmisen fyysinen aktiivisuus on tekoja ja toimintoja, siis käyttäytymistä. Käyttäytymisessä on kyse ihmisen psykofyysisestä kokonaisuudesta. Kysymys on ihmisen persoonasta, jolla on haluja, aikoja ja tavoitteita. Liikuntakäyttäytymisen ymmärtämiseksi tarvitaan eri alojen erityistietämystä. Paljon liikuntakäyttäytymistiedoista on saatu tulok-

sia tavoittelevista urheilijoista, jolloin tietoa ei voi soveltaa terveystieteiden edistämiseen. Siksi usein on lainattu käsitteitä terveyskäyttäytymisen tuloksista. (Fogelholm et al. 2014 s. 190-191)

Motivaatiolla on kaksi eri tehtävää käyttäytymisessämme. Motivaatio ohjaa käyttäytymistämme ja antaa suunnan sille mitä teemme. Motivaatio toimii myös energian lähteenä ja vaikuttaa siihen millä innokkuudella teemme asioita. Jos haluamme onnistua jonkin tavoitteen saavuttamisessa, motivaatio auttaa meitä käyttäytymään saavuttaaksemme tavoitteen. (Matikka et al. 2012 s. 48)

Liikuntaa on vaikea lisätä, parantamalla asennetta, joka on jo valmiiksi positiivinen, kuten esimerkiksi myönteinen asenne liikuntaa kohtaan. Näin ollen on perehdyttävä enemmän elämäntilanteisiin, ympäristöön ja ympäristössä oleviin esteisiin, sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja sosiaalisen tuen puutteeseen, jotta liikuntakäyttäytymisessä tapahtuisi muutosta. (Fogelholm et al. 2014 s. 191) Arkiliikunnan motivaatio on yleensä jokin muu kuin itse liikunta, esimerkiksi kävely kauppaan, lasten kanssa leikkiminen tai pihatyöt (Fogelholm et al. 2014 s. 73). Jo yksinkertainen liikuntasuoritus kuten esimerkiksi kävely vaatii meiltä monenlaisia harkintoja ja valintoja, joudumme käynnistämään prosesseja toiminnossamme joiden toteutumiseen vaikuttaa monet tekijät itsessämme ja ympäristössämme (Vuorio s. 63).

Motivaation voi jäsentää sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisen motivaation tunnusmerkit ovat sitä, että on itse valinnut tekemisensä. Siitä seuraa iloa ja tyydytystä sekä tehtävän toteutumisvaiheessa, että tehtävän tavoitteen saavuttamisessa. Mikäli tehtävä tapahtuu ryhmässä, saavutetaan myös sosiaalista yhteenkuuluvuutta. (Hassmen et al. 2009 s. 107) Yhdessä liikkuminen antaa tukea ja turvaa iäkkäälle ja on myös monen mielestä mielekkäämpää kuin yksin liikkuminen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013 s. 34). Ulkoisen motivaation tunnusmerkit ovat sitä, että tehtävän suorittamisesta saa palkkaa tai siitä palkitaan. Usein joku toinen kertoo mitä ja miten tehtävä suoritetaan tai miten tavoitteisiin päästään, myös muiden arvostus, arvostelu ja kunnioitus ovat ulkoisen motivaation palkintoja. (Hassmen et al. 2009 s. 107–108)

Liikunnalla ja erityisesti kestävyyskunnolla on positiivisia vaikutuksia vireystilaan, muistiin, keskittymiskykyyn, luovuuteen ja oppimiseen. Myös motivaatio paranee hyvän kestävyyskunnan myötä. Liikunnan merkitys elämänlaadulle ja mielenterveydelle ovat suuret. Terveyden ylläpitäminen motivoi ihmisiä liikkumaan. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2013 s. 11) Toimintakyvyn ylläpitäminen mahdollistaa itsenäisen asumisen sekä mielekkäisiin harrastuksiin osallistuminen. Tämä motivoi ikäihmisiä ylläpitämään terveyskuntoaan liikkumalla. (Kolu 2018 s. 40)

8 TAVOITE JA KYSYMYSASETTELU

Päättötyössä tutkitaan Seniorisäpinöitä. Tarkoituksena on saada selville osallistujien motivaatioita ja liikunta-aktiivisuutta Helsingin kaupungin Seniorisäpinöiden ja senioritoiminnan kehittämiseksi.

Tutkimuskysymykset ovat:

- Mitkä ovat osallistujien motiivit osallistua Seniorisäpinöihin?
- Kuinka osallistujat arvioivat oman liikunta-aktiivisuutensa?
- Kuinka terveystieteiden suositukset toteutuvat osallistujien liikuntakäyttäytymisessä?

9 TUTKIMUSMENETELMÄ

Päättötyö on tapaustutkimus, jossa tutkittiin Seniorisäpinöihin osallistuvien ikäihmisten taustoja, osallistumisen motiivia ja liikunta aktiivisuutta. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselyä, joka suoritettiin paperilomakkeella. Kyselyn tuloksia käsiteltiin Questback Essentials tutkimus- ja tiedonkeruuohjelmalla. Avoimet kysymykset kerättiin yhteen ja niistä tehtiin yhteenveto Excel taulukko-ohjelmaa apuna käyttäen.

9.1 Kysely

Kysely toteutettiin Myllypuron Seniorisäpinä asiakkaille keväällä 2018. Kysely sisälsi avoimia kysymyksiä, joilla kerättiin taustatietoja. Kysely sisälsi myös suljettuja, eli strukturoituja kysymyksiä, jossa rasti oikea vaihtoehto. Suljettujen kysymysten tarkoitus

on helpottaa vastausten käsittelyä eikä vastaajan tarvitse itse muotoilla vastausta (Heikkilä 1998 s. 49-50). Sisältöön viittaavissa kysymyksissä käytettiin vastaamiseen Likertin asteikkoa, jotta osallistujan mielipide sisältöä kohtaan saataisiin selville. Likert asteikko on mielipideväittämissä käytetty, tavallisesti 5-portainen, asteikko, jossa toinen ääripää on useimmin täysin samaa mieltä ja toinen ääripää täysin eri mieltä. Vastaja valitsee 1-5 asteikolla parhaiten omaa käsitystä vastaavan vaihtoehdon. (Heikkilä 1998 s. 52). Liikunta-aktiivisuutta kysyttäessä käytettiin sekä avoimia että suljettuja kysymyksiä jotta parhaalla mahdollisella tavalla saatiin vastaajan liikuntatottumukset selville. Lopussa oli vielä avoin kysymys, miten saada vähäistä fyysistä aktiviteettia harrastava ystävä mukaan tapahtumaan.

Kyselyn avulla saatiin vastaus seniorisäpinäosallistujien taustoista ja liikunta aktiivisuudesta. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkija on se, joka määrittää a) mikä on kiinnostavaa tutkittavaa ja b) mitkä vastausvaihtoehdot ovat merkityksellisiä. Tässä prosessissa tutkijalla on keskeinen asema. (Jacobsen 2012 s. 72)

9.2 Kyselyn toteutus

Kysely toteutettiin kyselylomakkeella 5.4.2018. Kyselyn toteuttamisen yhteydessä kehoitettiin sanallisesti osallistujia vastaamaan kyselyyn. Kysely täytettiin ja palautettiin suljettuihin palautelaatikoihin. Kyselyn yhteydessä oli saatekirje, josta selvisi kyselyn toteuttaja, toimeksiantaja ja tutkimuksen motiivi.

Koska kyseessä oli tutkimus ikäihmisille ja kysely toteutettiin liikuntatapahtuman yhteydessä, oli huomioitava ikäihmisten heikentynyt näkö. Tämän takia, kysely toteuttamiseksi oli varattu lukulaseja kyselyn viereen. Oli myös mahdollisuus ottaa kysely kotiin täytettäväksi ja palauttaa seuraavalla kerralla. Palautetut lomakkeet syötettiin Questback Essentials tutkimus- ja tiedonkeruuhjelmaan. Motivaation lisäämiseksi vastaajat palkittiin heijastimilla.

9.3 Otanta

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on tarkoitus saada mahdollisimman kattava otos perusjoukosta (Heikkilä 1998 s. 43-44). Perusjoukko, jota tutkittiin tässä tutkimuksessa, oli Seniorisäpinä asiakkaat. Seniorisäpinä asiakkaita käy Liikuntamyyllyn Seniorisäpinöissä vaihtelevasti. Keväällä 2018 Seniorisäpinä tapahtumia oli yhteensä 13, joissa käyntikerhoja oli yhteensä 2541. Keskimäärin Seniorisäpinöissä kävi 195 osallistujaa.

Jotta saadaan edustava valikoima tutkimuksen, suoritetaan perusjoukosta satunnaisotanta. Satunnaisesti valitaan, se määrä, joka halutaan mukaan. (Jacobsen 2012 s. 217) Satunnaisesti valittu Seniorisäpinä kerta oli 5.4.2018, jolloin Seniorisäpinöihin osallistui 188 senioria, joista kyselyyn vastasi 121 henkilöä.

9.4 Reliabiliteetti ja validiteetti

Jotta kysely olisi validi, eli luotettava, on vastauksia saatava tietty määrä. Otoskoon tulisi olla vähintään 100 kun tarkastellaan tuloksia kokonaistasolla ja kohderyhmä on suppea. (Heikkilä 1998 s. 43-44) Tässä tutkimuksessa kyselyyn vastaasi 121 henkilöä. Otos oli tarpeeksi kattava ja kysely oli validi. Koska tapahtumaan ei tarvitse ilmoittautua tai rekisteröityä emme tiedä kävivätkö samat ihmiset jokaisessa tapahtumassa. Jotta tutkimuksen luotettavuus olisi parempi olisi hyvä toistaa kysely, jotta saataisiin useamman ihmisen mielipide esille. Validiteetti kuvaa onko onnistuttu mittaamaan sitä mitä oli tarkoitus mitata. Kyselytutkimuksessa siihen vaikuttaa miten hyvin kysymykset ovat olleet, onko kysymyksillä saatu vastaus tutkimusongelmaan. (Heikkilä 1998 s. 178) Tässä työssä tutkija oli itse laatinut kyselyn, jolloin kysymykset oli laadittu niin, että tutkimuskysymyksiin saatiin vastaus.

Reliabiliteetti, eli toistettavuus, on varmistettava kysymysten asettelulla. Kysely on oltava helposti toistettavissa sekä samanlaisessa tapahtumassa että myös eri paikassa järjestettävässä Seniorisäpinässä. Huono toistettavuus vähentää mittarin validiteettia, kun taas reliabiliteetti on riippumaton validiteetista eli kysymysasettelusta (Heikkilä 1998 s. 179). Koska tutkija oli tässä tutkimuksessa laatinut kyselyn, oli hän ottanut huomioon, että kysely voidaan toistaa toisissa vastaavissa tapahtumissa kysymyksiä laatiessa.

9.5 Eettiset näkökohdat

Tutkimuksessa oli otettava huomioon eettiset näkökohdat. Joista perustiedon mukaan kolme tärkeintä on tietoinen suostumus, tietosuojan vaatimus ja oikean toistettavuuden vaatimus (Jacobsen 2012 s. 32).

Tietoinen suostumus, on perusta kyselyyn vastaamiseen. Tämä tarkoittaa, että vastaaja osallistuu vapaaehtoisesti kyselyyn vastaamiseen, ja on tietoinen kyselyn riskeistä ja mitä osallistuminen voi tuoda mukanaan. Vastaajilla on oltava yksityisyyden suoja ja ketään ei voi eikä saa pakottaa vastaamaan kyselyyn. Kyselyyn vastaavan on mahdollista pysyä anonyymina (tunnistamattomana). Tämä on otettava huomioon palautuslaatikoiden asettelussa sekä muodossa. On myös varmistettava, että kysymykset eivät ole liian arkaluontoisia ja kaikilla on tasavertainen mahdollisuus vastata. (Jacobsen 2012 s. 32 - 33)

9.6 Tiedon analysointi

Tulosten analysoinnissa käytettiin Questback Essentials tutkimus- ja tiedonkeruuohjelmaan. Ohjelma loi perusraportin sekä taulukoita ja kaavioita monivalintakysymyksistä. Avoimet kysymykset kerättiin taulukoihin Excel taulukkolaskentaohjelman avulla. Vastaukset koostettiin manuaalisesti ja jokainen kysymys tarkasteltiin erikseen.

