IKÄINSTITUUTTI
TUTKITTUA TIETOA
TEKOJA HYVÄN IKÄÄNTYMISEN PUOLESTA

Ikäinstituutti

”Mä viihdyn kivasti nojatuolissa” – Liikunnan rooli ja merkitys elämässä

Jenni Jaakkola

Ikäinstituutti

Ikiliikkuja innostaa liikkeelle -viestintäkampanjan selvitystyö
”Mä viihdyn kivasti nojatuolissa” - Liikunnan rooli ja merkitys elämässä

ISBN 978-952-7254-40-0 (PDF)

Teksti: Sosiaalipsykologian maisteriopiskelija Jenni Jaakkola
Itä-Suomen yliopisto

Kansikuva: Ossi Gustafsson

Taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

www.ikainstituutti.fi
Helsinki 2021

IKILIIKKUJA

Sisällys

1. Selvityksen tarkoitus ja tavoitteet 4

2. Liikunnan esteet ja kannustimet iäkkäiden elämässä 5
   2.1. Iäkkäiden liikkumisen esteet 5
   2.2. Iäkkäiden liikkumiseen kannustavat tekijät 6

3. Tutkimusaineisto ja aineiston analyysi 8

4. Haastateltavien liikuntatausta 9

5. Tulokset 10
   5.1. Liikkuminen nykyisessä elämäntilanteessa 10
   5.2. Moninaiset syyt liikkumattomuuteen 11
   5.3. Hyvinvoinnista huolehtiminen 12
   5.4. Elämän merkitykselliset asiat ja liikunnan merkitys 13
   5.5. Muutostoiveet ja liikunnalliset tavoitteet 15
   5.6. Mikä saa liikkumaan tai mitä pitäisi tapahtua, jotta liikunta lisääntyisi 16
   5.7. Iäkkäiden vinkit liikunnan lisäämiseen 18

6. Yhteenveto ja johtopäätökset 21

LÄHTEET 23

LIITE 25

1. Selvityksen tarkoitus ja tavoitteet

Syksyllä 2021 osana Ikiliikkuja innostaa liikkeelle -hanketta aloitettiin yli 65-vuotiaiden liikkumista edistävän viestintäkampanjan suunnittelu. Kampanjan tavoitteena oli kannustaa vähän liikkuvia iäkkäitä löytämään liikunnan ilo ja rohkaista heitä liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi. Vähän liikkuvilta ikäihmisiltä kysyttiin heidän näkemyksiään ja ajatuksiaan liikunnasta ja liikkumisesta, jotta kampanjan viestejä osattaisiin muotoilla heitä kannustaviksi. Olemassa olevan tutkimuksen pohjalta tiedetään iäkkäiden liikunnan esteistä ja kannustimista. Tällä tutkimuksella haluttiin saada syvällisempää tietoa haastattelujen avulla siitä, mitkä ovat vähän liikkuvan elämässä ne merkityksellisiksi koetut asiat, joita hän arjessaan toteuttaa.

Tämän selvitystyön tavoitteena oli selvittää, mikä on liikunnan rooli ja sen merkitys vähän liikkuvan iäkkään elämässä sekä mitkä asiat innostavat ja rohkaisevat iäkkäitä liikkumaan tai mitkä ovat ensisijaisia syitä heidän liikkumattomuuteensa.

Tutkimuskysymyksiä selvitettiin haastattelemalla vähän liikkuvia iäkkäitä kysymällä heidän tavallisesta arjestaan, hyvinvointinsa hoitamisesta sekä liikunnan ja liikkumisen roolista näissä. Haastateltavilta tiedusteltiin, mitkä ovat tärkeimpiä syitä siihen, ettei liikuntaa ole arjessa tai mitkä asiat innostavat liikkumaan. Lisäksi oltiin kiinnostuneita siitä, kaivattiinko liikkumiseen muutosta ja minkä pitäisi muuttua, jotta liikkumaan lähdettäisiin.

Kartoittamalla haastateltavan liikuntahistoriaa pyrittiin syventämään ymmärrystä heidän tilanteestaan. Näiden lisäksi haluttiin tietää, mitkä asiat olivat vähän liikkuvien iäkkäiden elämässä merkityksellisiä asioita ja mitä merkityksiä liikunnalle annettiin. Iäkkäiltä itseltään haluttiin myös tiedustella sitä, millaisten viestien kautta kampanjassa tulisi tuoda esiin se tieto, että liikunnan avulla toimintakyky pysyy yllä ja hyvä toimintakyky mahdollistaa itsenäisen kotona asumisen.

2. Liikunnan esteet ja kannustimet iäkkäiden elämässä

Fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan useita fyysisiä ja psyykkisiä terveyshyötyjä kaikenikäisille ihmisille. Iäkkäillä liikunta muun muassa parantaa lihasvoimaa, tasapainoa ja kävelykykyä. Nämä parantavat liikkumisvarmuutta ja toimintakykyä. (Chin A Paw ym. 2008; Liu & Latham 2009.) Monipuolinen liikunta ehkäisee myös kaatumisia (Sherrington ym. 2017; Liu ym 2017). Lisäksi liikunta pienentää riskiä sairastua erilaisiin pitkäaikaissairauksiin (mm. Reiner ym. 2013; Lee ym. 2013; Moore ym. 2016) ja monipuolinen liikunta pidentää elinikää (Äijö 2015; Arem ym. 2015). Liikunta parantaa myös psyykkistä hyvinvointia sekä kognitiivista suorituskykyä (Langlois ym. 2012).

Liikunnan Käypä hoito -suosituksessa (2016) suositellaan yli 65-vuotiaille kohtuukuormitteista reipasta kestävyysliikuntaa vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai vaihtoehtoisesti rasittavaa liikuntaa vähintään 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Lisäksi iäkkäille suositellaan lihasvoimaa, nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua vähintään kahtena päivänä viikossa. Suosituksista huolimatta reilu viidesosa suomalaisista eläkeikäisistä ei harrasta lainkaan säännöllistä liikuntaa ja jopa kaksi kolmasosaa eläkeikäisistä liikkuu terveytensä kannalta liian vähän (Husu ym. 2011). Vähäiselläkin fyysisellä aktiivisuudella jokainen iäkäs voi kuitenkin saavuttaa fyysisen aktiivisuuden tuomia hyötyjä (Äijö 2015) ja liikunnan aloittamisesta ikääntyneenäkin on hyötyä (Stressman ym. 2009).

2.1. Iäkkäiden liikkumisen esteet

Yksi merkittävä este liikunnan harrastamiseen iäkkäillä oli tutkimusten mukaan erilaiset fyysiset rajoitteet. Huono terveys, sairaudet, väsymys, ylipaino, alentunut toimintakyky sekä lihasheikkous ja huono tasapaino vaikeuttavat usein liikkumista. (Moschny ym. 2011; Baert ym. 2011.) Bethancourtin ym. (2014) tutkimuksessa iän mukanaan tuomat vammat, vaivat ja kivut rajoittivat liikkumista. Toisaalta loukkaantumista, kaatumista tai liikunnan tuottamaa kipua saatetaan pelätä (Moschny ym. 2011; Baert ym. 2011; Bethancourt ym. 2014). Rasinahon ym. (2006) tutkimuksessa liikuntarajoitteiset olivat vähemmän fyysisesti aktiivisia ja mainitsivat enemmän syitä olla liikkumatta.

Yleisimmät syyt olivat huono terveys ja erilaiset pelot. Myös iällä on vaikutusta. Mitä vanhemmasta henkilöstä on kysymys, sitä useammin huono terveys ja loukkaantumiset on mainittu liikunnan esteinä. (Boothin ym. 2002; Moschny ym. 2011.) Toisaalta heikentynyt henkinen hyvinvointi näytti toisinaan olevan suurempi este liikuntaharjoituksiin sitoutumiselle kuin fyysinen hyvinvointi (Picorelli ym. 2014).

Myös liikuntaseuran puute on usein vähäiseen liikkumiseen vaikuttava tekijä (Moschny ym. 2011; Baert ym. 2011; Kosteli ym. 2016). Moschnyn ym. (2011) mukaan yksin liikkumista jännitettiin. Toiset taas olivat huolissaan turvallisuudestaan ja toiset pelkäsivät loukkaantuvansa. Erityisesti liikuntarajoitteiset mainitsivat usein liikkumisen esteeksi seuran puutteen ja tälle ryhmälle olisikin hyvä tarjota tukea liikkumiseen (Rasinaho ym. 2006). Seuran lisäksi ammattilaisilta olisi kaivattu opastusta ja rohkaisua. Toisaalta ei ollut kuitenkaan hyvä, jos liikkumaan painostettiin liikaa. (Baert ym. 2011; Bethancourt ym. 2014.)

Hyvin usein liikunnan esteenä on motivaation tai kiinnostuksen puute (Baert ym. 2011; Moschny ym. 2011; Kosteli ym. 2016). Tietyistä liikunta-

muodoista tai liikunnasta itsessään ei joko pidetty tai henkilökohtaiset mieltymykset ja harrastukset olivat muualla. Toisia ei motivoinut liikunta ilman tarkoitusta. Osa ei ollut tottunut harrastamaan liikuntaa aiemmin elämässään. (Bethancourt ym. 2014.) Usein esteenä oli myös se, ettei iäkkäillä ollut riittävää tietoa itselle sopivan liikunnan määrästä ja laadusta. Liian haastava ja monimutkainen, liian helppo tai omien tarpeiden kanssa kohtaamaton harjoitusohjelma vaikutti siihen, ettei sitä tehty. (Baert ym. 2011; Bethancourt ym. 2014.) Lisäksi olisi tarvittu tietoa alueen liikuntatarjonnasta ja kuljetusmahdollisuuksista (Bethancourt ym. 2014).

Liikunnan tuomista eduista sen sijaan usein oli tarpeeksi tietoa, eikä näistä tiedottaminen useinkaan lisännyt liikuntamotivaatiota (Rasinaho ym. 2006). Iäkkäillä oli usein myös ajatus siitä, että he ovat liian vanhoja liikkumaan. He saattoivat verrata itseään mediassa ja liikuntapaikoilla näkemiinsä nuoriin ja hyväkuntoisiin liikkujiin. (Baert ym. 2011; Kosteli ym. 2016.) Mitä vanhempi vastaaja oli, sitä useammin ikä mainittiin liikunnan esteenä (Booth ym. 2002).

