



Johanna Huiko-Lahtinen ja Tanja Marjomaa

## Ikäystävällinen toimintaympäristö

Liikuntakeskukset ikääntyvien ihmisten terveyttä edistämässä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi AMK

Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

20.9.2021

Tekijä	Johanna Huiko-Lahtinen ja Tanja Marjomaa
Otsikko	Ikäystävällinen toimintaympäristö – Liikuntakeskukset ikääntyvien ihmisten terveyttä edistämässä
Sivumäärä	47 sivua + 3 liitettä
Aika	20.9.2021
Tutkinto	Geronomi AMK
Tutkinto-ohjelma	Vanhustyön tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Lehtori Satu Vahaluoto Lehtori Mia Rosenström
<p>Väestörakenteen muuttuessa korostuu tarve pitää ikääntyvät kansalaiset elinvoimaisena osana yhteiskuntaa. Liikunta-aktiivisuuden edistäminen ja ylläpitäminen voivat tukea toimintakyvyn säilymistä parempana pidempään sekä vähentää väestön sairastavuutta. Opinnäytetyössä tarkastelimme liikuntakeskusten mahdollisuuksia edistää ikääntyvien ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Tarkoituksena oli kuvata, millaisena toimintaympäristönä liikuntakeskukset näyttäytyvät ikääntyvän asiakkaan näkökulmasta. Selvitimme myös, millaisia asioita ikääntyvät asiakkaat liikuntakeskuksilta toivovat, jotta aktiivinen fyysinen harjoittelu jatkuisi mahdollisimman pitkään ikävuosien karttuessa. Tavoitteenamme oli tuottaa liikuntakeskustoimijoiden käyttöön uutta tietoa ikäystävällisen ympäristön merkityksestä ikääntyvien asiakkaiden liikuntamotivaation ylläpitämisessä.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettisena lähtökohtana on ikäystävällisen ympäristön merkitys henkilön liikunta-aktiivisuuden ylläpitämiselle. Ikäystävällinen ympäristö on kokonaisuus, joka tukee kokonaisvaltaisesti kaikenikäisten aktiivista osallistumista toimintakyvyn tasosta riippumatta. Opinnäytetyötä varten tuotettiin aineisto kutsumalla suomalaisen liikuntakeskustajan kaikki yli 65-vuotiaat asiakkaat vastaamaan kyselyyn helmi–maaliskuussa 2021. Aineisto analysoitiin tilastollisia ja laadullisia menetelmiä.</p> <p>Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että yli 65-vuotiaat asiakkaat kaipaavat liikuntakeskuksilta ikääntyvien erityistarpeet nykyistä paremmin huomioivaa palveluvalikoimaa sekä henkilökunnan läsnäoloa ja ohjausta. Tulosten perusteella voidaan pitää tärkeänä myös monipuolista terveyden edistämiseen liittyvän tiedon jakamista. Nämä yhdessä tukevat monipuolisen ja pitkäjänteisen liikuntaharrastuksen ylläpitoa myös ikääntyessä.</p> <p>Opinnäytetyössä tuotettu tieto tarjoaa mahdollisuuden ikääntyvien kohderyhmän parempaan huomioimiseen liikuntakeskusympäristössä sekä yritystoiminnan kehittämiseen kohti ikäystävällisempää ympäristöä. Tulevaisuudessa on kuitenkin tärkeää tarkastella aihetta myös niiden ikääntyvien henkilöiden näkökulmasta, joille liikunnallinen elämäntapa on vieras, tai jotka eivät muutoin ole tietoisia liikuntakeskustoiminnasta. Lisäksi terveyden edistämiseen liittyvän tiedon jakamisen merkitystä ikääntyvien liikuntakeskusasiakkaiden harjoittelumotivaation ylläpitämisessä tulisi tarkastella sekä yksilötasolla että ikäryhmittäin.</p>	
Avainsanat	Ikäystävällinen ympäristö, liikuntakeskus, motivaatio, terveyden edistäminen

Author	Johanna Huiko-Lahtinen and Tanja Marjomaa
Title	Age-Friendly Environment – Fitness Centres Promote the Health and Wellness of Elderly People
Number of Pages	47 pages + 3 appendices
Date	20 September 2021
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly Care
Instructors	Satu Vahaluoto, Senior Lecturer Mia Rosenström, Senior Lecturer
<p>As people are ageing, the need to keep senior citizens as a healthy part of society is growing. Promotion and maintenance of physical activity can support longer physical functionality and reduce morbidity in the population. In our thesis, we examined the functional environment of fitness centres from the perspective of elderly people. One purpose of this study was to find out what they wish for in their own fitness centre. Our goal was to provide new information to fitness centre operators regarding age-friendly environment and its role in exercise motivation.</p> <p>Our theoretical frame of reference was the importance of an age-friendly environment in maintaining exercise activity and motivation among elderly people. We carried out a survey in a fitness centre and the questionnaire was sent to all their customers over the age of 65. The results were analyzed by combining statistical and qualitative methods throughout the process.</p> <p>The results showed that in the group aged 65 years or over the customers were missing a more wide-ranged supply of services designed especially for elderly people. More staff presence and personal guidance, in addition to providing diverse, health-related information were found as important factors in keeping up with an all-round and persistent physical hobby as well.</p> <p>Our findings provide fitness centre entrepreneurs tools for better consideration of senior citizens in their centres and help in developing their business. In the future, the topic should be viewed also from the point of view of those who do not embrace sporty lifestyles or are unaware of the services available in fitness centres. Also re-examining the significance of health-related information in sustaining exercise motivation is important both on individual level and per different age groups.</p>	
Keywords	Age-friendly environment, fitness centre, health promotion, motivation

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön lähtökohtia	3
2.1	Ikään ja ikääntymiseen liittyvät tunnekokemukset	3
2.2	Liikunta terveyden edistämisen keinona	4
2.3	Liikuntakeskukset toimintaympäristöinä	6
3	Vanhustyön näkökulma terveyden edistämiseen	7
3.1	Tavoitteiden asettaminen tukee motivaation ylläpitämistä	7
3.2	Ikäystävällinen ympäristö huomioi kaikenikäiset liikkujat	9
3.3	Asiakslähtöisyys ikäystävällisen yrityksen toiminnassa	11
4	Opinnäytetyön toteutus	12
4.1	Aineiston tuottaminen	13
4.2	Analyysimenetelmät	15
5	Tulokset	18
5.1	Tietoisuus terveyden edistämisestä lisää aktiivisuutta	21
5.2	Siistiä ja turvallista ympäristöä on helpompi lähestyä	22
5.3	Henkilökunnan ja muiden asiakkaiden läsnäolo on tärkeää	25
5.4	Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitäminen kannustavat liikkumaan	27
6	Johtopäätökset	30
7	Pohdinta	35
	Lähteet	41
	Liitteet	
	Liite 1. Kutsu osallistua tutkimukseen (tiedote)	
	Liite 2. Kysely liikuntakeskusasiakkaille	
	Liite 3. Kyselyn tilastolliset tulokset	

# 1 Johdanto

Väestö ikääntyy ja muuttuu entistä heterogeenisemmäksi. Varallisuuserojen kasvaessa ne ikääntyvät, joilla on varaa, haluavat elää omannäköistä elämää ja yhä useampi on valmis panostamaan omaan hyvinvointiinsa. (Dufva 2020.) Tulevaisuudessa korostuu tarve pitää ikääntyvä väestö elinvoimaisena osana yhteiskuntaa. Ikääntyvien ihmisten terveyttä ja toimintakykyä edistämällä tuetaan itsenäistä kotona asumista myös iän karttuessa sekä hillitään sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksia (THL 2020).

Koko väestön liikuntamieltymyksiä tarkasteltaessa kävelylenkkeily sekä kotona tehtävä liikunta- ja voimaharjoittelu ovat suosituimmat liikuntaharrastukset. Kyseiset lajit ovat sitä suositumpia, mitä iäkkäämmän väestön aktiivisuutta siirrytään tarkastelemaan. Samaan aikaan, kun kuntosaliharjoittelu on lisääntynyt nuorten aikuisten keskuudessa, yli 65-vuotiaiden kotona tekemä harjoittelu on jopa nelinkertaistunut viidentoista vuoden aikana. (Ruuskanen 2019.) Toisaalta suomalaisessa liikuntakulttuurissa kuntosalit ovat varsin uusi ilmiö (Laine & Vehmas 2020: 177–180), mikä osaltaan selittänee sitä, etteivät ikääntyneet ole löytäneet liikuntakeskuspalveluja harjoittelunsa tueksi. Kaupan Liiton (2020) tekemien markkinatutkimusten mukaan ikääntyvät asiakkaat ovat tilanteeseensa usein tyytyväisiä ja arvostavat saavuttamaansa elämän vakautta. Heidän arvojaan ja mielipiteitään voi olla vaikea muuttaa, mutta selvää on, että hyvinvointi ja terveys kiinnostavat aiempaa enemmän. (Kaupan Liitto 2020.)

Tieteellistä tutkimusta ikääntyvien henkilöiden ja liikuntakeskusympäristöjen suhteesta on vielä hyvin niukasti. Näkemyksemme mukaan liikuntakeskusten mahdollisuutta edistää ikääntyvien ihmisten terveyttä ja hyvinvointia ei ole tarkasteltu riittävästi. Siksi opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata, millaisena toimintaympäristönä liikuntakeskukset näyttäytyvät ikääntyvän asiakkaan näkökulmasta. Tarkoituksena on myös selvittää, millaisia asioita ikääntyvät asiakkaat liikuntakeskuksilta toivovat, jotta aktiivinen fyysinen harjoittelu jatkuisi mahdollisimman pitkään myös iän karttuessa.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä liikuntakeskustoimijoiden tietämystä ikäystävällisen toimintaympäristön merkityksestä ikääntyvien asiakkaiden liikuntamotivaation ylläpitämisessä. Yhteistyökumppanimme päämääränä on olla monipuolisin, kattavin ja laadukain hyvinvointikeskusten verkosto Suomessa. Opinnäytetyön tuloksia hyödyntämällä he voivat tarjota yrittäjille tietoa ikääntyvien kohderyhmän huomioimisesta liikuntakes-

kusympäristössä sekä auttaa kehittämään yritystoimintaa kohti ikäystävällisiä tavoitteita. Lisäksi tavoitteenamme on tuottaa uutta tietoa, joka vastaa osaltaan myös ammatillisen kehittämisen tarpeisiin. Vaikka kunnat pyrkivät tarjoamaan järjestöjen kautta ikääntyville asukkaille maksuttomia tai edullisia liikuntatiloja, tavoite ei monellakaan paikkakunnalla toteudu (Ståhl & Hakamäki 2019). Pelkkä hinta tuskin ratkaisee liikuntapaikan valintaa, sillä myös kuntien järjestämissä palveluissa on kohtaantohaasteita. Tulevaisuudessa ikääntyvien ryhmät luovat aivan uusia toimintakulttuureja, sillä määränemmistön lisäksi he ovat luultavasti myös entistä toimintakykyisempiä ja vaativampia asiakkaita.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksinä esitämme:

- Millainen liikuntakeskus innostaa ikääntyviä ihmisiä liikkumaan oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi ja ylläpitämiseksi?
- Miten liikuntakeskuksia tulisi kehittää, jotta ne olisivat ikääntyviä houkuttelevia toimintaympäristöjä?

Opinnäytetyössä ikääntyvinä henkilöinä tarkastellaan niitä toimintakykyisiä ja itsenäisiä yli 65-vuotiaita, joilla on resursseja oman hyvinvointinsa edistämiseen sekä mahdollisuus osallistua erilaisiin omatoimisiin liikuntaharrastuksiin. Liikuntakeskuksilla tarkoitetaan yleisesti ryhmäliikuntaa ja kuntosalitoimintaa tarjoavaa toimintayksikköä, joista kirjallisuudessa voidaan käyttää myös nimityksiä kuntokeskus, punttisali ja gym (Holmala, ks. Tiihonen 2014: 108). Ikäystävällistä toimintaympäristöä lähestytään puolestaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuksien kautta, sillä ne kaikki vaikuttavat merkittävästi yksilön toimintamahdollisuuksiin ja osallistumishalukkuuteen ympäristössään.

Seuraavassa luvussa opinnäytetyötä taustoitetaan ikäkokemusta ja liikunnan merkitystä ikääntyvän ihmisen hyvinvoinnille kuvaavan tiedon kautta sekä kuvaamalla yleisesti liikuntakeskuspalveluja suomalaisessa liikuntakulttuurissa. Opinnäytetyön kolmannessa luvussa aiheen tarkastelua viitoittaa vanhustyön näkökulma terveyden edistämiseen. Siinä teoreettista viitekehystä rakennetaan liikuntamotivaatiota, ikäystävällistä ympäristöä ja fyysistä aktiivisuutta tarkastelevien tutkimusten kautta. Luvun lopussa perehdytään hieman asiakaslähtöisen ajattelun merkitykseen ikäystävällisen yrityksen toiminnassa. Opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus esitellään luvuissa neljä ja viisi. Tämän jälkeen muodostetaan johtopäätökset ja arvioidaan työn onnistumista sekä pohditaan tulevaisuuden näkymiä.

## 2 Opinnäytetyön lähtökohtia

Tässä luvussa tarkastelemme tieteelliseen tietoon perustuen, miten ikääntyminen ja ikäkokemus voivat vaikuttaa henkilön minäkuvaan toimijana. Lisäksi perehdymme siihen, millainen merkitys terveyden edistämisellä ja liikunnalla on ikääntyvän ihmisen hyvinvoinnille. Lopuksi kuvailemme liikuntakeskusympäristöä ja -palveluja sekä niihin liitettyjä mielikuvia.

### 2.1 Ikään ja ikääntymiseen liittyvät tunnekokemukset

Ikääntyminen on monikerroksinen, moniulotteinen ja yksilöllinen ilmiö. Biologinen ikääntyminen tarkoittaa molekyyli- ja solutasolla tapahtuvaa hiljaista rappeutumista, joka ajan kuluessa johtaa fysiologiseen haurastumiseen, sairauksien lisääntymiseen ja yksilön kapasiteetin vähenemiseen. Ikääntymismuutokset ovat hyvin yksilöllisiä eivätkä ne liity suoraan kronologiseen ikään, mutta niihin vaikuttaa vahvasti yksilön ympäristö ja käyttäytyminen (WHO 2015). Osa 80-vuotiaista on varsin vireitä ja toimintakykyisiä, kun taas jotkut 60-vuotiaista tarvitsevat jo paljon apua arjessa selviytyäkseen.

Elämäntyyli ja ikäpolvikokemukset vaikuttavat siihen, minkä ikäiseksi henkilöt itsensä kokevat (Saarenheimo & Pietilä & Maununaho & Tiihonen & Pohjolainen 2014: 44–46). Aikuisikäiset mieltävät itsensä usein kronologista ikäänsä nuoremmaksi. Subjekttiivisen iän kokemukseen, siihen minkä ikäiseksi henkilö itse arvioi oman ikänsä, vaikuttaa kulttuuriset ja henkilön omat käsitykset eri ikävaiheisiin liittyvistä rajoituksista ja mahdollisuuksista. Subjekttiiviseen ikään vaikuttavat tekijät ja niiden keskinäinen suhde voivat siis vaihdella elämäntyylin aikana. Kalenteri-ikää alhaisempi ikäkokemus on usein yhteydessä hyvinvointiin ja parempaan terveydentilaan. (Uotinen 2005: 50–52.)

Viime vuosikymmenien aikana ikänormien merkitys on vähentynyt, mikä näkyy elämäntyylien muutoksena. Elinajan pidentyessä vanhuuteen liittyvät stereotypiat ovat siirtyneet myöhäisempään ikään. (Saarenheimo ym. 2014: 11–14.) Nykyisin vanhuuden ikärajana pidetään 74 vuotta, kun se 2010-luvun alkupuolella oli 72 vuotta (Vanhustyön keskusliitto 2018). Kronologinen ikä suhteuttaa eletyn elämän historian tapahtumiin, mutta se ei kuitenkaan kerro mitään ihmisen sosiaalisesta identiteetistä (Bytheway 2005). Ikäkokemus on hyvin yksilöllinen ja voi tilannesidonnaisesti poiketa kalenterikästä paljonkin. Usein vuorovaikutustilanteet oman ikäisten tai selvästi eri-ikäisten ihmisten kanssa herättävät ajatuksia omasta ikääntymisestä. (Saarenheimo ym. 2014: 20–22.)

## 2.2 Liikunta terveyden edistämisen keinona

Liikunta-aktiivisuuden edistäminen ja ylläpitäminen voivat merkittävästi vaikuttaa ikään-tyvän väestön sairastavuuden vähenemiseen sekä toimintakyvyn säilymiseen parempana pitempään. Esimerkiksi FINGER-elintapaohjelmassa suositellaan kuntosaliharjoittelua 1–3 kertaa viikossa muistihäiriöriskin hallintaan (Kivipelto ym. 2019). Lisäksi lihas-kunnon ylläpitäminen ja tasapainoharjoittelu vähentävät kaatumistapaturmien riskiä (Lönnsroos & Karinkanta & Häkkinen & Havulinna 2018). Säännöllinen liikunta on myös olennainen osa pitkäaikaissairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta (Liikunta 2016).

Liikuntamuotojen monipuolinen yhdistäminen ja paikallaan olon välttäminen edistävät hyvinvointia. Liikunta-aktiivisuus ikääntyessä liittyy usein parempaan terveyteen ja pienempään masennuksen, kognition heikkenemisen, sydän- ja verisuonisairauksien sekä joidenkin syöpien, diabeteksen ja osteoporoosin riskiin (WHO 2010: 29–33). Uuden kansallisen yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksen mukaan terveyden kannalta riittävä, toimintakykyä ylläpitävä liikkuminen tarkoittaa vähintään kahdesti viikossa tapahtuvaa lihasvoiman, tasapainon ja notkeuden harjoittelua sekä lisäksi reipasta liikkumista ainakin 150 minuuttia tai rasittavaa liikkumista ainakin 75 minuuttia viikossa. Suosituksen mukaan ulkoilua ja kevyttä liikuskelua arkiaskareiden ohessa kannattaa lisätä mahdollisimman paljon sekä samalla välttää pitkää paikallaanoloa. (UKK-instituutti 2020a.) Maailman terveysjärjestö WHO:n liikuntasuositus ikääntyville henkilöille on samansuuntainen. Sen mukaan terveyden edistäminen edellyttää kohtalaisesti rasittavaa liikuntaa 300 minuuttia tai rasittavaa liikuntaan 150 minuuttia viikossa sisältäen vapaaajan aktiivisuuden arkiliikunnasta suunnitelmalliseen harjoitteluun (WHO 2010: 29–33).

Ikääntyminen itsessään ei ole este fyysisen kuntoharjoittelun aloittamiselle ja siihen sitoutumiselle. Säännöllisellä harjoittelulla voidaan saavuttaa vielä hyvin iäkkäänäkin merkittäviä tuloksia. (Aartolahti 2016: 85–88.) Borodulin ryhmineen tutki aiemmin käytössä olleen iäkkäiden liikuntasuosituksen toteutumista. He totesivat, että 60–69-vuotiaista alle puolet ylittää kestävyysliikunnan suositukseen. Iän lisääntyessä liikunta-aktiivisuus on vieläkin vähäisempää, etenkin naisten aktiivisuus hiipuu voimakkaasti. (Borodulin ym. 2018.) Borodulinin ryhmän tutkimustulokset ovat edelleen relevantteja, sillä vuoden 2019 uudistuksessa (UKK-instituutti 2020a) liikunnan viikkosuositus pysyi ennallaan. Olennainen muutos suosituksen sisältöön oli palauttavan levon ja kevyen liikuskelun sekä arkiliikunnan merkityksen korostaminen aiempaa enemmän.



Liikkumissuositusten vähäinen toteutuminen on huolestuttavaa, jos tilannetta tarkastellaan myös muiden tutkimusten valossa. Esimerkiksi lihasmassa pienenee 50 ikävuo- den jälkeen noin yhden prosentin vuodessa (Komulainen & Vuori 2015). Etenkin ikään- tyneet miehet voivat menettää lihasmassaa sitä nopeammin mitä suurempi lähtötilan- teen rasvaprosentti on (Cameron & McPhee & Jones & Degens 2020). Iän karttuessa 75 ikävuo- den jälkeen lihasvoima vähenee lihasmassaa nopeammin, miehillä jopa neljä prosenttia vuodessa (Mitchell ym. 2012). Aiempi vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus auttaa säilyttämään paremman fyysisen kapasiteetin ikääntyessä, kun taas raskas työ lisää toimintarajoitteiden riskiä (Kulmala ym. 2016). Jo kevytkin liikunta kohentaa kehon asentoa ja edistää fyysistä toimintakykyä (Savikangas ym. 2020) sekä hidastaa ikään- tymiseen liittyvää luukatoa vähän liikkuvilla ikääntyneillä aikuisilla (Savikangas & Sipilä & Rantalainen 2020).

Tutkimuksissa on todettu myös hyvän kestävyyskunnan ja paremman kognition välillä myönteinen yhteys (mm. Pentikäinen 2020). Kognition, erityisesti muistitoimintojen, heikkeneminen on hyvin yksilöllistä, mutta sen on todettu yleistyvän ikääntyessä. Täl- lainen tiedonkäsittelytoimintoihin liittyvä hidastuminen, jonka taustalla vaikuttavat usein fysiologinen ikääntyminen tai epäterveelliset elämäntavat, ei kuitenkaan rajoita henki- lön toimintakykyä arjessa. (Komulainen & Vuori 2015.) Ikääntymisestä johtuvaa heikke- nemistä tapahtuu etenkin uuden tiedon ja päättelykyvyn osa-alueilla. Tiedon proses- sointinopeus alkaa hidastua jo 30–40-vuotiaana vähitellen vahvistaen myös muiden osa-alueiden heikkenemistä. (Vuoksimaa 2019.) Lihaskuntoharjoittelu yhdistettynä kes- tävyysharjoitteluun vaikuttaa myönteisesti useisiin kognition osa-alueisiin. Liikunta, ra- vitsemus ja sosiaalinen aktiivisuus yhdessä lieventävät kognition heikentymistä niillä, joilla muistisaira- uden riski on olemassa. (UKK-instituutti 2020b.)

Terveyden ja fyysisen kunnan ylläpitäminen, sosiaaliset suhteet sekä psyykkiset tekijät kuten elämänilo ovat useissa tutkimuksissa osoittautuneet ikääntyviä liikkumaan kan- nustaviksi tekijöiksi (Heikkinen 2010: 110). Terveydelliset haasteet ja toimintakyvyn heikentyminen voivat kuitenkin johtaa lisääntyneeseen kotona vietettyyn aikaan, liikku- misen vähenemiseen entisestään ja lopulta elinpiirin rajoittumiseen. Liikkumisen vähe- nemisestä seuraa herkästi sosiaalista eristäytymistä sekä itsenäisyyden ja elämän laa- dun heikkeneminen. Liikkumisen kannalta aistitiedot, kuten näkö, tasapaino, lihasten toiminta ja liikkeiden koordinointi sekä tuki- ja liikuntaelinten toimintakyky ja tiedonkäsit- telytaidot ovat ratkaisevia. (Portegijs & Rantanen 2019.)