10 TULOKSET

Seniorisäpinöihin osallistui tutkimuskyselykerralla 188 senioria, joista kyselyyn vastasi 121 henkilöä. Tulokset kirjattiin Questback Essential taulukkolaskentaohjelmaan. Jokainen kysymys analysoitiin yksittäin tai yhdessä toisen kysymyksen kanssa. Avoimien kysymyksien vastauksista tehtiin taulukko, Excel taulukkolaskentaohjelmaa käyttäen. Tulokset esitetään kyselyjärjestyksessä, ensin perustiedot ja Seniorisäpinöihin osallistuminen. Sen jälkeen tutkimuskysymyksiin liittyvät kysymykset Seniorisäpinä osallistumisen motiivi, osallistujien liikunta-aktiivisuus ja osallistujien oma arvio omasta liikuntamäärästä.

10.1 Perustiedot

Seniorisäpinöihin osallistujien perustiedoista kysyttiin sukupuolta, syntymävuotta, asuinpaikkaa ja synnyinmaata.

10.1.1 Sukupuoli

Kyselyyn vastasi 121 osallistujaa joista 100 (82,6 %) olivat naisia ja 21 (17,4 %) miehiä, (N=121).

10.1.2 Syntymävuosi

Seuraavassa taulukossa selviää seniorisäpinäkävijöiden ikäjakauma. Syntymävuosi oli avoin kysymys, vastuksista koottiin taulukko viiden vuoden ikäjakaumalla. Vanhimmat kävijät 82 vuotiaita ja nuorimmat 63 vuotiaita.

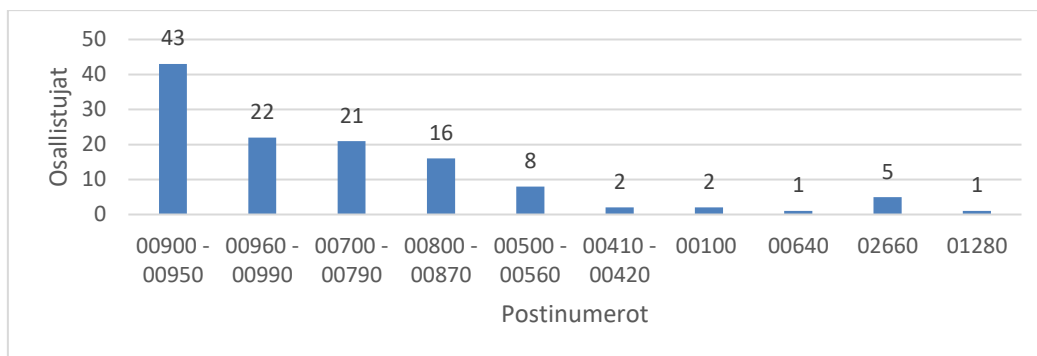
Taulukko 1. Osallistujien ikä

IKÄ	OSALLISTUJAA
80-82v	5
75-79 v	13
70-74v	50
65-69v	49
63-64v	4

Kyselyyn vastanneista 49 osallistujaa (40,0 %) olivat 65-69 vuotiaita ja 50 osallistujaa (41,3 %) olivat 70–74 vuotiaita. Alle 65 vuotiaita oli vain 4 osallistujaa (3,3 %) ja yli 80 vuotiaita 5 osallistujaa (4,1 %). 75-79 vuotiaita oli 13 (10,7 %) osallistujaa.

10.1.3 Asuinpaikka ja synnyinmaa

Asuinpaikka kartoitettiin kysymällä asuinpaikan postinumero.



Kuvio 4. Osallistujien kotipaikka postinumeroalueittain.

Suurin joukko 43 (36 %) osallistujista tulivat Itä-Helsingin postinumeroalueilta 00900 – 00950, noin kolmen kilometrin säteeltä Liikuntamyyllystä. Myös Itä-Helsingistä mutta vähän laajemmalla alueella, noin kolmesta kuuteen kilometrin säteeltä olivat 22 (18 %) osallistujista ja saman verran 21 (17,5 %) osallistujia oli Pohjois-Helsingistä postinumeroilla 00700 – 00790. Itä-Helsingistä postinumeroalueilta 00800 – 00870 oli 16 (13 %) osallistujaa. Kuusi (5 %) osallistujista olivat kantakaupungista, sekä kaksi (1,6 %) osallistujaa Helsingin keskustasta, että Malminkartanosta. Oulunkylästä oli yksi osallistuja. Ulkokuntalaisia oli Vantaan Länsimäestä viisi ja Espoon Lintuvaarasta yksi osallistuja. Ainoastaan yksi osallistuja oli syntynyt muualla kuin Suomessa.

10.2 Seniorisäpinöihin osallistuminen

Tässä osiossa kaksi ensimmäistä kysymystä olivat monivalintakysymyksiä, jossa rastitettiin oikea vaihtoehto. Kolmas kysymys oli avoin ja siihen vastattiin sanallisesti.

10.2.1 Kuinka kauan olet osallistunut seniorisäpinöihin?

Taulukko 2. Kuinka kauan olet osallistunut Seniorisäpinöihin

NIMI	MÄÄRÄ
Olen ensimmäistä kertaa	0
Alle vuoden	11
1-2 v	15
3-4 v	46
5 v tai enemmän	49
N	121

Kukaan kyselyyn vastaajista ei ollut paikalla ensimmäistä kertaa. Suurin osa, 94 (78 %) henkilöä vastaajista olivat käyneet Seniorisäpinöissä yli kolme vuotta ja heistä 49 henkilöä (41 %) oli käynyt viisi vuotta tai enemmän.

10.2.2 Kuinka usein osallistut seniorisäpinöihin?

Taulukko 3. Kuinka usein osallistut Seniorisäpinöihin

NIMI	MÄÄRÄ
Viikoittain	113
2 kertaa kuukaudessa	6
Kerran kuukaudessa	2
Vain tämän kerran	0
N	121

Suurin osa, 113 osallistujaa (93,4 %) osallistuu Seniorisäpinöihin viikoittain.

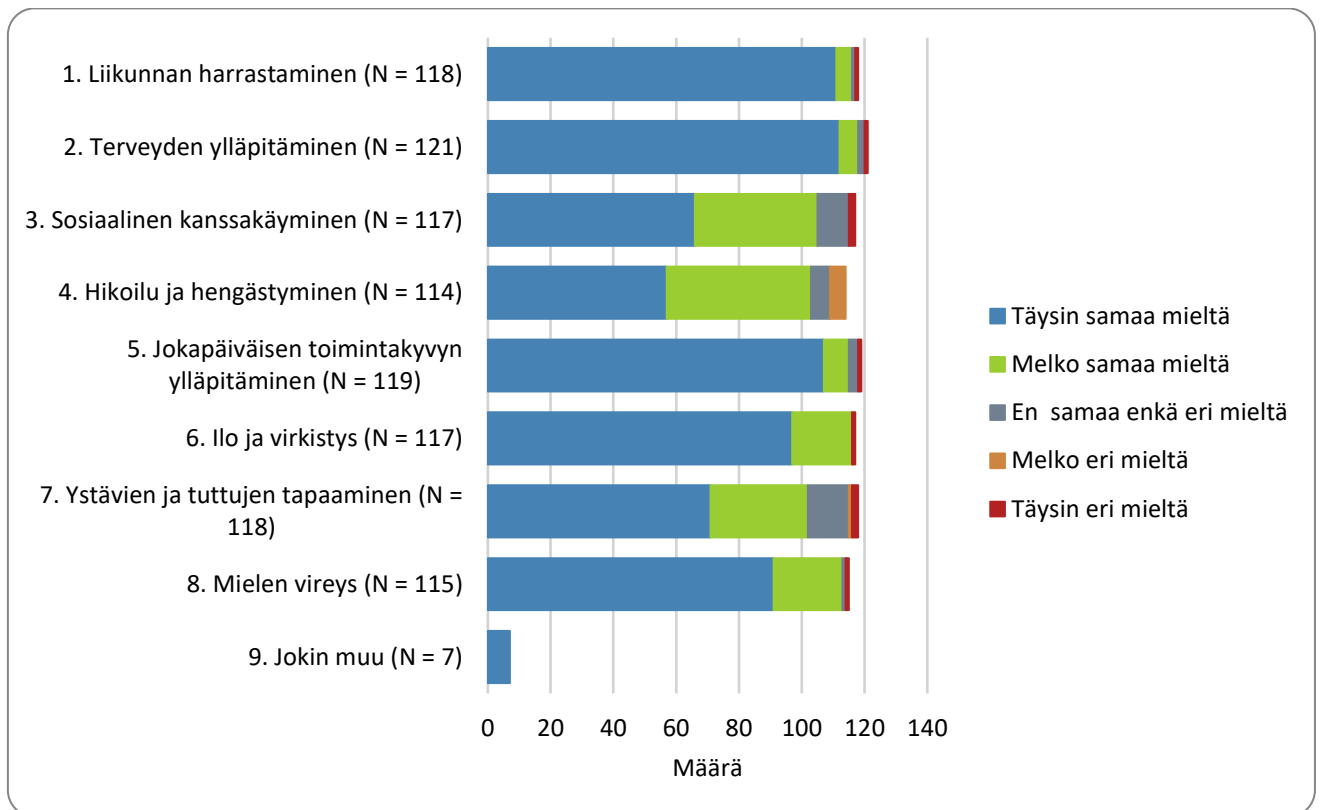
10.2.3 Mistä sait tiedon Seniorisäpinöistä

Vastaajista 59 on saanut tiedon Seniorisäpinöistä kaverilta tai naapurilta. 18 henkilöä sai tiedon liikuntatunnilta tai liikuntapaikalta. 13 henkilöä on lukenut lehdestä (Helsinki liikkuu) ja 13 henkilöä on saanut tiedon internetistä. Kolme henkilöä on löytänyt tiedon Vuosaaren terveysasemalta ja kaksi henkilöä ei muista mistä ensimmäisen kerran sai tiedon.

10.3 Seniorisäpinöihin osallistumisen motiivit

Tässä osiossa ensimmäiseen ja kolmanteen kysymykseen vastattiin Likertin 5-portaisella asteikolla, jossa rastiettiin parhaiten omaa käsitystä vastaava vaihtoehto, jotta osallistujan mielipide saataisiin selville (Heikkilä 1998 s. 52). Toinen kysymys oli suljettu kysymys vastausvaihtoehdoin kyllä tai ei. Mikäli vastasi ei, oli mahdollisuus sanallisesti ilmaista toiveensa.

10.3.1 Mikä sinulle on tärkeintä Seniorisäpinöissä



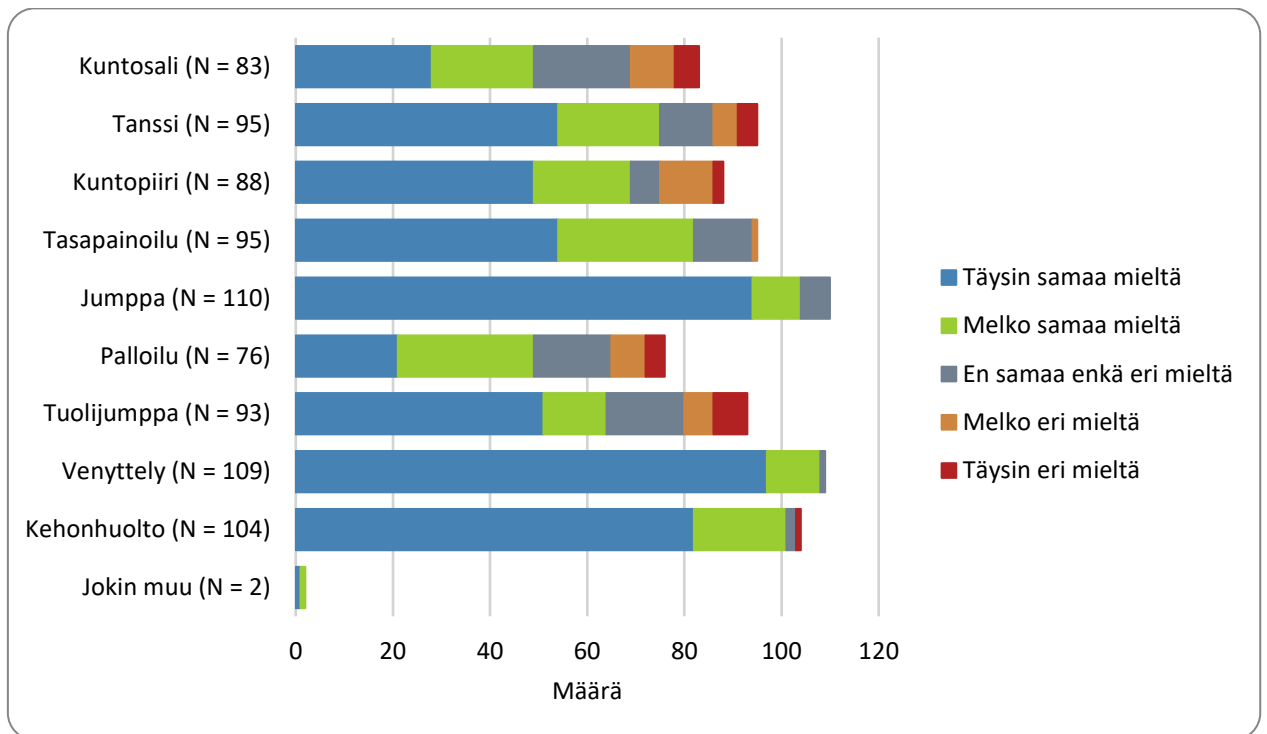
Kuvio 5. Osallistujien motiivi osallistua Seniorisäpinöihin.