Toisinaan saatettiin kokea, että liikuntaa on jo riittävästi arjessa (Booth ym. 2002; Moschny ym. 2011; Baert ym. 2011). Ajanpuute ja kiire mainittiin myös liikunnan esteiksi (Baert ym. 2011), mutta näiden esteiden todettiin vähenevän mitä vanhemmasta vastaajasta oli kyse (Booth ym. 2002; Moschny ym. 2011). Ajanpuute oli joko todellinen tai koettu este liikkumiselle, sillä toisinaan, jos liikunta ei kuulunut elämäntyyliin, ei sille koettu olevan aikaa (Kosteli ym. 2016).

Eläköitymisen myötä vähentyneet tulot ja liikuntaharrastusten maksullisuus koetaan jossain määrin vaikuttavan liikunnan harrastamiseen ja sen säännölliseksi tekemiseen (Baert ym. 2011; Kosteli ym. 2016). Myös ympäristöllä on vaikutusta liikkumiseen. Esteenä saattoi olla ympäristön turvattomuus. Lisäksi vaikutusta oli sillä, että liikuntapaikkoihin oli haastava päästä esimerkiksi vaikeakulkuisten kulkuväylien takia (Baert ym. 2011; Bethancourt ym. 2014) tai liikuntapaikkoja ei ollut lähiympäristössä ja kaukana sijaitseviin liikuntapaikkoihin ei ollut kuljetusta (Moschny ym. 2011; Baert ym. 2011). Näiden lisäksi huonot sääolosuhteet mainitaan yhtenä liikunnan esteenä (Baert ym. 2011; Bethancourt ym. 2014; Kosteli ym. 2016).

Boothin ym. (2002) tutkimuksessa naiset ja miehet ilmoittivat samoista liikunnan esteistä, mutta hieman eri mittasuhteissa. Naiset ilmoittivat useammin, että liikkumattomuus liittyy johonkin minäkuvaan liittyvään asiaan (kokemus, että on liian vanha tai ei ole urheilullinen) ja miehet ilmoittivat liikkumattomuuden liittyvän usein terveyteen (vamma tai huono terveys).

2.2. Iäkkäiden liikkumiseen kannustavat tekijät

Tutkimusten mukaan iäkkäitä kannustaa liikkumaan terveysongelmien ehkäiseminen, terveyden ja kunnon ylläpitäminen tai mahdollinen kunnon ja terveydentilan parantuminen (Baert ym. 2011; Bethancourt ym. 2014; Kosteli ym. 2016). Heitä motivoi myös tasapainon, lihasvoiman (Bethancourt ym. 2014) ja liikkuvuuden ylläpitäminen ja parantuminen sekä kipujen lieventyminen (Baert ym. 2011). Toisia motivoi liikkumaan se, että hyvän toimintakyvyn avulla he pystyivät harrastamaan mieleistä liikuntalajiaan, he jaksoivat puuhailla lastenlastensa kanssa (Bethancourt ym. 2014), tai että sen myötä heillä oli mahdollisuus itsenäiseen elämään (Baert ym. 2011).

Picorellin ym. (2014) tutkimuksessa iäkkäiden liikuntaharjoittelun sitoutumiseen vaikutti henkilön sen hetkinen terveydentila, kuten vähäisemmät terveysongelmat, koettu hyvä terveydentila, vähäisempi lääkkeiden käyttö sekä paremmat fyysiset kyvyt. Liikuntarajoitteiset korostivat sairauksien hallintaa liikunnan motiivina ja lii-

kuntakykyiset korostivat terveyden edistämistä sekä liikunnan myönteisiä kokemuksia liikunnan motiivina (Rasinaho ym. 2006). Myös fyysisen aktiivisuuden vaikutuksen ulkonäköön mainittiin liikuntaan kannustavina tekijöinä. Liikuntaan saattoi motivoida painonpudotus tai ulkonäön parantuminen. (Baert ym. 2011; Bethancourt ym. 2014.)

Iäkkäitä motivoi liikkumaan myös sen tuomat psykologiset terveyshyödyt (Baert ym. 2011; Kosteli ym. 2016). Liikunnan koettiin parantavan muistia, rentouttavan, tarjoavan elämyksiä (Bethancourt ym. 2014), lievittävän ahdistusta ja stressiä (Baert ym. 2011) sekä ehkäisevän masennusta ja kohottavan mielialaa (Kosteli ym. 2016). Usein harrastetaan sellaista liikuntaa, josta pidetään ja joka tuo nautintoa ja iloa (Baert ym. 2011; Bethancourt ym. 2014; Kosteli ym. 2016). Vähäisemmät masennusoireet ja paremmat kognitiiviset kyvyt olivat tekijöitä, jotka saivat sitoutettua paremmin liikuntaohjelmiin (Picorelli ym. 2014).

Lisäksi liikunta saattaa olla osa päivän rutiineja, tuoda sisältöä ja tarkoitusta elämään eläkkeelle jäännin jälkeen ja liikkumisesta saattaa tulla tehokas ja hyvä olo (Baert ym. 2011; Bethancourt ym. 2014; Kosteli ym. 2016). Merkityksellistä oli, että liikuntaa harrastettiin itseä varten ja motivaatio liikkumiseen lähti itsestä (Baert ym. 2011). Tärkeää oli, että liikunta toi onnistumisen kokemuksia (Kosteli ym. 2016) tai liikunnan tehoon ja omiin kykyihin luotettiin (Picorelli ym. 2014). Käsitykset minäpystyvyydestä ovat vahvasti yhteydessä fyysisen aktiivisuuden määrään.

Ottamalla huomioon iäkkäiden asenteet ja uskomukset, voidaan vaikuttaa heidän liikkumiseensa. (Lee ym. 2008.) Merkittävää ei siis välttämättä ole liikunnan hyödyistä tiedottaminen, vaan niiden keinojen löytäminen, joilla iäkkäille saadaan positiivisia liikuntakokemuksia (Rasinaho ym. 2006). Liikuntaan motivoivat vahvasti aiemmat positiiviset liikuntakokemukset (Baert ym. 2011) sekä fyysisen aktiivisuuden tärkeyden ja sen tuomien positiivisten hyvinvointivaikutusten tiedostaminen (Baert ym. 2011; Bethancourt ym. 2014).

Liikkumaan motivoivat sosiaalisten kontaktien ylläpitäminen ja uusien ihmisten tapaaminen (Baert ym. 2011; Bethancourt ym. 2014; Kosteli ym. 2016). Yksin asuvat iäkkäät sitoutuivat liikuntaohjelmiin paremmin kuin yhdessä jonkun kanssa asuvat (Picorelli ym 2014). Myös hyvä ohjaus, ryhmäliikunnan tuoma yhteisöllisyyden tunne sekä pieni ryhmäpaine vaikuttivat liikuntamotivaatioon positiivisesti (Bethancourt ym. 2014). Usein valvotuissa ja ohjatuissa liikuntaohjelmissa sitoutumisprosentti oli suurempi (Picorelli ym. 2014).

Merkittävää on sosiaalinen tuki ja harjoituskumppanin läsnäolo (Kosteli ym. 2016) sekä se, että perhe, ystävä tai terveysalan ammattilainen rohkaisee ja kannustaa liikkumaan (Baert ym. 2011; Bethancourt ym. 2014). Myös vertainen roolimallina rohkaisi liikkumaan (Bethancourt ym. 2014; Kosteli ym. 2016).

Iäkkäiden liikuntamotivaatioon vaikuttaa myös tarjolla olevat liikuntamahdollisuudet sekä niiden läheinen ja helposti saavutettava sijainti (Baert ym. 2011; Bethancourt ym. 2014). Helppokulkuiset ja esteettisesti miellyttävät viheralueet ympäristössä motivoivat lähtemään liikkeelle (Bethancourt ym. 2014) ja luonto itsessään motivoi liikkumaan (Kosteli ym. 2016). Liikuntatunneille sen sijaan haluttiin vaihtelua ja sopivasti haastetta. Merkityksellistä oli, että fyysiset rajoitteet otettiin huomioon ja tarjolla oli eritasoista liikuntaa. Lisäksi liikunnan kohtuuhintaisuus motivoi liikkumaan säännöllisesti (Baert ym. 2011; Bethancourt ym. 2014). Picorellin ym. (2014) mukaan korkeampi sosioekonominen asema vaikutti sekin liikuntaohjelmiin sitoutumiseen.

3. Tutkimusaineisto ja aineiston analyysi

Puolistrukturoitu teemahaastattelu (liite) toteutettiin puhelimitse lokakuussa 2021. Haastateltaviksi pyrittiin löytämään mahdollisimman moninainen vähän liikkuvien iäkkäiden joukko iältään, asuinpaikaltaan ja sukupuoleltaan. Haastateltavia etsittiin Ikäinstituutin työntekijöiden kontaktien kautta sähköposti-ilmoituksella ja sosiaalisessa mediassa. Haastatteluun ilmoittautui määräajassa kymmenen henkilöä, jotka kaikki haastateltiin.

Haastatteluun ilmoittautuneet olivat 66–80-vuotiaita (keskiarvo 73,1 vuotta) ja he kaikki asuivat kotonaan puolisonsa kanssa (5) tai yksin (5). Lähes kaikki haastateltavat olivat eläkeläisiä. Muutama heistä oli joko työelämässä, työskenteli satunnaisesti tai oli mukana erilaisessa yritys-, seura- tai järjestötoiminnassa. Aineistoissa painottuivat naisten (8) ja kaupungeissa tai niiden laitamilla (9) asuvien vastaukset. Jokaisen haastateltavan elämäntarina ja kokemukset liikkumisesta olivat ainutlaatuisia ja keskenään hyvin erilaisia.

Puolistrukturoitujen haastattelujen litteroitu ja anonymisoitu tekstiaineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällön analyysillä. Haastateltavien vastaukset värikoodattiin ja ryhmiteltiin ensin kysymysten mukaan, jonka jälkeen vastaukset teemoiteltiin keskenään samanlaisiin ja erilaisiin. Ennen kaikkea tarkoitus oli ymmärtää syitä iäkkäiden vähäiseen liikkumiseen ja liikuntaan.

4. Haastateltavien liikuntatausta

Haastateltavia pyydettiin kertomaan heidän liikkumistottumuksistaan. Liikkumiseksi määriteltiin kaikki liikunta ja urheileminen, kodin ulkopuolelle lähteminen sekä arkiaskareiden lomassa tapahtuva liikkuminen. Haastateltujen liikunta oli pääosin melko vähäistä tai he olivat eri syistä vähemmän liikkuvia kuin ennen. Jokaisen liikuntatausta sekä nykyinen tilanne liikkumisen suhteen oli hyvin erilainen, vaikka yhtäläisyyksiäkin löytyi. Haastateltavista oli löydettävissä liikuntahistoriaa tarkasteltaessa kolme ryhmää, jotka olivat A) aina vähän liikkuneet, B) entiset liikkuvaiset sekä C) epäsäännöllisesti liikkuneet. Liikuntataustastaan huolimatta kaikki haastatellut olivat tällä hetkellä omasta mielestään vähän liikkuvia.

