



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

SELMA LAAKSONEN & MAIJA VIRTANEN

Matalan kynnyksen liikuntaryhmä korkeakouluopiskelijoille

FYSIOTERAPIAN KOULUTUSOHJELMA
2020

Tekijä(t) Laaksonen Selma, Virtanen Maija	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Joulukuu 2020
	Sivumäärä 40	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Matalan kynnyksen liikuntaryhmä korkeakouluopiskelijoille		
Tutkinto-ohjelma Fysioterapian koulutusohjelma		
Tiivistelmä <p>Liikunnalla on tutkitusti monia positiivisia vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Säännöllisellä kohtuutehoisella liikunnalla on todettu olevan vaikutuksia useiden sairauksien ehkäisyssä. Liikunnalla on paljon myös positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin, se kohentaa mielialaa ja ehkäisee masennusta. Liikunnalla on todettu myönteisiä vaikutuksia aivojen toimintaan, esimerkiksi muistiin, viireystilaan, keskittymiskykyyn, oppimiseen ja motivaatioon.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä korkeakouluopiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta, madaltaa kynnystä osallistua liikuntaryhmiin, sekä vahvistaa ja tukea liikunnallista minäkuvaa. Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa matalan kynnyksen liikuntaryhmä Satakunnan korkeakoulu opiskelijoille Porissa. Työn perustana käytimme aikuisten liikuntasuosituksia ja UKK-instituutin muutospyörää. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Campus MoWe:n kanssa ja opinnäytetyön tilaajana toimii SataSport-hanke.</p> <p>Toteutimme matalan kynnyksen liikuntaryhmän Porissa. Ryhmään osallistui kuusi hyvin vähän liikkuvaa korkeakouluopiskelijaa. Toteutukseen kuului aloitus- ja lopetuskeran lisäksi kuusi erilaista lajikokeilukertaa. Mittareina ja menetelminä käytimme Polar Ignite -älykelloa ja liikuntapystyvyys-kyselyä. Tutkimme osallistujien fyysisen aktiivisuuden sekä liikunnallisen minäkuvan muutosta kokeilujakson aikana.</p> <p>Tulosten perusteella fyysinen aktiivisuus oli vähentynyt kokeilujakson aikana. Liikuntapystyvyys-kyselyn tuloksia tarkastellessa liikunnallinen minäkuva parantui osalla, mutta osalla pysyi samana. Palautteiden perusteella kynnys osallistua erilaisiin liikuntalajeihin madaltui.</p>		
<p>Asiasanat haetaan asiasanaluettelosta, mutta siihen ei tehdä linkitystä</p>		

Author(s) Laaksonen Selma, Virtanen Maija	Type of Publication Bachelor's thesis / Master's thesis	Date December 2020
	Number of pages 40	Language of publication: Finnish
Title of publication		
Degree programme Physiotherapy		
Abstract <p>Based on researches physical activity has many positive impacts on mental and physical health. Regular moderate-intensity physical activity has been found to have effects in the prevention of several diseases. Physical activity has also many positive impacts on mental health and mental well-being, it improves mood and prevents depression. Physical activity has been found to have positive effects on brain function, such as memory, alertness, ability to concentrate, learning, and motivation.</p> <p>The purpose of the thesis was to increase physical activity of students of the university of applied sciences, to lower their threshold to participate in exercise groups, and to strengthen and to support their exercise self-image. The objective was to plan and implement low-threshold exercise group for students of Satakunta University of applied sciences in Pori. We based our thesis on physical activity recommendations for adults and the change wheel of UKK-institute. The thesis was executed in collaboration with Campus MoWe and was commissioned by the SataSport project.</p> <p>We executed low-threshold exercise group in Pori. Six students with lack of physical activity participated to the group. In addition to the start and end meetings, the implementation included six different sport trials. We used the Polar Ignite smartwatch and the exercise-ability survey as metrics and methods. We researched the change in participants' physical activity and physical self-image during the experimental period.</p> <p>According to the results the physical activity was decreased during the experimental period. When looking at the results of the exercise-ability survey, the exercise self-image for some students improved and for some of them it remained the same. Based on the feedback, the threshold for participating in various sports activities was lowered.</p>		
Key words search from key word list but not link		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	6
2.1 Fyysinen aktiivisuus	6
2.2 Liikuntasuositukset.....	7
2.3 Aikuisten liikkumisen suositukset.....	7
2.4 Korkeakouluopiskelijoiden fyysinen aktiivisuus	9
2.5 Pystyvyys ja liikunnallinen minäkuva.....	10
3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	12
4 MENETELMÄT JA MITTARIT	13
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUMINEN JA TULOKSET	14
5.1 Matalan kynnyksen liikuntaryhmä	14
5.2 COVID-19 vaikutus ryhmätoiminnan toteutukseen.....	14
5.3 Lajikokeilut	15
5.4 Liikunta-aktiivisuus	17
5.5 Pystyvyyskyselyn tulokset.....	18
5.5.1 Suunnitelmallisen liikkumisen tulokset.....	18
5.5.2 Säännöllisen lenkkeilyn tulokset.....	26
5.6 Osallistujien palaute matalankynnyksen liikuntaryhmästä.....	31
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	32
7 POHDINTA.....	33
7.1 Tulosten tarkastelu.....	33
7.2 Eettisyys ja luotettavuus	35
7.3 Kehitysideat	36
LÄHTEET	
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Liikunta edistää terveyttä ja ylläpitää toimintakykyä. Sillä pystytään myös ehkäisemään ja hoitamaan sairauksia tai tietynlaisia oireita. Oikeanlaisella liikunnalla voidaan vaikuttaa myös positiivisesti kaikkiin elimistön toimintoihin. Liikunta vahvistaa luustoa, alentaa kohonnutta verenpainetta ja kolesterolia sekä ehkäisee ylipainoa. Se ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta sekä tuki- ja liikuntaelinten sairauksia. Mitä vanhemmaksi tulee sitä tärkeämmäksi liikunnan merkitys kasvaa. Lääkällä liikunta parantaa tasapainoa, edistää toimintakykyä ja vähentää dementian ja Alzheimerin taudin todennäköisyyttä. Liikunnalla on myös paljon positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin. Se kohentaa mielialaa ja ehkäisee masennusta. Liikkumattomuudella on yhteys huonoon unen laatuun ja päiväaikaiseen väsymykseen. Myös fyysisesti aktiiviset ihmiset pystyvät hallitsemaan stressiä paremmin kuin vähän liikkuvat. Kuitenkin terveyden ylläpitämiseksi ei riitä lyhytaikaiset tai satunnaiset liikkumiset vaan liikunnan on oltava koko eliniän kestävä elämäntapa. (Huttunen 2018)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä korkeakouluopiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta, madaltaa kynnystä osallistua liikuntaryhmiin sekä vahvistaa ja tukea liikunnallista minäkuvaa. Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa matalankynnyksenliikuntaryhmä Satakunnan korkeakoulu opiskelijoille Porissa. Käytimme työn perustana aikuisten liikkumisen suosituksia ja UKK-instituutin Muutospyörää. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Campus MoWe:n kanssa ja opinnäytetyön tilaajana toimii SataSport-hanke.

Työ on ajankohtainen koska osa korkeakouluopiskelijoista ei liiku terveyden kannalta riittävästi. Tämän kaltaista palvelua Campus MoWe ei ole aiemmin tarjonnut, joten koimme tämän antavan hyvän mahdollisuuden opiskelijoille tutustua liikuntalajeihin ja mahdollisesti lisätä fyysistä aktiivisuutta. Ryhmään osallistuminen oli osallistujille maksuton. Palvelun mahdollistaminen voi myös parantaa opiskelijoiden liikunnallista minäpystyvyyttä.

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

2.1 Fyysinen aktiivisuus

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan lihasten tahdonalaista energiankulutusta lisäävää ja yleensä liikkeeseen johtavaa toimintaa. Fyysinen aktiivisuus kattaa intensiteetistä riippumatta kaikenlaisen toiminnan, jota voidaan suorittaa mihin aikaan vuorokaudesta tahansa. Fyysinen aktiivisuus voi olla liikuntaa, huippu-urheilua tai mitä tahansa satunnaista toimintaa mitä ei välttämättä ole suunniteltu. Fyysinen aktiivisuus, jota toteutetaan tiettyjen syiden tai vaikutusten takia on liikunta. Liikuntaharjoittelu on josain määrin järjestelmällisesti toteutettua ja tavoitteellista liikuntaa. Arkiliikunnalla tarkoitetaan sellaista fyysistä aktiivisuutta, joka toteutuu päivittäisten askareiden suorittamisessa, esimerkiksi työpaikalle pyöräily tai kävely kauppaan. Fyysinen passiivisuus tai inaktiivisuus tarkoittaa lihasten vähäistä käyttöä tai täydellistä käyttämättömyyttä. Fyysinen passiivisuus voi aiheuttaa elinjärjestelmien rakenteiden heikkene mistä ja toimintojen huononemista. (Duodecim [www](http://www.duodecim.fi)-sivut 2015.)

Liikunnalla on tutkitusti lukuisia positiivisia vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Säännöllisellä kohtuutehoisella liikunnalla on todettu myös olevan vaikutuksia useiden sairauksien ehkäisyssä. (UKK-instituutti 2019). Fyysisellä aktiivisuudella on myös suuri merkitys mielenterveyteen ja elämänlaatuun. Säännöllisesti liikkumalla ja varsinkin hyvällä kestävyyskunnolla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia aivojen toimintaan, esimerkiksi muistiin, vireyteen ja keskittymiskykyyn, motivaatioon ja oppimiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.)

2.2 Liikuntasuositukset

Liikuntasuositukset kertovat, kuinka paljon ja millaista liikuntaa viikoittain tulisi harastaa, jotta se ylläpitäisi tai edistäisi terveyttä. Lisäksi suositukset tarjoavat esimerkkejä liikunnan eri muodoista. Liikunnan tarve vaihtelee myös eri elämänvaiheissa, joten sen vuoksi on kehitetty eri ikäryhmille omat suositukset. Suosituksia voi käyttää hyvänä apuna oman liikunnan suunnittelussa, hyvänä pohjana liikkumisen tai liikunnan puheeksi ottamisessa tai vaikka liikuntaneuvonnassa. Liikkumisen suosituksia voidaan käyttää myös liikkumisen määrää koskevassa yleisessä viestinnässä yksilöille tai esimerkiksi ammattilaisten työkaluna. (UKK-instituutti 2019.)

UKK-instituutti julkaisi 2019 loppupuolella uudet aikuisten liikkumisen suositukset. Uusin suomalainen liikkumisen suositus perustuu amerikkalaiseen suositukseen, joka päivitettiin vuonna 2018 ja joka pohjautuu kattavaan, kansainväliseen tieteelliseen näyttöön. (UKK-instituutti 2019.)

2.3 Aikuisten liikkumisen suositukset

UKK-instituutin mukaan aikuisten eli 18-64 vuotiaiden liikuntasuositukset kertovat terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antavat esimerkkejä liikkumisen lisäämiseen arjessa. Aikuisten liikkumisen suositukset on jaettu viiteen osaan, jotka ovat palauttava uni, paikallaanolon tauottaminen, kevyt liikuskelu, rasittava- tai reipas liikkuminen sekä lihaskunto ja liikehallinta (Kuvio 1). Suositusten mukaan sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista pitäisi tehdä 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa myös lisäämällä liikkumisen tehoa rasittavaksi, mutta tällöin liikkumisen määrä tulisi olla 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Suositusten mukaan lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa ja kevyttä liikuskelua pitäisi tehdä mahdollisimman usein. Kevyeen liikuskeluun riittää jo muutaman minuutti kerrallaan. Liikuskelua ja paikallaanolon tauottamista tulisi tehdä joka päivä aina kun voi. Suosituksissa sanotaan, että liikkuminen on reipasta, jos pystyy puhumaan hengästymisestä huolimatta ja rasittavaa silloin kun puhuminen alkaa käydä hankalaksi hengästymisen takia. (UKK-instituutti 2020.)