Kuviosta viisi nähdään, että tärkeimpänä osallistumisen motiivina pidettiin terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämistä, sekä liikunnan harrastamista. Ilo ja virkistys sekä mielen vireys olivat seuraavaksi tärkeimmät motiivit osallistua. Sosiaalinen kanssakäyminen ja ystävien tapaaminen oli yli puolelle vastanneista tärkeää. Hikoilu ja hengästyminen olivat tärkeintä ainoastaan puolelle kysymykseen vastanneille.

10.3.2 Löytyykö Seniorisäpinöistä sinulle kuntoasi vastaavaa tekemistä

Tämä kysymys esitettiin vastausvaihtoehdoin kyllä tai ei. Vastaajista 118 (97,5 %) koki löytävänsä Seniorisäpinöistä kuntoaan vastaavaa tekemistä. Kolme (2,5 %) henkilöä kokivat, että eivät löydä sopivaa tekemistä, mutta eivät olleet kommentoineet mitä toivoisivat tilalle.

10.3.3 Minkälaiseen liikuntaan osallistut Seniorisäpinöissä mieluiten?



Kuvio 6. Liikunta johon Seniorisäpinäosallistuja osallistuu mieluiten Seniorisäpinöissä.

Kuviosta kuusi nähdään, että jumppa, venyttely ja kehonhuolto olivat Seniorisäpinöiden mieluisimmat liikuntateemat. Vähiten toivottiin ykkösvaihtoehtona palloilua ja kuntosaliharjoittelua. Kuntosali, kuntopiiri, palloilu ja tuolijumppa olivat keränneet vastausvaihtoehdoista melko- ja täysin erimieltä yli kymmenen merkintää.

10.4 Seniorisäpinäosallistujan liikunta-aktiivisuus ja liikuntatottumukset

Seniorisäpinäosallistujien liikuntatottumuksista, seniorisäpinöiden lisäksi, kysyttiin kahdella kysymyksellä. Ensimmäisen kysymyksen, ryhmäliikuntaan osallistumisesta, suljetun kysymyksen vastausvaihtoehdot olivat kyllä tai ei. Mikäli vastasi kysymykseen kyllä, kysyttiin myös kuinka usein. Toisen kysymyksen vastukset kirjoitettiin tyhjälle riville ja ympyröitiin montako kertaa viikossa harrastaa hikoilua ja hengästyttä tuottavaa liikuntaa.

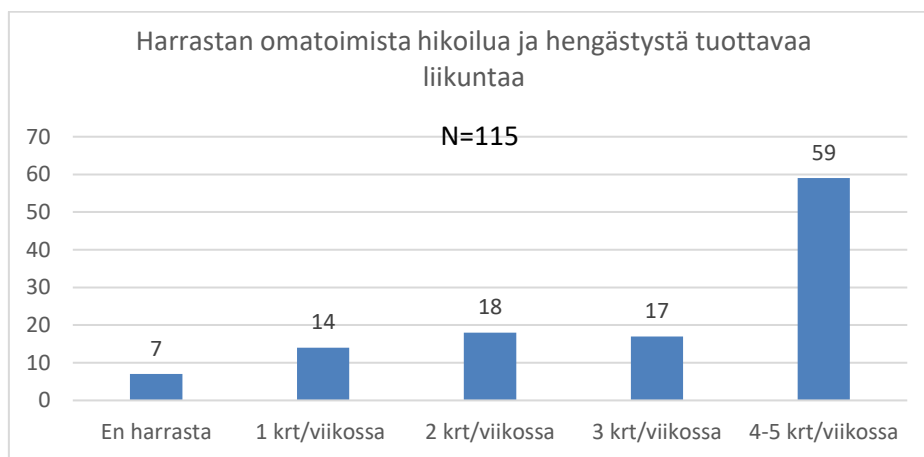
10.4.1 Osallistutko viikoittaisiin ryhmäliikuntatunteihin, Seniorisäpinöiden lisäksi?

Taulukko 4. Osallistutko viikoittaisiin ryhmäliikuntatunteihin, Seniorisäpinöiden lisäksi

Mihin	Määrä		N
	Kyllä	Ei	
Ohjattuun reippaaseen jumppaan	57	63	120
Ohjattuun venyttelyyn ja kehonhuoltoon	45	73	118
Ohjattuun kuntosaliharjoitteluun	30	86	116
Omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun	29	86	115
Jokin muu	19	92	111

Kysymyksellä kartoitetaan osallistujien ryhmäliikuntatottumuksia seniorisäpinöiden lisäksi. 47,5 % vastanneista harrastaa Seniorisäpinöiden lisäksi jumppaa. Venyttelyä ja kehonhuoltoa harrastaa 38 % vastanneista. Kuntosaliharjoittelua harrastaa vain noin neljännes vastanneista.

10.4.2 Harrastatko omatoimista hikoilua ja hengästystä tuottavaa liikuntaa, Seniorisäpinöiden lisäksi?



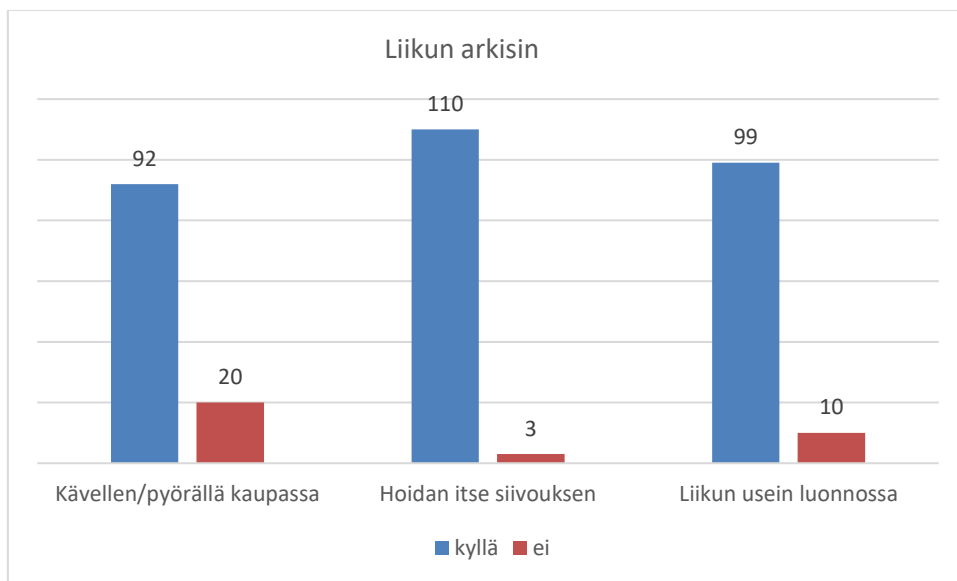
Kuvio 7. Seniorisäpinä osallistujien arvio omasta hikoilua ja hengästystä tuottavasta liikunnasta.

Vastaajista kuusi jätti kysymyksen vastaamatta, seitsemän ilmoitti, että eivät harrasta hikoilua ja hengästystä tuottavaa liikuntaa lainkaan. 14 vastasi liikkuvansa hikoillen ja

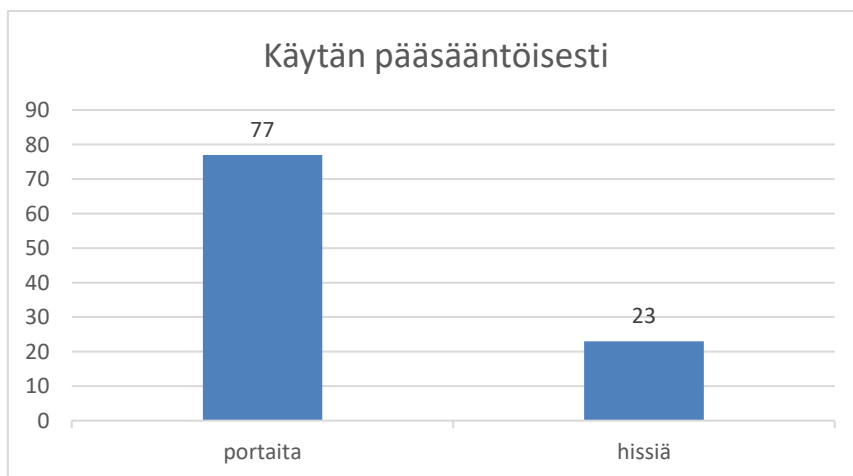
hengästyen yhden kerran viikossa, 18 vastaajista kaksi kertaa viikossa, 17 vastaajista kolme kertaa viikossa 59 vastaajaa neljästä viiteen kertaa viikossa.

Kysyttäessä mitä omatoimista hikoilua ja hengästymistä tuottavaa liikuntaa harrastat? Lähes jokainen vastaaja vastasi kävelyä tai sauvakävelyä. Toiseksi eniten vastattiin pyöräily, uinti ja hiihto. Yksittäiset liikuntamuodot jotka myös mainittiin, olivat tanssi, vesijuoksu, kuntosali, tennis, melonta.

10.4.3 Kuinka hyötyliikunta toteutuu arjessasi?



Kuvio 8. Seniorisäpinä osallistujien oma arvio omasta arkiliikunnasta.



Kuvio 9. Seniorisäpinä osallistujien oma arvio portaiden ja hissien käytöstä.

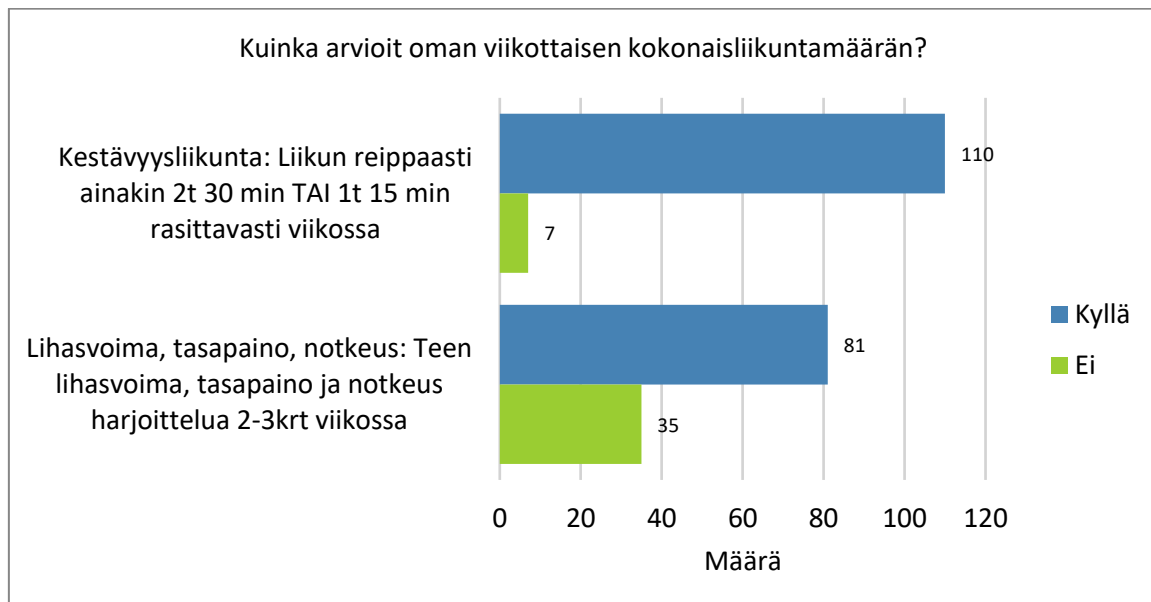
Kysymykset olivat ennalta määrätyt ja niihin pystyi vastaamaan joko kyllä tai ei. Vastaa- jista käy 92 kävellen tai pyörällä kaupassa ja 20 ei, yhdeksän ei vastannut kysymykseen. Vastaa- jista 77 käyttävät pääsääntöisesti portaita, 23 käyttävät hissiä ja 21 jättivät vastaa- matta kysymykseen. Vastaa- jista 110 hoitavat kodin siivouksen itse, kolme eivät siivoa itse ja kahdeksan eivät vastanneet kysymykseen. Vastaa- jista 99 liikkuvat usein luonnossa, 10 eivät liiku luonnossa ja 12 eivät vastanneet kysymykseen.

