

# FYYSISEN AKTIIVISUUDEN MERKITYS ELÄMÄNKULUSSA

**Liisa Karvonen** TtM, LitM. Härkälahdenkuja 9 b 6, 00850 Helsinki. P. 050-4137575.

Sähköposti: liisa.karvonen@espoo.fi (yhteyshenkilö). **Riku Nikander**, TtT, Jyväskylän yliopisto.

**Arja Piirainen**, KT, Jyväskylän yliopisto.

## TIIVISTELMÄ

**Karvonen L., Nikander R. & Piirainen A. Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämänculussa. Liikunta & Tiede 53 (1), s. 68–74.**

■ Ikääntyvien hyvinvointia tutkittaessa arvioidaan usein heidän fyysisiä tai psyykkisiä ominaisuuksiaan, muttei tarkastella ikääntyvien liikunnalle antamia merkityksiä. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata ja ymmärtää fyysisen aktiivisuuden merkitys ikääntyvän ihmisen elämänculussa. Tutkimustehtävänä oli ymmärtää, millaisia kokemuksia aktiivisella ikääntyneellä ihmisellä on liikunnasta ja millaisena liikunta ilmenee elämänculun eri vaiheissa. Työ on tehty fenomenologisella tutkimusotteella, jolle on tyypillistä merkityksien ymmärtäminen yksilöllisinä kokemuksina.

Tutkimuksessa haastateltiin kuutta fyysisesti aktiivista ja eri ikäkausiin kuuluvaa ikääntyvää ihmistä, joiden ikä vaihteli 67–82 vuoteen. Tutkimusmenetelmänä oli yksilöllisesti toteutettu teemoitettu haastattelu ja analyysissä sovellettiin Giorgin kehittelemää merkitys-analysimenetelmää.

Tulokset osoittivat, että haastateltavilla oli liikuntaan elinikäinen, myönteinen suhde, mikä ilmeni eri tavoin kolmessa eri ikävaiheessa. Analyysin tuloksena syntyi kolme lapsuuden, kolme aikuisuuden ja kaksi ikääntyvän liikunnan merkityskokonaisuutta. Lapsuuden merkityskokonaisuuksia olivat perheen arvot ja asenteet, kaveripiiri ja asuinympäristö. Aikuisuudessa tuloksena oli kolme liikunnan merkityskokonaisuutta: koettu sosiaalinen tuki, liikunta voimavarana elämän käännekohdissa ja liikunta voimakkaiden tunnekokemusten tulkkina. Ikääntyvälle liikunnan merkityskokonaisuuksia olivat liikunta terveyden edistäjänä ja aktiivisuus voimavarana.

Johtopäätöksenä todetaan, että lapsuuden positiiviset liikunta-kokemukset olivat merkityksellisiä varhaisen liikuntasuhteen muodostumisessa. Liikunnallinen elämäntapa ei ollut automaattisesti omaksuttu, vaan siihen oli täytyntä aktiivisesti kasvaa. Lapsuudessa omaksuttu liikunnallinen elämäntapa jatkui aikuisuudessa. Haastateltavat kokivat elämän tarkoituksellisempänä liikunnallisen elämäntavan myötä.

*Asiasanat: fyysinen aktiivisuus, elämänculku, kokemus, aktiivinen ikääntyminen*

## ABSTRACT

**Karvonen L., Nikander R. & Piirainen A. The impact of physical activity on the life cycle. Liikunta & Tiede 53 (1), s. 68–74.**

■ When evaluating the well-being of senior citizens, the emphasis is typically on their level of physical or mental capabilities, whereas the consequences of active lifestyle are often overlooked. The purpose of this study was to describe and understand the impact of exercise to the life cycle of a senior citizen. The objective is to understand factors behind the active lifestyle and how it has been carried out throughout different phases of their lives. The study has been conducted utilizing phenomenological research method, characterized by highlighting the impact of an individual experience resulting in active lifestyle.

Six physically active men and women aged 67 to 82 were interviewed. Data were collected through theme interview using one-to-one interviews. The study material was applied to the result based approach derived by Giorgi.

The results showed that the elderly had a lifelong, positive attitude towards exercising, which was reflected in various ways throughout three different stages of their lives. One could distinguish separate variables of cause and effect, three during childhood, three during adulthood and two during senior years. Family values and attitudes, peers and living standards had a direct effect on childhood experience. During adulthood, three factors were found: social support, exercise as a form of therapy during times of change in life and exercise as a way to reflect on strong emotional experiences. For seniors, exercise resulted in an improved health and acted as a resource for physical and mental strength.

If physical activity was perceived as a positive experience during childhood, early adaptation of exercise as a habit was more likely to happen. An active life-style was not automatically adapted. It needed to be consistently pursued. Early adaptation of an active life progressed into adulthood. All interviewees experienced a more meaningful existence through an active lifestyle.

*Key Words: physical activity, life cycle, experience, active aging*

## JOHDANTO

Onko aktiivisissa ikääntyneissä löydettävissä erityispiirteitä, joiden myötä pystyisimme perustelemaan heidän aktiivista elämäntapaansa? Mitkä ovat keskeisiä tekijöitä, jotka saavat ihmiset harrastamaan liikuntaa? Miten liikunta ilmenee elämäntulon eri vaiheissa? Artikkelin perustuu pro gradu-tutkielmaan, jossa tarkasteltiin aktiivisesti ikääntyneen ihmisen liikuntakokemuksia. Tutkimuksessa pyrittiin ymmärtämään, millaisia kokemuksia ikääntyvällä ihmisellä on liikunnasta ja miten kokemukset ovat edistäneet fyysistä aktiivisuutta.

Liikunnallisen elämäntavan taustalla on lukuisia perinnöllisiä tekijöitä ja ympäristötekijöitä, joten liikunnallisen elämäntavan perusta rakennetaan jo varhain lapsuudessa (Telama ym. 2014). Siksi ikääntyneen liikuntakokemusten merkitysten ymmärtäminen vaatii elämäntulon tarkastelua. Elämäntulossa ikä, elämänaika ja elämän kannalta merkitykselliset tapahtumat kietoutuvat toisiinsa. Elämäntulo muodostuu tehdyistä valinnoista. Tapahtumat ja valinnat muodostavat kokemuksia (Vilkko 2000). Nämä elämäntulon tapahtumat ja kokemukset vaikuttavat siihen, haluaako ihminen olla fyysisesti aktiivinen ikääntyessään.