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Kuvio 1. Aikuisten liikkumisen suositus (UKK-instituutti 2019)

Suositukset huomioivat myös riittävän unen merkityksen. Riittäväällä unella ja liikkumisella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia sekä unen vaikutus palautumisessa on suuri. Päivitetty liikkumisen suositus huomioi entistä vahvemmin hyvinvoinnin kokonaisuuden. (UKK-instituutti 2020)

2.4 Korkeakouluopiskelijoiden fyysinen aktiivisuus

Korkeakoululiikunnalle on luotu uusi suositus vuonna 2018. Suosituksissa on huomioitu, että korkeakouluopiskelijoiden päivittäistä istumista tulisi vähentää, sekä korkeakouluympäristöä tulisi liikunnallistaa. Terveysten edistämiseksi tulisi harrastaa kohtalaisen raskasta liikuntaa noin puolituntia useana kertana viikossa. Myös lihasvoimaa kuormittavaa liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kahdesti viikossa. (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2020)

Saaren ym. (2014) tutkimuksen mukaan yliopistossa korkeakouluopiskelijat liikkuvat hieman enemmän verrattuna ammattikorkeakoulussa opiskeleviin. Schmidtin tutkimuksesta selviää, että opiskelevat miehet liikkuvat vähän enemmän kuin opiskelevat naiset. Miespuoliset opiskelijat arvioivat oman fyysisen kuntosensa paremmaksi kuin opiskelevat naiset. Erona miesten ja naisten välillä fyysisessä aktiivisuudessa saattaa olla se, että miesten ja naisten motiivit liikkua ovat toisistaan hyvin erilaiset. Sukupuolella on merkittävä yhteys terveyskäyttäytymiseen, kuten tupakan polttoon, liikuntaan, painon hallintaan, ja alkoholin käyttöön. (Schmidt 2012)

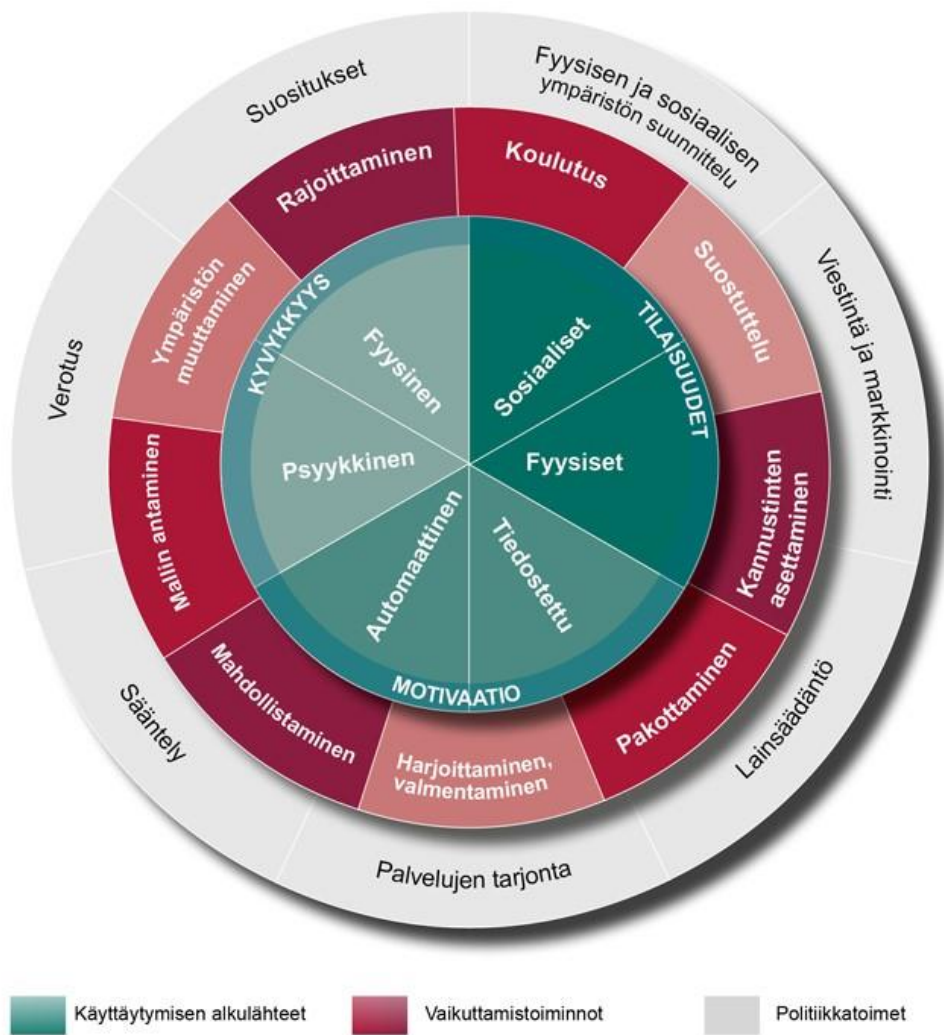
Korkeakouluopiskelijoiden liikunnan vähäisyyteen on monia vaikuttavia tekijöitä. Merkittävänä ongelmana korkeakouluissa on liikunnan vähäisyys ja ongelmana on yleensä opiskelijoiden ajan puute ja motivaatio. (Kilpatrick ym. 2005). Andrijacevicin ym. (2009) mukaan yksi syy korkeakouluopiskelijoiden vähäisemmälle liikunnalle voi olla myös se, että opiskelijat ymmärtävät liikunnan tärkeyden, mutta eivät sen todellista merkitystä.

2.5 Pystyvyys ja liikunnallinen minäkuva

Nekrasova (2019) kertoo opinnäytetyössään Banduran teoriasta, jossa kerrotaan, että minäpystyvyys -käsitteellä tarkoitetaan ihmisten arviota omasta kyvystään ja luottamuksestaan suoriutua tietyissä tilanteissa. Ihmisen minäpystyvyyden kokemus on keskeisessä osassa yksilön toiminnan kaikissa osa-alueissa, sillä se vaikuttaa siihen, ajatteleeko henkilö negatiivisesti vai positiivisesti. (Nekrasova 2019, 12.)

Liikuntamotivaatioon vaikuttavat yksilön omat asenteet fyysistä aktiivisuutta kohtaan, sekä siitä nousevat tuntemukset ja ympäristön tuottama kannustus tai sen puute. Mikäli ihminen ei näe itse syitä liikkumiselle, kiinnostus harrastaa jotain liikunnallista voi jäädä vähäiseksi ja siten ihminen passivoituu. Passivoitumiseen voivat johtaa myös epäonnistuneet liikuntakokemukset. (Sandström 2010, 136.)

Käyttäytymisen muutospyörän (Kuvio 2) (Behaviour Change Wheel) tarkoituksena on helpottaa käyttäytymisen muutokseen tähtäävän toiminnan suunnittelua ja parantaa niiden toimivuutta. Lähtökohtana on pyörän sisin kehä (vihreä keskusta), jossa on kuvattu käyttäytymisen kolme alkulähdettä: kyvykkyys, tilaisuudet ja motivaatio. Keskeisimmällä kehällä (punainen) on kuvattu yhdeksän vaikuttamistoimintoa. Niiden avulla alkulähteisiin pyritään vaikuttamaan niin, että kohteena oleva käyttäytyminen muuttuu. Uloimmalle kehälle (harmaa) on sijoitettu kullekin vaikuttamistoiminnolle määritelty sopivimmat politiikkatoimet. Politiikkatoimet ohjaavat paikallista, alueellista ja yhteiskunnallista toimintaa ja tukevat yksilöön tai ryhmiin kohdistuvia vaikuttamistoimintoja. (UKK-instituutti 2020.)



Kuvio 2. Käyttäytymisen muutospyörä

3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tarkoituksena on lisätä korkeakouluopiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta, madaltaa kynnystä osallistua liikuntaryhmiin sekä vahvistaa ja tukea liikunnallista minäkuvaa. Tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa matalankynnyksenliikuntaryhmä Satakunnan korkeakoulu opiskelijoille Porissa. Pyrimme vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin.

1. Millaisia muutoksia tapahtuu osallistujien fyysisessä aktiivisuudessa kokeilun aikana?
2. Madaltuuko kynnys osallistua erilaisiin liikuntalajeihin?
3. Millaisia muutoksia tapahtuu osallistujien liikunnallisessa minäkuvassa kokeilun aikana?

4 MENETELMÄT JA MITTARIT

Fyysistä aktiivisuutta voidaan mitata objektiivisin ja subjektiivisin keinoin. Objektiiviset menetelmät perustuvat erilaisiin mittauslaitteilla tehtyihin mittauksiin. Aktiivisuusmittarit ovat yksi vaihtoehto objektiiviseen fyysisen aktiivisuuden mittaamiseen. Subjektiivisilla mittausmenetelmillä tarkoitetaan yleisesti omaan arviointiin perustuvia menetelmiä, tällaisia esimerkiksi ovat erilaiset kyselyt, haastattelut ja päiväkirjat. (Reetta, 2017)

Mittareina opinnäytetyössä käytimme sekä subjektiivista, että objektiivista menetelmää. Campus MoWe hankki opinnäytetyötämme varten aktiivisuusmittarit jokaiselle ryhmään osallistuvalla. Osallistujat saivat käyttöönsä jakson ajaksi Polar Ignite -älykellot, joilla mitattiin osallistujien päivittäistä aktiivisuutta ja askelten määrää. Mittarit annettiin opiskelijoille viikkoa ennen interventiojakson alkua, jotta voisimme kartoittaa perustilanteen. Tämän jakson aikana opiskelijoiden ei ollut tarkoitus muuttaa terveyskäyttäytymistään tai liikkumistaan mihinkään suuntaan, vaan tarkoitus oli toimia mahdollisimman normaalisti ennen interventiojaksoa. Perusmittauksen jälkeen alkoi interventio jakso, joka kesti 13 viikkoa. Tähän 13 viikkoon sisältyi 8 tapaamiskertaa liikuntalajikokeiluineen. Aktiivisuusmittarin avulla halusimme selvittää opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta esimerkiksi askeleiden ja liikutun matkan perusteella.

Teetimme osallistujille myös alku- ja loppukyselyn itsepestyvyydestä, jonka avulla pyrimme selvittämään osallistujien omien kokemusten ja kertoman kautta, tuottiko toteutunut jakso tulosta positiiviseen vai negatiiviseen suuntaan itsepestyvyydessä. Itsepestyvyys kyselynä käytimme Siuntion kuntoutumiskeskuksen vaikuttavuustutkimuksen Liikuntapestyvyys -kyselyä. (Liite 1 ja 2) Taustalla meillä on myös käytössä UKK-instituutin käyttäytymisen muutospyörä.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUMINEN JA TULOKSET

5.1 Matalan kynnyksen liikuntaryhmä

Matalan kynnyksen liikuntakokeiluryhmään oli tarkoituksena hakea liikkumattomia Satakunnan korkeakouluopiskelijoita. Ryhmään valittiin hakijoiden joukosta 6-8 ensimmäistä hyvin vähän liikuntaa harrastavaa opiskelijaa. Tarkoituksena oli järjestää 8 tapaamiskertaa Porissa. Tapaamiset koostuivat aloitus- ja lopetuskerrasta, sekä kuudesta liikuntalajikokeilusta. Kokonaisuudessaan toteutusjakso kesti 15-16 viikkoa mitareiden annosta viimeiseen tapaamiskertaan.

Liikuntakokeilujen tarkoituksena oli innostaa ja tarjota uusia kokemuksia liikunnan eri muodoista. Asiakkaat saivat itse ehdottaa tai toivoa liikuntalajeja, mutta päätöksen tekevät lopulta ohjaajat. Lajeja suoritettiin liikuntalajin mukaan sisällä, luonnossa, uimahallissa tai kuntosalilla. Ajatuksena oli aloittaa peruslajeista, jotka ovat helppoja ja joihin osallistumisen kynnys on matala, esimerkiksi kävely. Lajikertojen kuluessa tarkoitus oli loppua kohden valita hieman haastavampia ja erikoisempia lajikokeiluja, kuten kuntonyrkkeily tai vesijumppa. Lajeja toteutettiin matalan kynnyksen liikuntaryhmän ohjaajien ohjaamana tai osallistumalla jonkun muun ohjaamaan toimintaan ryhmänä, jolloin ”omat” ohjaajat toimivat vain tukihenkilöinä ja kannustajina.

5.2 COVID-19 vaikutus ryhmätoiminnan toteutukseen

Keväällä 2020 COVID-19 vuoksi jouduimme poikkeamaan suunnitelmastamme melko paljon. Toteutuskertoja kasvokkain pidettiin loppujen lopuksi vain kuusi, vaikka alun perin suunnitelmissa oli kahdeksan. Lisäksi pidimme kaksi lajikertaa etänä. Tarkoituksena oli myös osallistua Campus MoWe:n ohjattuihin ryhmäliikuntoihin, mutta sekään ei ollut enää mahdollista vallinneen tilanteen vuoksi. Jouduimme muuttamaan lajeja ulkona ja etänä toteutettaviksi lajeiksi. Tilanteen vuoksi monet liikuntapaikat suljettiin ja ryhmätapaamisia suositeltiin välttämään. COVID-19 rajoitukset näkyivät osallistujien arjessa fyysisen aktiivisuuden laskuna. Rajoitusten ja suosi-

tusten tullessa voimaan, normaali arkiliikunta väheni huomattavasti, sillä ihmisiä kehotettiin välttämään ylimääräisiä ihmiskontakteja. Esimerkiksi kampuksen sulkemisen vuoksi opiskelu toteutettiin etäopintoina, jolloin matkat kävellen kotoa kampukselle jäivät pois.

5.3 Lajikokeilut

Lajikokeiluina toimivat porrastreeni, vesijumppa, kuntosalitreeni sisällä, lihasvoimaharjoittelu ulkona, etäjumppa kotona ja omatoiminen harjoittelu. Päätimme ottaa lajeiksi sellaisia, joita kaikkien olisi helppo tehdä tulevaisuudessa itsenäisesti ja joihin on edullista ja helppoa osallistua ilman omia välineitä. Lisäksi huomioitiin, että kaikkien tuli pystyä osallistumaan, vaikka olisi jotain rajoituksia.