Ikäystävällinen ympäristö helpottaa kaiken ikäisten sitoutumista aktiiviseen elämäntapaan, ja se on olennainen osa WHO:n maailmanlaajuisista toimintasuunnitelmaa pitkäikäisten tarttumattomien, niin sanottujen kansansairauksien, ennaltaehkäisemiseksi (WHO 2013). Hyvät liikkumisen mahdollisuudet ovat itsenäisen toiminnan ja itselle mieluisiin aktiviteetteihin sitoutumisen edellytys. Se, että voi turvallisesti liikkua haluamiinsa paikkoihin itse valitsemillaan tavoilla on keskeinen osa tervettä ikääntymistä. (Satariano ym. 2012.)

### 2.3 Liikuntakeskukset toimintaympäristöinä

Yleensäkin liikunnalla kokonaisvaltaisen terveyden lähteenä ja ilmentäjänä on vielä varsin lyhyt historia, kun tarkastellaan koko väestöä länsimaissa. Oikeastaan vasta 1900-luvun loppupuolella ulkonäköön sekä terveyteen ja hyvinvointiin liittyvän huolen lisääntyminen mahdollisti vähemmän sukupuolittuneen kuntoilukulttuurin syntyminen vastakohtaksi aiempiin kollektiivisiin rutiineihin, nuoruuteen, sotaan ja työkuuntoon keskittyneelle urheilulle. Kasvavan talouden myötä globaaleihin markkinoihin vetosi, että liikunta valjastettiin yksilölliseksi toiminnaksi, jolla tavoitellaan kokonaisvaltaista terveyttä ja elinvoimaista ulkoista olemusta. Aerobicin, lenkkeilyn ja liikuntaharjoittelun nousua edisti suurten ikäluokkien keski-ikäistyminen ja heidän ikuisen nuoruuden tavoittelunsa. (Higgs & Gilleard 2015: 32–33.)

Perinteisesti suomalainen liikuntakulttuuri on perustunut aktiiviseen kansalaistoimintaan. Vapaaehtoisten vähentyessä ja kuntien talouden hiipuessä tilaa on tullut myös yksityisille liikunta-alan toimijoille. Kuntoilusta onkin tullut yksi näkyvimmistä liikunnan ja urheilullisen osallistumisen muodoista. Vielä 1980-luvulla kuntoilu käsitti lähinnä perinteisen kuntosaliharjoittelun ja painonnoston, mutta nykyisin alaan liittyy paljon urheilija- ja terveystalouden toimintaa. Eri toimijat voidaan jakaa koon ja tyyppin mukaan kolmeen kategoriaan: monipuolisen palvelutarjonnan liikuntakeskukset, joissa on muun muassa ryhmäliikuntaa, rajoitetumman palvelutarjonnan kuntosalit, sekä painonnostoon ja nyrkkeilyyn keskittyvät harjoittelusalit. (Laine & Vehmas 2020: 177–180.)

Tuotteistettujen ohjattujen liikuntapalveluiden määrä onkin viime vuosina lisääntynyt merkittävästi kansainvälisen lisenssoinnin ja franchising-liiketoiminnan kautta. Liikuntakeskustoiminnalle on tyypillistä, että palvelu on asiakkaalle tunnistettava ketjun kaikissa palvelupisteissä. (Sippola 2019: 16–18.) Palvelujen suhteellisen hyvä maantieteellinen saatavuus sekä erilaiset hinnoitteluratkaisut edullisesta premium-jäsenyyteen tarjoavat mahdollisuuden liikunnan harrastamiseen aiempaa useammalle. (Laine & Vehmas 2020: 193.)

Liikuntakeskuksiin ja kuntosaleihin liitetään usein trendikäs kaupunkilainen, terveyttä ja ulkonäköä korostava elämäntapa. Samaan aikaan kuntoilun nähdään myös pidentävän ikääntyvien henkilöiden työuria ja parantavan ikäihmisten toimintakykyä. (Laine & Vehmas 2020: 193.) Palvelujen markkinoinnissa hyödynnetään mielikuvia, joihin asiakkaat haluavat samastua ja ilmentää sillä elämäntyyliään. Asiakas voi tuntea liittyvänsä palvelun kautta omia arvojaan vastaavaan yhteisöön. (Sippola 2019: 32–36.) Samaan aikaan liikuntakeskusten henkilökunta pyrkii vakuuttamaan asiakkaat ammatillisesta osaamisestaan ja palvelujensa laadusta luomalla vaikutelman, että heidän kehonsa ovat elinvoimaisia, hyväkuntoisia, terveitä ja nuorekkaita (Parviainen 2018). Holmala korostaakin, että mielipidevaikuttajien ja vertaisasiantuntijoiden vaikutus yksilön hyvinvointiin liittyviin valintoihin kasvaa jatkuvasti, mikä heijastuu esimerkiksi liikuntapaikan valintaan (ks. Tiihonen 2014: 108).

Liikuntapalveluissa asiakas- ja ohjaustilanteiden vuorovaikutus sekä ohjaajan erityisosaaminen ja tapa ohjata muodostavat asiakkaalle yksilöllisen palvelukokemuksen, liikuntaelämyksen, sekä palveluille ominaista vaihtelevuutta (Sippola 2019: 15–17). Ryhmämuotoisen tasapaino- ja voimaharjoittelun aloittaminen ja siihen sitoutuminen on mahdollista vanhanakin. Jo vähäinenkin, kerran viikossa tehty nousujohteinen harjoittelu lisää yli 75-vuotiaiden ikäihmisten lihasvoimaa ja liikkumiskykyä, mikäli lähtötaso on alhainen. Sellaisia ikäihmisiä, jotka terveytensä takia eivät pysty osallistumaan esimerkiksi kuntosaliharjoitteluun, on ehkä oletettua vähemmän. (Aartolahti 2016: 85–88.)

### **3 Vanhustyön näkökulma terveyden edistämiseen**

Terveyskäyttäytymiseen vaikuttavat monet sisäiset ja ulkoiset tekijät; toimintakyky ja kyvykkyys, motivaatio, ympäristön tarjoamat mahdollisuudet, henkilökohtaiset tavoitteet sekä taipumus sopeuttaa toimintaa tilanteen mukaan. Tässä luvussa perehdymme motivaation rakentumisen näkökulmasta, millaisista asioista asiakkaan kiinnostus esimerkiksi oman terveyden edistämiseen muodostuu. Lisäksi terveyskäyttäytymiseen vaikuttavia asioita tarkastelemme sosiaali- ja terveysalalla tutkitun ikäystävällisen ympäristön ja fyysisen aktiivisuuden välisen suhteen kautta. Lopuksi tutustumme asiakaslähtöisen palveluajattelun merkitykseen ikäystävällisen yrityksen ja asiakkaan näkökulmista.

#### **3.1 Tavoitteiden asettaminen tukee motivaation ylläpitämistä**

Terveyskäyttäytymiseen liittyvät yksilön psyykinen ja fyysinen kyvykkyys, yksilön ulkopuoliset käyttäytymisen mahdollistavat tekijät sekä motivaatio, joka tarkoittaa kaikkia

niitä aivoprosesseja, jotka energisoivat ja ohjaavat käyttäytymistä. Tällöin mahdollisuudet sekä kyvykkyys vaikuttavat motivaatioon ja käyttäytymiseen, mutta yksilön käyttäytyminen voi muuttaa kaikkia kolmea terveystyöskäytymisen edellytystä: kyvykkyyttä, mahdollisuuksia ja motivaatiota. (Michie & Stralen & West 2011.) Tai kuten Rantanen ym. (2019) määrittelevät, että aktiivisena ikääntyminen muotoutuu henkilön tavoitteisiin, toimintakykyyn ja mahdollisuuksiin liittyvän toiminnan kautta. Siksi onkin oletettavaa, että tavoitteiden asettaminen on ensisijainen elementti myös silloin, kun halutaan säilyttää aktiivinen elämäntapa ikävuosien lisääntyessä. (Rantanen ym. 2019: 19.)

Motivaatioon tarvitaan usein tahdonvoimaa, johon liitetään ulkoisia ja sisäisiä tekijöitä. Ympäristöllä ja ihmisellä itsellään on vaikutusta oman motivaation syntymiseen ja säilymiseen. Pysyvien muutosten saavuttaminen edellyttääkin, että ulkoisen motivaation lisäksi henkilön sisäinen motivaatio on herännyt. Sisäisesti motivoitunut ihminen ei ole riippuvainen ulkopuolisten hyväksynnästä eikä hän tarvitse toiminnalleen ulkoisia kannustumia. Hän kokee tekevänsä valintansa itse ja näin vaikuttavansa omaan hyvinvointiinsa. Ulkoinen motivaatio taas syntyy, kun saadaan ympäristön kannustusta ja hyväksyntää. Ihmisellä on myös luontainen tarve kuulua johonkin sosiaaliseen ryhmään ja tätä kautta saatu myönteinen palaute omasta toiminnasta vahvistaa omaa tekemistä edelleen. (Kangasniemi & Kauravaara 2016: 18.) Usein henkilö on kiinnostunut asioista, joiden hän olettaa olevan merkityksellisiä myös muille siinä sosiaalisessa yhteisössä, johon hän haluaa liittyä. Ulkoisista motivaation lähteistä tulee henkilökohtaisia ja sitä kautta hyvin sisäistettyjä. Tällöin hän on vastaanottavainen uusille ajatuksille ja oivalluksille siitä, miten hän voi tavoitteensa saavuttaa. (Hänti 2021: Luku 1. Ymmärrä asiakasta.)

Ikääntyvillä ihmisillä liikuntaa edistäviä ja liikkumaan motivoivia tekijöitä ovat terveyden, fyysisen kunnon ja sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen sekä psyykkiset tekijät kuten mielialan ja vireystilan kohoaminen. Ihmisillä, jotka tunnistavat liikunnan terveydelle myönteiset vaikutukset, on usein tarve huolehtia hyvinvoinnistaan ja tahtoa liikuntaharrastuksen jatkamiseen, vaikka ulkoiset puitteet eivät välttämättä täysin vastaa heidän odotuksiaan. (Heikkinen 2010: 109–111.)

Terveyden edistämiseen liittyvässä ohjauksessa on tärkeää löytää asiakkaalle itselleen merkitykselliset asiat ja selvittää, mitkä ovat hänen käsityksensä hyvästä elämästä, hänen tarpeensa ja toiveensa. Ohjaajan tulee ymmärtää, että hänen näkemyksensä hyvästä elämästä ja arvoista saattavat poiketa hyvin paljon asiakkaan arvostamista asioista ja ne tulisi pitää erillään. Tunnistamalla asiakkaan omat arvot ja ohjaamalla häntä oikeaan suuntaan saadaan asiakas motivoitumaan ja sitoutumaan toimintaan. (Kan-

gasniemi & Kauravaara 2016: 43–44.) Lisäksi motivaation säilymistä voidaan tukea esimerkiksi mittaamalla harjoittelun edistymistä ja siitä saatua hyötyä säännöllisesti (Karvinen 2019).

Ihmisen tekemillä valinnoilla on aina seuraukset. Ihmisellä on myös kyky yhdistää koettu tapahtuma ja siitä aiheutuva tunne vastaavaan tilanteeseen tulevaisuudessa. Aiemmat tapahtumat ja kokemukset taas vaikuttavat hänen toimintaansa ja käyttäytymiseensä uudessa vastaavanlaisessa tilanteessa. Puhutaan niin sanotusta operantista käyttäytymisestä, jossa kielteiset kokemukset vaikuttavat käyttäytymiseen kielteisesti ja myönteiset kokemukset myönteisesti. Esimerkiksi huono liikuntakokemus, josta on seurannut häpeää tai pelon tunnetta, heikentää omaehtoista liikkumista kyseisessä ympäristössä. Myönteiset kokemukset puolestaan lisäävät osallistumista ja liikunnan harrastamista. (Kangasniemi & Kauravaara 2016: 20–21.) Sosiaalisesti virittyvässä ulkoisessa häpeässä muiden ihmisten katseilla voi olla vahva käyttäytymistä ohjaava rooli, jolloin esimerkiksi yhteisön odotukset heijastuvat henkilön toimintaan. Varuillaan oleminen tekee sosiaalisista tilanteista raskaita ja heikentää niiden palkitsevuutta. Tällöin henkilö voi ryhtyä välttelemään kiusalliseksi kokemiaan tilanteita, mikä vähentää osallistumista ja osallisuuden kokemuksia. (Myllyviita 2020: luku 2.)

Ihmiset toimivat elämässään henkilökohtaisten tavoitteidensa mukaisesti. Tavoitteiden määrä liittyy elinpiirin kokoon ja liikkumisaktiivisuuteen, joten tavoitteenasettelu on yksilön hyvinvoinnin ja hyvän vanhuuden edistämisen kannalta hyödyllinen lähestymistapa. Ikääntyvät ihmiset sopeuttavat toimintaansa fyysisten kykyjensä mukaan ja pitävät saavutettavia, miellyttäviksi kokemiaan ympäristöpiirteitä esimerkiksi ulkoiluun motivoivina tekijöinä (Portegijs & Rantanen 2019). Ikääntyneiden asiakkaiden muuttunut suhtautuminen aikaan sekä elämänkulun muovaama käsitys nykyisyydestä edellyttävät työntekijöiltä yksilöllisyyden ja ainutlaatuisuuden oivaltamista sekä erilaisia joustavia lähestymis- ja työtapoja (Pikkarainen 2020: 62–64).

### 3.2 Ikäystävällinen ympäristö huomioi kaikenikäiset liikkujat

Väestön ikääntyessä pelkät sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut ja niiden kehittäminen eivät riitä vaan tarvitaan myös muita palveluja ja osaavaa henkilökuntaa. Tarvitaan ennen kaikkea laajaa osaamista ja ymmärrystä väestön ikääntymisen merkityksestä koko yhteiskunnalle ja sen eri tasoille. (Jämsén & Kukkonen 2014: 13.) Tulevaisuuden ikääntyville ja ikäihmisille suunnattujen tuotteiden palvelumuotoilun keskiössä ovat neuvonta, ohjaus ja vuorovaikutus, joiden odotetaan tuottavan asiakkaan nauttiman hyödyn lisäksi myös palvelujärjestelmään vaikuttavuutta ja tehokkuutta (Pikkarainen 2016:

75–77). Ikäystävällinen ympäristö on suunniteltu helposti lähestyttäväksi ja ymmärrettäväksi kaikille toimintakyvyn tasosta riippumatta. Ympäristö on helposti hahmotettavissa, esteetön ja palvelut ovat helposti saavutettavissa. Ikäystävällisessä ympäristössä kaikkia arvostetaan yhdenvertaisina yhteisön toimijoina. (Rappe & Kotilainen & Rajaniemi & Topo 2018.)

Ikäihmisten ympäristössä kiinnitetään usein huomiota vain fyysiseen ympäristöön, ja kuinka se tukee itsenäistä suoriutumista ja toimintakykyä. Tämän lisäksi on hyvä huomioida sosiaalinen ympäristö ja palvelut, jotka tukevat osallistumista, asioiden hoitoa ja mahdollisuuksia vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. Sosiaalisella ympäristöllä ja sen tarjoamalla sosiaalisella vuorovaikutuksella, osallisuudella ja yhdenvertaisuuden kokemuksella on merkitystä fyysiseen toimintakykyyn ja päinvastoin. (Tervaskari 2006: 59.) Psykkinen ympäristö on puolestaan yksilön kokemaa ja tulkitsemaa ympäristöä, jolle hän luo omat merkityksensä. Mielekäs toiminta, aistivirikkeet, vaihtelevat näkymät sekä havainto- ja reaktionopeuden hidastumisen huomioiminen tukevat ikääntyvän henkilön kognitiivista toimintakykyä ja liikkumista (Mäntylä ym. 2012: 36–37).

Kaikille suunniteltu osallistava yhteiskunta muodostuu myös esteettömyyden ja käytettävyyden luomasta saavutettavuudesta (Pikkarainen 2015). Kaupunkisuunnittelulla ja räätälöidyillä palveluilla voidaan lisätä myös ikääntyvän väestön liikkumista terveyttä edistävälle tasolle. (Cerin & Nathan & Cauwenberg & Barnett 2019). Lisäksi liikuntapalveluiden saavutettavuus sekä ympäristön esteettisyys edistävät ikääntyvien liikunta-aktiivisuutta (Moran ym. 2014). Ympäristön käytettävyyttä voidaan pohtia esimerkiksi tarkastelemalla, tietääkö henkilö, miten ympäristössä tulisi toimia, ja millaista tukea ympäristö tilanteen hahmottamiseksi tarjoaa. (Pikkarainen 2015.)

Verkoasiointi ja sähköisten palvelujen käyttö lisääntyy ikääntyvien piirissä. 65–74-vuotiaista 88 prosenttia käyttää tietoverkkoa viestintään ja median seuraamiseen. (Tilastokeskus 2020.) Ikäihmisten keskuudessa teknologiaan liittyvät ennakkoluulot, käyttötottumukset ja -tavat vaihtelevat kuitenkin suuresti (Äijö & Tikkanen 2019: 119). Sosiaaliset tekijät ja yhteisön tuki vaikuttavat digitaalisten palvelujen hyväksymiseen. Yksilöllinen sosiaalinen tuki voi merkittävästi tehostaa teknologian omaksumisessa käyttöön. (Lu & Brankaert & Valk & Haan & Ren 2019.) Ikäihmisten suhdetta teknologiaan kannattaakin tarkastella niiden yhteisöjen kautta, joihin he arkensa, tarpeidensa ja tavoitteidensa myötä sitoutuvat (Righi & Sayago & Blat 2017). Työmuistin ja tiedon omaksumisen hidastuessa oma suhtautuminen metakognitioihin vaikuttaa uusien asioiden kohtaamisen mielekkyyteen. Aiemmin omaksuttujen oppimisstrategioiden käyttö edistää

asioiden oppimista, kun taas kielteinen käsitys omasta oppimiskyvystä, pelko ja ahdistusentunteet uusien asioiden edessä voivat rajoittaa osallistumista. (Ruoppila 2017: 249–251.)

Toisaalta fyysistä ja sosiaalista ympäristöä tarkasteltaessa voidaan huomata, että tarjolla olevat istuimet mahdollistavat levähdystauot ja myös sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen (Cerin ym. 2019). Vertailu muihin, tai kun henkilö kokee tulevansa nähdyksi erilaisena kuin haluaisi, voi aiheuttaa häpeän, alemmuuden, arvottomuuden, riittämättömyyden ja ulkopuolisuuden tunteita (Myllyviita 2020: Osa 1). Esimerkiksi myös peseytymis- ja pukeutumistilanteisiin liittyy usein sosiaalista herkkyyttä ja mahdollisia häpeän kokemuksia. Ikääntyville ihmisille siistien saniteettitilojen saatavuus on osa toimintaa tukevaa ympäristöä (Cerin ym. 2019). Peseytymistiloissa riittävän yksityisyyden puute voi rajoittaa ikääntyvien ihmisten liikuntakeskuspalveluiden käyttöä, kun iän myötä muun muassa inkontinenssi lisääntyy huomattavasti. Tiitisen (2020) mukaan väestötasolla virtsainkontinenssista kärsii keskimäärin noin kuusi prosenttia suomalaisista ja 40–60-vuotiailla naisilla haittaavaa virtsankarkailua esiintyy jo noin joka viidennellä.

Lisäksi erilaiset kuulovaikeudet ovat yhteydessä ikääntyneiden henkilöiden vähentyneeseen liikkumis- ja osallistumisaktiivisuuteen sekä sosiaalisten tilanteiden välttelyyn (Polku 2020: 76). Iän myötä muiden aistien heiketessä näköaistin merkitys tasapainon hallinnassa lisääntyy, sillä sen avulla pyritään kompensoimaan muita heikkeneviä aisti-toimintoja. Heikentynyt näöntarkkuus ja näkövaikeudet haastavat tasapainon- ja asennonhallinnan sekä lisäävät tapaturmariskiä, etenkin kaatumisten osalta. Muiden aistien, kuten kuulon, samanaikainen vajeus lisää kaatumisriskiä entisestään, kun mahdollisuudet korvata näön puutteita muilla aisteilla on estynyt. Hyvällä valaistuksella voidaan vähentää ympäristön riskitekijöitä ja välttää turhia kaatumisia. (Kulmala 2010; Havulinna & Sihvonen & Era 2016.) Miellyttävä äänimaailma ja hyvä valaistus parantavat kaikkien tiloissa asioivien ja työskentelevien viihtyisyyttä ja työtehoa sekä vähentävät haitta- ja tapaturmariskiä (Työsuojeluhallinto 2020).

### 3.3 Asiakaslähtöisyys ikäystävällisen yrityksen toiminnassa

Kuntouttavassa toiminnassa puhutaan tietoon perustuvasta valinnasta, jonka tarkoituksena on tukea asiakkaan mahdollisuutta tehdä omaan prosessiinsa liittyviä tietoisia valintoja. Toimintamalli parantaa mahdollisuuksia saavuttaa asetetut tavoitteet edellyttäen, että asiakas voi toimia palvelun parissa asiantuntevasti ilman riskejä. Tietoisien valinnan malliin liittyy olennaisena osana asiakastyytyväisyys, joka tulee huomioida or-

ganisaation toimintaa, asiakkaiden valintoja ja saavutettuja tuloksia arvioitaessa. Valinnan vapauden sekä koetun asiakastytyvyyden on todettu vaikuttavan merkittävästi myös kuntoutumisen tuloksiin. (Kosciulek 2007.) Suomalaisessa kontekstissa kokonaisuudesta käytetään usein termiä asiakaslähtöisyys (Härkäpää & Järvikoski & Gould 2011). Lisäksi liikunta-alalla trendit vaihtelevat nopeasti ja asiakkaat hakevat jatkuvasti uusia innostavia tuotteita ja palveluja, joten menestyäkseen palveluntuottajien tulee ketterästi reagoida näihin muutoksiin ja kehittää tuotteitaan (Sippola 2019).

Ikäystävällinen yritys on perehtynyt jo olemassa olevien asiakkaiden sekä mahdollisten uusien asiakkaiden tarpeisiin ja kokemuksiin. Heillä on halu kehittää ja muokata tuotteitaan ja palvelujaan kaikille asiakasryhmille sopivaksi yhdessä heidän kanssaan. Ikäystävällisen yrityksen toiminta-ajatus ei keskity vain yhden tai muutamien asiakasryhmien huomioimiseen vaan pyrkii useimmille asiakkaille soveltuvien tuotteiden ja palvelujen kehittämiseen. (Jämsen & Kukkonen 2017: 27–28.) Asiakkaiden tarpeiden ja käyttäytymisen ymmärtäminen ovat yrityksen keinoja suojautua toimintaympäristön yllättäviltä muutoksilta. Palvelun tulee vastata asiakkaiden tarpeisiin, olla heille hyödyllinen ja tuottaa lisäarvoa. (Ahto & Kahri & Kahri & Mäkinen 2016: Suomi henkisessä lamassa.)