A) Osalla haastatelluista liikunta ei ollut koskaan juuri kuulunut elämään. He eivät joko pitäneet liikunnasta tai he kokivat, etteivät olleet missään urheilulajissa koskaan hyviä. He kuvasivat itseään laiskoiksi liikkujiksi, vaikka osalla saattoi olla jokin yksi tietty liikuntamuoto, kuten vaikkapa uinti tai pyöräily, josta he olivat pitäneet tai jota edelleen harrastivat. Ryhmän jäsenten mukaan kuntoliikunnasta ei juuri ennen puhuttu, eivätkä he olleet ymmärtäneet, että heidän tulisi liikkua. Toisilla liikkuminen oli hetkellisesti lisääntynyt sellaisissa tilanteissa, kun he olivat jääneet eläkkeelle, sairastuneet, heille oli tullut jokin kuntoutusta vaativa vamma tai kun he olivat huomanneet, etteivät jaksa esimerkiksi fyysisesti työssään.

B) Lähes puolet haastatelluista oli ollut lapsuudestaan saakka hyvin aktiivisia ja liikkuminen oli ollut monella hyvin säännöllistä. He olivat läpi elämänsä osallistuneet erilaisiin liikuntaryhmiin, ohjanneet itse jumpparyhmiä tai jopa työskennelleet liikunnan parissa. He olivat olleet myös ahkeria lenkkeilijöitä ja luonnossa liikkujia. Eläkkeelle siirtymisen myötä osalla liikunta oli vielä hetkellisesti lisääntynyt entisestään, kun toisille liikunnasta oli tullut vanhemmiten aaltoilevampaa. Ryhmän henkilöillä liikunta oli pikkuhiljaa vuosien saatossa vähentynyt tai sairaus tai muuttunut elämäntilanne esimerkiksi puolison omaishoitajuuden myötä oli vaikuttanut liikunnan vähentymiseen.

C) Kolmas ryhmä koostui henkilöistä, jotka olivat löytäneet liikunnan myöhemmällä iällä tai jotka olivat liikkuneet ja olleet fyysisesti aktiivisia hetkellisesti jossain vaiheessa elämäänsä. Pari kolmannen ryhmän jäsenistä kertoi, että he olivat olleet muutoin aktiivisia tai vilkkaita lapsia ja nuoria, mutta heillä ei ollut koskaan ollut juuri mitään liikuntaharrastuksia. Yhden haastatellun elämään liikunta tuli varhaisessa aikuisiässä, kun hän koki itsensä heikoksi ja toiselle keski-iässä avioeron jälkeen. He molemmat innostuivat liikunnasta ja liikkuivat jonkin aikaa hyvin aktiivisesti tai jopa kilpaurheilivat, kunnes liikunnan harrastaminen sitten molemmilla väheni tai loppui kokonaan. Yksi ryhmän jäsen sen sijaan kertoi fyysisesti aktiivisen työnsä puolesta liikkuneensa paljon aikuisiällä. Eläkkeelle jäännin jälkeen hän kertoi vielä lenkkeilleensä jonkin aikaa aktiivisesti, kunnes liikuntaseuran muuttaessa pois lenkkeily ja liikkuminen vähenivät.

5. Tulokset

5.1. Liikkuminen nykyisessä elämäntilanteessa

Haastateltujen tämänhetkinen liikkuminen koostui pääosin lyhyehköistä ja satunnaisista kävelylenkeistä. Lähes kaikki haastatelluista mainitsivat kävelylenkit. Vaikka kävelyä pyrittiin toteuttamaan, monella se syystä tai toisesta kuitenkin usein jäi tekemättä. Lähellä oleviin kohteisiin, kuten kahvilaan tai kauppaan voitiin kävellä. Pidemmät matkat kuljettiin julkisilla liikennevälineillä tai omalla autolla. Vain yksi haastatelluista mainitsi kävelylenkkien olevan säännöllisiä viikoittain.

Lähikauppaan voin kävellä. (H4)

Kyl mä oon pyrkiny tekeen rollaattorilla päivittäin melkein tunnin lenkin. -- Mutta pienimmästäkin tekosyystä se jää väliin tietenkin. (H1)

Liikuntamuodoista pyöräily oli sellainen, joka oli ollut monelle ennen tai oli edelleen mieleinen liikuntamuoto. Yli puolet mainitsivat omistavansa pyörän tai kuntopyörän. Vain muutama kuitenkin kertoi käyttävänsä nykyisin tätä joko tarpeen vaatiessa tai liikkuakseen.

Kaikilla oli polkupyörä. Mä sain 9-vuotiaana omani. Ja tehtiin aika pitkiä pyörälenkkejä. -- Et se on ollu ainoo liikuntamuoto, josta mä oon todella pitäny. -- Nyt on se ongelma, että mä en saa jalkaa nousemaan satulan yli. (H1)

Puolet haastatelluista osallistuivat myös erilaisiin säännöllisesti järjestettäviin liikuntaryhmiin, kuten vesiliikuntaryhmiin ja jumpparyhmiin. Muutamat haastatellut kävivät ohjatussa liikuntaryhmässä jopa muutaman kerran viikossa.

Käyn kaks kertaa viikos tuol uimahallis. -- Vesijumpan lisäks mä käyn kerran viikossa semmossessa ohjatussa ryhmässä, jonka nimi on kehonhuolto. Mä en yhtään tykkää siitä. (H8)

Lähes kaikki haastateltavista kertoivat harrastavansa hyötyliikuntaa. Muutamalle heistä se oli pääasiallinen liikkumismuoto. Haastateltavien hyötyliikuntaan kuului arkiaskareiden lomassa tapahtuva liikkuminen sisällä, sekä ulkona pihatöiden tekeminen tai asioiden hoitaminen. Lähes puolet kertoivat kävelevänsä rappusia lähes aina niiden sattuessa kohdalle.

Sohvan ja keittiön ja ton jääkaapin väliä. (H1)

No ulkotöitä olis, kun tulis tehtyä vaan. -- Ja sitten mä oon tykänny niin kun kesälläkin marjastaa ja sillä lailla. (H2)

Joskus ihan oikeesti tulee semmonen niin kun pakottava tarve, että täytyy päästä mökille. -- Siellä sitten niin kun pyrin olemaan niin kun paljon ulkona. -- Siellä tulee sitten koko ajan touhuttua ja tehtyä. -- Paino on nimenomaan hyötyliikunnalla. (H10)

5.2. Moninaiset syyt liikkumattomuuteen

Syitä arjen liikkumattomuuteen tai vähäisempään liikkumiseen oli haastateltavien mukaan useita. Yli puolet koki, ettei liikkuminen ollut kuulunut koskaan heidän elämäntapaansa. He saattoivat kokea, että olivat siinä huonoja, tai eivät vain olleet urheilullisia. Toiset eivät vain pitäneet liikunnasta tai he eivät kokeneet tarvetta lähteä liikkeelle. Muutamat kokivat, että he olivat päässeet aikoinaan liikunnallisiin tavoitteisiinsa tai että tämänhetkinen liikkuminen riitti heidän omiin tarpeisiinsa.

Mulla on istuvainen elämäntapa. -- Mä viihdyn kivasti nojatuolissa. (H1)

No emmä mikään urheilija ole koskaan ollut. (H2)

Mä en oo koskaan pitäny liikunnasta. Mä oon kaikessa semmosessa huono. Mä oon ollu koulussa huono. Et, et se on niin kun. Ei oo kivaa sen takia, et on huono. (H4)

Ei mua huvita. -- Kaikenlainen voimistelu on must älllöttävää. -- Kehonhuolto on pakkopullaa ja kuntosaliin mä en enää mene. Se on must niin kamalaa. (H8)

Lähes kaikilla haastateltavilla oli jonkinlaisia liikuntaan ja liikkumiseen vaikuttavia fyysisiä rajoitteita, kuten erilaisia kipua aiheuttavia vaivoja, vammoja tai sairauksia. Myös liiallinen paino mainittiin syynä siihen, ettei liikuntaa jaksettu harrastaa. Näiden lisäksi lisääntynyt väsymys vaikutti muutamilla siihen, ettei liikkumaan jaksettu lähteä yhtä usein kuin ennen.

Kipu estää sen liikkumisen. (H1)

Ei kestä olla pystyssä niin kauan. Et pitää joko päästä istumaan tai makuulle. Koska toi selkä on huono. (H3)

Nyt jotenkin viime vuosina on ollu sillain väsyneempi. Kun mä tuun töistä illalla. Et mä en silleen jaksa enää. (H5)

Myös tämänhetkisen elämäntilanteen kerrottiin vaikuttavan liikkumisen vähäisyyteen. Tällainen tilanne oli lähes puolilla haastatelluista. Muutama kertoi arjen olevan hyvin kiireistä. Vastaavasti mainittiin myös se, että fyysisesti aktiivisen työn päättyminen vaikutti liikkumisen vähentymiseen. Omaishoitajuuden sitovuus ja täysipäiväisyys mainittiin myös liikunnan harrastamiseen merkittävästi vaikuttavana asiana.

Enemmän on kyllä vaikuttanu tää omaishoitajuus. Sen sitovuus nykyään. -- Et mä en voi keskittyä siihen omaan tekemiseen, kun hetken. (H6)

Ohjelmaa ja sisältöö on niin paljon. (H10)

Jopa lähes puolet haastatelluista vastasi liikuntaseuran puutteen tai passiivisten läheisten olevan yksi merkittävä syy liikunnan vähäisyyteen. Tutut lenkkikaverit olivat syystä tai toisesta vähentyneet tai puolison haluttomuus lähteä liikkeelle vaikutti siihen, ettei haastateltavien itsekään tullut lähdettyä liikkeelle. Monelle yksin liikkuminen ei ollut mieluista.