Porrastreeni oli ensimmäinen lajikokeilu. Paikkana toimi Porin metsässä sijaitsevat portaat, jotka ovat kaikkien käytössä. Sovimme tapaamispaikan, josta lähdimme yhdessä kävelemään portaisiin. Kävelymatka oli noin kilometrin mittainen, joten se toimi hyvänä alkulämmittelynä ennen porrastreeniä. Kävelyn aikana pystyimme ryhmän kesken keskustelemaan ja tutustumaan toisiimme. Portailta näytimme kaikille ryhmäläisille paperille suunnittelemamme porrastreeniohjelman, jota halukkaat saivat kokeilla. Kävimme kaikki liikkeet läpi suullisesti ja näytimme myös esimerkkejä kaikista liikkeistä. Meillä oli myös jokaisesta liikkeestä vaihtoehtoinen liike, jos ei pystynyt alkuperäistä liikettä tekemään. Jokainen sai porrastreeniohjelman kotiin vietäväksi. Porrastreeniohjelmaan kuului noin kymmenen erilaista liikettä sekä ohjeistus treenin tekemiseen. Porrastreenikerralla oli osallistujia paikalla neljä.

Toisella lajikokeilukerralla oli kuntosaliharjoittelu Satakunnan ammattikorkeakoulun omalla kuntosalilla. Päätimme tehdä kuntosalia varten varauksen reiluksi tunniksi, jotta kaikilla on tilaa harjoitella, pystyisimme käymään laitteita läpi ja kaikki pystyisivät mielensä mukaan kokeilemaan laitteita. Olimme tehneet etukäteen paperille kokovartalon lihaskuntoharjoituksen, jonka jaoimme ryhmäläisille heti alkuun. Harjoitukseen kuului noin kymmenen erilaista lihaskuntoharjoitusta, jotka kävimme kaikki yhdessä läpi. Kävimme liikkeet läpi suullisesti ja näytimme niistä esimerkkejä. Jokaisesta liikkeestä oli myös vaihtoehtoinen liike, jonka tarkoituksena oli ottaa mahdolliset

rajoitukset huomioon. Päätimme yhdessä ryhmäläisten kanssa, että ohjaajat vetävät yhteisen alkulämmittelyn ja sen jälkeen halukkaat saavat tehdä jaetun lihaskuntoharjoituksen ja muut saavat itsenäisesti treenata ja pyytää apua tai neuvoa tarvittaessa. Kuntosalikerralla oli osallistujia paikalla kuusi.

Kolmas lajikokeilu oli vesijumppa. Päätimme yhdessä ryhmäläisten kesken osallistua ohjattuun vesijumppaan Porin uimahallissa. Sovimme myös, että ryhmän ohjaajat osallistuvat vesijumppaan. Vesijumppa oli matalankynnyksen vesitreeni, joten se oli juuri sopiva kyseiselle ryhmälle. Vesijumpan kesto oli noin tunnin ja sen loputtua lajikerta lopetettiin, jotta kaikki saisivat käydä pesulla ja saunassa rauhassa omaan tahtiin. Vesijumppa kerralla oli osallistujia vain yksi.

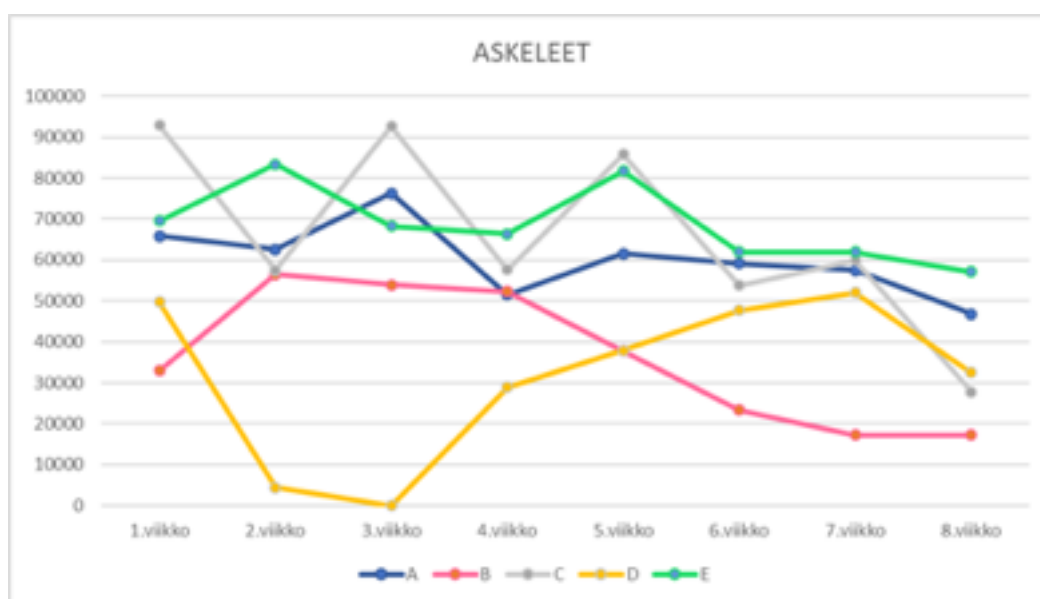
Neljäs lajikokeilukerta oli lihaskuntoharjoittelu ulkona. Paikkana toimi Porin metsän ulkona oleva kuntoilupaikka. Olimme suunnitelleet etukäteen alkulämmittelyn, pääharjoituksen ja loppuvenyttelyt. Kaikki ryhmäläiset tekivät saman treenin ja ohjaajat toimivat ajan ottajina ja tarvittaessa ohjeistivat treenin aikana. Pääharjoitus oli kierto-
harjoittelutyypinen eli käytössä oli noin kymmenen erilaista pistettä, joissa jokaisessa oli tietty liike. Liikettä tehtiin pisteellä tietyn ajan ja vaihdettiin aina merkistä seuraavaan pisteeseen. Lopuksi teimme yhdessä loppuvenyttelyt. Ulkoilukuntopaikalla oli osallistujia viisi.

Kaksi viimeistä kertaa olivat erilaisia kuin olimme aluksi suunnitelleet, koska ne piti-
vät suorittaa etänä. Toiseksi viimeisellä kerralla sovimme, että jokainen osallistuja käy itsenäisesti tekemässä jonkin treenin ja ilmoittaa treenistä jommallekummalle ohjaajalle. Kehotimme ryhmäläisiä kokeilemaan yhdessä käytyjä lajikokeiluja itsenäisesti. Viimeisenä lajikokeiluna oli meidän ohjaajien tekemä kotijumppavideo. Kotijumppavideo lähetettiin yhteiseen Whatsapp-ryhmään kaikkien saataville. Puolet ryhmäläisistä ilmoitti tehneensä etäharjoituksen.

5.4 Liikunta-aktiivisuus

Liikunta-aktiivisuutta mittasimme seuraamalla osallistujien askelmääriä jakson aikana. Keräsimme osallistujilta askelmäärät jokaiselta päivältä jakson aikana ja lasimme niiden perusteella jokaisen viikon keskiarvon. Tuloksista halusimme selvittää, millaisia muutoksia liikunta-aktiivisuudessa tapahtuu matalankynnyksen liikuntajakson kuluessa. Askelten lisäksi keräsimme osallistujilta kellosta myös päivittäisiä aktiivisuusprosentteja. Päädyimme kuitenkin jättämään pois kyseisen datan, sillä tulokset eivät olleet luotettavia. Osallistujat muuttivat kellojen asetuksia kesken matalankynnyksen liikuntajakson, joten aktiivisuusprosentit vaihtelivat paljon.

Tuloksien perusteella yksilöiden väliset erot viikoittaisissa askelmäärissä olivat melko suuria. Myös yksilötasolla askelmäärät vaihtelivat viikoittain suuntaan ja toiseen. Esimerkiksi henkilön C askelmäärät vaihtelivat joka viikko paljon (Kuvio 3). Viikosta kuusi eteenpäin kaikilla osallistujilla askelmäärät ovat lähtenyt laskuun. Koronaviruksen myötä ryhmän viimeiset lajikokeilut toteutettiin etänä. Myös monet liikuntapaikat sulkivat ovensa kuten myös koulut, sen myötä arkiliikunta väheni eikä koulumatkoja tullut kuljettua kävellen. Ryhmäläisen D tuloksissa näkyy selvä lasku ensimmäisestä viikosta viikkoon 3 asti. Syy radikaaliin laskuun oli kellon katoaminen. Tuloksia tarkastellessa emme voi verrata henkilön D viikkojen 2 ja 3 tuloksia muiden osallistujien kyseisiin viikkoihin, sillä tulokset eivät olisi luotettavia. (Kuvio 3)



Kuvio 3. Osallistujien askelmäärät viikoittain.

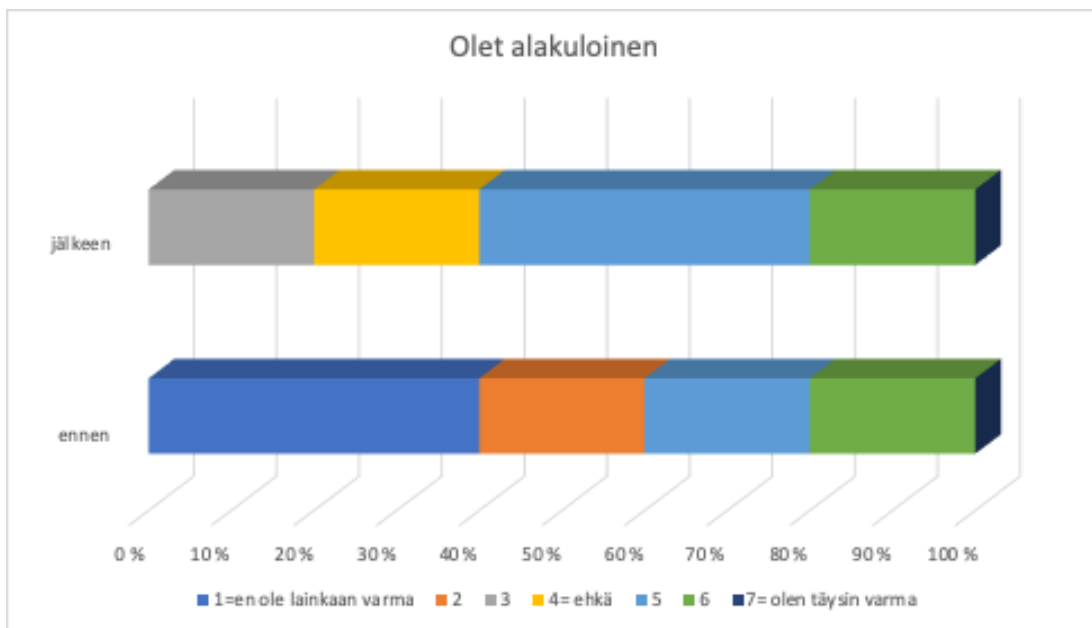
5.5 Pystyvyysskyselyn tulokset

Liikuntapystyvyyttä mitattiin liikuntapystyvyysskyselyllä. Kysely tehtiin ryhmätöiden alussa ennen lajikokeiluja ja lajikokeiluiden jälkeen viimeisellä tapaamiskerralla. Kyselyssä oli kaiken kaikkiaan 22 kohtaa, mutta päätimme jättää kolme avointa kysymystä analysoimatta, niiden haasteellisuuden vuoksi. Analysoitavaksi jäi 19 kohtaa, jotka olivat jaettu kahteen eri osa-alueeseen. Ensimmäisessä osassa kysymykset liittyivät suunnitelmalliseen liikkumiseen ja toisessa osassa säännölliseen lenkkeilyyn. Kysymyksiin vastattiin ympyröimällä sopiva vaihtoehto asteikolla 1-7. Yksi tarkoitti ”en ole lainkaan varma” ja seitsemän ”olen täysin varma”. Pystyvyysskyselyiden perusteella liikunnallinen minäkuva parantui osalla ryhmäläisistä, mutta osalla taas pysyi samalla tasolla kuin ennenkin. Ryhmäläiset, jotka olivat aktiivisempia ja osallistuivat liikuntalajikertoihin enemmän, liikuntapystvyys oli huomattavasti parempi viimeisellä kerralla kuin ensimmäisellä kerralla. Ryhmäläiset, jotka osallistuivat yhteen tai kahteen lajikokeiluun olivat niitä, joiden liikunta pystvyys ei muuttunut mihinkään suuntaan.

