

HYMYÄ JA HYVINVOINTIA HAKEMASSA - AIKUISTEN VAPAA-AIKA- JA  
YRITYSPALVELUTUOTTEISIIN OSALLISTUVIEN LIIKUNTAMOTIIVIT JA  
LIIKUNTAHARRASTUNEISUUS

Samuel Malk & Raimo Taponen

Liikuntapedagogiikan  
pro gradu -tutkielma  
Syksy 2009  
Liikuntatieteiden laitos  
Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Samuel Malk & Raimo Taponen. Hymyä ja hyvinvointia hakemassa - Aikuisten vapaa-aika- ja yrityspalvelutuotteisiin osallistuvien liikuntamotiivit ja liikuntaharrastuneisuus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma. 2009. 160 s.

---

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää suomalaisten vapaa-aika- ja yrityspalvelutuotteisiin osallistuvien aikuisten liikuntamotiiveja. Keskeisenä tehtävänä oli tutkia taustatekijöiden, kuten iän, painoindeksin (BMI) ja koetun kunnan yhteyksiä liikuntamotiiveihin sekä vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen ja intentioon liikkuu tulevaisuudessa. Lisäksi tarkastelun kohteena olivat liikuntamotiivien yhteydet liikunta-aktiivisuuteen ja liikuntaintentioihin. Tutkimuksessa naisia ja miehiä tarkasteltiin erikseen sukupuolesta mahdollisesti johtuvien erojen esille saamiseksi.

Tutkimuksen kyselyyn vastaajat olivat täysi-ikäisiä Liikuntakeskus Pajulahden vapaa-aika- ja yrityspalvelutuotteisiin osallistujia. Kyselytutkimukseen osallistujia oli yhteensä 288, joista naisia 182 ja miehiä 106. Kysely toteutettiin kesä- heinäkuun 2007 aikana.

Tutkimuksessa mittarina käytettiin Tony Morrisin 73 väittämän (REMM; Rogers & Morris 2003, 144) alkuperäisestä liikuntamotivaatiomittarista Soinin, Liukkosen ja Pajusen (2006) suomentamaa ja validioimaa 42 väittämän liikuntamotivaatiomittaria. Mittari validoitiin eli pätevoidettiin tämän tutkimuksen kohdejoukolle sopivaksi eksploratiivisella promax-rotatoidulla faktorianalyysillä. Reliabiliteettia tarkasteltiin Cronbachin alfa-kertoimien sekä Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien avulla. Tuloksia analysoitiin askeltavan regressioanalyysin, korrelaatiokertoimen, t-testien ja 1-suuntaisen varianssianalyysin avulla. Analyysien jälkeen päädyttiin kolmen pääulottuvuuden, kahdeksan aladimension ja 42 väittämän liikuntamotivaatiomittariin.

Naisilla ja miehillä selvästi merkittävimmät liikuntamotiivit olivat fyysinen hyvinvointi, viihtyminen ja psyykinen hyvinvointi. Taustatekijöistä BMI oli naisilla negatiivisesti yhteydessä etenkin liikunta-aktiivisuuteen ja liikuntaintentioihin. Naisilla, joiden BMI oli korkea, fyysinen ja psyykinen hyvinvointi liikuntamotiivitekijöinä olivat muita alhaisempia. Koettu kunto puolestaan korreloi sekä miehillä että naisilla tilastollisesti merkitsevästi sekä liikunta-aktiivisuuteen että – intentioihin. Liikuntamotiiveista viihtyminen oli eniten yhteydessä liikuntasuhteeseen ja liikuntaintentioihin sekä naisilla että miehillä. Liikunta-aktiivisuuteen selvimmät riippuvuudet molemmilla sukupuolilla olivat motiiveista viihtymisellä ja tehtäväorientaatiolla ja naisilla lisäksi psyykkisellä ja fyysisellä hyvinvoinnilla. Miesten kohdalla huomionarvoista myös oli muiden odotukset motiivitekijän ja liikunta-aktiivisuuden negatiivinen riippuvuus. Liikuntasuhde ja liikunta-aktiivisuus olivat yhteydessä liikuntaintentioihin molemmilla sukupuolilla. Suurin liikunta-aktiivisuutta sekä viiden ja kymmenen vuoden liikuntaintentioita selittävä yksittäinen tekijä oli koettu kunto. Yhden vuoden liikuntaintentioita puolestaan selitti eniten tyytyväisyys nykyiseen liikuntaharrastukseen. Tuloksia voidaan yleistää koskemaan liikunnallisesti melko aktiivisia aikuisia, jotka käyttävät vapaa-ajan liikuntapalveluita.

Avainsanat: vapaa-ajan liikunnan motivaatiomittari, liikuntamotivaatio, liikuntaharrastuneisuus, aikuisliikunta

## SISÄLLYS

1 Johdanto .....	7
2 Liikunnan määrittely .....	9
2.1 Liikuntakäsitteistöä .....	9
2.1.1 Liikunnan käsite.....	9
2.1.2 Fyysinen aktiivisuus .....	10
3 Ihmisten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä.....	12
3.1 Liikunnan aloittaminen ja jatkaminen .....	12
3.2 Liikuntaharrastusta rajoittavia tekijöitä.....	14
3.3 Drop out.....	16
3.4 Taustatekijöiden yhteydet liikunnan harrastamiseen .....	18
3.4.1 Iän yhteys liikunnan harrastamiseen.....	18
3.4.2 Sukupuolen yhteys liikunnan harrastamiseen.....	19
3.4.3 Koulutustason yhteys liikuntaharrastukseen.....	19
3.4.4 Työn rasittavuuden yhteys liikunnan harrastuneisuuteen.....	20
3.4.5 Koululiikuntakokemusten vaikutus liikunnan harrastamiseen .....	20
3.4.6 Lihavuus ja liikunta .....	21
4 Suomalaisten ajankäyttö ja liikunnan harrastaminen.....	22
4.1 Vapaa-aika ja ajankäytön muutokset.....	22
4.2 Suomalaisten liikuntaharrastuneisuus .....	22
4.2.1 Vapaa-ajan liikuntaan käytetty aika.....	23
4.2.2 Liikunnan useus .....	23
4.2.3 Liikunnan intensiteetti .....	25
4.2.4 Suomalaisten harrastamat liikuntamuodot.....	26
4.2.5 Harrastajamäärät lajityypeittäin.....	26
5 Liikunta ja terveys.....	28
5.1 Liikunnan terveydellinen merkitys.....	28
5.2 Terveyttä edistävä ja ylläpitävä liikunta – terveysliikunta.....	30
5.3 Terveysliikuntasuosituksset .....	31
6 Motivaatio .....	34
6.1 Motivaatio käsitteenä .....	34
6.1.1 Motivaatio ja motiivi .....	34

6.1.2 Motivaatiokäsitteen luonne.....	35
6.1.3 Motivaatiokäsitteen erityispiirteitä .....	37
6.1.4 Tilanne- ja yleismotivaatio .....	37
6.2 Motiivien tutkiminen – psykologinen testaus vs. observointi.....	38
6.3 Liikuntamotivaatio .....	39
6.3.1 Liikuntamotivaation määritelmä.....	39
6.3.2 Liikuntamotivaation tutkiminen ja selittäminen .....	40
6.3.3 Liikuntamotiivien muuttuminen .....	41
6.4 Suomalaisen aikuisväestön liikuntamotivaatio ja motiivit liikkumiseen .....	42
7 Liikuntamotivaatioteorioita ja motiivitekijöitä .....	43
7.1 Itsepystyvyysteoria .....	43
7.2 Itsemääräämisteoria .....	44
7.3 Sisäisen ja ulkoisen motivaation käsite ja amotivaatio .....	47
7.4 Fyysinen minäkäsitys .....	50
7.4.1 Koettu fyysinen pätevyys.....	52
7.4.1.1 Tehtävääorientaatio.....	53
7.4.1.2 Minäorientaatio .....	54
7.4.2 Koettu ulkonäkö.....	55
7.5 Koettu sosiaalinen pätevyys .....	56
7.6 Hyvinvointi.....	58
7.6.1 Psykkinen hyvinvointi .....	58
7.6.2 Fyysinen hyvinvointi .....	60
7.7 Viihtyminen.....	62
7.8 Muiden odotukset .....	63
8 Tutkimuksen tarkoitus.....	64
9 Tutkimuksen teoreettinen viitekehys .....	65
10 Tutkimustehtävät.....	67
10.1 Kuvailevat tutkimustehtävät.....	67
10.2 Selittävät tutkimusongelmat .....	68
11 Tutkimuksen toteuttaminen.....	69
11.1 Tutkimuksen kohdejoukko .....	69
11.2 Aineiston keruu .....	69
11.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit .....	69

11.3.1 Taustakysely .....	69
11.3.2 Vapaa-ajan liikuntamotivaatiomittarin suomenkielinen versio .....	70
11.3.3 Tutkimusaineiston analysointi .....	70
12 Tutkimuksen luotettavuus .....	73
12.1 Vapaa-ajan liikuntamotivaatiomittarin luotettavuus .....	74
12.1.1 Vapaa-ajan liikuntamotivaatiomittarin rakennevaliditeetti .....	74
12.1.2 Ulkoinen validiteetti .....	74
12.1.3 Vapaa-ajan liikuntamotivaatiomittarin reliabiliteetti.....	75
12.1.3.1 Sisäinen motivaatio .....	76
12.1.3.2 Sosiaalinen motivaatio .....	78
12.1.3.3 Kehon ja mielen hyvinvointi.....	80
12.2 Tutkimuksen luotettavuustarkastelun yhteenveto .....	82
13 Tulokset.....	83
13.1 Kuvailevat tulokset.....	83
13.1.1 Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus .....	86
13.1.2 Koettu kuntotaso .....	87
13.1.3 Tyytyväisyys nykyiseen liikuntaharrastuksen määrään.....	87
13.1.4 Suhde liikuntaan .....	88
13.1.5 Koululiikuntakokemukset.....	88
13.1.6 Liikuntaintentiot 1,5 ja 10 vuoden kuluttua.....	89
13.1.7 Sukupuolijakauma, ikä, pituus, paino ja painoindeksi (BMI) .....	90
13.1.8 Koulutustausta .....	91
13.1.9 Perhesuhteet .....	91
13.1.10 Työn henkinen ja fyysinen rasittavuus .....	91
13.2 Selittävät tulokset .....	92
13.2.1 Taustatekijöiden yhteydet liikuntamotiiveihin .....	92
13.2.2 Taustatekijöiden yhteydet liikuntaintentioihin ja -aktiivisuuteen.....	95
13.2.3 Liikuntamotiivien yhteydet liikuntasuhteeseen, liikuntaintentioihin ja liikunta-aktiivisuuteen.....	97
13.2.4 Liikuntaintentioiden, liikunta-aktiivisuuden, koulumuistojen ja liikuntasuhteen keskinäiset riippuvuudet.....	99
13.2.5 Liikunta-aktiivisuutta selittävä malli .....	99
13.2.6 Liikuntaintentioita selittävät regressiomallit .....	100

14 POHDINTA .....	103
14.1 Tutkimuksen mittarin soveltuvuus ja luotettavuus.....	103
14.1.1 Teoreettisen viitekehysten tarkastelua .....	104
14.1.2 Kyselylomakkeen perhesuhteet kysymys .....	105
14.2 Tulosten pohdintaa .....	105
14.2.1 Liikunta-aktiivisuus ja koettu kunto .....	106
14.2.2 Tyytyväisyys liikuntaharrastuksen määrään .....	107
14.2.3 Iän yhteydet motiiveihin .....	108
14.2.4 Koulutustason yhteydet liikuntamotiiveihin ja liikunta-aktiivisuuteen .....	109
14.2.5 BMI ja sen yhteydet liikuntamotiiveihin .....	110
14.2.6 Intentiot .....	112
14.2.7 Muiden odotukset-motiivin yhteys liikunta-aktiivisuuteen sekä liikuntaintentioihin.....	113
14.2.8 Kehon ja mielen hyvinvointi liikkumisen motiiveina.....	115
14.3 Tieto ja käyttäytyminen.....	116
14.4 Ymmärrys ja yhteistyö .....	117
14.5 Tutkimuksen rajoitteet.....	117
14.6 Jatkotutkimusaiheet .....	118
LÄHTEET .....	120
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Suomalaisen yhteiskunnan suurimpia tulevaisuuden haasteita ovat väestön ikääntyminen ja siihen liittyvä uhka suomalaisten terveydentilan ja toimintakyvyn heikkenemisestä (Vuori & Miettinen 2000, 91). Nykyinen moderni yhteiskuntamme mahdollistaa elämäntavan, jossa kehollisen liikkumisen määrä voi normaalissa arjessa olla niin alhainen, että siitä seuraa terveydellisiä ongelmia (Welk 2002, 3).

Ennenaikaisen kuoleman pääasialliset syyt ovatkin muuttuneet elintapasidonnaisiksi ja elintavoista muun muassa fyysisellä aktiivisuudella on havaittu olevan ennenaikaisen kuoleman riskiä pienentävä vaikutus (Paffenbarger, Hyde, Wing, Lee & Kampert 1994, 119–130). Vuori (2005b, 20) toteaa, että riittävä fyysinen aktiivisuus on terveyden kannalta välttämätöntä.

Liikunta on ihmiselle välttämätöntä kaikkina ikäkausina (Vuori & Miettinen 2000, 94) jo pelkästään elimistön rakenteiden ja toimintojen ylläpidon takia (Vuori 2001, 37). Myös psyykkiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin on liikunnalla havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia (Ojanen 1995, 44). Aiemmin on tehty paljon tutkimusta niiden terveyteen vaikuttavien biologisten mekanismien identifioimiseksi, jotka fyysinen aktiivisuus saa aikaan. Ihmisten liikkumisen tai liikkumattomuuden syitä, liikunnan psyykkisiä hyötyjä tai liikunta-aktiivisuuden lisäämisen keinoja sen sijaan ei ole paljoa tutkittu. (Biddle & Mutrie 2008, 3.) Fyysisen aktiivisuuden terveysvaikutusten vuoksi yhä tärkeämpää on ymmärtää muun muassa niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen ja siihen osallistumiseen (Bouchard, Shephard & Stephens 1994, 15). Muun muassa liikuntamotivaatioon ja liikuntakäyttäytymiseen kohdistuvalla tutkimuksella pyritään vastaamaan edellä mainittuihin vähemmän huomiota saaneisiin kysymyksiin.

Suomalaisten liikunnan syitä ja motivaatioita on selvitetty eri tutkimuksissa (Vuori 2003a, 42). Liikuntamotivaatioon vaikuttavat useat eri tekijät ja ne on syytä tuntea liikunnallista käyttäytymistä edistettäessä. Liikunnan pitäisi vastata kohderyhmän odotuksia, tarpeita ja mahdollisuuksia (Vuori 2003a, 182). Ihmisten saamiseksi mukaan liikuntatoimintaan voidaan käyttää ulkoisia motivointikeinoja, mutta liikuntaharrastuksessa pysyäkseen ihmisten pitäisi motivoitua sisäisesti. Suomalaisille

ominaista on se, että ilmoitamme harrastavamme liikuntaa hauskuuden takia muita Euroopan unionin maita harvemmin (Vuori 2003a, 42).

Useissa maissa liikunnallinen aktiivisuus on nostettu esille tärkeänä yhteiskunnallisena asiana juuri terveysvaikutusten johdosta (Biddle & Mutrie 2008, 3). Suomessa urheilujärjestöt, liikuntakeskukset ja yksityiset liikunta-alan toimijat ovat suunnanneet toimintaansa yhä enemmän aikuisten ja ikääntyneiden suuntaan ja nämä ihmisryhmät tulevatkin olemaan liikuntapalvelujen tuottajille entistä tärkeämpiä. Myös kunnalliset toimijat ovat järjestäneet aikuisille suunnattuja liikuntapalveluja keskittyen erityisesti hyvän työkyvyn ylläpitämiseen.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää liikuntamotivaatioteorioiden valossa ihmisten liikuntamotivaatioon ja liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä.



## 2 LIKUNNAN MÄÄRITTELY

### 2.1 Liikuntakäsitteistöä

#### 2.1.1 Liikunnan käsite

Perusolemukseltaan liikunta on tahdonalaista liikettä ja liikkumista, jonka aikaansaaminen ja toteuttaminen vaatii sekä kuluttaa energiaa. Liikunnan ja liikkumisen mahdollistavat biologiset eli elimistön rakenteelliset ja toiminnalliset järjestelmät, mutta liikuntakäsitteen kannalta oleellista on tahdonalainen ja tavoitteellinen toiminta. (Vuori 2003a, 12.)

Liikunta omana käsitteenään on osa fyysistä aktiivisuutta, joka puolestaan kattaa kaiken lihasten tahdonalaisen, energiankulutusta lepoaineenvaihdunnan tasosta lisäävän toiminnan (Vuori 2005b, 19). Liikunta on tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta, jolla pyritään esimerkiksi kunnan kohottamiseen, terveyden ylläpitoon tai elämysten kokemiseen (Fogelholm ym. 2007, 21). Liikunta on olennaisesti sidoksissa käsitteiden kunto ja terveys kanssa. Yhtä ainoaa määrittelyä liikunnalle, kunnolle tai terveydelle ei voida pitää ainoana oikeana ja tästä johtuen niille usein annetaankin hieman toisistaan eroavia, mutta olennaiselta sisällöltään kuitenkin yhteneviä määrittelyjä. Laajimmassa merkityksessään liikunta on tahtoon pohjautuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa energiankulutuksen nousua ja on ennalta harkittuihin tavoitteisiin tähtäviä ja niitä palvelevia liikesuorituksia sekä koko toimintaan liittyviä elämyksiä. (Vuori 2005b, 17–18.)

Suomen kielen sana liikunta on maailmanlaajuisesti tarkasteltuna harvinainen, sillä muista kielistä on sille vaikea löytää täysin vastaavaa käännöstä. Esimerkiksi englanninkielessä käytetään liikuntaa vastaavina sanoina useita eri sanoja, kuten ”sport” eli urheilu, ”physical education” eli liikuntakasvatus, ”physical activity” eli fyysinen aktiivisuus tai ”exercise” eli harjoittelu. Kaikki edellä mainitut englanninkielen termit sisältyvät suomenkielen sanaan liikunta ja kuvaavat jotain oleellista puolta liikunnan

käsitteestä. Liikuntaa voidaan siis pitää monipuolisena ja laajana käsitteenä. (Telama, Vuolle & Laakso 1986, 17.)

### 2.1.2 Fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus viittaa ainoastaan fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin eikä sisällä lainkaan kannanottoja tai odotuksia toiminnan syistä (Vuori 2005b, 19). Fyysinen aktiivisuus kattaa kaiken energiaa kuluttavan lihaksilla tuotetun kehon liikkeen (Caspersen, Powell & Christenson ym. 1985, 126; U.S. Department of Health and Human Services 1996, 20; Buckworth & Dishman 2002, 28).

Fyysisen aktiivisuuden vastakohtana pidetään fyysistä inaktiivisuutta eli liikkumattomuutta. Liikuntalääketieteessä inaktiivisuudella tarkoitetaan niin vähäistä fyysistä aktiivisuutta, että se ei riitä stimuloimaan elimistön toimintoja ja rakenteita riittävästi. Tällöin elimistön rakenteiden ja toimintojen normaali toiminta häiriintyy ja seurauksena voi olla terveydellisiä ongelmia. (Vuori 2005b, 19–20.) Terveiden näkökulmasta fyysinen aktiivisuus voidaan määritellä myös luonnolliseksi ja välttämättömäksi ärsykkeeksi, jonka elimistö vaatii terveiden rakenteiden ja toimintojen säilyttämiseksi (Vuori 2000, 14).

Vuonna 2008 Yhdysvaltojen terveysviraston julkaisemissa terveysterveyshuoltojen suosituksissa fyysinen aktiivisuus määritellään keholliseksi liikkumiseksi, joka edistää terveyttä. Tämä kehollinen liikkuminen jaetaan kahteen pääalueeseen, jotka ovat perusaktiivisuus ja terveyttä edistävä liikunta eli terveysterveyshuolto. Liikuntasuosituksessa perusaktiivisuudella tarkoitetaan päivittäiseen elämiseen sisältyviä kuormitukseltaan kevyitä toimintoja kuten hidasta kävelyä, seisomista ja kevyiden esineiden nostelua. Terveysterveyttä edistävä liikunta puolestaan määritellään aktiivisuudeksi, joka lisättynä perusaktiivisuuteen tuottaa terveyshyötyjä. Huomioitavaa suosituksessa on, että henkilöt, jotka suorittavat vain perusaktiivisuudeksi katsottavia toimintoja, luokitellaan fyysisesti inaktiivisiksi. (U.S. Department of Health and Human Services 2008.)

### 2.1.3 Liikuntaharrastuksen määrittely

Nykyisin liikunta-käsite mielletään nimenomaan omasta tahdosta tapahtuvaan reippailuun ja liikkumiseen. Tästä näkökulmasta liikuntaa voidaan tarkastella myös liikunnan harrastamisen käsitteestä lähtöisin. Liikunnan tavoiteasettelusta riippuen voidaan puhua yleisesti kunto-, terveys-, virkistys-, harraste- ja hyötyliikunnasta. (Vuori 2005b, 18.)

Liikunta ja liikuntaharrastuksen käsite liitetään usein toisiinsa. Liikuntaharrastuksella tarkoitetaan etenkin vapaa-aikana tapahtuvaa yksilön oman mielenkiinnon mukaisesti suuntautuvaa fyysistä aktiivisuutta. (Telama, Vuolle & Laakso 1986, 17.)

Liikuntaharrastukseksi voidaan kutsua myös liikunnallisen vaihtoehdon toistuvaa ja tietoista valitsemista (KomM 1975, 2). Liikuntaharrastukselle on ominaista yksilön kiinnostus itse liikuntaan ja sen fysiologisiin, psykologisiin ja sosiaalisiin seurausvaikutuksiin. Oleellista liikuntaharrastuksessa on aktiivinen toiminta.

Toiminnasta irrallaan on kuitenkin mahdollista tarkastella ja tutkia esimerkiksi yksilön asenteita liikuntaan, liikunnasta saatuja elämyksiä ja liikuntamotiiveja. (Telama, Vuolle & Laakso 1986, 17–18.)

Liikuntaharrastuksen käsite on keskeinen tarkasteltaessa liikuntaa yksilötasolla.

Psykologisella tai yksilön tietoisuuden tasolla liikuntaa tarkasteltaessa kiinnostavaa ja oleellista on se, mikä merkitys liikunnalla on yksilölle, miten se näkyy hänen tavoitteissaan ja toiminnoissaan sekä miten hän liikunnan kokee. Tämän yksilötason psykologisen tarkastelun pohjalta voidaan määrittellä onko liikunta yksilölle harrastus vai toimiiko se vain välineenä jonkin muun tavoitteen saavuttamiseksi. (Telama, Vuolle & Laakso 1986, 17–18.) Elävässä elämässä ihmisten liikunnan harrastamiseen vaikuttavat monet eri syyt ja ihmiset liikkuvatkin monissa muodoissa ja ympäristöissä (Vuori 2000, 12).

### 3 IHMISTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUTEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

#### 3.1 Liikunnan aloittaminen ja jatkaminen

”Tätä iloa ei ole sekoitettava nauruun, saati naureskeluun. Parhailtaan se on totista, harrasta, useimmiten hiljaisena hehkuvaa, kokonaan omakseen ottavaa iloa...” (Vuori 2003a, 42). Liikunnan aloittamisen taustalla on usein sellaiset positiiviset tavoitteet kuin terveyden ylläpito, henkinen virkistys tai muiden kanssa toimiminen. Tavoitteiden saavuttamiseksi ihmiset ovat valmiita kokeilemaan ja pohtimaan liikuntaa ja siihen liittyviä asioita muuttaakseen tottumuksiaan. (Rinne & Marttila 2002, 19.)

Myönteiset käsitykset ja uskomukset liikunnan vaikutuksista sekä harrastamista tukevat asenteet ja arvot vaikuttavat voimakkaasti siihen, innostuuko henkilö liikunnasta tai jatkaako hän sen harrastamista. Myös ympäristön positiiviset ja negatiiviset asenteet ja toisten ihmisten esimerkki vaikuttavat kiinnostukseen aloittaa uusi harrastus.

Esimerkiksi puolison ja muiden läheisten ihmisten kannustus sekä heidän oma liikuntaharrastuneisuutensa ovat tärkeitä kannusteita liikunnan aloittamiseksi. Aikaisemmat myönteiset kokemukset ja elämykset liikunnasta sekä henkilön uskomus omista kyvyistä aloittaa liikunta ovat merkittäviä tekijöitä liikunnan aloittamisen kannalta. Huomioitavaa on, että liikunnan aloittaminen on keskimääräistä vaikeampaa ylipainoisille, tupakoitsijoille, maataloustyöntekijöille ja yleensä raskaita ruumiillisia töitä tekeville sekä lyhyen koulutuksen saaneille. Liikunnan aloittamisessa on lisäksi ylitettävä psykologinen kynnyks, jota nostavat puutteellinen tieto tai usko liikunnan vaikutuksista, oman itsekurin ja omien liikuntakykyjen epäily, epämieluisat kuvat omasta kehosta liikunnan aikana tai epämielilyttävät aikaisemmat liikuntakokemukset. (Vuori 2001, 58–59.)

Vuori (2001, 39) luokittelee ihmiset kolmeen ryhmään liikuntahalukkuuden tai valmiuden perusteella. Myönteisesti tai aktiivisesti liikuntaan suhtautuvia pitäisi tukea heidän harrastuksessaan, harkitsijoille pitäisi laatia suunnitelma liikunnan aloittamiseksi ja välinpitämättömästi tai kielteisesti suhtautuvia pitäisi ohjata liikunnan pariin jo terveydenhuollon puolella.