Jos pyytää puolisoa lähtemään ja jos hän ei halua lähteä, niin sit ei viitsi lähteä itsekkään joskus. Mutta. Et kyllä siinä tietysti semmonen, että jos joku toinen pyytää, niin silloin on helpompi lähteä. (H9)

Mul oli pari semmosta liikuntakaveria, joiden kans tuli lähdettyä. Mut ne molemmat muutti monen sadan kilometrin päähän. Niin se oli niin kun viimenen kuolinisku sille mun urheilu- tai liikuntainnostukselle. Kun mun ois pitäny lähtee yksin. -- Se yksin lähteminen vaan on niin kun jotenkin niin, et aina sit ehkä mieluummin ottaa sen kirjan. (H7)

Näiden lisäksi myös ympäristön vaikutus mainittiin muutamissa haastatteluissa. Tutuilla asuinseuduilla ei ollut enää uutta kiinnostavaa nähtävää, jolloin ulkoilu täällä ei houkuttanut. Toisaalta liikuntaharrastuspaikkoja ei ympäristössä välttämättä ollut tai harrastuspaikoille saattoi olla kotoa niin pitkä matka, ettei sen takia harrastamaan tullut lähdettyä.

Kyl tää on niin käyty läpi jo. Että, ei paljoo huvita. (H4)

Täällä on vanhuksilla ilmanen liikunta. -- Mut ku se on aina täältä… Meilläkin on 5 kilometriä sinne matkaa. Ni se on aina se lähteminen sinne. (H2)

Yli puolet haastatelluista totesi, että liikunta oli vain hiljalleen vähentynyt elämässä. Suurin osa ei osannut määritellä sen suurempaa syytä liikunnan hiipumiselle. Osa totesi, että hiipuneen liikunnan uudelleenkäynnistäminen tai liikkumaan lähteminen ja sen säännölliseksi tekeminen on ollut vaikeaa. Monet kertoivat keksivänsä herkästi tekosyitä sille, ettei liikkumaan juuri nyt tarvitsisi lähteä. Myös koronatilanteen mainittiin vaikuttaneen siihen, että liikunta oli jäänyt tauolle.

Jostain syystä se siit sit vaan niin kun lössähti se lenkkeileminen. Ja jumpissa käyminen. Ja enkä mä oo sitä niin kun millään, en niin kun millään saanu uudestaan käyntiin. -- Itselleenhän sitä aina keksii sen syyn, et meen vast huomenna. -- Sitä keksii miljardi syytä. (H7)

Mutta niitä nyt ei vaan tule tehtyä sillai, et siitä tulis rutiini. Että, niitä tulee joskus, kun innostuu. Ja sit se taas laantuu. -- Mulle sopii semmonen, että on niin kun tietty säännöllisyys siinä. Mut et, ku jos pitäis hakee se hetki koska se on. Ni sitten tulee se, että empäs mä nyt. Et ei niin kun saa aikaseksi sitä. (H6)

5.3. Hyvinvoinnista huolehtiminen

Haastateltavilta kysyttiin, kuinka he hoitavat tällä hetkellä omaa hyvinvointiaan. Vain muutama haastateltava mainitsi liikunnan. Heillä oli erityisesti jokin tietty liikuntalaji tai liikuntamuoto, jolla he hoitivat hyvinvointiaan tai josta he nauttivat niin paljon, että se lisäsi heidän hyvinvointiaan. Liikunnan sijasta haastateltavat kertoivat hoitavansa hyvinvointiaan hyvin eri tavoin. Puolet haastatelluista mainitsi huolehtivansa ruokavaliostaan syömällä ja juomalla hyvin tai herkuttelevansa, vaikka totesivatkin sen olevan heidän terveytensä kannalta huono asia. Herkuttelun koettiin tuovan kuitenkin hyvää oloa muutoin.

Ruokavalio pyritään pitämään. Että, herkkuja tekis mieli syödä, mutta sitä yritän… Joka suupalaa pitää vähän miettiä, että mitä pistää suuhunsa. (H9)

Muutama haastateltava kertoi ihmissuhteiden eli hyvän parisuhteen tai läheisten ihmisten tuovan hyvinvointia elämään. Omaan hyvinvointiin koettiin myös vaikuttavan se, että puolisolla oli kaikki hyvin.

Ja sit on tietysti ihmiset. Siis ihmissuhteet. Että. Et nyt kun on vähemmän niin kun mitään tapaamisia ollu. Nii. On tietysti some ja sitten näitten lähisukulaisten kans me on kyllä korona-aikanakin ihan tavattu. (H7)

Muita keinoja, joilla hyvinvointia hoidettiin, olivat ekologisuus ja sen tuoma hyvä mieli sekä kokemus siitä, että voi tehdä jotain. Sen lisäksi mainittiin riittävän unen huomioiminen sekä mahdollisesta lääkehoidosta huolehtiminen mainittiin.

Puolet haastateltavista kertoi hoitavansa hyvinvointiansa erilaisten elämysten myötä. Toisille se tarkoitti luonnossa tai meren äärellä liikkumista ja toisille mökillä, matkoilla tai tapahtumissa käymistä. Pari haastateltavaa hoiti hyvinvointiaan kulttuurin parissa ja erityisesti kirjojen ja musiikin avulla näin korona-aikana. Muutamat hemmottelivat itseään käymällä saunassa, kampaajalla tai tekemällä jotain muita asioita, joista pitävät.

Saunasta ei voi luopua. Saunaan täytyy päästä. Se on semmosta kokonaisvaltasta kehon ja mielen iloo. (H7)

Mökki on yks hyvinvoinnin lähde. Ihan selvästi huomaa, että niin kauan, kun mökkikautta on, niin se on, siel on kiva käydä. (H6)

Luonto. No on, on. Se on ihan ehdoton. Meri. -- Et meri on semmonen, mis mä kyllä lataan akkuja. -- Et saatan ihan niin kun vaan istuskella siellä kallioilla. (H5)

Muutama haastateltava koki, etteivät he hoitaneet hyvinvointiaan tällä hetkellä juuri lainkaan tai että oman hyvinvoinnin hoitamiseen ei tällä hetkellä ollut esimerkiksi aikaa.

En minä sitä mitenkään hoida. -- Mä periaatteessa tunnen toistaiseksi voivani niin kun hyvin tai kohtuullisesti. (H10)

5.4. Elämän merkitykselliset asiat ja liikunnan merkitys

Haastattelun yksi tärkeä teema oli selvittää vähän liikkuvien iäkkäiden elämän merkityksellisiä asioita sekä sitä, millaisia merkityksiä liikunta sai heidän elämässään. Monella merkityksellisiä asioita elämässä olivat täysin muut asiat kuin liikunta. Ainoastaan yksi osallistuja totesi tietyn liikuntamuodon olleen hänelle erittäin merkityksellinen jo lapsesta saakka.

Ilman tota uimahallia mä en tulis toimeen. Et se on niin kun mun jo ruumiin ja sielun pelastus jollain tapaa. (H8)

Keskusteltaessa elämän merkityksellisistä asioista, yli puolet haastateltavista vastasi ihmissuhteiden tuovan merkityksellisyyttä elämään. Näihin merkityksellisiin ihmissuhteisiin lukeutuivat lapset, lapsenlapset, perhe, lähisuku, kumppani, ystävät sekä muut tutut ihmiset.

Kyllä perheen ja lähisuvun merkitys on iso. Et heidän olemassaolonsa ja yhteys heihin. Ja mul on tänä vuonna syntyny uus lapsenlapsikin. Tietysti tää vauva on tuonu paljon iloa. (H7)

Ihmissuhteita oppii arvostamaan tässä vaiheessa enempi. Että, mulla. Mä en oo kauheen sosiaalinen ollu. Mutta, kun ikää tulee enempi, niin sitten niin kun kaipaa, ajattelee sitä, että pitäis olla niin kun tuttuja ihmisiä silleen kuitenkin ympärillä. (H9)

Kolme vastanneista koki merkityksellisenä asiana jollain tavalla hyödyksi olemisen tai muiden auttamisen. Joku kertoi mielellään aina auttavansa muita varsinkin epäoikeudenmukaisuutta havaitessaan, ja joku kertoi miettineensä vapaaehtoistyöhön osallistumista.

> *Must ois tärkeet jos vois olla hyödyksi. -- Mutta tietysti sitten tän maailman menon suhteen. -- Ettei sais niin kun rohmuta enempää, kun mitä muutkaan saa. -- Että pitäis olla semmosta tasapuolista. (H4)*

Pari haastateltavaa mainitsi merkityksellisinä asioina terveenä pysymisen ja oman jaksamisen. Lisäksi uuden opettelu, vapaus eläkkeellä, hyvä ruoka sekä musiikki ja elokuvat olivat mainittuja merkityksellisiä asioita.

> *Maailma on niin täynnä asioita, mitä voi opetella ja tutustuu uusiin juttuihin. (H5)*

Toisinaan merkityksiä omasta elämästä oli vaikea löytää. Muutamat totesivat, että merkityksellisiä asioita oli tällä hetkellä vähän. He kertoivat siihen vaikuttavan pääosin yksinäisyyden sekä muuttuneen elämäntilanteen.

> *Merkityksiä on mulla hyvin vähän. Juuri siksi, et mä olen niin yksinäinen. (H8)*

Vaikka liikuntaa ei aluksi mainittu merkityksellisenä asiana, kuitenkin kysyttäessä merkitseekö liikunta heille jotain, yli puolet vastasi sen olevan merkityksellinen asia elämässä. Monille liikunta toi itsessään nautintoa, hyvää oloa, hyvää mieltä tai se piristi ja lisäsi virkeyttä. Jollekin jokin tietty liikuntalaji tai hyötyliikunta olivat merkityksellistä toimintaa, joita tehtiin mielellään. Myös erityisesti luonnossa liikkuminen ja siellä rauhoittuminen tai omien rajojen kokeileminen liikkumisessa mainittiin merkityksellisinä.

> *No, mä nautin siitä itse. Ja tota… Emmä tiedä tuoks se nyt iloa, mutta että… Ehkä semmosta hyvää oloa. Ja tuntee kropassa, et jotain on tehty. Ehkä joku kohta vahvistuu tai sitten ei vahvistu. -- Nautin joka hetkestä. (H3)*
>
> *Kyllä sen nyt huomaa, kun käy lenkillä ja liikkumassa ja ulkona, niin kyl se mielikin siinä on vähän piristyny. Että, kyl se niin kun ihan tärkee on. -- Kyllähän siinä se mielihyvä tulee ja sit se, että kiva kun tuli lähdettyä ja onpas nyt hyvä ja nyt on ittestäni pitäny huolta. -- Et kyllähän siinä se virkeys tulee. (H9)*

Lisäksi liikunnalla koettiin olevan välineellistä arvoa. Liikunta oli keino pysyä kunnossa ja terveenä. Sen nähtiin pitävän yllä liikuntakykyä ja lisäävän elinvoimaisuutta. Liikunta koettiin myös sen mahdollistajana, että tulevaisuudessakin pystyy ja jaksaa tehdä haluamiaan asioita.