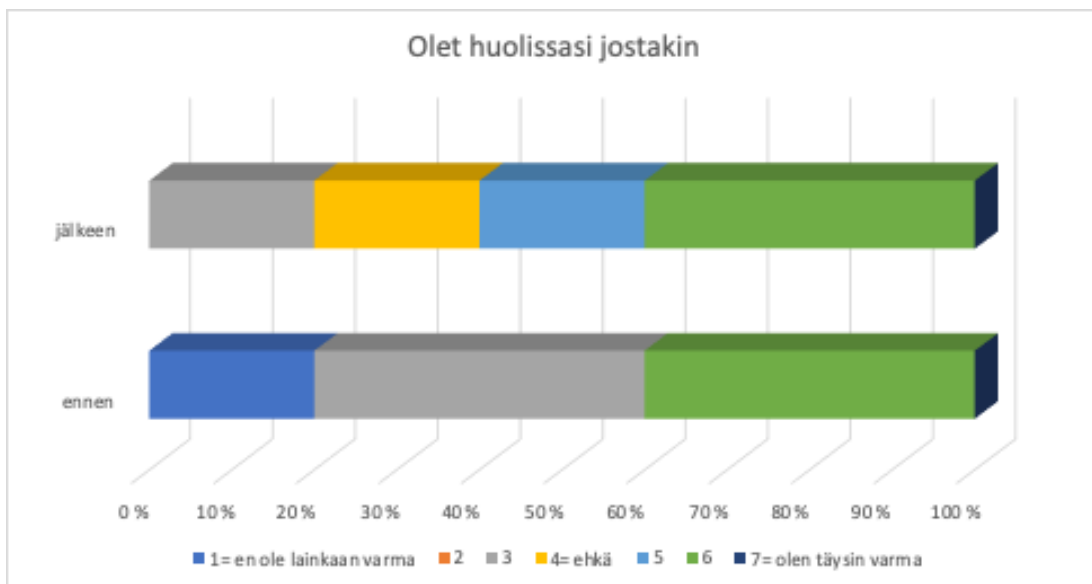
5.5.1 Suunnitelmallisen liikkumisen tulokset

Ensimmäisessä osiossa kysyttiin ”Arvioi, kuinka varma olet, että pystyt liikkumaan niin kuin olet suunnitellut, vaikka...”. Kysymys jatkui 12 väittämän verran, jotka liittyivät suunnitelmalliseen liikkumiseen. Jaoin kysymykset viiteen eri aihealueeseen: mieliala, väsymys, jotain muuta tekemistä, huono sää sekä ”ei ole ketään, joka liikkuisi kanssasi”.

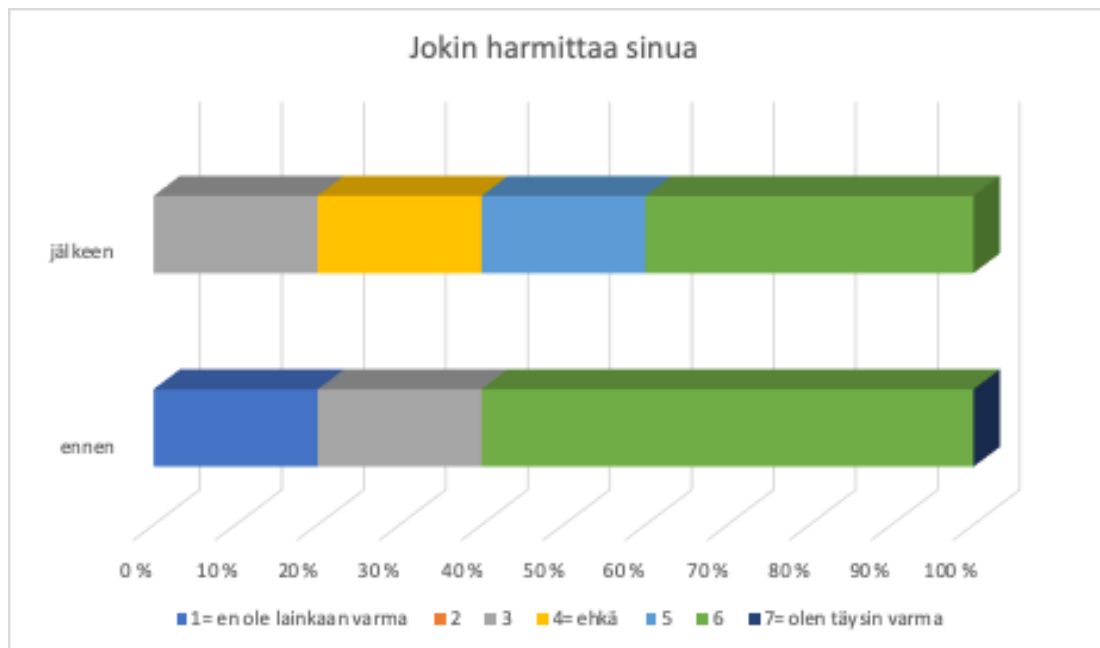
Kuviot 4,5,6 ja 7 liittyvät kaikki mielialaan ja siihen miten osallistujat arvioi mielialan vaikuttavan suunnitelmalliseen liikkumiseen. Tuloksia tarkastellessa näkyy, että kaikissa kuvioissa osallistujien varmuus suunnitelmallisesta liikkumisesta on lisääntynyt jakson aikana. Kysymyksessä ”pinna kireällä”, tuloksesta ilmenee, että ennen jakson alkua osallistujista kaksi on ollut täysin varmoja siitä, että liikkuvat suunnitelmallisesti, vaikka pinna on kireällä, kun taas jakson jälkeen vain yksi on ollut täysin varma siitä. Kuitenkin kokonaistarkastelussa tulokset ovat paremmat jakson jälkeen kuin ennen jaksoa. (Kuvio 7)



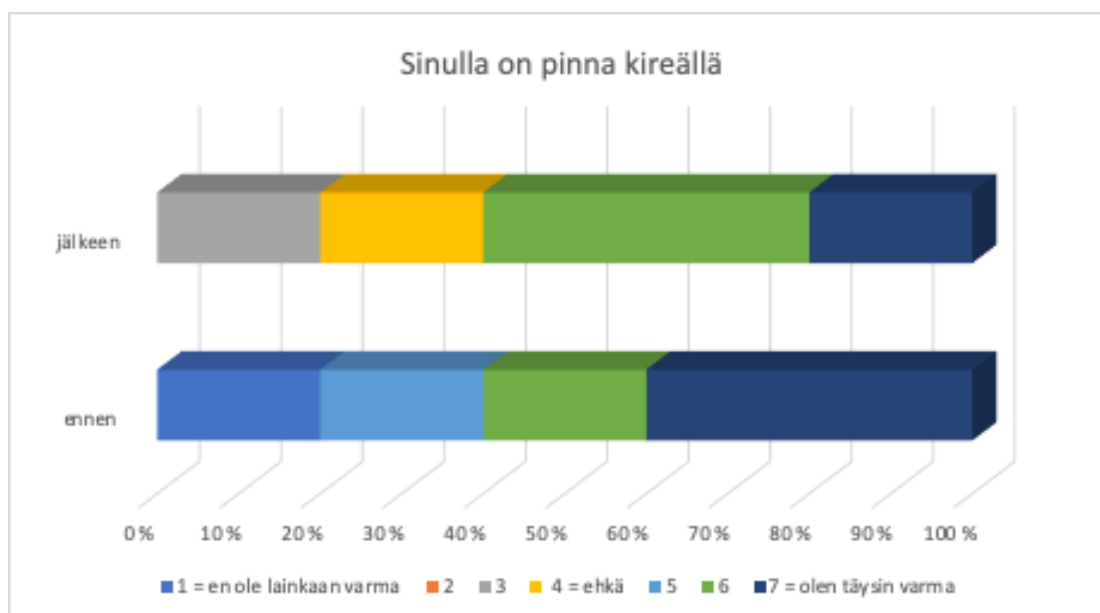
Kuvio 4. “Kuinka varma olet, että pystyt liikkumaan niin kuin olet suunnitellut, vaikka olet alakuloinen”



Kuvio 5. “Kuinka varma olet, että pystyt liikkumaan niin kuin olet suunnitellut, vaikka olet huolissasi jostakin”

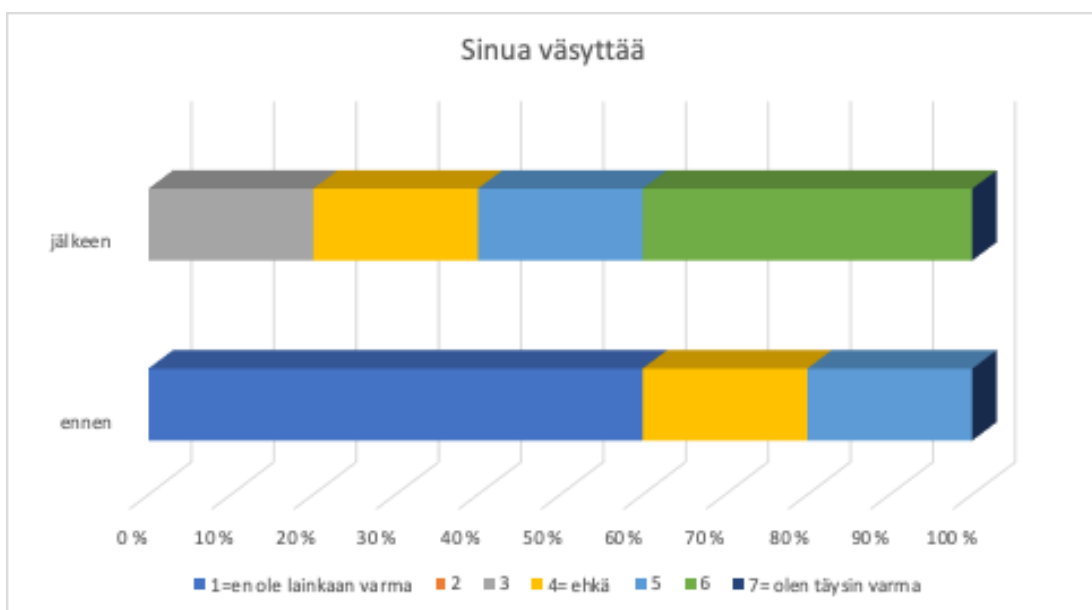


Kuvio 6. “Kuinka varma olet, että pystyt liikkumaan niin kuin olet suunnitellut, vaikka jokin harmittaa sinua”



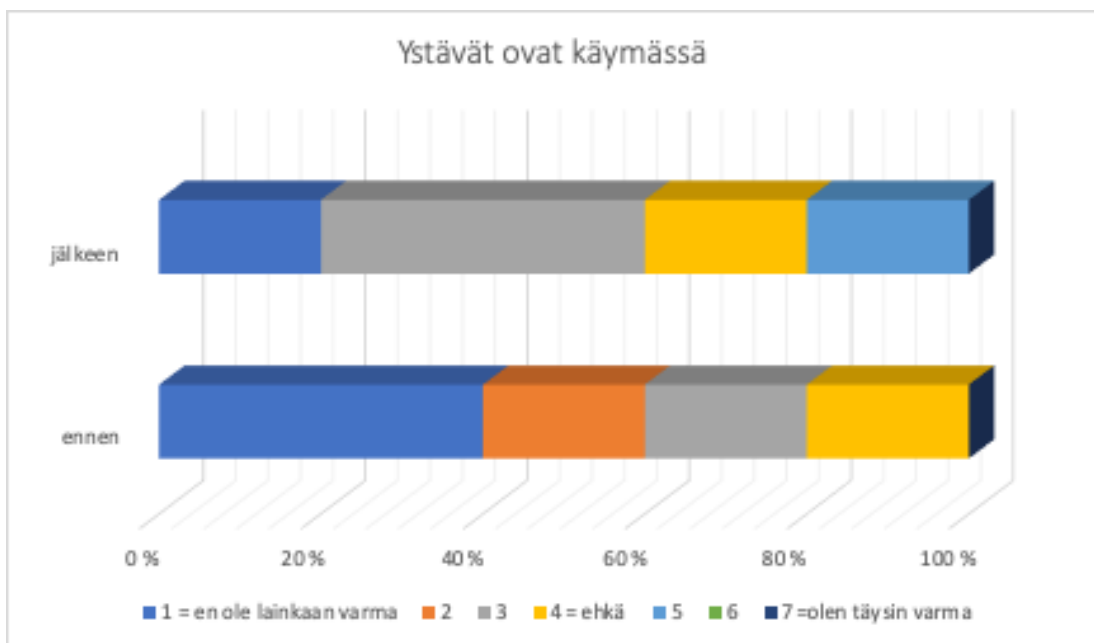
Kuvio 7. “Kuinka varma olet, että pystyt liikkumaan niin kuin olet suunnitellut, vaikka sinulla on pinna kireällä”

Väsymystä kuvaavassa kysymyksessä tulosten perusteella osallistujien varmuus suunnitelmallisesta liikkumisesta on kasvanut. Ennen liikuntakokeilua kolme osallistujaa ei ollut lainkaan varmoja siitä, että liikkuisi suunnitellusti väsymyksestä huolimatta. Jakson jälkeen kukaan ei ollut epävarma ja neljä osallistujaa oli jokseenkin tai lähes varmoja että liikkuisi suunnitellusti väsymyksestä huolimatta. Jakson jälkeen osallis- tujista kaksi ovat olleet melko varmoja siitä, että liikkuvat suunnitelmallisesti, vaikka väsyttää. (Kuvio 8)