Liikunnan aloittamiseen ja siinä pysymiseen vaikuttavat voimakkaasti toiminnan yksinkertaisuus käyttäytymisenä, sen liittyminen elämänrytmiin ja sen potentiaali tarjota ihmisille sisäisiä palkkioita. Erityisesti sairauden tai vaivan uhatessa liikunta voi tarjota ainakin väliaikaisen harrastusmuodon. (Laitakari & Miilupalon 1998, 34–35.) Laitakarin ja Miilupalon (1998, 35) mukaan muutosvaihemalleissa uuden käyttäytymisen oletetaan etenevän tiettyä rataa pitkin ja käyvän läpi seuraavat vaiheet: välinpitämättömyys, kiinnostus, tiedostus, arviointi, päätös, kokeilu ja tavan kiteyttäminen. Tällaisia liikunta-aktiivisuutta selittämään pyrkiviä teorioita ovat muun muassa Biddlen ja Mutrien (2008, 59–70) esiin nostamat Ajzenin ja Fishbeinin (1975) perustellun toiminnan teoria (The Theory of Reasoned Action) ja Ajzenin suunnitellun toiminnan teoria (The Theory of Planned Behaviour), Prochaskan muutosvaihemalli (Buckwoth & Dishman 2002, 220) sekä Schwarzerin (1992; 2001) terveyteen suuntautuvan toiminnan lähestymistapa (The Health Action Process Approach). Muutosvaiheet huomioiva liikunnan edistäminen antaa yksilölle mahdollisuuden rakentaa aito kiinnostus ja omat perustelut liikunnalle, suunnitella harrastuksen aloittamista, rohkaista liikunnan kokeilemistä ja auttaa häntä löytämään sopiva liikuntamuoto ja sitä tukevat ylläpitostrategiat. Jotta ihmiset pysyisivät liikunnan parissa ja noudattaisivat annettuja liikuntaohjelmia, heidän tulisi Dishmanin (1990, 10) mukaan varautua hetkelliseen liikkumisen passivoitumiseen ja saada kannustusta aloitetun liikuntaharrastuksen jatkamiseen. Liikunnasta olisi muodostuttava tapa, jotta sen jatkaminen olisi luonteva osa elämää (Svennevig 2000, 16).

Lapsuuden ja nuoruuden liikunta-aktiivisuus ennustaa myös aikuisiän liikunnallisuutta. Hirvensalon, Lintusen ja Rantasen (2000, 37–38) tutkimuksessa huomattiin, että nuoruuden kilpaurheiluharrastus oli merkittävä selittäjä iäkkäiden ihmisten fyysiselle aktiivisuudelle. Nuoruuden fyysisen aktiivisuuden yhteys aikuisiän aktiivisuuteen oli miehillä naisia korkeampi (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006a, 10). Myös keski-ikä kilpaurheilulla sekä naisilla keski-ikä kuntoliikunnalla oli vaikutusta liikunta-aktiivisuuden säilymiseen. Liikunnallisesti aktiiviset iäkkäät ihmiset saattavat tuntea kyykyttää kuntoa ja liikuntataitoja vaativissa harrastuksissa ja näin kyetä säilyttämään korkean aktiivisuustasonsa. Hirvensalon ja Lampisen (1999, 232) mukaan terveyden ylläpitäminen on iäkkäiden tärkein syy osallistua ohjattuun liikuntaan.

Liikunta jatkuu Vuoren (2001, 69–70) mukaan varmimmin silloin kun henkilö liikkuu pääosin omatoimisesti lähiympäristössään, harrastusta tuetaan ohjauksella ja toiminnan seuraamisella ja liikunta on fyysiseltä kuormittavuudeltaan kohtalaista. Liikunnan tulisi lisäksi antaa harrastajalleen positiivisia kokemuksia ja elämyksiä, se ei saisi vaatia erityisiä taitoja, korkeaa suorituskykyä tai varusteita, sen pitäisi tuntua turvalliselta ja lisäksi olla joustavasti toteutettavissa osana päivittäistä elämää.

Ryytin ja Karjalaisen (2004, 74) tutkimuksessa viihtyminen ja koettu kunto ennustivat eniten sekä yhden, viiden että 10 vuoden liikuntaintentioita suomalaisilla aikuisilla. Kymmenen vuoden intentioissa myös ikä selitti liikunnan jatkamista. Pitkällä aikavälillä liikunnan jatkamisen todennäköisyys myös väheni jonkin verran (Ryyti & Karjalainen 2004, 73; Suikka 2004, 90).

### 3.2 Liikuntaharrastusta rajoittavia tekijöitä

Yksi suurimmista liikuntaharrastusta estävistä tekijöistä on huono kunto. Se saa liikunnan tuntumaan epämiellyttävältä ja suosimaan kevyttä liikuntaa. Svennevigin (2000, 16) tutkimuksessa havaittiin myös harrastusten kalleuden ja ystävien puutteen esteenä liikunnan harrastamiselle. Ikääntyvän väestön liikunnan harrastuksella voi olla fyysiseen ympäristöön liittyviä, yksilöllisiä tai sosiaalisia esteitä. Yksilöllisiä liikuntaa rajoittavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi vanhenemiseen liittyvien sairauksien ja toiminnanvajauksien syntyminen, tulojen väheneminen eläkkeelle siirryttäessä, tiedon puute liikunnan vaikutuksista, motivaation puute, sosiaalisen tuen puute, kaatumisen pelko ja myös ajanpuute. Ympäristö saattaa myös antaa omat haasteensa liikunnan jatkamisen kannalta. Ankarat ilmasto-olot, liikuntapaikkojen puute, etäisyys tai huono saavutettavuus ja liikuntapaikkojen liikuntavälineiden soveltamattomuus iäkkäämmille henkilöille voivat estää liikunnan harrastamista. Sosiaaliset esteet liikunnalle voivat sisältää ikäsortoia, roolimallien puutetta, opittua avuttomuutta, vääriä luuloja liikunnan haitallisuudesta vanhempana ja liikuntaseurojen vähäistä kiinnostusta ikääntyvien liikuntaa kohtaan. (Heikkinen 2005, 199.) Toisaalta yksityisten liikuntapalveluja tarjoavien yritysten merkitys aikuisten liikuttajina on korostunut viime aikoina ja yksityisten liikuntapalvelujen käyttö on 2000-luvulla kolminkertaistunut yli 50-

vuotiailla ja kaksinkertaistunut muilla aikuisten ikäryhmillä (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006).

Telaman (1986, 154) mukaan kausaalisen attribuution teoria sopii hyvin kuvaamaan liikkumattomuuden syitä. Teorian mukaan yksilö pitää syynä liikunnan harrastamattomuuteen joko itsessään tai ympäristössään olevia tekijöitä. Itsestä johtuvia syitä ovat esimerkiksi vähäinen kiinnostus ja muut harrastukset kun taas ympäristöstä johtuva syy saattaa olla harrastusmahdollisuuksien puute. Biddle (1995, 12) puolestaan jakaa liikuntaharrastusta estävät syyt viiteen luokkaan, joita ovat fyysiset, emotionaaliset, motivaatioon liittyvät, ajankäyttö ja liikuntapalvelujen saatavuus. Hänen mukaansa vuonna 1992 toteutettu ”The English National Fitness Survey”-tutkimus osoitti ajan riittämättömyyden suurimmaksi liikunnan lisäämisen esteeksi. Iän myötä ajankäytön vaikutus harrastamattomuuteen pienentyi, mutta fyysiset ja tunnepuolen esteet lisääntyivät, etenkin yli 55-vuotiailla. Suomalaisessa Ikivihreä-projektin kahdeksan vuoden seuruututkimuksen mukaan vuonna 1988 liikunnan harrastamisen suurimpana esteenä oli ollut kiinnostuksen puute, mutta 1996 suurimpana esteenä pidettiin huonoa terveydentilaa (Hirvensalo & Lampinen 1999, 229). Molemmissa ajankohdissa suurin osa vastaajista kuitenkin mainitsi huonon terveydentilan liikkumisen vähentymisen syynä. FINRISKI 2002-tutkimuksessa yleisimpinä liikuntaesteinä ja riittämättömän liikunnan syinä todettiin ajanpuute ja laiskuus, mutta myös terveydelliset syyt olivat merkittäviä liikuntaa rajoittavia tekijöitä (Borodulin 2006, 9). Liikuntaharjoittelun keskeyttäminen terveydellisten syiden takia onkin iäkkäillä ihmisillä suhteellisen tavallista, mutta harvoin terveyteen liittyvät ongelmat ovat johtuneet liikunnasta. Liikunnan terveysriskit ovat yleensä hyvin vähäisiä silloin, kun mahdolliset riskitekijät on otettu huomioon jo liikuntaa aloitettaessa, liikunta aloitetaan kohtuullisella kuormituksella ja kuormituksen vaikutusta henkilöön seurataan tasaisin väliajoin sekä aina kuormitusmäärää lisättäessä. (Sakari-Rantala 2003, 65–66.)

Hirvensalon ja Lampisen (1999, 233) mielestä suuri osa iäkkäiden liikuntaesteistä voitaisiin poistaa suunnitelmallisella vanhuspolitiikalla ja yhteisötason ohjelmilla. Esteet tulisi analysoida ja sovittaa ne kunkin ikäkohortin elämänhistoriaan. Iäkkäille ihmisille on tarjottava liikuntaharrastuksia, joissa he voivat toteuttaa itseään, nähdä ystäviään, kokea tyydytystä ja pitää huolta fyysisestä toimintakyvystään ja terveydestään.

### 3.3 Drop out

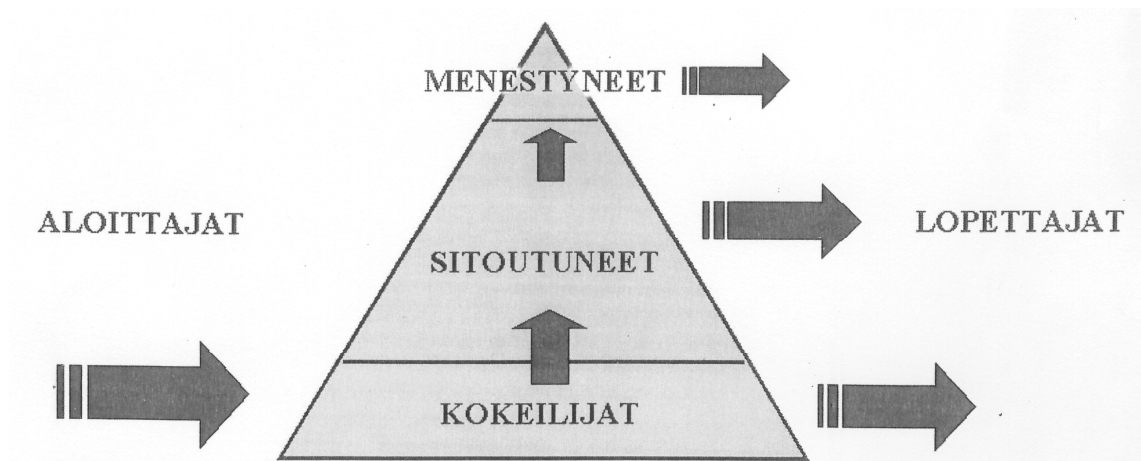
”Osa porukasta katosi murrosiän myrskyissä, ne rupes kokeilemaan viinan juomista ja seurustelemaan” (Kalliopuska, Miettinen & Nykänen 1995, 16). Dropout termin historia liittyy sellaiseen lopettamiseen, jossa jokaiselle yksilölle löytyy laji, jossa hän voi menestyä ja nousta aina korkeammalle tasolle (Lämsä & Mäenpää 2002, 12). Dropoutia on käsitteenä tutkittu monesta eri näkökulmasta, jotka ovat hyvinkin toisistaan poikkeavia. Willis ja Campbell (1992, 21) pitävät dropoutin määreenä tilannetta, jossa henkilö on ollut jonkun aikaa aktiivinen toimija ja on sitten lopettanut toiminnan. Kalliopuska, Miettinen & Nykänen (1995, 1) käyttävät dropoutin määritelmänä pelistä putoamista, jossa taustalla ovat monet tekijät yhteisvaikutuksineen. Dropoutilla on tarkoitettu Ewingin (1981), Orlickin (1974), Sappin ja Haubenstrickerin (1978) mukaan myös tietyn urheilulajin lopettamista ilman muiden lajien harrastamisen vähentymistä (Yang 1997, 12). Muun muassa Robinsonin ja Carronin (1982) ja Weissin ja Petlichkoffin (1989) tutkimuksissa on kuitenkin havaittu, että dropout on käsitteenä edellistä määrittelyä paljon monisyisempi. Tässä tutkimuksessa dropoutilla tarkoitetaan vapaa-ajan liikunnan harrastamisen lopettamista.

Dropoutin taustalla on monet eri tekijät eivätkä kaikki niistä ole yksilöstä itsestään johtuvia (Kalliopuska ym.1995, 1–2). Muun muassa taloudelliset seikat (Werther & Orlick 1986) tai iästä ja vammoista johtuvat seikat voivat johtaa liikunnan lopettamiseen (Kalliopuska ym. 1995, 3). Myös sosiaalisen tukiverkon puuttuminen (Vuori 2003a, 101) ja sukupuoleen liittyvät seikat voivat olla liikunnan lopettamisen syitä (Kalliopuska ym. 1995, 3). Nuorten dropoutin syitä ovat Kalliopuskan ym. (1995, 8–18) mukaan esimerkiksi valmennuksen heikko taso, harjoittelun lisääntyminen ja koventuminen, heikot harjoitusolosuhteet, vammat ja muut harrastukset. Greendorfer (1992, 213) huomauttaa lisäksi, että aikuisten omien halujen ja arvostusten muovaama toimintaympäristö voi myös olla yksi syy lasten ja nuorten dropoutiin. Aikuisten yleisin syy liikunnan lopettamiseen on ajan puute (Willis & Campbell 1992, 22). Myös Weissin ja Petlichkoffin (1989) mukaan ajan puute ja muut harrastukset ovat suurimmat syyt dropoutille ikään, sukupuoleen, kulttuuriin ja lajiin katsomatta. Heidän mielestään on yleisempää vaihtaa aikaisempi liikunnallinen harrastus uuteen lajiin kuin lopettaa liikunta kokonaan. Buckworth ja Dishman (2002, 201) kuitenkin huomauttavat, että ajanpuute saattaa olla vain sosiaalisesti hyväksytty tekosyy sille tosiasialle, ettei yksilöä



kiinnosta osallistua liikunnalliseen toimintaan. Danielsonin ja Wankelin (1997) tutkimuksessa havaittiin, että erilaisiin liikuntaohjelmiin osallistuvilla on usein korkeat tavoitteet harjoittelun tuloksista ja näiden tulosten saavuttamattomuus voi olla liikuntaohjelman lopettamisen syynä (Willis & Campbell 1992, 22). Kehon koostumuksella on myös huomattu olevan vaikutusta liikunnan lopettamiseen. Kehon rasvapitoisuuden ollessa suuri liikunta tuntuu usein hankalalta ja kiusalliselta mikä saattaa johtaa dropoutiin. (Biddle & Mutrie 1991, 35.)

Liikunnan harrastajat voidaan jakaa kokeilijoihin, sitoutuneisiin ja menestyviin ja heillä kaikilla on omat motiivit osallistua liikuntaan. (kuvio 1) Kokeilijat lopettavat harrastuksen jo alkuvaiheessa ja siirtyvät toiseen lajiin, sitoutuneella puolestaan tarkoitetaan lajin harrastajaa, joka pysyy lajin parissa enemmän kuin yhden toimintakauden. Sitoutuneelle lajin jättäminen merkitsee enemmän syntyneen sosiaalisen verkoston takia. Menestyneet ovat yksilöitä, joille harrastus on pikemminkin ura ja he harjoittelevat säännöllisesti ammattimaisessa valmennuksessa. Menestyneiden lopettamiseen liittyy myös burn out – tyyppinen lopettamisprosessi, jossa asetetut tavoitteet ylittävät jatkuvasti omat resurssit. (Lämsä & Mäenpää 2002, 12–13.)



KUVIO 1. Liikunnan ja urheilun harrastamisen pyramidi (Lämsä & Mäenpää 2002, 8)

Robinson ja Carron (1982) jakoivat nuoret urheilijat aloittajiin, jotka tulivat uuteen lajiin mukaan, lopettajiin, jotka lopettivat tietyn lajin harrastamisen ja selviytyjiin, jotka

pysyivät toiminnassa mukana usein ilman kilpailullista tavoitetta. Heidän tutkimuksessaan lopettajilla havaittiin olevan aloittajia ja selviytyjiä heikompi liikunnallinen pätevyys. Yang (1997, 54) lisää neljänneksi kategoriaksi ulkopuoliset, jotka eivät osallistu liikuntaan ollenkaan. Muun muassa Johns, Lindner ja Wolko (1990) ja Lindner & Johns (1991) ovat tutkineet liikunnan siirtovaikutusta, joka näkyy toisen lajin harrastamisen lopettamisena ja uuden lajin tai harrastuksen aloittamisena.

Havaintojen mukaan jopa 28 % alle 19-vuotiaista suomalaisista nuorista aikuisista lopettaa lisenssiharrastamisen kauden aikana tai sen jälkeen ja saman verran tulee uusia liikkujia tilalle (Lämsä & Mäenpää 2002, 12). Franklinin (1988) mukaan terveiden aikuisten liikuntaohjelmien dropout on keskimäärin 46 %. Karjalaisen ja Ryydin (2004, 67) tutkimuksissa havaittiin, että yli 27-vuotiaat aikovat harrastaa liikuntaa kymmenen vuoden päästä tätä nuorempia todennäköisemmin. Yang (1997, 82) kuitenkin toteaa, että fyysinen aktiivisuus ja liikuntaan osallistumisen määrä vähenee murrosiässä ja edelleen aikuisuudessa. Willisin ja Campbellin (1992, 20) mielestä liikunta-alan yrittäjien suurin haaste on saada ihmiset jatkamaan liikuntaa ensimmäisten viikkojen innostuksen jälkeen. Dropout on voimakkainta kahden ja neljän kuukauden välillä liikunnan aloittamisesta ja pysyy tasaisesti 50 % tienoilla puolen vuoden jälkeen.

Vielä ei ole kuitenkaan tutkittu kovinkaan paljoa liikuntaan osallistumista ja lopettamista pidemmällä aikavälillä eikä tiedetä varmasti, tarkoittaako urheilemisen lopettaminen inaktiivisuutta vai toiminnan siirtymistä järjestäytymättömän liikunnan pariin (Coakley 1986; Weiss & Petlichkoff 1989). Weissin ja Petlichkoffin (1989) mielestä liikunnan lopettaminen näyttäisi kuitenkin olevan vain hetkellistä.

### 3.4 Taustatekijöiden yhteydet liikunnan harrastamiseen

#### 3.4.1 Iän yhteys liikunnan harrastamiseen

Iällä ja liikunta-aktiivisuudella on selvä biologinen perusta, mutta myös kulttuuritekijöillä on vaikutusta liikunnan harrastamiseen. Muissa maissa tyttöjen liikunta vähenee kouluiän aikana, mutta Suomessa poikien liikkuminen vähenee ja näin

sukupuolierot tasoittuvat. (Nupponen, Laakso, Koivusilta, Rimpelä & Telama 2006b, 6). Etenkin pojilla iän myötä tapahtuu lisäksi polarisaatiota eli vähän liikkuvien ja passiivisten määrä lisääntyy, ja toisaalta myös paljon ja intensiivisesti liikuntaa harrastavien määrä lisääntyy (Nupponen & Telama 1998, 49). Mälkiä, Impivaara, Maatela, Aromaa, Heliövaara & Knekt (1988, 29) havaitsivat omassa tutkimuksessaan, että vanhimmissa aikuisten ikäryhmissä liikunnan harrastus oli vähäisintä, mutta liikuntaa harrastavat liikkuvat useammin ja käyttivät siihen enemmän aikaa kerrallaan kuin nuoremmat ikäryhmät. Tosin liikunnan intensiteetti oli vanhemmissa ikäryhmissä nuoria pienempi. Yleisesti ottaen liikunnan harrastaminen lisääntyy eläkkeelle siirtymisen vaiheessa (Hirvensalo 2008, 62).

### 3.4.2 Sukupuolen yhteys liikunnan harrastumiseen

Sukupuolella on liikuntaharrastuksen kannalta merkittävä yhteys. Erot saattavat johtua esimerkiksi elämänaikaisista sukupuolirooleista. (Hirvensalo 2008, 62.) Naiset ovat lisänneet vapaa-ajan liikunnan harrastamista ja harrastavat sitä nykyään jo hieman miehiä enemmän. Ajankäyttöongelmat perhetilanteissa saattavat johtaa siihen, että naiset harrastavat arki- ja työmatkaliikuntaa miehiä enemmän. Perhesuhteet saattavat olla syynä myös naisten vähäisempään joukkuelajeihin osallistumisen määrään. (Asikainen 2006, 21.) Vaikka naiset ovatkin aktiivisempia nuoremmissa ikäluokissa niin miehet jaksavat kuitenkin harrastaa liikuntaa vielä hyvin iäkkäänäkin (Hirvensalo 2008, 62). Yli 65-vuotiaista eläkeläisistä miehet lisäksi harrastavat naisia enemmän liikuntaa (Asikainen 2006, 22).

### 3.4.3 Koulutustason yhteys liikuntaharrastukseen

Liikuntaa harrastamattomia tai satunnaisharrastajia on 16- ja 18-vuotiaiden joukossa vähemmän lukiolaisissa kuin työssäkäyvissä ja ammattikoululaisissa (Laakso ym. 2006b, 8). Aikuisilla sosioekonominen asema on tärkeä selittäjä kaikissa harrastuksissa. Varsinkin alhaiset tulot ja koulutustaso ennustavat pääasiassa huonoa terveyttä sekä vähäisempää fyysisistä aktiivisuutta ja liikuntaharrastusta. (Hirvensalo 2008, 62.) Laakson (1986, 95) mukaan miehistä lukion käyneet harrastavat eniten ja kansakoulun

käyneet vähiten liikuntaa. Myös naisissa kansakoulun käyneet harrastavat vähiten vapaa-ajan liikuntaa, mutta eniten sitä harrastavat keski- ja peruskoulun käyneet. Kuitenkin kansanterveyslaitoksen 2005 tekemän tutkimuksen mukaan alempaan koulutusryhmään kuuluvat miehet ja naiset harrastivat ylempään koulutusryhmään kuuluvia enemmän päivittäistä liikuntaa (Hirvensalo 2008, 62). Helakorven, Prättälän ja Uutelan (2007, 17) mukaan vapaa-ajan liikunta on puolestaan lisääntynyt kaikissa koulutusryhmissä aikaisemmista tutkimuksista ja ylimmän koulutusryhmän miehet harrastivat muita ryhmiä useammin liikuntaa. Naisilla koulutusryhmien väliset erot vapaa-ajanliikunnassa olivat tutkimuksen mukaan pieniä. Laakson (1986, 96) mukaan koulutus on tärkeämpi liikuntaharrastuksen selittäjä kuin ammattiasema.

#### 3.4.4 Työn rasittavuuden yhteys liikunnan harrastuneisuuteen

Työn fyysisiä kuormitustekijöitä voivat olla esimerkiksi ruumiillisesti raskas työ, taakkojen käsittely, staattiset tai hankalat työasennot ja toistotyö. Psykkisiä kuormitustekijöitä voivat olla työhön, työn organisointiin ja työyhteisöön liittyvät tekijät. (Lindström ym. 2003, 13.) Fyysisesti rasittavaa työtä tekevät miehet liikkuvat vapaa-ajallaan kevyttä työtä tekeviä vähemmän. Naisilla suuntaus on samanlainen, mutta ei yhtä voimakas. (Tammelin, Näyhä, Rintamäki & Zitting 2002.) Samanlaisia tuloksia sai myös Laakso (1986, 95), jonka mukaan istumatyötä tekevät liikkuvat eniten ja raskasta työtä tekevät vähiten molemmilla sukupuolilla.

#### 3.4.5 Koululiikuntakokemusten vaikutus liikunnan harrastamiseen

Oppilaiden koululiikuntakokemuksia on tutkittu runsaasti ja suurimmaksi osaksi ne ovat olleet positiivisia (Penttinen 2008). Telama (1980, 252) uskoo koululiikuntakokemuksilla ja –elämyksillä olevan merkitystä harrastuksen aloittamisen kannalta. Tätä käsitystä tukee sekä Meteli-tutkimus (1975, 162–163) että Laakson (1981, 205) tutkimus, jossa koululiikuntakokemuksilla havaittiin olevan yhteyttä aikuisten liikuntaharrastuksen määrään. Myös Paakkari ja Sarvela (2000, 105–107) ovat saaneet samansuuntaisia tuloksia.

### 3.4.6 Lihavuus ja liikunta

Painoindeksin (BMI) ja ihonalaisen rasvan määrän on todettu olevan negatiivisesti yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen sekä pojilla että tytöillä. Tämä voi tarkoittaa sitä, että ylipainoisuus voi jonkin verran rajoittaa liikuntaan osallistumista tai että liikkumisen vähäisyys lisää painoa. (Yang 1997, 64–67; Laakso ym. 2006b, 7.) Nessin ym. (2007) lapsille tekemässä tutkimuksessa lihavuus oli puolestaan enemmänkin yhteydessä liikunnan intensiteettiin kuin liikunnan määrään. Stenholmin (2007, 26) mukaan ylipainoiset ovat vähemmän liikunnallisesti aktiivisia kuin normaalipainoiset. Tätä teoriaa tukee muun muassa kanadalainen tutkimus, jossa ylipainoisten aikuisten todettiin liikkuvan normaalipainoisia harvemmin (Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute 1997). Myös Suomessa tehdyissä tutkimuksissa on havaittu lihavuuden ja vähäisen vapaa-ajan liikkumisen välillä yhteyksiä (Lahti-Koski, Pietinen, Heliövaara & Vartiainen 2002).

## 4 SUOMALAISTEN AJANKÄYTTÖ JA LIIKUNNAN HARRASTAMINEN

### 4.1 Vapaa-aika ja ajankäytön muutokset

Niemi ja Pääkkönen (2001, 33) määrittelevät vapaa-ajan ajaksi, joka vuorokaudessa jää jäljelle, kun ansio- ja kotityöhön, päätoimiseen opiskeluun, nukkumiseen ja ruokailuun käytetty aika on vähennetty. Suomalaisten ajankäyttöä koskevan tutkimuksen mukaan keskimääräinen vapaa-ajan määrä 1990-luvulla oli 6,5 tuntia vuorokaudessa eli 46 tuntia viikossa. Miehillä vapaa-aikaa oli kolme tuntia enemmän viikossa kuin naisilla. 1980-luvun lopusta suomalaisten vapaa-ajan määrä oli keskimääräisesti kasvanut tunnilla viikossa. Sukupuolella Niemi ja Pääkkönen (2001, 9) toteavat olevan myös selvästi vaikutusta ajankäyttöön.