Elämäntulolla ja sen tapahtumilla on voimakas yhteys liikunnan harrastamiseen (Vuolle 2000). Osa menneisyyden olosuhteista ja kokemuksista vaikuttaa valintoihin piilevänä, osa näkyvinä ja tiedostettuina. Lapsuuden vastoinikäymiset, kuten liikkumaan pakottaminen, on yhteydessä aikuisena koettuun fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen (Mäkinen ym. 2006). Toisaalta liikuntaan liittyvät vahvat kokemukset ja myönteiset elämykset mahdollistavat positiivisen liikuntaidentiteetin syntymisen. Saatujen liikuntakokemusten myötä ihmisen minäkuva ja pystyvyyden tunne, eli tunne mahdollisuudesta suoriutua tilanteesta, vahvistuvat. Nämä yhdistettynä hyvään itsetuntoon ennustavat aktiivista elämäntapaa ja terveyttä (Collins & Smyer 2005; Hirvensalo ym. 2003; Phillips ym. 2004; Schutzer & Graves 2004).

Väestön ikärakenteen muuttuessa ikääntyneiden osuus väestöstä kasvaa, jolloin yhteiskuntamme toiminnan kannalta on välttämätöntä, että ikääntyneet ihmiset pystyvät huolehtimaan mahdollisimman hyvin itsestään. Tämän vuoksi olisi erittäin tärkeää saada tietoa, miksi toiset ikääntyneet ihmiset liikkuvat ja toiset eivät.

## TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

Ikääntyvien ihmisten kuvaamia merkittäviä liikuntakokemuksia pyrittiin tässä tutkimuksessa ymmärtämään fenomenologisen kokemuksen analyysin avulla. Tutkimuksessa haastateltavat kertoivat omista kokemuksistaan ja pyrkivät kuvailemaan, miten he kokivat

elämänsä, olemisensä ja liikunnan siinä. Näin saatiin selville, millaisia ajatuksia, tunteita ja kokemuksia liikunnallinen elämäntulo piti sisällään (Heikkinen 2003; Perttula 2008).

Tutkimuksessa haastateltiin ikääntyviä henkilöitä, joiden tiedettiin olevan fyysisesti aktiivisia. He valikoituivat tutkimukseen mm. kuntosalilta, uimahallilta ja retkiluisteluseurasta. Haastateltavat olivat iältään 67–82-vuotiaita ja heistä kolme oli naisia ja kolme miehiä. Sukupuolijakauma oli sattumanvaraista, sillä tarkoituksena ei ollut tehdä vertailevaa tutkimusta naisten ja miesten välillä. Sen sijaan ikäjakauma oli harkinnanvaraisesti valittu, sillä tutkimukseen valittiin kolme henkilöä sota-ajan/pula-ajan ikäluokasta (1933–1944) ja kolme sotien jälkeisestä ns. suuresta ikäluokasta (1945–1950). Tarkoituksena oli saada usean sukupolven näkökulma tarkasteltaessa liikuntaan liittyviä kokemuksia ja merkityksiä. Liikuntakokemukset olivat kuitenkin hyvin samankaltaisia riippumatta ikäluokista. Aineiston analyysi perustui Giorgin (1985) kehittämään metodiin, jonka avulla pyrittiin tavoittamaan kokemus ja löytämään yksilöllisistä kokemusmaailmoista yhteisiä sisältöjä. Kun kuvataan jonkun ilmiön merkityssisältöjä yksilölle, on Giorgin analyysiprosessi hyvä vaihtoehto.

Analyysin ensimmäisessä vaiheessa tutustuttiin aineistoon. Tutkimusaineistosta oli saatava hyvä yleiskäsitys. Haastateltavien arki-kokemukset tuli tavoittaa mahdollisimman alkuperäisinä. Analyysin toisessa vaiheessa aineistoa tarkasteltiin ”mitä”-kysymyksillä ja se järjesteltiin haastateltavien puheiden mukaan eri teemoihin, jolloin muodostuivat keskeiset merkitysyksiköt (Giorgi 1985). Tällaisia merkitysyksiköjä olivat ne tekstin osat, jotka kertoivat ilmiöstä olennaista.

Kolmannessa vaiheessa haastateltavista tehtiin yksilökohtaiset kuvaukset. Haastattelut kirjoitettiin auki tutkijan kielellä käyttäen haastateltavan puhetta evidenssinä. Pyrkimyksenä oli mahdollisimman alkuperäinen kokemuksen uudelleen rakentaminen. Kuvaus jäljitteli tutkittavan kerrontaa liikuntakokemuksista. Neljäs vaihe oli yksilöllisten liikunnan merkitysten ja niistä koostuvien merkityskokonaisuuksien analyysi. Jokaisesta haastateltavasta tehtiin yksilökohtainen merkitysanalyysi, yksilökohtainen merkitysverkosto. Näin hahmottui, mitä liikunta kullekin haastateltavalle merkitsi ja mitä merkitykset olivat suhteessa toisiinsa.

Viimeisessä vaiheessa palattiin jälleen yksilövaiheesta yhteiselle tasolle ja laadittiin tutkittavien liikunnan harrastamisen olennaisten merkitysten merkitysverkosto. Etsittiin ja erotettiin yksilökohtaisista merkitysverkostoista merkityssuhteet. Lopulta yhteen liittämällä muodostui yhteinen merkitysverkosto (Giorgi 1985; Perttula 2008) ja pyrittiin ymmärtämään, mitä kokemukset tutkittaville merkitsevät.

## TAULUKKO 1. Tutkittavien perustiedot

Haastateltava	Ikä	Asuinpaikka lapsuudessa	Koulutus	Asuinpaikka nyt
Aatos	77	maaseutu	teknillinen opisto (nyk. alempi korkeakoulu)	kaupunki as. 270000
Anni	78	maaseutu	kauppakoulu (nyk. keskisaste)	kaupunki as. 137000
Elina	70	kaupunki	korkeakoulu	kaupunki as. 103000
Hannu	67	kaupunki	korkeakoulu	kaupunki as. 103000
Maija	70	maaseutu	keskiaste	kaupunki as. 630000
Mikko	82	maaseutu	teknillinen koulu (nyk. alempi korkeakoulu)	kaupunki as. 137000



KUVIO 1. Tutkimuksen kulku

## TULOKSET

Nelivaiheisen analyysin tuloksena muodostui kolme fyysisen aktiivisuuden elämänavaihetta: lapsuus, aikuisuus ja ikääntyminen. Lapsuuden vaiheessa merkityksellisiä olivat perheen arvot ja asenteet, kaveripiiri sekä asuinympäristö. Aikuisuudessa merkityksellistä oli koettu sosiaalinen tuki, liikunta voimavarana elämän käännekohtissa sekä voimakkaat tunnekokemukset liikunnassa. Ikääntyneenä liikunnan merkitys oli terveyden edistäjänä sekä aktiivisuus voimavarana elämässä.

### Lapsuuden liikuntakokemusten merkitys

**Perheen arvot ja asenteet – ”Isä sanoi aina, että terve sielu terveessä ruumiissa”.** Kaikki haastattelut alkoivat kysymyksellä: ”Olen ymmärtänyt, että olet fyysisesti aktiivinen ikääntyvä. Kertoisitko, mistä tämä aktiivisuus kumpuaa ja mikä merkitys liikunnalla on elämässäsi?” Jokaisen haastateltavan kertomuksessa lapsuus oli vahvasti läsnä. He kokivat eläneensä lapsuutensa liikuntamyönteisessä perheessä. Perheen tavat, arvot ja asenteet koettiin merkityksellisenä liikunnallisen elämäntavan synnyttäjänä. Perheen kanssa yhdessä tekemistä pidettiin tärkeänä.