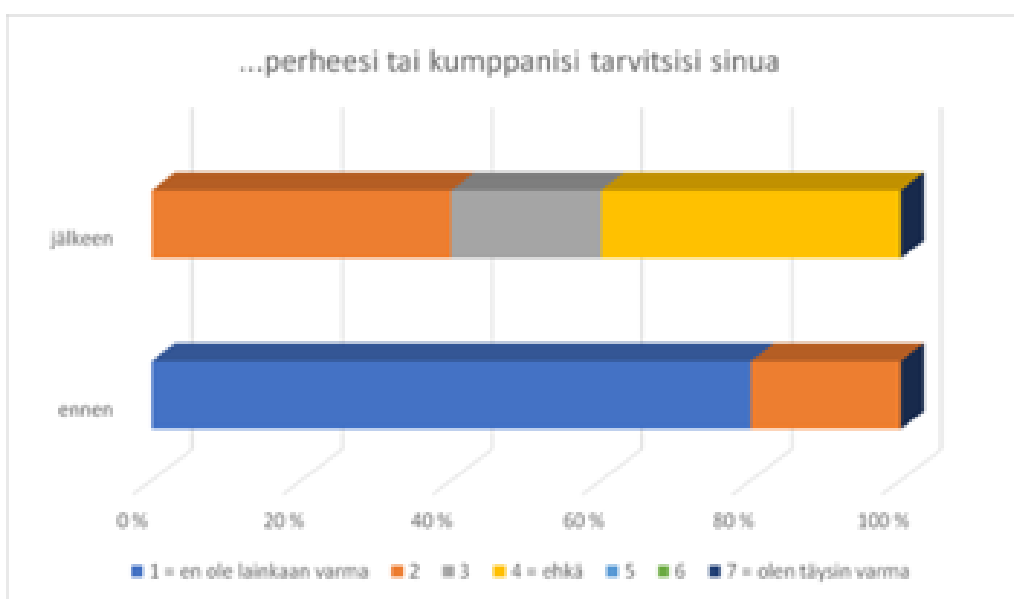


Kuvio 8. “Kuinka varma olet, että pystyt liikkumaan niin kuin olet suunnitellut, vaikka sinua väsyttää”

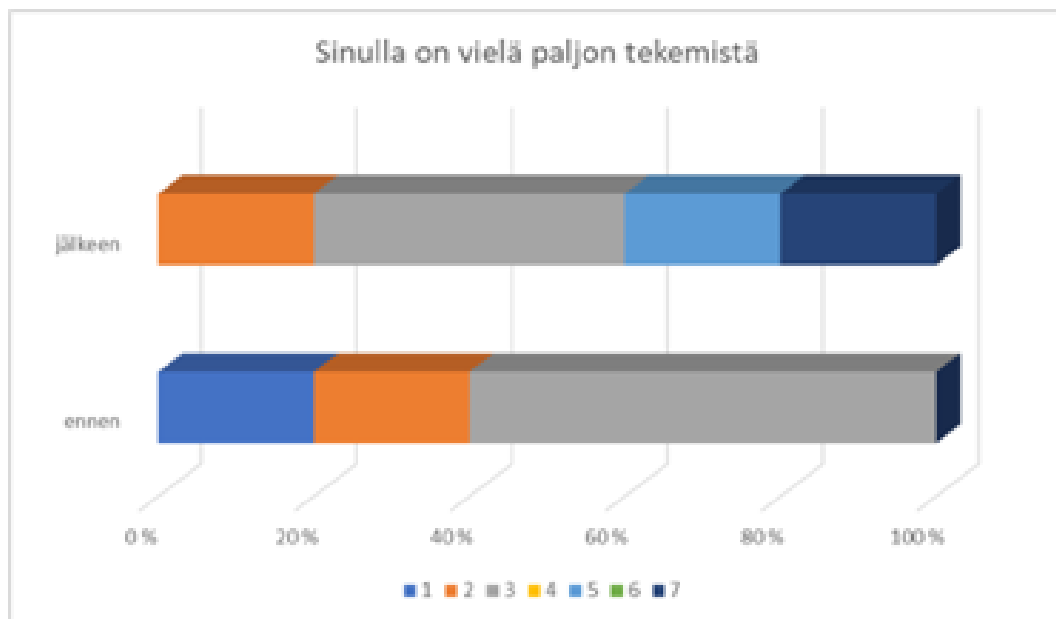
Aihealueen ”jotain muuta tekemistä” tuloksissa on vaihtelua kysymysten välillä. Tulosten perusteella osallistujien varmuus liikkua suunnitellusti, vaikka on muuta tekemistä, on kasvanut. (Kuviot 9, 10 ja 11)



Kuvio 9. ”Kuinka varma olet, että pystyt liikkumaan niin kuin olet suunnitellut, vaikka ystävät ovat käymässä”

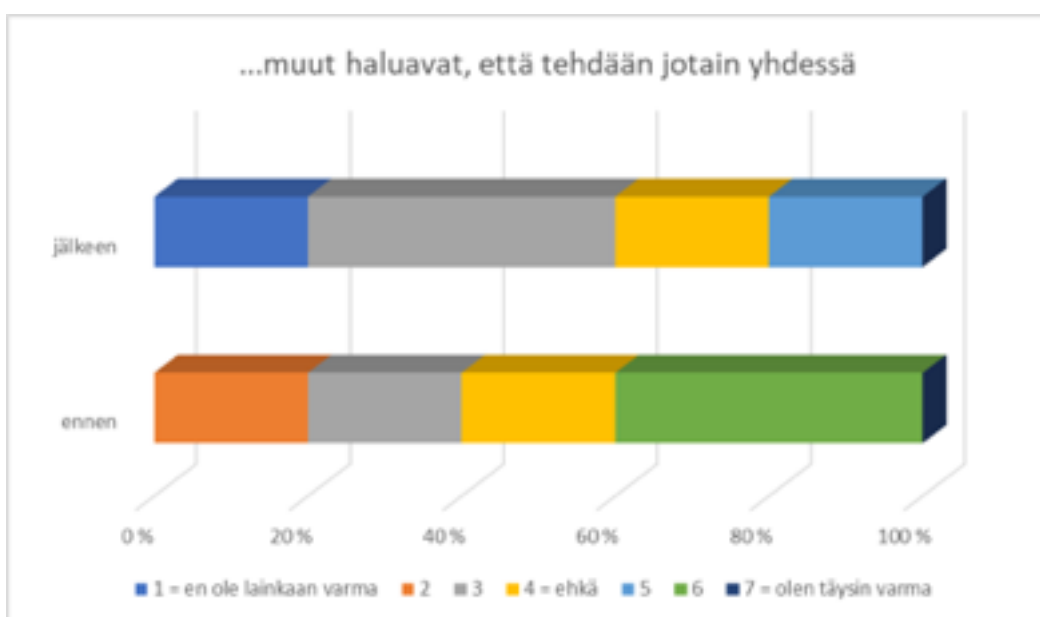


Kuvio 10. ”Kuinka varma olet, että pystyt liikkumaan niin kuin olet suunnitellut, vaikka perheesi tai kumppanisi tarvitsisi sinua”



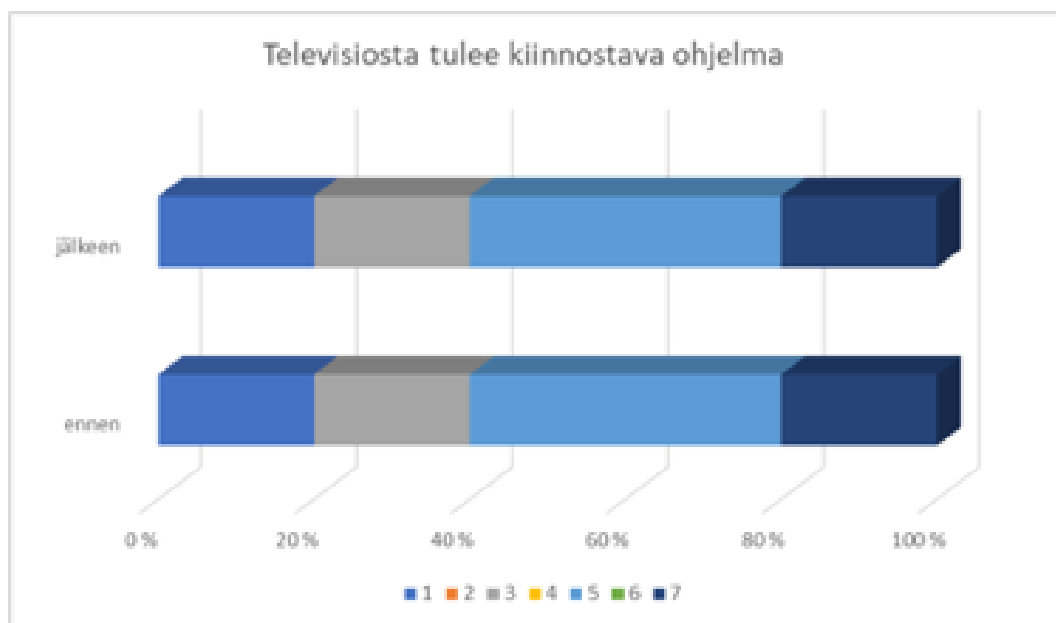
Kuvio 11. ”Kuinka varma olet, että pystyt liikkumaan niin kuin olet suunnitellut, vaikka sinulla on vielä paljon tekemistä

Kysymyksen ”kuinka varma olet, että pystyt liikkumaan suunnitellusti, vaikka muut haluavat, että tehdään jotain yhdessä” tulokset ovat jakson jälkeen huonommat, kuin ennen jakson alkua. Tuloksen perusteella voimme todeta, että osallistujien varmuus liikkua suunnitelmallisesti, vaikka muut haluavat tehdä jotain yhdessä, on laskenut. (Kuvio 12)



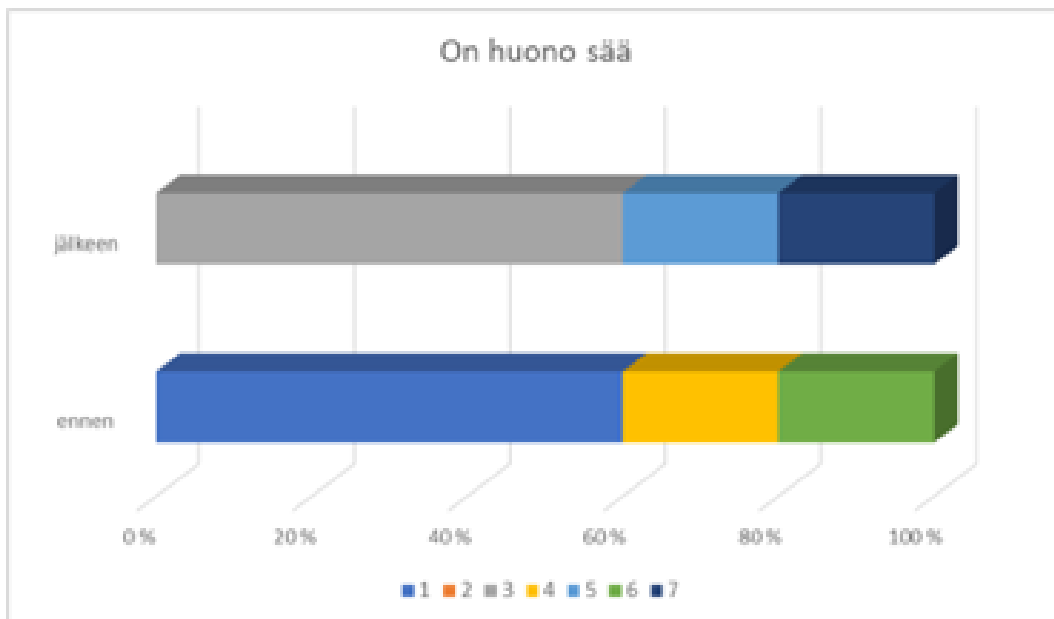
Kuvio 12. “Kuinka varma olet, että pystyt liikkumaan niin kuin olet suunnitellut, vaikka muut haluavat, että tehdään jotain yhdessä

Kuviossa 13. osallistujien vastaukset ovat pysyneet täysin samoina ennen ja jälkeen kyselyn. Tuloksen perusteella näemme, että muutosta ei ole tapahtunut suuntaan tai toiseen. Mahdollista on, että yksilötasolla vastaukset ovat voineet vaihdella ennen ja jälkeen kyselyissä, mutta yhteenvedossa kaikkien osallistujien vastauksia tarkastellessa huomataan, että muutosta ei ole. (Kuvio 13)



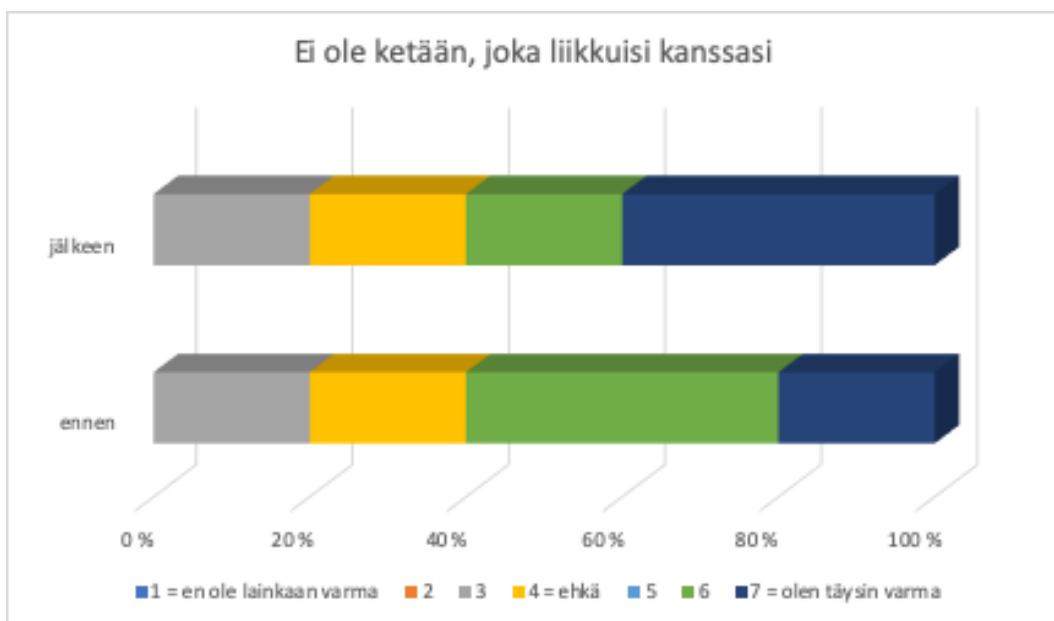
Kuvio 13. “Kuinka varma olet, että pystyt liikkumaan niin kuin olet suunnitellut, vaikka televisiosta tulee kiinnostava ohjelma”