> *No kyllä se on se terveyden edellytys. -- Ja tietysti on paljon helpompi liikkua, kun on notkeet esim nivelet. Ja et tää on kyl. Ei oo semmonen kankee olo. (H9)*
>
> *No se merkitsee paljon. Ja se merkitsee kyllä semmosta niin kun elinvoimaa ja semmosta tavallaan pääsemistä joka paikkaan. Ja se, että, et sen ylläpitäminen, ni sitten pitää mut sillä tavalla terveenä. Et mä tulevaisuudessakin niin jaksaisin liikkua. -- Se on tärkeetä et mä jaksan liikkua. Et jos mä en jaksa liikkua. Et jos mä en tee mitään. Niin mä kyl aika nopeesti tuun huonoon kuntoon. (H5)*

Hieman alle puolelle haastatelluista liikunta ei kuitenkaan merkinnyt juuri mitään. Osalle se oli välttämätön paha ja osa koki pelkästään lenkille lähtemisen ilman sen suurempaa syytä vieraana ajatuksena. Osa vastanneista kertoi ymmärtävänsä kuitenkin liikunnan tärkeyden, vaikka se ei itselle ollut merkityksellistä.

Välttämätön paha, lähinnä. -- Et mä haluaisin tän, nimenomaan sen varmuuden, jonka riittävä lihaskunto tuo. -- Että haluan liikkua nää normaalit päivittäiset tarpeet, jotka ei oo mutkikkaat. -- Et mulla on tavote ja sit haluaisin saavuttaa sen tavotteen mahdollisimman vähällä vaivalla. (H1)

Siis teoriassahan mä tiedän kai monia asioita. En nyt ehkä kaikkea. Mut tosi monia asioita, miksi se olisi hyvä olla tärkeä ja merkityksellinen asia. Mutta mä en niin kun, en saa tuol aivoissa semmosta ON-nappia nyt päälle. Että, mä ajattelisin, et se on niin kun jotenkin kauheen tärkeetä. Se on nyt vaan kääntyny OFF-napille ja that´s it. (H7)

5.5. Muutostoiveet ja liikunnalliset tavoitteet

Haastateltavilta kysyttiin, olivatko he tyytyväisiä tämänhetkiseen liikkumiseensa vai toivoisivatko he jonkinlaista muutosta siihen. Lisäksi tiedusteltiin sitä, onko haastateltavilla liikunnallisia tavoitteita elämässään tai näkisivätkö he, että liikuntaa voisi olla arjessa enemmän. Haastatelluista oli löydettävissä kolme selkeää ryhmää, jotka olivat A) tämänhetkiseen liikkumiseensa tyytyväiset, B) muutostarpeen tiedostavat sekä C) muutosta liikkumiseensa kaipaavat.

A) Lähes puolet totesi, etteivät he kaipaa liikkumiseensa muutoksia eikä heillä ollut liikunnallisia tavoitteita elämässään. He kokivat tämänhetkisen liikunnan määrän sopivana ylläpitämään heidän liikunnallisia tavoitteitaan tai he eivät koke-neet jaksavansa liikkua enempää. Liikunnalliset tavoitteet olivat enemmän haaveita ja muistelua menneistä liikuntalajeista, joihin enää ei koettu pystyvän.

Jos mä kaipaisin jotain, niin mä tekisin sen. Eli mä toimin just sillä tavalla, ku mua tällä hetkellä huvittaa. Eli must on kiva, kun täällä käy joku. -- Huomenna tulee (jumppari) 10.30 ja aikoo panna mut töhin. Ja mä itse ymmärrän, että se on juuri oikea asenne. Ja katotaan, miten se siitä lähtee. Et kyl mä nyt tunnin viikossa oon valmis tekemään tän eteen. Ilman muuta. (H1)

No en mä oikeestaan tällä hetkellä kaipaa. -- Sitä on mun mielestä nyt ihan sopivasti. Että, en mä. Mä en halua edes, että joka päivä olis jotain jumppaa tai jotain muuta. Tää kaks kertaa viikos on ihan ok. Et siihen jää niit välipäiviä. -- Saa rentouttaa ja palauttaa niitä lihaksia. Kun täs on kuitenkin, että niin kun koitetaan pitää yllä jo olevia lihaksia. -- Monella on vielä huonommin. Et itellä ajattelen sen, että mä sentään kävelen. (H3)

B) Seuraava ryhmä tiedosti, että muutosta liikkumiseen kaivattaisiin ja liikunnan määrä saisi olla suurempi, mutta he eivät täysin osanneet sanoa, kuinka liikunnan lisääminen olisi toteutettavissa tai mistä he löytäisivät siihen motivaatiota. Muutamalla ryhmän jäsenellä tavoitteena oli säilyttää liikuntakyky ja pitää itsensä kunnossa niin, että he jaksaisivat hoitaa jokapäiväiset askareensa.

No kyl mä varmaan ainakin alitajuntaisesti kaipaan. Koska mä siellä liikuntaneuvojallakin käyn. Mutta, se niin kun se loppusysäys tai alkusysäys puuttuu. -- Et se on niin kun ehdoton tavote, että säilyy niin kun liikuntakykyisenä. Että, se on ihan kauhukuva, että jäis niin kun kodin vangiksi, eikä pääse mihinkään. (H7)

C) Viimeinen ryhmä toivoi liikkumiseen selkeästi muutosta, ja heillä oli joitain liikunnallisia tavoitteita elämässään. Sen lisäksi, että liikuntaa toivottiin määrällisesti enemmän, he toivoivat, että se olisi monipuolisempaa, aktiivisempaa ja säännöllisempää. Osalla oli mielessään tiettyjä liikuntalajeja, joita he haluaisivat alkaa harrastamaan. Joku toivoi löytävänsä aikaa aloittaa jonkin uuden ryhmäliikunnan. Nämä muutamat ryhmän jäsenet olivat jo keksineet joitain keinoja lisätäkseen liikuntaa ja pikkuhiljaa aloitelleet toteuttamaan niitä.

No mielestäni liikun tällä hetkellä liian vähän. Ja kaipaisin monipuolisempaa. Monipuolisempaa liikuntaa kaipaisin. Että, se lenkkeily ja jumpparyhmässä käyminen on niin kun loppujen lopuksi vähän yksipuolista. Et jos olis vähän niin kun tanssiliikuntaa ja sit jos pääsis, niin kun sanoin, niin hiihtämään tai sillai että. Ja pyöräilyäkään ei oo tullu harrastettua pahemmin. Se olisi kans semmonen yks vaihtelu siihen asiaan. Että, kyl me pyörätkin ostettiin, mut ei niit oo tullu vielä käytettyä. (H9)

5.6. Mikä saa liikkumaan tai mitä pitäisi tapahtua, jotta liikunta lisääntyisi

Haastateltavilta kysyttiin, mitkä seikat saavat heidät liikkumaan kuten he nyt liikkuvat tai mitä pitäisi tapahtua ja muuttua, jotta he liikkuisivat enemmän. Lähes kaikki totesivat, että toiset ihmiset innostavat tämänhetkiseen liikuntaan tai saisivat heidät lisäämään liikuntaa. Liikuntaan toivottiin sekä seuraa että liikkeelle lähtemiseen innostajaa. Toisaalta innostava ja tuttu ryhmä ja ohjaaja innostaisivat myös osallistumaan. Myös ohjattu liikunta itsessään motivoi, kun joku ohjasi toimintaa. Näiden lisäksi myös aktiivisuusrannekkeen mainittiin kannustavan.

Siis ettei joudu yksin puurtamaan. Se on tylsää. (H1)

Jos olis joku innostavaa seuraa tai ryhmä, niin ehkä sitä sitten tulis helpommin lähdettyä. -- Joku kaveri vois saada innostettua, ku ois oikeen innokas menemään. Niin vetäs mukaan. (H9)

Mä kuvittelen, et joku, jonkun pitäis tulla potkimaan mua. Mut eihän se tietenkään niin tapahdu. -- Olis mukava, et jos ois joku, jolla on ihan yhtä huono kunto, kun minulla. Että, joka viitsis niin kun liikkua yhtä huonolla, yhtä hitaalla tahdilla kun minä. (H4)

Yli puolet haastatelluista kertoi myös, että liikunnan tuomat fyysiset ja terveydelliset hyödyt innostavat liikkumaan. Liikunnan koettiin kuntouttavan, pitävän hyvässä fyysisessä kunnossa ja parantavan jaksamista. Sen koettiin myös mahdollistavan liikkeellä pysymisen sekä tuovan paremman lihasvoiman myötä voimaa sekä varmuutta liikkumiseen.

Paremman kunnon koettiin helpottavan asioiden tekemistä. Toisaalta tiedostettiin se, että liikunta mahdollistaa terveenä pysymisen. Liikunnan tuomat hyödyt joko tiedettiin tai sen tuomat hyödyt oli omassa elämässä huomattu.

Pyrin liikkumaan niin paljon, et pysyn liikkeessä. (H5)

Sitä kävelee paljon varmemmin, jos on lihasvoimaa. -- Tää auttaa tää lihaskunto saamaan sitä itsevarmuutta, uskoisin. -- Et kun yhdessä sauvan kanssa liikkuu, että se on aika vaikeeta. Ja huomaa, että parempi kunto helpottaa asioita. Siis ihan tää tämmönen automaattinen homma, että sitä ei voi olla huomaamatta. (H1)

Kyl se kaikkein suurin tekijä on se, että sitä niin kun tiedostaa sen, että pakko olla liikkeessä, jos meinaa terveenä pysyä. Että, kyllä se terveys on siinä se pääasia. (H9)

Lisäksi fyysiset vaivat ja haitat mainittiin sellaisina rajoitteina, joiden poistuminen saattaisi lisätä liikkumista. Myös painon pudotus koettiin toisaalta motivoivaksi tekijäksi ja toisaalta ylipaino liikuntaa rajoittavaksi tekijäksi.