10.5 Arvio omasta terveysliikuntamäärästä

Arvio omasta terveysliikuntamäärästä kysyttiin suljetuilla kysymyksillä, jossa vastaus- vaihtoehdot olivat kyllä tai ei.

10.5.1 Kuinka arvioit oman viikoittaisen kokonaisliikuntamääräsi (joka si- sältää myös arkiaskareet)?

Osallistujat arvioivat itse oman viikoittaisen kokonaisliikuntamäärän, joka sisälsi myös arki askareet. Kysymys sisälsi sekä kestävyysliikunnan että lihasvoiman, tasapainon ja notkeuden liikuntamääräarvioinnin, verrattuna viikkotuntimäärän ikääntyneiden terveys- liikuntasuosituksissa (UKK-instituutti 2015).



Kuvio 10. Seniorisäpinä osallistujien oma arvio viikoittaisesta kokonaisliikuntamäärästä.

110 kyselyyn vastaajaa arvioivat kestävyysliikuntansa toteutuvan terveystuositusten mukaisesti. 7 vastaajaa arvioivat, että tämä ei täyty heidän osaltaan. Neljä henkilöä jätti vastaamatta.

81 kyselyyn vastaajaa arvioivat tekevänsä lihasvoima, tasapaino ja notkeus harjoittelua terveystuositusten mukaisesti. 35 vastaajaa arvioivat, että eivät tee näitä harjoituksia tarpeeksi. Viisi henkilöä jätti vastaamatta.

11 POHDINTA

Pohdintaosuudessa tarkastellaan tutkimuksen tuloksia ja paneudutaan kyselyn luotettavuuteen ja menetelmiin sekä työelämään yhteyksiin ja kehitysehdotuksiin.

11.1 Tulospohdinta

Tulospohdinta sisältää tulosten läpikäyntiä ja johtopäätöksiä. Aluksi käydään läpi perustiedot ja osallistumisaktiivisuus, jonka jälkeen tuloksia tarkastellaan tutkimuskysymysten avulla ja viitekehukseen viitaten.

Perustietojen perusteella meillä on tieto Seniorisäpinöissä kävijöiden ikäjakaumasta, sekä asuinalueesta. Suurin osa Seniorisäpinäkävijöistä on iältään 65-75 vuotiaita. Iäkkäämpiä osallistujia oli vähemmän. Väestöennusteen kasvu (Vuori & Laakso 2017 s. 20-21) huomioiden, Seniorisäpinöissä on ylläpidettävä jo olemassa olevaa toimintaa, sekä kehitettävä iäkkäämmälle ikäryhmälle kohdennettua ja houkuttelevampaa toimintaa. Yli 75 vuotiaiden määrä kasvaa kymmenen vuoden sisällä merkittävästi. On arvioitu, että vuonna 2040 suomalaisia yli 75 vuotiaita on jo noin miljoona (Husu et al. 2018).

Osallistujista suurin joukko tuli lähialueelta Itä-Helsingistä. Osallistujia oli silti myös eri puolilta Helsinkiä. Hyvät julkiset kulkuyhteydet tekevät tapahtumasta helpommin saavutettavat ja houkuttelevamman. Viisi henkilöä oli tullut Vantaalta. Ainoastaan yksi vastaajista oli syntynyt muualla kuin Suomessa, tämä tulos kertoo, ettei maahanmuuttajia osallistu Seniorisäpinöihin.

Kukaan ei ollut ensimmäistä kertaa Seniorisäpinöissä ja suurin osa oli osallistunut Seniorisäpinöihin yli kolme vuotta. Lähes kaikki vastaajat käyvät Seniorisäpinöissä viikoittain. Tulosten perusteella voidaan todeta, että samat asiakkaat ovat pysyneet pidemmän aikaa, mutta uusia osallistujia ei ole. Asiakashankintaa on kehitettävä, jotta saadaan uusia ikäihmisiä mukaan liikkumaan. Kunnan toiminnan tulee tukea ikäihmisten hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista (Vanhuuspalvelulaki 980/2012).

Yli puolet vastanneista oli saanut tiedon Seniorisäpinöistä ystävältä tai tutulta. Myös liikuntatunnilla ohjaajalta, liikuntapaikalta tai Helsinki Liikkuu lehdestä oltiin saatu tieto Seniorisäpinöistä. Vastaajista joka kymmenes oli saanut tiedon internetistä. Tiedon kulku on suuri haaste ja kaikki tiedotuskanavat ovat tarpeen tiedon jakamiseen ja uusien asiakkaiden hankintaan. Tulosten perusteella voimme todeta, että ystävän kertomana tai naapurilta kuultuna tieto kulkee kaikkein parhaiten ikäihmisten kesken, näin saadaan uusia ihmisiä houkuteltua tapahtumaan.

11.1.1 Mitkä ovat osallistujien motiivit osallistua Seniorisäpinöihin

Tutkimuskysymyksellä mitkä ovat osallistujien motiivit osallistua Seniorisäpinöihin haettiin vastausta kyselyn kysymyksillä 8, 9 ja 10.

Kysymykseen, mikä sinulle on tärkeää Seniorisäpinöissä, vastattiin tärkeimmäksi liikunnan harrastaminen sekä terveyden ja jokapäiväisen toimintakyvyn ylläpitäminen. Toimintakyvyn ylläpitäminen mahdollistaa itsenäisen asumisen sekä mielekkäisiin harrastuksiin osallistuminen, tämä motivoi ikäihmisiä ylläpitämään terveystuntoaan liikkumalla (Kolu 2018 s. 40). Koska terveyden ja jokapäiväisen toimintakyvyn ylläpitäminen liikunnan keinoin on suurin motivaatio osallistua Seniorisäpinöihin, pitäisi miettiä miten voisimme hyödyntää tätä tietoa ja kehittää Seniorisäpinöitä uusille asiakkaille tällä temalla. Kun liikunnan merkitys on terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi on välttämätöntä (Vuori 2000 s. 12-15). Miten Seniorisäpinöihin saisi osallistumaan, jo osallistujien lisäksi, myös heitä jotka eivät ole liikkeellä joka päivä.

Kyselyyn vastanneet pitivät myös iloa ja virkistystä sekä mielen vireyttä lähes yhtä tärkeänä motiivina osallistua Seniorisäpinöihin kuin liikunnan harrastaminen ja terveyden-

ja toimintakyvyn ylläpitäminen. Todettu on, että kun on löytänyt sisäisen motivaation ja itse saa päättää mitä tekee, siitä seuraa iloa ja tyydytystä, sekä tehtävän toteuttamisvaiheessa, että saavutettua tehtävän tavoitteen (Hassmen et al. 2009 s.107–108). Liikunnalla on todetusti positiivisia vaikutuksia aivojen toimintaan. Vireystila, muisti, keskittymiskyky, luovuus, oppiminen ja motivaatio paranevat. Liikunnan merkitys elämänlaadulle ja mielenterveydelle ovat suuret. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013 s. 11)

Tuloksista selvisi, että moni tuli myös ystävien tapaamisen ja sosiaalisen kanssakäymisen takia seniorisäpinöihin. Onkin todettu, että sosiaalinen vuorovaikutus ja tuki edesauttaa liikuntakäyttäytymisen muutosta (Fogelholm et al. 2014 s. 191). Sekä yhdessä tekeminen antaa tukea ja turvaa iäkkäälle ja on myös monen mielestä mielekkäämpää kuin yksin liikkuminen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013 s. 34). Kun yhdistää sosiaalisen kanssakäymisen ulkoisena motivaatiotekijänä liikkumiseen, on helpompi päästä tavoitteisiin (Hassmen et al. 2009 s.107–108).

Hikoilu ja hengästyminen ei ollut tärkeimpiä asioita Seniorisäpinöissä vastaajien mielestä. Tutkimuksen mukaan 70-85 vuotiaat ikäihmiset liikkuvat reippaasi noin 40 min päivästä mutta rasittavaa liikkumista ei tapahdu lainkaan (Husu et al. s. 42). Vastaajien mielipide ja tutkimus viittaavat samaan, ettei rasittava liikunta motivoi liikkumaan. Voimme silti todeta, että kun osallistuu Seniorisäpinä tapahtumaan, joka kestää kaksi tuntia, terveystieteiden mukainen kestävyysliikuntaosuus on merkittävä (Ekman 2018).

Kysymykseen, löytyykö kuntoasi vastaava tekemistä seniorisäpinöistä, lähes kaikki vastasivat kyllä. Seniorisäpinöissä on joka kerta mahdollisuus valita eritasoisten liikuntamuotojen välillä esimerkiksi jumpan, tuolijumpan, kävelyn tai esimerkiksi kuntopiirin väliltä (Ekman 2018). Tämä mahdollistaa eri kuntoisten ikäihmisten liikkumisen samassa tapahtumassa ja jokaisella on mahdollisuus valita itselleen sopiva liikkumismuoto. Itse valituista tekemisistä seuraa sisäisen motivaation tunnusmerkit tehtävän toteuttamiseen ja tavoitteen saavuttamiseen (Hassmen et al. 2009 s. 107-108).

Kysymykseen minkälaiseen liikuntaan osallistut Seniorisäpinöissä mieluiten? Vastauksista ilmeni, että jumppa sekä venyttely että kehonhuolto oli kaikista suosituimpia ja eniten

motivoivia aiheita Seniorisäpinöissä. Terveysliikuntasuositusten mukaan venyttely ja kehonhuolto on tärkeä osa ikääntyneen terveystoimintaa (UKK-instituutti 2015). Jumppa on monipuolista liikuntaa, jossa toteutuu sekä hengästymistä että koordinoitua parantavaa ja ylläpitäviä liikkeitä.

Kuntopiiri ja kuntosaliharjoittelu, jotka toisivat voimaa ja lihasmassaa, eivät olleet niin suosittuja. Tämä on hyvä huomioida, koska lihaskuntoharjoittelu on ikäihmisille erittäin tärkeää toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Kuntosaliharjoitteluun tulee panosta ohjaajan opastuksella. Kuntosaliharjoittelua on helppo harrastaa myös omatoimisesti.

11.1.2 Kuinka osallistujat arvioivat oman liikunta-aktiivisuutensa?

Osallistujat arvioivat oman liikunta-aktiivisuutensa vastaamalla kyselyssä kysymyksiin 11, 12 ja 13 osallistutko viikoittaisiin ryhmäliikuntatunteihin Seniorisäpinöiden lisäksi, harrastatko hikoilua ja hengästystä tuottavaa liikuntaa säpinöiden lisäksi ja kuinka hyötyliikunta toteutuu arjessa?