Jotta yritykset voisivat menestyä jatkuvasti kovenevassa kilpailussa, on niiden kyettävä uudistamaan toimintamallejaan. Nopeat muutokset asiakkaiden käyttäytymisessä ja yksilökeskeisen ajattelun myötä asiakkaille siirtynyt valta ovat osoittaneet perinteisen liiketoimintamallin monilla aloilla toimimattomaksi ratkaisuksi. Tilalle on tullut asiakastointimalli, jonka keskiössä ovat asiakkaat. Sen ydinajatuksena on, että yritys auttaa asiakasta tunnistamaan ja tyydyttämään tarpeensa myös pitkällä aikavälillä. Yrityksen tavoitteena on tällöin auttaa asiakasta onnistumaan. Tätä kautta yrityksen ja sen asiakkaiden on mahdollista saavuttaa sitoutunut ja omistautunut suhde yhteiseen tulevaisuuteen. (Hänti 2021: Luku 4. Liiketoimintamallista asiakastointimalliin.) Aidon asiakasymmärryksen luominen edellyttää yritykseltä kuitenkin muutakin kuin vain näkyvän käyttäytymisen tarkastelua. Se vaatii yritykseltä syvällistä paneutumista ihmisen käyttäytymiseen sekä halua ja kykyä samastua asiakkaan asemaan ja tavoitella yhteisyyden tunnetta. (Hänti 2021: Luku 1. Ymmärrä asiakasta.)

## **4 Opinnäytetyön toteutus**

Teoreettiseen tietoon perehtymisen lisäksi opinnäytetyössä pyrimme uuden tiedon tuottamiseen sekä yhteistyökumppanin että ikääntyvien ihmisten parissa työskentelevien eri toimijoiden tarpeisiin. Tavoitteena oli tuoda esiin ikääntyvien asiakkaiden arvostamia



asioita ja kokemuksia liikuntakeskusympäristöissä. Tässä luvussa kuvailemme opin-  
näytetyön tutkimuksellisen osuuden prosessia sekä toteutusta ja valintoja ohjanneita  
tutkimusstrategisia periaatteita.

#### 4.1 Aineiston tuottaminen

Lähestymistavan valinnassa on aina kysymys tarkoituksenmukaisuudesta. Menetelmä-  
valinnan taustalla ovat tutkimuksen tavoitteet ja käytettävissä oleva aineisto. (Puusa  
2020.) Aineiston tuottamisen ehdot vaikuttavat siihen, mistä aineisto voi kertoa, ketkä  
valikoituvat vastaajiksi ja millaista materiaalia aineisto sisältää (Ronkainen & Pehkonen  
& Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2013: 109–110). Eri tutkimusmenetelmät voivat täy-  
dentää toisiaan. Tutkimusmenetelmien yhdistäminen voi tuottaa lisäarvoa muun mu-  
assa lisäämällä tutkimustulosten luotettavuutta. Monimenetelmätutkimuksessa proses-  
sin yhdessä tai useammassa vaiheessa yhdistetään laadullisen ja määrällisen aineis-  
ton keruu tai analysointi tai molemmat. (Hurmerinta & Nummela 2020.)

Koska aiemmin julkaistuista tutkimuksissa ei ollut aiheeseen sopivaa valmista mallia,  
opinnäytetyön tutkimuksellista osaa varten suunniteltiin teoreettisen viitekehyksen poh-  
jalta sähköinen kyselylomake. Suunnittelussa huomioitiin, että kyselyn runko on myös  
tulevaisuudessa yhteistyökumppanille hyödyllinen toiminnan kehittämisen työkalu ja  
muokattavissa tarpeen mukaan erilaisiin jatkotoimenpiteisiin tai toisille kohderyhmille  
sopivaksi.

Kyselyn käytettävyys varmistettiin kohderyhmää vastaavalla pienellä testiryhmällä. Ke-  
hittämisprosessin aikana kyselylomake lähetettiin viidelle vapaaehtoiselle, jotka vasta-  
sivat lomakkeen kysymyksiin ja kommentoivat kysymysten sisältöä ja sanamuotoja.  
Testiryhmä piti kyselyä kokonaisuudessaan selkeänä. Esitestauksen perusteella lo-  
makkeeseen tehtiin joitakin tarkennuksia ja hienosäätöä sanamuotoihin.

Ennen kyselyn lähettämistä liikuntakeskusketjuun kuuluville yrittäjille lähetettiin sähkö-  
postitse tiedote opinnäytetyöhön liittyvästä kyselystä ja tarjottiin mahdollisuutta jättäy-  
tyä oman liikuntakeskuksen asiakkaiden osalta kyselyn ulkopuolelle. Yrittäjillä oli kaksi  
viikkoa aikaa vastata tiedotteeseen. Kaikki yrittäjät sallivat asiakkaidensa osallistumi-  
sen kyselytutkimukseen, mikä kuvaa hyvin kehittämismyönteistä ilmapiiriä. Kyselyn to-  
teuttamisessa oli mukana 33 liikuntakeskusta ympäri Suomea.

Kutsu osallistua opinnäytetyöhön liittyvään kyselyyn lähetettiin sähköpostitse asiakasviestinä yhteistyökumppanin järjestelmästä kaikille sen asiakasrekisterissä oleville nykyisille ja entisille yli 65-vuotiaille asiakkaille (N = 2764). Kyselyn vastausaika oli 17 päivää ajalla 24.2.–12.3.2021. Vastausaikana kyselyyn osallistumisesta ei lähetetty muistutusviestiä kutsuville. Sähköpostiviesti toimi kutsun lisäksi myös tiedotteena (Liite 1). Viesti ohjasi vastaanottajan kyselylomakkeelle. Strukturoitu sähköinen kyselylomake (Liite 2) toteutettiin Eduix Oy:n selainpohjaisella E-lomake-ohjelmistolla Metropolian palvelimella. Kyselyssä ei käsitelty henkilötietoja, terveystietoja tai muita arkaluonteisia henkilötietoja, joten henkilötietorekisteriä ei syntynyt eikä tietosuojaselostetta tarvittu. Kyselyn vastauksia käsitelivät vain opinnäytetyön tekijät niin, ettei yksittäinen vastaaja ollut tunnistettavissa. Lisätietojen saamiseksi tarjottiin mahdollisuutta ottaa yhteyttä opinnäytetyön tekijöihin.

Kyselylomake sisälsi neljä osa-aluetta, jotka muodostettiin opinnäytetyön viitekehyksen mukaisesti: 1) Terveiden edistäminen (6 väittämää); 2) Liikuntakeskus toimintaympäristönä (21 väittämää); 3) Sosiaalinen yhteisö (13 väittämää); 4) Motivaatio (16 väittämää). Osa-alueet käsittelevät niitä aihepiirejä, jotka keskeisesti vaikuttavat ikääntyvien ihmisten liikkumismotivaation syntymiseen ja ylläpitämiseen. Kohdejoukkoa pyydettiin arvioimaan, kuinka tärkeänä he pitivät eri osa-alueita oman liikunta-aktiivisuuden ylläpitämisen kannalta. Jokaista väittämää arvioitiin Likert-tyyppisellä asteikolla, jolla vastaaja voi helposti ilmaista kielteistä tai myönteistä asennettaan käsiteltävään asiaan. Vastausasteikolla 1–4 erilaista asennoitumista kuvattiin siten, että 1 = täysin eri mieltä, 2 = jonkin verran eri mieltä, 3 = lähes samaa, 4 = täysin samaa mieltä.

Kyselylomakkeen osioissa Liikuntakeskus toimintaympäristönä ja Sosiaalinen yhteisö vastaaja pyydettiin lisäksi arvioimaan, miten väittämässä esitetyt asiat toteutuvat heille tutussa liikuntakeskuksessa. Kyselyssä liikuntakeskuksia ei yksilöity, joten arvosanat esitetään keskiarvoina koko liikuntakeskusketjulle (Liite 3). Arvosanat siis kuvaavat jossain määrin sitä, miten hyvin asiakkaiden arvostamiin asioihin on vastattu liikuntakeskusketjun eri toimipisteissä yleensä, ja millainen yritysmielikuva niistä muodostuu. Yrittäjät voivat käyttää arvosanoja oman kehittämistyönsä tukena.

Jokaiseen osa-alueeseen liittyi myös avoin kysymys, jossa tiettyä asiaa pyydettiin kuvailemaan omin sanoin. Taustatietoina kysyttiin vastaajien ikää ja aktiivisuutta liikuntakeskusasiakkaana. Anonymiteetin varmistamiseksi kyselyssä ei eritelty asuinpaikkaa, sukupuolta eikä liikuntakeskusta, jonka asiakkuus vastaajalla on tai on ollut.

Kyselyssä esitettyihin väittämiin vastattiin hyvin tunnollisesti. Yksittäisiltä henkilöiltä jäi vastaamatta satunnaisia väittämiä. Kyselyyn vastasi 167 henkilöä, joista 148 vastasi myös avoimiin kysymyksiin. Viidestä avoimesta kysymyksestä vastattiin keskimäärin kolmeen kysymykseen. Yhtään asiatonta vastausta ei tarvinnut jättää analyysin ulkopuolelle, vain yksi riittämättömästi täytetty vastaussarja hylättiin.

## 4.2 Analyysimenetelmät

Koska opinnäytetyössä pyrittiin kuvailemaan ja selittämään liikuntakeskuksia ikääntyvien ihmisten toimintaympäristönä, siinä yhdistettiin määrällisen ja laadullisen tutkimusperinteen menetelmiä useassa prosessin vaiheessa; aineiston tuottamisessa sekä aineiston analyysissä ja tulosten tulkinnassa. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka sisälsi strukturoitujen kysymysten lisäksi avoimia kysymyksiä. Kertaluontoisesti kerätty aineisto analysoitiin tilastollisia ja laadullisia menetelmiä käyttäen. Tuloksissa määrällisen aineiston osuus oli korostunut. Eri menetelmin saatuja tuloksia peilattiin toisiinsa. Johtopäätöksissä aineistot yhdistyvät toisiinsa.

### **Määrällinen aineisto**

Määrällisen tutkimuksen yhteydessä tarkasteltavaa ilmiötä kuvataan yleensä numeeristen suureiden avulla. Lukumäärien ja prosenttiosuuksien lisäksi voidaan selvittää muun muassa asioiden välisiä riippuvuuksia ja tutkittavassa ilmiössä tapahtuvia muutoksia. Tilastollisin keinoin tulokset pyritään myös yleistämään koskemaan tutkittavaa otosta laajempaan joukkoon. Määrällisellä tutkimuksella voidaan yleensä kartoittaa vallitseva tilanne, muttei välttämättä riittävästi selittää asiaan vaikuttavia tekijöitä. (Heikkilä 2014: Osa 1. Tutkimusprosessi).

Tilastollisissa menetelmissä suuri määrä tutkittavasta kohteesta kerättyä tietoa voidaan pelkistää muuttujia kuvaaviksi tunnusluvuiksi. Yleisimmin tunnusluvut erotellaan sijaintia (keskiarvo, moodi, mediaani) ja muuttujien arvojen vaihtelua (vaihteluväli, keskihajonta) kuvaaviin tunnuslukuihin. (Heikkilä 2014: Osa 1. Tunnusluvut.) Korrelaatiokerroin ilmaisee puolestaan kahden muuttujan välistä suhdetta. Välimatka-asteikollisten muuttujien keskinäisen yhteyden ilmaisemiseen käytetään usein Pearsonin korrelaatiokerrointa ( $r$ ), joka osoittaa lineaarisen riippuvuuden suuruuden. Summamuuttujien eli useammasta muuttujasta muodostettujen uusien muuttujien avulla voidaan tarvittaessa samanaikaisesti tarkastella useamman muuttujan välistä yhteyttä. (Heikkilä 2014: Osa 2. Analysointimenetelmiä.) Korrelaation tilastollinen merkitsevyys eli ryhmien välisen ero-

jen suuruus ilmaistaan p-arvolla, joka kuvaa sattuman vaikutusta erojen selittäjänä. Lisäksi lukujen tulkinnassa kiinnitetään huomiota sisällön merkittävyyteen, sillä vaikka pieni p-arvo edellyttää riippuvuuden olemassaoloa, riippuvuus voi olla hyvin lievää. Esimerkiksi yhteiskunnallisissa tutkimuksissa alhaisetkin riippuvuudet voivat olla merkitseviä. (Heikkilä 2014. Osa 2. Analysointimenetelmiä.)

Määrällinen aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics -ohjelmalla (versio 27.0.1.0; macOS Big Sur 11.2.3) vertaamalla muuttujien välisiä suhteita korrelaatioanalyysin (Pearsonin korrelaatiokerroin) avulla. Lähtökohtaisesti riippumattomina muuttujina pidettiin ikää ja aktiivisuutta liikuntakeskusasiakkaana. Lisäksi verrattiin taustatietoja kuvaavia frekvenssejä ja prosentteja väitelauseiden tuloksista muodostettuihin tunnuslukuihin. Merkitsevän riippuvuuden rajana pidettiin viiden prosentin riskitasoa ( $p < 0,05$ ).

### **Laadullinen aineisto**

Tieteen teorioissa laadullisen tutkimuksen yhteydessä korostetaan holistista ajattelua. Ihmistä tulisi tarkastella kokonaisuutena, osana sen hetkistä asiayhteyttä, todellisuutta ja elämismailmaa, usein elämänkulku huomioiden. Aineistossa tutkittavat merkitykset ovat syntyneet ihmisten keskinäisessä vuorovaikutuksessa eläviksi asioiksi, joten yksilön lisäksi ne kiinnittyvät myös yhteisöön ja tilanteeseen. (Ronkainen ym. 2013: 83.) Uskotaan, että aineistolähtöisen lähestymistavan avulla voidaan ilmentää tarkasteltavasta ilmiöstä asioita, jotka muutoin jäisivät ehkä havaitsematta. Laadullisen tutkimuksen menetelmät edellyttävät herkkyyttä tiedostaa aiheeseen liittyvän tietoisuuden muotoutuminen sekä valmiutta tehdä muutoksia jo olemassa oleviin tutkimussuunnitelmiin. Kun tarkasteltavaa ilmiötä lähestytään laadullisin menetelmin, tutkimusongelman täsmällinen nimeäminen prosessin alkuvaiheessa voi olla haastavaa. Työn edetessä tutkimusasetelma vähitellen täsmentyy erilaisten jatkuvasti muokkautuvien työhypoteesien perusteella tehtävien tutkimuksellisten ratkaisujen myötä. (Kiviniemi 2018.)

Laadullinen aineisto on tutkimukseen osallistuvien subjektiivinen kuvaus käsiteltävästä ilmiöstä. Laadullisen tutkimuksen validiteetti muodostuu käytetyn metodin kuvauksesta ja jäljitettävyydestä. Aineiston analyysi sisältää eri osien tarkastelua ja niiden synteessin. Aineistoa eritellään, tiivistetään ja jäsenellään uudelleen, jonka jälkeen niistä luodaan kokonaiskuva ja esitellään tutkittava ilmiö uudesta perspektiivistä. Aineistolähtöiseen analyysiin liittyy tulkintaa, jossa aineistosta pyritään kohti laajempaa tutkittavan ilmiön ymmärtämistä. (Puusa 2020.)

Aineiston koko ja vastausten laatu vaikuttivat analysointitapojen valintaan. Avoimet vastaukset olivat usein, osin aineiston tuottamistavasta johtuen, tehokkaan lyhytsanaisia, selkeitä ja luettelomaisia. Vastaajat olivat myös liittäneet yhteen vastaukseen useampaan osa-alueeseen tarkoittamaansa tietoa. Avoimilla kysymyksillä lomakkeella kerätty aineisto ei ollut niin rikas kuin esimerkiksi haastattelemalla tuotettu aineisto olisi voinut olla. Siksi sanallisia vastauksia tarkasteltiin aineistolähtöisesti luokittelemalla niiden asiasisällöt ikäryhmittäin taulukon 1 mukaisesti. Luokitellusta aineistosta oli useiden kysymysten kohdalla nähtävissä selviä teemoja. Teemoitellun aineiston pääluokat noudattelivat hyvin paljon kyselylomakkeen mukaista jakoa eri osa-alueisiin.

Taulukko 1. Aineistoa kuvaava luokittelu ja teemoittelu.

Avointen vastausten luokat ja teemat				
Millaisesta liikunnasta pidätte?	Ulkoliikunta <ul style="list-style-type: none"> <li>• hiihto</li> <li>• pyöräily</li> <li>• kävely, juoksu</li> <li>• golf</li> <li>• muu</li> </ul>	Sisäliikunta <ul style="list-style-type: none"> <li>• ryhmäliikunta</li> <li>• kuntosali</li> <li>• kehonhuolto</li> <li>• spinning</li> <li>• muu</li> </ul>	Vesiliikunta <ul style="list-style-type: none"> <li>• vesijuoksu</li> <li>• vesijumppa</li> <li>• uinti</li> </ul>	Yleisnimikkeet <ul style="list-style-type: none"> <li>• hyötyliikunta</li> <li>• kotitreenit</li> <li>• aerobinen</li> <li>• joukkuelajit</li> <li>• seinäkiipeily</li> </ul>
Millainen olisi teille paras mahdollinen liikuntapalvelu?	Mitä, miten? <ul style="list-style-type: none"> <li>• liikuntalaji</li> <li>• ohjauksen tarve</li> </ul>	Missä, milloin? <ul style="list-style-type: none"> <li>• fyysinen ympäristö</li> <li>• sosiaalinen ympäristö</li> <li>• ajankohta</li> </ul>	Oma liikunta-keskus <ul style="list-style-type: none"> <li>• risut</li> <li>• ruusut</li> </ul>	Koronan vaikutus <ul style="list-style-type: none"> <li>• vastaus</li> <li>• osallistuminen</li> </ul>
Millaiset asiat piristävät mieltänne liikuntakeskuksessa asioidessanne?	Sosiaalinen ympäristö <ul style="list-style-type: none"> <li>• henkilökunta</li> <li>• asiakkaat</li> </ul>	Fyysinen ympäristö <ul style="list-style-type: none"> <li>• siisteys</li> <li>• laitteet</li> <li>• väljyys, esteettömyys</li> <li>• valoisuus, esteettisyys</li> <li>• äänimaailma</li> </ul>		Motivoivat tekijät <ul style="list-style-type: none"> <li>• harjoittelun tulokset</li> <li>• ohjaajat (PT ja ryhmäliikunta)</li> </ul>
Millaiset asiat saavat teidät innostumaan liikunnasta?	Sisäinen motivaatio <ul style="list-style-type: none"> <li>• psyykkinen</li> <li>• fyysinen</li> </ul>	Ulkoinen motivaatio <ul style="list-style-type: none"> <li>• fyysinen ympäristö</li> <li>• sosiaalinen ympäristö</li> <li>• palvelut</li> </ul>		Koronan vaikutus <ul style="list-style-type: none"> <li>• vastaus</li> <li>• osallistuminen</li> </ul>
Millaisia liikuntakeskuksiin liittyviä kehitysideoita teillä on?	Fyysinen ympäristö <ul style="list-style-type: none"> <li>• siisteys</li> <li>• asiakasmäärä</li> <li>• laitteet</li> <li>• äänimaailma</li> </ul>	Sosiaalinen ympäristö <ul style="list-style-type: none"> <li>• henkilökunnan läsnäolo</li> <li>• henkilökunnan ammattitaito</li> </ul>	Palvelu <ul style="list-style-type: none"> <li>• harjoitteluajat</li> <li>• ryhmät</li> <li>• valikoima</li> <li>• hinnoittelu</li> </ul>	Tiedottaminen ja tiedon jakaminen <ul style="list-style-type: none"> <li>• ohjaus</li> <li>• ympäristö</li> <li>• palvelut</li> </ul>
Personal Training -palvelu: Mitä mieltä...?	Käytön määrä <ul style="list-style-type: none"> <li>• satunnainen</li> <li>• säännöllinen</li> <li>• kiinnostus</li> </ul>	Milloin, miksi <ul style="list-style-type: none"> <li>• tilanne</li> <li>• tarkoitus</li> </ul>	Muut <ul style="list-style-type: none"> <li>• harjoitusohjelma</li> <li>• hinta</li> <li>• yleisarvio</li> <li>• kehittäminen</li> </ul>	Koronan vaikutus <ul style="list-style-type: none"> <li>• vastaus</li> <li>• osallistuminen</li> </ul>
Online-palvelu: Mitä mieltä...?	Käytön määrä <ul style="list-style-type: none"> <li>• satunnainen</li> <li>• säännöllinen</li> <li>• kiinnostus</li> </ul>	Milloin, miksi <ul style="list-style-type: none"> <li>• tilanne</li> <li>• tarkoitus</li> </ul>	Muut <ul style="list-style-type: none"> <li>• sisältö</li> <li>• tunnettuus</li> <li>• kehittäminen</li> </ul>	Koronan vaikutus <ul style="list-style-type: none"> <li>• vastaus</li> <li>• osallistuminen</li> </ul>

Taulukossa 2 kuvataan analysointiprosessi vaiheittain sisältäen tilastollisen ja laadullisen aineiston analyysin. Ensin aineisto pelkistettiin hallittavaksi massaksi raakahavainnoja, jonka jälkeen havainnot jäseneltiin ja luokiteltiin vertailukelpoisiksi tunnusluvuiksi ja luokiksi. Testivaiheen jälkeen aineisto analysoitiin valituilla menetelmillä. Saadut tulokset käsitteellistettiin ja tulkittiin, jonka jälkeen muodostettiin johtopäätökset. Tulosten tulkintavaiheessa aineistolähtöisen analyysin lisäksi tarkastelussa oli läsnä myös teoreettinen viitekehys.

Taulukko 2. Aineistoanalyysin vaiheet.

<b>Analyysiprosessi</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aineistoon tutustuminen mahdollisimman vähäisten ennako-oletusten varassa</li> <li>• Aineiston sisällön hahmottaminen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mitä aineistossa on</li> <li>○ Mihin kysymyksiin on vastattu</li> <li>○ Millaiset henkilöt ovat vastanneet kysymyksiin</li> <li>○ Mistä aineisto kertoo <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Määrällinen analyysi: tunnusluvut</li> <li>▪ Laadullinen analyysi: aineiston yleisten piirteiden ja sisällön tarkastelu, luokittelu</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Aineiston alustava analysointi <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Valitun analyysitekniikan testaaminen: kuinka hyvin ennalta valitut menetelmät toimivat</li> </ul> </li> <li>• Aineiston analysointi valituilla menetelmillä <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Määrällinen analyysi: Pearsonin korrelaatiokerroin</li> <li>○ Laadullinen analyysi: teemoittelu</li> </ul> </li> <li>• Tulosten käsitteellistäminen</li> <li>• Tulosten tulkinta teoreettisen viitekehysten kautta</li> <li>• Johtopäätökset</li> </ul>

Laadullisen aineiston analyysin ja tulkinnan myötä olemme sanoittaneet ja kuvanneet kyselyyn vastanneiden ajatuksia tilastollisten tulosten yhteyteen. Vastausten luettelomaisen tehokkaan esitystavan vuoksi sitaatteja ei koettu lukijalle lisäarvoa tuottaviksi, joten niitä ei julkaista tulosten yhteydessä.

## 5 Tulokset

Tässä luvussa ikääntyvien liikuntakeskusasiakkaiden mieltymyksiä ja odotuksia tarkastelemme opinnäytetyössä toteutetun kyselytutkimuksen tulosten kautta. Aluksi kuvailimme kyselyyn vastanneiden ryhmää lomakkeella kerättyjen taustatietojen mukaisesti.

Tämän jälkeen esitämme keskeiset tulokset tietoperustan mukaisesti terveyden edistämistä, liikuntakeskusympäristöä, sosiaalista yhteisöä ja liikuntamotivaatiota kuvaavissa alaluvuissa.

