

Hei,

Teen liikuntalääketieteen opintoihini liittyvää pro gradu –tutkielmaa, jonka aiheena on pilatesharjoittelu ja koettu elämänlaatu. Tarvitsen tutkimuksen tekemiseen apuasi.

Tarkastelen tutkimuksessani pilateksen harrastajien omia kertomuksia pilatesharjoittelusta ja koetusta elämänlaadusta. Voit osallistua tutkimukseen kirjoittamalla ylös ajatuksiasi elämänlaatusi ja pilateksen välisestä suhteesta. Voit käyttää kerronnassasi alla olevia apukysymyksiä, mutta niihin vastaaminen ei ole välttämätöntä. Voit myös kertoa niistä asioista, jotka itse koet tärkeäksi ajatellessasi pilatesharjoittelua ja koettua elämänlaatuasi.

Kertomuksen muoto on vapaa. Voit kirjoittaa sellaisella tyylillä, mikä sinulle sopii. Myös kertomuksesi pituuden voit itse päättää.

Käsittelen vastaukset luottamuksellisesti. Tutkimukseen osallistujien nimiä ei julkaista tutkimuksessa.

Kertomuksesi on minulle arvokasta tietoa ja tutkimuksen kannalta välttämätöntä tutkimusaineistoa. Pyydän, että lähetät kertomuksesi minulle sähköpostilla viimeistään 31.12.2018.

#### PILATESHARJOITTELU JA KOETTU ELÄMÄNLAATU

Kauanko olet harrastanut pilatesta?

Mikä sai sinut aloittamaan pilateksen harrastamisen?

Mikä motivoi sinua jatkamaan pilatesharjoitteluasi?

Millaisia vaikutuksia pilatesharjoittelulla on ollut elämääsi/terveyteesi?

Kun ajattelet elämänlaatuasi ja pilatesharjoittelua, mitä sinulle tulee mieleen?

Lämmin kiitos osallistumisestasi tutkimukseen!

Terveisin,

Miia Patana

miiapat@student.uef.fi