Huonon sään vaikutus osallistujien varmuuteen liikkua suunnitellusti oli ennen jakson alkua runsasta. Ennen jaksoa osallistujista kolme ei ole ollut lainkaan varma siitä, että liikkuisivat suunnitellusti, vaikka on huono sää. Ennen jaksoa yksikään osallistujista ei vastannut kohtaa ”olen täysin varma”. Jakson jälkeen tulokset ovat paremmat, sillä yksikään osallistujista ei ole vastannut kohtaa yksi ”en ole lainkaan varma”. ja kohtaan ”olen täysin varma”, on vastannut yksi osallistujista. Tulosten perusteella osallistujat ovat jakson jälkeen varmempia siitä, että huono sää ei vaikuta heidän suunnitelmalliseen liikkumiseensa. (Kuvio 14)



Kuvio 14. “Kuinka varma olet, että pystyt liikkumaan niin kuin olet suunnitellut, vaikka on huono sää”

Tulosten perusteella seuran puuttuminen suunnitelmallisessa liikkumisessa vaikutti osallistujien varmuuteen ennen jaksoa enemmän kuin jakson jälkeen. Muutos ei kuitenkaan ole ollut kovinkaan iso, sillä vain yksi vastaus on erilainen ennen kuin jälkeen liikuntalajien. (Kuvio 15)

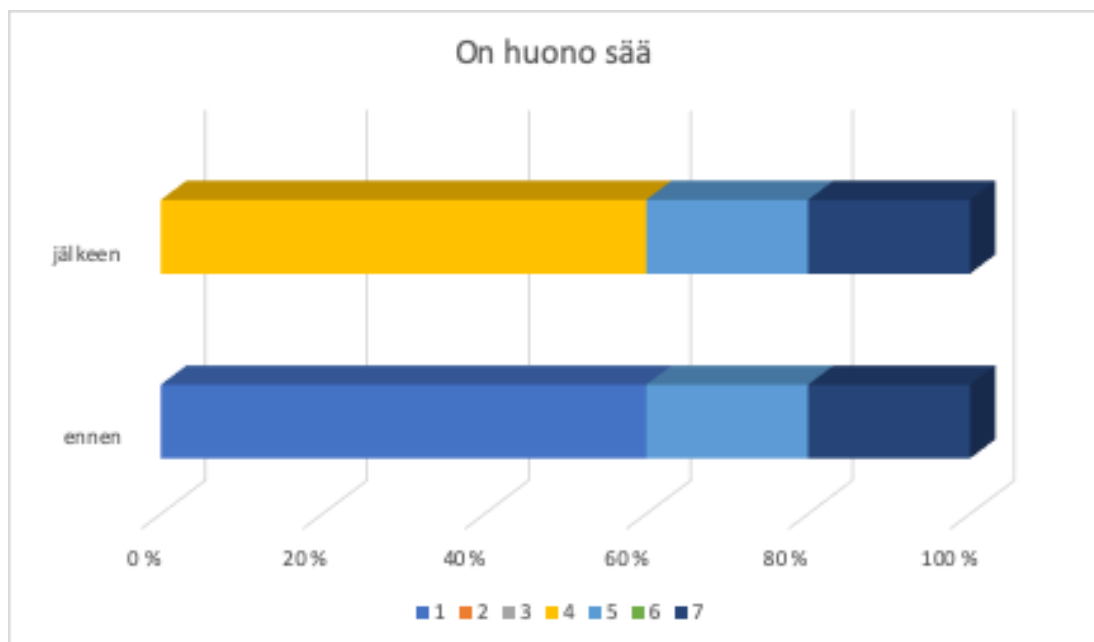


Kuvio 15. “Kuinka varma olet, että pystyt liikkumaan niin kuin olet suunnitellut, vaikka ei ole ketään, joka liikkuisi kanssasi”

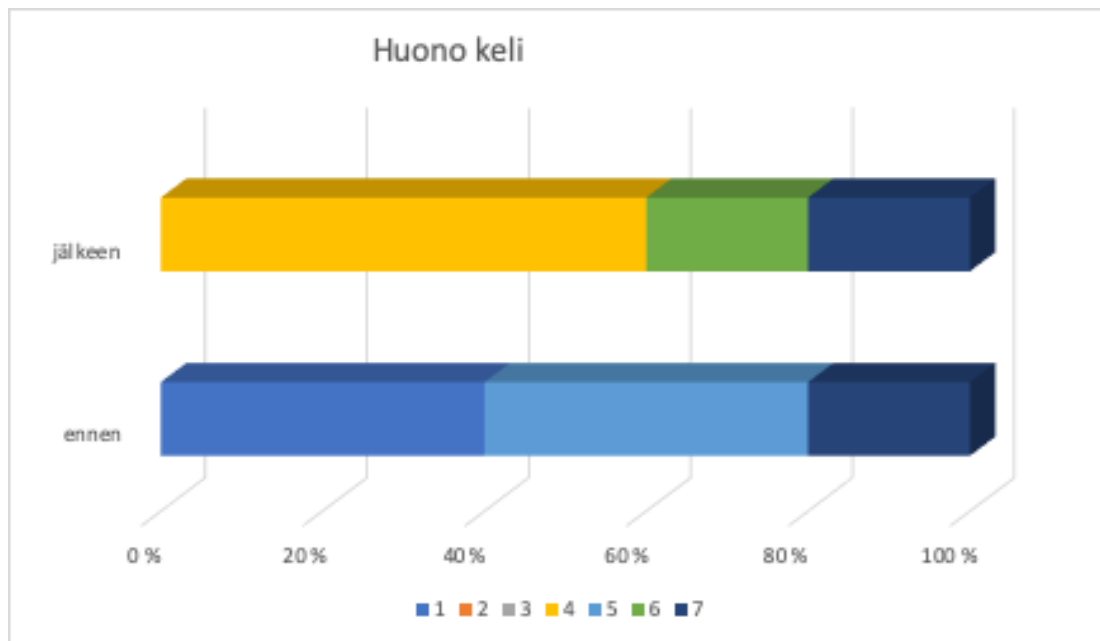
5.5.2 Säännöllisen lenkkeilyn tulokset

Toisessa pystyvyyskyselyn osiossa kysyttiin ”Jos tarkoituksesi on säännöllisesti käydä lenkillä seuraavina 3-4 viikkoina, miten varma olet, teetkö niin kuin olet suunnitellut, vaikka...” ja kysymys sai jatkoa seitsemän kohdan verran. Toisen kysymysoSION tulokset jaoinme neljään eri osaan, jotka olivat huonoon säähän liittyvät kysymykset, lenkkireitille pääsy hankalaa, jotain muuta tekemistä ja lenkkiseururan puuttuminen.

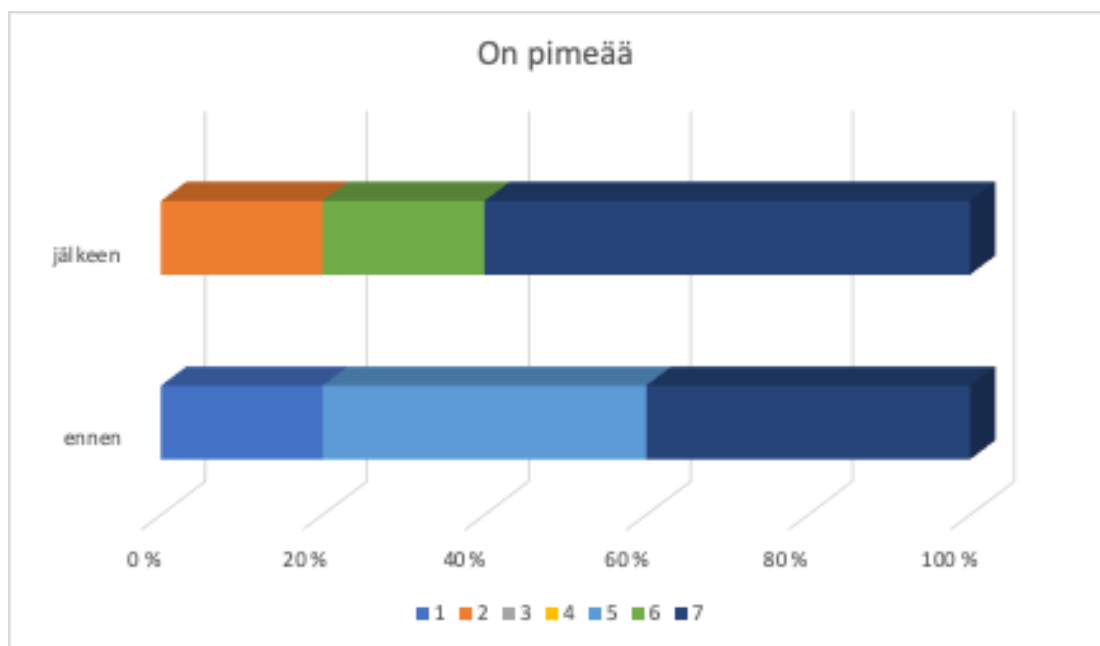
Huonoon säähän liittyvät kysymykset (Kuviot 16, 17 ja 18). ”on huono sää” ja ”on huono keli” tarkoittavat melkein samaa, mutta kuitenkin vastauksissa näkyi pientä eroa. Huonon sään kohdalla ”en ole lainkaan varma” vastauksia oli enemmän kuin huonon kelin kohdalla ennen liikuntalajien alkamista. Kuitenkin liikuntalajikokeiluiden jälkeen kummassakin oli yhtä paljon ”ehkä” vastauksia. Myös liikuntakokeilun jälkeen huonon kelin kohdalla on tullut ”melkein varma” vastauksia, kun taas huonon sään kohdalla ei. Yli puolet vastasivat ”olen täysin varma” kohdan lajikokeiluiden jälkeen ja yksikään ei valinnut kohtaa ”en ole lainkaan varma”.



Kuvio 16. ”Teetkö niin kuin olet suunnitellut, vaikka on huono sää”

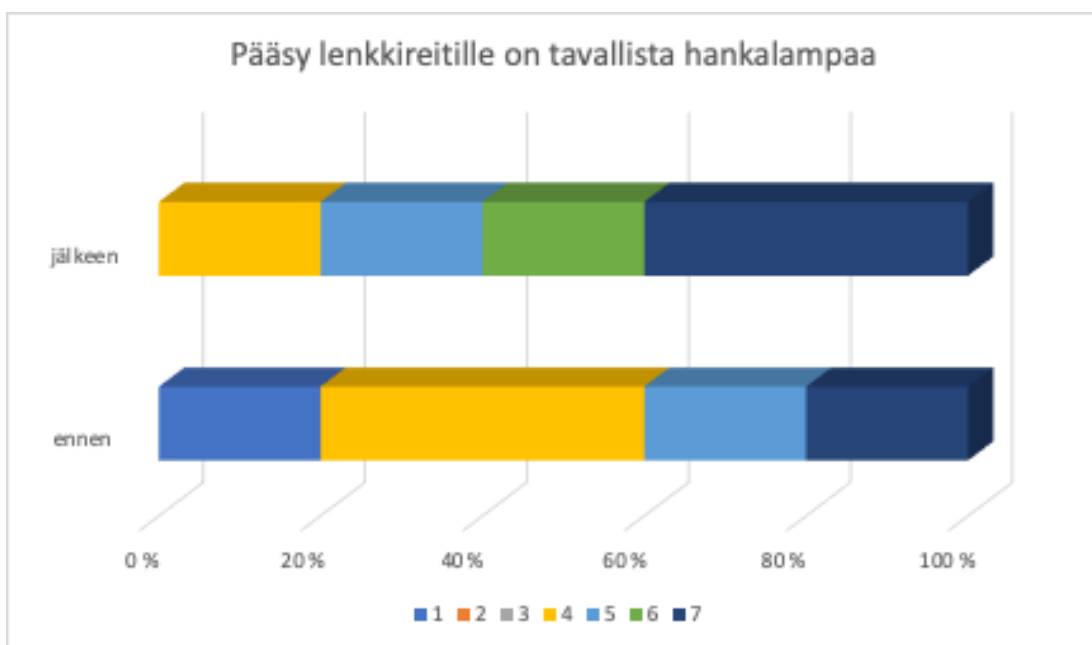


Kuvio 17. ”Teetkö niin kuin olet suunnitellut, vaikka on huono keli”