Aatos kuvasi isän osallistumisen ja tuen merkitystä urheiluharrastuksen aloittamiseen sekä liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Vaikka tärkeintä oli urheilukentän saaminen kotipellolle, niin Aatos osasi arvostaa myös sitä, että urheilulle annettiin aikaa. Maatilalla olisi ollut töitä kaikille, mutta Aatoksen vanhemmat pitivät urheilemista arvokkaana. Suomessa liikuntakulttuuri ja urheilu olivat arvostetussa asemassa, ja Aatoksen vanhemmat olivat tästä hyvä esimerkki.

*Siellä kotikonnuilla isä sitten järjesti meille yhden pellon saran urheilukentäksi ja mehän perustettiin tällanen epävirallinen urheiluseura kuin Mutapellon Pyllistys. Siellä sitten urheiltiin, juostiin sitä pellonsarkaa ympäri ja järjestettiin moniotteluita...kodin ilmapiiri oli tosi kannustava ja myönteinen liikunnan suhteen. (Aatos)*

Myös Mikko korosti vanhempien roolia liikunnan aloittamisen tukemisessa. Muiden suvun miesten osallisuus oli tärkeää. Oli kiinnostavaa, että sekä Mikolla että Aatoksella oli kavereiden kesken oma, itse perustettu ja nimetty urheiluseura. Tällä omalla urheiluseuralla oli hyvin keskeinen rooli koko heidän lapsuus- ja nuoruusajan. Vaikka urheiluseuratoiminta oli leikkisää, niin siinä kilpailtiin tosissaan ja ennätykset kirjattiin huolella ylös. Poikien oma urheiluseuratoiminta johti myöhemmin yleisurheilun pariin.

*Se yleisurheilutouhu oli innokasta meidän kylän pojilla. Meitä oli siinä ehkä 15 poikaa ja joka ilta kokoonnuttiin kisailemaan. Perustettiin oma urheiluseurakin, Rantatöysän Karhut...vanhemmat oli hyvin myönteisiä tälle urheilutouhun suhteen, vaikka aamusta iltaan pellolla kisattiin. Ainut mistä tuli huomautuksia oli, kun unohdin mennä syömään. (Mikko)*

Maija kuvasi omaa aktiivista elämänsenettaan äidin esimerkkiin peilaten kuvaten naisen ja äidin roolia ajalle tyypillisenä. Hän arveli oman aktiivisen elämäntapansa ja toimeliaan otteensa olevan peruja äidiltään. Maija sai äidiltään sellaisia arvoja, jotka näkyivät aikuisuudessa asennoitumisessa elämään. Äidin malli oli merkittävä, kun pohditaan hänen suhdettaan nykyiseen aktiiviseen elämäntapaan. Äidistä puhuessaan Maijasta välittyi ihailu ja kunnioitus.

*Että geeneissä tällanen touhukkuus varmasti on. Monesti oon miettinyt, että missä välissä se äiti nukkui...se oli aamulla jo tuoret leivät leiponut, kun herättiin ja illalla jäi viimeiseksi ompelemaan. Se on jotain ihan käsittämätöntä, miten sen ajan naiset jaksoi ja kerkis. Että kyllä se vanhempien malli on varmasti aika vahvana tässäkin, että itse oon toimeen ryhtyvä ja aktiivinen. (Maija)*

Tarkasteltaessa Elinan lapsuutta, huomataan että hän sai vahvoja vaikutteita nykyisille terveille elämäntavoille ja liikunnan harrastamiselle lapsuudessa omilta vanhemmiltaan. Elinan isä ja äiti näyttivät hyvää esimerkkiä omalla liikunnallisuudellaan ja osoittivat, miten kunnosta huolehditaan. Elinan isä oli ”aikaansa edellä”, sillä tuohon aikaan ei liikunnan ja terveyden yhteyksiä useastikaan tiedostettu, vaikka liikuntaa muuten saatettiin arvostaa.

*No isä oli sitä mieltä, että fyysinen kunto on erittäin tärkeää, ”terve sielu terveessä ruumiissa” oli sanontansa...isä kannusti myös kovasti liittymään partioon... sehän oli tosi paljon luonnossa liikkumista, retkeilyä, jota isä arvosti. (Elina)*

Auktoriteettina tai myönteisenä esimerkkinä voi toimia myös joku muu kuin vanhempi. Vahva vaikuttaja Hannun elämässä oli motivoiva liikunnanopettaja. Hän kuvasi opettajan roolia mallina ja kannustajana. Myös Elinalle opettajalla oli merkitystä liikunnan harrastamisessa. He olivat tällaisten roolimallien suhteen onnekkaita, sillä negatiivisilla koululiikuntakokemuksilla olisi saattanut olla aikuisiän liikunta-aktiivisuutta vähentävä merkitys.

*Koululiikunnan koin kyllä tosi mieluisana. Pitkältihän se johtu siitä opettajasta, joka oli tosi hyvä motivoimaan ja kannustamaan...kun kello soi, kukaan ei halunnut lähteä pois. (Hannu)*

**Lapsuuden kaveripiiriin merkitys – ”Kyllä siinä sellainen kavereus syntyi ja tähän ikään asti on säilynyt”.** Lapsuusvuosien valinnat määrittävät ihmisen elämää pitkälle aikuisikään. Kaveripiiriin merkitys on monella elämän osa-alueella suuri, eikä vähiten harrastuksiin liittyen. Liikunnallinen porukka motivoi yksilöä liikunnan harrastamiseen. Kun yhdessä tekemistä pidetään mieluisana, tämä kannustaa jatkamaan. Toimintaa piti itse keksiä ja kavereiden kanssa yhdessä ideoida. Haastateltavat kertoivat kaveripiiriin merkityksestä liikunnan harrastamisessa.

*Kavereiden kanssa liikuttiin pihamaalla ihan jatkuvasti. Juostiin ja leikkittiin, käytiin metsässä liikkumassa, talvella luisteltiin ja hiihrettiin, laskettiin mäkeä...ehkä se on kokemuksista parhain, kun kaikki lapset liikkuiivat. (Hannu)*

Kolmella haastateltavalla lapsuuden harrastuksena oli partio. Aatos kertoi partiotoimintaan liittyvän retkeilyn sisältävän erityisen hyviä muistoja. Kaveriporukalla hiihdetyt sarjakilpailut olivat myös varsin vaatavia polkupyörällä tehtyjen ”kisamatkojen” vuoksi. Tässä tuli hyvin esille ajan konteksti. Monillakaan perheillä ei ollut autoa tai jos oli, sitä ei käytetty harrastuksien vuoksi. Siirtyminen kisapaikalle oli jo liikuntaa ja tämän kaltainen luonnollinen liikunta oli ajalle tyyppillistä.