Kyselyyn vastanneista lähes puolet käyvät ohjatuissa reippaissa jumpissa Seniorisäpinöiden lisäksi. Vähän pienempi joukko (38 %) käyvät ohjatussa venyttelyssä ja kehonhuollossa. Ryhmäliikunta on alle puolelle vastanneista liikunnallista arkea. Terveystoimintasuositusten (UKK-instituutti 2015) mukaan olisi tärkeää kehittää lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta jota saadaan jumppaamalla ja venyttelemällä kahdesta kolmeen kertaa viikossa. Monet jumpat harjoittavat samanaikaisesti näitä ominaisuuksia (UKK-instituutti 2015). Ryhmäliikuntamuotona ohjattu ja omatoiminen kuntosaliharjoittelu ei myöskään innostanut osallistujia Seniorisäpinöiden lisänä, ainoastaan neljännes vastaajista harrastaa kuntosali harjoittelua Seniorisäpinöiden lisäksi. Terveystoimintasuositukset korostavat voiman tärkeyttä ikääntyneille (UKK-instituutti 2015).

Kysymykseen hikoilua ja hengästystä tuottavasta liikunnasta puolet vastaajista kokivat liikkuvansa neljästä viiteen kertaa viikossa hikoillen ja hengästyen ja kolmasosa kahdesta kolmeen kertaa viikossa, yhteensä yli 80% vastaajista kokivat liikkuvansa yli 2 kertaa viikossa hikoillen ja hengästyen. Tutkimuksen mukaan, he jotka omasta mielestään ovat

parempikuntoisia ottavat enemmän askelia ja tekevät enemmän kohtalaisesti kuormittavaa ja rasittavaa liikuntaa (Waller et al. 2106). Näin ollen voimme todeta, että suuri joukko vastaajista ovat arvioineet oikein tekevänsä rasittavaa liikunta useasti viikossa. Tämä on tutkimustuloksiin verrattuna erinomaisen hyvä tulos, koska ikäihmisten liikkuminen liikuntasuosituksen mukaisesti toteutuu tutkitusti huonosti. Ainoastaan muutama prosentti eläkeikäisistä liikkuvat sekä kestävyyskunnan että lihaskuntoliikunnan suosituksen mukaisesti. (Sosiaali – ja terveysministeriö 2013 s. 17). Kun vielä vertaa tulosta seuraavan osion vastauksiin omasta arviosta kestävyysliikunnan kokonaisliikuntamäärästä, jossa 94 % vastanneista koki terveysliikuntasuosituksen täyttyvän, voimme todeta, että Seniorisäpinä osallistujat liikkuvat hikoilen- ja hengästyen kestävyysliikunta terveysliikuntasuosituksen (UKK-instituutti 2015) mukaan.

Aktiivisella arkiliikunnalla on tutkitusti positiivinen terveysvaikutus. Arkiliikunta, kuten kävely, pihatöiden tekeminen tai muu kotityö on liikuntaa, joka tapahtuu päivittäisiä toimintoja suoritettaessa (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2015). Kyselyyn vastanneet olivat hyvin arkiliikuntamyönteisiä. 82 % vastanneista liikkuu kävellen tai pyörällä kauppaan. Selvityksen mukaan 65-74 vuotiaat ikäihmiset kulkevat kilometreissä eniten kävellen, myös pyörämatkat ovat yleistyneet (Kolu 2018 s. 39). Lähes kaikki vastaajista hoitaa kotinsa siivouksen itse ja 90 % vastaajista liikkuvat luonnossa, joka kehittää hyvin esimerkiksi tasapainoa ja ketteryyttä. Tutkimus osoittaa, että koettu kunto on yhteydessä päivittäiseen liikunta-aktiivisuuteen sekä liikkumattomuuteen iäkkäillä henkilöillä. Vastaukset kysymykseen koetusta kunnosta kuvaa erityisesti kykyä liikkua ripeästi. (Waller et al. 2016) Tutkimustulokseen arvioidusta kunnosta voimme todeta, että vastaajien luonnossa liikkuminen ja kodin siivoaminen voidaan laskea liikunnaksi. Sekä kun tutkitusti esimerkiksi reipas imurointi, porraskävelyn pyörähdys, lyhytkestoinen puutarha työ on merkityksellinen keino kartuttaa terveyskuntoa (Kolu. 2018 s. 39).

Vastaajista 77 % käyttivät hissien sijasta portaita. Porraskävely on mitä parasta kuntoilua ja tasapainon kehittäjä. Porraskävelyn hyödyistä tiedottaminen ja opastaminen olisi tärkeää. Porraskävelyllä parannamme helpolla tavalla esimerkiksi tasapainoa, lihasvoimaa, koordinaatiota ja hengästymistä (UKK-instituutti 2015). Olisi tärkeä kiinnittää huomiota kuntonsa huonoksi kokevien iäkkäiden liikkumiskykyä rajoittaviin tekijöihin ja pyrkiä korjaamaan niitä liikkumiskyvyn palauttamiseksi (Waller et al. 2016).

11.1.3 Kuinka terveystieteiden suositukset toteutuvat osallistujien liikuntakäyttäytymisessä?

Osallistujat saivat itse arvioida oman kestävyysliikunta aktiivisuutensa sekä lihasvoima, tasapaino ja notkeus liikunta-aktiivisuutensa verrattuna UKK-instituutin terveystieteiden suosituksiin ikäihmisille. Vastausten perusteella suuri osa, 94 %, arvioivat että liikkuvat kestävyysliikuntatasolla tarpeeksi. Siihen viittaa myös omatoimisen liikunnan vastaukset edellisestä osiosta, jossa lähes kaikki harrastivat kävelyä, sauvakävely ja pyöräily useamman kerran viikossa. Tämä pitää varmasti paikkansa, koska selviytyksen mukaan 65-74 vuotiaat ikäihmiset kulkevat kilometreissä eniten kävellen, myös pyörämatkat ovat yleistyneet (Kolu 2018 s. 39). Kaikenlainen reipas kävely parantaa kestävyttä ja aineenvaihdunta parantuu, näin ollen terveyshyödyt kasvavat (Fogelholm et al. 2014 s. 70).

Huolestuttavaa on että 30 % Seniorisäpinä kyselyyn vastanneista eivät oman arvionsa mukaan tee lihasvoima, notkeus ja tasapaino harjoitteita tarpeeksi terveytensä kannalta viikon aikana. Olisi tärkeä kiinnittää huomiota kuntonsa huonoksi kokevien iäkkäiden liikkumiskykyä rajoittaviin tekijöihin ja pyrkiä korjaamaan niitä liikkumiskyvyn palauttamiseksi (Waller et al. 2016). Terveystieteiden suositusten (UKK-instituutti 2015) mukaan olisi tärkeää kehittää lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta vähintään 2-3 kertaa viikossa. Liikuntasuosituksissa todetaan, että voima, tasapaino ja notkeus, voidaan usein yhdistää tai yhdistyy samalla harjoittelu kerralla, esimerkiksi porraskävelyssä tai jumpissa (UKK-instituutti 2015).

Tutkimusten mukaan, noin neljännes ikäihmisistä suoriutuu kestävyysliikuntasuosituksista, kun taas lihaskunto- ja tasapainoliikunnan suositukset täyttää ainoastaan noin kymmenes (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2013 s. 17). Siihen nähden Seniorisäpinä kyselyyn vastanneiden arvio omasta viikoittaisesta kokonaisliikuntamäärästä on erinomainen, pientä parannusta tarvitaan lihasvoima, tasapaino ja notkeusharjoittelu puolelle.

11.2 Menetelmä pohdinta

Menetelmänä kyselytutkimus soveltui hyvin tutkimusmenetelmäksi koska joukko oli suuri ja haettiin yleistettävää tietoa. Kyselyllä oli helppo saada selville osallistujien mielipiteet. Kysely järjestettiin yhdellä Seniorisäpinä kerralla.

Kysymykset laadittiin Excel-taulukkolaskentaohjelmaa käyttäen ja tulostettiin paperille. Vastaajat täyttivät lomakkeen yhden Seniorisäpinä kerran aikana, lukulaseja oli varattu apuvälineiksi. Vastaukset laitettiin suljettuun vastauslaatikkoon. Kukaan ei halunnut ottaa lomaketta kotiin täytettäväksi. Kyselyn palautuksen yhteydessä vastaaja sai heijastimen palkinnoksi, tämä motivoi suurempaa joukkoa vastaamaan.

Tässä tutkimuksessa ei käytetty valmista standardisoitua kyselylomaketta, vaan tutkija itse laati kyselyn. Kyselyä ei testattu etukäteen, mutta kysymykset mietittiin tarkasti, jotta niihin olisi mahdollisimman helppo vastata. Tutkijalla ei ollut aiempaa kokemusta kyselyn laatimisesta, jonka seurauksena huomattiin, että avointen kysymysten kohdalla oli kerättävä vastaukset manuaalisesti yhteen, joka aiheutti lisätyötä. Koska kyselyä toteutettiin ensimmäistä kertaa eikä aikaisempaa kokemusta ollut, ei kyselyn luotettavuudessa ja toistettavuudesta voida olla täysin varmoja. Kyselylomakkeen tekijällä tulisi olla kattava tieto, miten tietoja käsitellään, miten ne syötetään ja millä tavalla tulokset raportoidaan (Heikkilä 1998 s. 46). Questback Essentials tutkimus- ja tiedonkeruuohjelmaan oli helppo kirjata vastaukset ja ohjelma toimi hyvin monivalinta kysymysten taulukoiden laatimisessa. Avoimien kysymysten kohdalla vastaukset kerättiin Excel taulukkolaskentaohjelmaan.

Asiakaspalaute kyselystä oli positiivinen. Kysely oli kokonaisuudessaan onnistunut. Kyselyllä saatiin vastauksia tutkimuskysymyksiin ja se oli myös vastaajille helppo täyttää. Kysymykset olivat selkeitä ja helposti ymmärrettävissä. Jotta tutkimuksen luotettavuus, reliabiliteetti, olisi korkeampi tulisi tehdä uusinta kysely. Reliabiliteetti, eli toistettavuus on varmistettava kysymysten asettelulla niin, että kysely on helposti toistettavissa sekä samanlaisessa tapahtumassa että myös eri paikassa järjestettävässä Seniorisäpinässä (Heikkilä 1998 s. 179). Kysely on helppo uusina muissa Seniorisäpinöissä.

Vastaajilla on oltava yksityisyyden suoja ja ketään ei voi eikä saa pakottaa vastaamaan kyselyyn. Kyselyyn vastaavan on mahdollista pysyä tunnistamattomana. (Jacobsen 2012 s 32-33) Tämä otettiin huomioon palautuslaatikoiden asettelussa. Kyselyyn vastaajat saivat rauhassa vastata kyselyyn. Kysely oli laadittu niin, ettei siitä tunnisteta vastaajaa.

11.3 Yhteys työelämään

Kyselyn tuloksista Helsingin kaupungin liikuntaan aktivointi saa arvokasta tietoa seniorisäpinäkävijöistä. Seniorisäpinöihin osallistuu selkeästi liikkumismyönteisiä ihmisiä jotka ovat käyneet usean vuoden. Seniorisäpinöiden osallistumismotivaatio oli liikunnan harrastaminen sekä terveyden- että toimintakyvyn ylläpitäminen. Sekä toisena ilo ja virkistys ja mielenvireys joka on terveysliikunnan yksi tavoitteista (Fogelholm et al. 2014 s. 74). Näitä faktoja kannattaa hyödyntää tulevissa asiakashankinnoissa. Kuinka saada mukaan ne joiden liikuntamyönteisyys ja liikkuminen ei vielä ole terveyden kannalta riittävä.

Tiedon kulku toimi parhaiten ystävältä ja tutulta kuultuna. Ehdotuksena olisi, vakiinnuttaa tapahtuma ja tapa, esimerkiksi ystävänpäivänä, jolloin jokainen saa ottaa mukaan uuden kaverin. Tieto Seniorisäpinöistä oli huomattu myös lehdistä, terveysaseman seinältä ja internetistä. On muistettava tarjota tietoa monen kanavan kautta, jota tieto saavuttaisi myös ne joita se aikaisemmin ei ole saavuttanut.