Sanotaan, et jos mulla ei niin kun särkis noi jalat. Tai et ne ei niin kun. Tai et mä pystyisin tekemään sillä tavalla, että ei tunnu, että revähtää uudestaan mun reisi. Tai toi polvi ei oo kipee heti sen jälkeen, kun mä oon tehny jotain. Nii tota. Tai selkä. Et mun pitää varovasti tehdä. (H5)

Hieman alle puolet haastateltavista mainitsi, että liikkumiseen joko innostavat tai sen lisäämiseen kannustaisivat osallistumisen helppous, alueen hyvät liikuntamahdollisuudet sekä osallistumisen edullisuus. Jos esimerkiksi liikuntapaikalle ei ole pitkä matka, liikuntamahdollisuuksia on asuinalueella saatavilla tai liikuntaan voi osallistua esimerkiksi etäyhteydellä, koettiin liikuntaan osallistuminen helpommaksi.

Matka vaikuttaa aika paljon siihen, mitä tekee ja mihin menee. -- Et, mikä on lähellä, sinne menee. (H8)

Hieman alle puolet haastateltavista painotti, että liikunnan tulisi olla mielekästä, jotta sitä tulisi tehtyä. Liikuntaan innosti oman tasoinen tai riittävän tehokas ja mieluisa liikuntamuoto sekä liikunnan säännöllisyys.

Tietysti siihen vaikuttaa sitten, se ryhmän mielekkyys. Että, onko se liikkuminen semmosta, että siitä nauttii. Ja onko ehkä... No lähinnä se, että se tuntuu itestä mielekkäältä ja ohjaus on niin kun oman mielen mukasta. -- No lähinnä se, et se on oman tasosta se liikkuminen. -- Mut ei minulla vaikuta se siihen se, että onko ne tuttuja tai tuntemattomia. Jos se ryhmä, liikunta on mielekästä. Nii kyllä mä sinne meen vaikken mä tuntis ketään. (H9)

Me kaikki tykätään kovasti siitä jumpasta. Et se on semmonen meille sopiva. -- Siis se säännöllisyys on se, mikä mua viehättää siinä. (H6)

Lähes puolet haastateltavista totesi liikunnan tuomien kokemusten innostavan myös liikkumaan. Erityisesti luontoelämykset sekä kaunis ja raitis ilma vaikuttivat liikkeelle lähtemiseen. Tämän lisäksi liikunnan myötä tarjoutuvat uudet kokemukset elämässä kannustivat liikkumaan.

Raittiin illman tarve on yks. Huomasin sen, että tekee mieli ulos ja luontoon. (H9)

Pari haastateltavista mainitsi, että liikunta on mukavampaa vaikkapa äänikirjojen kanssa tai silloin, kun liikunnan ohella on jotakin järkevää tai mukavaa muuta tekemistä. Tällöin liikunta tulee ikään kuin huomaamatta muun toiminnan ohessa. Yksi haastateltavista kertoi pitävänsä ja nauttivansa hyötyliikunnasta mökillä ja toinen kertoi kokeilleensa kaupunkikävelyä.

Ollaan kerran ryhmällä tehty tämmöstä opastettua kaupunkikävelyä. Et mä oon kattonu netistä, netistä paikkojen tietoja. Niin sillon kun on joku niin kun järkevä aihe, niin sillon sitä niin kun paremmin. (H4)

Puolet haastateltavista totesi, että liikkumaan lähteminen on täysin vain itsestä kiinni. Heidän mukaansa liikkumaan tulee vain jossain määrin pakottautua ja itseään tulisi ikään kuin ottaa niskasta kiinni. Jotkut kokivat yhteiskunnasta tulevan paineen liikkumiseen tai toiset saattoivat kokea huonoa omatuntoa siitä, jos eivät olleet lähteneet liikkeelle. Haastateltavat kokivat, että tietynlainen saamattomuus ja laiskuus tulisi saada poistettua ja aivot tulisi virittää ON-asentoon, jotta liikunta arjessa lisääntyisi.

Ei innosta eikä kannusta, mutta yliminä määrää. -- Yhteiskunnallinen pakote. (H8)

No eihän se oo muuta, kun ittestä kiinni. Että, ottaa itteensä niskasta kii ja lähtee lenkille ja lähtee liikkumaan. (H2)

Parin vastaajan mukaan liikuntaan ei ollut mahdollista, halua ja tarvetta löytää sitä lisääviä kannustimia. Toisen mukaan liikunnallisuus tällaisenaan oli riittävää ja sitä tuli tehtyä ilman kannustinta. Toisen mukaan fyysisen kunnon takia mistään kannustimesta ei olisi juuri hyötyä.

No sen vois sanoo, et pitäis ihme tapahtua. Täs on tota. Ei… Tää vaiva niin kun ei parane koskaan. Että, mä joudun elämään tän kans. Ja tota. En usko, että sitä vois paljon enemmän lisätä tähän mitenkään. (H3)

5.7. Iäkkäiden vinkit liikunnan edistämisen kampanjan suunnitteluun

Koska selvityksen tuloksia on tarkoitus hyödyntää iäkkäitä liikuntaan kannustavan viestintäkampanjan materiaaleja suunnitellessa, kysyttiin iäkkäiltä itseltään vinkkejä siihen, mihin asioihin viestinnässä tulisi kiinnittää huomiota.

Haastateltavilta kysyttiin, miten tulevassa viestintäkampanjassa tulisi tuoda ikäihmisille esille se, että liikunnan avulla toimintakyky pysyy yllä ja hyvä toimintakyky mahdollistaa itsenäisen kotona asumisen. Vastaajilla olikin useita hyviä ideoita mielessään. Lähes puolet sanoi, että kampanjassa tulisi puhua erityisesti liikunnan merkityksestä sekä tärkeydestä ja sen vaikutuksesta terveyteen ja toimintakykyyn. Joidenkin mukaan se voisi olla tietoiskuja tai tutkimustiedon ja asiantuntijatiedon esittämistä siitä, miten liikunta vaikuttaa.

Erään haastatellun mukaan fyysisen terveyden lisäksi olisi myös hyvä huomioida ihmisten mielenterveys ja liikunnan vaikutus siihen. Kun ihmiset saadaan kotoaan muiden seuraan liikkumaan, hänen mukaansa paranee sekä mielenterveys että fyysinen terveys. Toisaalta toisten vastaajien mukaan tietoa liikunnan hyödyistä ei puutu ja kaikenlaista liikunnan tuputtamista tulisi välttää.

Pitäis saada ne ihmiset ymmärtämään se, että siinä on terveydestä kysymys. -- Ihmiset pitäis saada sieltä kotoansa pois. -- Mielenterveys ja fyysinen terveys. Niin molemmat olis niin kun parempia. Parempia, kun lähtisivät sieltä loukustaan pois. (H9)

Sen merkityksestä pitää ehkä puhua. Ja tutkimuksia, mitä siit on tehty. Liikunnan merkityksestä ikäihmisille -- Tietoiskuja, semmosta niin kun hyvää asiantuntevaa tietoa ja tutkimustietoa siitä, että miten se liikunta vaikuttaa. (H5)

Terveysvaikutusten lisäksi erään haastateltavan mukaan tulisi puhua siitä, kuinka liikunta mahdollistaa monipuolisemman elämän. Hänen mukaansa tulisi muistaa, että elämä on helpompaa, kun on parempi toimintakyky ja pystyy liikkumaan, pääsee paikasta toiseen, voi toteuttaa tarpeitaan ja saa arjestaan enemmän irti. Hyvä liikuntakyky ikään kuin helpottaa elämää huomattavasti.

Elämä on hirveen paljon helpompaa, jos pystyy liikkumaan ilman kipuja. Nii, että se, sillon on helpompi toteuttaa kaikkia tarpeita ja iloja, jos pystyy liikkumaan niin et se ei ole este. -- Siis nimenomaan tämä, siis monipuolisen elämän takaamiseksi. (H1)

Muutaman haastateltavan mukaan olisi hyvä tuoda esiin sitä, että liikunnan tulisi olla mieluista ja ihmisten olisi tärkeää löytää mieluisat liikuntaharrastuksensa. Heidän mukaansa liikunnan harrastaminen pakotettuna ei motivoi laisinkaan. Liikkumaan tulisi lähteä omaehtoisesti ja jokaisen tulisi löytää sellainen liikuntamuoto, joka tuottaa mielihyvää sekä onnistumisen kokemuksia. Haastateltavien mukaan tulisi löytää kunkin ihmisen arvostukset ja pyrkiä motivoimaan sen kautta, mikä kelläkin olisi se asia, jota haluaisi pystyä tekemään.

Niin kaikki mitä se liikunta itsessään on. -- Mutta nimenomaan niin, että, et se tulis jotenkin niin kun omaehtosesti. -- Kyllähän aina sanotaan, että valitset, mistä tykkäät. Ja lähdet liikkeelle semmoseen niin kun lajiin tai semmosen harrastukseen, joka tuottaa sinulle mielihyvää. (H6)

Ihminen haluaa kokea onnistumisen tunteen. -- Tarttis löytää ihmisen arvostukset. (H10)

Lähes puolet haastatelluista puhui siitä, että ihmisiä tulisi muistuttaa kaikenlaisen liikkumisen tärkeydestä. Heidän mukaansa tulisi muistuttaa ja kannustaa siihen, että pienikin määrä liikuntaa sekä liikkumista on merkittävää. He totesivat, ettei liikunnan tavoitteena tarvitse olla 10 000 askelta päivässä tai ei tarvitse lähteä ”taivaita tavoittelemaan”, vaan liikunta voi olla hyvin yksinkertaistakin.

Haastateltavien mukaan tärkeää on se, että ylipäätänsä lähtee liikkumaan ja tekee sen mitä jaksaa ja pystyy. Heidän mukaansa ei tulisikaan siis vähätellä sitä vähää, mitä kukin tekee. Toisten mukaan voisikin olla esimerkiksi motivoivaa pohtia sitä, mikä olisi ikään kuin se pienin työmäärä harjoittelua, jolla pysyisi kunnossa ja tehdä se. Toiset taas puhuivat hyötyliikunnan puolesta. Joka tapauksessa haluttiin muistuttaa siitä, että muutamakin askel on parempi kuin paikallaan istuminen ja makaaminen.