Kiinnostava yksityiskohta oli Aatoksen kertoma ystävyysuhteiden pitkäaikaisuus. Ystävyys partioaikaisten kavereiden kanssa on säilynyt näihin päiviin saakka. Vahvat siteet luotiin yhteisten harrastusten parissa jo lapsuusvuosina. Tiivis yhdessä tekeminen lapsena yhdisti lopun iäksi. Aatoksen ystäväpiirillä oli merkitystä hänen asennoitumiseen liikuntaa kohtaan.

*Hiihdossa harrastettiin tällaista sarjakilpailua, jotka oli toisella puolella kaupunkia. Sinne sitten polkupyörällä mentiin ja sukset oli tarakalla. Sitten hikisenä taas poljettiin takasin. Kyllä siinä sellanen kaveruus syntyi ja tähän ikään asti on sen aikaisia partiokavereita perhetuttuina. (Aatos)*

**Lapsuuden asuin ympäristön merkitys – ”Aina löytyi jotain tekemistä”.** Ympäristö joko rajoittaa tai mahdollistaa fyysisistä aktiivisuutta. Ympäristö on merkittävässä roolissa kaikissa ikävaiheissa. Haastateltavien ollessa lapsia elinympäristö oli hyvin erilainen kuin nyt. Haastateltavia ei kuljetettu harrastuksiin eikä monipuolisia liikuntatilajoja tai -ympäristöjä ollut tarjolla. Silti liikunta kuului jokapäiväiseen elämään joko fyysisten askareiden muodossa tai välimatkoja kuljettaessa. Vaikka liikuntapaikkoja ei ollut, oli metsää ja peltoja. Tällainen ympäristö tarjosi paljon virikkeitä erilaiseen ulkona liikumiseen.

*...eihän siihen aikaan oikein oltukaan muualla kuin ulkona ja aina löytyi jotain tekemistä, että liikkumista ajatellen tosi hyvä paikka asua. (Aatos)*

Hannu asui lapsuutensa kaupunkialueella. Hän nosti esiin kaupunkiympäristöstäkin löytyvät runsaat liikuntamahdollisuudet. Koululiikunta sisälsi jo monipuolisesti eri lajeja. Mikäli Hannu olisi asunut lapsuutensa maalaisympäristössä, samanlaisia mahdollisuuksia harrastamiseen tuskin olisi ollut. Hannu oli tutkimukseen osallistuneiden nuorempaa sukupolvea. Näille 40-luvun lopussa syntyneille alkoi vähitellen karttua yhä monipuolisempia liikuntakokemuksia sekä lajien että harrastuspaikkojen suhteen.

*...vaikka asuttiin kerrostaloalueella, niin tuntui, että aina oli hyvin tilaa liikkuu. Ja koska Keskuspuisto oli ihan vieressä, niin se tarjos mahtavat liikuntamahdollisuudet. Aina suunnistettiin, luisteltiin, lenkkeiltiin, hiihrettiin ja pelattiin. Kyllä asuinpaikan suhteen kävi tuuri. (Hannu)*

### **Aikuisuuden merkittävät liikuntakokemukset**

**Koettu sosiaalinen tuki – ”Löyty sellanen ihana porukka”.** Sosiaalinen ympäristö kuten ystävät, työyhteisö tai harrastusryhmä näyttäytyi kaikkien haastateltavien puheissa. Perheen tai läheisten tuki osoittautui merkittäväksi myönteiseksi tekijäksi liikunnan harrastamiselle. Mukavat harrastuskaverit olivat Maijan mielestä hyvin merkityksellisiä fyysisen aktiivisuuden kannalta. Maijan kertomukset Lapin maisemista, luonnon rauhasta ja hienosta porukasta olivat

arvokasta kuvausta siitä, mitä liikunta parhaimmillaan voi olla. Kun sama porukka kokoontui säännöllisesti, sai uusien retkien tai urheilukilpailujen odottaminen uuden sisällön – ystävien tapaamisen odottamisen.

*Meitä oli viisi, neljä naista ja yksi mies, että oltiin parhaina aikoina ihan kaksi viikkoa rinka selässä. Että se vasta oli ihanaa aikaa, aivan ihanaa! (Maija)*

Aktiivinen elämäntapa ja hyvä kunto olivat kaikille haastattelemilleni miehille iso etu myös armeijassa. Palvelusaikana sosiaaliset suhteet ja vahvat siteet armeijatovereihin olivat tärkeitä. Hannu kuvasi fyysisen aktiivisuuden merkitystä toveruuden syventämisessä ja toisen tukemisessa. Myös Mikolle hyvästä kunnosta ja tarkasta ammunnasta oli etua armeijassa. Nuoruudessa tehdyt metsäretket sekä siellä opitut taidot toivat lisää positiivisia kokemuksia armeija-aikana.

*Olin niin hyvässä kunnossa armeijaan mennessä, että nautin siitä fyysisyydestä siellä. Parasta oli se porukkahenki. Oli hienoa auttaa marsseilla kavereita ja joskus kannoin kaksikin reppua, että toisilla olis ollut helpompaa. (Hannu)*

Armeijasta matka jatkui opiskelemaan tai suoraan töihin. Pitkien työurien myötä monille haastateltavista muodostui kiinteä suhde aktiiviseen työporukkaan, joka liikkui yhdessä työpäivän jälkeen ja joskus myös sen aikana. Yhdessä tekeminen kohotti me-henkeä ja vahvisti työssä jaksamista. Työporukasta muodostui merkittävä voimavara.

*Meillä oli työpaikalla sellanen energiaklubi, joka sai avustusta kaupungilta. Talkootyöllä tehtiin kuntosali ja yläpuolelle lentopallokenttä. Sosiaalinen kanssakäyminen on hyvin tärkeitä. Saunassa parannettiin maailmaa ja muisteltiin menneitä. (Mikko)*

Anni piti liikunnan sosiaalista puolta tärkeänä, kun liikunnan myötä syntynyt kumppanuus oli kestänyt pitkään. Hänestä kuvastui pitkäaikaisen sitoutumisen mukanaan tuoma ylpeyden ja onnistumisen tunne. Ajan saatossa sosiaalisen tuen merkitys ei vähentynyt, liikuntalajit vain vaihtuivat. Anni mainitsi puolison roolin olevan keskeinen harrastamisessa. Naiset nostivatkin liikuntakaverin merkityksen harrastamisessa vielä korkeammalle kuin miehet.