Kutsu osallistua opinnäytetyöhön liittyvään kyselytutkimukseen lähetettiin yhteensä 2764 nykyiselle ja entiselle yli 65-vuotiaalle liikuntakeskusasiakkaalle. Kyselyyn vastasi 167 asiakasta (vastausprosentti 6). Suurin vastaajaryhmä olivat 65–69-vuotiaat. Vastaajien keski-ikä oli noin 70 vuotta. Kyselyyn ei vastannut yhtään 85-vuotiasta tai vanhempaa asiakasta. Kyselyyn vastanneista 59 prosenttia kertoi harjoittelevansa liikuntakeskuksessa vähintään kaksi kertaa viikossa. Harjoitteluaktiivisuus vaihteli satunnaisista käynneistä yli kolme kertaa viikossa tapahtuvaan harjoitteluun. Reilu neljännes vastaajista (27 %) ilmaisi olevansa tällä hetkellä niitä passiivisia asiakkaita, jotka voisivat aloittaa liikuntakeskuksessa harjoittelun uudelleen. (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Vastaajien ikäjakauma ja aktiivisuus liikuntakeskus asiakkaana.

<b>Ikä</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>Aktiivisuus asiakkaana</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
65–69	85	51	3 kertaa viikossa tai useammin	45	27
70–74	60	36	2 kertaa viikossa	53	32
75–79	18	11	1 kerran viikossa	13	8
80–84	2	1	Joka toinen viikko	0	0
85+	0	0	Joskus satunnaisesti	6	4
Ei mainitse ikää	2	1	Ei aktiivinen, voisi aloittaa uudelleen	45	27
			Ei aktiivinen, ei suunnittele uudelleen aloittamista	4	2

Useimmat kyselyyn vastanneista (89 %) kertoivat harjoittelevansa liikuntakeskuksessa pääsääntöisesti kuntosalilla. Live-ohjatuille eli liikunnan ammattilaisen ohjaamille ryhmäliikuntatunneille osallistui neljännes vastaajista (25 %), kun taas virtuaaliohjatuille ryhmäliikuntatunneille osallistui 17 prosenttia vastaajista. Sisäpyöräilytunneille osallistuminen oli muuta ryhmäliikuntaa vähäisempää ikäänntyvien keskuudessa. Muun toiminnan lisäksi henkilökohtaisten ohjaajien (personal trainer) yksilövalmennuksia ja liikuntakeskuksien uutta Online-palvelua kertoi käyttäneensä lähes neljännes vastaajista (24 %). Pienryhmä- ja etävalmennuksien käyttö oli vähäistä. (Taulukko 4.)

Taulukko 4. Eri harjoittelumuotoihin osallistuminen liikuntakeskuksessa (mahdollisuus valita vastaukseen useita harjoittelumuotoja).

Harjoittelumuoto (n = 166)	%	Harjoittelumuoto (n = 166)	%
Live-ohjattu ryhmäliikunta	25	Pienryhmävalmennus	6
Virtuaaliohjattu ryhmäliikunta	17	Etävalmennus	4
Live-ohjattu sisäpyöräily	4	Premium studio	3
Virtuaaliohjattu sisäpyöräily	7	Personal training	24
Kuntosaliharjoittelu	89	Online-palvelu	24

Vastaajien iän ja osallistumisaktiivisuuden välillä ei ollut havaittavissa tilastollisesti merkitsevää riippuvuutta ( $r = .08$ ,  $p = .33$ ,  $n = 165$ ). Myöskään se millaiseen toimintaan henkilö liikuntakeskuksessa osallistui ei ollut riippuvainen iästä tai osallistumisaktiivisuudesta. Huomattavimmat tilastolliset havainnot liittyivät iäkkäämmän ryhmän lisääntyneeseen kiinnostukseen pienryhmävalmennusta kohtaan ( $r = .20$ ,  $p < .01$ ,  $n = 165$ ) ja aktiivisten liikkujien intoon osallistua muita enemmän virtuaalisille ryhmäliikuntatunneille ( $r = .16$ ,  $p = .04$ ,  $n = 166$ ). (Taulukko 5.)

Taulukko 5. Iän ja osallistumisaktiivisuuden suhde eri harjoittelumuotoihin liikuntakeskuksessa.

	Ikä luokiteltuna r p n	Aktiivisuus asiakkaana r p n		Ikä luokiteltuna r p n	Aktiivisuus asiakkaana r p n
Ikä luokiteltuna		-.076 .333 165	Aktiivisuus asiakkaana	-.076 .333 165	
Live-ohjattu ryhmäliikunta	-.045 .563 165	-.034 .665 166	Pienryhmävalmennus	<b>.204</b> <b>.009</b> <b>165</b>	.002 .975 166
Virtuaaliohjattu ryhmäliikunta	-.007 .930 165	<b>.157</b> <b>.043</b> <b>166</b>	Etävalmennus	.069 .377 165	-.074 .343 166
Live-ohjattu sisäpyöräily	-.121 .122 165	-.035 .653 166	Premium studio	-.053 .498 165	.061 .436 166
Virtuaaliohjattu sisäpyöräily	-.027 .733 165	.108 .165 166	Personal training	.016 .835 163	.051 .520 164
Kuntosaliharjoittelu	-.013 .864 165	.128 .099 166	Online-palvelu	.118 .133 164	.130 .095 165



Yleisesti voidaan todeta, että toisin kuin osallistumisaktiivisuus, ikä ei useinkaan ollut merkitsevä tekijä liikuntakeskusharjoitteluun liitettyjen väittämien kanssa (Taulukko 5).

## 5.1 Tietoisuus terveyden edistämisestä lisää aktiivisuutta

Terveyden edistämisen keinoista tietoiset harjoittelivat muita aktiivisemmin. Aktiivisesti liikuntakeskusharjoitteluun osallistuneet vastaajat kokivat muita vahvemmin, että he omaavat ajantasaiset tiedot liikunnan merkityksestä hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ( $r = .28$ ,  $p < .001$ ,  $n = 165$ ). He myös kertoivat liikkuvansa yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositusten mukaisesti ( $r = .35$ ,  $p < .001$ ,  $n = 163$ ). Lisäksi aktiivisesti liikkuvat tunnistiivat muita useammin, että liikuntakeskuksen palveluvalikoima auttaa heitä liikkumaan suositusten mukaisesti ( $r = .18$ ,  $p = .02$ ,  $n = 162$ ). Toisaalta mitä iäkkäämpi vastaaja sitä korkeammaksi hän arvioi liikkumisen suosituksiin liittyvän tietoisuutensa ( $r = .19$ ,  $p = .02$ ,  $n = 162$ ). Iällä ei kuitenkaan ollut havaittavaa yhteyttä muiden terveyden edistämiseen liitettyjen väittämien kanssa. (Taulukko 6.)

Taulukko 6. Terveyden edistämisen suhde ikään ja aktiivisuuteen liikuntakeskusasiakkaana.

	Väittä- mä ka sd min–max n	Väittä- mä Likert vastaus- prosentit 1–4	Ikä luokiteltuna r p n	Aktiivisuus asiakkaana r p n
Tietoni liikunnan merkityksestä hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ovat ajan tasalla (nykytiedon mukaiset).	3.49 .570 2–4 165	0 4 44 52	-.023 .774 164	<b>.277</b> <b>&lt;.001</b> <b>165</b>
Tiedän hyvin, mitä yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksissa sanotaan.	3.31 .604 2–4 163	0 7 54 39	<b>.190</b> <b>.016</b> <b>162</b>	.149 .057 163
Liikun yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositusten mukaisesti.	3.15 .843 1–4 163	3 21 34 42	.011 .886 162	<b>.345</b> <b>&lt;.001</b> <b>163</b>
Saan riittävästi tietoa minulle sopivista liikuntamuodoista liikuntakeskuksen ohjaajilta.	2.58 .922 1–4 163	12 37 33 18	.110 .164 162	-.046 .561 163
Liikuntakeskuksen palveluvalikoima auttaa minua liikkumaan suositusten mukaisesti.	2.92 .870 1–4 162	5 27 39 29	.001 .993 161	<b>.181</b> <b>.021</b> <b>162</b>

Ikääntyvät arvostivat perinteisiä suomalaisten harrastamia liikuntalajeja. Kysyttäessä itselle mielisistä liikuntamuotoja suosiossa olivat kaikille tutut lajit: kävely, pyöräily, hiihto

ja uinti. Vain muutama vastaaja toi esiin kotiharjoittelun ja hyötyliikunnan. Vastauksissa korostui, että kuntosaliharjoittelu ja siihen liittyvä kehonhuolto sekä erilaiset ryhmäliikuntamuodot olivat hyvin pidettyjä. Moni halusi erikseen painottaa sitä, että oleellista mieleisten lajien lisäksi ovat myös vaihtelu ja liikunnan monipuolisuus. Kuten edellä taulukosta 6 käy ilmi, vastaajat kaipasivat kuitenkin enemmän tietoa itselle sopivista tavoista liikkua, sillä vain hieman alle viidennes (18 %) koki saaneensa riittävästi tietoa itselle sopivista liikuntamuodoista liikuntakeskuksen ohjaajilta.

## 5.2 Siistiä ja turvallista ympäristöä on helpompi lähestyä

Fyysiseen ympäristöön liittyy vahvasti turvallisuuden kokemukseen vaikuttavat asiat, joten tarkastelimme aihealueen väittämiä iän ja liikunta-aktiivisuuden lisäksi myös suhteessa liikuntakeskuksessa liikkumisen turvallisuutta kuvaaviin väittämiin.

Helposti lähestyttäviä palveluja lähellä kotia arvostettiin. Lähes kaikki vastaajat (99 %) arvostivat jossain määrin sitä, että liikuntakeskus sijaitsee lähellä kotia. Iän merkitys korostui, kun arvioitiin muiden palveluiden läheisyyttä liikuntakeskukseen ( $r = .21, p < .01, n = 163$ ). Tärkeänä pidettiin myös sitä, että liikuntakeskuksessa on helppo liikkua, ja että liikuntakeskuksesta löytyy itselle sopivat ja helppokäyttöiset laitteet. (Taulukko 7.) Väittämien lisäksi myös avoimissa vastauksissa tuotiin esiin, että välineistön ja laitteiden kunto on vastaajille tärkeää liikuntakeskuksessa asioidessa. Harjoittelu koettiin turvallisemmaksi, kun kuntosalilaitteet ovat laajasti säädettävissä ja ergonomiset. Myös laitteiden ja välineiden riittävä saatavuus, ettei laitteille tarvitse jonottaa, koettiin itselle tärkeäksi asiaksi liikuntakeskusympäristössä.

Tulokset osoittavat (taulukko 7), että lähes kolmannes vastaajista (30 %) jännittää jossain määrin uusien laitteiden käyttöä. Uusien laitteiden käytön jännittäminen oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi riippuvainen liikuntakeskuksessa tapahtuvan aktiivisuuden kanssa ( $r = .26, p < .001, n = 166$ ). Toisin sanoen uusien laitteiden käyttö jännitti enemmän henkilöitä, joiden harjoitteluaktiivisuus oli vähäisempää.

Taulukko 7. Suhtautuminen liikuntakeskuksen sijaintiin ja uusiin laitteisiin sekä liikkumisen helpouteen ja taustamusiikkiin liikuntakeskuksessa.

	Väittä- mä ka sd min–max n	Väittä- mä Likert vastaus- prosentit 1–4	Ikä luokiteltuna r p n	Aktiivisuus asiakkaana r p n
Pidän siitä, että liikuntakeskus on lähellä kotiani.	3.86 .386 2–4 166	0 1 12 87	.061 .433 165	-.022 .781 166
Minulle on tärkeää, että liikuntakeskus sijaitsee muiden palvelujen lähellä.	2.64 .984 1–4 164	14 29 35 22	<b>.208</b> <b>.008</b> <b>163</b>	-.061 .434 164
Minulle on tärkeää, että liikuntakeskuksessa on helppo liikkua.	3.67 .577 1–4 164	1 2 26 71	.133 .090 163	.011 .893 164
Liikuntakeskuksessa on minulle sopivat laitteet.	3.48 .677 1–4 165	2 5 37 56	-.044 .579 164	.039 .615 165
Liikuntakeskuksen laitteet ovat helpokäyttöisiä.	3.45 .648 1–4 165	1 5 42 52	.001 .994 164	.132 .091 165
Minua jännittää uusien laitteiden käyttö.	1.97 .930 1–4 166	38 32 24 6	-.026 .739 165	<b>-.257</b> <b>&lt;.001</b> <b>166</b>
En mielelläni käytä liikuntakeskuksen pukeutumistiloja.	1.63 .823 1–4 164	55 30 11 4	-.015 .852 164	<b>-.208</b> <b>.007</b> <b>164</b>
Pidän siitä, että liikuntakeskuksessa soi reipas musiikki taustalla.	2.43 .972 1–4 164	20 33 32 15	-.054 .497 163	<b>.186</b> <b>.017</b> <b>164</b>

Liikuntakeskuksissa soitettava reipas taustamusiikki jakoi mielipiteitä. Tilastollisesti josain määrin merkitsevänä voitiin nähdä, että aktiivisesti harjoittelevat pitivät enemmän myös reippaasta taustamusiikista ( $r = .19$ ,  $p = .02$ ,  $n = 164$ ). (Taulukko 7.) Liikuntakeskuksiin liittyvien kehitysideoiden yhteydessä osa vastaajista kyseenalaisti musiikin valitsemisperusteet ja taustamusiikin äänenvoimakkuuden tarkoituksenmukaisuuden. Harmia aiheutti muun muassa se, ettei ryhmäliikuntatunneilla aina kuule ohjaajan antamia ohjeita voimakkaan taustamusiikin yli.

Pukeutumis-, peseytymis- ja wc-tilojen yksityisyyttä pidettiin yleisestikin tärkeänä (Taulukko 8). Pukeutumistilojen käyttämisen mielekkyys oli tilastollisesti merkitsevästi riip-

puvainen osallistumisaktiivisuuden kanssa ( $r = -.21$ ,  $p < .01$ ,  $n = 164$ ); vähemmän liikuntakeskuksessa harjoittelevat kokivat liikuntakeskuksen pukeutumistilat muita vastaajia epämiellyttävämmiksi, eivätkä he mielellään käyttäneet niitä. (Taulukko 7.)

Taulukko 8. Helppo ja turvallinen liikkuminen suhteessa tilojen tarjoamaan yksityisyyteen, riittävään valaistukseen sekä ylimääräisen melun sietämiseen.

	Väittämä ka sd min–max n	Väittämä Likert vastaus- prosentit 1–4	Minulle on tärkeää, että liikuntakeskuksessa on helppo liikkua. r p n	Minulle on tärkeää, että liikuntakeskuksessa liikkuminen on turvallista. r p n
Minulle on tärkeää, että pukeutumistilat tarjoavat riittävästi yksityisyyttä.	3.24 .815 1–4 164	3 15 37 45	<b>.236</b> <b>.002</b> <b>162</b>	<b>.259</b> <b>&lt;.001</b> <b>163</b>
Pidän siitä, että peseytymistiloissa on riittävästi näkösuojaa.	3.19 .779 1–4 160	4 9 50 37	<b>.207</b> <b>.009</b> <b>159</b>	<b>.297</b> <b>&lt;.001</b> <b>160</b>
Arvostan sitä, että voin asioida wc-tilassa rauhassa.	3.82 .523 1–4 164	2 1 11 86	<b>.226</b> <b>.004</b> <b>163</b>	<b>.276</b> <b>&lt;.001</b> <b>164</b>
Minulle on tärkeää, että sisätiloissa on hyvä valaistus.	3.46 .648 1–4 166	1 5 40 54	<b>.205</b> <b>.008</b> <b>164</b>	<b>.218</b> <b>.005</b> <b>165</b>

Myös muilla tilaratkaisuilla koettiin olevan merkitystä liikuntakokemukseen. Liikuntakeskuksen sisätiloissa hyvää valaistusta ainakin jonkin verran tärkeänä pitivät lähes kaikki vastaajat (94 %). Tilastollisesti merkitsevänä voitiin nähdä, että hyvää valaistusta tärkeänä pitäneet henkilöt arvostivat myös sitä, että liikuntakeskuksessa liikkuminen on helppoa ( $r = .21$ ,  $p < .01$ ,  $n = 164$ ) ja turvallista ( $r = .22$ ,  $p < .01$ ,  $n = 165$ ). Turvallisuutta arvostaneet vastaajat pitivät myös pukeutumis- ja saniteettitilojen riittävää yksityisyyttä tärkeänä. (Taulukko 8.) Turvallisuuteen ja valaistukseen liittyy lisäksi tilojen siisteys, jonka huomattavan moni nosti esiin sanallisessa vastauksessaan. Myös tilojen esteettisyys ja viihtyisyyttä parantavat yksityiskohdat ilahduttivat liikuntakeskusasiakkaita. Useat pitivät huomionosoituksista, kuten kukista ja teemapäivistä sekä siitä, että liikuntakeskuksessa sisustukseen kiinnitetään huomiota.

### 5.3 Henkilökunnan ja muiden asiakkaiden läsnäolo on tärkeää

Sosiaaliseen hyvinvointiin ja vuorovaikutukseen liittyvät monet asiat. Sen vuoksi oli tärkeää tarkastella aihealueen väittämien vastauksia taustamuuttujien lisäksi suhteessa toisiinsa sekä terveyden edistämiseen liittyviin vastauksiin. Muodostimme terveyden edistäminen osa-alueesta summamuuttujan, joka sisältää osa-alueen kaikki väittämät. Lisäksi koostimme summamuuttujat myös henkilökunnan läsnäoloa ja turvallisuutta kuvaavista väittämistä.

Sosiaalisten kontaktien merkitys ilmeni monin tavoin. Suurimmalle osalle kyselyyn vastanneista oli tärkeää, että he kokevat itsensä tervetulleeksi ja olonsa turvallisiksi liikuntakeskuksessa. Lisäksi suurin osa vastaajista (70 %) arvosti jossain määrin sitä, että henkilökunnalla on aikaa vaihtaa kuulumisia heidän kanssaan. Toisaalta keskusteluja ja kuulumisten vaihtamista henkilökunnan ja muiden asiakkaiden kanssa ei pidetty kuitenkaan erityisen tärkeinä asioina. Siitäkin huolimatta henkilökunnan läsnäoloa kaivattiin enemmän. Erityisesti aktiivisesti liikuntakeskuksessa harjoittelevien vastauksissa korostui sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitys. Heille oli tärkeää vaihtaa kuulumisia henkilökunnan kanssa ( $r = .20$ ,  $p = .01$ ,  $n = 164$ ), ja he myös mielellään keskustelivat muiden liikuntakeskuksessa harjoittelevien kanssa. (Taulukko 9.)

Yksilöllisesti laadittua harjoitussuunnitelmaa arvostettiin yleisesti. Vastaajista 38 prosenttia oli sitä mieltä, että heidän yksilölliset tarpeensa huomioitiin erinomaisesti henkilökohtaista harjoittelusuunnitelmaa laadittaessa. Etenkin terveyden edistämisestä kiinnostuneille asia oli erityisen tärkeää ( $r = .29$ ,  $p < .001$ ,  $n = 150$ ). Terveystietoiset olivat lisäksi jossain määrin myös ikätietoisia. He arvostivat sitä, että liikuntakeskuksessa huomioidaan iäkkäät asiakkaat. (Taulukko 9.) Iäkkäiden huomioiminen liikuntakeskuksissa oli jonkin verran esillä myös sanallisissa vastauksissa. Moni teki eroa eläkeläisten ja työssäkävien harjoitteluajkojen kesken tarjoten ratkaisua iltojen ruuhkahuippuihin kohdentamalla ohjattua toimintaa myös päiväaikoihin sekä tiedottamalla iäkkäämmille asiakkaille rauhallisemmista harjoitteluajankohdista.

Iäkkäämmät vastaajat kaipasivat enemmän kannustusta ja tukea harjoittelulle. Tuloksista on havaittavissa, että iän karttuessa arvostus kannustavaa ilmapiiriä kohtaan lisääntyi jonkin verran ( $r = .185$ ,  $p = 0.18$ ,  $n = 162$ ) (Taulukko 9). Avoimiin kysymyksiin vastanneista useat olivat sitä mieltä, että muut kanssaharjoittelijat ja myönteinen ilmapiiri liikuntakeskuksessa ovat mielialaa kohentavia tekijöitä. Osa halusi erityisesti koros-

taa vastauksessaan yksilöiden vastuuta yhteisön ilmapiirin luomisessa. Hyvät käytöstavat kuten tervehtiminen ja ystävällinen hymy sekä ymmärtäväinen suhtautuminen muihin ihmisiin olivat asioita, joita etenkin iäkkäämmät vastaajat arvostivat.

Taulukko 9. Sosiaalista vuorovaikutusta kuvaavien tekijöiden merkitys suhteessa ikään ja harjoitteluaktiivisuuteen liikuntakeskuksessa sekä terveyden edistämisen väittämistä muodostettuun summamuuttujaan.

	Väittä- mä ka sd min-max n	Väittä- mä Likert vastaus- prosentit 1-4	Ikä luoki- teltuna r p n	Aktiivisuus asiakkaana r p n	Terveyden edistäminen summam. r p n
Minulle on tärkeää, että tunnen itseni tervetulleeksi liikuntakeskukseen.	3.70 .556 1-4 164	1 1 24 74	.109 .166 164	.101 .200 164	<b>.281</b> <b>&lt;.001</b> <b>155</b>
Arvostan sitä, että henkilökunnalla on riittävästi aikaa vaihtaa kuulumisia kanssani.	2.88 .868 1-4 164	6 24 44 26	.095 .225 164	<b>.200</b> <b>.010</b> <b>164</b>	<b>.210</b> <b>.009</b> <b>155</b>
Pidän siitä, että liikuntakeskuksessa on kannustava ilmapiiri.	3.49 .698 1-4 162	2 6 33 59	<b>.185</b> <b>.018</b> <b>162</b>	.012 .883 162	<b>.251</b> <b>.002</b> <b>154</b>
Minulle on tärkeää, että tarpeeni ymmärrettiin henkilökohtaista harjoitusohjelmaani suunniteltaessa.	3.54 .744 1-4 159	2 9 22 67	.017 .833 159	-.106 .183 159	<b>.290</b> <b>&lt;.001</b> <b>150</b>
Minulle on tärkeää, että tunnen oloni turvalliseksi liikuntakeskuksessa.	3.73 .535 1-4 164	1 2 21 76	-.005 .954 164	.011 .892 164	<b>.259</b> <b>.001</b> <b>156</b>
Arvostan sitä, että liikuntakeskus huomioi hyvin myös iäkkäät asiakkaat.	3.75 .501 1-4 163	1 1 21 77	.091 .247 163	-.053 .502 163	<b>.170</b> <b>.035</b> <b>155</b>
Minusta on mukavaa keskustella muiden asiakkaiden kanssa.	2.72 .916 1-4 165	9 33 36 22	.119 .127 165	<b>.225</b> <b>.004</b> <b>165</b>	.064 .430 156
Pienten taukojen aikana on mukava vaihtaa kuulumisia.	2.63 .953 1-4 164	13 31 35 21	.079 .315 164	<b>.217</b> <b>.005</b> <b>164</b>	.044 .586 156

Henkilökunnan läsnäolon koettiin lisäävän turvallisuudentunnetta. Taulukon 10 mukaisesti henkilökunnan läsnäoloa arvostivat erityisesti turvallisuudesta ( $r = .49$ ,  $p < .001$ ,  $n = 155$ ) ja terveyden edistämisestä kiinnostuneet vastaajat ( $r = .35$ ,  $p < .001$ ,  $n = 148$ ).

Taulukko 10. Turvallisuuteen liittyvien asioiden tärkeys suhteessa henkilökunnan läsnäoloon liikuntakeskuksessa.