Haasteena on kehittää kanava, jota kautta yli 75 vuotiaat saataisiin mukaan Seniorisäpinä toimintaan. Ikäihmisten määrä kasvaa ja kaupungin tehtävänä on tarjota palveluita, joilla pidetään ikäihmiset toimintakykyisinä mahdollisimman pitkään. Ikäihmisille kuntosaliharjoittelun tai muun voimaa tuottavan ja ylläpitävän liikunnan pariin saattaminen on yksi liikuntapalveluiden kehittämistavoite. Tutkimuksessa selvisi, että tämän tyyppinen liikunta motivoi alle puolia kyselyyn vastaajista. Tärkeää on kehittää kuntosaliharjoittelun osallistumisen kynnystä ja tehdä lihasvoimaharjoittelusta helppoa ja houkuttelevaa. Seniorisäpinä tapahtumalla on ainutlaatuinen mahdollisuus vaikuttaa kävijöiden liikuntakäyttäytymiseen. Seniorisäpinöiden tehtävänä on innoittaa osallistujia uusiin liikkumisen muotoihin, kuten kuntosaliharjoiteluun. Esimerkiksi jokaisella kerralla opetettaisiin yhden laitteen tai lihasryhmän harjoittelu. Osallistujille kerrotaan aktiivisemmin ulkokuntosaleista ja lähiliikuntapaikoista, joihin on helppo mennä.

Kyselyn tuloksilla on myös tarkoitus kehittää Seniorisäpinöiden toimintaa arkiliikunnan edistäjänä sekä fyysisen kunnon ylläpitäjänä Helsingin kaupunkistrategian ja Liikkumisohjelman mukaisesti. Seniorisäpinöiden tehtävänä on jakaa tietoa, infoa, osaamista juuri näistä aiheista. Kotivoimisteluohteet, toiminnalliset harjoitteet, tietoa ja faktaa lihasvoiman tärkeydestä ja miten pienillä asioilla sitä voi parantaa. Seniorisäpinät ovat vakiintunutta toimintaa ja tämän takia on varmistettava, että Seniorisäpinät on paikka mistä jokainen osallistuja saa tarvittavaa tietoa, tukea ja ohjeita arkiliikkumiseen, matalankynnyksen liikunta mahdollisuuksista ja kotona tehtävistä toiminnallisista harjoitteista. Matalankynnyksen liikunnaksi ja arkiliikunnan edistämisen tueksi on ympäri kaupunkia tullut uusia ulkokuntosaleja, jotka olisi hyvä saattaa ikäihmisten tietoisuuteen. Näihin on helppo päästä ja pysähtyä ja näissä on helppo tehdä lihaskuntoa edistäviä liikkeitä.

Terveysliikuntasuositukset on monille haastava toteuttaa, koska ne edellyttävät lähes päivittäistä liikkumista (Vuori 2000 s. 61). Jatkotutkimuksena voisi toteuttaa kvalitatiivisen tutkimuksen, jossa haastateltaisiin Seniorisäpinä osallistujia heidän arki- ja hyötyliikunnan määrästä ja laadusta sekä heidän kestävyysliikunnan laadusta ja pituudesta. Tällä tavalla saataisiin tarkempaa tietoa arki- ja hyötyliikunnan mahdollistajana lihaskunto- ja tasapainoharjoittelun korvaajana ja tietoa miten paljon ikäihmisten kestävyysliikunta raskaus ja kesto eroavat toisistaan sekä kuinka rasittavaa koettu kunto on.

LÄHTEET

- Ekman, M., Helsingin kaupunki, Kulttuurin- ja vapa-ajan toimiala, liikuntapalvelukokonaisuus, liikunnansuunnittelija seniorit, haastattelu 5.4.2018
- Fogelholm, M., 2003, Terveysliikunta ei pakko vaan mahdollisuus, *Kansanterveys. Teemanumero terveystuokunnasta* 1/2003, s. 2.
- Fogelholm, M., Vuori, I., Vasankari, T., 2014. *Terveystuokunta*, 2-3., uudistettu painos. Duodecim, UKK-instituutti, 2014, 250 s
- Hassmén, P., Kenttä, G., Gustaffson, H., 2009. *Praktisk idrottspsykologi*, 1 uppl., SISU Idrottsböcker, Stockholm, 252 s.
- Heikkilä, T., 1998, *Tilastollinen tutkimus*, Helsinki, Oy Edita Ab, 320 s.
- Heikkilä, T., Edita Publishing Oy. 2004, *Kvantitatiivinen tutkimus*. <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf> Haettu 10.3.2018
- Helsingin kaupunkistrategia 2017- 2021 <https://www.hel.fi/static/helsinki/kaupunkistrategia/kaupunkistrategia-2017-2021.pdf> Haettu 10.3.2018
- Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A., Vasankari, T., 2018, *Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallanolo ja fyysinen kunto*, Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisuja 2018:30. (2018-09-06). Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-585-3> Haettu 15.4.2019
- Jacobsen, D.I. 2012, *Förståelse, beskrivning och förklaring*. Lund: Studentlitteratur AB. 327 s.
- Kolu, P., 2018, Liikkumattomuus käy kalliiksi, *Liikunta- ja tiede*, nro 55 5/2018 s. 39 – 40.
- Liikkumisohjelma, 2018, <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/strategia-ja-talous/kaupunkistrategia/liikkumisohjelma/> Haettu 21.3.2018
- Matikka, L., Roos-Salmi, M., 2012, *Urheilupsykologian perusteet*, Liikuntatieteellinen Seura ry. Julkaisu nro 169, s.363
- Nupponen, R., 2003, Tutkimuksesta toimintaan terveyden edistämiseksi *Kansanterveys. Teemanumero terveystuokunnasta*, 1/2003, s. 4.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. *Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3726-0> Haettu 10.11.2017

- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013, *Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjat terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3412-2> Haettu 17.4.2019
- Suni, Jaana. Taulaniemi, Annika. 2003, Terveysliikunta - tavoitteena terveys, ei suorituskyky, *Kansanterveys. Teemanumero terveystoiminnasta*, 1/2003 s. 5–6.
- UKK-instituutti. 2015. *Liikuntapiirakka yli 65+*[www]. Viimeksi muokattu 06.09.2017. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille. Haettu 23.3.2018
- Vanhuuspalvelulaki, 2012, *Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista* <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980> Haettu 10.3.2018
- Vasankari, T., Kolu, P. (toim.) Kari, J., Pehkonen, J., Havas, E., Tammelin, T., Jalava, J., Koski, H., Pihlanen, K., Kyröläinen, H., Santtila, M., Sievänen, H., Raitanen, J., Tokola, K., 2018, *Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset*, Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-535-8> Haettu 17.4.2019
- Vuori, Ilkka. 2003 *Lisää liikuntaa* Edita Prima 235 s.
- Vuori, P., Laakso, S., 2017. Helsingin seudun väestöennuste 2017-2015, Ennuste alueittain 2017-2017. Helsingin kaupunki, kaupunkikanslia, kaupunkitutkimus ja – tilastot. 2017:12. 91 s.
- Waller, K., Vähä-Ypyä, H., Lindgrén, N., Kaprio, J., Sievänen, H., Kujala, UM., 2016, Itsekoettu fyysinen kunto ja objektiivisesti mitattu liikunta-aktiivisuus iäkkäillä henkilöillä. *Liikunta & Tiede*, nro 53 (5). s. 77

LIITE 1. SENIORISÄPINÄKYSELY

SENIORISÄPINÄ KYSELY				5.4.2018			
1.	Sukupuoli	() nainen	() mies				
2.	Syntymävuosi	_____					
3.	Asuinpaikan postinumero	_____					
4.	Synnyinmaa	_____	Mikäli muu kuin suomi, muuttovuosi	_____			
5.	Kuinka kauan olet osallistunut seniorisäpinöihin?						
	() olen ensimmäistä kertaa						
	() alle vuoden						
	() 1 - 2 v						
	() 3 - 4 v						
	() 5v tai enemmän						
6.	Kuinka usein osallistut seniorisäpinöihin?						
	() viikottain						
	() 2 kertaa kuukaudessa						
	() kerran kuukaudessa						
	() vain tämän kerran						
7.	Mistä sait tiedon Seniorisäpinöistä? _____						
8.	Mikä sinulle on tärkeää Seniorisäpinöissä?						
	Merkitse jokaiseen kohtaan mikä vastaa sinun tuntemuksia parhaiten.						
			Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	En samaa mieltä enkä eri mieltä	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä
	1. Liikunnan harrastaminen		O	O	O	O	O
	2. Terveysten ylläpitäminen		O	O	O	O	O
	3. Sosiaalinen kanssakäyminen		O	O	O	O	O
	4. Hikoilu ja hengästyminen		O	O	O	O	O
	5. Jokapäiväisen toimintakyvyn ylläpitäminen		O	O	O	O	O
	6. Ilo ja virkistys		O	O	O	O	O
	7. Ystävien ja tuttujen tapaaminen		O	O	O	O	O
	8. Mielen vireys		O	O	O	O	O
	9. jokin muu _____		O	O	O	O	O
	_____		O	O	O	O	O
9.	Löytyykö seniorisäpinöistä sinulle kuntoasi vastaavaa tekemistä?						
	() kyllä						
	() ei Mikäli ei, mitä toivoisit? _____						

10. Minkälaiseen liikuntaan osallistut Seniorisäpinöissä mieluiten?							
Merkitse joka kohtaan mikä vastaa parhaiten sinun Seniorisäpinä osallistumista.							
			Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä
	kuntosali		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	tanssi		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	kuntopiiri		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	tasapainoilu		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	jumppa		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	palloilu		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	tuolijumppa		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	venyttely		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	kehonhuolto		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	jokin muu _____		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11 Osallistutko viikottaisiin ryhmäliikunta tunteihin, Seniorisäpinöiden lisäksi?							
				Kyllä	kuinka usein:	En	
	Ohjattuun reippaaseen jumppaan		()	_____	krt viikossa	()	
	Ohjattuun venyttelyyn ja kehonhuoltoon		()	_____	krt viikossa	()	
	Ohjattuun kuntosaliharjoittelua		()	_____	krt viikossa	()	
	Omatomiseen kuntosaliharjoitteluun		()	_____	krt viikossa	()	
	Jokin muu _____		()	_____	krt viikossa	()	
12. Harrastatko omatoimista hikoilua ja hengästystä tuottavaa liikuntaa, säpinöiden lisäksi?							
(esim: reipas kävely, uinti, juoksu, hiihto, pyöräily)							
Mitä ja montako kertaa viikossa (ympyröi vastaus)							
	_____				1 krt / 2krt / 3 krt / 4 -5 krt/viikossa		
	_____				1 krt / 2krt / 3 krt / 4 -5 krt/viikossa		
	_____				1 krt / 2krt / 3 krt / 4 -5 krt/viikossa		
	()				en harrasta hikoilua tuottavaa liikuntaa		
13 Kuinka hyötyliikunta toteutuu arjessasi?							
	käytkö pääsääntöisesti kävellen/pyörällä kaupassa ja asioill		()	kyllä	()	ei	
	käytätkö pääsääntöisesti portaita vai hissiä?		()	portaita	()	hissiiä	
	hoidatko itse kodin siivouksen		()	kyllä	()	en	
	liikutko usein luonnossa, sienessä/retkellä?		()	kyllä	()	en	
14 Kuinka arvioit oman viikottaisen kokonaisliikuntamäärän (joka voi sisältää myös arkiaskareita)?							
Kestävyysliikunta							
	1.Liikun reippaasti ainaki 2 t 30 min TAI 1 t 15 min rasittavasti viikossa		()	kyllä	()	ei	
Lihastoiminta, tasapaino, notkeus							
	2. Teen lihasvoima, tasapaino ja notkeus harjoittelua 2 - 3 krt/viikossa		()	kyllä	()	ei	
15. Miten voisimme kehittää Seniorisäpinöitä, jotta liikunta harrastamaton naapurisi tai ystäväsi tulisi mukaan toimintaan?							

KIITOS KYSELYYN OSALLISTUMISESTA!							

LIITE 2. SAATE

SAATE

1.4.2018

Hyvä Seniorisäpinä osallistuja,

Opiskelen Arcadan ammattikorkeakoulussa, liikunnan ja terveyden edistämisen yksikössä liikunnanohjaajan ammattitutkintoon johtavassa koulutuksessa. Opinnäytetyöni teen asiakaskyselynä Liikuntamyyllyn Seniorisäpinöissä 5.4.2018. Kyselyn toimeksiantajana on Helsingin kaupungin liikuntapalvelut. Tutkimuksen avulla kehitämme Seniorisäpinöiden monimuotoisuutta ja sisällön tarkoituksenmukaisuutta liikuntaan aktivoinnissa ja terveysliikunnan lisäämisessä.