*Se vesijuoksu on oikein hyvä lonkille ja kahdesti viikossa käydään. Ja miehen kanssa tehdään päivittäin kävelylenkki. Se on oikein hyvä, kun voi kahdestaan kävellä, on mukava yhdessä. Turvallista. (Anni)*

**Liikunta voimavarana elämän käännekohtissa – ”Se oli sellanen henkinen purkautumiskeino”.** Elämäkulussa oli jokaisella tutkitavalla omat nousunsa ja laskunsa. Kun elämässä tuli vastoinkäymisiä, liikunnan merkitys oli arvioitava uudestaan. Maija koki löytävänsä paon arjesta liikunnan avulla. Vaikeat asiat saivat uudenlaisia mittasuhteita ja keho mielihyvää endorfiinin myötä. Ilman liikuntaa henkisenä tukena, Maija olisi kärsinyt vaikeasta elämäntilanteesta enemmän. Maijan kohdalla oli merkityksellistä, että hänellä oli nuoruudessa muodostunut vahva suhde juoksemiseen ja hän nautti siitä jo silloin. Vaikka juoksu oli useita vuosia taka-alalla, oli raskaassa elämäntilanteessa helppo palata tutun ja mieluisan harrastuksen pariin.

*Mun purkautumiskeino oli se, että lähdin juoksulenkille. Ehkä se innostus ja kipinä siihen juoksuun oli sieltä nuoruudesta sitten jäänyt. (Maija)*

Terveydellinen tilanne katkaisi liikunnan harrastamisen hetkeksi sekä Annilla että Aatoksella. Liikunta olisi saattanut menettää merkityksen, kun vakava sairaus iski. Mutta molemmat jatkoivat liikunnan

harrastamista lähes välittömästi, kun siihen taas kykenivät. He olisivat voineet käyttää sairautta myös perusteltuna esteenä harrastamiselle. Sairaus olisi tällöin antanut hyväksyttävän syyn olla liikkumatta. Voidaan ymmärtää, että liikunnalle oli jokin sisäsyntyinen tarve, koska he jatkoivat liikuntaa hyvin pian leikkauksista toivuttuaan.

*Kieltämättä on tullut ajateltua, että jos tällä liikunnalla voi jotenkin edesauttaa sitä, että pysyisi nää sairaudet hallinnassa, niin kyllä se on sellanen kipinä, joka pistää liikkumaan. (Aatos)*

*Kyllä sairaudet on vaikuttanut. Tulee syötyä terveellisemmin ja liikuntaa pitää harrastaa, se on käynyt selväksi. (Anni)*

**Liikunnan voimakkaat tunnekokemukset – ”Sen parempaa tunnetta ei ole”.** Liikunnan harrastamiseen yhdistettiin usein ilo ja virkistys. Parhaimmillaan liikunta merkitsi hyvin vahvoja tunnetiloja ja elämyksiä. Nämä positiiviset kokemukset liittyivät onnistumiseen, mielen piristymiseen ja esteettisiin elämyksiin. Useimmiten haastattelut kokivat näitä elämyksiä luonnossa. Luonnon kauneus ja rauha ovat olleet arvokkaita kaikille sukupolville.

*En tiedä olisinko tehnyt mitään toisin. Liikunta on ollut minun tapa ja minulle sopivaa. Liikunta vapaassa luonnossa tuntuu sopivan erityisen hyvin minulle. Eri vuodenaajat ovat tietysti siinä oleellisia. Sekin kun järvelle lähtee aamulla aikaisin, sillon kun linnut alkaa laulelemaan, niin ei parempaa aikaa ole. Se on niitä parhaita aikoja, parhaita hetkiä (liikuttuu). (Mikko)*

### Liikunnan merkitys ikääntyvälle

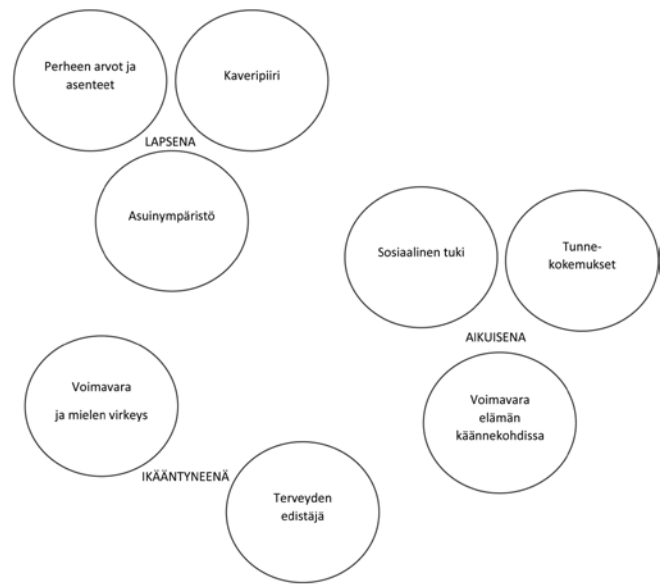
**Liikunta terveyden edistäjänä – ”Tämmönen sohvaperuna-mentaliteetti ei kyllä taatusti ole hyvästä”.** Useaan otteeseen tuli esille se, että liikunnan terveydellistä merkitystä ei nuorempana osattu ajatella. Liikuttiin, koska se oli mieluisaa tai sitä pidettiin ajanvietteenä. Syyt harrastamiseen olivat toiset ikääntyneinä. Inaktiivisuus olisi merkittävä riski kansansairauksille ja fyysinen kunto olisi voimavara. He hahmottivat tulevan elämänsä olevan riippuvaista omista toimista ja omasta asenteesta. Aatos löysi itsessään aktiivisen hyötyliikkujan, jolla oli vahva tarve noudattaa aktiivista elämäntotetta liikunnan lisäksi myös muilla elämän osa-alueilla.

*...hyötyliikuntakin on mielestäni sitä fyysistä aktiivisuutta. Että, kun on aktiivinen, niin minusta tuntuu, että ihminen voi paremmin jo pelkästään sillä, että on aktiivinen.. (Aatos)*

Maijan ja Annin elämään liikunta kuului pitkälti kunnossa pysymisen vuoksi. He korostivat liikuntakykyisyyden ja terveyden säilymisen merkitystä. Liikuntaa tuli harrastettua myös sen psyykkisen hyödyn vuoksi. Maijan vahva yhteys luontoon heijastui hänen puhuessaan luontoliikunnan virkistävästä vaikutuksesta. Elina toi esille liikunnan voimaannuttavan vaikutuksen. Naisilla elämänilo näyttäytyi liikunnan kautta.