<b>Henkilökunnan läsnäolo summamuuttuja</b> Sisältää väittämät: Minulle on tärkeää / arvostan, että... 1) tunnen itseni tervetulleeksi liikuntakeskukseen; 2) henkilökunta kuuntelee kehitysehdotuksiani; 3) henkilökunnalla on aikaa vaihtaa kuulumisia; 4) tarpeeni ymmärrettiin henkilökohtaista harjoitusohjelmaani suunniteltaessa; 5) liikuntakeskus huomio hyvin myös iäkkäät asiakkaat.		
<b>Turvallisuus liikuntakeskuksessa summamuuttuja</b> Sisältää väittämät: Minulle on tärkeää, että... 1) tunnen oloni turvalliseksi liikuntakeskuksessa; 2) liikuntakeskuksessa on helppo liikkua; 3) liikuntakeskuksessa liikkuminen on turvallista.	r	<b>.488</b>
	p	<b>&lt;.001</b>
	n	<b>155</b>
<b>Terveyden edistäminen summamuuttuja</b> Sisältää kaikki Terveyden edistäminen -osa-alueen väittämät.	r	<b>.352</b>
	p	<b>&lt;.001</b>
	n	<b>148</b>

Laadullisen aineiston analyysi tukee tilastollisia tuloksia henkilökunnan läsnäolon merkityksestä. Sanoittaessaan, millainen olisi itselle paras mahdollinen liikuntapalvelu, moni kaipasi henkilökunnan aktiivista osallistumista etenkin kuntosalin puolella. Näkemyksissä painottui monipuolisen terveystiedon jakamisen sekä oikean liiketekniikan ohjaamisen tärkeys. Jatkuvan tai säännöllisen tiettyyn aikaan tapahtuvan läsnäolon lisäksi ikääntyvät kaipasivat henkilökunnalta sosiaalista herkkyyttä erilaisissa ohjaustilanteissa. Sosiaaliseen ympäristöön liittyvien kehittämisehdotusten pääteema sanallisissa vastauksissa oli henkilökunnan ammattitaito ohjausosaamisen ja liikuntaneuvonnan lisäksi myös vanhenemiseen ja perussairauksiin liittyvän tiedon osalta. Ikääntyvät olivat huomanneet, ettei elimistö toimi enää aivan samalla tavalla kuin nuorena. Muutuneessa elämäntilanteessaan he kaipasivat tietoa ja ohjausta harrastuksensa tueksi.

#### 5.4 Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitäminen kannustavat liikkumaan

Terveyden edistämisen näkökulma voi olla merkittävä motivaatiotekijä liikunta-aktiivisuuden ylläpitämisessä. Siksi tilastollisen analyysin osalta tarkastelimme tämän aihealueen väittämiä myös suhteessa kaikista terveyden edistämiseen liittyvistä väittämistä muodostettuun summamuuttujaan.

Henkilöt, jotka kertoivat olleensa aina liikunnallisia, olivat tietoisia liikunnan merkityksestä terveyden edistämiseksi ( $r = .37, p < .001, n = 156$ ). Väittämään *Olen aina ollut liikunnallinen* liittyi usein sivuhuomautuksena kommentti liikunnallisesta elämäntavasta, sisäisestä tarpeesta liikkua sekä liikunnan tuottamasta ilosta, jota ilman ei osaisi elää.

Parempi tietoisuus terveyden edistämisen osa-alueella lisäsi valmiuksia itsenäiseen harjoitteluun ( $r = .18$ ,  $p = .02$ ,  $n = 156$ ). (Taulukko 11.)

Huomattava osa vastaajista (16 %) kertoi liikkuvansa vain siksi, että pysyisi kunnossa. Lisäksi samanmielisiä oli reilu neljännes kaikista vastaajista (27 %). Toisaalta oltiin jokseenkin yhtä mieltä siitä, että säännöllinen harjoittelu auttaa paremmin jaksamaan arjen rasituksia. Terveyden edistämiseen liittyvän tietoisuuden ja liikkumisen syiden välillä oli tilastollista merkitsevyyttä; terveyden edistämisestä kiinnostuneet liikkuvat myös muuten kuin vain pysyäkseen kunnossa ( $r = -.16$ ,  $p < .05$ ,  $n = 155$ ). (Taulukko 11.)

Moni vastaaja halusi kertoa erikseen kokemuksistaan liikunnan hyödyistä päivittäisessä elämässä. Useat kokivat, että säännöllinen liikuntaharjoittelu tukee toimintakykyä, lisää hyvinvointia ja pitää mielen vireänä. Säännöllinen liikunta antoi vapauksia muun muassa ruokavalion suhteen, kun liikunta oli tärkeä osa painonhallintaa. Liikkumisen hyödyt olivat monin tavoin mitattavissa peilin ja vaa'an lisäksi myös verenpaineen sekä veren sokeri- ja rasva-arvojen osalta. Sanallisissa vastauksissa liikunnan todettiin kohentavan myös yleistä vireystilaa. Useimmille vastaajille merkittävin kannustin oli fyysisen kunnan sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen tai ylläpitäminen. Myös liikunnasta seuraava hyvän olon tunne, jota kuvattiin sekä kehollisena että psyykkisenä kokemuksena, oli monille liikkeelle saava voima. Lisäksi mielialan ja vireystilan paraneminen innostavat monia ikääntyviä liikkumaan enemmän.

Taulukko 11. Sisäiseen motivaatioon viittaavien väittämien suhde ikään ja aktiivisuuteen liikuntakeskusasiakkaana sekä terveyden edistämisen väittämistä muodostettuun summamuuttujaan.

	Väittä- mä ka sd min-max n	Väittä- mä Likert vastaus- prosentit 1-4	Ikä luoki- teltuna r p n	Aktiivisuus asiakkaana r p n	Terveyden edistäminen summam. r p n
Olen aina ollut liikunnallinen.	3.34 .785 1-4 164	1 16 31 52	.076 .332 164	<b>.221</b> <b>.005</b> <b>164</b>	<b>.367</b> <b>&lt;.001</b> <b>156</b>
Liikun vain, jotta pysyisin kunnossa.	2.34 1.032 1-4 163	26 31 27 16	-.017 .829 163	-.107 .176 163	<b>-.160</b> <b>.046</b> <b>155</b>
Nautin itsenäisestä harjoittelusta.	3.45 .711 1-4 165	2 7 35 56	-.063 .420 165	.047 .547 165	<b>.183</b> <b>.022</b> <b>156</b>
Säännöllinen harjoittelu auttaa minua jaksamaan paremmin arjen rasituksia.	3.83 .411 2-4 166	0 1 15 84	.027 .732 165	<b>.158</b> <b>.042</b> <b>166</b>	<b>.312</b> <b>&lt;.001</b> <b>157</b>



Säännöllinen edistymisen seuraaminen kiinnosti monia. Liikunnasta saatavaa hyötyä säännöllisillä kuntotesteillä oli kiinnostunut seuraamaan 59 prosenttia vastaajista. Tilastollisesti oli havaittavissa, että etenkin terveyden edistämisestä tietoiset olivat muita kiinnostuneempia säännöllisestä testauksesta ( $r = .18$ ,  $p = .02$ ,  $n = 155$ ). (Taulukko 12.) Moni vastaaja kirjoitti, että harjoittelussa tapahtuvan kehityksen seuraaminen ja näkyvät tulokset piristivät mieltä ja kannustavat jatkamaan harjoittelua. Lisäksi liikunnalla saavutettava hyöty ja tavoitteiden saavuttaminen koettiin itselleen tärkeiksi motivaation lähteiksi. Etenkin nuorimmassa ikäryhmässä osa vastaajista nimesi erityisesti tavoitteellisen harjoittelun ja halun kehittyä merkittäviksi syiksi liikkua.

Oman hyvinvoinnin edistämiseen oltiin valmiita satsaamaan. Terveyden edistämiseen liittyvän tietoisuuden sekä ajan- ja rahankäyttöön liittyvien väittämien välillä oli tilastollisesti merkitsevää riippuvuutta. Omasta terveydestään kiinnostuneet olivat valmiita käyttämään sekä aikaa ( $r = .25$ ,  $p < .01$ ,  $n = 157$ ) että rahaa ( $r = .29$ ,  $p < .001$ ,  $n = 156$ ) oman hyvinvointinsa edistämiseen. Iän lisääntyessä maksuvalmius kuitenkin väheni hieman. (Taulukko 12.)

Taulukko 12. Palveluiden käyttöön viittaavien väittämien suhde ikään ja aktiivisuuteen liikunta-keskusasiakkaana sekä terveyden edistämiseen liittyvän tietoisuuteen.

	Väittä- mä ka sd min-max n	Väittä- mä Likert vastaus- prosentit 1-4	Ikä luoki- teltuna r p n	Aktiivisuus asiakkaana r p n	Terveyden edistäminen summam. r p n
Osallistun mielelläni virtuaali-ohjatuille tunneille.	2.09 1.055 1-4 166	38 28 21 13	-.045 .567 165	.043 .579 166	.121 .130 157
Osallistun mielelläni live-ohjatuille ryhmäliikuntatunneille.	2.31 1.099 1-4 166	30 28 23 19	-.025 .748 165	-.058 .461 166	.179 .025 157
Olen valmis käyttämään aikaa oman terveyteni ylläpitämiseen.	3.80 .447 1-4 166	1 0 19 80	-.068 .387 165	.277 <.001 166	.246 .002 157
Olen halukas sijoittamaan rahaa oman hyvinvointini edistämiseen.	3.45 .667 1-4 165	1 8 37 54	-.153 .050 164	.329 <.001 165	.292 <.001 156
Haluaisin seurata liikunnasta saamaani hyötyä säännöllisten kuntotestien avulla.	2.79 .930 1-4 164	7 34 32 27	.004 .959 163	.124 .115 164	.184 .022 155

Vaikka osalla iäkkäistä näyttäisikin olevan halukkuutta maksaa hyvinvointipalveluista, avoimissa kehitysideoissa muutama vastaaja toivoi palvelun osalta mahdollisuutta koh- tuuhintaisiin kerta- ja sarjalippuihin tilanteissa, joissa säännöllinen viikoittainen harjoit- telu ei jostain syystä ole mahdollista, mutta kiinnostusta ja tarvetta liikuntakeskuspalve- luille olisi. Esimerkkeinä mainittiin muun muassa omaishoito ja avustajan tarve. Myös henkilökohtaisten ohjaajien tarjoama ohjaus katsottiin tärkeäksi oman harjoittelun tu- eksi, mutta samaan aikaan osa totesi sen ainakin jatkuvaan käyttöön suhteellisen kal- liiksi palveluksi.

Ikääntyvät toivoivat hidastempoista, tasapainoa ja kehonhallintaa kehittävää ryhmälii- kuntaa päivävuoroon. Eri ohjausmuotoihin liittyviin väittämiin mielipiteet jakautuivat ja keskiarvot jäivät mataliksi. Mielellään virtuaaliohjatuille tunneille osallistui vain 13 pro- senttia vastaajista ja live-ohjatuillekin vain 19 prosenttia. (Taulukko 12.) Toisaalta avoi- missa kommentteissa monet ilmaisivat, ettei ryhmäliikuntatuntien tarjonta tällä hetkellä vastaa ikääntyvien tarpeita. Palveluun liittyvien kehitysideoiden tärkeimmäksi teemaksi muodostui tarve saada lisää ikäihmisille soveltuvia tai suunnattuja ryhmäliikunta- ja kuntosaliharjoittelun vaihtoehtoja, joiden ohjauksessa huomioidaan paremmin ikäänty- neiden tarpeet.

Rennon ilmapiirin ja yhteisöllisyyden koettiin kannustavan osallistumaan. Liikkumaan innostavia ulkoisia motivaatiotekijöitä vastaajat toivat esiin vähemmän kuin sisäiseen motivaatioon liittyviä. Vapaissa tekstikommenteissa sosiaalisen yhteisön merkitys oli yksi liikkumaan innostavista teemoista, johon liittyi muut kanssaharjoittelijat sekä myön- teinen ilmapiiri ja yhteisöllisyys. Lisäksi samanhenkinen seura sekä kokemus siitä, että liikunta tukee sosiaalisia suhteita ja lisää vuorovaikutusta muiden ihmisen kanssa kan- nustivat vastaajia liikkumaan. Jossain määrin aineistossa korostui työstään innostunei- den ja mukaansa tempaavien ohjaajien lisäksi myös toimivan ympäristön merkitys ha- lukkuudessa osallistua liikuntakeskusharjoitteluun.

## **6 Johtopäätökset**

Tässä opinnäytetyössä olemme tarkastelleet, millaisena toimintaympäristönä liikunta- keskuskeskukset näyttäytyvät ikääntyvän asiakkaan näkökulmasta, ja millaisia asioita ikäänty- vät asiakkaat liikuntakeskuksilta toivovat, jotta aktiivinen fyysinen harjoittelu jatkuisi mahdollisimman pitkään iän karttuessa. Tavoitteena on ollut löytää uutta tietoa siitä,

millainen liikuntakeskus innostaa ikääntyviä ihmisiä liikkumaan oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi ja miten liikuntakeskuksia tulisi kehittää, jotta ne olisivat ikääntyviä houkuttelevia toimintaympäristöjä.

Kyselymme tulosten valossa näyttää siltä, ettei ikä ole merkitsevä tekijä liikunta-aktiivisuuden ja lajivalintojen suhteen. Suurempi vaikutus oli aiemmin omaksutulla liikunnallisella elämäntavalla ja hyvällä terveyden edistämiseen liittyvällä tietoisuudella. Kuten muun muassa Aartolahti (2016) on tutkimuksessaan todennut, ikääntyminen itsessään ei ole este liikuntaharjoitteluun sitoutumiselle (Aartolahti 2016: 85–88). Toisaalta aiempi vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus auttaa säilyttämään paremman fyysisen toimintakyvyn myös ikääntyessä (Kulmala ym. 2016). Vaikka perinteiset ja turvalliseksi koetut lajit olivat edelleen ikääntyvien suosiossa, moni kyselymme vastannut kaipasi liikuntakeskuksilta enemmän monipuolista tietoa itselle sopivista liikuntamuodoista ja tavoista liikua. Näyttää siis siltä, että ikääntyvät asiakkaat eivät ole tunnistaneeet liikuntakeskusten tarjoamia erilaisia harjoittelumahdollisuuksia, vaikka he kokivatkin tuntevansa liikkumisen suositukset jopa nuorempia paremmin. Ikääntyvillä olisi kiinnostusta myös uusien lajien ja liikuntamuotojen kokeilemiseen, mikäli ne esitellään heille ymmärrettävästi ja helposti lähestyttävästi. Kysyntää olisi enemmänkin ikääntyneiden ryhmäliikunnalle hetkinä, jolloin liikuntakeskuksissa on muutoin rauhallisempaa.

Tulokset vahvistavat olettamusta, jonka mukaan liikuntakeskuksen sijainti ja muiden palvelujen läheisyys vaikuttavat palveluntarjoajan valintaan, etenkin iän karttuessa. Ikääntyvillä asiakkailla vaikuttaisi olevan tarve optimoida arjen toimintoja ja yhdistää liikuntaharrastus osaksi asiointimatkoja. Liikuntapalveluiden saavutettavuuden sekä ympäristön esteettisyyden onkin jo aiemmissa tutkimuksissa todettu edistävän ikääntyvien liikunta-aktiivisuutta (ks. Moran ym. 2014). Monet kyselyyn vastanneista kiinnittävät kommentteissaan huomiota myös tilojen siisteyteen ja viihtyisyyteen. Sen lisäksi, että siisti ympäristö osoittaa arvostusta asiakkaita ja kanssaharjoittelijoita kohtaan, se on myös turvallisuuteen ja turvallisuudentunteeseen vaikuttava tekijä. Myös pienillä panostuksilla voidaan tukea asiakkaiden kokemusta siitä, että he ovat tervetulleita liikuntakeskukseen. Esimerkiksi satunnaiset kutsut aamukahville tai ystävänpäiväsomisteet voivat olla keinoja vahvistaa yhteisöllisyyden kokemusta ja luoda luontevia keskusteluyhteyksiä asiakkaiden ja henkilökunnan välille.

Asiakkaiden kokemaan arvostukseen ja harjoittelun turvallisuuteen liittyy myös se, että liikuntakeskuksessa on helppo liikkua ja sieltä löytyvät itselle sopivat ja helppokäyttöiset laitteet. Mahdollisuus harjoitteluun ergonomisilla ja hyvin toimivilla laitteilla koettiin turvallisuutta lisääviksi tekijöiksi. Turvalliseksi koettu ympäristö lisää kaikkien fyysistä

aktiivisuutta (Cerin ym. 2019). Oma osuutensa turvalliseksi koetussa ympäristössä on myös tilaan sopivalla valaistuksella, jota ainakin jonkin verran tärkeänä pitivät lähes kaikki kyselyymme vastanneet. Heikentynyt näkökyky haastaa tasapainonhallinnan ja lisää tapaturmariskiä (Kulmala 2010). Hyvällä valaistuksella voidaan kuitenkin vähentää ympäristön riskitekijöitä ja turhia kaatumisia (Havulinna ym. 2016). Lisäksi miellyttävä äänimaailma lisää viihtyisyyttä ja vähentää ympäristön aiheuttamaa kuormitusta. Rauhallinen hallittu äänimaailma auttaa hahmottamaan ja ennakoimaan ikääntyvien näkökulmasta ehkä normaalia nopeatempoisempaa toimintaympäristöä.

Ympäristön käytettävyyttä kuvaa muun muassa se, millaista tukea ympäristö tilanteen hahmottamiseksi käyttäjälleen tarjoaa (Pikkarainen 2015). Kyselyyn vastanneista huomattavan moni kertoi jännittävänsä uusien laitteiden käyttöä liikuntakeskuksessa. Asiakkuuteen liittyvien asioiden hoitaminen sekä esimerkiksi uuden teknologian mukaisten kuntosalilaitteiden käyttäminen tulisi olla mahdollisimman selkeää, yksinkertaista ja hyvin tuettua. Huono liikuntakokemus tai haastava tilanne harjoittelulaitteen käytössä voi heikentää omaehtoista liikkumista liikuntakeskusympäristössä (ks. Kangasniemi & Kauravaara 2016: 21). Iän myötä myös kognitio heikkenee, jolloin uusien asioiden oppiminen ja omaksuminen vaativat aikaa (Vuoksima 2019). Tämä olisikin hyvä huomioida ikääntyvien ohjauksessa tunneälyä ja sosiaalista pelisilmää käyttäen. Lisäksi muun muassa selkeät ja helposti hahmotettavat käyttöohjeet laitteissa tukevat sujuvaa asiointia ja harjoittelua. Liikuntaharrastustaan aloittelevat ikääntyvät asiakkaat hyötyvät mahdollisesti myös pitemmistä perehdyttämiskokemuksista, jotta liikuntakeskuksen runsas laite- ja palveluvalikoima tulevat tutuiksi ja asiakas saa riittävää varmuutta harjoitteluunsa.

Kyselyymme vastanneista ne henkilöt, jotka harjoittelivat muita vähemmän liikuntakeskuksessa, kokivat yhteiset puukeutumistilat epämiellyttävämmiksi ja käyttivät niitä harvemmin kuin muut aktiivisemmin harjoittelevat vastaajat. Tähän voi liittyä jonkinlainen häpeänkokemus (Kangasniemi & Kauravaara 2016: 20–21; Myllyviita 2020: luku 2), mutta mahdollisesti myös vanhenemiseen liittyvät vaivat kuten inkontinenssi, joka lisääntyy huomattavasti keski-ikästä alkaen etenkin naisilla (ks. Tiitinen 2020). Näiden seikkojen valossa, ei liene yllätys, että riittävästi yksityisyyttä tarjoavia puukeutumis- ja saniteettitiloja arvostettiin erityisen korkealle. Tilanteiden käsittelyä voivat edistää hienovarainen ja avoin suhtautuminen sekä kiusallisten asioiden sanoittaminen osaksi arkipäivää. Esimerkiksi lantionpohjalihasten vahvistaminen osana muuta liikuntaharjoittelua on luonteva tilanne lisätä tietoisuutta monien elämää haittaavasta vaivasta, tehdä ennaltaehkäisevää työtä sekä samalla edistää asiakkaiden hyvinvointia konkreettisesti.

Henkilökunnan läsnäolo lisäsi kyselyyn vastanneiden turvallisuudentunnetta liikunta-keskusympäristössä ja henkilökunnan toivottiinkin olevan paikalla asiakkaiden tukena nykyistä enemmän. Henkilökunnan läsnäolo lisää myös asiakkaiden mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Ikäystävällistä ympäristöä suunniteltaessa olisikin tärkeää huomioida sosiaalisen ympäristön ja osallistumista tukevien palveluiden merkitys (ks. Tervaskari 2006: 59). Liikuntakeskuksessa henkilökunnalla on merkittävä rooli vahvistaa asiakkaan turvallisuuden ja yhteisöön kuulumisen tunnetta sekä varmuutta harjoitteluun. Henkilökunnan spontaani osallistuminen ja ohjaus voivat tuottaa monenlaista lisäarvoa, kuten parantaa harjoittelun laatua, kannustaa asiakasta harjoittelun jatkamiseen sekä luoda myönteistä ilmapiiriä yhteisön toimintaan.

Kyselyn tulosten perusteella näyttää siltä, että moni liikkuu vain pysyäkseen kunnossa. Kuitenkin etenkin terveyden edistämisestä kiinnostuneet kokivat saavansa liikunnan kautta myös muita hyötyjä. Vastaajat kertoivat, että säännöllinen liikuntaharjoittelu muun muassa lisää hyvinvointia ja pitää mielen vireänä. Heidän kokemuksensa ovat samansuuntaisia aiemmin esitettyjen näkemysten kanssa siitä, että liikkumisen vähenemisestä seuraa sosiaalista eristäytymistä sekä itsenäisyyden ja elämän laadun heikkenemistä (ks. Portegijs & Rantanen 2019). Parempi tietoisuus terveyden edistämisen merkityksestä ja keinoista voisi siis olla hyvä motivaation lähde liikuntakeskusharjoitteluun. Etenkin kun huomioidaan, että vastaajista aktiivisimmat liikkujat olivat hyvin tietoisia liikunnan merkityksestä terveyden edistämisessä.

Näkemyksemme mukaan olisikin tärkeää lisätä liikuntakeskuksessa vähemmän harjoittelevien asiakkaiden tietoisuutta terveyden edistämisen merkityksestä sekä mahdollisuuksista vaikuttaa omaan hyvinvointiin. Liikuntakeskuksen henkilökunnan läsnäolo ja vuorovaikutus ovat hyviä keinoja jakaa tietoa ja tukea harjoittelumotivaatiota. Pysyvien muutoksien ja sitoutumisen edellytyksenä on kuitenkin sisäisen ja ulkoisen motivaation herääminen. Sisäisesti motivoitunut henkilö kokee tekevänsä itsenäisiä valintoja, kun taas ulkoinen motivaatio syntyy ja vahvistuu sosiaalisen hyväksynnän ja myönteisen palautteen myötä (Kangasniemi & Kauravaara 2016: 18). Asiakkaan omien arvojen tunnistaminen ja oikeisiin valintoihin ohjaaminen voivat motivoida ja sitouttaa asiakasta itse asetettuihin tavoitteisiin sekä harjoittelusta saavutettaviin hyötyihin (Kangasniemi & Kauravaara 2016: 43–44). Liikuntaneuvonta on hyvä tilaisuus lähestyä asiakasta henkilökohtaisesti, tarjota tietoa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä, auttaa asiakasta tunnistamaan tarpeensa sekä tukea tavoitteiden asettamisessa ja saavuttamisessa.