Television katselu oli jo 1980-luvun lopulla suosituin vapaa-ajan viettotapa sillä sitä katsottiin noin 26 prosenttia vapaa-ajasta. Kolmen kärjessä 1980-luvulla olivat myös sosiaalinen kanssakäyminen johon käytettiin noin 23 prosenttia vapaa-ajasta ja lukeminen, johon aikaa kului 14 prosenttia. Liikuntaan aikaa käytettiin 1980-luvun lopussa noin 10 prosenttia vapaa-ajasta. Vuosituhannen vaihteeseen tultaessa television katselu oli edelleen kasvattanut suosiotaan ja siihen kulutettiin 35 prosenttia vapaa-ajasta. Sosiaaliseen kanssakäymiseen käytetty aika oli vähentynyt ainakin suhteellisesti tarkasteltuna noin 17 prosenttiin ja samoin lukeminen väheni noin 12 prosenttiin. Liikuntaan käytetty aika sen sijaan kasvoi 12 prosenttiin vapaa-ajasta. (Niemi & Pääkkönen 2001, 33.)

### 4.2 Suomalaisten liikuntaharrastuneisuus

Suomalaisten liikuntaharrastusta on tilastollisesti tarkasteltu muun muassa liikunnan useuden ja intensiteetin (Laakso 1986, 90–91) sekä ajankäytön (Tilastokeskus 2003) ja liikuntamuodon suhteen (Suomen Kuntaliikuntaliitto 2007, 25).

#### 4.2.1 Vapaa-ajan liikuntaan käytetty aika

Tilastokeskuksen suomalaisilta keräämiin päiväkirjoihin ja haastatteluihin pohjautuva kotitalouksien ajankäyttöä seuraava tutkimus osoittaa (Tilastokeskus 2007), että liikuntaan ja ulkoiluun käytetty keskimääräinen aika oli 1990-luvun lopussa 45 minuuttia vuorokaudessa (Tilastokeskus 2003). Kasvua kymmenen vuotta aikaisempaan oli seitsemän minuuttia. Erityisesti naiset harrastavat nykyään enemmän liikuntaa ja ulkoilua kuin aiemmin. (Tilastokeskus 2003.) Naiset käyttivät vuosituhannen alkaessa liikuntaan 39 minuuttia vuorokaudessa (Tilastokeskus 2003) ja heidän liikunta oli lisääntynyt etenkin arkipäivinä (Niemi & Pääkkönen 2001, 38). Vuosituhannen vaihteessa miehet edelleen liikkuvat ja ulkoilivat naisia enemmän, sillä miehet käyttivät liikuntaan 51 minuuttia vuorokaudessa (Tilastokeskus 2003). Miesten liikunnan lisäys on myös painottunut enemmän viikonloppuihin. Huomattavaa on myös se, että liikuntaan käytetyn ajan lisäys painottuu yli 45-vuotiaisiin, joilla ulkoilu ja kävely muodostavat nuorempia suuremman osan liikunnasta. (Niemi & Pääkkönen 2001, 38.)

#### 4.2.2 Liikunnan useus

Väestön liikuntakäyttämisen tutkimusohjelman mukaan suomalaisista hieman alle 30 % harrasti vapaa-ajan liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa 1980-luvun alkupuoliskolla. Vähintään kaksi kertaa viikossa liikuntaa harrastavia oli runsas yksi kolmasosa ja kerran kuukaudessa tai sitä harvemmin liikuntaa ilmoitti harrastavansa noin 30 prosenttia. Miesten ja naisten välillä ei liikunnan harrastamisen useuden välillä ollut selvää eroa. Uudempiin tutkimuksiin verrattaessa on huomioitava, että edellä mainitussa tutkimuksessa on mukana vain vapaa-ajalla tapahtuva liikunta. Tämä sulkee tarkastelun ulkopuolelle esimerkiksi nykyisin hyötyliikunnaksi katsottavan työmatkaliikunnan sekä työaikana tapahtuvan liikunnan. (Laakso 1986, 89–90.)

Liikuntaharrastuksen useutta aikuisväestön eli 19–65-vuotiaiden keskuudessa on tarkasteltu myös kansallisessa liikuntatutkimuksessa 2005–2006, jonka mukaan suomalaisista 36 prosenttia harrastaa liikuntaa vähintään viidesti viikossa ja kolmesti viikossa liikkuvia on 23 prosenttia. Harrastamattomia eli kerran kuukaudessa tai harvemmin liikkuvia on tutkimuksen mukaan nykyään vain viisi prosenttia.

Suomalaisista enemmistö eli 72 prosenttia sanoo harrastavansa jonkinlaista liikuntaa vähintään kolmesti viikossa. Huomioitavaa tämän kansallisen liikuntatutkimuksen tulosten tarkastelussa on se, että esimerkiksi suuren suosion saavuttaneen kävelyn kohdalla ei tutkimuksessa tehdä eroa hyöty-, kunto- ja terveystoiminnan osalta. Esimerkiksi kävelylenkkeilyksi on luokiteltu kaikki kävely tarkoituksesta riippumatta. (Suomen Kuntoliikuntaliitto 2007, 6.) Tässä tutkimuksessa tuloksia on myös hankala verrata liikuntasuositukseen, sillä liikunnan intensiteetistä ei ole todellista tietoa.

Kansanterveyslaitoksen julkaiseman vuosittaisen aikuisten terveystoimintatutkimusta ja terveyttä selvittävän postikyselytutkimuksen mukaan vuoden 2007 huhtikuussa vapaa-ajan liikuntaa vähintään kahdesti viikossa ainakin puolituntia kerrallaan miehistä harrasti 67 prosenttia ja naisista 73 prosenttia (Helakorpi, Prättälä & Uutela 2008, 10–11). Lähes kymmenen vuotta aiemmin Kansanterveyslaitoksen teettämän postikyselytutkimuksen tulokset kertovat, että 63 prosenttia niin miehistä kuin naisista ilmoitti harrastavansa vapaa-ajan liikuntaa vähintään 30 minuuttia kerralla ja kahdesti viikossa (Helakorpi, Uutela, & Prättälä 1999, 11). Vähintään kerran viikossa liikuntaa harrastaa nykyään useampi suomalainen kuin reilut 10 vuotta sitten. Tosin päivittäin liikkuvien osuus on hieman pienentynyt. (Tilastokeskus 2005.)

Vuonna 2007 vähintään kolmesti viikossa liikuntaa kertoi harrastavan miehistä 50 prosenttia ja naisista 55 prosenttia. Vähintään neljä kertaa viikossa vapaa-ajan liikkujia miehistä ilmoitti olevansa 30 prosenttia ja naisista 32 prosenttia. Postikyselytutkimusten valossa vähintään neljästi viikossa vapaa-ajan liikuntaa harrastavien määrä on pysynyt kutakuinkin samana verrattaessa 1990-luvun puolivälin tilanteeseen. (Helakorpi ym. 2008, 10–19.)

Vapaa-ajan liikunnan harrastamista koskevien tutkimusten valossa voidaan sanoa, että aikuisväestön vapaa-ajan liikuntaharrastus on lisääntynyt 1980-luvun alusta. Tosin työmatkaliikunnan, jota naiset harrastavat miehiä enemmän, suhteen kehitys on ollut päinvastainen. Työmatkaliikunta väheni 1990-luvulle tultaessa ja on sittemmin pysytellyt tällä 1990-luvun tasolla. (Helakorpi ym. 2008, 19.) Kansanterveyslaitoksen tutkimuksesta on myös nähtävissä, että vähintään puolituntia kerralla ja 2-3 kertaa viikossa tapahtuva vapaa-ajan liikunta on lisääntynyt aikuisväestössä kaikissa koulutusryhmissä. Miehistä eniten vapaa-ajan liikuntaa harrastavat ylimpään



koulutusryhmään kuuluvat. Naisissa erot koulutusryhmien välillä ovat puolestaan hyvin pieniä. (Helakorpi ym. 2008, 17.)

Liikunnan harrastamisen lisääntymiseen 1980- 1990-luvuilla saattaa Vuoren (2003, 37) mukaan liittyä kuitenkin yliarviointia, sillä tutkimusten tulokset liikunnan määrästä ja kuormittavuudesta perustuvat vastaajien itsearviointiin. Yläkanttiin tehdyt itsearviot voivat olla seurausta muun muassa siitä, että liikunta nähdään sosiaalisesti suotavana toimintana ja siitä, että ihmiset ovat alkaneet laskea liikunnaksi myös kävelyn ja muitakin kevyempiä liikuntatapoja, joita ei aiemmin huomioitu.

Tilastoissa havaittavasta aikuisväestön vapaa-ajan liikunnan määrän kasvusta huolimatta terveystieteiden suositukset vapaa-ajan liikunnan osalta 15–64-vuotiaista miehistä ja naisista täytti vuoden 2003 Kansanterveyslaitoksen postikyselytutkimuksen valossa vain 29 prosenttia. Huomioitavaa on, että vuonna 2003 ei ollut käytettävissä riittävän luotettavia tietoja siitä, kuinka suuri osa suomalaisista todella täyttää terveystieteiden suosituksen. Tämä on seurausta siitä, että vapaa-ajan ja työmatkojen liikuntaa tutkittiin eri henkilöillä. (Vuori 2005a, 79.)

#### 4.2.3 Liikunnan intensiteetti

Liikunnan intensiteetissä on suomalaisten liikunnanharrastajien välillä selviä eroja. 1980-luvun alussa Väestön liikuntakäyttämisen tutkimusohjelman (Välitutkimus) mukaan miehistä 18 prosenttia ja naisista 6 prosenttia arvio hengästyvänsä ja hikoilevansa runsaasti liikkeessään. (Laakso 1986, 91.) 2000-luvun alussa Suomen Gallupin keräämien haastattelutietojen valossa miehistä 20 prosenttia ja naisista 7 prosenttia ilmoitti harrastavansa rasittavaa liikuntaa. Miehistä 52 prosenttia ja naisista 69 prosenttia ilmoitti harjoittavansa kohtalaisen kuormittavaa liikuntaa, joka vastaa esimerkiksi reipasta kävelyä. (Vuori 2003a, 38.) Sellaisia liikkujia, jotka eivät lainkaan hengästy tai hikoile, on miehistä 10 prosenttia ja naisista 17 prosenttia. (Laakso 1986, 91.)

Naisten ja miesten välillä on itse arvioidun liikunnan intensiteetissä selvä ero, joka Laakson (1986, 91) mukaan osaltaan ilmentää myös sitä, että liikunnassa on todellista

laadullista vaihtelua. Miehet käyttävät liikuntaan enemmän aikaa (Tilastokeskus 2003) sekä harjoittavat intensiteetiltään rasittavampaa liikuntaa kuin naiset (Laakso 1986, 92).

#### 4.2.4 Suomalaisen harrastamat liikuntamuodot

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2005–2006 valossa suomalaisen aikuisväestön eniten harrastama liikuntamuoto on kävelylenkkeily, jota harrastaa noin 1.840.000 19–65-vuotiasta suomalaista. Seuraavaksi suosituimpia ovat pyöräily (828.000), hiihto (747.000) ja uinti (578.000). Kymmenen harrastetuimman lajin listalla seuraavassa järjestyksessä ovat; kuntosaliharjoittelu, juoksulenkkeily, sauvakävely, voimistelu, salibandy ja aerobic. (Suomen Kuntoliikuntaliitto 2007, 25.)

Rajuimman kasvun liikuntaharrastajien määrän valossa on viimeisen kymmenen vuoden aikana saanut sauvakävely, josta uutena lajina on tietoja vasta vuosilta 2001–2002. Vanhemmista liikuntamuodoista pyöräily on kasvattanut harrastajamääriään vuodesta 1994 noin 168.000:lla. Nuorempien lajien joukosta salibandy on saanut huikean suosion ja se onkin kymmenessä vuodessa kiilautunut kymmenen suosituimman lajin listalle. Verrattaessa vuoden 2005–2006 tutkimuksen tuloksia vuoden 2001–2002 tuloksiin nähdään, että kuntosaliharjoittelijoiden määrä on kasvanut lyhyellä aikavälillä eniten. (Suomen Kuntoliikuntaliitto 2007, 25.)

#### 4.2.5 Harrastajamäärät lajityypeittäin

Eri liikuntamuodot on mahdollista kategorioida kahden luokituksen pohjalta, joita ovat luokittelu yksilö- ja joukkuelajeihin sekä jako kestävyys-, voima-, taito- ja palloilulajeihin. Jaottelua tarkasteltaessa on syytä tiedostaa siihen kohdistuvat hankaluudet. Kansallisessa liikuntatutkimuksessa 2005–2006 jokainen harrastettu liikuntalaji on sijoitettu vain yhteen luokkaan molemmissa kategorioissa vaikka laji sisältäisikin osia kaikista vaihtoehdoista. (Suomen Kuntoliikuntaliitto 2007, 28.)

Lajityypeittäin tarkasteltaessa enemmistö eli 85,7 prosenttia suomalaisista harrastaa yksilölajeihin luokiteltavia liikuntamuotoja. Samoin kestävyyslajit ovat suosituimpia 57 prosentin osuudella. Palloilulajeja harrastaa 18,8 prosenttia ja taitolajeihin kuuluvia

liikuntamuotoja harrastaa 14,1 prosenttia. Voimalajien osuus on 10,0 prosenttia.  
(Suomen Kuntoliikuntaliitto 2007, 28.)

## 5 LIIKUNTA JA TERVEYS

### 5.1 Liikunnan terveydellinen merkitys

Liikkumattomuus eli fyysinen inaktiivisuus on terveydelle haitallista (Vuori 2005b, 19–20). Terveys on luonteeltaan moniulotteinen käsite (Biddle & Mutrie 2008, 10), jonka Maailman Terveysjärjestö (WHO) määrittelee fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi (Alanen 1989, 12).

Vuoren (2005b, 21) mukaan terveydelle keskeistä on kyky sietää elimistön sisäisiä ja ulkoisia kuormituksia. Tämä vaatii riittävän vahvaa anatomiaa eli kehon rakenteita, fysiologista kapasiteettia sekä psyykkistä ja sosiaalista kykyä yksilön sisäisen ja yksilöiden välisen tasapainon säilyttämiseen sisäisten ja ulkoisten kuormitustekijöiden vaikuttaessa. Terveiden ja liikunnan välistä yhteyttä ja liikunnan vaikutusta terveyteen voidaan tarkastella kaikilla terveyden osa-alueilla ja koko jatkumolla. Vuori (1994, 15) toteaa myös, että liikunnan vaikutuksia terveyteen voidaan tarkastella niin yksilön, yhteisön, yhteiskunnan kuin ihmiskunnankin tasolla. Näistä tunnetuimpia ovat liikunnan ja terveyden vaikutukset yksilötasolla.

Liikunnan terveydellistä merkitystä on mahdollista arvioida useankin kriteerin perusteella. Tällaisia kriteerejä ovat muun muassa vaikutusten kohteet, vaikutusten voimakkuus, vaikutusten laajuus, vaikutusten pysyvyys, vaikutusten saavuttamisen varmuus, vaikutusten saavuttamisen edellytykset ja vaikutusten saavuttamisen vaihtoehdot. Nämä edellä mainitut tekijät määrittävät liikunnan terveydellistä vaikuttavuutta. Myös liikunnan toteuttamiskelpoisuus yhdessä vaikuttavuuden kanssa määrittää liikunnan terveydellistä merkitystä. Vaikuttavuuteen ja toteuttamiskelpoisuuteen keskeisesti kuuluvia ja niitä määrittäviä tekijöitä ovat liikunnan määrä, kuormittavuus, laatu, toteuttamisolosuhteet sekä asenteet ja motivaatio. (Vuori, 1994, 16–17.)

Liikuntaa harjoitettaessa on myös syytä huomioida, että liikunta vaikuttaa ensisijaisesti vain niihin elimiin ja elinjärjestelmiin, joita se kuormittaa. Liikunnan vaikutukset ovat siis spesifejä. (Vuori 2005b, 30.) Tosin useissa observointitutkimuksissa on saatu

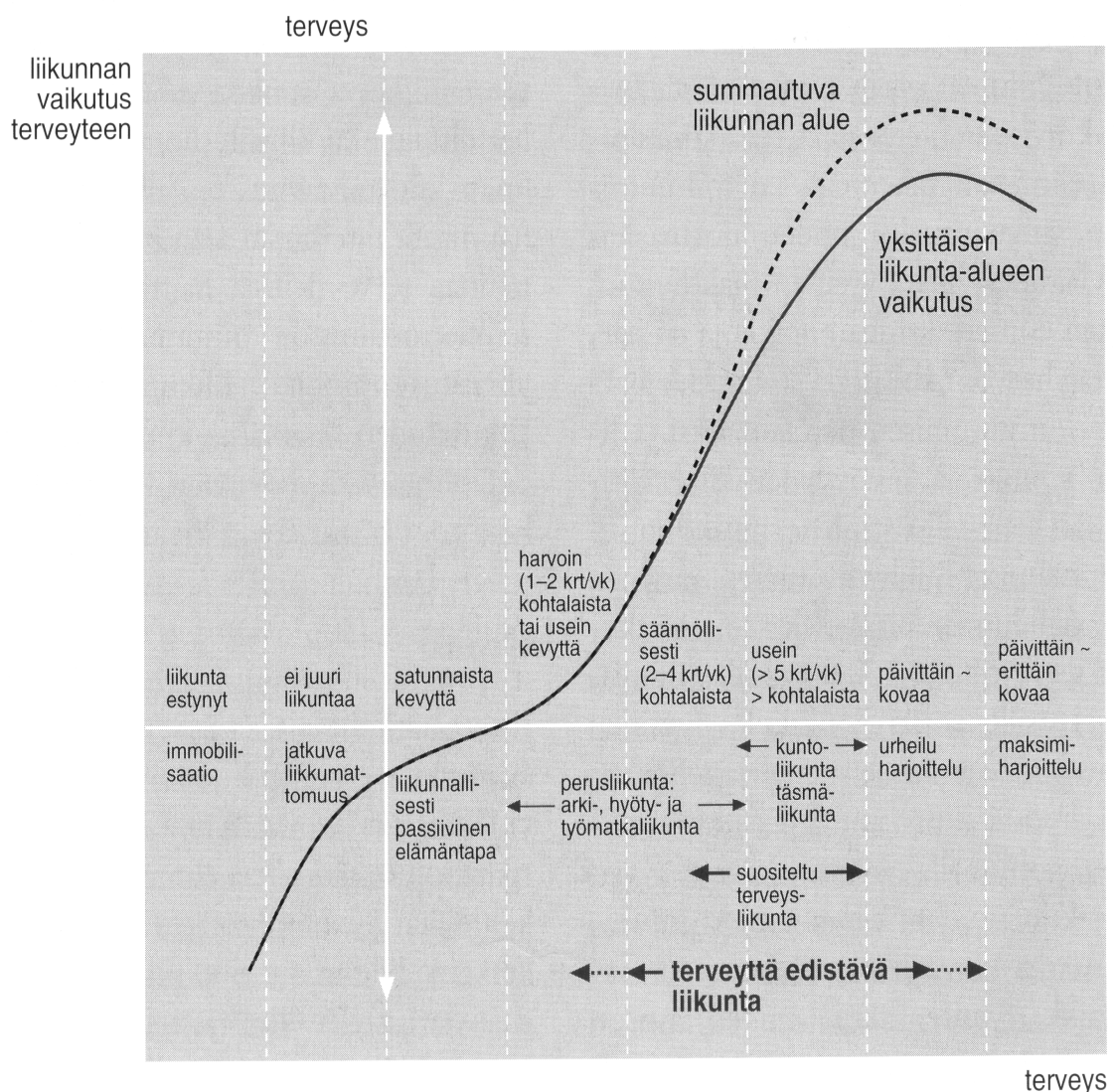
spesifisyyden näkökulmaa horjuttavia tuloksia, joiden mukaan fyysisesti aktiivisten ihmisten riski sairastua vanhemmalla iällä esimerkiksi Alzheimerin tautiin ja dementiaan on fyysisesti inaktiivisia hieman pienempi. Uusimmat JAMA:n interventiotutkimuksen tulokset kertovat, että yhteys kohtuullisen fyysisen aktiivisuuden ja kognitiivisten toimintojen heikkenemisen välillä on kohtuullinen. (The Journal of the American Medical Association 2008). Tähän Larson (2008) huomauttaa, että huolimatta siitä, että fyysisen aktiivisuuden on todettu olevan kognitiivisten toimintojen heikkenemisen kannalta hyödyllistä niin kognitiivisten toimintojen näkökulmasta optimaalisen fyysisen aktiivisuuden ihanteellinen annos, kesto, ajoitus elämänkaarella ja vaikutuksen kesto ovat tuntemattomia.

Tutkimusten perusteella voidaan todeta, että säännöllinen ja kohtuullisen kuormittava fyysinen aktiivisuus parantaa fyysistä kuntoa sekä on yhteydessä parantuneeseen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Lisääntynyt fyysinen aktiivisuus on yhteydessä muun muassa pienentyneeseen sydän- ja verenkiertoelimistön sairausriskiin, vähentyneeseen riskiin sairastua metaboliseen oireyhtymään sekä parantuneeseen tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon. Tieteellisen näytön perusteella voidaan vahvistaa käsitys, jonka mukaan psyykkisen terveyden ja kohtuullisen kuormittavan fyysisen aktiivisuuden välillä on positiivinen yhteys. Useat tutkimukset osoittavat, että lisääntynyt psyykinen hyvinvointi sekä psyykkisten sairauksien vähentyneiden oireiden ja fyysisen aktiivisuuden välillä on yhteys. (Physical Activity Guidelines Advisory committee Report 2008.)

Fyysisen terveyden kannalta liikunnassa oleellista on, että se ylläpitää elimistön rakenteellista, toiminnallista ja metabolista eli aineenvaihdunnallista terveyttä. Liikunnan vaikutukset ovat myös voittopuolisesti positiivisia ja liikuntaan liittyvät riskitekijät, kuten vammat, ovat hallittavissa. Liikunnan tulisi olla osa jokapäiväistä elämää, sillä liikunnan vaikutukset eivät varastoidu. (Vuori 2005b, 30.) Liikunnalla on tutkimuksin osoitettu voitavan merkittävästi hidastaa toimintakyvyn huononemista. Tosin tutkimustieto fyysisen aktiivisuuden ja terveyden eri tekijöiden välillä on vielä osin puutteellista, todetaan Physical Activity Guidelines Advisory Committeeen raportissa vuodelta 2008. Raportissa nostetaan lisätutkimusta vaativaksi asiaksi muun muassa luuston kunnon ja fyysisen aktiivisuuden volyymin ja laadun väliset yhteydet ja mekanismit.

## 5.2 Terveyttä edistävä ja ylläpitävä liikunta – terveysliikunta

Fogelholm, Paronen & Miettinen (2007, 21) määrittelevät terveysliikunnan sellaiseksi fyysiseksi aktiivisuudeksi, jonka kuormitus on vähintään kohtuullista ja joka säännöllisesti eli lähes päivittäin toteutettuna edistää terveyttä. Tällöin terveysliikunnan ulkopuolelle rajautuvat vain huippu-urheilu ja hyvin kevyt fyysinen aktiivisuus. Terveysliikunta käsitteen määrittelyssä on keskeistä liikunnasta terveydelle koituvien hyötyjen ja haittojen suhde (Vuori 2000, 12). (kuvio 2)



Kuvio 2. Fyysisen inaktiivisuuden ja aktiivisuuden asteen (useus \* intensiteetti) yhteys liikunnan terveyttä edistäviin vaikutuksiin (Vuori 2005b, 19).

### 5.3 Terveysliikuntasuositukset

Terveysliikunnan perussuosituksena on perusaineenvaihdunnan ja kevyen työn lisänä noin 150 kilokaloria vastaava päivittäinen energiankulutus, joka saadaan aikaan kohtuullisesti kuormittavalla tai raskaalla fyysisellä aktiivisuudella. Käytännössä tämä toteutuu esimerkiksi noin puolentuntin reippaalla päivittäisellä kävelyllä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 42; Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 23.) Suositeltu terveystoiminnan määrä työkäisillä on vähintään puoli tuntia päivässä 4–7 päivänä viikossa. Liikuntamuodon tulee olla kohtalaisesti kuormittavaa kestävyysliikuntaa sekä lisäksi tulee ainakin kahdesti viikossa harjoittaa lihasten voimaa kehittävää liikuntaa. Perinteiset suomalaisten eniten harrastamat liikuntamuodot täyttävät hyvin terveyttä edistävän liikunnan vaatimukset. (Vuori 2005a, 78–79.)

Vuoren (2005a, 78) mukaan merkittävä osa liikunnan terveyshyödyistä on mahdollista saavuttaa helposti toteutettavalla liikunnalla. Myös osa päivittäisen elämän sisältämästä fyysisestä aktiivisuudesta eli niin sanotusta hyötyliikunnasta täyttää terveystoiminnan tunnusmerkit. Fogelholm ym. (2007, 23) huomauttaa, että suositusten mukaan päivittäisen liikunnan voi myös kerätä noin 10 minuutin pätkistä. Tutkimuksissa on saatu tuloksia, joiden mukaan 3 x 10 minuuttia fyysistä aktiivisuutta päivässä on yhtä hyvä terveyden kannalta kuin 1 x 30 minuuttia. Kymmentä minuuttia lyhyempien pätkien terveystoiminnasta ei ole riittävästi tietoa eikä näyttöä.