*Että jos vaan pysyy kunnossa, niin kyllä haluan liikkua, niin kauan kuin jaksan, Se on vähän tällänen kehä, että pitää harrastaa, että pysyy kunnossa, mutta pitää olla kunnossa, että voi harrastaa. (Anni)*

**Aktiivisuus voimavarana – ” Liikunta, liikunta, liikunta”.** Mikäli liikunta tuntui aikaisemmin mielekkäältä, se kannatteli ja motivoi liikkumaan myös ikääntyneenä. Kaikki kertoivat ajatuksiaan tulevaisuudesta ja liikunnan roolista siinä. Mikko toi esille huolen tulevaisuudesta ja toisten armoilla olemisen pelon. Hän kuitenkin koki, että liikunta mahdollisti toimintakyvyn ja itsenäisyyden säilyttämisen. Elina peilasi omaa aktiivisuuttaan sen tuomaan mielihyvään ja



**KUVIO 2. Yhteiset merkitysverkostot**

koki, että liikunta on voimavara. Hän myös pohti liikunnallisuuden perinnöllisyyttä. Ikä ei ollut haastateltavilla este, vaan pikemminkin mahdollisuus kokea uutta. He toivat myös esille tyytyväisyyttä siitä, että olivat onnistuneet olemaan hyvä esimerkki lapsilleen.

*Niin pitkään yritän liikkua, kuin vaan mahdollista. Monet kysyvät, miten sä olet niin hyväkuntoinen, niin minulla on kaikille ne kolme syytä, se on liikunta, liikunta, liikunta. Eikä siinä ole mitään selitettävää. Niin kauan kuin säilyis liikuntakykyisenä ja jäis se aika, jolloin on muiden käännettävänä, mahdollisimman lyhyeksi, niin siinä on tavoitetta keräksen. (Mikko)*

### POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Mikäli liikkumiseen ei ole todellista tarvetta tai halua, on helppo jättää liikkumatta. Kolmannes aikuisista liikkuu selvästi liikuntasuosituksia vähemmän. Liikunnan edistämisessä on huomioitava yksilön arvot, kokemukset ja mieltymykset. Tutkimukseen osallistuneet ikääntyvät olivat fyysisesti aktiivisia ikääntyneitä. Mitä merkityksiä he antoivat liikunnalle?

**Liikuntakokemukset lapsuudessa.** Haastateltavat kokivat lapsuuden liikuntakokemukset erityisen merkittävänä. Perheen arvojen ja asenteiden merkitys korostui, sillä ne ohjaavat lapsen haluja ja mieltymyksiä. Arvot vaikuttavat ihmisen asennoitumiseen koko elämää kohtaan. Lapsena innostuminen johonkin asiaan syntyy, kun kokee pätevyyttä ja pystyvyyttä. Jotta tämä olisi mahdollista, lasten liikunnan harrastaminen tulisi olla lapsilähtöistä ja tekeminen monipuolista. Ei ole lopulta merkitystä, onko liikunta pihaleikkejä vai ohjattua liikuntaa, sillä positiiviset kokemukset ovat keskiössä. Vuorovaikutussuhteiden kehittyminen sekä yhdessä tekeminen ovat tärkeitä. Voidaan puhua liikkujan tunnekokemuksista, joista eräs merkittävä tekijä on viihtyminen ja kannustava ilmapiiri. Tutkimuksessa esiintyneiden henkilöiden lapsuuskokemuksia tarkasteltaessa, voidaan ymmärtää pystyvyyden tunteen olleen heille merkityksellinen. Pystyvyyden tunne on ollut useissa tutkimuksissa aktiivista elämäntapaa ja terveyttä ennustava tekijä (Collins & Smyer 2005; Hirvensalo ym. 2003; Phillips ym. 2004; Schutzer & Graves 2004).

Kertomuksista kävi ilmi myös lapsuuteen liittyvä tärkeä yhteenkuuluvuuden kokemus. Ystävien liikunta-aktiivisuudella on yhteys lasten ja nuorten omaan fyysiseen aktiivisuuteen ja käsitys omista liikunnallisista kyvyistä muotoutuu vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Lapsuuden liikuntakokemuksissa kuvastui pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus, mutta leikkisällä tavalla. Lapsena leikin kautta opittiin monipuolisia liikuntataitoja sekä sosiaalisia vuorovaikutustaitoja. Lapsi voimaantui arjisissa vuorovaikutussuhteissa, joihin kuului myös liikunnan harrastaminen. Haastateltavat olivat itsevarmoja ja pystyviä. Sen ajan lapset kokivat liikunnan myötä eräänlaista autonomiaa, kun he saivat liikunnan myötä tehdä omia päätöksiä, vaikka muuten rajat ja säännöt olivat kotona tiukat.

Usein liikunnan harrastamisen aloittamisessa ja sen jatkumisessa korostetaan opettajan tai valmentajan auktoriteettiasemaa. Haastateltavat kuvasivat liikunnanopettajien merkitystä erityisesti positiivisen ja kannustavan oppimisilmapiirin luomisessa. Toisaalta, jos vanhemmat eivät ole kiinnostuneita liikunnasta, myös inaktiivisuus saattaa periytyä (Kenter ym. 2014). Tutkimukseen osallistuvien kotona liikuntaa ja terveitä elämäntapoja pidettiin tärkeinä ja liikunnanopettajat vahvistivat näitä arvoja.

Tutkimukseen osallistuvat korostivat ympäristön aktivoineen toimintaa. Vanhemmat olivat omissa töissään ja lapset liikkuvat lähiympäristössä keskenään, ilman ulkopuolisia neuvoja tai ohjausta. Liikunta oli osa arkielämää. Haastateltavilla ei ollut lapsuudessa juurikaan inaktiivista aikaa. Myös muissa tutkimuksissa lapsuuden ympäristöllä on todettu olevan vahva merkitys myöhempään liikuntakäyttäytymiseen (Rasinaho ym. 2006). Jos verrataan nykyiseen ruutuaikailmiöön, ovat tutkimuksen ikääntyvät onnekkaita. Haastateltavat totesivatkin, että aikaisemmin ei ”vääränlaisia” virikkeitä ollut. Herää kysymys, onko nykyajan virikkeellinen ympäristö tukahduttanut lapsen luonnollisen luovuuden ja kekseliäisyyden? Tarjoamalla aina valmista ja ideoimalla lasten puolesta, tuhoamme mahdollisesti jotain, joka lapselle olisi luontevaa.

Tiivistäen lapsuuden liikuntakokemusten merkitystä fyysiseen aktiivisuuteen, tulokset olivat hyvin samansuuntaiset kuin aikaisemmissakin tutkimuksissa. Lapsuuden liikuntakokemukset koettiin merkityksellisiksi (Hirvensalo & Lintunen 2011). Lapsuuden myönteiset kokemukset, vanhempien ja opettajien tuki olivat pohja elämänkestävälle liikunnan harrastamiselle. Liikunnalliseen elämäntapaan tulisikin aktiivisesti kasvaa ja kasvattaa. Mikäli fyysinen aktiivisuus ei ole juurtunut ihmiseen ennen varhaista aikuisikää, on suuri mahdollisuus, että tästä henkilöstä tulee fyysisesti passiivinen (Hirvensalo & Lintunen 2011).