Kyselymme iäkkäämmät vastaajat kaipasivat muita enemmän kannustavaa ilmapiiriä ja sosiaalista vuorovaikutusta harjoittelunsa tueksi. Riittämätön kannustus ja tuen puute

voivat vaikuttaa ikääntyvien liikkumisintoon ja osallistumisaktiivisuuteen. Liikuntapalveluissa vuorovaikutustilanteet sekä ohjaajan erityisosaaminen ja tapa ohjata muodostavat asiakkaalle yksilöllisen liikuntaelämyksen, sekä palveluille ominaista vaihtelevuutta (Sippola 2019: 15–17). Miellyttävät liikuntakokemukset lisäävät motivaatiota ja omiin tavoitteisiin sitoutumista. Aluksi harjoittelu voi tuntua ankealta ja tuloksettomalta, mutta ohjaajien ja muiden harjoittelijoiden kannustus sekä iloinen ilmapiiri voivat tehdä harjoittelusta myönteisen kokemuksen ja auttaa huomaamaan pienenkin edistymisen.

Henkilökunnan säännöllisesti jakama monipuolinen tieto ja tuki voivat siis kannustaa asiakkaita jatkamaan laadukasta liikuntakeskusharjoittelua pidempään. Tämän lisäksi vastaajat olivat kiinnostuneita seuraamaan harjoittelunsa edistymistä ja kokivat näkyvien tulosten lisäävän mielenkiintoa harjoitteluun. Motivaation säilymistä voidaan tukea mittaamalla harjoittelun edistymistä ja siitä saatua hyötyä säännöllisesti (Karvinen 2019). Motivaatio itsessään ei vastaa siihen, miten liikuntakeskuksia tulisi kehittää, jotta ikääntyvien asiakkaiden liikuntaharjoittelu jatkuisi mahdollisimman pitkään. Yksilön motivaation tukeminen liikuntakeskuksen toiminnassa voi kuitenkin edistää harrastuksen jatkumista, joten se voidaan nähdä yhtenä ikäystävällisen sosiaalisen ympäristön kehittämisenäkökulmista.

Tulokset vahvistivat olettamustamme siitä, että ikääntyvät liikuntakeskus asiakkaat ovat valmiita käyttämään aikaa ja rahaa oman hyvinvointinsa edistämiseen. Kaikkein iäkkäimmillä vastaajilla, jotka kokivat tarvitsevansa enemmän ulkoisia motivaatitekijöitä liikuntaharrastukseensa sitoutuakseen, halukkuus rahan käyttämiseen kuitenkin väheni hieman. Ikääntyvät asiakkaat osaavat vaatia rahoilleen vastinetta, ja voivat pettyä, mikäli henkilökunnalla ei ole riittävästi tietoa ikääntymismuutoksista ja iän mukanaan tuomista haasteista. Väestön ikääntyessä eri palveluihin tarvitaan osaavaa henkilökuntaa, jolla on laajaa osaamista ja ymmärrystä ikääntymisen merkityksestä yksilölle ja koko yhteiskunnalle (Jämsén & Kukkonen 2014: 13).

Kyselyyn vastanneet toivoivatkin liikuntakeskuksilta enemmän ikääntyneille suunnattuja palveluja. Monipuolisemman palveluvalikoiman kohdentaminen ikääntyville asiakkaille, esimerkiksi ikääntyville hyvin soveltuvia ajastettuja virtuaaliohjattuja ryhmäliikuntatunteja osaavan henkilökunnan tuella, tuo kaivattua vaihtelua ja monipuolisuutta kuntosaliharjoittelun lisäksi, sosiaalisen yhteisön tukea harjoittelun jatkamiseen sekä tarjoaa mahdollisuuden noudattaa liikkumisen suosituksia itselle mieluisalla tavalla. Uusia palveluja suunniteltaessa on hyvä huomioida, että uusi teknologia sekä sen käyttäminen ovat voineet jäädä ikääntyville asiakkaille vieraaksi ja he voivat tuntea epävarmuutta omasta toiminnastaan oudossa ympäristössä. Sosiaaliset tekijät ja yhteisön tuki voivat

edistää digitaalisten palvelujen hyväksymistä ja tehostaa teknologian omaksumista käyttöön (Lu ym. 2019). Teknisen osaamisen lisäksi liikuntakeskuksessa toimivien ohjaajien ikätietoisuus sekä valmiudet eri ikäisten asiakkaiden kohtaamiseen edistävät ikäystävällisen palveluvalikoiman soveltamista joustavasti käytäntöön.

## 7 Pohdinta

Ihmisten odotettu elinikä pitenee ja ikääntyneiden ryhmä muuttuu aiempaa moninaisemmaksi. Ikääntyvien asiakkaiden keskuudessa myös hyvinvointierot ja vaatimustaso kasvavat jatkuvasti. (Dufva 2020.) Monipuolinen toimintakyvyn ylläpitäminen on tärkeää ikääntyvän henkilön hyvinvoinnin ja itsenäisen arjessa selviytymisen sekä yhteiskunnan resurssien riittävyyden turvaamiseksi (THL 2020). Jostain syystä ikääntyvät eivät ole kuitenkaan löytäneet tietään liikuntakeskuksiin, vaikka tietoisuus monipuolisen liikuntaharjoittelun hyödyistä lisääntyy koko ajan.

Tässä opinnäytetyössä tarkastelimme liikuntakeskusten mahdollisuuksia ikääntyvien ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Tarkoituksena oli selvittää, millaisena toimintaympäristönä liikuntakeskukset näyttäytyvät ikääntyvän asiakkaan näkökulmasta, ja millaisia asioita ikääntyvät asiakkaat liikuntakeskuksilta toivovat, jotta aktiivinen fyysinen harjoittelu jatkuisi mahdollisimman pitkään iän karttuessa. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksinä esitimme, millainen liikuntakeskus innostaa ikääntyviä ihmisiä liikkumaan oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi, ja miten liikuntakeskuksia tulisi kehittää, jotta ne olisivat ikääntyviä houkuttelevia toimintaympäristöjä. Tavoitteenamme oli tuottaa liikuntakeskustoimijoiden käyttöön uutta tietoa ikäystävällisen toimintaympäristön merkityksestä ikääntyvien asiakkaiden liikuntamotivaation ylläpitämisessä.

Opinnäytetyön teoreettisena lähtökohtana oli ikäystävällisen ympäristön merkitys henkilön liikunta-aktiivisuuden jatkumiselle mahdollisimman pitkään vielä iäkkäänäkin. Ikäystävällinen ympäristö on kokonaisuus, joka tukee kattavasti kaikenikäisten aktiivista osallistumista toimintakyvyn tasosta riippumatta. Opinnäytetyötä varten tuotettiin aineisto kutsumalla suomalaisen liikuntakeskusketjun kaikki yli 65-vuotiaat asiakkaat vastaamaan sähköiseen kyselyyn helmi–maaliskuussa 2021. Koska opinnäytetyössä pyrittiin kuvailemaan liikuntakeskuksia ikääntyvien ihmisten toimintaympäristönä sekä selittämään millainen liikuntakeskusympäristö houkuttelee ikääntyviä liikkumaan, siinä yhdistettiin määrällisiä ja laadullisia tutkimusmenetelmiä.

Liikunta-aktiivisuuden edistäminen ja ylläpitäminen voivat merkittävästi vaikuttaa ikään-tyvän väestön sairastavuuden vähenemiseen sekä toimintakyvyn säilymiseen parem-pana pitempään (mm. Kivipelto ym. 2019; Lönnroos ym. 2018; Liikunta 2016). Kyse-lymme tuloksena todettiin, että ikääntyvien liikuntakeskusasiakkaiden harjoitteluaktiivi-suuteen vaikuttaa hyvin paljon terveyden edistämiseen liittyvä tietoisuus. Parempi tie-toisuus terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista innosti liikkumaan suositusten mu-kaisesti ja auttoi tunnistamaan liikunnalla saavutettuja hyötyjä. Tulokset vahvistivat aja-tusta siitä, ettei ikä ole merkittävä tekijä motivaation ja liikunta-aktiivisuuden säilymi-selle ikävuosien lisääntyessä.

Tulosten perusteella nähdään, että ikääntyvät asiakkaat toivovat liikuntakeskuksilta monipuolisia helposti lähestyttäviä liikuntapalveluja, joiden suunnittelussa huomioidaan eri ikäisten liikkujien tarpeet ja tavoitteet kokonaisvaltaisesti. Tulokset ovat myös sa-mansuuntaisia monien aiempien tutkimustulosten kanssa. Ikäystävällisessä ympäris-tössä kaikkia, iästä riippumatta, arvostetaan yhdenvertaisina toimijoina (Rappe ym. 2018). Ympäristön suunnittelulla ja räätälöidyillä palveluilla voidaan lisätä myös ikään-tyvän väestön liikkumista terveyttä edistävälle tasolle (Cerin ym. 2019). Fyysisen ympä-ristön lisäksi suunnittelussa olisi hyvä huomioida myös sosiaalinen ympäristö ja palve-lut, jotka tukevat osallistumista (Tervaskari 2006: 59). Ikääntyville suunnattujen palvelu-tuotteiden keskiössä tulisi olla neuvonta, ohjaus ja vuorovaikutus (Pikkarainen 2016: 75–77). Yritys, jonka lähtökohtana on asiakaskeskeinen toimintamalli, auttaa asiakasta tunnistamaan tarpeensa ja saavuttamaan tavoitteensa myös pitkällä aikavälillä. Tällöin yhteisen onnistumisen kautta sitoudutaan toimintaan myös tulevaisuudessa ja luodaan uusia onnistumisia. (Hänti 2021: Luku 4. Liiketoimintamallista asiakastoimintamalliin.)

Kyselymme tulosten mukaan terveyden edistämiseen liittyvän tiedon jakamisella ja avoimella yhteisöllisyyden kokemuksen vahvistamisella on keskeinen rooli ikäystävälli-sen ympäristön muodostumisessa ja esteiden purkamisessa. Tietoisuus mahdollisuuk-sista vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja toimintakyvyn säilymiseen oli kyselymme vas-tanneille ikääntyville liikuntakeskusasiakkaille tärkeä motivaatiotekijä ja liikkeelle saava voima. Liikunta-aktiivisuuden jatkumista mahdollisimman pitkään myös ikävuosien li-sääntyessä voidaan tukea kokonaisvaltaisella ikäystävällisen ympäristön suunnittelulla, jossa fyysisen ympäristön lisäksi huomioidaan myös toiminnan sosiaalinen ja psyykki-nen ulottuvuus.

Tulokset vahvistavat olettamusta, jonka mukaan terveyden edistämiseen liittyvää moni-puolista tietoa jakava liikuntakeskus voi innostaa ikääntyviä ihmisiä liikkumaan oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Tässä liikuntakeskuksen henkilökunnalla on



tärkeä rooli välittää kannustavaa ja asiakkaiden hyvinvoinnista huolehtivaa ilmapiiriä. Ikääntyvät liikuntakeskusasiakkaat olivat valmiita tekemään satsauksia oman hyvinvointinsa edistämiseen, mutta he osaavat myös vaatia laadukasta, omaan tarpeeseen sopivaa palvelua. Ikääntyvät asiakkaat eivät välttämättä koe tarvetta ulkonäkökeskeisille, ulkonäköä kohentaville, palveluille vaan tekevät valintansa mieluummin terveyden ja toimintakyvyn edistämisen näkökulmasta. Ikääntyviä asiakkaita houkuttelevina ympäristöinä näyttäytyvät liikuntakeskukset tarjoavat kokemuksen yhdenvertaisesta kohtelusta muiden asiakkaiden kanssa. Ympäristön käytettävyyttä suunniteltaessa tulisi turvallisuuden, liikkumistilojen sekä sopivan valaistuksen ja äänimaailman lisäksi huomioida myös mahdollinen kognition heikkeneminen. Selkeät ohjeet ja toimintatavat luovat varmuutta liikuntakeskuksessa toimimiseen ja tukevat liikuntaharjoittelun jatkumista myös ikävuosien karttuessa.

### **Tulosten laatu ja luotettavuus**

Opinnäytetyössä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Tietoa kerättiin ikääntyville liikuntakeskusasiakkaille osoitetulla sähköisellä kyselylomakkeella. Kertaluontoisesti kerättyä aineistoa lähestyttiin kuvailevan määrällisen tutkimuksen keinoin hyödyntäen myös laadullisen tutkimuksen menetelmiä. Opinnäytetyön tutkimuksellisen osuuden toteuttamiseen suhtauduttiin pragmaattisesti. Tieteelliset taustaoletukset siis tukivat ajattelua, mutta eivät ohjanneet tekemistä (Hurmerinta & Nummela 2020).

Uuden tiedon pätevyys viittaa siihen, miten hyvin tuotettu tieto kuvaa tutkittavaa ilmiötä. Tutkimuksen laatu sisältää ajatuksen siitä, onko tieto tuotettu pätevällä tavalla sellaisten ratkaisujen ja käytäntöjen avulla, jotka ovat perusteltavissa tieteen kriteerien tai valitun tutkimusperinteen mukaisesti. (Ronkainen ym. 2013: 130–139.) Opinnäytetyöprojektin aikana käytettyihin menetelmiin perehdyttiin syvällisesti ja koko projektin ajan työskenneltiin huolellisesti aineistoa ja tutkimusperinteitä kunnioittaen. Prosessin eri vaiheissa opinnäytetyön muotoutumista edistivät seminaareissa ja niiden ohella käydyt keskustelut opiskeluyhteisön ja yhteistyökumppanin kanssa.

Ronkainen ym. (2013) mukaan sisäinen laatu kertoo työn sisäisestä logiikasta ja johdonmukaisuudesta; ulkoinen laatu siitä, miten hyvin tulokset ovat siirrettävissä toiseen tarkasteluyhteyteen. Pätevyyteen liittyy myös käsitys kyselyn tekijöiden ja siihen vastanneiden yhteisen ymmärryksen suhteesta. Laadukkuuteen pyrkiminen edellyttää asioiden ja toimintatapojen jatkuvaa tarkastelua, toistuvaa varmistamista sekä asioiden

käsitteellistämistä. (Ronkainen ym. 2013: 130–139.) Opinnäytetyössä pyrittiin mahdollisimman laadukkaaseen toteutukseen koko prosessin ajan. Mielestämme tavoite saavutettiin hyvin.

Laadun ja pätevyyden arviointiin liittyy tulosten yleistettävyys, jota määrittelevät tutkimusasetelman ja tutkimuskohteen valinnan lisäksi aineiston laatu ja määrä sekä tutkimuksen yhteys muuhun teoreettiseen kenttään (Ronkainen ym. 2013: 122–131). Opinnäytetyön tulokset ovat myös jossain määrin yleistettävissä. Yleistettävyyttä rajoittaa se, että kaikki kyselyyn vastanneet olivat saman liikuntakeskusketjun asiakkaita ja ainakin hieman tietoisia liikuntakeskustoiminnasta. Kyselymme ei tavoittanut henkilöitä, joilla ei ole kokemusta liikuntakeskusympäristöstä. Myöskään sähköpostitse lähetetty kutsu osallistua kyselyyn ei luultavimmin tavoittanut kaikkia kohderyhmään kuuluneita liikuntakeskusten asiakkaita, joten vastaajiksi valikoitui mahdollisesti vain toiminnan kehittämisestä tavallista kiinnostuneempia henkilöitä. Kysely toteutettiin suhteellisen lyhyenä ajanjaksona eikä siitä lähetetty muistutusviestiä vastausaikana, mikä myös todennäköisesti laski vastaajien osuutta kohderyhmässä.

Tutkimuksen luotettavuus kuvaa mittaustulosten tarkkuutta, eli kuinka yhdenmukaisesti kysely on suoritettu ja kuinka johdonmukaisesti ja tarkasti kysely toimi (Ronkainen ym. 2013: 122–131; Heikkilä 2014: Luku 1. Tutkimusprosessi). Opinnäytetyössä tulosten luotettavuutta pyrittiin lisäämään esitestaamalla kyselylomake sekä huolehtimalla yhteisen huolellisen, kurinalaisen ja loogisen analyysitavan toteuttamisesta läpi prosessin. Kyselytutkimuksille on tyypillistä, että analysointivaiheessa huomataan joitakin vastausvaihtoehtoja puuttuvan, tai että kysymysten asettelu voi johdatella vastaajia tarkastelemaan asiaa ehkä epätarkoituksenmukaisesta perspektiivistä (Ronkainen ym. 2013: 122–131). Jälkeenpäin voidaan todeta, että jotkut sanavalinnat ovat voineet johdatella vastaajien ajatuskuluja väärille urille. Esimerkiksi oikea ihminen voidaan tulkita virtuaali- ja live-ohjatun tunnin vastakkain asetteluksi, mutta myös viittauksena juuri tiettyyn itseä miellyttävään ohjaajaan.

Jo menetelmää valittaessa oli tiedossa, ettei läheskään kaikkia kohderyhmään kuuluvia asiakkaita tulla tavoittamaan. Esimerkiksi kaikilla ikääntyvillä asiakkailla ei ole henkilökohtaista sähköpostiosoitetta liikuntakeskusten asiakastietojärjestelmässä, eivätkä kaikki asiakkaat aktiivisesti lue saamiaan sähköpostiviestejä. Heikkoutena voidaan pitää siis myös sitä, ettei ole varmuutta siitä, kuka kyselyyn todellisuudessa on vastannut. Tämän lisäksi kysely toteutettiin aikana, jolloin vastaajien elämään ja liikkumismahdollisuuksiin vaikutti koronaviruspandemiasta seuranneet rajoitukset. Poikkeusaika nä-

kyi jonkin verran vastauksissa ja osaltaan vaikutti osallistumisintoon, sekä näin ollen aineistopohjan monipuolisuuteen. Lopputuloksen kannalta myönteisenä voidaan nähdä, että vastaajat toivat selkeästi esille ympäristön siisteyden merkityksen liikuntakeskuksissa ja miten se vaikuttaa turvallisuudenkokemukseen, vaikkei sitä erikseen kysytty. Tulokset auttavat kuitenkin ymmärtämään ilmiötä ja hahmottelevat uskottavaa kuvaa siitä, mitä ikääntyvät liikuntakeskustoimijoilta toivovat ja millaisia asioita he arvostavat.

### **Opinnäytetyön eettisyys**

Opinnäytetyön toteutuksen kaikissa vaiheissa noudatettiin hyvän tutkimuskäytännön periaatteita ja alan ammattieettisiä ohjeita sekä soveltuvaa lainsäädäntöä. Kaikilla tieteenaloilla tutkijaa ohjaavat yleiset eettiset periaatteet, kuten tutkittavan ihmisarvon, yksityisyyden ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen (TENK 2013). Opinnäytetyö toteutettiin niin, ettei siitä aiheudu merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja muille osapuolille. Opinnäytetyöhön liittyvään kyselyyn kutsutut saivat asianmukaisen tiedotteen kyselyyn vastaamisesta ja haastateltavan oikeuksista (Liite 1). Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja vastaajat antoivat osallistumisestaan tietoisin suostumuksen. Koko opinnäytetyöprosessin ajan kerätyn aineiston turhaa siirtelyä palvelimelta toiselle tai eri laitteiden välillä vältettiin eikä aineistoa luovutettu missään vaiheessa ulkopuolisille. Aineisto hävitettiin asianmukaisesti opinnäytetyön tutkimuksellisen osuuden valmistuttua.

Ennen kyselyn lähettämistä asiakkaille liikuntakeskusyrittäjillä oli mahdollisuus halutesaan kieltäytyä osallistumasta kyselyn toteuttamiseen oman asiakaskuntansa osalta. Tietojen luottamuksellisuus turvataan lisäksi pidättäytymällä julkaisemasta yhteistyökumppanin nimeä lopullisessa opinnäytetyön raportissa. Näin kumppania suojataan mahdolliselta kielteiseltä julkisuudelta, sillä tulokset julkaistaan niiden mahdollisesta epäedullisuudesta huolimatta.

Eettisesti hyväksyttävä, luotettava ja tuloksiltaan uskottava tieteellinen tutkimus edellyttää tutkijayhteisön itsesääätelyä, toiminnan läpinäkyvyyttä sekä avoimuutta kaikkia osapuolia, myös tutkimustyöstä kiinnostuneita kohtaan. Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttääkin muun muassa rahoituslähteiden sekä sidonnaisuuksien julkaisemista tuloksista raportoitaessa. (TENK 2013: 6.) Toisella opinnäytetyön tekijällä on pitkä työkokemus liikuntakeskusympäristöissä. Muita sidonnaisuuksia opinnäytetyön tekijöillä ei ole. Toiminnassa pyrittiin objektiivisuuteen irrottautumalla kaikista tietoisista intresseistä sekä muun muassa optimoimalla työnjakoa. Objektiivisuutta on myös tietoisuus siitä, että tutkimuksella saavutettu tieto tavoittaa vain hyvin pienen osan kiinnostuksen kohteena olevasta ilmiöstä jostain tietystä perspektiivistä (Ronkainen ym. 2013: 11–12).

## Näkymiä tulevaan

Nuorempana omaksutun liikunnallisen elämäntavan on mahdollista säilyä läpi elämän. Liikuntaharrastuksen jatkumista voidaan tukea jakamalla terveyden edistämiseen liittyvää tietoa ja tarjoamalla monipuolisesti helposti lähestyttäviä liikuntapalveluja eri tasoisille liikkujille. Ikäystävälliset, eri ikäryhmien tarpeita palvelevat harjoittelumahdollisuudet voivat tukea motivaation ylläpitämistä ja aktiivisuutta myös ikävuosien karttuessa. Terveyden edistämiseen liittyvän tiedon sekä eri palvelumuotoihin ja harjoittelumahdollisuuksiin liittyvän tiedottamisen merkitys on suuri niin ikääntyvän yksilön kuin koko ikääntyvän yhteiskunnan hyvinvoinnin edistämisen ja ylläpitämisen näkökulmasta. Olisiko jo aika uudistaa mielikuva, jossa liikuntakeskukset ovat vain paikkoja, joissa harrastetaan vain liikuntaa? Kyselymme perusteella voidaan nähdä, että osa ikääntyvistä asiakkaista hyötyy fyysisen toimintakyvyn edistämisen lisäksi myös sosiaalisten suhteiden ylläpitämisestä liikuntakeskuksessa asioidessaan.

Opinnäytetyö lisää tietoisuutta ikääntyvien ihmisten arvoista ja odotuksista liikuntakeskuspalveluja kohtaan. Ikääntyvien ja liikuntakeskusyrittäjien erilaisten näkökulmien lähentäminen ja yhteensovittaminen tulee toivottavasti jatkumaan myös tulevaisuudessa. Jatkossa olisikin tärkeää tarkastella aihetta myös niiden ikääntyvien henkilöiden näkökulmasta, joille liikunnallinen elämäntapa on vieras, tai jotka eivät muutoin ole tietoisia liikuntakeskustoiminnasta. Lisäksi terveyden edistämiseen liittyvän tiedon jakamisen merkitystä ikääntyvien liikuntakeskusasiakkaiden harjoittelumotivaation ylläpitämisessä olisi tärkeää tarkastella yksilötasolla ja ikäryhmittäin. Myös asiakaskeskeisen lähestymistavan hyötyjä suhteessa ikääntyneiden liikunta-aktiivisuuden ylläpitämiseen ja siitä saataviin hyötyihin olisi tarpeellista selvittää tarkemmin.