The American College of Sports Medicine (ACSM) ja Center for Disease Control and Prevention (CDC) hyväksyivät ja julkaisivat vuonna 1995 aikuisille suunnatut liikuntasuositukset, jossa määriteltiin fyysisen terveyden ylläpitämisen kannalta liikunnan vähimmäismäärä ja kuormittavuus taso (Pate ym. 1995). Tätä suositusta tuki ja sen hyväksyi myös The Committee on Exercise and Cardiac Rehabilitation of the American Heart Association (Haskell ym. 2007). Näitä suosituksia on sittemmin päivitetty, tarkennettu ja selkeytetty määrittelyjen, ilmaisujen ja liikunnan toteuttamistapojen sekä eri painotusalueiden osalta (Haskell ym. 2007; Vuori 2008, 11).

Haskellin ym. (2007) tekemän ja ACSM:n ja CDC:n hyväksymän aikuisten liikuntasuosituksen mukaan terveyden kannalta riittävän määrän liikuntaa voi koostaa usealla eri tavalla. Suosituksen mukaan riittävä liikunnan määrä saadaan liikkumalla

viidesti viikossa vähintään 30 minuuttia päivässä kohtuullisen kuormittavasti eli reipasta kävelyä vastaavasti. Lisäksi tulee tehdä kahdesti viikossa lihaskuntoharjoitus, joka sisältää kahdeksasta kymmeneen voimaa harjoittavaa liikettä yhden liikkeen toistomäärän ollessa kahdeksasta kahteentoista. Toinen suosituksen antama malli on liikkua vähintään kolmesti viikossa kerralla vähintään 20 minuuttia voimakkaan intensiivisesti eli suorittaa kuormittavaa liikuntaa, joka vastaa hölkkäämistä. Tällöinkin lisänä tulee tehdä kaksi lihaskuntoharjoitusta viikossa edellä mainituin periaattein. Suosituksissa painotetaan, että riittävän viikoittaisen liikunnan määrän ja kuormitustason voi saavuttaa yhdistelemällä ja rytmittämällä kohtuullisesti ja voimakkaasti kuormittavaa liikuntaa.

Edellä mainitut ACSM:n ja CDC:n suositukset ovat liian tarkat, todetaan 2008 Physical Activity Guidelines for Americans liikuntasuosituksessa, joka pohjautuu Physical Activity Guidelines Advisory Committeeen raporttiin vuodelta 2008. Physical Activity Guidelines for Americans 2008 liikuntasuosituksessa korostetaan, että nykyinen tieteellinen tieto ei oikeuta antamaan tarkkoja fyysistä aktiivisuutta koskevia ohjeita. Vielä ei siis tiedetä onko esimerkiksi viidesti viikossa tapahtuvan 30 minuutin kestävän liikunnan tai kolmesti viikossa 50 minuuttia kerralla tapahtuvan liikunnan terveyshyötyjen välillä eroa. Liikuntasuosituksessa todetaankin, että viikoittaisen 150 minuutin liikkumisen voi toteuttaa monella tapaa. (U.S. Department of Health and Human Services, 2008.) Vuori (2008, 11) nostaa uusia terveystuokantasuosituksia koskevassa artikkelissaan esiin sen, että terveyshyötyjen määrä ja aste kasvaa liikunnan määrän ja kuormituksen lisääntyessä ja, että terveydelle edullisen liikunnan määrän ylärajaa ei nykyisen tieteellisen tiedon perusteella voida päätellä.

Suomalaisesta perspektiivistä Fogelholm ym. (2007, 23–24) täsmentävät ACSM:n ja CDC:n suosituksia toteamalla, että selkeästi terveyden kannalta riittävä määrä liikuntaa tulee, jos molemmat eli kohtuullisen ja reippaan liikunnan mallit toteutuvat ja, että terveyden kannalta riittämätöntä liikunnan määrää on silloin, kun kumpikaan suositus ei täyty. Fogelholm ym. (2007, 23) lisäksi huomauttavat, että ACSM:n ja CDC:n suositusten korostettaessa kuntoa huomio painottuu kuormittavuudeltaan raskaaseen liikuntaan. Tällöin vain kohtuullisesti kuormittavan fyysisen aktiivisuuden terveysvaikutukset on jätetty vähemmälle huomiolle. Fogelholm ym. tähdentävät, että



terveysvaikutusten aikaan saamiseksi keskeistä näyttää olevan liikunnan määrä, tiheys ja vähimmäiskuormittavuus.

Suomessa UKK- instituutti on kiteyttänyt terveysliikunnan suositukset niin sanotuksi liikuntapiirakaksi. Suosituksen mukaan piirakassa kuvatusta liikunnasta tulisi valita vähintäänkin puolet. Piirakan voi "puolittaa" joko ylhäältä alas, vaakasuoraan tai vinottain kunhan riittävä määrä ja kuormittavuus saavutetaan. (UKK- instituutti 2008.) (kuvio 3)



Kuvio 3. UKK- instituutin liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2008).

## 6 MOTIVAATIO

### 6.1 Motivaatio käsitteenä

#### 6.1.1 Motivaatio ja motiivi

Motivaatio on käsite, jolla pyritään selittämään inhimillisen toiminnan perimmäisiä syitä (Liukkonen & Jaakkola 2002, 15). Sage (1971, 372) määrittelee motivaation sisäiseksi mekanismiksi, joka herättää ja ohjaa toimintaa. Motivaation kantasana on motiivi, josta puhuttaessa usein viitataan esimerkiksi tarpeisiin, vietteihin, haluihin sekä palkkioihin ja rangaistuksiin (Ruohotie 1998, 36). Vilkkö-Riihelän (1999, 447) mukaan ihmisen toiminta on lähes aina jollakin tavalla motivoitua ja päämääräsuuntautunutta. Motivaation katsotaan olevan motiivien aikaansaama kokonaistila, (Heinonen & Kari 1978, 63–65; Ruohotien 1998, 37; Vilkkö-Riihelän 1999, 447) joka on välittynyt intentioiden eli tavoitteiden ja päämäärien kautta (Byman 2002, 26). Motivoitun toiminnan ulkopuolelle jäävät refleksit, automatisoituneet toiminnat ja alkeelliset ehdollistumat, toteaa Vilkkö-Riihelä (1999, 447). Tavoitteeton ja päämäärätön toiminta ei ole motivoitua toimintaa (Deci & Ryan 1994).

Nurmi ja Salmela-Aro (2002, 10) toteavat, että motivaatiota koskevassa keskustelussa käytetään monenlaisia käsitteitä. Motivaatiopsykologiassa esimerkiksi tarpeet mielletään perusluontoisiksi, jopa fysiologisperäisiksi motiiveiksi. Yleinen ja jo vuosikymmeniä käytössä ollut kategorointi motiiveille on jako biologisiin ja sosiaalisiin motiiveihin (Sage 1971, 374). Elimistön puutemotiivit ja seksuaalimotiivit ovat hyvä esimerkki ihmisten fysiologisperäisistä motiiveista (Vilkkö-Riihelä 1999, 451–454). Sosiaalisista motiiveista Sage (1971, 374) nostaa esiin muun muassa sosiaalisen statuksen ja itsetunnon. Tarpeet voidaan Telaman (1986, 152) mukaan nähdä eri motivaatioteorioihin perustuen sekä biologisina että opittuina. Telama painottaa, että useimmiten tarpeet ovat ensisijaisesti opittuja, jolloin ne Sagen (1971, 374) mukaan luetaan sosiaalisiin motiiveihin. Ilmonen (1993, 73) huomauttaa lisäksi, että ihmisten käyttäytymisen selittäjinä tarpeet ja motiivit ovat historiallisesti muuttuvia. Motivaatioon ja motiiveihin vaikuttavat ilmiöt kuten tarpeet ja halut sekä niiden

tydyttämiseen tähtäävä toiminta on nähtävä Ilmosta mukaillen historiallis-kulttuurisessa kehyksessä muuttuviksi. Ihmisten toiminnan ymmärtäminen vaati siten myös historiallista ja yhteiskuntatieteellistä lähestymistä.

Motivaatio käsitteelle läheisiä käsitteitä ovat arvot ja intressit, vaikkakin niiden tutkimus on pitkälti eriytynyt motivaatiotutkimuksesta (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 10). Kuitenkin Peltosen ja Ruohotien (1992, 18) mukaan arvot ja arvostukset liittyvät tärkeällä tavalla motivaatioon. Ne ovat yleisiä ja pysyviä toivomuksen tai normin kaltaisia ympäristöltä opittuja taipumuksia tehdä tietynlaisia valintoja. Myös Raustevon Wright painottaa, että arvot kuvastavat toiminnan tavoiteltuja päämääriä, jolloin arvojen ja tavoitteiden välillä on kiinteä vuorovaikutus (Ruohotie 1998, 53). Tavoitteet ja päämäärät tarkoittavat ja kuvastavat tietoisia ja tiettyyn asiaan kohdistuvia motiivirakenteita (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 10). Mielipiteet, kuten esimerkiksi verbaalisesti ilmaistut motivaatiot, voidaan Peltosen ja Ruohotien (1992, 39) mukaan nähdä rakentuvan hierarkkisesti asenteista, arvoista ja ideologiasta.

### 6.1.2 Motivaatiokäsitteen luonne

Motivaatio, motiiveja kokonaisvaltaisempana käsitteenä, viittaa yksilön intentionaaliseen toimintaan, jota voidaan kuvata niin käyttäytymisen voimakkuuden kuin laadun eli toiminnan suuntautumisen näkökulmasta (Lepola & Vauras 2002, 15). Liukkonen ja Jaakkola (2002, 13–15) kuvaavat motivaatiota ilmiöksi, joka on jatkuvasti läsnä todellisuudessamme. Motivaation voidaan sanoa olevan niin ympärillämme kuin myös sisällämme. Se vaikuttaa suoraan tai tiedostamattamme käyttäytymiseemme. Motivaatio ilmiötä tutkimalla pyritään vastaamaan kysymykseen, miksi joku toimii tietyllä tavalla. Peruskysymys, miksi, on keskeisesti motivaatiotutkimuksen mielenkiinnon kohteena.

Motivaatio voidaan nähdä voimana, joka suuntaa, ohjaa ja ylläpitää yksilön toimintaa (Tynjälä 2000, 98). Lehtinen, Kuusinen ja Vauras (2007, 177) lisäävät edelliseen listaan myös motivaation toimintaa aikaan saavan ulottuvuuden, jota myös Sage (1971, 401) pitää tärkeänä. Tynjälän ja Lehtisen ym. kanssa samansuuntaisesti motivaation luonnetta kuvaavat myös Liukkonen ja Jaakkola (2002, 14–15), jotka toteavat, että

käyttäytymisen suhteen motivaatiolla on kolme tehtävää. Ensinnäkin motivaatio toimii käyttäytymisen energian lähteenä, jolloin se saa meidät toimimaan tietyllä tavalla. Motivaatio myös suuntaa käyttäytymistämme, jonkin tavoitteen suunnassa. Kolmantena motivaatio säätelee käyttäytymistä. Tämä tarkoittaa oman pätevyytemme arviointia motivaatioprosessin myötä. Sääteily tarkoittaa myös toimintaympäristön ja yksittäisen tilanteen merkityksen arviointia itsellemme. Lehtinen ym. (2007, 177) painottaakin, että motivaatio vaikuttaa myös siihen, mitä yksilö ajattelee ja tuntee suorittaessaan tehtäviä.

Motivaatiota voidaan luonnehtia monimutkaiseksi ja dynaamiseksi prosessiksi, kuten Liukkonen ja Jaakkola (2002, 14) tekevät. Tässä dynaamisessa prosessissa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus, tunne- ja järkiperäiset tekijät sekä sosiaalinen ympäristö kaikessa kokonaisvaltaisuudessaan. Myös Vilkkö-Riihelä (1999, 467) näkee motivaation ja motiivit dynaamisina persoonallisina pyrkimyksinä. Nykyisen motivaatiokäsityksen mukaan ihminen rakentaa itse oman motivaationsa (Byman 2002, 26). Motivaatiotutkimuksen psykologinen suuntaus on jo useamman vuosikymmenen ajan korostanut toiminnan merkitystä ihmisen persoonallisuuden kehittymiselle ja motivoitulle käyttäytymiselle. Tässä keskeistä on, että tarpeet ja motiivit kehittyvät ja muuttuvat toiminnassa, joten toiminta ei ole vain motiivien seurausta. (Telama 1986, 152.)

Motivaatio käsitettä tarkasteltaessa on syytä huomauttaa, että motivaatiota on aikojen saatossa pyritty määrittelemään monella eri tavalla (Wann 1997, 159). Motivaatio käsitettä on myös käytetty ja lähestytty monella tapaa erilaisten teorioiden kautta. Esimerkiksi ihmisen käyttäytymisen aikaansaavaa energiaa ja käyttäytymisen suuntautumista suoritustilanteissa on pyritty selittämään ja ennustamaan käyttämällä useita erilaisia psykologisia konstruktioita, joista yhtenä esimerkkinä käy (the achievement goal construct) saavutus / tavoite / suoritusmotivaatio- malli (Elliot 2005, 52).

### 6.1.3 Motivaatiokäsitteen erityispiirteitä

Motivaatio on hypoteettinen käsite, jota ei voida havaita eikä mitata suoraan (Peltonen & Ruohotie 1992, 18; Biddle & Mutrie 2008, 55). Motivaatio on mahdollista nähdä käsitteellisenä skeemana, joka auttaa ymmärtämään ihmisten käyttäytymistä. Motivaatio sisältää useita prosesseja, joten yksittäiset motivaatioteoriat tuskin yksinään pystyvät antamaan täyttä kokonaiskuvaa motivaatiosta. (Peltonen & Ruohotie 1992, 18.)

Motivaatioon vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa sisäisen epätasapainon eli tarpeiden ja ulkoisen ärsykeympäristön lisäksi myös yksilön kognitiivis-konstruktivistiset tekijät, jollaisia ovat esimerkiksi havainnointi sekä saatavilla olevan informaation valinta ja tulkinta. Ihmisen käyttäytymistä tutkittaessa on myös huomioitava, että sitä määräävät motivationaalisten voimien lisäksi monet muutkin tekijät. (Peltonen & Ruohotie 1992, 18.)

### 6.1.4 Tilanne- ja yleismotivaatio

Yksi tapa luokitella motivaatiota on tutkimuksiin pohjautuva jako tilannemotivaatioon ja yleismotivaatioon (Ruohotie 1998, 41). Laajana käsitteenä motivaatiota voidaan tarkastella samanaikaisesti vaikuttavien määrittäjien valossa, joita ovat käyttäytymisen pysyvyys, voimakkuus sekä motivaation suuntautuminen (Beck, 1978, 24).

Yleismotivaatio voidaan nähdä myös lähes asenteen synonyymina, kuten Ekola ja Vaherva (1976, 145) termiä määrittelevät. Tilannemotivaatio puolestaan liittyy vahvemmin yksittäisessä tilanteessa vaikuttaviin motiiveihin ja motivaatioon.

Huomioitavaa on, että edellä mainitusta jaottelusta huolimatta motivaatio on aina tilannesidonnaista. Motivaatio kuvaa ihmisen psyykkistä tilaa, joka määrää kussakin tilanteessa millä aktiivisuuden tasolla ihminen toimii ja mihin ihmisen mielenkiinto suuntautuu. (Ruohotie 1998, 41–42.) Lehtisen ym. (2007, 178) mukaan yksi tapa luokitella motivaatiotekijöitä on jakaa motivaatio persoonallisuuden piirteenä ja tilana ilmenevään motivaatioon. Tämä tarkoittaa yksilön pysyvien ominaisuuksien ja tilanteen mukaan muuttuvien ominaisuuksien ilmenemistä kussakin tilanteessa.

Tässä tutkimuksessa käytämme motivaation käsitettä, edellä mainittujen määritelmät huomioiden, kuvaamaan yksilöstä itsestään lähtöisin olevia ja hänen sisäistämiä ympäristön muovaamia toiminnan syitä ja niistä syntyvää kokonaisvaltaisempaa tilaa. Käsite motiivi puolestaan kuvaa jotakin tarkemmin eriteltyä syytä toiminnalle.

## 6.2 Motiivien tutkiminen – psykologinen testaus vs. observointi

Telaman, Vuollen ja Laakson (1986, 21) mukaan empiiris-analyttinen tutkimusote on ollut hallitseva tutkittaessa ihmisten liikuntakäyttäytymistä ja sitä, miksi ihmiset liikkuvat. Empiiris-analyttisessä tutkimuksessa kerätään tietoja henkilöiden liikuntakäyttäytymisestä ja sitä mahdollisesti selittävistä tekijöistä, joiden pohjalta suoritetaan tilastollisia analyysejä sekä laaditaan selitysmalleja. Tarkoitus tällaisella tutkimuksella on tuottaa tietoa siitä, minkälaiset tekijät ovat yhteydessä liikuntaharrastukseen.

Motiivien tutkimisesta Metsämuuronen (1997, 13) toteaa, omaehtoista oppimista ja motiivirakenteita koskevassa tutkimuksessaan, että on mahdollista erottaa toisistaan kaksi hyvin erilaista tutkimuslinjaa. Nämä ovat psykologiseen testaukseen pohjautuvat ja havainnointiin perustuvat metodiset linjat. Näiden tutkimuslinjojen kannattajat ovat motivaatiotutkimuksen lähihistoriassa esittäneet vastakkaisiakin näkökantoja siitä kuinka motivaatiota tulee tutkia.

Metsämuuronen (1997, 13) nostaa esiin kaksi tutkijaa, joiden mielipiteet eroavat observoinnin ja testauksen suhteen. Nämä tutkijat ovat Leontjev ja Markova. Havainnoinnin puolestapuhuja Leontjev (1977, 167) on sitä mieltä, että observointi on ainoa keino saada selville toiminnan todelliset motiivit. Leontjev vetää selvän rajan tiedettyjen ja tiedostamattomien motiivien välille ja näkee tiedostamattomat motiivit niin sanotusti todellisina motiiveina. Markova puolestaan toteaa, että sama toiminta voi olla monen eri motiivin seurausta (Metsämuuronen 1997, 13). Samansuuntaisesti Markovan kanssa aineistojen keräämisen ja ilmiön haltuunoton osalta ajattelevat Biddle ja Mutrie (2008, 55) väittäessään, että hypoteettiset konstruktiot, kuten motivaatio, eivät avaudu suoralle havainnoinnille. Yhteiskuntatutkimuksen puolelta löytyy myös samankaltaisuuksia, josta esimerkkinä käy Alkulan ym. (1994, 21) toteamus, että

yhteiskunnassa on prosesseja, jotka eivät ole välittömästi havaittavissa ja siksi niiden kuvaaminen edellyttää kvantitatiivista analyysiä.

Motivaatiotutkimuksessa niin tilastollisten menetelmien, kyselylomakkeiden kuin laadullistenkin menetelmien, kuten haastattelujen käyttöä puoltavat myös Frankfurt-Nachmias & Nachmias (1992, 215) toteamalla, että kaikki ilmiöt eivät avaudu suoran havainnoinnin kautta. Saadaksemme tietoa tällaisista ilmiöistä tulee aineistoa kerätä kysymällä ihmisiltä itseltään heidän kokemuksistaan ja asenteistaan. Telama (1986, 155) kuitenkin nostaa esiin tämänkin tutkielman kannalta keskeisen liikuntamotiivien mittaamista koskevan ongelman. Ongelmana on se, että ihmiset eivät aina tiedosta toimintansa motiiveja sillä tavalla kuin käytetyt mittarit edellyttäisivät. Myös operationalisointi eli käsitteiden muokkaaminen mittariksi voi epäonnistua, jolloin Metsämuurosen (2007, 108) mukaan mitataan väärää asiaa eikä tutkimus tällöin ole validi.

Psykologisessa testauksessa on perinteisesti ollut käytössä kolme erilaista mittarityyppiä, joita ovat projektiiviset, semi-projektiiviset ja conscious-mittarit. Conscious-mittareiden yksi keskeinen alue on asenne- ja mielipidetestit, joilla pyritään mittaamaan sellaisia ominaisuuksia, jotka ovat suureksi osaksi tiedostettuja. (Metsämuuronen 1997, 14.)

## 6.3 Liikuntamotivaatio

### 6.3.1 Liikuntamotivaation määritelmä

Liikuntamotivaatiolla Sarlin (1996, 15) tarkoittaa liikuntakäyttäytymisen suuntautumista ja sen kykyä toimia tehokkaasti sisäistyneen motivaatiojärjestelmän pohjalta. Motivaation suuntautumisella hän tarkoittaa sisäisiä motivationaalisia ulottuvuuksia sekä sisäistyneitä tiedollisia rakenteita. Sisäisten motivationaalisten ulottuvuuksien alueesta, jollaisia ovat muun muassa kiinnostus ja haasteellisuus, hänen mukaan käytetään nimitystä sisäinen motivaatio. Sisäistettyjä kognitiivis-

informationaalista tekijöitä ovat muun muassa itsenäinen harkinta ja itsearviointi, ja näistä puolestaan käytetään nimitystä sisäistetty tai opittu motivaatio.

Liikuntakäyttämisen Vuori (2003, 12) katsoo rakentuvan liikunnan toteuttamisesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä, jollaisia ovat muun muassa liikuntaan kohdistuviin valintoihin vaikuttavat asiat. Tällaisia valintoihin vaikuttavia asioita ovat muun muassa tarpeet, ulkoiset ja sisäiset odotukset sekä mahdollisuudet ja rajoitukset liikunnan toteuttamiseen. Sarlin (1996, 15) näkee liikuntakykyisyyden, minäkokemuksen ja minäkäsityksen olevan yhteydessä liikuntakäyttämiseen ja liikuntamotivaation suuntautumiseen.

### 6.3.2 Liikuntamotivaation tutkiminen ja selittäminen

Samoin kuin muussakin motivaatiotutkimuksessa kohdistuu liikuntamotivaatiota koskevassa tutkimuksessa mielenkiinto siihen, miksi ihmiset liikkuvat. Etenkin painottuvat kysymykset, mikä saa ihmiset liikkumaan ja mikä heitä liikunnassa kiinnostaa. Etsittäessä vastauksia tällaisiin kysymyksiin on otettava huomioon hyvin monenlaisia tekijöitä, joita ovat esimerkiksi erilaiset motivaatiota koskevat teoriat ja luokitukset, motiivien mittaamiseen liittyvät asiat sekä motiivien tiedostaminen ja tunnevaltaisuus. (Telama 1986, 151–155.) Fyysisen aktiivisuuden määrittäjiä tai fyysiseen aktiivisuuteen yhteydessä olevia tekijöitä on tutkimusten perusteella ryhmitelty muun muassa persoonallisten, sosiaalisten tai ympäristötekijöiden kategorioihin kuuluviksi (Welk 2002, 12).

Weinberg ja Gould (1995, 62–63; 2007, 53–54) nostavat liikuntamotivaation kannalta esiin kolme merkittävää lähestymistapaa tarkastella motivaatiota. Näitä ovat osallistujakeskeinen, tilannekeskeinen ja yhteisvaikutuksellinen näkökulma. Heidän mielestään paras tapa ymmärtää yksilön eli toimintaan osallistujan motivaatiota on ottaa huomioon niin yksilön persoonalliset tekijät kuin tilannesidonnaiset tekijät sekä huomioida se kuinka nämä tekijät vuorovaikuttavat ja siten rakentavat osallistujan motivaation.



Biddle ja Mutrie (2008, 55) esittelevät Hovlandia ja Rosenbergia (1960) mukaillen asenteisiin pohjautuvan kolmen komponentin näkökulman fyysisen aktiivisuuden selittämiseksi, joka soveltuu myös vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden selittämiseen. Tämän mallin mukaan asenteet yläkäsitteenä voidaan jakaa kolmeen alakäsitteeseen. Alakäsitteitä ovat affektiivinen näkökulma eli tunteet fyysistä aktiivisuutta kohtaan, kognitiivinen näkökulma eli uskomukset koskien fyysistä aktiivisuutta sekä käyttäytymisen perspektiivi, jolla tarkoitetaan fyysisen aktiivisuuden suosimista tai välttämistä. Tässä mallissa asenteisiin eniten vaikuttavat tunteet, mutta osansa kokonaisuudessa on myös uskomuksilla ja itse käyttäytymisellä. Telaman (1986, 160) tutkimuksen mukaan myös suomalaisten aikuisten liikuntamotiiveista valtaosa sijoittuu ulottuvuudella tunnevaltainen - rationaalinen tunnevaltaiseen päähän.

### 6.3.3 Liikuntamotiivien muuttuminen

Liikunnanharrastamisen motiivit muuttuvat iän myötä (Gould, Feldz, Horn & Weiss 1982, 163; Saarinen 1984, 65; Silvennoinen 1987, 131; Willis & Campbell 1992, 13). Tämä on nähtävissä muun muassa Saarisen (1984, 163–164) tutkimuksesta, jonka mukaan kymmenestä ensisijaisesta liikuntamotiivista vain viisi oli yhteistä nuorille ja aikuisille. Saarisen selitys tälle on, että yksilön muuttuessa myös liikkumisen motiivit muuttuvat. Kasvun ja elämänsä myötä yksilön kokemukset lisääntyvät sekä edellytykset ja tavoitteet muuttuvat. Etenkin nuoruusiässä koetaan useita merkittäviä ja tärkeitä muutoksia liittyen muun muassa fyysiseen kasvuun, sosiaaliaseen ympäristöön ja identiteetin rakentumiseen, jotka vaikuttavat myös yksilön motivaation rakentumiseen (Wigfield & Wagner 2005, 222). Saarinen (1984, 65) esittääkin, että pysyvän liikuntaharrastuksen aikaansaamisen edellytyksenä on eri ikävaiheiden tyypillisten tarpeiden sekä eri yksilöjen erilaisten ja elämän kuluessa kehittyvien tarvekombinaatioiden huomioiminen.

#### 6.4 Suomalaisen aikuisväestön liikuntamotivaatio ja motiivit liikkumiseen

Telama (1986, 155) toteaa, että 1980-luvun puolivälissä tehdyssä haastattelututkimuksessa suomalaisen aikuisväestön yleisimmät motiivit liikkumiseen olivat rentoutuminen, terveys ja kunto. Noin 80 prosenttia vastaajista otti tuolloin selvästi kantaa näihin motiiveihin pitäen niitä oman liikuntaharrastuksen kannalta tärkeinä.