**Liikuntakokemukset aikuisuudessa.** Aikuisuuden liikuntakokemuksia tarkasteltaessa voitiin ymmärtää, että tutkimukseen osallistuneilla oli syvä suhde luontoliikuntaan. Tällainen vahva luontosuhde liikunnan edistäjänä voi kertoa esimerkiksi suomalaisten voimia tuovasta suhteesta luontoon. Tutkimukseen osallistuvilla luonnossa liikkuminen oli lapsena jokapäiväistä ja aikuisena sinne hakeuduttiin aktiivisesti. Usein korostetaan liikunnan kuntoa kohottavaa merkitystä, muttei huomioida liikunnan henkistä merkitystä, joka etenkin luonnossa liikuttaessa koetaan.

Haastateltavat olivat fyysisesti aktiivisia, mutta lisäksi he olivat aktiivisia muillakin elämän osa-alueilla. Voidaan puhua arjen aktiivisuudesta. On kiinnostavaa, että haastateltavien kohdalla aktiivinen ikääntyminen (active ageing) toteutuu melko tarkasti määritelmän mukaan. He ovat aktiivisia liikunnan lisäksi myös kulttuurin, itsensä kehittämisen ja vapaaehtoistyön alueilla. Millainen yhteys fyysisellä aktiivisuudella on psyykkiseen ja sosiaaliseen aktiivisuuteen? Ovatko nämä liikunnalliset ikääntyvät ymmärtäneet oman potentiaalinsa juuri liikunnan kautta? He tunnistivat itsessään samankaltaisen aktiivisen ihmisen, jona olivat omia vanhempiaan pitäneet ja arvostaneet, joten voiko aktiivinen elämäntapa olla oltaisan mallista opittua? Vai onko aktiivisuus, myös psyykinen ja sosiaalinen aktiivisuus, peritty omi-

naisuus? Kenterin ym. (2014) tutkimuksessa todetaan että roolimallin merkitys aktiiviseen elämäntapaan on merkittävä. Mikäli lähipiirissä on aktiivisia ihmisiä, on todennäköistä, että heistä otetaan mallia.

Erilaiset elämää koskevat muutokset vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen. Lasten saaminen on yksi tällaisista elämäntapojen muutoksista. Naisten rooli perheen huolehtijana nousi tässä tutkimuksessa esille. Naiset kokivat perheen perustamisen vähentävän fyysistä aktiivisuutta. Kun lapset kasvoivat, harrastamiselle oli jälleen aikaa. Heikkisen (2010) ja Kenterin ym. (2014) tutkimuksissa saatiin samankaltaisia tuloksia. Lapsiin ja perheen perustamiseen liittyvät tapahtumat vaikuttivat erityisesti naisten liikkumiseen. Yleensä parisuhde ja perheen perustaminen ei vaikuta miesten liikunnan harrastamiseen (Telama ym. 2014). Myös eläkkeelle jääminen voi olla tällainen fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttava elämänmuutos. Tässä tutkimuksessa eläkkeelle siirtyminen ei ollut kovin merkityksellistä suhteessa fyysiseen aktiivisuuteen.

Negatiiviset elämäntapahtumat voivat olla yhteydessä myös vähäiseen liikkumiseen (Heikkinen 2010; Kenter ym. 2014). On yksilökohtaista, mihin voimat riittävät sillä hetkellä, kun vakava elämäntilanne tulee yllättäen eteen. Esimerkiksi krooniset sairaudet voivat vähentää aktiivisuutta pysyvästi, mutta haastateltavilla sairaudet keskeyttivät harrastamisen vain hetkellisesti. Ikääntyvän ihmisen sinnikkyydellä, joustavuudella ja tavoitteiden uudelleen asettamiskyvyllä on todettu olevan merkitystä vaikeista elämäntilanteista toipumiseen (Kenter ym. 2014). Toisaalta elämäntapojen kriiseissä korostuu myös se tosiasia, että harvoin mikään järkisyys saa ihmisen liikkumaan, vaan siihen vaaditaan aikaisempia myönteisiä kokemuksia.

**Liikuntakokemukset ikääntyneenä.** Tämän tutkimuksen ikääntyneet olivat hyväkuntoisia ja myös mieleltään vireitä. Heidän puheissaan korostui kuitenkin toimintakyvyn säilyttämisen merkitys. Heillä oli aktiivista ikääntymistä kohtaan odotuksia ja he toivoivat voivansa pitää aktiivisuuden nykyisellä tasolla. Toisaalta ikääntyneet kokivat huolta myös siitä, etteivät joutuisi olemaan muiden taakkana.

Ikääntyneet toivat useaan otteeseen esille liikunnan sosiaalisen puolen merkityksen. Ystävä tai puoliso toi turvaa ja iloa. Ryhmässä liikkuminen koettiin myönteiseksi ja siitä saatiin läheisyyden ja ystävyyden kokemuksia, jotka edelleen motivoivat liikkumaan. Liikunnasta saatu ilo ja sosiaaliset kontaktit edistävät tunnetusti myös ikääntyvien psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia (Suominen ym. 2000). Voidaankin puhua yhteisöllisyyden tarpeesta.

Ympäristön on todettu usein rajoittavan tai mahdollistavan fyysistä aktiivisuutta (Dawson & Lawson 2006; Heikkinen 2010). Tässä tutkimuksessa ikääntyneet eivät kokeneet ympäristön asettaman esteitä liikkumiselle. Usein liikkumisen esteet liittyvät kulkuväyliin, rakennusten hissittömyyteen tai muihin kulkemisen vaikeuksiin, mutta tässä tutkimuksessa ikääntyvät olivat niin hyväkuntoisia, ettei tällaista ympäristön estettä esiintynyt. Kaikki tutkimukseen osallistuneet asuivat kaupungissa ja olisivat kiinnostava tarkastella esteettömyystekijöitä maalla asuvan näkökulmasta. Tällöin liikuntapalvelujen saavutettavuus olisi saattanut olla yksi fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttava tekijä.

Tutkimukseen osallistuneilla ikääntyneillä liittyi liikuntaan hyvin vahvoja tunteita ja kokemuksia. Kun kokemukset näyttäytyivät näin merkittävänä, on selvää, että liikunta on ollut heille tärkeää. Haastateltavien kertomuksissa oli läsnä elämänilo ja he tunnistivat itsessään ikääntyvän, joka on tyytyväinen elämäänsä. Fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä hyvinvoinnin sekä elämän tarkoituksellisuuden tunteen kanssa. Käsite ”hyvä tai onnistunut ikääntyminen” pitääkin sisällään vanhenemiseen liittyvien mittaustulosten lisäksi yksilön omat kokemukset ikääntymisestä (Heikkinen 2003). Tälle kokemuksellisuudelle olisi yhteiskunnassamme annettava enemmän painoarvoa.