## Kiitokset

Haluamme kiittää yhteistyökumppania mielenkiintoisesta opinnäytetyön aiheesta ja kiinnostuksesta vanhustyötä kohtaan. Kiitos myös ohjaajille ja opiskelijakollegoille ideoista ja hienoista keskusteluista, joita olemme opinnäytetyön aihepiiristä käyneet. Keskustelut ja ajatustenvaihto ovat monella tapaa kirkastaneet ajatteluamme. Erityiskiitos yliopettaja Kaarina Pirilälle ohjauksesta tilastotieteen mielenkiintoisessa maailmassa. Kiitos myös lomakkeen esitestaukseen osallistuneille sekä kaikille niille taustavoimille, joilta saamamme palaute ja oivaltavat kommentit ovat auttaneet meitä opinnäytetyön toteutuksessa lopulliseen muotoonsa. Lisäksi haluamme kiittää kaikkia kyselyyn vastanneita. Aktiivisen osallistumisenne ja runsaiden vastausten ansiosta opinnäytetyömme ei jäänyt vain teoreettiseksi pohdinnaksi.

## Lähteet

Aartolahti, Eeva 2016. Long-Term Strength and Balance Training Prevents Mobility Decline Among Community-Dwelling People Aged 75 and Older. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 249. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. <urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6816-8>. Viitattu 6.4.2021.

Ahto, Ossi & Kahri, Anja & Kahri, Tuomas & Mäkinen, Marco 2016. *Bulkista brändiksi* E-kirja. Jyväskylä: Docendo.

Borodulin, Katja & Jousilahti, Pekka & Mäki-Opas, Tomi & Männistö, Satu & Valkeinen, Heli & Wennman, Heini 2018. *Fyysinen aktiivisuus ja istuminen*. Teoksessa: Koponen, Päivikki & Borodulin, Katja & Lundqvist, Annamari & Sääksjärvi, Katri & Koskinen, Seppo (toim.): *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: FinTerveys 2017-tutkimus. Raportti 4/2018*. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. 38–41. <urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>. Viitattu 6.4.2021.

Bytheway, Bill 2005. Age-identities and the celebration of birthdays. *Ageing and Society*, 25 (4). 463–477.

Cameron, James & McPhee, Jamie S. & Jones David A. & Degens, Hans 2020. Five-year longitudinal changes in thigh muscle mass of septuagenarian men and women assessed with DXA and MRI. *Aging Clinical and Experimental Research* 32 (4). 617–624. <doi.org/10.1007/s40520-019-01248-w>. Viitattu 6.4.2021.

Cerin, Ester & Nathan, Andrea & Cauwenberg, Jelle van & Barnett, Anthony 2019. *Neighbourhood built environment and older adults' physical activity*. Teoksessa Lane, Anna P. (toim.): *Urban Environments for Healthy Ageing: A Global Perspective*. Routledge Advances in Sociology. Oxfordshire, UK; New York, USA: Routledge Taylor & Francis Group. 69–88.

Dufva, Mikko 2020. *Megatrendit 2020. Sitran selvityksiä 162*. Sitra 2020. <www.sitra.fi/julkaisut/megatrendit-2020/>. Viitattu 6.4.2021.

Havulinna, Satu & Sihvonen, Sanna & Era, Pertti 2016. *Asennon hallinta ja havaintomotorinen kyvykkyys*. Teoksessa Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.): *Gerontologia*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 168–185.

Heikkilä, Tarja 2014. *Tilastollinen tutkimus*. E-kirja. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Heikkinen, Tiina 2010. *Ikääntyvien itäsuomalaisten fyysinen aktiivisuus ja siihen vaikuttavia tekijöitä*. Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Health Sciences. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto.

Higgs, Paul & Gilleard, Chris 2015. *Fitness and Consumerism in Later Life*. Teoksessa Tulle, Emmanuelle & Phoenix, Cassandra (toim.): *Physical Activity and Sport in Later Life: Critical Perspectives*. Hampshire, UK: Palgrave Macmillan. 32–42.

Hurmerinta, Leila & Nummela, Niina 2020. Monimenetelmätutkimus. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.): Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus.

Hänti, Sirpa 2021. Asiakkaista ansaintaan. Asiakaskeskeinen liiketoimintamalli. E-kirja. Helsinki: Alma Talent.

Härkäpää, Kristiina & Järvikoski, Aila & Gould, Raija 2011. Asiakslähtöisyys, tiedon-saanti ja tuki kuntoutusprosessissa. Esimerkkinä työeläkekuntoutus. Teoksessa Järvi-koski, Aila & Lindh, Jari & Suikkanen, Asko (toim.): Kuntoutus muutoksessa. Rova-niemi: Lapin yliopistokustannus. 73–88.

Jämsén, Arja & Kukkonen, Tuula (toim.) 2014. Ikä! Moninainen ikäosaaminen. Joensuu: Karelia-ammattikorkeakoulu.

Jämsén, Arja & Kukkonen, Tuula 2017. Ikäystävällinen yritys – senioriasiakkaat tulevat! Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisuja B, Oppimateriaaleja ja kokoomateoksia: 50. Joensuu: Karelia-ammattikorkeakoulu. <urn.fi/URN:ISBN:978-952-275-234-5>. Viitattu 6.4.2021.

Kangasniemi, Anu & Kauravaara, Kati 2016. Kohti muutosta – Arvo- ja hyväksyntäpoh-jainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämässä. 2. painos. Vantaa: Lii-kunta- ja hyvinvointiakatemia oy.

Karvinen, Elina 2019. Liikkuminen tukee hyvää vanhuutta. Teoksessa Kulmala, Jenni (toim.): Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustan-nus. 110–138.

Kaupan liitto 2020. Vakaat ja vastuulliset yli 55-vuotiaat arvostavat palvelua. Uutis-huone. Julkaistu 31.1.2020. <kauppa.fi/uutishuone/2020/01/31/vakaat-ja-vastuulliset-yli-55-vuotiaat-arvostavat-palvelua/>. Viitattu 7.4.2021.

Kiviniemi, Kari 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, Raine (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreet-tisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. uudistettu ja täydennetty painos. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kivipelto, Miia & Kulmala, Jenni & Lehtisalo, Jenni & Solomon, Alina & Lindström, Jaana & Rauramaa, Rainer & Peltonen, Markku & Laatikainen, Tiina & Havulinna, Satu & Soininen, Hilikka & Tuomilehto, Jaakko & Hänninen, Tuomo & Paajanen, Teemu & Antikainen, Riitta & Strandberg, Timo & Ngandu, Tiia 2019. FINGER-elintapaohjelma – toimintamalli kognitiivisen toimintakyvyn tukemiseen. Lääkärilehti 73 (4). <urn.fi/URN:NBN:fi-fe201902276412>. Viitattu 6.4.2021.

Komulainen, Pirjo & Vuori, Ilkka 2015. Ikääntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset ja liikuntaharjoittelu. Duodecim Käypä hoito. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duode-cim. <www.kaypahoito.fi/nix01182>. Viitattu 13.5.2021.

Kosciulek, John 2007. A Test of the Theory of Informed Consumer Choice in Vocational Rehabilitation. Journal of Rehabilitation 73 (2). 41–49.

Kulmala, Jenni 2010. Visual acuity in relation to functional performance, falls and mortality in old age. *Studies in Sport, Physical Education and Health*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. <urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3958-8>. Viitattu 5.4.2021.

Kulmala, Jenni & Ngandu, Tiia & Pajala, Satu & Lehtisalo, Jenni & Levälahti, Esko & Antikainen, Riitta & Laatikainen, Tiina & Oksa, Heikki & Peltonen, Markku & Rauramaa, Rainer & Soininen, Hilikka & Strandberg, Timo & Tuomilehto, Jaakko & Kivipelto, Miia 2016. Leisure-Time and Occupational Physical Activity in Early and Late Adulthood in Relation to Later Life Physical Functioning. *Journal of Physical Activity and Health* 13 (10). 1079–1087.

Laine, Antti & Vehmas, Hanna 2020. *Fitness in Finland: Department Stores of Healthy Life Styles*. Teoksessa: Scheerder, Jeroen & Vehmas, Hanna & Helsen, Kobe (toim.): *The Rise and Size of the Fitness Industry in Europe. Fit for the Future?* Lontoo, UK: Palgrave Macmillan / Springer Nature. 177–198.

Liikunta 2016. Käypä hoito -suositus. Julkaistu 13.1.2016. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <www.kaypahoito.fi/hoi50075>. Viitattu 6.4.2021.

Lu, Yuan & Brankaert, Rens & Valk, Carlijn & Haan, Marjolein den & Ren, Xipei 2019. Designing digital services to enhance older person's access to public transport. Teoksessa Lane, Anna P. (Toim.): *Urban Environments for Healthy Ageing: A Global Perspective*. Routledge Advances in Sociology. Oxfordshire, UK; New York, USA: Routledge Taylor & Francis Group. 209–225.

Lönnsroos, Eija & Karinkanta, Saija & Häkkinen, Hanna & Havulinna, Satu 2018. Tiedosta ja toimi: iäkkäiden kaatumisia voidaan vähentää. *Lääkärilehti* 73 (47).

Michie, Susan & Stralen, Maartje M, van & West, Robert 2011. The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science* 6 (article number: 42). <link.springer.com/article/10.1186/1748-5908-6-42>. Viitattu 6.4.2021.

Mitchell, W. Kyle & Williams, John & Atherton, Philip & Larvin, Mike & Lund, John & Narici, Marco 2012. Sarcopenia, dynapenia, and the impact of advancing age on human skeletal muscle size and strength; a quantitative review. *Frontiers in Physiology* 3 (article 260). <doi.org/10.3389/fphys.2012.00260>. Viitattu 6.4.2021.

Moran, Mika & Cauwenberg, Jelle van & Hercky-Linnewiel, Rachel & Cerin, Ester & Deforche, Benedicte & Plaut Pnina 2014. Understanding the relationships between the physical environment and physical activity in older adults: a systematic review of qualitative studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 11. Article number 79. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-11-79>. Viitattu 6.4.2021.

Myllyviita, Katja 2020. *Häpeän hoito*. E-kirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Mäntylä, Heli & Kuusela, Minna & Kivilehto, Sari & Korhonen, Anne & Marjomaa, Tarja & Liski-Markkanen, Sari & Vainikainen, Tuomo & Rappe, Erja & Jussila, Terhi & Kuittinen, Matti 2012. Asukaslähtöistä senioriasumista – Ikäihmisen hyvinvointiin tähtäävä poikkitieteellinen tutkimushanke. Ekotehokas seniorikoti. TTS:n julkaisuja 414. Rajamäki: Työteho-seura ry. <[www.ymparisto.fi/fi-FI/Asuminen/Ikaantyneiden\\_asuminen/Aineistopankki/Julkaisuja](http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Asuminen/Ikaantyneiden_asuminen/Aineistopankki/Julkaisuja)>. Viitattu 10.8.2021.

Parviainen, Jaana 2018. Embodying industrial knowledge: An epistemological approach to the formation of body knowledge in the context of the fitness industry. *The Sociology of Sport Journal* 35 (4). 358–366. <[urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-201901081031](https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-201901081031)>. Viitattu 19.11.2020.

Pentikäinen, Heikki 2020. Cardiorespiratory fitness, muscle strength, brain volumes and cognition in ageing men and women – a population-based study. *Dissertations in Health Sciences*. Kuopio: University of Eastern Finland. <[erepo.uef.fi/handle/123456789/21790](https://erepo.uef.fi/handle/123456789/21790)>. Viitattu 10.4.2021.

Pikkarainen, Aila 2015. Koti ikääntyneen toimintaympäristönä. Videoluento 23.11.2015. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <<https://moniviestin.jamk.fi/ohjelmat/hyvi/kuntoutus-ja-sosiaalialan-materiaalit/aila-pikkarainen/koti-ikaantyneen-toimintaymparistona>>. Viitattu 6.4.2021.

Pikkarainen, Aila 2016. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja; osa 2. Ikääntyneiden arki-, koti- ja lähikuntoutus: varhaisvaiheesta ympärivuorokautiseen hoivaan. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 221. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Pikkarainen, Aila 2020. Ikääntyneiden aikuisten toimijuus kuntoutuksessa. *JYU Dissertations* 262. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. <[urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8250-8](https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8250-8)>. Viitattu 6.4.2021.

Polku, Hannele 2020. Associations of hearing difficulties, life-space mobility, quality of life and depressive symptoms among older adults. *JYU Dissertations* 221. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. <[urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8165-5](https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8165-5)>. Viitattu 6.4.2021.

Portegijs, Erja & Rantanen, Taina 2019. Life-space mobility and active ageing. Teoksessa Lane, Anna P. 2019. *Urban Environments for Healthy Ageing: A Global Perspective*. Routledge Advances in Sociology. Oxfordshire, UK; New York, USA: Routledge Taylor & Francis Group. 89–102.

Puusa, Anu 2020. Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.): *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus.

Rantanen, Taina & Portegijs, Erja & Kokko, Katja & Rantakokko, Merja & Törmäkangas, Timo & Saajanaho, Milla 2019. Developing an Assessment Method of Active Aging: University of Jyväskylä Active Aging Scale. *Journal of Aging and Health* 31 (6). 1002–1024. <[journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0898264317750449](https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0898264317750449)>. Viitattu 6.4.2021.



Rappe, Eija & Kotilainen, Helinä & Rajaniemi, Jere & Topo, Päivi 2018. Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö. Ympäristöopas 2018. Helsinki: Ympäristöministeriö. <urn.fi/URN:ISBN:978-952-11-4806-4>. Viitattu 6.4.2021.

Righi, Valeria & Sayago, Sergio & Blat, Josep 2017. When we talk about older people in HCI, who are we talking about? Towards a 'turn to community' in the design of technologies for a growing ageing population. *International Journal of Human-Computer Studies* (108). 15–31.

Ronkainen, Suvi & Pehkonen, Leila & Lindblom-Ylänne, Sari & Paavilainen, Eija 2013. Tutkimuksen voimasanat. 1.–2. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Ruoppila, Risto 2017. Vanheneminen. Teoksessa Nurmi, Jari-Erik & Ahonen, Timo & Lyytinen, Heikki & Lyytinen, Paula & Pulkkinen, Lea & Ruoppila Isto: Ihmisen psykologinen kehitys. 7. painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 231–302.

Ruuskanen, Timo 2019. Perinteinen kävelylenkkeily edelleen suosituin koko kansan liikuntaharrastus. Tieto & Trendit. Julkaistu 18.4.2019. Helsinki: Tilastokeskus. Asiantuntija-artikkelit ja ajankohtaisblogit. <www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2019/perinteinen-kävelylenkkeily-edelleen-suosituin-koko-kansan-liikuntaharrastus-1/>. Viitattu 6.4.2021.

Saarenheimo, Marja & Pietilä, Minna & Maununaho, Sonja & Tiihonen, Arto & Pohjolainen, Pertti 2014. Ikäpolvien taju: elämäkulkua ja ikäpolvet muuttuvassa maailmassa. Elämäkulkua ja ikäpolvet -hanke 2011–2013. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto. <vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/06/ikapolvien\_taju.pdf>. Viitattu 6.4.2021.

Satariano, William A. & Guralnik, Jack M. & Jackson, Richard J. & Marottoli, Richard A. & Phelan, Elizabeth A. & Prohaska, Thomas R. 2012. Mobility and Aging: New Directions for Public Health Action. *American Journal of Public Health* 102 (8). 1508–1515.

Savikangas, Tiina & Sipilä, Sarianna & Rantalainen, Timo 2020. Associations of physical activity intensities, impact intensities and osteogenic index with proximal femur bone traits among sedentary older adults. *Bone* 143 (article number 115704). US National Institutes of Health.

Savikangas, Tiina & Tirkkonen, Anna & Alen, Markku & Rantanen, Taina & Fielding, Roger A. & Rantalainen, Timo & Sipilä, Sarianna 2020. Associations of physical activity in detailed intensity ranges with body composition and physical function. a cross-sectional study among sedentary older adults. *European Review of Aging and Physical Activity* 17 (article number: 4). <link.springer.com/article/10.1186/s11556-020-0237-y>. Viitattu 6.4.2021.

Sippola, Petra 2019. Tavaramerkki liikuntapalvelun tuotteistamisessa: kun jumppa ei ole enää pelkkää jumppaa. *Acta Wasaensia* 422. Vaasa: Vaasan yliopisto. <urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-863-4>. Viitattu 6.4.2021.

Ståhl, Timo & Hakamäki, Pia 2019. Liikunnan strateginen asema kunnissa on vahvistunut. *Liikunta & Tiede* 56 (1). <urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019032610058>. Viitattu 6.4.2021.

TENK 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. <[tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)>. Viitattu 6.4.2021.

Tervaskari, Hilkka 2006. Senioreiden sosiaalinen ympäristö ja itsenäisyyttä tukevat palvelut. <[www.oulu.fi/ark/projektit/tsa/palat/sosymptervas.pdf](http://www.oulu.fi/ark/projektit/tsa/palat/sosymptervas.pdf)>. Viitattu 6.4.2021.

THL 2020: Toimintakyvyn ylläpitäminen. Ikääntyminen. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Päivitetty 27.11.2020. <[thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen](http://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen)>. Viitattu 6.4.2021.

Tiihonen, Arto 2014. Liikuntakulttuurin käsitteet muuttuvat ja muuttavat. Valtion liikunta-neuvoston julkaisuja 2014:6. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. <[www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liikuntakulttuurin-kasitteet-muuttuvat-ja-muuttavat/](http://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liikuntakulttuurin-kasitteet-muuttuvat-ja-muuttavat/)>. Viitattu 19.4.2021.

Tiitinen, Aila 2020. Virtsankarkailu naisella. Duodecim Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Julkaistu 1.10.2020. <[www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00182](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00182)>. Viitattu 19.4.2021.

Tilastokeskus 2020. Internetin käyttö medioiden seuraamiseen ja viestintään lisääntynyt. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Julkaistu 10.11.2020. Suomen virallinen tilasto (SVT). Helsinki: Tilastokeskus. <[www.stat.fi/til/sutivi/2020/sutivi\\_2020\\_2020-11-10\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2020/sutivi_2020_2020-11-10_tie_001_fi.html)>. Viitattu: 19.4.2021.

Työsuojeluhallinto 2020. Työolot. Fysikaaliset tekijät. Alasivut: Melu & Valaistus. <[www.tyosuojelu.fi/tyoolot/fysikaaliset-tekijat](http://www.tyosuojelu.fi/tyoolot/fysikaaliset-tekijat)>. Viitattu 20.7.2021.

UKK-instituutti 2020a. Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. Päivitetty: 28.10.2020. <<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>>. Viitattu 19.4.2021.

UKK-instituutti 2020b. Liikunta parantaa muistisairaana liikkumis- ja toimintakykyä sekä kotona että laitoksessa. Päivitetty: 12.11.2020. <<https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/muistisairaudet/>>. Viitattu 17.8.2020.

Uotinen, Virpi 2005. I'm as Old as I Feel: Subjective Age in Finnish Adults. Jyväskylän Studies in Education, Psychology and Social Research. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. <<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/13358>>. Viitattu 19.4.2021.

Vanhustyön keskusliitto 2018. Eloisa ikä Gallup 2018: Vanhuuden alaikäraja on noussut 74:än vuoteen – Asenteet vanhoja ihmisiä kohtaan ovat myönteisempiä kuin viisi vuotta sitten. STT Info. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto ry. <[www.sttinfo.fi/tiedote/eloisa-ikagallup-2018-vanhuuden-alaikaraja-on-noussut-74an-vuoteen-asenteet-vanhoja-ihmisia-kohtaan-ovat-myonteisempia-kuin-viisi-vuotta-sitten?publisherId=64021107&releaseId=66990060](http://www.sttinfo.fi/tiedote/eloisa-ikagallup-2018-vanhuuden-alaikaraja-on-noussut-74an-vuoteen-asenteet-vanhoja-ihmisia-kohtaan-ovat-myonteisempia-kuin-viisi-vuotta-sitten?publisherId=64021107&releaseId=66990060)>. Viitattu 19.4.2021.

WHO 2010. Global Recommendations on Physical Activity for Health. World Health Organization. <[www.who.int/publications/i/item/9789241599979](http://www.who.int/publications/i/item/9789241599979)>. Viitattu 19.4.2021.

WHO 2013. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2020. World Health Organization. <[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/94384/9789241506236\\_eng.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/94384/9789241506236_eng.pdf?sequence=1)>. Viitattu 19.4.2021.

WHO 2015. World report on ageing and health. World Health Organization. <[www.who.int/life-course/publications/2015-ageing-report/en/](http://www.who.int/life-course/publications/2015-ageing-report/en/)>. Viitattu 19.4.2021.

Vuoksimaa, Eero 2019. Kognitiivisten toimintojen muutokset - mikä on ikääntymistä, mikä sairautta? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 135 (11). 1075–84. <[www.duodecimlehti.fi/duo14952](http://www.duodecimlehti.fi/duo14952)>. Viitattu 13.5.2021.

Äijö, Marja & Tikkanen, Päivi 2019. Teknologia iäkkään ihmisen arjessa. Teoksessa Kulmala, Jenni (toim.): Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus. 170–186.

## Liitteet

### Liite 1. Kutsu osallistua tutkimukseen (tiedote)

*Lähetettiin valitulle kohderyhmälle sähköpostitse. Viesti sisälsi linkin kyselylomakkeelle.*

*Sähköpostiviestin lähettäjä: Ab LL International Oy*

*Sähköpostin otsikko: Kutsu ikäystävällisten liikuntakeskuspalveluiden kehittämiseen*

#### TIEDOTE OPINNÄYTETYÖHÖN LIITTYVÄSTÄ KYSELYSTÄ

#### **Ikäystävällinen toimintaympäristö innostaa liikkumaan Liikuntakeskukset ikääntyvien ihmisten terveyttä edistämässä**

Teitä pyydetään mukaan kyselyyn, jossa tutkitaan millaisena toimintaympäristönä liikuntakeskukset näyttäytyvät ikääntyvän asiakkaan näkökulmasta. Tarkoituksena on selvittää, millaisia asioita ikääntyvät asiakkaat liikuntakeskuksilta toivovat, jotta aktiivinen fyysinen harjoittelu jatkuisi mahdollisimman pitkään myös iän karttuessa. Olemme arvioineet, että sovellutte vastaa-jaksi kyselyyn, koska olette yli 65-vuotias, nykyinen tai entinen liikuntakeskuksen asiakas. Tämä tiedote kuvaa kyselyä ja teidän osuuttanne siinä.

Osallistumisaikaa on 24.2.2021 kello 23.59 asti.

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä liikuntakeskustoimijoiden tietämystä ikäystävällisen toimintaympäristön merkityksestä ikääntyvien asiakkaiden liikuntamotivaation ylläpitämisessä. Opinnäytetyön kautta yrittäjille voidaan tarjota tietoa ikääntyvien henkilöiden paremmasta huomioimisesta liikuntakeskusympäristössä sekä auttaa kehittämään yritystoimintaa kohti ikäystävällisiä tavoitteita.