Vastaamalla tähän kyselyyn olet mukana tutkimuksessa joka selvittää kuinka Seniorisäpinä osallistuja arvioi oman liikunta-aktiivisuutensa, mitkä ovat osallistujien motiivit osallistua Seniorisäpinöihin ja minkälaiset liikuntamuodot koetaan mieluisaksi sekä kuinka terveysliikuntasuosituksia toteutuvat osallistujien kohdalla.

Vastaaminen tapahtuu paikan päällä Liikuntamyyllyn Seniorisäpinöissä. Täyttämällä kyselykaavake ja palauttamalla kysely vastauslaatikkoon Liikuntamyyllyssä. Kyselyyn voi myös täyttää kotona ja palauttaa seuraavalla kerralla. Osallistuminen kyselyyn on vapaaehtoista ja luottamuksellista.

Kyselyä käytetään ainoastaan tämän opinnäytetyön tutkimusmateriaalina ja vastauksia käsitellään nimettömästi ja luottamuksellisesti eikä kenenkään henkilöllisyys ilmene vastauksista.

Kyselyn tulokset ovat nähtävissä syksyllä 2018 seniorisäpinöissä sekä opinnäytetyöni julkaistaan internetissä www.theseus.fi.

Kyselyyn vastaaminen vie muutaman minuutin. Jokainen kyselyyn vastannut palkitaan heijastimella. Kiitos yhteistyöstä!

Ystävällisin terveisin,

Johanna Lökfors

johanna.lokfors@arcada.fi

041-5078118

Hannele Haverinen

Liikunnan edistämisenyksikkö, yksikön päällikkö,
Kulttuuri- ja vapaa-aika, Helsingin kaupunki

hannele.haverinen@hel.fi

Topi Taskinen

Opinnäytetyön ohjaaja, Arcada

topi.taskinen@arcada.fi

LIITE 3. SVENSKSPRÅKIG SAMMANFATTNING

INLEDNING

Idén till examensarbetet uppkom under planeringsarbetet av Helsingfors stads nya stadsstrategi 2017. Helsingfors stadsstrategi utgavs i januari 2018 och för första gången framhövdes motion och orörlighet. Mitt intresse för människors motionsvanor uppstod då Helsingfors stadstrategi satte tyngdpunkt på dem som inte motionerar tillräckligt med tanke på sin hälsa och sitt välbefinnande.

Det behövs nytt tänkande kring verksamhet som riktas till dem med ringa fysisk aktivitet och stillasittande levnadssätt. För att staden skall kunna erbjuda verksamhet och motionsmöjligheter åt alla behövs det omorganisering. Befolkningsstrukturen kommer att förändras under följande 10-30 åren och det betyder att mängden över 75 åringar kommer att öka märkbart. Därför handlar detta arbete om äldre människor, om hälso-och vardagsmotion samt om grunderna för att uppehålla äldre människors funktionsförmåga.

Det här är en fallstudie om Helsingfors stads Seniorisäpinät. I vilken det med enkät utfördes en undersökning om Seniorisäpinä deltagarnas motiveringar att delta i evenemanget, motionerar deltagarna tillräckligt för sin hälsa och sitt välbefinnande enligt deras egen uppfattning och rör sig deltagarna enligt rekommendationerna för hälsofrämjande motion. Syftet med undersökningen är att öka kännedom om äldre personers motionsvanor och deras vardagsaktiviteter.

BESTÄLLAREN

Helsingfors stad, kultur- och fritidssektorn, idrotts servicens motionsaktivering, som producerar och utvecklar idrotts och motionstjänster för stadsborna är beställaren till detta arbete och samtidigt min arbetsgivare.

Enligt Helsingfors stadsstrategi rör sig endast en fjärdedel av befolkningen tillräckligt för att upprätthålla sin hälsa. Detta kommer fram även i forskningarna KunnonKartta och Terveys 2011 (Kolu 2018). Enligt Helsingfors stadsstrategi skall motionsutbudet och -

möjligheterna utvecklas så att den uppmuntrar till rörlighet och vardagsmotion. Helsingfors stadstrategi 2017– 2021 innehåller Motions- och rörlighetsprogrammet vars mål är att få stadsborna att röra på sig genom att påverka deras attityder och beteende (Liikkumisojelman 2018).

Arbetets målgrupp är den äldre befolkningen. Kommunens verksamhet skall stöda äldre personers välmående, hälsa, funktionsförmåga och att självständig klara sig (Vanhuuspalvelulaki 980/2012). Arbetet är beställt för att öka förståelsen om Seniorisäpinä deltagarnas bakgrunder, motionsvanor och motivering att delta i evenemanget. Resultaten från undersökningen används för att utveckla evenemanget Seniorisäpinät, som främjare av nyttomotion och den fysiska aktiviteten men även som främjare av vardagsmotion och aktivitet med låg tröskel. Resultaten används även för att utveckla idrottsservicens seniorverksamhet. Motions- och rörlighetsprogrammet utgör ett nytt underlag för undersökning och utveckling av motionsmöjligheter för de äldre (Liikkumisojelman 2018).

SENIORISÄPINÄT

Helsingfors stads idrottsservice ordnar en gång i veckan evenemanget Seniorisäpinät i Sportkvarnen i Kvarnbäcken. Verksamheten är som namnet säger riktad till äldre personer och det behövs ingen anmälan för att delta.

Seniorisäpinät är under vår- och höstterminen en varje vecka upprepad händelse som håller på i två timmar. Evenemanget är uppbyggt med en schablon som börjar med en gemensam uppvärmning. Efter det finns det flera alternativ i programmet som deltagarna kan välja mellan, till exempel stol gymnastik, cirkelträning, gymnastik eller konditionssalsträning. Denna valbara aktivitet byter efter 30 minuter och deltagarna väljer på nytt vilken aktivitet de vill delta i. Det är under hela evenemanget möjligt att på egenhand träna i konditionssalen eller gå runt inomhusbanan. Till slut är det gemensamma tävlingar. Varje gång har ett särskilt motionstema. Teman kan vara balans, styrka, bollspel, dans, gång, hälsomotion, någon ny idrottstrend eller annat aktuellt. Temat styr evenemanget, innehållet blir mångsidigt och samtidigt är programmet uppbyggt så att det stöder bibehållandet av funktionsförmågan och hälsan. Under Seniorisäpinät delar man ut information, råd och fakta enligt temat. (Ekman 2018)

ÄLDRE PERSONER

I detta arbete handlar populationen om äldre personer som deltar i Seniorisäpinät. Äldreomsorgslagen definierar äldre personer till den ålder som berättigar dem ålderspensionen. (Vanhuspalvelulaki 3§). Helsingfors stads idrottsservice definierar äldre personer till över 63 år (Ekman 2018). UKK-institutet har fastställt rekommendationerna för hälsofrämjandemotiv för äldre personer till över 65 åringar (UKK-instituutti 2015).

Under de följande årtiondena kommer Helsingfors befolkningsstruktur att ändra. Största ändringen kommer att ske i mängden av tillväxten av den äldre befolkningen (Vuori & Laakso 2017 s. 20). Det är beräknat att år 2040 kommer det att finnas cirka en miljon över 75 åriga finländare (Husu et al. 2018).

Äldre människor borde röra på sig dagligen, helst halva dagen, så att nyttan för hälsoeffekterna och funktionsförmågan uppnås. (Fogelholm et al. 2014 s. 99)

FYSISK AKTIVITET

Fysisk aktivitet beskrivs i rörelsemängder. Motion som främjar hälsan och motionsidrott skiljer sig från varandra i form av belastning, tidsintervaller och den tid som man dagligen använder för att utföra fysisk aktivitet. Uppreppningsintervallen på den dagliga fysiska aktiviteten har stor betydelse hur motion inverkar på människan och den fysiska aktiviteten som främjar hälsan kan utföras i kortare delar. Motionsidrott ger möjlighet till vilodagar (Fogelholm et al. 2014 s.70).

Motion som främjar hälsa är motion som räcker till för att kroppsfunktionerna och kroppen hålls i funktion. Det är den fysiska aktivitetens minimikrav för att förebygga skador som orörlighet åstadkommer. Motion som främjar hälsan ger oss en måttlig hälsa och funktionsförmåga. (Vuori 2000 s. 12-15) Vardagsmotion och nyttomotion jämförs som likadan och likvärdig motion. Aktiv vardagsmotion har en positiv inverkan på hälsan . Vardagsmotion som att gå, sköta trädgården eller att utföra hushållsarbeten är motion som sker då man utförs sina dagliga sysslor. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2015 s. 34)

REKOMMENDATIONER FÖR HÄLSOFRÄJAMJANDE MOTION

I Finland är det UKK-institutet som har definierat rekommendationerna för hälsofrämjande motion. UKK-institutet har skapat en motionskaka som i bild klargör motionsrekommendationerna. För de äldre, över 65 år gamla, finns det en egen motionskaka. Motionsrekommendationerna för de äldre utgör grunden för detta examensarbete. (UKK-instituutti 2015)

UKK-institutets motionsrekommendationer är definierade som motionsmängder för en vecka. Motionsrekommendationerna för över 65 åringar är uthållighetsmotion 2 h 30 min raskt utfört eller 1 h 15 min ansträngande utfört. Samt minst 2 gånger i veckan skall man öka muskelstyrka, utveckla balans och upprätthålla rörlighet. Motionsrekommendationerna påpekar att många rörlighetspass tränar muskelstyrka, balans och rörlighet i samma övning. Till exempel att gå i trappor eller gymnastik. (UKK-instituutti 2015)

MOTIVATION OCH MOTIONSBETEENDE

Man kan generellt beskriva ordet motivation som en term för de processer som startar, uppehåller och styr vårt beteende (Hassmen et al. 2009 s. 99). Fysisk aktivitet är handlingar och aktiviteter, med andra ord beteenden. (Fogelholm et al. 2014 s.190)

Motivationen har två uppgifter i vårt beteende. Motivationen styr vårt beteende och visar riktningen hur vi skall handla. Motivationen fungerar även som energikälla och inverkar med vilken energi vi gör saker. Motivationen hjälper oss att handla så att vi når de mål vi har ställt. (Matikka et al. 2012 s. 48)

Motivationen kan indelas i inre motivation och yttre motivation. Den inre motivationens kännetecknande faktorer är att individen själv väljer uppgiften, då upplevs en känsla av glädje och tillfredsställelse både under handlingen och då målet är nått. Den yttre motivationens kännetecknande faktorer är att man blir belönad eller man får lön för sina handlingar. Ofta är det någon annan som berättar vad som skall göras eller hur målen skall

nås. Även andras beundran och respekt är belöningar av den yttre motivationen (Hassmen et al. 2009 s.107-108).

Motion och framförallt uthållighetsmotion har positiv inverkan på vår koncentrationsförmåga, minne, skapande och inläring. Även motivationen förbättras med en bra uthållighetskondition. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2013 s. 11)

SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Syftet med detta examensarbete är att öka förståelse för deltagarnas fysiska aktivitet och motivering att delta i Seniorisäpinät för att utveckla evenemanget och seniorverksamheten inom Helsingfors Stad.

Undersökningens forskningsfrågor:

- Vad motiverar deltagarna att delta i Seniorisäpinät?
- Hur uppskattar deltagarna själv sin fysiska aktivitet?
- Hur förverkligas rekommendationerna för hälsofrämjande motion i deltagarnas motionsvanor?

FORSKNINGS METODER

Detta examensarbete är en fallstudie om Seniorisäpinät. Som Undersökningsmetoden användes en kvantitativ enkätstudie. Enkäten innehöll både öppna och slutna frågor. I frågor som behandlade innehållet användes Likerts 5-steps skala så att svararnas åsikter bättre kom fram (Heikkilä 1998 s. 52). Med frågorna undersökte man Seniorisäpinä deltagarnas bakgrunder, motivation att delta och deltagarnas fysiska aktivitet.

Fallstudien gjordes 5.4.2018 som en enkätundersökning. Tillsammans med enkäten fick deltagarna ett följebrev som innehöll information om vem som utförde forskningen, beställaren till undersökningen och motivet varför undersökningen gjordes. Då enkäten var ifyllda returnerades de in i en sluten låda. Då det vid undersökningen var frågan om äldre personer, fanns det tillgängligt läsglasögon som hjälpmedel åt svararna. För att motivera deltagarna att fylla i enkäten belönades svararna med en reflex.