Kenter ym. (2014) toteavat, että ihmisillä on melko vahva käsitys itsestään, omista kyvyistään ja heikkouksistaan sekä toiveistaan. Mikäli ikääntyvän toiveena on olla fyysisesti aktiivinen ja hänen

identiteettinsä koostuu ajatuksesta aktiivisesta elämäntavasta, on todennäköistä, että hän käyttäytyy toiveittensa mukaisesti. Tällä toiveella ja pystyvyyden tunteella on paljon merkittävämpi vaikutus liikunnan harrastamiseen kuin sillä, että ikääntyvä tietää liikunnan ennaltaehkäisevän kansansairauksia (Kenter ym. 2014). Usein ohdetaan, että ikääntyvä on omia tavoitteita asettava, ajatteleva ja tunteva yksilö, johon ei sairauksilla pelottelu välttämättä tehoa (Laakso 2015). Mikäli yhteiskuntamme tavoitteena ovat toimintakykyiset ja elämänlaatuunsa tyytyväiset ikääntyvät, tulisiko juuri hyvinvointiin liittyvään liikuntaan panostaa enemmän? Tämän tutkimuksen perusteella voidaan pohtia, miten ikääntyneiden liikkumista voitaisiin tukea vahvistaen ja merkityksellistämällä heidän suhdettaan liikkumiseen?

Kun pohditaan tämän tutkimuksen vahvuuksia ja heikkouksia, on löydettävissä useita onnistuneita osa-alueita. Tutkimukseen osallistuneiden avoimuus ja kokemusten rikas kuvaus olivat ehdottomasti yksi niistä. Yksilökohtaiset haastattelut antoivat haastateltavalle mahdollisuuden asioiden syvälliseen pohdintaan kiireettömästi ja luottamuksellisesti. Aineistosta muodostui monipuolinen ja kattava. Vahvuutena voidaan myös pitää sitä, että tämän kaltaisia tutkimuksia ei ole useita. Tutkimuksella on uutuusarvoa ja aihe on yhteiskunnal-

lisesti tärkeä. Kansanterveydellisestä ja -taloudellisesta näkökulmasta ajatellen on merkittävää pohtia, mikä saa ikääntyvät liikkumaan. Tässä työssä haastateltiin vain kuutta aktiivista ikääntyvää, joten tulokset eivät kuitenkaan ole suoraan yleistettävissä. Tutkimuksen tuloksia voidaan kuitenkin hyödyntää, kun suunnitellaan erilaisia liikuntainterventioita ikääntyville.

Tämän tutkimuksen tuloksista nousee monenlaisia jatkotutkimusaiheita. Tutkimuksen sukupolviajattelua voisi laajentaa. Olisi kiinnostavaa tarkastella myös nuorempien sukupolvien liikuntakokemuksia ja niiden merkityksiä. Toinen jatkotutkimusaihe liittyy inaktiivisten liikuntakokemuksiin. Millaisia liikuntakokemuksia liikuntaa harrastamattomilla on elämänselityksensä? Mitä merkityksiä he antavat eri kokemuksilleen ja voidaanko niiden kautta ymmärtää heidän liikkumattomuuttaan? Oman elämänhistorian kielteiset liikuntakokemukset ovat saattaneet olla niin merkityksellisiä, että ne ovat muodostuneet liikkumisen esteiksi. Toisaalta on myös ymmärrettävä, että kaikille ihmisille liikunta ei tuota pystyvyyden tai ilon kokemuksia. Yksilö saattaa pitää monia muita asioita elämässään arvokkaampana tai merkityksellisempänä. Tällaiset elämänselitykseen liittyvät arvovalinnat olisivat myös kiinnostava tutkimuksen kohde.

#### LÄHTEET

- Collins, A. L. & Smyer, M. A.** 2005. The resilience of self-esteem in late adulthood. *Journal of Aging & Health* 17 (4), 471–89.
- Davison, K. K. & Lawson, C. T.** 2006. Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 27 (3), 19.
- Giorgi, A.** 1985. Sketch of a Psychological Phenomenological Method. Teoksessa A. Giorgi (toim.) *Phenomenology and psychological research*. Pittsburgh: Duquesne University Press, 8–21.
- Heikkinen, R.-L.** 2003. Kokemuksellinen vanheneminen. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia*. Tampere: Duodecim, 193–201.
- Heikkinen, T.** 2010. Ikääntyvien itäsuomalaisten fyysinen aktiivisuus ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Health Sciences 35.
- Hirvensalo, M. & Lintunen, T.** 2011. Life-course perspective for physical activity and sports participation. *European Review of Aging and Physical Activity* 8, 13–22. doi:10.1007/s11556-010-0076-3.
- Hirvensalo, M., Heikkinen, E., Lintunen, T. & Rantanen, T.** 2003. The effect of advice by health care professionals on increasing physical activity of older people. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 13, 231–236.
- Kenter, E. J., Gebhardt, W. A., Lottman, I., Van Rossum, M., Bekedam, M. & Crone, M. R.** 2014. The influence of life events on physical activity patterns of Dutch older adults: A life history method. *Psychology & Health* 17, 1–25.
- Laakso, L.** 2015. Liikkuja ei tervettä päivää näe-ainakaan tässä iässä. Teoksessa H. Itkonen & K. Kauravaara (toim.) *Liikunta kansalaisten elämänselityksessä. Tulokintoja liikkumisesta ja liikunnanedistämisestä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 296. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 84–87.
- Mäkinen, T., Laaksonen, M., Lahelma, E. & Rahkonen, O.** 2006. Associations of childhood circumstances with physical and mental functioning in adulthood. *Social Science & Medicine* 62 (8), 1831–9.
- Perttula, J.** 2008. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteen teoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 115–162.
- Phillips, E. M., Schneider, J. C. & Mercer, G. R.** 2004. Motivating elders to initiate and maintain exercise. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 85 (3), S52–S57.
- Rasinaho, M., Hirvensalo, M., Leinonen, R., Lintunen, T. & Rantanen, T.** 2006. Motives for and barriers to physical activity among older adults with mobility limitations. *Journal of Aging and Physical Activity* 15, 90–102.
- Schutzer, K. A. & Graves, B. S.** 2004. Barriers and motivations to exercise in older adults. *Preventive Medicine* 39, 1056–1061.
- Suominen, H., Rantanen, T., Hirvensalo, M. & Era, P.** 2000. Kuinka ikääntyvät hyötyvät liikunnasta? Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi. – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 124. Jyväskylä: LIKES, 167–87.
- Telama, R., Hirvensalo, M. & Yang, X.** 2014. Liikunnallisen elämäntavan eväät alkavat rakentua varhain lapsuudessa. *Liikunta & Tiede* 51 (1), 4–9.
- Vilkko, A.** 2000. Elämänselitykset ja elämänselitykset. Teoksessa E. Heikkinen & J. Tuomi (toim.) *Suomalainen elämänselitykset*. Vantaa: Tammi, 74–85.
- Vuolle, P.** 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänselitykselle. Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi. – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 124. Jyväskylä: LIKES, 23–46.