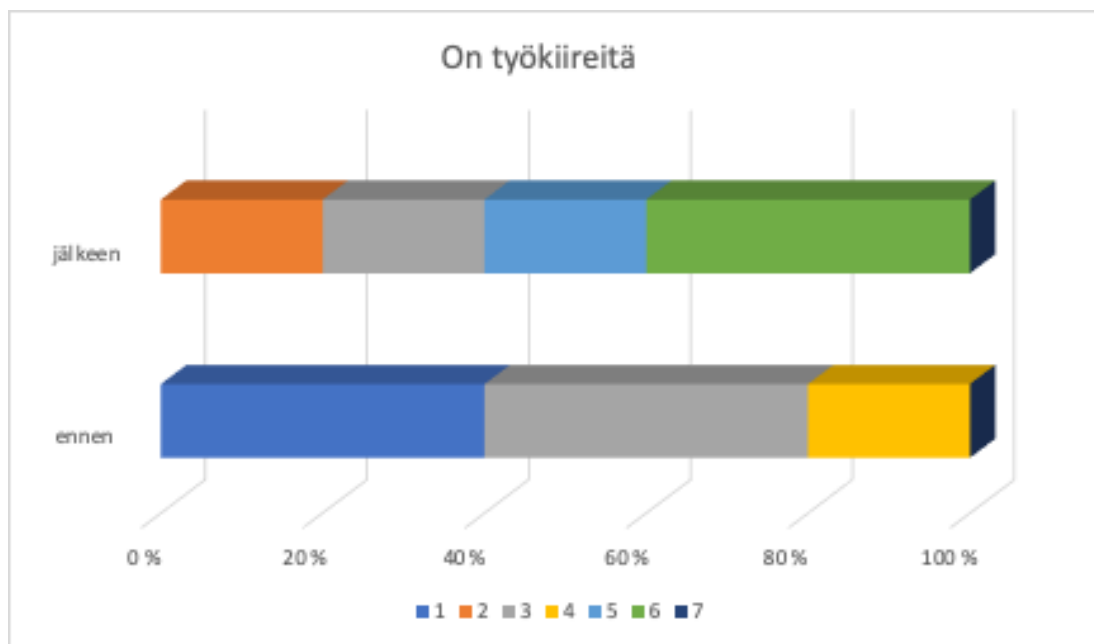
Kuvio 18. ”Teetkö niin kuin olet suunnitellut, vaikka on pimeää”

Pääsy lenkkireitille on tavallista hankalampaa- kysymyksessä näkyi muutosta positiiviseen suuntaan (Kuvio 19). Liikuntalajikokeiluiden jälkeen yksikään ei valinnut kohtaa ”en ole lainkaan varma”. Myös ”olen täysin varma” vastauksia tuli enemmän liikuntalajikokeiluiden jälkeen kuin ennen. ”Ehkä” vastauksia ei ollut lajikokeiluiden jälkeen enää niin suurta määrää kuin alussa. Kysymysten perusteella suurin osa ryhmäläisistä koki olevansa varmempi lajikokeiluiden jälkeen siitä, että heidän suunnitelmansa pitävät vaikka lenkkireitille pääseminen on tavallista hankalampaa.

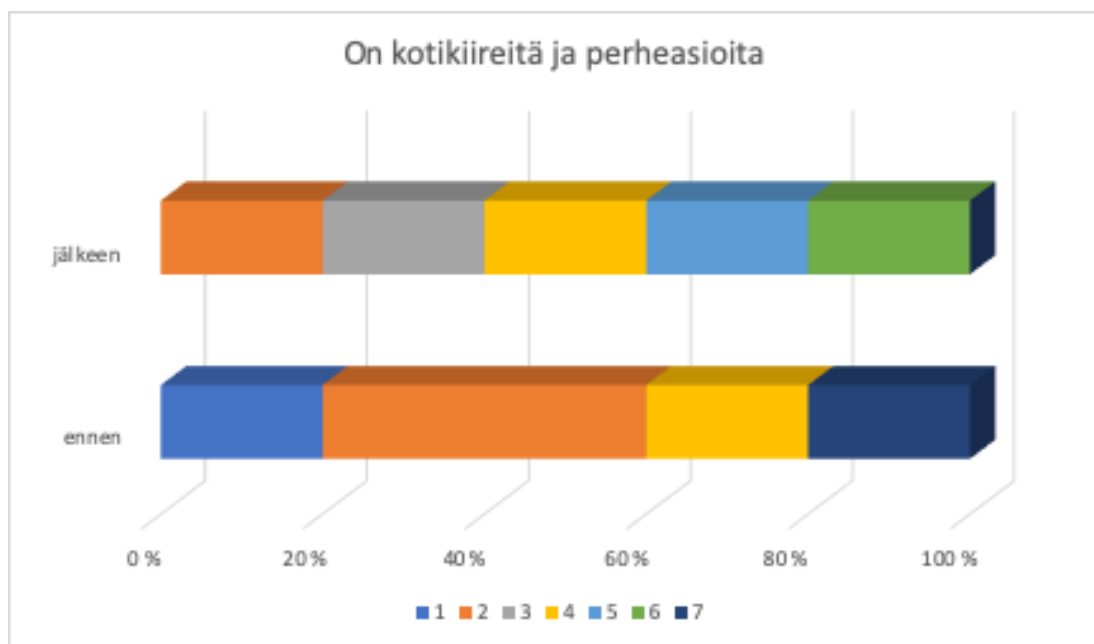


Kuvio 19. ”Teetkö niin kuin olet suunnitellut, vaikka pääsy lenkkireitille on tavallista hankalampaa”

Jotain muuta tekemistä- kysymyksen perusteella työkiireet, kotikiireet ja perheasiat eivät vaikuta lähtemiseen lajikokeiluiden jälkeen, kun taas lajikokeiluita ennen kummassakin kysymyksessä oli ainakin yksi ”en ole lainkaan varma” vastaus (Kuviot 22 ja 21). ”On kotikiireitä ja perheasioita” kysymyksessä oli kuitenkin ennen lajikokeiluita yksi täysin varma vastaus, mutta jälkeen taas ei ollut yhtäkään.

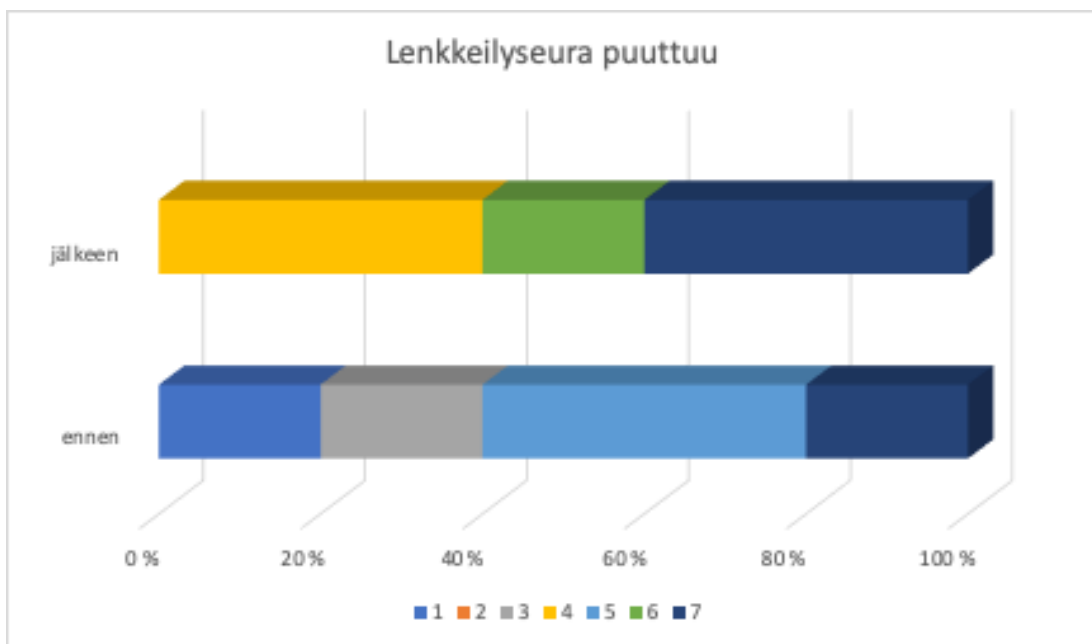


Kuvio 20. ”Teetkö niin kuin olet suunnitellut, vaikka on työkiireitä”



Kuvio 21. ”Teetkö niin kuin olet suunnitellut, vaikka on kotikiireitä ja perheasioita

Lenkkeilyseura puuttuu- kysymyksessä yksikään ei ollut vastannut lajikokeiluiden jälkeen ”en ole lainkaan varma” (Kuvio 22). Täysin varmoja vastauksia oli tullut enemmän liikuntalajikokeiluiden jälkeen, mutta ”ehkä” vastauksia oli tullut enemmän ennen lajikokeiluita. Yli puolet vastanneista valitsi kuitenkin lajikokeiluiden jälkeen ”melko varma” tai ”olen täysin varma” kohdan, kun taas alussa yksi vain oli vastannut kohdan ”täysin varma”.



Kuvio 22. ”Teetkö niin kuin olet suunnitellut, vaikka lenkkeilyseura puuttuu”

5.6 Osallistujien palaute matalankynnyksen liikuntaryhmästä

Palautteen avulla pystymme saamaan tietoa siitä, miten toimintamme onnistui osallistujien mielestä. Palaute auttaa pohtimaan, mitä on jatkossa hyvä kehittää ja mitkä asiat ovat onnistuneet. Ryhmän jäsenet antoivat palautetta ryhmän toiminnasta koko jakson ajan. Palautetta tuli suoraa suullisesti ja kirjallisesti esimerkiksi tekstiviestillä. Saimme myös tietynlaista palautetta epäsuorasti, esimerkiksi havainnoimalla ryhmäläisten aktiivisuutta lajikokeilukerroilla tai osallistumista lajikokeilukertoihin. Jakson lopussa pyysimme vielä erillisen palautteen ryhmän toiminnasta ja toteutuksesta.

Osallistujat olivat pääasiassa tyytyväisiä ryhmän toimintaan. Esimerkiksi palautteista nousi esille, että tällaisella ryhmämuotoisella toiminnalla pystyttäisiin lisäämään arjen liikuntaa. Myös kellojen käyttö oli miltei kaikkien mielestä positiivinen asia ja se auttoi motivoimaan liikkumaan. Osa osallistujista koki, että riskinä on ryhmän loppumisen jälkeen liikkumisen lopettaminen, kun tarjolla ei ole samanlaista matalankynnyksen liikuntaryhmää.

”Täytyy toivoa, että tästä olisi jäänyt sellaisia positiivisia kokemuksia kaikille, että saisimme mahdutettua liikunnan osaksi arkeamme myös jatkossa.”

”Tosi hyvä, kun tässä keskusteluketjussamme näkyvät vaihtoehtoisia liikuntasuorituksia, aion hyödyntää niitä vielä jatkossakin”

”Kyl tuli into ja kynnys madaltui kuntosalilla käyntiin. Kiitos.”

”Minä ainakin uskon, että tällaisella ohjatulla ryhmämuotoisella toiminnalla pystytään lisäämään arjen liikuntaa. Kello auttaa myös motivoitumisessa.”

”Ainoa riski on siinä, että sitten kun ryhmä lopettaa, eikä aktiivisuutta enää kukaan valvo, niin ote herpaantuu.”

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tulosten perusteella kohderyhmän fyysinen aktiivisuus vähentyi kokeilun aikana. Palautteiden perusteella ryhmäläiset kuitenkin kokivat heidän fyysisen aktiivisuuden lisääntyneen, vaikka tulokset näyttävät toista. Liikuntapystyvyyss-kyselyiden perusteella liikunnallinen minäkuva vahvistui osalla ryhmäläisistä. Myös suurin osa ryhmäläisistä koki, että on saanut motivaatiota liikkumiseen ja ideoita harrastuksen aloittamiseen.

Palautteiden perusteella kynnys osallistua erilaisiin liikuntalajeihin madaltui. Osa ryhmäläisistä koki, että lajikokeiluiden jälkeen on helpompi mennä itsenäisesti liikkumaan, koska on saanut jonkin näköisen käsityksen siitä mitä voisi tehdä ja millaisia erilaisia mahdollisuuksia on. Myös ryhmätoiminta oli monelle mieluinen. Ryhmäläisten mukaan osallistuminen erilaisiin ryhmäliikuntoihin mahdollistaa sosiaalisen ympäristön ja tutustumisen uusiin ihmisiin.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu

Ryhmäläiset innostuivat liikuntalajeista ja mahdollisuuksista liikkua. Aktiviteettien suorituspaikat, joissa kävimme ryhmäläisten kanssa, olivat suurimmalle osalle tuttuja, mutta itse aktiviteetin tekeminen siellä oli monelle vierasta. Palautteiden perusteella moni innostui esimerkiksi porrastreenistä eikä ollut edes tiennyt missä sellaiset sijaitsevat. Hienoa oli myös huomata, että osalla pystyvyys oli vahvistunut vaikeiksi osallistunut kaikkiin liikuntalajeihin.