Miehille jännitys ja kilpailu on hieman tärkeämpää kuin naisille. Myös porukan ja kavereiden merkitys liikuntaharrastuksessa korostuu miesten keskuudessa naisia enemmän. Naisille puolestaan muun muassa eri ruumiin osien kunnon merkitys motivaatiotekijänä on vahvempaa kuin miehille. (Telama 1986, 159.)

Saarisen (1984, 163) tutkimuksessa vastaajien ensisijaiset motiivit liikkumiseen olivat pitkälle samoja niin miehillä kuin naisilla. Tosin niiden ensisijaisuusjärjestys oli erilainen miesten ja naisten välillä. Liikuntaharrastuksen syiksi tutkimuksessa nousivat fyysinen kunto, virkistys, stressin poisto, psyykkinen suorituskyky, henkisen työn vastapaino, luonnosta nauttiminen sekä kestävyys ja ponnistelu. Laakso (2008, 71) toteaa, että suomalaisen aikuisväestön liikuntamotiiveja koskevassa tutkimuksessa on yhdeksi erityispiirteiseksi liikkumisen motiiviksi osoittautunut yksin oleminen, jota ei amerikkalaisissa tutkimuksissa aiemmin löytynyt edes motiiviluettelosta. Laakso arvelee nykyisen urbaanin, stressaavan elämäntyylin jopa lisänneen yksinolon tarvetta.

## 7 LIIKUNTAMOTIVAATIOTEORIOITA JA MOTIIVITEKIJÖITÄ

### 7.1 Itsepystyvyysteoria

Banduran kehittämä itsepystyvyysteoria on käytetyimpiä teorioita liikuntaan ja harjoitteluun liittyvien motiivien tutkimisessa (Roberts 1992, 11) johtuen osittain käsitteen yksinkertaisuudesta ja helposta mitattavuudesta (Lehtinen & Kuusinen 2001, 226). Sen keskeisenä ajatuksena on ihmisen oma usko kykyynsä suorittaa tiettyä tehtävää tietyllä tasolla. Yksilöllä voi olla korkea pystyvyyden tunne esimerkiksi koripallossa, mutta muissa lajeissa se voi olla siitä huolimatta alhainen (Wann 1997, 165.) Itsepystyvyyden tunteet ovatkin tilannesidonnaisia (McAuley, Peña & Jerome 2001, 239).

Itsepystyvyyden, itseluottamuksen, (McAuley, Peña & Jerome 2001, 239) minäpystyvyyden tai Ruohotien (1997) käyttämän tehokkuususkomuksen (Lehtinen, Kuusinen 2001, 225) tunteeseen vaikuttavia tekijöitä ovat aikaisemmat suoritukset tai saavutukset, välilliset kokemukset, sosiaalinen tai suullinen vakuuttelu ja fysiologiset tekijät. Aikaisemmat suoritukset ovat merkittävin itsepystyvyyden tunteeseen vaikuttava tekijä. Esimerkiksi hyvä aikaisempi menestys urheilussa nostaa pystyvyydenkokemuksia kun heikot suoritukset vaikuttavat pystyvyyden tunteisiin niitä heikentävästi. (Feltz 1992, 94–95; McAuley 1992, 107–108.) Banduran (1977) mukaan tehtävästä helposti suoriutumisen nostaa enemmän pystyvyyden tunnetta kuin saman tehtävän suorittaminen rimaa hipoen. Välillisiä kokemuksia voi saada muiden suorituksia arvioimalla ja kokemuksia vertaamalla. Välillisillä kokemuksilla on yleensä omia todellisia kokemuksia vähäisempi merkitys pystyvyydentunteisiin, mutta uusissa tilanteissa ja yksilölle tuntemattomissa tehtävissä muiden kokemuksien kautta saavutetuilla tuntemuksilla voi olla paljon merkitystä. Sosiaalinen vakuuttelu puolestaan on normaali opettajien, valmentajien ja ikätovereiden tapa kohottaa koettua pystyvyydentunnetta vaikka se ei myöskään ole yhtä tehokasta kuin omat kokemukset suorituksista. Fyysiset tekijät vaikuttavat ihmisen kognitiiviseen puoleen ja negatiiviset tuntemukset omasta fyysisestä kunnosta ja jaksamisesta saattavat heikentää pystyvyydentunnetta ja estää tehtävän loppuun asti suorittamisen. (Feltz 1992, 94–95; McAuley 1992, 107–108.)

Bandura (1977) erottaa pystyvyysodotukset, niiden pohjalta käyttäytymisen ja päämääräodotukset toisistaan. Pystyvyysodotukset tarkoittavat yksilön uskoa omiin kykyihinsä tehtävän suorittamiseksi ja päämääräodotuksilla Bandura tarkoittaa yksilön käsityksiä oikeasta tavasta toteuttaa tehtävä. Näitä kahta odotustyyppiä voidaan pitää erillisinä siksi, että pelkkä tieto oikeasta suoritustavasta ei välttämättä lisää yksilön pystyvyydentunnetta, jos hän kokee tehtävän itselleen liian haastavana. Heikko pystyvyydentunne johtaa usein yksilön kyvyttömyyteen sopeutua ennalta arvaamattomiin tilanteisiin ja itselle liian haasteellisten toimintojen välttelyyn (Bandura 1977) kun taas vahva luottamus omaan pystyvyyteen rohkaisee käyttämään korkeamman tason ajatteluprosesseja ja lisää yksilön sitkeyttä tavoitteidensa toteuttamiseksi. (Lehtinen & Kuusinen 2001, 226.)

Robertsin (1992, 12) mukaan itsepystyvyyden tunteiden ja liikunnassa suoriutumisen välillä on havaittu positiivinen yhteys, mutta se on heikompi kuin monet kriitikot uskovat. Wannin (1997, 165) tutkimuksissa parantuneen itsepystyvyyden tunteen ja kohentuneen fyysisen suorituskyvyn välillä todettiin kuitenkin selvä yhteys. Parhaiten itsepystyvyys on yhteydessä harjoittelussa esiintyvän sinnikkyuden ja säännöllisyyden kanssa ja sen voimakkuutta mittaamalla voidaan ennakoita liikunnan jatkuvuutta ja sydänsairaiden paranemisnopeutta (Roberts 1992, 12).

## 7.2 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoria on motivaatioteoria, joka keskittyy yksilön persoonan kehitykseen ja hänen toimintaansa sosiaalisissa yhteyksissä (Watts & Caldwell 2008). Se tutkii erityisesti ihmisen sisäistä kasvua ja synnynnäisiä taipumuksia sekä yksilön motiiveihin ja persoonallisuuden positiivisesti vaikuttavia tekijöitä, mutta ei unohda myöskään sosiaalisen ympäristön negatiivisia tekijöitä (Ryan & Deci 2000). Sosiokognitiivisena teoriana itsemääräämisteoria ottaa huomioon sekä sosiaaliset että kognitiiviset tekijät, joiden yhteisvaikutuksesta syntyy motivaatio tiettyyn toimintaan (Soini 2006, 22). Itsemääräämisteorian mukaan ihmisellä on sisäsyntyinen tarve osallistua häntä kiinnostavaan toimintaan, harjoitella, muodostaa sosiaalisia yhteyksiä ja luoda sisäisistä ja ulkoisista kokemuksista kokonaisuuksia joiden avulla toimia sosiaalisessa maailmassa (Deci & Ryan 2000).

Ryanin & Decin (2000) mukaan ihmisen toiminta on riippuvainen psyykkisten perustarpeiden kuten pätevyiden, yhteenkuuluvuuden ja autonomian tyydyttämisestä ja nämä kolme käsitettä ovatkin itsemääräämisteorian perusta (Jaakkola 2002, 19; Watts & Caldwell 2008). Näiden tarpeiden tyydyttämättä jättäminen heikentää yksilön motivaatiota, hyvinvointia ja terveyttä (Ryan & Deci 2000).

Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan yksilön omia käsityksiä ja arviointia kyvyistään suorittama aloitettu tehtävä loppuun asti ja saavuttaa ympäristön asettamat vaatimukset. Sillä voidaan myös tarkoittaa yksilön arviota omista kyvyistään muihin kanssaihmiin nähden. (Roberts 2001, 19.) Koettu pätevyys on keskeinen osa suoritusmotivaatiota ja tavoitteenasettelua (Biddle 2001, 126). Bandura (1990, 329) kritisoi Harteria siitä, että tämä käyttää teksteissään itsetunnon ja itsearvostuksen käsitteitä kuvaamaan koettua pätevyyttä vaikka nämä tarkoittavatkin sitä, kuinka paljon ihminen pitää itsestään. Koettu pätevyys on kognitiivinen rakenne, joka sisältyy yksilön käsitykseen minästä yksilön kokemusmaailman ja muiden ihmisten välityksellä tapahtuvan interaktion kautta (Salmela 2006, 40). Harterin (1982) mukaan minäkäsityksen kehittymisessä keskeisiä tekijöitä ovat koetun pätevyiden osa-alueet koettu kognitiivinen pätevyys, koettu sosiaalinen pätevyys, koettu fyysinen pätevyys. Liimataisen (2000, 27) mielestä Harterin malliin kuuluu vielä yksilön yleinen itsearviointi omista kyvyistään. Onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset näillä koetun pätevyiden osa-alueilla ovat usein kiinni yksilölle läheisten ihmisten arvioista suoritusten tasosta. Koettu pätevyys sekä onnistumisesta saatu sisäinen nautinnontunne lisäävät tavoitteen saavuttamiseen johtavaa käyttäytymistä kun taas huono pätevyidentunne ja tyytymättömyys suorituksiinsa aiheuttavat yksilössä levottomuutta ja vähentävät yrittämistä. (Roberts 1992, 13.)

Harterin (1990, 72) mukaan 25–55-vuotiaiden minäkäsitykseen yhteydessä olevat pätevyiden rakenteet ovat erilaisia kuin nuoruusiässä. Tämä johtuu eri elämän vaiheissa tapahtuneista muutoksista (Salmela 2006, 43). Aikuisiässä arvioidaan Salmelan (2006, 43–44) mukaan eri pätevyiden asioita kuin lapsena tai nuorena. Aikuisiässä arvioidaan älykkyyttä, työpätevyyttä, liikuntapätevyyttä, ulkonäköä, sosiaalisuutta, läheisiä ystäviä ja – ystävyysuhteita, moraalia, huumorintajua, hoivaamista, kodinhoitoa ja riittävyttä perheenhuoltajan roolissa. Lisäksi tärkeä arvioinnin kohde on itsearvostus. Rabbitin

(1993, 202) mukaan pätevyyden tunteissa tapahtuu aikuisuuden aikana vain pieniä sitä heikentäviä muutoksia.

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa ihmisen luontaista tarvetta kuulua ryhmään, saada myönteisiä kokemuksia ryhmässä toimimisesta ja tuntea itsensä hyväksytyksi (Deci & Ryan 2000). Sosiaalisia ryhmiä ovat esimerkiksi työyhteisö, perhe ja harrastusporukat (Liukkonen, Kataja & Jaakkola 2002, 183). Kipp ja Amorose (2008) määrittelevät sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tilaksi, jossa yksilö kokee yhteyttä läheisiinsä. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on Decin ja Ryanin (2000) mukaan ihmisen perustarpeita. Sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta tukevat tilanteet lisäävät sisäistä motivaatiota ja vastaavasti tilanteet, joissa yhteenkuuluvuuden tunnetta ei ole, vähentävät sitä (Liukkonen ym. 2002, 183). Sosiaalinen yhteenkuuluvuus vaikuttaa myös sisäisen motivaation pysyvyyteen (Deci & Ryan 2000).

Yhteenkuuluvuuden tunteet alkavat tulla esiin nuoruudessa ja lisääntyvät ja laajenevat koko aikuisiän. Nuoruuden kehitystehtävien onnistunut suorittaminen antaa yksilölle mahdollisuuden toimia ja viihtyä perhettä ja ystäväpiiriä laajemmissa sosiaalisissa yhteyksissä. (Lee & Robbins 1995.) Voitaisiin sanoa niin, että yksilö tyydyttää yhteenkuuluvuuden tunnetta toimiessaan aktiivisesti sosiaalisessa ympäristössään. Ihmisen perimmäinen tarkoitus käyttäytymisessään on löytää tasapaino, koherenssi, itsensä ja sosiaalisen ympäristön kanssa. (Liukkonen ym. 2002, 183.) Monelle ihmiselle nimenomaan sosiaaliset näkökohdat ovat tärkeimpiä syitä liikuntaan osallistumiseen (Willis & Campbell 1992, 12) ja samalla sosiaalinen yhdessäolo on tärkeämpää kuin itse liikunta (Ojanen 2000, 144). Yhteenkuuluvuudentunne muiden ihmisten kanssa saa yksilön hyväksymään ja sisäistämään ulkoisesti motivoituneita käyttäytymismalleja sekä innostumaan vähemmän kiinnostavista asioista (Ryan & Deci 2000).

Autonomian tunne on tärkeä motiivien muodostumisen kannalta. Kun autonomian tunne on tyydytetty, ihminen kokee valinnanvapautta ja hänen käyttäytymisensä on sisäisesti motivoitunutta. (Biddle 2001, 126.) Jotkut tukijat ovat pitäneen autonomian käsitettä ja yhteenkuuluvuutta toisilleen vastakohtaisina, mutta itsemääräämisteoriassa autonomia ei tarkoita itsenäisyyttä tai itsekeskeisyyttä vaan valinnanvapautta osallistua haluamiinsa toimintoihin, jotka ovat usein yhteisöllisiä (Ryan & Deci 2000).

Aikaisemmissa motivaatioteorioissa vallalla oli kahtiajako sisäisen ja ulkoisen motivaation käsitteiden välillä (Jaakkola 2002, 18). Itsemääräämisteorian mukanaan tuoma motivaatiojatkumon käsite kuvaa kuitenkin motivaation muutosta amotivaatiosta ulkoisen motivaation osa-alueiden kautta sisäiseen motivaatioon. Motivaatiojatkumossa autonomian määrä lisääntyy niin, että amotivaatiossa se on vähäisintä ja sisäisen motivaation toiminnoissa puolestaan suurinta. (Ryan & Deci 2000; Soini 2006, 23.) Amotivaation kuulumista motivaatiojatkumoon voidaan Soinin (2006, 24) mukaan kuitenkin kritisoida. Mikäli yksilö ei tunne minkäänlaista motivaatiota toimintaa kohtaan, sen olemassaolo voidaan kyseenalaistaa. Amotivaation voidaan katsoa johtuvan ulkoisten motiivien korostumisesta ja autonomian puuttumisesta ja näin sitä ei voida pitää omana motivaatioluokkana.

### 7.3 Sisäisen ja ulkoisen motivaation käsite ja amotivaatio

Motivaatio on ollut tapana jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon etenkin käyttäytymistä virittävien ja suuntaavien motiivien perusteella (Ruohotie 1998, 37–38; Vilkkö-Riihelä 1999, 450), mutta itsemääräämisteorian mukaan amotivaatio ja ulkoinen motivaatio nähdään paremminkin jatkumona sisäisen motivaation synnylle kuin erillisinä motivaatorakenteina. Sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta on myös käytetty käsitteitä sisäsyntyinen ja ulkosyntyinen motivaatio (Malmberg & Little 2002, 109). Empiirisessä traditiossa psykologit viittaavat pakottamattomaan motivaatioon sisäisen motivaation määritelmällä, jossa sisäinen energia on ihmiselle luonteenomaista (Deci & Ryan 1985, 5,11). Csikszentmihalyin (1975) käyttämä *flow*n käsite puolestaan kuvaa Decin ja Ryanin (1985, 29, 155) mielestä yhtä selvintä esimerkkiä sisäisestä motivaatiosta. *Flow*n aikana yksilö on täysillä mukana toiminnassa, hänen ajantajunsa katoaa ja toiminta etenee kohti tavoitettaan lähes automaattisesti. *Flow* on niin nautittava kokemus, että sitä tavoitellaan saman toiminnan kautta yhä uudelleen. (Csikszentmihalyi 1997, 75.) Sisäisesti motivoivissa tehtävissä tai toiminnoissa itse tekeminen ja siihen sitoutuminen on palkitsevaa. Ulkoinen motivaatio puolestaan tarkoittaa tehtävän tekemistä ulkoapäin tulevien yllykkeiden kuten odotetun palkkion, arvosanan, kunnian tai kiitoksen toivossa. (Malmberg & Little 2002, 109.)

Ruohotie (1998, 37–38) tuo esiin kannusteiden ja palkkioiden keskeisen merkityksen sille, kuinka innokkaasti toiminnalle asetettuihin tavoitteisiin pyritään. Palkitseminen voi tapahtua niin sisäisesti kuin ulkoisesti. Yleisellä tasolla voidaan todeta, että sisäisesti motivoituneen yksilön käyttäytymisen syyt ja palkkiot ovat sisäisesti välittyneitä eli yksilön itsensä haluamia, kun taas ulkoinen motivaatio on vahvasti riippuvainen ympäristöstä ja toiminta tapahtuu palkkion toivossa tai rangaistuksen pelossa (Ruohotie 1998, 37–38; Vilkkö-Riihelä 1999, 450; Malmberg & Little 2002, 129). Jaakkolan (2002, 17) mukaan sellainen toiminta ja käyttäytyminen, joka lisää pätevyyden ja autonomian tunnetta, parantaa myös sisäistä motivaatiota. Myös valinnanmahdollisuuden ja positiivisen palautteen on huomattu vaikuttavan sisäiseen motivaatioon sitä kohottavasti (Deci & Ryan 1985, 85). Useat tutkijat ovat puolestaan havainneet, että sisäisesti motivoituneen toiminnan ulkoinen palkitseminen, määrääjät tehtävän suorittamiselle sekä valvonta saattavat jopa vähentää henkilön omaa halukkuutta toimintaan (Deci & Ryan 1985, 85; Deci, Koestner & Ryan, 1999, 3–13; Jaakkola 2002, 17). Liian vaativa tehtävä voi myös heikentää pätevyyden tunnetta ja siten samalla sisäistä motivaatiota (Jaakkola 2002, 17).

Sisäiseen motivaatioon kuuluu uteliaisuutta, kiinnostusta ja spontaaniutta ilman ulkoisen palkkion tavoitetta kun taas ulkoinen motivaatio on luonteeltaan välineellistä. Tyypillisiä sisäisesti motivoituneita toimia ovat leikkiminen ja leikinomainen toiminta, etsiminen ja tutkiminen sekä kaikenlainen haasteellinen toiminta. (Malmberg & Little 2002, 41, 109, 129.) Sisäinen motivaatio perustuu ihmisten tarpeille tuntea pätevyyttä toimissaan ja tehdä omia valintoja ja se voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen (Deci & Ryan 1985, 32; Vallerand 2001, 271–272). Ensimmäisenä on tietoinen osa-alue, jossa yksilö nauttii uuden kokemisesta ja yrittämisestä. Toisena osa-alueena on toteuttamisen alue, jossa yksilö suorittaessaan tehtävää nauttii tekemisestä tai uuden luomisesta. Sisäisen motivaation kolmannessa osa-alueessa yksilö suorittaa tehtävää toiminnasta saatavien sensoristen stimulaatioiden takia. (Jaakkola 2002, 18.) Sisäisen motivaation on todettu nopeuttavan toiminnoissa kehittymistä ja lisäksi se on mahdollista suunnata moniin erilaisiin aktiviteetteihin (Deci & Ryan 1985, 147). Tutkimukset ovatkin osoittaneet sisäisen motivaation olevan yhteydessä fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan ja liikuntaan osallistumisen intentioihin (Dempsey, Kimiecik & Horn 1993, 151–167; Biddle, Soos & Chatzisarantis 1999, 83–89).



Monet toiminnot ovat aluksi ulkoisen motivaation varassa, mutta muuttuvat hiljalleen sisäisesti ohjatuiksi (Frederick-Recascino & Schuster-Smith 2003). Yksilön toiminta voi olla yhtä aikaa ulkoisesti motivoitunutta ja samalla suhteellisen autonomista, jos hän hyväksyy käytetyt toimintatavat ja arvostaa toiminnan kohdetta. Jos henkilö esimerkiksi harjoittelee ja uskoo sen parantavan hänen terveyttään, on toiminta yhtä aikaa autonomista ja ulkoisesti motivoitunutta. (Deci & Ryan 1985, 131; Hagger & Chatzisarantis 2007, 8.) Toiminta voi erityisesti lapsilla olla ulkoisesti motivoitunutta myös niin, että yksilö toimii vain muiden odotusten mukaisesti. Tällaiset käyttäytymismallit ovat usein epävakaita. (Deci & Ryan 1985, 135.)

Ulkoisen motivaatio voidaan jakaa neljään eri tasoon. Ensimmäisellä tasolla yksilö toimii ulkoisia tarpeita tyydyttääkseen tai palkintojen toivossa. Pakotetussa ulkoisessa säätelyssä ihminen on puolestaan osittain sisäistänyt ulkoiset pakotteet tai rangaistukset, mutta toiminta ei ole itsemääräytynyttä. Tunnistetusta säätelystä on kyse silloin, kun toimintaan osallistutaan omien halujen ja arvostuksien mukaan. Integroitu säätely puolestaan on jo niin sisäistänyt yksilön elämään ja arvomaailmaan, että se voidaan nähdä osana hänen minäänsä. (Ryan & Deci 2000; Jaakkola 2002, 19.) Ruohotien (1998, 38) mukaan sisäistä ja ulkoista motivaatiota ei sisällöllisistä eroista huolimatta tule pitää täysin erillisinä. Arkisessa elämässä ne pikemminkin täydentävät toisiaan ja esiintyvät yhtäaikaaisesti, vain painotukset vaihtelevat.

Amotivaatiosta puhutaan silloin kun motivaatio puuttuu kokonaan. Tällainen tilanne on kyseessä silloin kun ihminen ei tunne asetettua tavoitetta omakseen vaan se on irrallaan ihmisestä itsestään. (Malmberg & Little 2002, 129; Deci & Ryan 2000.) Malmbergin ja Littlen (2002, 129) mielestä melkein kaikki tavoitteet ihmisen koko elämänsä aikana ovat muiden asettamia, mutta sosialisoinnin avulla ne voivat muuttua sisäisiksi motiiveiksi. Ihminen voi tuntea itsensä amotivoituneeksi kun hän tuntee itsensä kykenemättömäksi tekemään jotain tai huomaa, ettei toiminta johda toivottuun lopputulokseen. Amotivoitunut henkilö ei huomaa eroa itse toiminnan ja sen lopputuloksen välillä tai ei löydä toiminnasta välineellistä tai sisäistä merkitystä. (Jaakkola 2002, 17; Hagger & Chatzisarantis 2007, 10). Vallerandin (2001, 273) mukaan amotivaatio johtuu neljästä eri syystä. Ensimmäiseksi ihminen ei tunne kykyjensä riittävän tehtävän vaatimalle tasolle. Toiseksi ihminen ei usko valitun toimintamallin johtavan haluttuun lopputulokseen. Kolmanneksi ihminen voi pitää

tavoitteeseen pääsyä liian vaativana eikä ole valmis panostamaan toimintaan. Neljäntenä amotivaation aiheuttajana voidaan pitää avuttomuuden tunnetta, joka syntyy yksilön tuntiessa toimiensa olevan vähäpätöisiä tehtävän vaativuuteen nähden. Avuttomuuden tunnetta aiheuttaa usein myös yksilön kyvyttömyys kokea pätevyyttä ja hallinnantunnetta ympäristön olosuhteista johtuen. Avuttomuuden tunne saattaa johtaa myös itsensä väheksymiseen ja jopa masennukseen. (Deci & Ryan 1985, 71.)

#### 7.4 Fyysinen minäkäsitys

Käsitystä itsestämme ja ominaisuuksistamme kutsutaan minäkäsitykseksi. Minäkäsityksen rakenne muuttuu iän myötä ja minäkäsitykseen vaikuttavia tekijöitä näyttää tulevan lisää sitä mukaa kun elämäntilanne muuttuu. Minäkäsityksen kehityksessä on U-muotoinen kehityskaari, jossa lapsena yliarvioidaan omia kykyjä, nuorena käsitys omista kyvyistä tarkentuu ja itsearvostus laskee ja aikuisena osataan priorisoida tärkeät piirteet ja itsearvostus jälleen nousee. (Liimatainen 2000, 26, 31.)

Fyysisellä minäkäsityksellä tarkoitetaan ihmisen käsityksiä omista fyysisistä ominaisuuksistaan (Kemppi & Peltonen 1997, 17). Sen muodostumista pidetään keskeisenä koko minäkäsityksen kehittymiselle varsinkin lapsuudessa sekä kehossa tapahtuvien muutosten vuoksi myös nuoruusiässä (Holopainen 1991, 41). Soenströmin (1976) mielestä henkilön oma arvio fyysisistä ominaisuuksistaan vaikuttaa myös sisäisten torjuntamekanismien ja motiivien hyväksytyksi tulemiseen (Lintunen, Rahila, Silvennoinen ja Österback 1984, 225).

Holopaisen mukaan tietoinen fyysinen minäkäsitys jaetaan kahteen osa-alueeseen eli kehon rakenteen ja ulkonäön viehättävyyden sekä fyysisen kyvykkyyden kokemiseen, mutta kaikki tutkijat eivät hyväksy edes yleistä minäkäsityksen jakoa fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen ja niitä hallitsevaan itsearvostukseen (Holopainen 1990, 46). Lintunen ym. (1984, 225) käyttävät fyysisen minäkäsityksen käsitettä kuvaamaan kompetenssin eli pätevyyden kokemista liikunnallisissa taito-, kunto- ja kehon rakenteeseen liittyvissä ominaisuuksissa. Fyysiseen minäkäsitykseen liittyvällä kompetenssin käsitteellä tarkoitetaan sekä itseen

että ympäristöön kohdistuvaa kyvykkyyden ja hallinnan tunnetta (Kempfi & Peltonen 1997, 17).