Forskningsresultaten behandlades i Questback Essential forsknings- och datainsamlingsprogrammet. De öppna frågorna samlades för hand och sammanställdes i tabellprogrammet Excel.

Under våren 2018 ordnades Seniorisäpinät 13 gånger, sammanlagt hade dessa gånger 2541 besök. Medeltalet deltagare i Seniorisäpinät per gång var 195 deltagare. Under undersökningen var urvalet 188 deltagare varav 121 svarade på enkäten. I en kvantitativ undersökning skall man få ett så omfattande urval som möjligt av populationen. För att undersökningen skall vara valid, det vill säga trovärdig, måste man få en viss mängd svar (Heikkilä 1998 s. 43-44). Validiteten beskriver, ifall man lyckats undersöka det som planerats undersöka, att man har fått svar på forskningsfrågorna (Heikkilä 1998 s. 178). Reliabilitet beaktas hur forskningsfrågorna är ställda och om undersökningen är lätt att utföras med något annat likadant evenemang. (Heikkilä 1998 s. 179).

I undersökningen måste man ta i beaktande de etiska kraven. De tre viktigaste är enligt Jacobsen (2012 s. 32) informerat samtycke, krav på att bli korrekt återgiven samt krav på skydd av privatlivet. Dessa togs i beaktande genom att det var frivilligt och anonymt att delta i enkätundersökningen. Undersökningens avsikt kom fram i följebrevet. Frågorna var inte för känsliga eller privata. (Jacobsen 2012 s. 32 - 33)

RESULTAT

För att analysera forskningsresultaten användes Questback Essential forsknings- och datainsamlingsprogrammet. De öppna frågorna samlades och sammanställdes i tabellprogrammet Excel. Svaren samlades manuellt och varje fråga analyserades skilt.

Av 121 respondenter var 100 (82,6%) kvinnor och 21 (17,4%) män svarade på enkäten (N=121). De äldsta deltagarna var 82 år gamla och de yngsta 63 år gamla. Största delen, 82 % av respondenterna var i 65-74 års ålder. Enligt postnumren var största delen av deltagarna (36 %) från närområdet, cirka tre kilometer från Sportkvarnen. De flesta deltagarna var från Östra och Norra Helsingfors. 13 % av deltagarna var från andra delar av Helsingfors och fem deltagare kom från Vanda. Endast en respondent var född i annat land än Finland. 78 % av deltagarna hade deltagit i Seniorisäpinät i mera än tre år. Ingen

var första gången. Nästan alla hade deltagit i Seniorisäpinät varje gång, endast 6,6 % hade deltagit en eller två gånger i månaden.

Av de som svarade på undersökningen hade 59 fått informationen om Seniorisäpinät via en bekant eller granne. 18 personer hade fått informationen via en idrottsplats eller idrottsledare. 13 hade läst i tidningen och 13 hade hittat informationen på internet och 3 från Nordsjö hälsostations infovägg.

På enkätfrågan, vad som var viktigaste med Seniorisäpinät svarade de flesta, att det mest motiverande var den fysiska aktiviteten och att uppehålla hälsan och den dagliga funktionsförmågan. Glädje och rekreation var det som var näst viktigaste. Att träffa vänner och socialt umgänge var viktigaste för över hälften av respondenterna. Att svettas och bli andfådd motiverade mest bara hälften av respondenterna. 97,5 % av alla som svarade på enkäten hittade i Seniorisäpinät aktiviteter som var passande för egen kondition. På enkätfrågan vilken aktivitet man helst deltar i Seniorisäpinät, var de mest motiverande aktiviteterna gymnastik, tånjning och kroppsvård. De minst motiverande aktiviteterna var bollspel och konditionssalsträning.

För att öka kännedom om Seniorisäpinä deltagarnas fysiska aktivitet och motionsvanor, frågades det om man deltar i andra instruerade motionsgrupper, utöver Seniorisäpinät. 47,5 % höll på med gymnastik utöver Seniorisäpinät. 38 % av respondenterna höll på med instruerad tånjning och kroppsvård. Konditionssalsträning höll endast en fjärde del av respondenterna på med.

På enkätfrågan, hur deltagarna uppfattar sin egen aktivitet med motion som man blir andfådd och svettig av, utöver Seniorisäpinät, svarade deltagarna följande: Sex svarade inte på frågan, sju meddelade att de inte aktiverar sig med motion som man blir andfådd och svettas av, 14 svarade att en gång i veckan, 18 svarade att två gånger i veckan och 17 svarade tre gånger i veckan och 59 svarade att fyra till fem gånger i veckan. Populäraste var gång eller stavgång, det höll alla på med. Cykling, simning och skidning var det näst populära efter gång.

Frågorna om hur nyttomotionen förverkligas i vardagen var svaren följande: 92 personer går eller cyklar till butiken och 20 gör det inte, nio svarade ej på frågan. 77 personer använder huvudsakligen trappor, 23 använder hiss, 21 svarade ej på frågan. 110 personer sköter själv städandet av sitt hem, tre städar inte själv, åtta svarade inte. 99 personer rör sig ute i naturen, 10 rör sig inte i naturen, 12 svarade inte på frågan.

Deltagarna i Seniorisäpinät uppskattade själv hur mycket fysisk aktivitet som de utför under en vecka. Frågan var två delad och innehöll uppskattning av både uthållighetsmotion och muskelstyrka, balans och rörlighet. Mängden skulle man jämföra med UKK-institutets hälsomotionsrekommendationer. På frågan om uthållighetsmotion uppskattade 110 respondenter att de rör sig tillräckligt enligt rekommendationerna. Sju respondenter uppskattade att rekommendationerna inte uppfylls. Fyra svarade inte på frågan. På frågan om muskelstyrka, balans och rörlighetsövningar uppskattade 81 respondenter att de gör tillräckligt enligt rekommendationerna. 35 respondenter uppskattade att rekommendationerna inte uppfylls. Fem svarade inte på frågan.

DISKUSSION

I resultatdiskussionen behandlas resultaten med anslutning till forskningsfrågorna och referensramen.

Genom att beakta ändringen i befolkningsstrukturen (Vuori & Laakso 2017 s. 20-21) och åldern på dem som deltar i Seniorisäpinät, kan man konstatera att det är viktigt att bibehålla nuvarande verksamheten, men också utveckla verksamhet som passar och motiverar över 75 åringar att delta. Det är beräknat att år 2040 kommer det att finnas cirka en miljon över 75 åriga finländare (Husu et al. 2018).

På forskningsfrågan vad motiverar deltagarna att delta i Seniorisäpinät, kan man dra slutsatsen att det mest motiverande är den fysiska aktiviteten och att röra på sig, samt att sköta sin hälsa och bibehålla den dagliga funktionsförmågan. Glädje och rekreation var det som var näst viktigaste motivationen att delta i Seniorisäpinät. Att känna glädje och tillfredsställelse både under utförandet och då målet är nått är en av inre motivationens kännetecknande faktorer och det hjälper oss att nå målen (Hassmen et al. 2009 s.107-108). Att

svettas och bli andfådd hörde inte till de viktigaste motivationerna för att delta i Seniorisäpinät. Det kan man jämföra med undersökningar som säger att 70-85 åringar rör sig raskt 40 min dagligen men inte alls ansträngande (Husu et al. s. 42). Resultaten visar att mest motiverande aktiviteter på Seniorisäpinät var gymnastik, tånjning och kroppsvård. Enligt rekommendationerna för hälsofrämjande motion är tånjning och kroppsvård en viktig del av den åldrandes hälsotion (UKK-instituutti 2015). Cirkelträning och konditionssalsträning, som skulle öka muskelstyrka, var de minst motiverande aktiviteterna. För att bibehålla funktionsförmågan är det mycket viktigt att uppehålla muskelstyrkan i kroppen. Instruerad konditionssalsträning är något som bör satsas på för, att göra det lättare och mera motiverande för de äldre, att delta i konditionssalsträning.

Resultaten om hur deltagarna själv uppfattar sin fysiska aktivitet fick vi svar i följande del. Under hälften av deltagarna på Seniorisäpinät deltar inte i instruerad gymnastik eller konditionssalsövning utöver Seniorisäpinät. För äldre vore det viktigt att delta i gymnastik och tånjningsgrupper. Motionsrekommendationerna påpekar att många rörlighetspass tränar muskelstyrka, balans och rörlighet i samma övning, till exempel gymnastik (UKK-instituutti 2015). På frågan om man utöver Seniorisäpinät rör sig svettande och blir andfådd var det hälften som upplevde att de rör sig fyra till fem gånger i veckan och en tredjedel som upplevde att de rör sig tre gånger i veckan så att de svettades och blev andfådda. Detta visar igen att de flesta rör sig på uthållighetsnivån tillräckligt. Även uppskattningen av att man rör sig mycket ger stöd för att man verkligen gör det. (Waller et al 2016).

Ur resultaten, hur Seniorisäpinä deltagarna uppskattade sin vardagsmotion, kunde man se att största delen städade själv, gick eller cyklade till butiken och vistades i naturen. Aktiv vardagsmotion har en positiv hälsoeffekt (Sosiaali- ja terveystministeriö 2015). Det att 33 % respondenter använde hiss istället för trappor ger oss möjlighet att förbättra informationen om hälsfaktorerna i att gå i trappor. Att gå i trappor förbättrar både balansen och koordinationen och ger muskelstyrka (UKK-instituutti 2015).

Rekommendationerna för hälsofrämjande motion i deltagarnas motionsvanor uppskattades av deltagarna själv. Enligt svaren uppskattade 94 % att de rör sig tillräckligt enligt uthållighetsmotions rekommendationer. Det vill säga inom en vecka sammanlagt 2 h 30

min rask motion eller 1 h 15 min ansträngande motion. Undersökningar stöder detta, då utredningar visar att 65-74 åringar rör sig i kilometer mest gående (Kolu 2018 s. 39). Att 30 % av de som svarat på enkätfrågorna enligt egen uppskattning inte utför tillräckligt med muskelstyrka, balans och rörlighetsövningar jämfört med rekommendationerna för hälsofrämjande motion är oroväckande. Det skulle vara viktigt att, lägga vikt på de äldre med minimal fysisk aktivitet i sin vardag och påverka de faktorer som skulle förbättra möjligheten till deras fysiska aktivitet (Waller et al. 2016).

En fallstudie med kvantitativ enkätundersökning var ett lämpligt val för undersökningsdesignen. Populationen var stor och urvalet blev tillräckligt omfattande. För att undersökningen skall vara valid, det vill säga trovärdig, måste man få en viss mängd svar (Heikkilä 1998 s. 43-44). Undersökningen lyckades, då man fick svar på det man planerat att undersöka. Undersökningen är valid om man fått svar på forskningsfrågorna (Heikkilä 1998 s. 178).

Som reliabilitet beaktas hur undersökningen går att utföras på nytt (Heikkilä 1998 s. 179). Denna Seniorisäpinä enkätstudie är genomförbart med något annat likadant evenemang. De etiska kraven togs i beaktande. Alla svarade frivilligt och anonymt på enkäten. Svarylådan var sluten och placerad så att man lätt kunde returnera enkäten. Frågorna var formulerade så att inga känsliga frågor fanns. Undersökningens avsikt kom fram i följbrevet.

Undersökningen ger Helsingfors stad, kultur- och fritidssektorn, idrotts servicens motionsaktivering värdefull information om Seniorisäpinä deltagarna. Resultatet är till för att användas till att utveckla seniorverksamheten. Tydligt visas att motivationen för att delta är fysisk aktivitet i sig självt och att behålla hälsan- och funktionsförmågan så man klarar sig i vardagen. Viktigt är att fundera hur utveckla verksamheten för över 75 åringar.

Fortsatta forskningsmöjligheter skulle vara att utföra en kvalitativ forskning. Intervjua Seniorisäpinä deltagare om deras vardags- och nyttomotions rutiner och vanor. På det sättet skulle man få fram en djupare förståelse om äldre människors mängder och kvalitet i vardagsmotionen och hur bra nyttomotionen är som balans, rörlighets och muskelstyrketräning.