Liiku ja lähde liikkumaan. Vaikka muutama askel. -- Sellasia pieniä, mutta isoja asioita. Et jos et sä pääse kyykkyyn etkä pysty kumartamaan, niin sä pystyt tuolilta nousemaan ja istumaan takasin. (H3)

Sit myöskin niin kun se, että tehtäs se liikkuminen helpoks. Et nythän paljon, kun on tätä arkiliikuntajuttua. Et kuinka paljon niin kun merkitsee se, että ylipäätään lähtee liikkeelle. -- Ylipäätään tekee jotain. Ni se on jo. Ja että niitä. Ei niin kun vähätellä sitä vähää, mitä tehdään. -- Se et ylipäätään liikkuu jonkun verran. Liikkuu kodin ulkopuolella. Mut sit jos ei pysty, ni sit vaikka siel kotona kävelee. Tai venyttelee, jumppaa, jotain tämmöstä mitä voi tehä. -- Jotain muuta kun istumista paikallaan tai makaamista paikallaan. Et ne kodin askareetkin niin voi olla ihan hyviä. (H5)

Muutamat haastateltavat muistuttivat, että kotona asumisen pitkittymisestä tulisi puhua varovaisesti, sillä kaikki iäkkäät eivät halua asua kotona, jolloin kotona asumisen pitkittymisestä puhuminen ei motivoi liikkumaan. Monilla liikunnan innoittajana oli sen tuomat fyysiset ja terveydelliset hyödyt. Joku ehdottikin, että kotona asumisen sijasta käännettäisiinkin kotona asumisesta puhuminen siihen, että liikunnan avulla saadun toimintakyvyn ansiosta ihminen pääsee helpommin liikkumaan ja hoitamaan asiansa sekä pystyy toimimaan itsenäisesti.

6. Yhteenveto ja johtopäätökset

Tämän selvitystyön ensimmäisenä tavoitteena oli selvittää, mikä on liikunnan rooli ja sen merkitys vähän liikkuvan ikäihmisen elämässä. Haastateltavat kertoivat laajasti arjen ja liikkumisen rutiineistaan ja kaikki olivat omasta mielestään vähän liikkuvia tai heidän liikkumisensa oli syystä tai toisesta vähäisempää kuin ennen. Vaikka haastateltavia oli vain kymmenen, olivat he keskenään hyvin erilaisia vähän liikkuvia.

Puolet haastateltavista kävi erilaisissa ohjatuissa liikuntaharrastuksissa, mutta on hyvä muistaa, että kaikki muu mainittu liikkuminen oli jonkin verran satunnaisempaa. Vastauksissa painottui myös kaikenlainen sellainen liikunta, jota pyrittiin harrastamaan, mutta jota ei välttämättä toteutettu säännöllisesti. Näiden esiin tuominen antoi kuitenkin hyvän kuvan haastateltavien tilanteesta sekä heidän liikunnallisuudestaan. Vaikka liikunnaksi ja liikkumiseksi määriteltiin haastattelussa myös kaikki kodin askareidenkin ohella tapahtuva liikkuminen, ei osa kokenut tätä liikunnaksi. Toisille sen sijaan juuri hyötyliikunta oli heidän pääasiallista liikkumistaan. Koska haastatellut ilmoittautuivat haastatteluun itse, oli jokaisella ennen kaikkea kokemus siitä, että he olivat vähän liikkuvia. Liikunnan määrä ja laatu kuitenkin saattoi vaihdella sen mukaan, että toiselle vähän liikkuminen merkitsi eri asiaa kuin toiselle.

Vähän liikkuvilla iäkkäillä merkityksellisiä asioita elämässä olivat täysin muut asiat kuin liikunta, vaikka osa saattoikin olla fyysisesti aktiivisia. Kysyttäessä liikunnan merkityksellisyydestä, oli se osalle kuitenkin merkityksellinen asia. Toisille liikunta ei ollut juuri lainkaan merkityksellinen, vaikka osa saattoikin tiedostaa sen tärkeyden. Liikunnan merkitys siis jollain tasolla tunnistettiin ja liikunnan tuottamat hyödyt olivat haastateltavienkin mielestä tärkeitä. Tulosten mukaan voidaan todeta, että arjen valinnat ja toiminta kohdistuivat harvoin liikuntaan, koska sitä ei koettu merkitykselliseksi.

Selvitystyön toisena tavoitteena oli selvittää, mitkä asiat innostavat ja rohkaisevat iäkkäitä liikkumaan ja mitkä ovat ensisijaiset syyt liikkumattomuuteen. Vaikka haastateltavien liikunnan harrastaminen ei ollut kovin yleistä, tunnistivat he kuitenkin liikuntaan innostavia ja kannustavia tekijöitä. Liikunnan tuli olla haastatelluista ennen kaikkea mielekästä. Liikunnan tuli olla myös helposti saavutettavaa tai sen tuli tarjota elämyksiä. Usein liikkumiseen toivottiin seuraa tai liikuntaan innostajaa. Liikunnan vaikutukset fyysiseen terveyteen olivat myös merkittäviä liikuntaan kannustavia tekijöitä. Toisinaan liikkumaan tuli vain pakottautua.

Syitä liikkumattomuuteen oli monia. Monella liikkumattomuus oli osa elämäntapaa, toisilla siihen liittyivät fyysiset esteet, liikuntaseuran puute tai elämäntilanne. Joillakin liikunnan harrastaminen oli vain hiipunut ja sen uudelleen käynnistäminen oli vaikeaa. Tulosten mukaan liikunnan lisäämiseen ei ollut haluja tai siihen ei ollut keinoja. Mikäli halua muutokseen oli ja keinoja siihen oli mietittynä, oli aloittaminen hidasta tai vaikeaa. Liikkumattomuuden syyt olivat siis moninaisia ja usein pidemmällä aikavälillä syntyneitä.

Vaikka tässä aineistossa painottuivat naisten vastaukset, oli joitakin eroja naisten ja miesten välillä havaittavissa. Naiset osallistuivat muiden liikuntamuotojen ohella erilaisiin liikuntaryhmiin useammin kuin miehet, jotka eivät tämän selvityksen aineistossa osallistuneet lainkaan ohjat-

tuun ryhmäliikuntaan. Liikunta merkitsi miehille lähinnä välttämätöntä pahaa tai he pitivät hyötyliikunnasta. He eivät maininneet liikuntakaverin puutteen vaikuttavan liikunnan vähäisyyteen tällä hetkellä, mutta molemmat miesvastaajat kokivat kuitenkin, että liikuntakaveri saattaisi innostaa heitä liikkumaan. Miehet eivät myöskään kokeneet haluavansa liikuntaansa muutoksia.

Koska aineisto painottui nuoriin iäkkäisiin, iän vaikutusta tuloksiin on vaikea päätellä. Haastatelluista kahdella vanhimmalla oli muihin verrattuna heikompi liikuntakyky, ja he liikkuivat erilaisia apuvälineitä käyttäen. Heidän liikuntaansa vaikuttavat sairaudet ja vaivat olivat osittain vakavampia kuin muiden ja heidän liikkumistansa motivoivat muiden tekijöiden ohella erityisesti kuntoutuminen sekä varmuuden saaminen liikkumiseen. Vaikka heidän syynsä vähäiseen liikkumiseen olivat sairauksien ja vammojen lisäksi hyvin erilaiset, ei kummallakaan ollut kuitenkaan juuri halua tai mahdollisuutta muuttaa tämänhetkistä liikkumiskäyttäytymistään.

Haastateltavien liikuntataustalla oli myös jonkin verran vaikutusta heidän vastauksiinsa. Entiset liikkuvaiset eivät olleet tällä hetkellä selkeästi muita enemmän liikkuvia, mutta he olivat pääosin niitä, jotka kävivät erilaisilla ryhmäliikuntatunneilla säännöllisesti. Aina vähän liikkuneilla liikkuminen ei edelleenkään ollut suuri osa arkea ja liikkumaan lähdettiin muiden syiden ohella erityisesti pakosta.

Aina vähän liikkuneet olivat heitä, joiden syy liikkumattomuuteen löytyi juuri vähän liikkuvaisesta elämäntavasta. He eivät pitäneet liikunnasta, liikkuminen ei huvittanut heitä ja heidän harrastuksensa toteutuivat paikallaan istuen. Suurimmalle osalle liikunta ei myöskään merkinnyt juuri mitään. Muilla liikkumattomuuden syyt olivat moninaisempia. Lähes kaikki entiset liikkuvaiset kokivat liikunnan merkityksellisenä, kun sitä kysyttiin. Aina vähän liikkuneet eivät pääosin myöskään nyt kaivanneet muutoksia liikkumiseensa. Entisistä liikkuvaisista puolet kaipasivat muutoksia liikkumiseensa, kun toiset olivat joko tyytyväisiä tämänhetkiseen liikkumiseensa tai eivät löytäneet alkusysäystä liikkumisensa käynnistämiseen. Kaikki aina vähän liikkuneet mainitsivat, että liikuntaseura kannustaisi liikkumaan enemmän.

Haastatellut kertoivat ajatuksiaan siitä, kuinka vähän liikkuvan iäkkään näkökulmasta liikuntaan kannustavat viestit tulisivat kampanjassa esittää. Heidän mukaansa liikunnan tärkeyttä tulee painottaa. Lisäksi heidän mukaansa tulisi kannustaa mieluisan liikuntamuodon etsimiseen ja muistuttaa, että kaikenlainen vähäinenkin liikunta on merkittävää.

Koska vähän liikkuvilla iäkkäillä oli hyvin erilaisia liikunnallisia taustoja ja tavoitteita, voi olla hyvä pohtia sitä, tarvitsisivatko nämä eri ryhmät erilaisia viestimisen tapoja motivoituakseen liikkumaan. Iäkäs, joka ei ole juuri koskaan liikkunut, saattaa tarvita erilaista kannustusta kuin se, jolla aktiivinen liikkuminen on vain vaikea saada uudestaan käyntiin. Lisäksi iäkäs, jolla on halua muuttaa liikkumiskäyttäytymistään, motivoituu eri lailla kuin sellainen, jolla ei ole halua lisätä liikkumistaan.

Lähteet

Arem, Hannah & Moore, Steven C. & Patel, Alpa & Hartge, Patricia & Berrington de Gonzalez, Amy & Visvanathan, Kala & Campbell Peter T. & Freedman Michal & Weiderpass Elisabete & Adami Hans O. & Linet, Martha S. & Lee, I.-Min & Matthews, Charles E. (2015) Leisure-time physical activity and mortality. A Detailed Pooled Analysis of the Dose-Response Relationship. Jama Internal Medicine, 175 (6), 959-967. https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2015.0533.

Baert, Veerle & Gorus, Ellen & Mets, Tony & Geerts, Christel & Bautmans, Ivan (2011) Motivators and barriers for physical activity in the oldest old: A systematic review. Ageing Research Reviews, 10 (4), 464-474. https://doi.org/10.1016/j.arr.2011.04.001.

Bethancourt Hilary J. & Rosenberg Dori E. & Beatty T & Beatty, Tara & Arterburn David E. (2014) Barriers to and Facilitators of Physical Activity Program Use Among Older Adults. Clin Med Res, 12 (1-2), 10–20. doi:10.3121/cmr.2013.1171.