Eri tutkijat ovat huomanneet fyysisen minäkäsityksen olevan yhteydessä mm. keskimääräisestä poikkeavaan kehon rakenteeseen, kehitysikään, sukupuoleen, fyysiseen toimintakykyyn ja fyysiseen aktiivisuuteen (Holopainen 1990, 46). Peartin, Marshin ja Richardsin (2003) mukaan hyvä fyysinen minäkäsitys näyttäisi vaikuttavan positiivisesti liikunta-aktiivisuuteen ja taitojen kehittymisen nopeuteen kun taas Shawn, Ebbeckin ja Snown (2000) mukaan hyvä fyysinen kunto vaikuttaa fyysiseen minäkäsitykseen positiivisesti. Aikuisten fyysistä minäkäsitystä voidaan parantaa myös oikeanlaisilla fyysisen kunnan harjoitusohjelmilla. (Shaw, Ebbeck & Snow 2000.) Uusimmat tutkimukset puolestaan osoittavat, että fyysisessä minäkäsityksessä on sukupuolten välisiä eroja niin, että poikien fyysinen minäkäsitys on tyttöjä parempi ja sukupuolten väliset erot kasvavat iän mukana yhä suuremmiksi. Klomstenin, Skaalvikin ja Espnesin mielestä yksi syy tähän kehitykseen saattaa olla se, että tytöt alkavat verrata itseään fyysisesti vahvempiin, nopeampiin ja kestävämpiin poikiin ja tuntevat näin itsensä fyysisesti muita heikommiksi. Toinen syy saattaisi liittyä poikien ja tyttöjen erilaiseen sosiaaliseen kulttuuriin, jossa poikien tapa arvioida omia kykyjään on niitä ylikorostava kun taas tytöt ovat yleensä hyvin vaatimattomia. Tämä voi johtaa vääristyneisiin tutkimustuloksiin. (Klomsten, Skaalvik & Espnes 2004.) Lintusen (1995, 70) mielestä fyysinen suorituskyky on pojille tyttöjä tärkeämpää ja siksi pojat saattavat yliarvioivat omia kykyjään. On myös pohdittu, voisiko ero johtua useiden mittareiden fyysisen pätevyyden kysymysten urheilupainotteisuudesta, jonka alueen tytöt kokevat itselleen vieraaksi (Feltz & Petlichkoff 1983). Tässä tutkimuksessa fyysinen minäkäsitys on jaettu koettuun fyysiseen pätevyyteen ja koettuun ulkonäköön Lintusen 1995 tutkimuksen pohjalta.

### 7.4.1 Koettu fyysinen pätevyys

Koettua fyysistä pätevyyttä on luonnehdittu useilla eri termeillä, joille kaikille yhteisenä tekijänä on ollut pätevyyden kokemusten arviointi suhteessa ikätovereihin, joko urheiluun tai liikuntalajeihin sekä suorituskykyominaisuuksiin ja ulkonäköön (Liimatainen 2000, 36). Sonstroemin (1997, 7) mukaan koetun fyysisen pätevyyden käsitteellä voidaan kuvata yksilön omia arvioita fyysisten kykyjensä yleisestä tasosta. Liimataisen tutkimuksessa (2000, 36) koetulla fyysisellä pätevyydellä tarkoitetaan yksilön subjektiivisia kokemuksia omista liikuntataidoista sekä kuntotekijöistä. Lintusen (1995, 17) mukaan fyysinen minäkäsitys voidaan jakaa koetun fyysisen pätevyyden ja koetun ulkonäön osa-alueisiin, ja tätä jakoa käytämme tässä tutkimuksessa, kun taas Harter (1988) erottelee koetun fyysisen pätevyyden ja koetun ulkonäön omiksi pätevyyden osa-alueikseen (Salmela 2006, 45). Shavelsonin, Hubnerin ja Stantonin (1976) mallin mukaan fyysisen minäkäsityksen osatekijöitä ovat fyysinen kyvykkyys ja fyysinen olemus.

Sarlinin (1996, 39) mukaan koettu fyysinen pätevyys ala-asteen aikana on tärkeä tekijä koko minäkäsitysprosessissa ja toimii myös välittävänä tekijänä positiivisen itsearvostuksen kehittymisessä. Edelleen hän toteaa, että koetulla fyysisellä pätevyydellä, liikunnan tärkeydellä ja liikuntakokemuksilla on merkitystä liikuntamotivaation suuntautumiseen. Positiivisilla kokemuksilla ja onnistumisen elämyksillä on positiivinen vaikutus myös koettuun fyysiseen pätevyyteen, jonka avulla voidaan puolestaan edistää sisäisen liikuntamotivaation kehittymistä. Vanhemmilla lapsilla ja nuorilla korostuvat ikätovereidien mielipiteet oman fyysisen pätevyyden arvioinnissa (Liimatainen 2000, 34) ja Weissin, Ebbeckin ja Hornin (1997) mielestä iän mukana itsearviointien referenssi siirtyy ulkoisesta sisäiseksi ja se on tärkeää koetun fyysisen pätevyyden ylläpitämisessä. Jotkut tutkijat pitävät koettua fyysistä pätevyyttä yhtenä psyykkisen hyvinvoinnin osoittimena (Holopainen 1990, 47).

Useimmissa tutkimuksissa pojilla on havaittu olevan korkeampi koettu fyysinen pätevyys kuin tytöillä (Liimatainen 2000, 34). Tämä saattaa osaltaan johtua siitä, että nuoruudessa tyttöjen koettu ulkonäkö laskee poikiin verrattuna. Lintusen tutkimuksen mukaan tyttöjen ja poikien koetussa fyysisessä pätevyydessä ei kuitenkaan huomattu eroja kun liikuntaharrastuneisuus vakioitiin. (Lintunen 1995, 59–60, 69.) Koettua

fyysistä pätevyyttä ja sen yhteyksiä mitattuun kuntoon on tutkittu paljon varsinkin ulkomailla, mutta myös Suomessa tutkimuksia on tehty etenkin Taru Lintusen toimesta (Mäkelä 1997, 48). Muun muassa Mäkelän (1997) ja Lintusen (1995) tutkimuksissa koettu fyysinen pätevyys ja mitattu kunto ovat lapsilla ja nuorilla olleet yhteydessä toisiinsa. Mikkelsson (2003, 105–107) on tutkinut koetun ja mitatun kunnan yhteyksiä sekä lapsuudessa että aikuisiässä. Hänen mukaansa koetun ja mitatun kunnan välillä ei havaittu merkittäviä eroja lapsuuden ja aikuisuuden tulosten välillä. Miesten koettu kunto oli myös Mikkelssonin tutkimuksessa naisten vastaavaa parempi. Lintusen (1996, 40) mukaan koetun fyysisen pätevyyden kokemukset ovat tärkeitä koko elämän jatkuvan liikuntaharrastuneisuuden kannalta. Samoja havaintoja on tehnyt myös Feltz ja Petlichkoff (1983). Banduran (1990, 341–343) mielestä jopa epärealistisen positiivisilla koetun pätevyyden kokemuksilla arvioidaan olevan myönteisiä vaikutuksia liikunnassa, koska silloin yksilö useimmiten ponnistelee saavuttaakseen korkealle asetetun tavoitteen.

#### 7.4.1.1 Tehtäväorientaatio

Koettu fyysinen pätevyys voidaan jakaa kahteen orientaatioon eli tehtävä- ja minäorientaatioon. Nämä osa-alueet määrittävät sen, milloin yksilö kokee menestyneensä suorittamassaan tehtävässä ja miten pätevyyden kokemukset muodostuvat. Tehtäväorientaatio tarkoittaa sitä, että pätevyyden kokemukset ovat sisäsyntyisiä. Suomalaisessa kirjallisuudessa tehtäväorientaatiota on kutsuttu myös tehtäväsuuntautuneisuudeksi (Liukkonen 2004, 224; Soini, Liukkonen, Jaakkola, Leskinen, Rantanen 2007). Tehtäväorientoituneelle henkilölle ovat tärkeitä tehtävän onnistunut suorittaminen, omien kykyjen kehittäminen ja oppimisprosessi (Liukkonen 1998, 15, 17) ja menestymisen määritelmänä on itsevertailu (Soini ym. 2007, 46). Tehtäväorientaation uskotaan antavan minäorientaatiota parempia onnistumisenkokemuksia erityisesti niille, joilla on huono koettu pätevyys (Liukkonen 1998, 15, 17). Useiden tutkimusten mukaan tehtäväorientaation on havaittu olevan yhteydessä muun muassa lisääntyneen viihtymisen kanssa pätevyyden tasosta tai pärjäämisestä riippumatta, vähentävän liikunnan lopettamista ja lisäävän rehtiyttä (Liukkonen 1998, 17; Liukkonen & Jaakkola 2003, 65). Tehtäväorientaation on myös nähty vaikuttavan haasteellisten tehtävien valintaan, yrittämisen voimakkuuteen,

sisäiseen motivaatioon toimintaa kohtaan, suoritustason ylläpitoon tai parantamiseen ja epäonnistumisista ylitsepääsemiseen (Duda 1992, 60). Tehtäväorientoitunut yksilö näkee lisäksi virheet osana oppimisprosessia (Liukkonen 2004, 224).

#### 7.4.1.2 Minäorientaatio

Minäorientaatiosta on käytetty termejä minäsuuntautuneisuus (Liukkonen 2004, 224; Soini ym. 2007), kykyorientaatio (Weiss & Chaumeton 1992, 83) ja kilpailuorientaatio (Jaakkola, Liukkonen & Kokkonen 2002). Minäorientoituneelle yksilölle on tärkeä olla muita parempi ja tuoda esille omia kykyjään (Liukkonen 1998, 16). Kyvykkyyden tunne on siis yhteydessä suorituksen tai sen vaatiman ponnistelun sosiaaliseen vertailuun. Minäorientaatiossa edes yrittäminen ei takaa onnistumisenkokemuksia kilpailullisista pätevyyden kriteereistä johtuen. Minäorientaatiossa pätevyyden kriteerit eivät myöskään ole omassa kontrollissa. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 65.) Minäorientoitunut henkilö, joka ei usko omiin menestysmahdollisuuksiinsa, valitsee itselleen liian helppoja tai vaikeita tehtäviä varmistaakseen onnistumisen tai hakiessaan etukäteen selitystä epäonnistumiselleen. He myös lopettavat harrastuksen tehtäväorientoituneita helpommin mikäli epäonnistuvat tehtävissään toistuvasti. Minäorientaation ei ole kuitenkaan todettu olevan haitallista, jos samaan aikaan ympäristö on tehtäväorientoitunut. (Liukkonen 2004, 224–226.)

Robertsin (2001, 13) mukaan henkilöllä voi olla yhtä aikaa tehtäväorientaatio ja minäorientaatio ja niiden voimakkuus saattaa vaihdella eri toiminnoissa niin, että toisessa lajissa yksilö on tehtäväorientoitunut ja toisessa minäorientoitunut. Orientaatio voi vaihdella jopa suorituksen aikana. Urheilijalle olisi eduksi, jos hänellä olisi sekä korkea tehtävä- että minäorientaatio, koska tällöin tappiot eivät vaikuttaisi pätevyyden kokemuksiin tai motivaatioon liian kielteisesti (Liukkonen & Jaakkola 2003, 65–66).

#### 7.4.2 Koettu ulkonäkö

Koetulla ulkonäöllä eli kehon kuvalla tarkoitetaan sitä kuvaa, millaisena yksilö näkee itsensä fyysisenä henkilönä. Sen muodostumiseen ovat vaikuttamassa sekä kehon rakenne että ulkomuoto. (Nash 1978, 377.) Kehon kuvan voi myös määritellä yksilön arvioksi ja näkemykseksi omasta kehostaan, jonka hän on saanut itseään tarkkailemalla. Arviot omasta kehosta voivat olla todenmukaisia tai hyvin kaukana todellisuudesta. (Merkley 1981, 8; Burns 1982, 52.) Kehon kuvan voidaan sanoa muodostuvan neljästä eri osa-alueesta:

1. subjektiivisista havainnoista omasta kehosta
2. psykologisista tekijöistä, jotka ovat peräisin omista emotionaalisista kokemuksista
3. sosiaalisista tekijöistä, jolloin yksilö on tulkinut vanhempien ja ympäristön asenteita häntä kohtaan
4. ideaalisesta kehon kuvasta, joka syntyy vertailemalla omaa kehoa toisten ihmisten kehoihin. (Burns 1982, 52.)

Kehonkuva on osa henkilön persoonallisuutta, ja on vaikuttamassa useasti siihen, miten muut häneen suhtautuvat. Näin ollen se vaikuttaa myös henkilön omaan minäkuvaansa. (Kainulainen & Polas 1990, 32–33.) Tyytyväisyys ulkonäköön ja vartaloon ovat ulkonäköön liittyvän pätevyyden alueen keskeisiä ulottuvuuksia. Koska ulkonäkö on nuoruusiässä tärkeimpiä pätevyyden alueita, siihen kohdistuu myös ympäristön aiheuttamia paineita. (Salmela 2006, 45–46.) Shaw, Ebbeck ja Snow (2000) huomasivat 50–75-vuotiaita naisia tutkiessaan, että fyysisistä ominaisuuksista ainoastaan kehon koostumus oli yhteydessä koettuun ulkonäköön.

Lintusen (1995, 68) mukaan poikien kokemukset ulkonäöstään pysyvät myönteisempinä kuin tyttöjen, joiden kokemukset ulkonäöstään muuttuvat negatiivisemmiksi 11-ikävuodesta eteenpäin. Myös Salmela (2006, 93) huomasi omassa tutkimuksessaan tyttöjen koetun ulkonäön poikia heikommaksi. Hubley ja Quinlan (2003) huomasivat omassa 20–80-vuotiaille aikuisille tekemässään tutkimuksessa, että naisille ulkoinen olemus on miehiä tärkeämpi ja tästä syystä heillä on myös heikommat tuntemukset omasta ulkonäöstään. Greenin ja Pritchardin (2003) mukaan heikko ruumiinrakenne aiheuttaa kuitenkin miehille naisia enemmän kehon kuvan ongelmia.

Useat eri asiat vaikuttavat koettuun ulkonäköön ja persoonaamme myönteisesti tai kielteisesti joko helpottaen kehittymistämme ja toimintaamme tai niitä vaikeuttaen (Merkley 1981, 9; Hubley ja Quinlan 2003). Merkley (1981, 9–10) mielestä liikunnan harrastamisella on vaikutuksia koettuun ulkonäköön. Liikuntaa harrastamattomien käsitykset kehostaan ovat usein epäselviä, ja he pitävätkin sitä painavampana ja isompana kuin se oikeasti on. Epäselvä kehonkuva voi olla myös syynä vanhempien ihmisten erilaisiin tapaturmiin kuten kaatumisiin. Kehon kuvan terveelle muodostumiselle on tärkeää se, että henkilö oppii vaikuttamaan itseensä omilla toiminnoillaan (Burns 1982, 52–53).

Koetun ulkonäön muutoksia ikääntymisen seurauksena on tutkittu hyvin vähän. Joidenkin tutkijoiden mielestä aikuisilla on nuoria myönteisempi kuva kehostaan joillain alueilla kun taas toisten tutkijoiden mielestä iällä ei ole vaikutusta koettuun ulkonäköön. Hubley ja Quinlan (2003) eivät huomanneet muutoksia koetussa ulkonäössä iän mukana. (Hubley & Quinlan 2003.)

### 7.5 Koettu sosiaalinen pätevyys

Sosiaalista pätevyyttä on vaikea määritellä sen vaikeasti tavoitettavan muodon vuoksi. Siksi voidaankin sanoa olevan yhtä monta sosiaalisen pätevyyden määritelmää kuin on siitä kirjoittajia. (Greenspan 1981.) Greenspanin mukaan sosiaalinen pätevyys voidaan ymmärtää olevan se osa yksilön kokemaa tuloksellisuutta sosiaalisissa tilanteissa, joka muodostuu temperamentin, luonteen ja sosiaalisen tietoisuuden laadun pohjalta. Watersin ja Stroufen (1983) mukaan sosiaalinen pätevyys tarkoittaa yksilön kykyä mukautua ulkopuolisiin sosiaalisiin normeihin ja saavuttaa henkilökohtaisia tavoitteita sekä ympäristön että omia voimavaroja hyväksikäyttämällä. Pölkin (1990, 5) mielestä sosiaalisen pätevyyden käsitteellä on puolestaan kuvattu yksilön kykyä suorittaa annettu tehtävä tarkoituksenmukaisesti. Sosiaalisen pätevyyden käsitettä on käytetty usein kuvaamaan myös jonkun paremmuutta toiseen nähden sosiaalisissa tilanteissa toimittaessa. Ei tiedetä kuitenkaan, onko sosiaalinen pätevyys yleinen ominaisuus eli onko ihminen yhtä aikaa hyvä esimerkiksi ystävyysuhteiden luonnissa ja muihin ihmisiin vaikuttamisessa. (Argyle 1978, 330–331.) Vaikka sosiaalinen pätevyys onkin sisäisesti järjestäytynyt ominaisuus, sitä ei voida täysin pitää yksilön omana, sisäisenä



järjestelmänä, jota käytetään eri tilanteissa, vaan siihen vaikuttaa myös muiden ihmisten toiminta (Pölkki 1990, 11; Hutchby & Moran-Ellis 1998, 16). Sitä ei voida myöskään erottaa yksittäisestä tilanteesta, koska sen voimakkuus on tilannesidonnainen (Hutchby & Moran-Ellis 1998, 16).

Sosiaalinen vuorovaikutus on tärkeä osa liikunnan harrastamista. Kun yksilö on kiinnostunut siitä, miten muut näkevät hänet, alkaa hän tarkkailla muiden reaktioita omiin tekemisiinsä ja sanomisiinsa. Yksilön kokemus omista liikunnallisista kyvyistään vaikuttaa myös hänen rooliinsa perheessä, yhteiskunnassa ja kaikenlaisissa sosiaalisissa suhteissa. (Salmela 2006, 59–60.) Kenyonin ja Geraldin (1968) mukaan liikunnan harrastamisen on nähty lisäksi tyydyttävän sosiaalisia tarpeita uusien ihmissuhteiden luomisen avulla tai vanhojen ylläpitämisellä liikunnan kautta (Willis & Campbell 1992, 6).

Sosiaalista kehitystä on tutkittu sosiaalisen pätevyyden pohjalta usein ilman tarkkaa teoreettista pohjaa (Pölkki 1990, 6). Se on pohjautunut lähinnä oppimisteorioihin, aikakausi- ja ympäristöteorioihin sekä psykoanalyttisiin tai sosiaalipsykologian teorioihin (Waters & Stroufe 1983). Pölkin (1990, 1) mielestä sosiaalisen kehityksen tarkastelu pelkästään yksilön luonteenpiirteenä, sisäistettyinä sosiaalisina tai moraalisisina normeina, uusien taitojen oppimisena tai uusiin tilanteisiin mukautumisena ei kuitenkaan riitä sosiaalisen pätevyyden käsitteen ymmärtämiseksi.

Koetun sosiaalisen pätevyyden ja ikääntymisen yhteyksiä on tutkittu vähän. Kyupersin ja Begtsonin (1973) mukaan sosiaalisen ympäristön muutokset kuten sosiaalisen roolin pieneneminen, epämääräiset normit ja pienenevät viiteryhmät vaikuttavat siihen, että ikääntynyt ihminen on entistä riippuvaisempi ulkoisesta palautteesta liittyen sekä hänen persoonaansa että myös arvoonsa yhteisössä. Ikääntyneet ihmiset nähdään myös usein kykenemättöminä tai tehottomina yhteisön jäseninä. Tämä johtaa negatiiviseen elämänasenteeseen ja sitä kautta sosiaalisten taitojen käyttämättömyyteen ja näin sosiaalisen pätevyyden heikkenemisestä tulee itseään ruokkiva kehä (Sneegas 1985, 19–20). Welfordin (1983) mielestä on mahdollista, että ihmisen ikääntyessä, häneen kohdistuvat sosiaaliset vaatimukset kasvavat. Fyysisten kykyjen huononeminen ikääntymisen myötä saattaa kuitenkin heikentää yksilön kykyä olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Furnham ja Pendleton (1983) puolestaan

huomasivat, että huonoja nuoruuden sosiaalisia taitoja ei enää vanhetessa kyetä paikkaamaan viehättävällä ulkonäöllä, sosiaalisella statuksella tai energisellä olemuksella.

## 7.6 Hyvinvointi

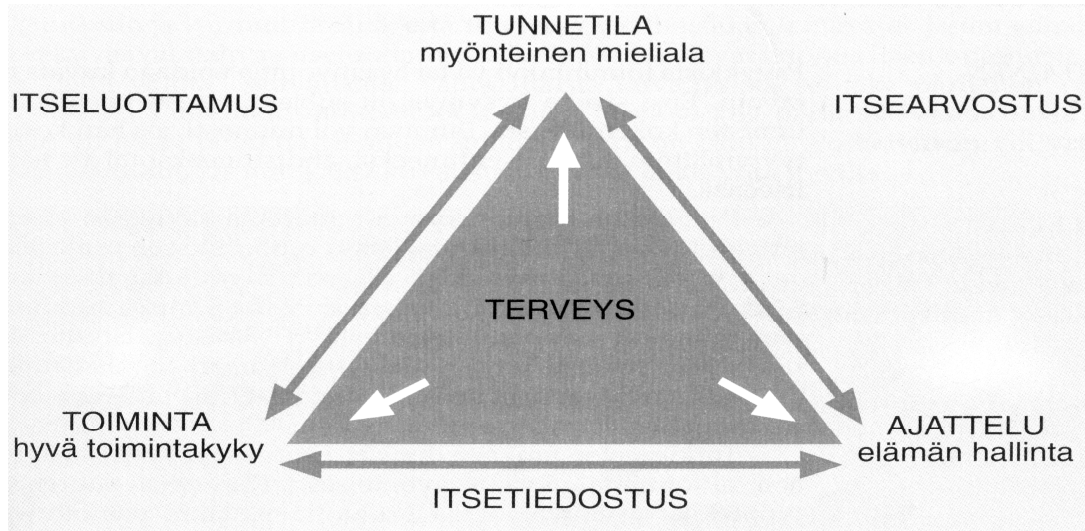
Hyvinvointi voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Yksilön kokemaan hyvinvointiin ja toimintakykyyn vaikuttavat yhtä aikaa monet tekijät kuten perimän elimistölle luomat toimintaedellytykset. Ympäristö muuttuvine olosuhteineen haastaa puolestaan fyysisen ja psyykkisen järjestelmämme vastaamaan näihin haasteisiin ja sopeutumaan niihin. WHO on määritellyt terveyden täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi, mutta tätä määritelmää voidaan pitää utopiana, johon harva koskaan pääsee. (Litmanen, Pesonen, Renfors & Ryhänen 2006, 7–9.) Tässä tutkimuksessa on keskitytty lähinnä psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin Tony Morrisin vapaa-ajan liikunnan motivaatiomittarin mukaisesti.

### 7.6.1 Psyykkinen hyvinvointi

Psyykkinen hyvinvointi on psykologisena käsitteenä laaja-alainen (Ojanen 2002, 9). Modernin motivaatiopsykologian mukaan psyykkinen hyvinvointi on yhteydessä henkilön itselleen asettamiin tavoitteisiin (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 158). Ihmisen hyvää oloa ja tyytyväisyyttä on puolestaan kuvattu sanoilla psyykkinen hyvinvointi, psyykkinen toimintakyky ja mielenterveys. Psyykkiseen toimintakykyyn, hyvinvointiin ja hyvään mielenterveyteen kuuluu realiteettien taju, elämän hallinnan kokeminen, sosiaalinen taitavuus, itseluottamus ja toiminnallisuus. Psyykkinen toimintakyky voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen, jossa ihminen toimii tehokkaasti ja järkevästi, tuntee olonsa hyväksi ja on hyvällä mielellä sekä arvostaa itseään ja suhtautuu tulevaisuuteen positiivisin mielin. (Ojanen 1995, 44.)

Ojasen (1995, 44–45) mukaan terveellä minällä voidaan katsoa olevan kolme eri puolta. Itseluottamus tarkoittaa uskoa omaan toimintaan, itsearvostus merkitsee oman

itsensä arvostamista ainutkertaisena yksilönä ja itsetiedostus puolestaan kuvaa toimintakyvyn ja hallinnan tasapainoa. (kuvio 4)



KUVIO 4. Psykkisen toimintakyvyn osatekijät (Ojanen 1995, 45).

Hyvinvointia on usein tutkittu miettimättä mistä on oikeastaan kyse ja yleensä muutoksia on haettu emootioiden ja kognitioiden alueelta. Tavoitteena on ollut, että liikunta tuottaisi hyviä emootioita ja kognitiot vähenisivät tai jopa häviäisivät. (Ojanen 2002, 7.) Liikunnan vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin on tutkittu pääasiassa liikunnan aikana tai heti sen jälkeen heräävien tunteiden avulla (Nupponen 2005, 49). Liikunnan lisäämisen on todettu olevan yhteydessä hyvään mielenterveyteen (Dunn & Blair 1997, 56) ja vähentäneen kielteisistä tunteista yleisimmin ärtymystä tai vihaisuutta, alakuloisuutta ja haluttomuutta. Hieman rasittavan liikunnan on havaittu vaikuttavan tunteisiin positiivisemmin kuin raskaan liikunnan, etenkin tottumattomilla. (Nupponen 2005, 49–50.) Ojasen (2002, 6) mielestä psyykkisellä hyvinvoinnilla ei niinkään ole yhteyttä liikunnan intensiteetin vaan liikuntakertojen kanssa. Myös Nupponen (2005, 52) mukaan säännöllisellä liikunnan harrastamisella voidaan ylläpitää tai tuottaa suotuisaa mielialaa. Ojanen (2002, 6) huomauttaa kuitenkin, että erilaiset liikuntaohjelmat synnyttävät aina tiettyjä odotuksia, jotka saattavat olla liikuntaa olennaisempi osa psyykkisiä vaikutuksia. Vuoren (2005c, 179) mukaan liikunnan määrä ei vaikuta iäkkäiden kokemaan psyykkiseen hyvinvointiin suoraan vaan liikkumiskyvyn

ylläpidon kautta. Tämä merkitsee sitä, että liikkumiskykyä ylläpitävät liikuntaohjelmat luultavasti edistävät samalla myös iäkkäiden psyykkistä hyvinvointia. Liikunta on lisäksi halpa ja lähes sivuvaikutukseton tapa psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi (Fox, Boutcher, Faulkner & Biddle 2001, 4–5). Lisäksi se mahdollistaa sosiaalisten kontaktien ylläpidon ja yhteisöllisyyden tunteet, jotka ovat tärkeä osa hyvinvoinnin kokemuksia (Paronen & Nupponen 2005, 208). Terveysliikunnan kannalta olisikin tärkeää tietää psyykkistä hyvinvointia ylläpitävät liikunnan vähimmäisannokset (Nupponen 2005, 53).