Koko tutkimuksen kesto oli loppujen lopuksi hyvin lyhyt aika saada muutoksia aikaan. Liikkumisen tottumukset ja pysyvät tulokset tarvitsevat pidempää aikaa, jotta muutoksia näkyisi. Pysyviin tuloksiin tarvittaisiin enemmän kuin kuusi lajikokeilukertaa.

Osallistujien askelmääriin ja liikunta-aktiivisuuden tuloksiin vaikutti heidän osaamattomuutensa käyttää Polar Ignite kelloa, sekä se etteivät he käyttäneet kelloa koko tutkimuksen ajan. Osa ryhmäläisistä myös muokkasi kellon asetuksia mittausjakson aikana. Osallistujista ainakin yksi oli kadottanut kellon ja sen myötä mittaustuloksia puuttui. Yksi osallistujista ei voinut käyttää kelloa jatkuvasti jakson aikana työnsä vuoksi, joten sekin vaikutti tuloksiin ja niiden luotettavuuteen.

Pystyvyyskyselyn tuloksissa huomattiin paljon eroavaisuuksia tarkastellessa niitä yksilötasolla. Osalla vastaukset muuttuivat selkeästi lajikokeiluiden jälkeen, kun taas osalla ne pysyivät melkein samana. Oli myös vastauksia, joissa muutos oli mennyt huomompaan suuntaan. Vastaustuloksiin vaikutti luultavasti se, että loppukysely jouduttiin toteuttamaan ulkona ja osallistajat vastasivat kyselyyn nopeasti, eivätkä pohtineet vastauksia huolella, niin kuin jakson alussa. Kyselyn tuloksiin vaikutti mahdollisesti sekin, että vastausvaihtoehdoissa ei ollut mahdollisuutta valita kohtaa ”en osaa sanoa”.

Liikuntasuosituksiin verraten tulokset ovat vaihtelevia yksilöittäin. Osallistujista osa liikkuu tulosten perusteella terveytensä kannalta riittävästi, mutta osalla fyysinen ak-

tiivisuus on jakson jälkeenkin vähäistä. Liikuntasuosituksen eri osa-alueita ovat palauttava uni, paikallaanolon tauottaminen, kevyt liikuskelu, rasittava- tai reipas liikkuminen, sekä lihaskunto ja liikehallinta. Ryhmäläisistä vain kaksi kertoi käyvänsä kuntosalilla tai tekevänsä lihaskuntoharjoitusta säännöllisesti. Ryhmäläisistä yli puolet kertoivat lisänneensä arkiliikuntaa, mutta liikuntasuosituksia katsoen se ei pelkästään riitä siihen, että liikuntaa tulisi tarpeeksi.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Ennen työn aloittamista jokainen osallistuja allekirjoitti sopimuksen siitä, että saamme käyttää ennalta sovittua tiettyä dataa osallistujista ja työn valmistuessa, hävitämme osallistujista kerätyn datan. Olemme kuitenkin pyrkinyt käsittelemään aineistoa huolella ja pitänyt huolta yksilöiden henkilöllisyydestä ja siitä, että opinnäytetyössämme ei ilmene kenestä puhutaan. Saimme mittaustuloksia koko jakson ajalta ja olemme pyrkineet analysoimaan sitä parhaalla mahdollisella tavalla. Pidimme yhteyttä ryhmäläisiin koko kokeilun aikana ja informoimme heitä kaikista tutkimukseen liittyvistä asioista.

Mittausten luotettavuudessa tuli heti alkuun pieniä ongelmia, jotka olisi voinut estää paremmalla ohjaamisella. Aktiivisuuksien mittaamisessa käyttämämme kellot olisi pitänyt laittaa kaikille samoihin asetuksiin tai edes ottaa asetukset muistiin jokaiselta osallistujalta. Kävimme ensimmäisellä tapaamiskerralla kellojen käyttöä läpi ja katsoimme miten ne toimivat. Ongelmaksi koitui kuitenkin se, että osa ryhmäläisistä muutti aktiivisuustasoa kesken mittauksen. Aktiivisuustason muutoksen johdosta lukemat ja aktiivisuusprosentit muuttuivat. Tuloksiin vaikutti myös se, että yhdellä mitattavalla kello oli pois käytöstä tietyn ajan. Myös osallistuminen vaikutti tuloksien luotettavuuteen. Jos osallistuu vain yhden kerran liikuntalajikokeiluun, on todella haastava saada mittaustuloksia tai ylipäättänsä lähteä arvioimaan fyysistä aktiivisuutta.

7.3 Kehitysideat

Osallistujien palautteesta nousi esille monesti se, että jatkoryhmä olisi hyvä, kun juuri alkuun päästyä ryhmätoiminta loppuu ja siten myös fyysisen aktiivisuuden määrä laskee.

Käytössämme oli laadukkaat Polar Ignite mittarit ja niistä jäi paljon hyviä ominaisuuksia pois tutkimuksessamme. Mittarista olisi saanut dataa esimerkiksi osallistujien sykkeestä, päivittäisestä aktiivisuusprosentista, unesta, ja harjoittelujen tehokkuudesta.

Jouduimme jakson lopussa toteuttamaan kaksi lajikertaa etänä, pienellä suunnitteluajalla. Tulevaisuutta ajatellen etätoteutukset tulevat olemaan varmasti yleisempää joten, voisi kokeilla tämänkaltaista ryhmätoimintaa, mutta kokonaan etätoteutuksena. Olisi hienoa nähdä, kuinka suuri vaikutus sillä on, että tehdäänkö toteutuksia yhdessä, mutta etänä, vai yhdessä ja livenä samassa paikassa.

Pitäisi myös varata todella paljo aikaa tutkimuksen toteuttamiseen. Siihen ei aivan riitä kahden kuukauden jakso. Tarvitaan pidempi aikaväli, milloin pystytään oikeasti huomaamaan mahdollisia muutoksia fyysisessä aktiivisuudessa. Meidän olisi pitänyt ottaa myös huomioon mahdolliset vastoinkäymiset. Jatkossa tämänkaltaisessa tutkimuksessa kannattaa rajata heti aluksi jo tarkkaan se, mitä halutaan mitata ja millä keinoilla. On vaikeaa alkaa muuttamaan suunnitelmaa kesken toteutuksen. On myös hyvä käydä osallistujien kanssa tarkkaan läpi, miten laitteet toimivat, ettei tulokset mene pieleen sen vuoksi, ettei osata käyttää tutkimuksessa käytettävää laitetta.

LÄHTEET

- Ala-Venna, S. 2015. Korkeakouluopiskelijoiden kuntoliikuntatottumukset ja opiskelu-uupumus. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto Terveystieteiden yksikkö Hoitotiede. Viitattu 20.6.2020. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/97067/gradu07241.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Andrijasevic M., Ciliga D. & Jurakic D. 2009. Is Sports Recreation Important to University Students? Coll. Antropol 33 (1), 163–168. Viitattu 20.6.2020.
- Ansala, J., Saari, J., Munter, H., Inkinen, A., Vieno, A., Tirkkonen, E., Näsänen, V. 2018. Julkaisija: Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry Lapinrinne 2 000180 Helsinki. Viitattu 20.6.2020. <https://oll.fi/assets/uploads/2018/02/Korkeakoululiikunnan-suositukset-2018-nettiversio.pdf>
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J., Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Viitattu 12.5.2020. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75444/OKM15.pdf?seq>
- Huttunen, J. 2018. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Viitattu 24.10.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934
- Kilpatrick M., Hebert E. & Bartholomew J. 2005. College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise. Journal of American college health 54 (2), 87–94. Viitattu 20.6.2020.
- Kurki, M. 2004. Missä kunnossa kuntoutukseen, entä kuntoutuksen jälkeen?: Tules ja Aslak – kurssit pystyvyysarvioiden vahvistajina. Väitöskirja. Helsinki: Miina sil-lanpää säätiö. Vammalan Kirjapaino Oy. Viitattu 14.6.2020.
- Käypä hoito -työryhmä Liikunta. 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Viitattu 20.6.2020. <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>
- Nekrasova, L. 2019. Ylipainoisten aikuisten minäpystyvyys liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. AMK- opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.10.2020. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/264712/Nekrasova%20opinn%C3%A4ytety%C3%B6.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Opiskelijoiden liikuntaliitto www-sivut. 2020. Korkeakoululiikunnan suositukset. Viitattu 25.9.2020. <https://www.oll.fi/toimintamme/korkeakoululiikunnan-suositukset/>

Reetta, J-P. 2017. Fyysisen aktiivisuuden mittausmenetelmien testaus ja käytettävyys ikääntyneillä. Pro gradu -tutkielma. Oulun yliopisto Hyvinvointitekniikan koulutusohjelma Lääketieteen tekniikka. Viitattu 20.6.2020. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201703231396.pdf>

Sandström M. (2010). Psyhyke ja aivotoiminta. Neurofysiologinen näkökulma. Helsinki: WSOYpro Oy, s. 136. Viitattu 25.9.2020.

Sosiaali- ja terveysministeriö (2013). Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013/10. Viitattu 25.10.2020. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

UKK-instituutti. 2019. Liikunnan vaikutukset. Viitattu 25.9.2020. https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset

UKK-instituutti. 2020. Aikuisten liikkumisen suositus. Viitattu 25.9.2020. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>

LIIKUNTAPYSTYVYYSKYSELY

Liitteet
 SHUNTION KUNTOOUTUMISKESKUS 1(3)
 Vaikuttavuustutkimus Lomake 04A
 TH [] [] [] []

LIIKUNTAPYSTYVYYS I

Liikunnaksi katsotaan sekä varsinainen urheilu ja kuntoliikunta että sellaiset fyysisen aktiivisuuden muodot kuin kävelen tai pyöräillen tehdyt työ- tai asioimismatkat, omakotitalon "talonmiehen" työt, rakennus- ja remonttityöt, pihan tai puutarhan hoitotyöt, ruumillisesti raskaat kodinhoitotyöt, marjastus, sienestys, metsästys, kalastus ja retkeily.

Mitkä ovat olleet tavallisimmat fyysisen aktiivisuuden muodot, joista liikuntasi on koostunut viime aikoina?

1. Tavallisin liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muoto oli

2. Toiseksi tavallisin liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muoto oli

3. Jos vielä harrasit jotain muuta liikuntaa, niin mitä?

100

Liitteet
 TH [] [] [] [] 2(3)
 04A

Arvioi seuraavien jokaisen 12 vaihtoehdon kohdalla, miten varmasti pystyt toteuttamaan omaa liikuntaasi erilaisissa tilanteissa. Rengasta varmuuttasi parhaiten kuvaava numero (1-7), käytä hyväksesi koko asteikkoa.

Arvioi, kuinka varma olet, että pystyt liikkumaan niin kuin olet suunnitellut, vaikka...

	en ole lainkaan varma	ehkä	olen täysin varma
4. sinua väsyttää	1	2	3 4 5 6 7
5. olet alakuloinen	1	2	3 4 5 6 7
6. olet huolissasi jostakin	1	2	3 4 5 6 7
7. jokin hämittää sinua	1	2	3 4 5 6 7
8. sinulla on pinna kireällä	1	2	3 4 5 6 7
9. ystävät ovat käymässä	1	2	3 4 5 6 7
10. muut haluavat, että tehdään jotakin yhdessä	1	2	3 4 5 6 7
11. perheesi tai kumppanisi tarvitseisi sinua	1	2	3 4 5 6 7
12. ei ole ketään, joka liikkuisi kanssasi	1	2	3 4 5 6 7
13. on huono sää	1	2	3 4 5 6 7
14. sinulla on vielä paljon tekemistä	1	2	3 4 5 6 7
15. televisiosta tulee kiinnostavaa ohjelmaa	1	2	3 4 5 6 7

101

LIIKUNTAPYSTYVYYSKYSELY

Liitteet

TH: [] [] [] [] 3(3)
04A

Lenkkeily tarkoittaa tässä kävelyä, holkkaa, juoksua, pyöräilyä tai hiihtoa, joka tapahtuu esim. ajanvietteen, kunnon, terveyden tai virkistyksen vuoksi. Tässä lasketaan mukaan sellainen ripeähkö lenkkeily, joka panee ainakin vähän hengästymään ja hikoilemaan ja kestää kerrallaan vähintään 20 minuuttia.

Onko tarkoituksesi käydä lenkillä? kyllä ei

Jos tarkoituksesi on **säännöllisesti** käydä lenkillä seuraavina 3 - 4 viikkoina, miten varma olet, teetkö niin kuin olet suunnitellut, vaikka ...

	en ole lainkaan varma		ehkä			olen täysin varma	
	1	2	3	4	5	6	7
16. on huono sää	1	2	3	4	5	6	7
17. on huono keli	1	2	3	4	5	6	7
18. pääsy lenkkireitille on tavallista hankalampaa	1	2	3	4	5	6	7
19. on työkiireitä	1	2	3	4	5	6	7
20. on kotikiireitä ja perheasioita	1	2	3	4	5	6	7
21. lenkkeilyseura puuttuu	1	2	3	4	5	6	7
22. on pimeää	1	2	3	4	5	6	7

102