Booth, Michael L. & Bauman, Adrian & Owen, Neville (2002) Perceived Barriers to Physical Activity Among Older Australians. Journal of Ageing and Physical Activity, 10 (3), 271-280. https://doi.org/10.1123/japa.10.3.271.

Chin A Paw, Marijke & van Uffelen, Jannique G.Z & Riphagen, Ingrid & van Mechelen, Willem (2008) The Functional Effects of Physical Exercise Training in Frail Older People: A Systematic Review. Sports Medicine (Auckland), 38 (9), 781–793. https://doi.org/10.2165/00007256-200838090-00006.

Husu, Pauliina & Paronen, Olavi & Vasankari, Tommi (2011) Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-034-6.

Kosteli Maria-Christina & Williams Sarah E. & Cumming Jennifer (2016) Investigating the psychosocial determinants of physical activity in older adults: A qualitative approach. Psychol Health, 31, 730–749. doi:10.1080/08870446.2016.1143943.

Langlois, Francis & Minh Vu, Thien T. & Chassé, Kathleen & Dupuis, Gilles & Kergoat, Marie J. & Bherer, Louis (2012). Benefits of physical exercise training on cognition and quality of life in frail older adults. Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 68 (3), 400–404, doi:10.1093/geronb/gbs069.

Lee, Ling-Ling & Anthony, Arthur & Avis, Mark (2008) Using self-efficacy theory to develop interventions that help older people overcome psychological barriers to physical activity: A discussion paper. International Journal of Nursing Studies, 45, 1690-1699. https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2008.02.012.

Lee, I-Min & Shiroma, Erc J. & Lobelo, Felipe & Puska, Pekka & Blair, Steven N. & Katzmarzyk, Peter T. (2013) Impact of Physical Inactivity on the World´s Major Non-Communicable Diseases. Lancet, 380 (9838), 219-229. doi: 10.1016/S0140-6736(12)61031-9.

Liu, Chiung-ju & Latham, Nancy (2009) Progressive resistance strength training for improving physical function in older adults. Cochrane Database Systematic Reviews, (3), CD002759.
doi: 10.1002/14651858.CD002759.pub2.

Liu, Chiung-ju & Chang, Wen-Pin & Araujo de Carvalho, Islene & Savage, Katie & Radford, Lori W. & Amuthavalli Thiyagarajan, Jotheeswaran (2017). Effects of physical exercise in older adults with reduced physical capacity: meta-analysis of resistance exercise and multimodal exercise. International Journal of Rehabilitation Research, 40 (4), 303-314. doi: 10.1097/MRR.0000000000000249.

Moore, Steven C. & Lee, I-Min & Weiderpass, Elisabete (2016) Association of Leisure-Time Physical Activity With Risk of 26 Types of Cancer in 1,44 Million Adults. JAMA Intern Med. 176 (6), 816-825. doi:10.1001/jamainternmed.2016.1548.

Moschny, Anna & Platen, Petra & Klaaßen-Mielke, Renate & Trampisch, Ulrike & Hinrichs, Timo (2011) Barriers to physical activity in older adults in Germany: a cross-sectional study 8, 121. doi: 10.1186/1479-5868-8-121.

Picorelli, Alexandra M. A. & Pereira, Leani S. M. & Pereira, Daniele S. & Felicio, Diogo & Sherrington, Catherine (2014) Adhere to exercise programs for older people is influenced by program characteristics and personal factors: a systematic review. Journal of physiotherapy 60 (3), 151–156. doi.org/10.1016/j.jphys.2014.06.012.

Rasinaho, Minna & Hirvensalo, Mirja & Leinonen, Raija & Lintunen, Taru & Rantanen, Taina (2006) Motives for and Barriers to Physical Activity Among Older Adults With Mobility Limitations. Journal of Aging and Physical Activity 15 (1), 90-102. https://doi.org/10.1123/japa.15.1.90.

Reiner, Miriam & Niermann, Christina & Jekauc, Darko & Woll, Alexander (2013) Long-term health benefits of physical activity – a systematic review of longitudinal studies. BMC Public Health 13 (1), 813. https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-813.

Sherrington, Catherine & Michaleff, Zoe A. & Fairhall, Nicola & Paul, Serene S. & Tiedemann, Anne & Whitney, Julie & Cumming, Robert G. & Herbert, Robert D. & Close, Jacqueline C. T. & Lord, Stephen R. (2017) Exercise to prevent falls in older adults: an updated systematic review and meta-analysis. British Journal of Sports Medicine, 51 (24), 1750-1758. https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096547.

Stressman, Jochanan & Hammerman-Rozenberg, Robert & Cohen, Aaron & Ein-Mor, Eliana & Jacobs, Jeremy M. (2009) Physical Activity, Function, and Longevity Among the Very Old. Arch Intern Med, 169 (16), 1476-1483. https://doi.org/10.1001/archinternmed.2009.248.

Liikunta (2016) Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. (viitattu 30.11.2021). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Äijö, Marja (2015) Aktiivinen elää pidempään. Fyysinen aktiivisuus, sydänsairaudet ja kokonaiskuolleisuus iäkkäillä ihmisillä. University of Jyväskylä: Jyväskylä.

LIITE

Haastattelurunko

Haluaisitteko kertoa itsestänne jotakin aluksi (lyhyesti):
- Kuka olette ja millainen on tämänhetkinen elämäntilanteenne?

Meidän on tänään tarkoitus puhua liikunnasta tai liikkumisesta. Kun puhutaan liikkumisesta ja liikunnasta, niin toisten mukaan se voi olla urheilemista, esimerkiksi uimista tai jumppaan menoa ja toisille se voi olla vaikkapa rappusten nousemista ylös tai liikuntaa arkiaskareiden ohessa. Kummatkin mielipiteet ovat oikeita. Selvennän tätä siksi, että tiedän puhuvamme samasta asiasta. Tässä haastattelussa liikunta voi olla kaikkea kodin ulkopuolelle lähtemistä. Voitte miettiä vastauksissanne kaikkea näitä.

Haastattelukysymykset:

1. Liikunnan osa arjessa

Kuvailisitteko tavallista viikkoanne ja päiväänne?
- Millaisia päivärutiineja teillä on?
- Minkälaisista tärkeistä asioista teidän hyvä arkenne rakentuu?

Miten hoidatte omaa hyvinvointianne?
- Kuuluuko liikkuminen siihen jossain muodossa?

Millainen rooli liikkumisella on elämässänne tällä hetkellä?
- Miten liikkuminen näkyy arjessanne? Miten kuvaisitte omaa päivittäistä liikkumistanne?
  - Liikkumista jonkin verran:
    - Mikä siihen innostaa? Millaisissa tilanteissa, millaista, kuinka usein, kenen/keiden kanssa, missä, liikutteko eri tavalla talvella kuin kesällä?
- muistutetaan, että ulkoilu, kaupassakäynti ja ulkotyöt ovat myös päivittäisiä rutiineja.
  - Liikkumista ei juurikaan arjessa:
    - Minkä koette olevan päällimmäinen syy, ettei liikuntaa juurikaan ole arjessanne?
- Jos teidän tulee lähteä kodin ulkopuolelle esimerkiksi asioille, kuinka kuljette?
- Liikutteko kodin ulkopuolella pääasiassa yhdessä jonkun muun kanssa vai yksin? Vaikuttaako se siihen, miten silloin liikutte?

Millainen liikkuja olette olleet elämänne aikana?
- Onko liikkumisessanne tapahtunut muutoksia elämänne aikana? (Esim. nuorena, aikuisuudessa, keski-iässä)
  - Mikä on saanut aikaan sen, että liikkumisenne on ehkä jäänyt tauolle?
  - Mitkä asiat ovat olleet sellaisia, jotka ovat ehkä lisänneet jossain vaiheessa elämäänne liikkumisen määrää?

2. Liikunnan merkitys

Mitkä asiat ovat teille elämässänne merkityksellisiä tällä hetkellä?
- Mikä on teille tärkeintä eläkeiässä?
- Mitä arvostatte arjessanne?

Mitä liikunta merkitsee teille?
- Jos ei juuri mitään:
  - Miksi liikunta ei ehkä ole niin merkityksellinen asia?

Mitä liikunta antaa teille? (Vai antaako mitään? Kaikille ei anna.)
- Tuottaako jonkinlainen tietty liikkumien iloa tai nautintoa?

3. Muutos

Kaipaatteko muutoksia liikkumiseenne?
- Oletteko tyytyväinen tämänhetkiseen liikkumisen määrään tai laatuun elämässänne?
- Onko teillä mitään liikunnallisia tavoitteita elämässänne?

Näettekö, että liikuntaa voisi olla elämässänne enemmän kuin tällä hetkellä?
- Mitä pitäisi tapahtua tai muuttua, että teidän liikkumisenne lisääntyisi?
  - Mikä tai mitkä asiat kannustaisivat tai rohkaisisivat teitä liikkumaan enemmän?
  - Onko teillä jotain esteitä tai rajoittavia tekijöitä liikkumiselle? Oletteko pyrkineet ratkaisemaan niitä?

Liikunnan avulla toimintakyky pysyy yllä ja hyvä toimintakyky mahdollistaa itsenäisen kotona asumisen, miten tämä viesti teidän mielestänne kannattaisi tuoda ikäihmisille esille tässä kampanjassa, jota pian aletaan toteuttamaan?

Tuleeko teille vielä mieleen jotain sellaista, jota haluaisitte sanoa tästä aiheesta tai tästä hankkeesta?

Kiitos haastattelusta!

Ikäinstituutti

”Mä viihdyn kivasti nojatuolissa” – Liikunnan rooli ja merkitys elämässä

Tämä raportti on Ikiliikkuja innostaa liikkeelle -viestintäkampanjaan liittyvä selvitystyö vähän liikkuvista iäkkäistä. Ennen liikkumaan kannustavaa kampanjaa haluttiin kysyä vähän liikkuvilta iäkkäiltä itseltään, mitä ajatuksia ja näkemyksiä heillä on liikunnasta ja liikkumisesta. Kymmeneltä vähän liikkuvalta iäkkäältä kysyttiin, mikä on liikunnan rooli ja merkitys heidän elämässään, mitkä asiat innostavat ja rohkaisevat heitä liikkumaan tai mitkä ovat ensisijaisia syitä heidän liikkumattomuuteensa. Kampanjan pääviestit pohjautuvat selvitystyön tuloksiin.

IKILIIKKUJA