Jotta liikunnalla saataisiin aikaan myönteisiä vaikutuksia psyykeen, on sen vastattava harrastajansa psyykkisiä ominaisuuksia ja odotuksia, joihin vaikuttavat myös fyysiset ominaisuudet, liikuntataidot ja sosiaaliset tekijät. Liikunnan on tuotettava onnistumisen ja hyväksytyksi tulemisen kokemuksia ja oikeanlaisen liikuntaohjelman laatiminen edellyttää näiden tekijöiden huomioimisen. (Vuori 2001, 83.) Jotta psyykkistä hyvinvointia ylipäätään voidaan parantaa, täytyy kohderyhmällä olla jokin hyvinvointivajaus tai muuten tutkimusmittareissa tulee nopeasti katto vastaan. Liikunnan pakonomaisuuden on havaittu vaikuttavan heikentävästi koettuun psyykkiseen hyvinvointiin. (Ojanen 2002, 7.)

### 7.6.2 Fyysinen hyvinvointi

Fyysisen hyvinvoinnin yhteyttä liikuntamotivaatioon on tutkittu muun muassa Ryydin ja Karjalaisen (2004) sekä Pajusen (2004) tutkimuksissa. Mittarina käytettiin Tony Morrisin vapaa-ajan liikunnan motivaatiomittaria, jossa fyysiseen hyvinvointiin liitettiin käsitteet fyysinen kunto, taitotaso ja fyysinen terveys. Fyysistä hyvinvointia kuvaamaan käytetään tässä tutkimuksessa samoja käsitteitä.

Perusliikkeiden ja lajitaitojen hallintaa säätelevät ja ohjaavat taitotekijät. Jokainen onnistunut liikesuoritus edellyttää tasapainoa, rytmiä ja reaktiokykyä. Taitotekijät ovat aistien, hermoston sekä lihaksiston tarkoituksenmukaista yhteistoimintaa. (Miettinen 1999, 57.) Taidon lajeja ovat yleistaitavuus ja lajikohtainen taitavuus. Taitoa ja tekniikkaa voidaan kehittää myös aikuisena, mutta kehittyminen on tällöin hitaampaa kuin lapsilla ja nuorilla. (Mero 2004, 241, 250.) Aikuisten kannalta on tärkeää huomata,

että kaikissa ruumiillisissa töissä edellytetään toisistaan poikkeavia liikuntataitoja. Erityisesti nopeasti muuttuvissa ja yllättävissä tilanteissa liikunnallisen taidon merkitys korostuu. (Punakallio 1995, 35.)

Fyysisiä kuntotekijöitä ovat kestävyys, voima, nopeus ja liikkuvuus (Miettinen 1999, 58–60). Hyvä fyysinen kunto on yhdistetty usein hyvään terveyteen, hyvinvointiin ja jaksamiseen. Fyysisellä kunnolla tarkoitetaan riittävää suorituskykyä selviytyä fyysisestä tehtävästä mahdollisimman pienin ponnistuksin ja tehokkaasti. Fyysisen kunnan ja terveystason käsitteetkään eivät ole kovin kaukana toisistaan. (Hautala 2005.) Terveystasoon voidaan yhdistää motoriseen- ja lihastoimintaan liittyvät asiat, morfologia, aineenvaihdunta ja hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminta. Terveystasoon kuuluu puolestaan vähäisin vaaroin ja hyvällä hyötysuhteella terveyttä tuottavaa toimintaa. Sitä voi harrastaa lähes kaikki ja siksi se sopii erittäin hyvin myös vanhemmille ihmisille. (Vuori 2001, 12–15.) Hyvällä fyysisellä kunnolla on todettu olevan kansansairauksia ehkäisevä vaikutus (Hautala 2005). Muun muassa sydän- ja verisuonisairauksien vaara sekä niistä aiheutuva ennenaikaisen kuoleman riski pienenee hyvän fyysisen kunnan ansiosta (Laukkanen 2002, 13).

Hyvää terveyttä on joskus kuvattu myös käsitteellä hyvinvointi. Hyvään terveyteen kuuluu positiivinen fyysinen ja emotionaalinen hyvinvointi, jossa yksilö nauttii elämästä ja kohtaamistaan haasteista ja hänellä on hyvät selviytymistaidot elämän vaikeiden tilanteiden selvittämiseen. (Biddle & Mutrie 1991, 6.) Tieteellinen yhteisö on yhtä mieltä siitä, että liikunta vaikuttaa fyysiseen terveyteen sitä edistävasti (Ojanen 1999, 8). Se esimerkiksi muuttaa verenpainetta suotuisaan suuntaan lähes yhtä tehokkaasti kuin verenpainelääkkeet (Kukkonen-Harjula 2002, 10).

Fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin on havaittu olevan yhteydessä toisiinsa, mutta naisilla miehiä enemmän (Ylèn 1999, 13; Ojanen 2002, 6). Ylènin (1999, 13) mukaan fyysisen kunnan kohotessa psyykinen hyvinvointi ei kuitenkaan välttämättä parane. Toisaalta psyykinen hyvinvointi voi liikunnan avulla parantua vaikka fyysisessä kunnossa ei tapahdu muutoksia. Fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin tavoitteet voivat olla helposti ristiriidassa keskenään kun psyykinen hyöty saadaan jo melko vähäiselläkin liikunnalla, mutta fyysisen kunnan kohotus vaatii melko intensiivistä

liikuntaa. Liikunnan määrällä ja psyykkisellä hyvinvoinnilla onkin havaittu epälineaarinen yhteys joissain tutkimuksissa.

### 7.7 Viihtyminen

Csikszentmihalyin (1975) mukaan viihtyvyys on yhteydessä osallistumismotivaatioon, tehtäväorientaatioon sekä hyvään itseluottamukseen. Viihtymistä voidaan pitää myös tunnetilana, jolla on vaikutusta käyttäytymiseen, fysiologiaan ja sosiaaliseen toimintaan (Soini 2006, 16). Ihmiset pysyvät liikunnan parissa useimmiten siksi, että he ovat löytäneet jonkun lajin, jossa he tuntevat viihtyvänsä. Wankelin (1985) mukaan nykyisissä liikuntaohjelmissa keskitytään liikaa terveystieteeseen viihtyvyyden kustannuksella. Hänen mielestään terveys ja viihtyminen eivät ole toisiaan sulkevia tekijöitä vaan yksilö voi yhtä aikaa saada terveyshyötyjä ja viihtyä liikunnan parissa. (Willis & Campbell 1992, 13.) Flow-mallin mukaan viihtyminen voidaan käsittää yksilön kokemien haasteiden ja hänen kykyjensä tasapainoksi (Willis & Campbell 1992, 14).

Viihtymisen käsite on liitetty teoreettisiin malleihin, joissa on kuvattu ihmisten sitoutumista erilaisiin toimintoihin kuten liikuntaan (Soini 2006, 17). Mitä enemmän yksilö viihtyy harrastuksessaan, sitä sitoutuneempi hän on siihen (Scanlan & Simmons 1992, 201). Viihtyminen on myös osa useita motivaatioteorioita (McCarthy, Jones & Clark-Carter 2008). Scanlan ja Simmons (1992, 203) erottavat viihtymisen ja sisäisen motivaation toisistaan osaksi siitä syystä, että viihtyminen voi lisääntyä myös ulkosyntyisistä syistä johtuen. Boydin ja Yinin (1996) mukaan tehtäväorientaatio lisää viihtymistä toisinkuin minäorientaatio. McCarthyn ym. (2008) tutkimuksessa huomattiin, että miehet viihtyvät toiminnoissa naisia paremmin, jos he saavat sosiaalista hyväksyntää tekemisistään. Tämä saattaa johtua kulttuurisista syistä. Joukkuelajien harrastajat puolestaan kokivat viihtyvänsä lajin parissa yksilölajien harrastajia enemmän.

## 7.8 Muiden odotukset

Ympäristön vaatimukset liikkua voivat tulla esiin esimerkiksi vanhempien painostaessa nuorta urheilijaa voittamaan kilpailun (Weinberg & Gould 2003, 81). Ojalan, Vuoren, Välimaan, Villbergin, Tynjälän ja Kannaksen (2005, 33) yläkouluikäisille tekemässä tutkimuksessa muiden odotuksiin liittyvä syy liikkua mainittiin vain kerran. Scanlanin ja Simmonsien (1992, 201) mielestä sosiaaliset odotukset tai normit voivat olla syynä liikunnan jatkamiseen. Sosiaalinen painostus voi kuitenkin johtaa myös liikuntahaluttomuuteen (Vuori 2003b). Liikuntaan sitoutuminen onkin usein voimakkaampaan silloin, kun sosiaaliset velvoitteet ovat mahdollisimman vähäiset (Scanlan & Simmons 1992, 201).

## 8 TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää suomalaisten vapaa-aika- ja yrityspalvelutuotteisiin osallistuvien aikuisten liikuntamotiiveja. Keskeisenä tehtävänä oli myös tutkia taustatekijöiden, kuten iän, painoindeksin (BMI) ja koetun kunnan, yhteyksiä liikuntamotiiveihin sekä vapaa- ajan liikunta-aktiivisuuteen ja intention liikkua tulevaisuudessa. Lisäksi tarkastelun kohteena olivat liikuntamotiivien yhteydet liikunta-aktiivisuuteen ja liikuntaintentioihin. Tutkimuksessa naisia ja miehiä tarkasteltiin erikseen sukupuolesta mahdollisesti johtuvien erojen esille saamiseksi.

Pyrkimyksenä oli saada yleiskuva siitä, mitkä motiivit ovat vahvimmin yhteydessä säännölliseen vapaa-ajan liikunnan harrastukseen sekä mitkä motiivit korostuvat suomalaisten vapaa-aika- ja yrityspalvelutuotteisiin osallistuvien aikuisten keskuudessa. Tarkoituksena oli myös löytää taustatekijöiden ja motiivien sekä taustatekijöiden ja vapaa-ajan liikunnan harrastamisen välisiä säännönmukaisuuksia.

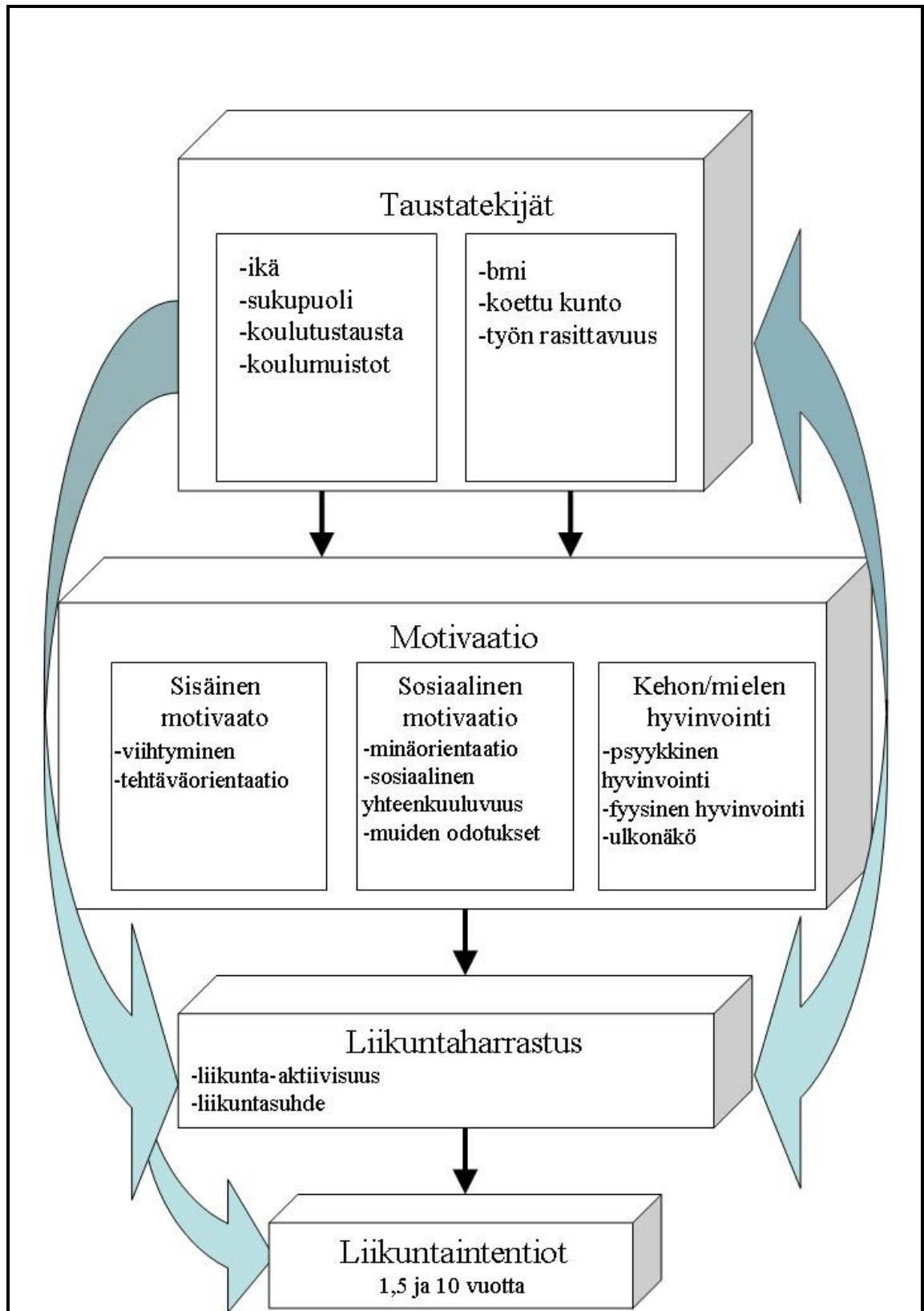
Regressioanalyysillä pyrittiin löytämään vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta sekä liikuntaintentioita parhaiten selittävää mallia.



## 9 TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Teoreettisen viitekehysten taustalla vaikuttaa realistinen todellisuuskäsitys. Ihminen, osana niin ihmismielestä riippumatonta kuin ihmismielestä riippuvaa todellisuutta, nähdään sosiaalisena olentona, joka aktiivisesti rakentaa omaa tietoisuuttaan ja käsitystään maailmasta. Tämä aktiivinen tietoisuuden rakentaminen tapahtuu yksilön sisäisistä lähtökohdista (mm. geeniperimä, temperamentti) käsin sekä osana ympäristöä ja sen vaikutuksen alaisena. Ihmisen motiivit ja käyttäytyminen eivät ole irrallisia ympäröivästä fyysisestä todellisuudesta eivätkä myöskään historiallisesti vallitsevasta yhteiskunnasta ja kulttuurista. Tämä tarkoittaa sitä, että muun muassa asenteet, uskomukset, motiivit ja jopa tarpeiden ilmeneminen nähdään kulttuurisidonnaisina ja historiallisesti muuttuvina.

Operationalisoitu viitekehys (Kuvio 5) havainnollistaa, kuinka taustatekijöiden ajatellaan vaikuttavan tai olevan yhteydessä liikuntamotiiveihin, liikunnan harrastamiseen ja liikuntaintentioon tulevaisuudessa. Taustatekijät jakautuvat kahteen eri luokkaan sen mukaan ajatellaanko taustatekijöiden ja motiivien sekä taustatekijöiden ja liikunta-aktiivisuuden vaikutussuunnan olevan yksi vai kaksisuuntaista.



Kuvio 5. Tutkimuksen operationalisoitu viitekehys.

## 10 TUTKIMUSTEHTÄVÄT

### 10.1 Kuvailevat tutkimustehtävät

1. Miten eri liikuntamotiivitekijät painottuvat naisilla ja miehillä? Eroavatko naisten ja miesten liikuntamotiivit toisistaan?
2. Kuinka paljon kyselyyn vastanneet naiset ja miehet harrastavat vapaa-ajan liikuntaa ja onko liikunta-aktiivisuudessa sukupuolten välillä eroa?
3. Millaiseksi naiset ja miehet kokevat fyysisen kuntosensa ja eroavatko he toisistaan sen suhteen?
4. Kuinka tyytyväisiä naiset ja miehet ovat nykyiseen liikuntaharrastuksensa määrään ja eroavatko he toisistaan sen suhteen?
5. Millainen on naisten ja miesten suhde liikuntaan ja eroavatko he toisistaan liikuntasuhteensa osalta.
6. Millaisia ovat naisten ja miesten koululiikuntakokemukset ja eroavatko ne toisistaan?
7. Kuinka todennäköisesti vastaajat oman arvionsa mukaan liikkuvat fyysisen kunnan ylläpitämisen kannalta riittävän intensiivisesti ja säännöllisesti tulevaisuudessa ja onko naisten ja miesten välillä tämän liikuntaintention voimakkuudessa eroa?
8. Millaisia ovat naisten ja miesten taustatekijöistä iän, pituuden, painon, kehon painoindeksin (BMI), koulutustason, perhesuhteiden ja työn koetun fyysisen ja henkisen rasittavuuden vaihteluvälit, keskiarvot ja jakaumat?
9. Miten naiset ja miehet eroavat toisistaan kehon painoindeksin (BMI), koulutustason ja työn koetun fyysisen ja henkisen rasittavuuden suhteen?

## 10.2 Selittävät tutkimustehtävät

### 1. Taustatekijöiden yhteydet liikuntamotiivitekijöihin:

1.1 Millainen on taustatekijöistä iän, koulutustason, kehon painoindeksin (BMI), koetun fyysisen kunnon ja työn henkisen ja fyysisen rasittavuuden yhteys liikuntamotiiveihin?

1.2 Millainen yhteys on koululiikuntamuistoilla ja liikuntamotiiveilla?

### 2. Taustatekijöiden yhteydet liikunta-aktiivisuuteen, liikuntasuhteeseen ja intentioon liikkua tulevaisuudessa:

2.1 Miten taustatekijöistä, ikä, koulutustausta, kehon painoindeksi (BMI), koettu fyysinen kunto ja työn henkinen ja fyysinen rasittavuus ovat yhteydessä nykyiseen vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen ja liikuntaintentioon tulevaisuudessa?

2.2 Millaisia ovat koululiikuntamuistojen, viikoittaisen vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden, liikuntasuhteen ja liikuntaintentioiden keskinäiset riippuvuudet?

### 3. Liikuntamotiivien yhteydet liikunta-aktiivisuuteen, liikuntasuhteeseen ja intentioon liikkua tulevaisuudessa:

3.1 Millainen on liikuntamotiivien yhteys liikuntasuhteeseen ja liikuntaintentioihin?

3.2 Millainen on liikuntamotiivien ja liikunta-aktiivisuuden välinen yhteys?

### 4. Liikunta-aktiivisuutta ja liikuntaintentioita selittävät mallit

4.1 Mitkä tekijät selittävät parhaiten liikunta-aktiivisuutta?

4.2 Mitkä tekijät selittävät parhaiten liikuntaintentioita?

## 11 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 11.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimuksen kyselyyn vastaajat olivat täysi-ikäisiä Liikuntakeskus Pajulahden vapaa-aika- ja yrityspalvelutuotteisiin osallistujia. Kyselytutkimukseen osallistujia oli yhteensä 288, joista naisia 182 ja miehiä 106.

### 11.2 Aineiston keruu

Tutkimuksen aineiston keräys toteutettiin kesä-heinäkuussa 2007, jolloin vapaa-aika- ja yrityspalvelutuotteisiin osallistujille jaettiin tervetuloinfon yhteydessä kyselylomakkeet. Kaikkien vastaajien kesken arvottiin palkintoja (3 kpl 2 pv lomaa Pajulahdessa). Vastaajia ei identifioitu, mutta palauttaessaan lomakkeen saivat he kirjoittaa nimensä erilliseen arvontalipukkeeseen.

### 11.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit

#### 11.3.1 Taustakysely

Taustakyselyssä selvitettiin vastaajien ikä, sukupuoli, pituus, paino, perhesuhteet, ruokakunnan koko ja alaikäisten lasten määrä, koulutustaso, työn fyysinen sekä henkinen rasittavuus, viikoittainen vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus, tyytyväisyys liikuntaharrastuksen määrään, tulevaisuuden liikuntaharrastuksen todennäköisyys, arvio omasta kuntotasosta, suhdetta liikuntaan ja kouluajan liikuntakokemuksia (liite2). Lisäksi tiedusteltiin vastaajien aiempaa osallistumista ja aikomusta osallistua Liikuntakeskus Pajulahden palveluihin jatkossa sekä osallistumisen mahdollisesti estäviä asioita.

### 11.3.2 Vapaa-ajan liikuntamotivaatiomittarin suomenkielinen versio

Liikuntamotiivien mittaamiseen käytettiin vapaa-ajan liikunnan motivaatiomittaria, joka on validoitu suomalaisten aikuisten käyttöön (Soini, Liukkonen & Pajunen 2006) Recreational Exercise Motivation Measure (REMM; Rogers & Morris 2003) -mittarista.

Mittari koostui 43 väittämästä, joihin vastattiin viisiportaisella Likert – asteikolla. Vastausvaihtoehdot olivat: 1=täysin erimieltä, 2=jokseenkin erimieltä, 3=en samaa enkä eri mieltä, 4=jokseenkin samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä. Väittämät alkoivat sanoilla: ”harjoittelen / kuntoilen...”. Lopussa oli tilaa vastata yhteen avoimeen kysymykseen, joka koski liikunnan harjoittelun muita mahdollisia syitä.

Vapaa-ajan liikunnan motivaatiomittari (REMM) rakentui teoreettisesti kolmesta pääulottuvuudesta, jotka puolestaan rakentuivat yhteensä kahdeksasta aladimensiosta eli ensimmäisen asteen faktorista ja niiden osioista. Osioita eli liikuntamotiiveja koskevia väittämiä oli 43.

Pääulottuvuuksia olivat sisäinen motivaatio, sosiaalinen motivaatio sekä kehon ja mielen hyvinvointi. Sisäinen motivaatio -ulottuvuuden aladimensiot olivat viihtyminen ja tehtävääorientaatio. Sosiaalinen motivaatio -ulottuvuuteen kuuluivat aladimensiot sosiaalinen yhteenkuuluvuus, minäorientaatio ja muiden odotukset. Kehon ja mielen hyvinvointi -ulottuvuus sisälsi kolme aladimensiota; psyykinen hyvinvointi, fyysinen hyvinvointi ja ulkonäkö.

### 11.3.3 Tutkimusaineiston analysointi

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena, jossa aineiston tilastollinen käsittely suoritettiin SPSS -ohjelmalla (SPSS 16.0 for Windows). Kyselylomakkeiden sisältämä informaatio koodattiin numeeriseen muotoon tietokoneelle. Koodaus tarkistettiin tutkimalla muuttujien maksimi- ja minimiarvot mahdollisten virheellisten, ei-sallittujen arvojen havaitsemiseksi. Vapaa-ajan liikunnan motivaatiomittarin luotettavuutta analysoitiin faktorianalyysin, Cronbachin alfa-kertoimen sekä Pearsonin tulomomenttikertoimen avulla. Frekvenssitaulukoiden kautta

tarkasteltiin niin taustakyselyn kuin vapaa-ajan liikuntamotivaatio -kyselyn vastausten frekvenssejä ja prosentuaalisia osuuksia.

Pyrimme tiivistämään Vapaa-ajan liikuntamotivaatio -kyselyn tuottamaa tietoa eksploratiivisella promax-rotatoidulla faktorianalyysillä. Metsämuurosen (2007, 598) mukaan eksploratiivinen faktorianalyysi sopii tutkimukseen, jossa tutkijalla on ajatus teoriasta, joka yhdistää tutkittavia muuttujia. Faktorianalyysi osoitti, että muuttuja 1 eli ”Harjoittelen / kuntoilen pitääkseni yllä nykyistä taitotasoani” kommunaliteetti oli vain .206. Metsämuuronen (2007, 587) toteaa, että matalien kommunaliteettien perusteella voidaan muuttujia poistaa analyysistä, jotta ne eivät sekoita tulkintoja. Kyseinen muuttuja poistettiin analyysistä, koska kyseisen väittämän kommunaliteetti oli alhainen. Kommunalteetin hyväksyttävänä alarajana tutkimuksessa pidettiin .30 arvoa. Aineistolle, josta muuttuja 1 oli poistettu, tehtiin uudelleen faktorianalyysi. Nyt faktorianalyysin tuottaman kahdeksan faktorin faktorirakenteen yksittäisten muuttujien kommunaliteetit (vaihteluväli .512 - .847) olivat kohtuullisen korkeita. Kaiser–Meyer–Olkin –testin (KMO) arvo oli .915. Arvo ylitti vaadittavan .60 rajan. Bartlettin sfäärisyystestin merkitsevyysarvo oli .000, joten faktorianalyysin suorittaminen tälle aineistolle oli mahdollista. Syntyneistä faktoreista muodostettiin reliabiliteettitarkastelujen jälkeen summamuuttujat, jotka nimettiin vapaa-ajan liikuntamotivaatio -mittarin taustalla olleen teorian mukaisesti.

Teorian mukaisesti summamuuttujat sijoitettiin kolmen päädimension alle ja näille pääulottuvuuksille suoritettiin myös eksploratiivinen faktorianalyysi. Näiden faktorianalyysien synnyttämät faktorirakenteet noudattivat aiempaa muuttujien latautumista niihin faktoreihin, joista summamuuttujat oli muodostettu. Kaiser–Meyer–Olkin –testien (KMO) arvot ylittivät vaadittavan .60 rajan. Bartlettin sfäärisyystestit osoittivat myös, että pääulottuvuuksien sisäisten muuttujien korrelaatiomatriisit olivat soveliaita faktorianalyysiin.