Kysely on osa Metropolia Ammattikorkeakoulun vanhustyön tutkinto-ohjelman opiskelijoiden opinnäytetyötä. Projektin yhteistyökumppanina toimii Ab LL International Oy. Opinnäytetyöhön ei liity rahoitusta. Kyselyyn osallistuminen ei maksa teille mitään, eikä osallistumisesta myöskään makseta erillistä korvausta.

Kyselyyn osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kieltäytyminen ei vaikuta asiakkuuteenne eikä kohteluunne liikuntakeskuksessa. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 25 minuuttia vastausten laajuudesta riippuen. Lomakkeella on väittämiä, joihin vastataan arviointiasteikolla, sekä avoimia kysymyksiä, joissa asioita pyydetään kuvailemaan omin sanoin. Vastaukset rekisteröityvät mukaan vasta, kun painatte kyselylomakkeen Lähetä-painiketta, joten voitte keskeyttää osallistumisenne koska tahansa syytä ilmoittamatta. Osallistujilta ei kerätä mitään sellaisia henkilö- tai tunnistetietoja, joiden perusteella yksittäinen vastaaja voidaan tunnistaa. Vain opinnäytetyön tekijät näkevät annetut vastaukset, eikä niitä missään tilanteessa luovuteta muille osapuolille.

Kyselyn tulokset julkaistaan kaikille avoimessa ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden Theseus-tietokannassa vuoden 2021 loppuun mennessä. Kyselyyn osallistuneita ei erikseen informoida tuloksista.

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään kyselyyn liittyvät kysymyksenne ensisijaisesti opinnäytetyön tekijöille:

Tanja Marjomaa  
puh. 000 000 0000  
tanja.marjomaa@metropolia.fi

Johanna Huiko-Lahtinen  
puh. 000 000 0000  
johanna.huiko-lahtinen@metropolia.fi

Opinnäytetyötä ohjaa lehtori Satu Vahaluoto  
Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy, Hyvinvointi-yksikkö  
puh. 000 000 0000, sähköposti: satu.vahaluoto@metropolia.fi

Kyselylomakkeelle voitte siirtyä **TÄSTÄ**.

## Liite 2. Kysely liikuntakeskusasiakkaille

Väittämiä arvioidaan asteikolla 1 = Täysin eri mieltä, 2 = Jonkin verran eri mieltä, 3 = Lähes samaa mieltä, 4 = Täysin samaa mieltä

Lisäksi osioissa Liikuntakeskus toimintaympäristönä ja Sosiaalinen yhteisö pyydetään antamaan arvosana (1 = Välttävä – 5 = Erinomainen) sille liikuntakeskukselle, jonka asiakkuus osallistujalla on tai on ollut. Kyseistä liikuntakeskusta ei nimitä.

Jokaiseen osioon liittyy avoin kysymys (*kursiivilla*), jossa tiettyä asiaa kuvaillaan omin sanoin.

### Terveiden edistäminen

Tiedän riittävästi liikunnan merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille.

Tietoni liikunnan merkityksestä hyvinvoinnin ylläpitämiselle ovat ajan tasalla (nykytiedon mukaiset).

Tiedän hyvin, mitä yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksissa sanotaan.

Liikun yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositusten mukaisesti.

Saan riittävästi tietoa minulle sopivista liikuntamuodoista liikuntakeskuksen ohjaajilta.

Liikuntakeskuksen palveluvalikoima auttaa minua liikkumaan suositusten mukaisesti.

*Millaisesta liikunnasta pidätte?*

### Liikuntakeskus toimintaympäristönä

Pidän siitä, että liikuntakeskus on lähellä kotiani.

Minulle on tärkeää, että liikuntakeskus sijaitsee muiden palvelujen lähellä.

Minulle on tärkeää, että liikuntakeskuksessa on helppo liikkua.

Minulle on tärkeää, että liikuntakeskuksessa liikkuminen on turvallista.

Pidän siitä, että liikuntakeskuksen kaikki välineet ovat jokaisen asiakkaan käytettävissä.

Liikuntakeskuksessa on minulle sopivat laitteet.

Liikuntakeskuksen laitteet ovat helppokäyttöisiä.

Arvostan sitä, että saan riittävästi opastusta laitteiden käytössä.

Minua jännittää uusien laitteiden käyttö.

Minusta on mukavaa istahtaa sivummalle harjoitusarjojen välissä.

Pidän tärkeänä, että tuoleja on riittävästi tarjolla levähdyspaikoiksi.

Minulle on tärkeää, että sisätiloissa on hyvä valaistus.

Pidän siitä, että liikuntakeskuksessa soi reipas musiikki taustalla.

En pidä siitä, että liikuntakeskuksessa on ylimääräistä melua.

Minusta on mukavaa, että ympärillä on ihmisten ääniä.

Mielestäni liikuntakeskus on ikäihmisille hyvä paikka harjoittaa kuntoa.

Minulle on tärkeää, että pukeutumistilat tarjoavat riittävästi yksityisyyttä.

En mielelläni käytä liikuntakeskuksen pukeutumistiloja.

Pidän siitä, että peseytymistiloissa on riittävästi näkösuojaa.

Harjoittelun jälkeen peseydyn mieluummin kotona.

Arvostan sitä, että voin asioida wc-tilassa rauhassa.

*Millainen olisi teille paras mahdollinen liikuntapalvelu?*

### Sosiaalinen yhteisö

Minulle on tärkeää, että tunnen itseni tervetulleeksi liikuntakeskukseen.

Minulle on tärkeää, että henkilökunta kuuntelee kehitysehdotuksiani.

Arvostan sitä, että henkilökunnalla on riittävästi aikaa vaihtaa kuulumisia kanssani.

Pidän siitä, että liikuntakeskuksessa on kannustava ilmapiiri.

Minulle on tärkeää, että tarpeeni ymmärrettiin henkilökohtaista harjoitusohjelmaani suunniteltaessa.

Minulle on tärkeää, että tunnen oloni turvalliseksi liikuntakeskuksessa.

Arvostan sitä, että liikuntakeskus huomioi hyvin myös iäkkäät asiakkaat.  
Ikään liittyvä syrjintä huolestuttaa minua.  
Minusta on mukavaa keskustella muiden asiakkaiden kanssa.  
Pienten taukojen aikana on mukava vaihtaa kuulumisia.  
En ole kiinnostunut muiden seurasta harjoitellessani.  
Käyn liikuntakeskuksessa harjoittelemassa vain hyvien ystäväni kanssa.  
Minulle on tärkeää, että olen voinut tutustua uusiin ihmisiin liikuntakeskuksessa.  
*Millaiset asiat piristävät mieltänne liikuntakeskuksessa asioidessanne?*

#### Motivaatio

Olen aina ollut liikunnallinen.  
Liikun vain, jotta pysyisin kunnossa.  
En oikeastaan nauti liikuntaharjoittelusta.  
Liikun mieluiten pienessä ryhmässä.  
Tarvitsen säännöllisesti yksilöllistä ohjausta.  
Nautin itsenäisestä harjoittelusta.  
Minulle on tärkeää, että harjoitteluani ohjaa oikea ihminen.  
Osallistun mielelläni virtuaaliohjatuille tunneille.  
Osallistun mielelläni live-ohjatuille ryhmäliikuntatunneille.  
Olen valmis käyttämään aikaa oman terveyteni ylläpitämiseen.  
Olen halukas sijoittamaan rahaa oman hyvinvointini edistämiseen.  
Olen huolissani, riittävätkö rahani jatkossakin liikuntakeskuksessa harjoitteluun.  
Säännöllinen harjoittelu auttaa minua jaksamaan paremmin arjen rasituksia.  
Tarinat muiden onnistumisista motivoivat minua liikkumaan enemmän.  
Haluaisin seurata liikunnasta saamaani hyötyä säännöllisten kuntotestien avulla.  
Osallistun mielelläni harrastetoiminnan kehittämiseen esimerkiksi vastaamalla tällaisiin kyselyihin.  
*Millaiset asiat saavat teidät innostumaan liikunnasta?*

#### Taustatiedot

Ikä: 65–69; 70–74; 75–79; 80–84; 85+

Kuinka usein käytätte liikuntakeskuspalveluita?

- 3 kertaa viikossa tai useammin
- 2 kertaa viikossa
- 1 kerran viikossa
- Joka toinen viikko
- Silloin tällöin, satunnaisesti
- En ole osallistunut viime aikoina, mutta voisin aloittaa uudelleen
- En ole osallistunut viime aikoina, en suunnittele uudelleen aloittamista

Millaiseen toimintaan osallistutte?

- Live-ryhmäliikuntatunnit (liikunnan ammattilaisen ohjaama)
- Virtuaaliset ryhmäliikuntatunnit
- Sisäpyöräilytunnit (liikunnan ammattilaisen ohjaama)
- Virtuaaliset sisäpyöräilytunnit
- Kuntosaliharjoittelu
- Pienryhmävalmennus
- Etävalmennus
- Premium-studio

Käytättekö Personal training -palveluita (yksilövalmennus)?: Kyllä; En

*Jos kyllä; Kertoisitteko, mitä mieltä olette tällaisesta harjoittelumahdollisuudesta ja kuinka usein käytätte palvelua?*

Oletteko tutustuneet Online-palveluun?: Kyllä; En

*Jos kyllä; Kertoisitteko, mitä mieltä olette tällaisesta harjoittelumahdollisuudesta ja kuinka usein käytätte palvelua kotona tehtävän harjoittelun tukena?*

*Millaisia liikuntakeskuksiin liittyviä asioita, huomioita tai kehitysideoita teillä on?*

*Voitte halutessanne kertoa ajatuksistanne tässä.*

---

### Liite 3. Kyselyn tilastolliset tulokset

Tunnusluvut väittämille ja asiakkaiden liikuntakeskuksille antamille arvosanoille sekä väittämien yhteydet taustatietoihin (ikä luokiteltuna ja aktiivisuus liikuntakeskusasiakkaana).

Likert-asteikko: 1 = täysin eri mieltä, 2 = jonkin verran eri mieltä, 3 = lähes samaa mieltä, 4 = täysin samaa mieltä

	Väittä- mä ka sd min-max n	Väittä- mä Likert-asteikon vastaus- prosentit 1-4	Arvosana ka sd min-max n	Ikä luokiteltuna r sd p n	Aktiivisuus asiakkaana r sd p n
<b>Terveyden edistäminen</b>					
Tiedän riittävästi liikunnan merkityk- sestä terveydelle ja hyvinvoinnille.	3.68 .518 2-4 165	0,0 2,4 27,3 70,3		.000 .996 164	.108 .167 165
Tietoni liikunnan merkityksestä hyvin- voinnin ylläpitämiselle ovat ajan tasalla (nykytiedon mukaiset).	3.49 .570 2-4 165	0,0 3,6 43,6 52,7		-.023 .774 164	<b>.277</b> <b>&lt;.001</b> <b>165</b>
Tiedän hyvin, mitä yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksissa sanotaan.	3.31 .604 2-4 163	0,0 7,4 54,0 38,7		<b>.190</b> <b>.016</b> <b>162</b>	.149 .057 163
Liikun yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositusten mukaisesti.	3.15 .843 1-4 163	2,5 21,5 34,4 41,7		.011 .886 162	<b>.345</b> <b>&lt;.001</b> <b>163</b>
Saan riittävästi tietoa minulle sopivista liikuntamuodoista liikuntakeskuksen ohjaajilta.	2.58 .922 1-4 163	11,7 36,8 33,1 18,4		.110 .164 162	-.046 .561 163
Liikuntakeskuksen palveluvalikoima auttaa minua liikkumaan suositusten mukaisesti.	2.92 .870 1-4 162	4,9 27,2 38,9 29,0		.001 .993 161	<b>.181</b> <b>.021</b> <b>162</b>
<b>Liikuntakeskus toimintaympäristönä</b>					
Pidän siitä, että liikuntakeskus on lä- hellä kotiani.	3.86 .386 2-4 166	0,0 1,2 12,0 86,7	4.25 .914 1-5 122	.061 .433 165	-.022 .781 166
Minulle on tärkeää, että liikuntakeskus sijaitsee muiden palvelujen lähellä.	2.64 .984 1-4 164	14,6 28,7 34,8 22,0	4.12 .918 1-5 99	<b>.208</b> <b>.008</b> <b>163</b>	-.061 .434 164
Minulle on tärkeää, että liikuntakeskuk- sessa on helppo liikkua.	3.67 .577 1-4 164	1,2 1,8 25,6 71,3	4.17 .876 1-5 103	.133 .090 163	.011 .893 164
Minulle on tärkeää, että liikuntakeskuk- sessa liikkuminen on turvallista.	3.82 .445 1-4 165	0,6 0,6 15,2 83,6	4.24 .918 1-5 101	.028 .724 164	.001 .988 165
Pidän siitä, että liikuntakeskuksen kaikki välineet ovat jokaisen asiakkaan käytettävissä.	3.66 .600 1-4 165	0,6 4,8 22,4 72,1	4.35 .918 1-5 99	-.030 .704 164	.019 .811 165
Liikuntakeskuksessa on minulle sopi- vat laitteet.	3.48 .677 1-4 165	1,8 4,8 37,0 56,4	4.16 .849 1-5 100	-.044 .579 164	.039 .615 165
Liikuntakeskuksen laitteet ovat helppo- käyttöisiä.	3.45 .648 1-4 165	1,2 4,8 41,8 52,1	4.13 .804 1-5 99	.001 .994 164	.132 .091 165

Arvostan sitä, että saan riittävästi opastusta laitteiden käytössä.	3.27 .818 1-4 166	1,8 18,1 31,9 48,2	3.53 1.220 1-5 98	.137 .079 165	-.056 .477 166
Minua jännittää uusien laitteiden käyttö.	1.97 .930 1-4 166	38,6 31,9 23,5 6,0	3.84 1.101 1-5 81	-.026 .739 165	-.257 <.001 166
Minusta on mukavaa istahtaa sivumalle harjoitussarjojen välissä.	2.37 1.033 1-4 164	25,0 29,9 28,7 16,5	3.49 1.057 1-5 82	.114 .148 163	.023 .774 164
Pidän tärkeänä, että tuoleja on riittävästi tarjolla levähdyspaikoiksi.	2.48 .996 1-4 163	20,2 27,6 35,6 16,6	3.23 1.188 1-5 87	.063 .426 162	-.035 .658 163
Minulle on tärkeää, että sisätiloissa on hyvä valaistus.	3.46 .648 1-4 166	1,2 4,8 40,4 53,6	4.28 .724 3-5 95	.083 .292 165	.086 .270 166
Pidän siitä, että liikuntakeskuksessa soi reipas musiikki taustalla.	2.43 .972 1-4 164	19,5 33,5 31,7 15,2	3.46 1.053 1-5 92	-.054 .497 163	.186 .017 164
En pidä siitä, että liikuntakeskuksessa on ylimääräistä melua.	3.25 .760 1-4 165	1,8 13,9 41,8 42,4	3.75 .945 1-5 89	-.076 .331 164	-.029 .713 165
Minusta on mukavaa, että ympärillä on ihmisten ääniä.	2.76 .784 1-4 164	6,7 25,6 53,0 14,6	3.82 .833 2-5 89	.049 .537 163	.086 .271 164
Mielestäni liikuntakeskus on ikäihmisille hyvä paikka harjoittaa kuntoaan.	3.55 .639 1-4 164	1,2 4,3 32,3 62,2	4.26 .875 1-5 92	.022 .778 163	.200 .010 164
Minulle on tärkeää, että pukeutumistilat tarjoavat riittävästi yksityisyyttä.	3.24 .815 1-4 164	3,0 14,6 37,2 45,1	3.47 1.038 1-5 93	-.040 .611 164	-.001 .986 164
En mielelläni käytä liikuntakeskuksen pukeutumistiloja.	1.63 .823 1-4 164	55,5 29,9 11,0 3,7	3.71 .969 1-5 83	-.015 .852 164	-.208 .007 164
Pidän siitä, että peseytymistiloissa on riittävästi näkösuojaa.	3.19 .779 1-4 160	4,4 9,4 49,4 36,9	3.54 1.124 1-5 84	.018 .821 160	.100 .209 160
Harjoittelun jälkeen peseydyn mieluummin kotona.	3.15 1.179 1-4 163	19,0 5,5 16,6 58,9	3.73 1.134 1-5 73	-.088 .262 163	.075 .343 163
Arvostan sitä, että voin asioida wc-tilassa rauhassa.	3.82 .523 1-4 164	1,8 0,6 11,6 86,0	4.30 .895 1-5 86	-.025 .755 164	.011 .889 164
<b>Sosiaalinen yhteisö</b>					
Minulle on tärkeää, että tunnen itseni tervetulleeksi liikuntakeskukseen.	3.70 .556 1-4 164	1,2 1,2 23,8 73,8	4.26 1.058 1-5 98	.109 .166 164	.101 .200 164
Minulle on tärkeää, että henkilökunta kuuntelee kehitysehdotuksiani.	3.35 .692 1-4 161	1,2 8,7 44,1 46,0	3.66 1.240 1-5 85	.040 .617 161	.188 .017 161
Arvostan sitä, että henkilökunnalla on riittävästi aikaa vaihtaa kuulumisia kanssani.	2.88 .868 1-4 164	6,7 23,8 43,9 25,6	3.54 1.310 1-5 87	.095 .225 164	.200 .010 164



Pidän siitä, että liikuntakeskuksessa on kannustava ilmapiiri.	3.49 .698 1-4 162	1,9 6,2 33,3 58,6	3.78 1.199 1-5 85	<b>.185</b> <b>.018</b> <b>162</b>	.012 .883 162
Minulle on tärkeää, että tarpeeni ymmärrettiin henkilökohtaista harjoitusohjelmaani suunniteltaessa.	3.54 .744 1-4 159	1,9 9,4 21,4 67,3	3.76 1.233 1-5 82	.017 .833 159	-.106 .183 159
Minulle on tärkeää, että tunnen oloni turvallisiksi liikuntakeskuksessa.	3.73 .535 1-4 164	0,6 2,4 20,7 76,2	4.29 .902 1-5 90	-.005 .954 164	.011 .892 164
Arvostan sitä, että liikuntakeskus huomioi hyvin myös iäkkäät asiakkaat.	3.75 .501 1-4 163	0,6 1,2 20,9 77,3	3.79 1.179 1-5 91	.091 .247 163	-.053 .502 163
Ikään liittyvä syrjintä huolestuttaa minua.	2.27 1.098 1-4 162	31,5 28,4 21,6 18,5	4.00 1.120 1-6 76	.051 .521 162	-.013 .874 162
Minusta on mukavaa keskustella muiden asiakkaiden kanssa.	2.72 .916 1-4 165	9,1 32,7 35,8 22,4	3.90 .995 1-5 77	.119 .127 165	<b>.225</b> <b>.004</b> <b>165</b>
Pienten taukojen aikana on mukava vaihtaa kuulumisia.	2.63 .953 1-4 164	12,8 31,7 34,8 20,7	3.81 .996 1-5 75	.079 .315 164	<b>.217</b> <b>.005</b> <b>164</b>
En ole kiinnostunut muiden seurasta harjoitellessani.	2.53 .960 1-4 165	16,4 31,5 35,2 17,0	3.84 1.027 1-5 75	-.050 .520 165	<b>-.260</b> <b>.001</b> <b>165</b>
Käyn liikuntakeskuksessa harjoittelemassa vain hyvien ystävieni kanssa.	1.66 .99 1-4 164	62,2 18,3 10,4 9,1	3.96 1.051 1-5 67	-.066 .400 164	.049 .534 164
Minulle on tärkeää, että olen voinut tutustua uusiin ihmisiin liikuntakeskuksessa.	2.29 .988 1-4 165	24,2 36,4 25,5 13,9	3.83 .900 2-5 70	<b>.172</b> <b>.027</b> <b>165</b>	<b>.230</b> <b>.003</b> <b>165</b>
<b>Motivaatio</b>					
Olen aina ollut liikunnallinen.	3.34 .785 1-4 164	1,2 15,9 31,1 51,8		.076 .332 164	<b>.221</b> <b>.005</b> <b>164</b>
Liikun vain, jotta pysyisin kunnossa.	2.34 1.032 1-4 163	25,8 30,7 27,6 16,0		-.017 .829 163	-.107 .176 163
En oikeastaan nauti liikuntaharjoittelusta.	1.35 .714 1-4 165	75,8 16,4 4,8 3,0		-.127 .103 165	<b>-.263</b> <b>.001</b> <b>165</b>
Liikun mieluiten pienessä ryhmässä.	2.60 .968 1-4 162	14,2 31,5 34,0 20,4		.116 .141 162	-.025 .748 162
Tarvitsen säännöllisesti yksilöllistä ohjausta.	1.48 .712 1-4 165	62,4 28,5 7,3 1,8		-.052 .504 165	<b>-.220</b> <b>.005</b> <b>165</b>
Nautin itsenäisestä harjoittelusta.	3.45 .711 1-4 165	1,8 7,3 34,5 56,4		-.063 .420 165	.047 .547 165
Minulle on tärkeää, että harjoitteluani ohjaa oikea ihminen.	2.76 1.085 1-4 164	15,9 25,6 25,0 33,5		.034 .664 163	-.076 .334 164

Osallistun mielelläni virtuaaliohjatuille tunneille.	2.09 1.055 1-4 166	38,0 28,3 20,5 13,3		-.045 .567 165	.043 .579 166
Osallistun mielelläni live-ohjatuille ryhmäliikuntatunneille.	2.31 1.099 1-4 166	30,1 28,3 22,3 19,3		-.025 .748 165	-.058 .461 166
Olen valmis käyttämään aikaa oman terveyteni ylläpitämiseen.	3.80 .447 1-4 166	0,6 0,0 18,7 80,7		-.068 .387 165	<b>.277</b> <b>&lt;.001</b> <b>166</b>
Olen halukas sijoittamaan rahaa oman hyvinvointini edistämiseen.	3.45 .667 1-4 165	0,6 7,9 37,0 54,5		<b>-.153</b> <b>.050</b> <b>164</b>	<b>.329</b> <b>&lt;.001</b> <b>165</b>
Olen huolissani, riittävätkö rahani jatkossakin liikuntakeskuksessa harjoitteluun.	1.92 .960 1-4 166	42,8 29,5 20,5 7,2		.111 .158 165	-.128 .099 166
Säännöllinen harjoittelu auttaa minua jaksamaan paremmin arjen rasituksia.	3.83 .411 2-4 166	0,0 1,2 15,1 83,7		.027 .732 165	<b>.158</b> <b>.042</b> <b>166</b>
Tarinat muiden onnistumisista motivoivat minua liikkumaan enemmän.	2.66 .881 1-4 164	9,1 33,5 39,0 18,3		<b>.197</b> <b>.012</b> <b>163</b>	.101 .197 164
Haluaisin seurata liikunnasta saamaani hyötyä säännöllisten kuntotestien avulla.	2.79 .930 1-4 164	7,3 33,5 31,7 27,4		.004 .959 163	.124 .115 164
Osallistun mielelläni harrastetoiminnan kehittämiseen esimerkiksi vastaamalla tällaisiin kyselyihin.	3.11 .735 1-4 164	2,4 14,6 52,4 30,5		<b>.221</b> <b>.005</b> <b>163</b>	<b>.158</b> <b>.043</b> <b>164</b>

ka .. keskiarvo

r ..... korrelaatiokerroin (Pearson's Correlation)

p .... p-arvo, virheellisen päätelmän todennäköisyys (Sig 2-tailed)

sd .. keskihajonta (standard deviation)

n ..... havaintojoukko