Taulukossa 1 on esitetty faktorianalyysin vapaa-ajan liikuntamotivaatio –kyselyn aineistosta tuottaman faktorirakenteen mukaisesti muodostetut summamuuttujat. Nämä summamuuttujat on sijoitettu teorian mukaisten pääulottuvuuksien sisälle. Taulukosta käy ilmi vapaa-ajan motivaatiomittarin rakenne sekä se, mihin summamuuttujaan yksittäiset väittämät on sijoitettu.

TAULUKKO 1. Vapaa-ajan liikuntamotivaatiomittarin summamuuttujat ja niihin latautuneet väittämät.

---

Vapaa-ajan liikuntamotivaatiomittari
SISÄINEN MOTIVAATIO
Viihtyminen: 5, 27, 29, 31, 34
Tehtäväorientaatio: 2, 9, 15, 25, 32, 43
SOSIAALINEN MOTIVAATIO
Minäorientaatio: 18, 22, 28, 30, 33, 37, 38, 26
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus: 3, 14, 23, 24, 35, 41
Muiden odotukset: 4, 16, 40
MIELEN/KEHON HYVINVOINTI
Psyykinen hyvinvointi: 6, 13, 19, 21, 36, 39
Fyysinen hyvinvointi: 10, 11, 12, 20, 42
Ulkonäkö: 7, 8, 17

---

Summamuuttujien välisiä yhteyksiä tutkittiin korrelaatiokertoimilla ja varianssianalyysillä. T-testiä käytettiin tutkittaessa sukupuolten välisiä eroja liikuntamotiiiveissa, liikunta-aktiivisuudessa, koetussa kunnossa, koulutustasossa, työn rasittavuudessa, tyytyväisyydessä nykyiseen liikuntaharrastuksen määrään, liikuntasuhteessa, koulumuistoissa ja liikuntaintentioissa 1, 5 ja 10 vuoden kuluttua. Regressioanalyysiä käytettiin mallittamaan liikunta-aktiivisuuteen ja liikuntaintentioihin vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksessa käytettiin tilastollisen merkitsevyyden ilmaisemiseen tasoja: \*)  $p < .05$  = tilastollisesti melkein merkitsevä; \*\*)  $p < .01$  = tilastollisesti merkitsevä; \*\*\*)  $p < .001$  = tilastollisesti erittäin merkitsevä.



## 12 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltiin reliabiliteetin ja validiteetin osalta. Validiteetilla Metsämuurosen (2007, 55–64) mukaan tarkoitetaan tutkimuksen luotettavuutta siinä mielessä, että tutkitaanko tai mitataanko sitä, mitä on tarkoitus tutkia tai mitata. Reliabiliteetti puolestaan viittaa tutkimuksen toistettavuuteen eli kuvaa satunnaisvirheettömyyttä.

Tutkimuksen sisäistä validiteettia pyrittiin parantamaan tarkastelemalla sisällöllistä validiutta eli tutkimalla ovatko mittarissa käytetyt käsitteet teorian mukaisia. Tutkimusta tehdessä kiinnitettiin huomiota myös käsitteiden käyttöön. Käsitteiden ja ilmiöiden operationalisointiin liittyviä kysymyksiä tarkasteltiin kriittisesti. Vapaa-ajan liikuntamotivaatiomittarin rakenteellista pätevyyttä puolestaan tarkasteltiin faktorianalyysin avulla. Eksploratiivisessa faktorianalyysissä käytettiin promax-rotatiota.

Tutkimuksessa mittarin reliabiliteettia tarkasteltiin sisäisen yhtenäisyyden eli konsistenssin avulla. Sisäistä konsistenssia tutkittiin Cronbachin alfa-kerrointa ja Pearsonin tulomomenttikertoimia käyttäen. Metsämuurosen (2007, 493) mukaan Cronbachin alfa on eräs käytetyin mittarin sisäistä konsistenssia mittaava tapa. Tässä tutkimuksessa alimpana hyväksyttävänä alfan arvona käytettiin .60, joka myös Metsämuurosen (2007, 497) mielestä on alin hyväksyttävä alfan arvo. Tutkimuksessa Cronbachin alfa laskettiin tekemällä faktorianalyysin osoittamien faktoreiden muuttujille klassinen mallitus eli laskettiin suora summa ilman painotuksia. Tällöin nähtiin, mikä oli alfa-arvo summamuuttujille. Alfata laskettiin niin aladimensioille kuin pääulottuvuuksillekin.

## 12.1 Vapaa-ajan liikuntamotivaatiomittarin luotettavuus

### 12.1.1 Vapaa-ajan liikuntamotivaatiomittarin rakennevaliditeetti

Eksploraatiivisen, promax-rotatoidun faktorianalyysin tuloksena syntyi kahdeksan faktorin rakenne (liite 3). Faktoreiksi hyväksyttiin yli yhden ominaisarvon saaneet faktorit. Syntynyt faktorirakenne selitti muuttujien vaihtelusta 67.2 %. Väittämät 18, 26 ja 36 latautuivat melko vahvasti kahdelle faktorille, mutta ne sisällytettiin faktoreista muodostettuihin summamuuttujiin, koska teoreettiseen taustaan nähden ne olivat sisällöllisesti niihin sopivia. Niiden poistaminen olisi myös laskenut niin pääulottuvuuksien kuin summamuuttujien Cronbachin alfaa. Faktoreista muodostettuihin summamuuttujiin hyväksyttiin ne muuttujat, jotka latautuivat yli .45 omalle faktorilleen ja alle .35 kilpailevalle faktorilleen, poikkeuksena edellä mainitut muuttujat eli väittämät 18, 26 ja 36. Faktorianalyysi osoitti mittarin rakennevaliditeetin olevan riittävä.

### 12.1.2 Ulkoinen validiteetti

Ulkoinen validiteetti tarkoittaa tutkimuksen yleistettävyyttä. Eritoten tarkastellaan sitä, mitä ryhmiä koskeväksi tutkimus voidaan yleistää, jos yleistäminen ylipäättään on mahdollista. (Metsämuuronen 2007, 55.) Tässä tutkimuksessa vastaajat olivat valikoituneet Liikuntakeskus Pajulahden kaupallisten liikuntapalveluiden käyttäjiksi, joten yleistäminen koskemaan kaikkia suomalaisia ei ole mahdollista. Tutkimuksessa ei myöskään huomioitu Suomessa vallitsevia maantieteellisiä ja kulttuurisia eroja, joten yleistäminen koskemaan suomalaista aikuisväestöä ei tämänkään näkökulman takia ole mahdollista. Riittämättömäksi laajan yleistämisen näkökulmasta jäi myös sosioekonomisen taustan selvittäminen. Tässä tutkimuksessa käytetty koulutustaustamuuttuja ei yksinään riitä selittämään vastaajien sosioekonomista asemaa.

Tutkimuksen tulokset voidaan yleistää koskemaan Liikuntakeskus Pajulahden vapaa-aika- ja yrityspalveluiden asiakasryhmää sekä myös muiden vastaavien palveluiden käyttäjiä Suomessa. Vapaa-ajan liikuntamotivaatiomittari on suunniteltu mittaamaan

liikunnallisesti aktiivisten ihmisten motiiveja, joten sen pohjalta saatujen tulosten yleistettävyyks ja pätevyys rajoittuu liikunnallisesti melko aktiivisiin ihmisiin.

### 12.1.3 Vapaa-ajan liikuntamotivaatiomittarin reliabiliteetti

Motivaatiomittarin summamuuttujien Cronbachin alfa-kertoimet olivat erittäin korkeat, mikä kertoo yksittäisten summamuuttujien ja motivaatiomittarin korkeasta sisäisestä yhdenmukaisuudesta. Korkeimmat alfa-kertoimet (.92) olivat sosiaalinen motivaatio pääulottuvuuden aladimensioilla sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja minäorientaatio ja alin alfa-kerroin (.83) saman pääulottuvuuden muiden odotukset –aladimensiossa. (taulukko 2)

TAULUKKO 2. Motivaatiomittarin faktoreiden Cronbachin alfa-kertoimet.

Faktorit	Faktoreiden alfa-kerroin
SISÄINEN MOTIVAATIO	.90
Viihtyminen	.91
Tehtäväorientaatio	.90
SOSIAALINEN MOTIVAATIO	.90
Sosiaalinen yht.kuuluvuus	.92
Minäorientaatio	.92
Muiden odotukset	.83
KEHON/MIELEN HYVINVOINTI	.89
Psyykkinen hyvinvointi	.90
Fyysinen hyvinvointi	.88
Ulkonäkö	.87

Sisäinen motivaatio -pääulottuvuuden aladimensiot viihtyminen ja tehtäväorientaatio korreloivat sekä keskenään että pääulottuvuuden kanssa tilastollisesti erittäin merkitsevästi. Sosiaalisen motivaation aladimensiot minäorientaatio, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja muiden odotukset korreloivat myös tilastollisesti erittäin merkitsevästi sekä keskenään että pääulottuvuuden kanssa. Kehon ja mielen hyvinvointi pääulottuvuuden aladimensioista vain psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi sekä psyykkinen hyvinvointi ja ulkonäkö korreloivat keskenään tilastollisesti erittäin merkitsevästi. Fyysisen hyvinvoinnin ja ulkonäön välillä oli sen sijaan vain matala

korrelaatio. Eri pääulottuvuuksien aladimensiot korreloivat keskenään pääosin melko korkeasti tai korkeasti, mutta aladimensioiden korrelaatiot olivat kuitenkin selvästi vahvimmat oman pääulottuvuutensa kanssa. (taulukko 3)

TAULUKKO 3. Liikuntamotiiveja kuvaavien faktoreiden keskinäiset sekä pääulottuvuuksien ja aladimensioiden väliset korrelaatiot.

Faktorit	Sisäinen motivaatio		Sosiaalinen motivaatio			Kehon/mielen hyvinvointi		
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Viihtymisen	Tehtävörien.	Minäorien.	Sos. yhteenkuuluvuus	Muiden odotukset	Psykyk. hyv.	Fyys. hyv.	Ulkonäkö
1								
2	.44***							
3	.12	.41***						
4	.38***	.36***	.42***					
5	.05	.25***	.56***	.46***				
6	.60***	.46***	.21***	.33***	.15*			
7	.67***	.44***	.10	.22***	.03	.58***		
8	.23***	.51***	.50***	.29***	.26***	.50***	.31*	
Sisäinen motivaatio	.82***	.88***	.32***	.43***	.18***	.62***	.64***	.45***
Sosiaalinen motivaatio	.24***	.42***	.79***	.80***	.83***	.29***	.15***	.42***
Kehon/mielen hyvinvointi	.55***	.59***	.39***	.35***	.21***	.85***	.69***	.84***

n=281-283 \*) p<.05; \*\*) p<.01; \*\*\*) p<.001

### 12.1.3.1 Sisäinen motivaatio

Sisäistä motivaatiota mitanneen pääulottuvuuden aladimensioihin kuuluivat viihtyminen ja tehtävöorientaatio. Viihtymistä mitanneiden väittämien keskinäiset korrelaatiot olivat tilastollisesti merkitseviä ja vaihtelivat välillä .55-.82. Korkeimman keskinäisen korrelaation saivat väittämät 27 ja 34 ja alimman korrelaation saivat väittämät 5 ja 29. Väittäjä 34 korreloi eniten myös viihtyminen -summamuuttujan kanssa ja vähiten summamuuttujan kanssa korreloi väittäjä 5. Viihtymistä mitanneiden väittämien korrelaatiot viihtymisen summamuuttujaan vaihtelivat välillä .76-.91 ja olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä.

Tehtäväorientaatiota mitanneiden väittämien korrelaatiot vaihtelivat välillä .47-.71 niin, että korkeimman keskinäisen korrelaation saivat väittämät 43 ja 9, jotka korreloivat eniten myös summamuuttujan kanssa ja alimman keskinäisen korrelaation saivat väittämät 15 ja 2, joista väittäjä 15 korreloi vähiten myös summamuuttujan kanssa. Tehtäväorientaatiotsummamuuttujan ja väittämien väliset korrelaatiot vaihtelivat välillä .77-.85 ja olivat selvästi korkeampia kuin väittämien väliset korrelaatiot.

Sisäisen motivaation aladimensioiden väittämien keskinäiset sekä summamuuttujan ja väittämien korrelaatiot olivat pääosin korkeita ja tilastollisesti erittäin merkitseviä. Tämä on osoitus aladimensioiden sisäisestä yhdenmukaisuudesta. (taulukot 4 ja 5)

TAULUKKO 4. Viihtymistä mitanneiden väittämien keskinäiset ja summamuuttujan välinen Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerroin.

Väittämät	34.	29.	27.	31.	5.
34. koska koen sen hauskana					
29. koska nautin liikkumisesta	.81***				
27. koska se on hauskaa	.82***	.80***			
31. koska se on mielenkiintoista	.71***	.68***	.66***		
5. koska harrastamani liikunta on innostavaa	.56***	.55***	.57***	.58***	
Viihtyminen	.91***	.89***	.89***	.85***	.76***
n=274-280 *) p<.05; **) p<.01; ***) p<.001					

TAULUKKO 5. Tehtäväorientaatiota mitanneiden väittämien keskinäiset ja summamuuttujan välinen Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerroin.

Väittämät	9.	43.	2.	25.	15.	32.
9. parantaakseni suorituskykyäni verrattuna aiempiin suorituksiin						
43. päästäkseni parempiin suorituksiin	.71***					
2. jotta tulokseni paranisivat	.67***	.67***				
25. parantaakseni nykyisiä taitojani	.68***	.60***	.61***			
15. saavuttaakseni tavoitteen, jonka olen itselleni asettanut	.57***	.56***	.47***	.59***		
32. parantaakseni taitoani ja tekniikkaani	.52***	.60***	.54***	.66***	.56***	
Tehtäväorientaatio	.85***	.85***	.82***	.84***	.77***	.79***
n=274-281 *) p<.05; **) p<.01; ***) p<.001						

### 12.1.3.2 Sosiaalinen motivaatio

Sosiaalinen motivaatio pääulottuvuuteen kuuluivat aladimensiot minäorientaatio, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja muiden odotukset. Minäorientaatiota mittaavien väittämien keskinäiset korrelaatiot olivat välillä .44-.88 ja olivat kaikki tilastollisesti erittäin merkitseviä. Korkein väittämien välinen korrelaatio .88 oli väittämien 37 ja 38 välillä. Alin korrelaatio .44 puolestaan oli väittämien 26 ja 28 välillä. Väittämien korrelaatiot minäorientaatio -summamuuttujaan olivat kaikki välillä .76 -.87 ja tilastollisesti erittäin merkitseviä. Vähiten summamuuttujan kanssa korreloi väittämät 28 ja 18 ja korkein korrelaatio oli väittämillä 38 ja 37. (taulukko 6)

Sosiaalista yhteenkuuluvuutta mitanneiden väittämien keskinäiset korrelaatiot vaihtelivat välillä .53-.80. Korkein väittämien välinen korrelaatio oli väittämien 24 ja 35 välillä ja alin keskinäinen korrelaatio oli väittämien 3 ja 23 välillä. Korkeimmat väittämien väliset korrelaatiot syntyivät kysymyksissä, jotka olivat sisällöltään samansuuntaiset. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus -summamuuttujan ja väittämien väliset korrelaatiot olivat korkeita ja tilastollisesti erittäin merkitseviä alimman korrelaation ollessa .80 väittämien 3 ja 14 kanssa ja ylimmän ollessa .91 väittämän 35 kanssa. (taulukko 7)

Muiden odotuksia mitanneiden väittämien korrelaatiot olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä ja korkein korrelaatio .70 oli väittämän 16 ja 40 välillä ja matalin korrelaatio .56 oli väittämän 4 ja 40 välillä. Muiden odotukset –summamuuttujan kanssa korkein korrelaatio .90 oli väittämän 16 ja alin korrelaatio .80 väittämän 4 kanssa. (taulukko 8)

Sosiaalisen motivaation aladimensioiden väittämien keskinäiset sekä summamuuttujan ja väittämien korrelaatiot olivat pääosin korkeita ja tilastollisesti erittäin merkitseviä. Tämä on osoitus aladimensioiden sisäisestä yhdenmukaisuudesta. (taulukot 6, 7 ja 8)

TAULUKKO 6. Minäorientaatiota mitanneiden väittämien keskinäiset ja summamuuttujan välinen Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerroin.

Väittämät	38.	37.	22.	26.	33.	30.	28.	18.
38. saadakseni kehoni näyttämään paremmalta kuin muilla								
37. saadakseni lihakseni näyttämään jäntevimmiltä kuin muilla	.88***							
22. näyttääkseni paremmalta kuin muut	.70***	.70***						
26. ollakseni komea/viehättävä muiden silmissä	.61***	.62***	.67***					
33. saavuttaakseni muiden odotusten mukaisen ulkonäön	.72***	.72***	.58***	.58***				
30.ollakseni ryhmän paras	.64***	.59***	.55***	.47***	.62***			
28. voittaakseni ystäväni	.59***	.53***	.55***	.44***	.59***	.78***		
18. koska se lisää muiden arvostusta minua kohtaan	.54***	.56***	.63***	.53***	.64***	.49***	.49***	
Minäorientaatio	.87***	.87***	.84***	.77***	.84***	.80***	.76***	.76***
n=270-280 *) p<.05; **) p<.01; ***) p<.001								

TAULUKKO 7. Sosiaalista yhteenkuuluvuutta mitanneiden väittämien keskinäiset ja summamuuttujan välinen Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerroin.

Väittämät	35.	24.	41.	23.	3.	14.
35. ollakseni ystäväni kanssa						
24. jotta voisin liikkua yhdessä muiden kanssa	.80***					
41. koska nautin ajanvietosta muiden seurassa liikkuen	.76***	.78***				
23. koska voin samalla keskustella ystäväni kanssa	.79***	.78***	.67***			
3. tavatakseni uusia ihmisiä	.63***	.61***	.56***	.53***		
14. saadakseni uusia ystäviä	.65***	.60***	.53***	.57***	.78***	
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	.91***	.90***	.85***	.85***	.80***	.80***
n=274-281 *) p<.05; **) p<.01; ***) p<.001						

TAULUKKO 8. Muiden odotuksia mitanneiden väittämien keskinäiset ja summamuuttujan välinen Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerroin.

Väittämät	40.	16.	4.
40. koska muiden mielestä tarvitsen liikuntaa			
16. koska itselleni tärkeät ihmiset katsovat liikunnan tekevän minulle hyvää	.70***		
4. koska ystäväni haluavat minun tekevän niin	.56***	.57***	
Muiden odotukset	.88***	.90***	.80***
n=275-280 p<.05; **) p<.01; ***) p<.001			

### 12.1.3.3 Kehon ja mielen hyvinvointi

Kehon ja mielen hyvinvointia mitanneisiin aladimensioihin kuuluivat psyykinen ja fyysinen hyvinvointi ja ulkonäkö. Summamuuttujien sisältämien väittämien keskinäiset korrelaatiot sekä väittämien korrelaatiot summamuuttujaan olivat kaikki tilastollisesti erittäin merkitseviä. Psyykinen hyvinvointi –aladimension väittämien keskinäiset korrelaatiot vaihtelivat välillä .48-.74. Korkeimman keskinäisen korrelaation saivat väittämät 13 ja 39 ja alimman korrelaation saivat väittämät 36 ja 21. Psyykinen hyvinvointi -summamuuttujan kanssa eniten korreloi (.88) väittäjä 13 ja vähiten (.76) väittäjä 36. Summamuuttujan ja väittämien väliset korrelaatiot olivat selvästi väittämien keskinäisiä korrelaatioita suuremmat.

Fyysinen hyvinvointi –aladimension väittämien keskinäiset korrelaatiot vaihtelivat välillä .52-.74. Summamuuttujan väittämistä korkeimman keskinäisen korrelaation saivat väittämät 12 ja 11 ja alin keskinäinen korrelaatio muodostui väittämille 12 ja 10. Fyysisen hyvinvoinnin summamuuttujan kanssa korreloi eniten väittämät 42 ja 11 ja vähiten summamuuttujan kanssa korreloi väittäjä 10. Summamuuttujan ja väittämien väliset korrelaatiot olivat selvästi väittämien keskinäisiä korrelaatioita suuremmat.

Ulkonäkö –aladimension väittämien korkeimman keskinäisen korrelaation saivat väittämät 7 ja 17 (.90) ja alin keskinäinen korrelaatio muodostui väittämille 8 ja 7 (.69). Ulkonäkö -summamuuttujan kanssa korreloi eniten väittäjä 17 (.91) ja vähiten summamuuttujan kanssa korreloi väittäjä 8 (.88).



Kehon ja mielen hyvinvoinnin aladimensioiden väittämien keskinäiset sekä summamuuttujan ja väittämien korrelaatiot olivat pääosin korkeita ja tilastollisesti erittäin merkitseviä. Tämä on osoitus aladimensioiden sisäisestä yhdenmukaisuudesta. (taulukot 9, 10 ja 11)

TAULUKKO 9. Psykkistä hyvinvointia mitanneiden väittämien keskinäiset ja summamuuttujan välinen Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerroin.

Väittämät	39.	13.	19.	6.	21.	36.
39. unohtaakseni työ/arkihuolet						
13. koska se toimii stressin laukaisijana	.74***					
19. koska liikunta saa ajatukset muualle	.72***	.64***				
6. koska haluan hallita stressiä paremmin	.63***	.72***	.64***			
21. koska liikunta vähentää masennusta	.51***	.65***	.58***	.60***		
36. koska se tekee minut onnelliseksi	.61***	.59***	.55***	.49***	.48***	
Psykkinen hyvinvointi	.86***	.88***	.84***	.83***	.80***	.76***

n=275-281 \*) p<.05; \*\*) p<.01; \*\*\*) p<.001

TAULUKKO 10. Fyysistä hyvinvointia mitanneiden väittämien keskinäiset ja summamuuttujan välinen Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerroin.

Väittämät	42.	20.	10.	11.	12.
42. ylläpitääkseni fyysistä terveyttäni					
20. ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa	.64***				
10. koska se pitää minut terveenä	.63***	.56***			
11. koska liikunta on virkistävää	.54***	.54***	.58***		
12. koska sen jälkeen oloni tuntuu hyvältä	.57***	.55***	.52***	.74***	
Fyysinen hyvinvointi	.83***	.81***	.80***	.83***	.82***

n=274-281 \*) p<.05; \*\*) p<.01; \*\*\*) p<.001

TAULUKKO 11. Ulkonäköä mitanneiden väittämien keskinäiset ja summamuuttujan välinen Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerroin.

Väittämät	17.	7.	8.
17. parantaakseni kehoni muotoa			
7. parantaakseni ulkonäköäni	.90***		
8. koska se saa lihakset näyttämään paremmilta	.88***	.69***	
Ulkonäkö	.91***	.90***	.88***

n=275-281 p<.05; \*\*) p<.01; \*\*\*) p<.001

## 12.2 Tutkimuksen luotettavuustarkastelun yhteenveto

Vapaa-ajan liikuntamotivaatiomittarin sisäistä yhdenmukaisuutta mittaavien Cronbachin alfa-kerrointen ja Pearsonin tulomomenttikerrointen arvot osoittivat, että mittarin sisäinen yhdenmukaisuus oli riittävä. Faktorianalyysi osoitti sen olevan myös rakenteellisesti validi. Mittarissa käytetyt käsitteet olivat yhteneviä teorioiden kanssa. Liikuntamotiivien operationalisoidut väittämät olivat myös suurimmaksi osaksi onnistuneita. Tästä on osoituksena mittarin validiteetti ja reliabiliteetti tarkasteluissa saadut hyvät arvot. Näin ollen teoriaan ja faktorianalyysiin pohjautuvien summamuuttujien käyttö jatkoanalyysissä oli mahdollista.

## 13 TULOKSET

### 13.1 Kuvailevat tulokset

Taulukossa 12 on esitetty liikuntamotiivisummamuuttujien keskiarvot sukupuolittain sekä sukupuolten välistä eroa tutkivan t-testin p-arvo. Fyysinen hyvinvointi oli voimakkain liikuntamotiivitekijä. Toiseksi voimakkain oli viihtyminen ja kolmanneksi voimakkain psyykinen hyvinvointi. Järjestys oli sama sekä naisilla että miehillä. Minäorientaatio ja muiden odotukset saivat alhaisimmat motiivitekijät molemmilla sukupuolilla. Sukupuolten välillä tilastollisesti merkitseviä eroja liikuntamotiiveissa esiintyi siten, että naisilla ulkonäkö sekä psyykinen ja fyysinen hyvinvointi korostuivat miehiä enemmän. Miehillä puolestaan muiden odotukset olivat naisia tilastollisesti merkitsevempi liikuntamotiivitekijä.

TAULUKKO 12. Liikuntamotiivit sukupuolittain, t-testi.

Motiivi	Naiset (n=177) Ka.	Miehet (n=98) Ka.	t-arvo	df	p-arvo
SISÄINEN MOTIVAATIO	3.88	3.77	1.207	274	.229
Viihtyminen	4.25	4.11	1.472	273	.142
Tehtäväorientaatio	3.51	3.43	.737	274	.462
SOSIAALISET MOTIIVIT	2.11	2.25	1.399	273	.163
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	2.75	2.79	-.303	273	.762
Minäorientaatio	1.81	1.90	-.937	272	.349
Muiden odotukset	1.79	2.02	2.010	273	.045
KEHON/MIELEN HYVINVOINTI	4.07	3.73	4.416	273	.000
Psyykinen hyvinvointi	4.15	3.80	3.541	273	.000
Fyysinen hyvinvointi	4.68	4.48	2.963	273	.003
Ulkonäkö	3.39	2.90	3.813	272	.000

Taulukoissa 13, 14 ja 15 on esitetty liikuntamotiiveja mittaavien pääulottuvuuksien ja niihin sisältyvien aladimensioiden sekä yksittäisten väittämien keskiarvot sukupuolittain ja t-testin p-arvo, jos se oli tilastollisesti merkitsevää. Liikuntamotiivien

pääulottuvuuksista korostuivat kehon ja mielen hyvinvointi ja sisäinen motivaatio niin naisilla kuin miehillä.

Yksittäisistä väittämistä sekä naisilla että miehillä korostuivat fyysistä hyvinvointia kuvaavat väittämät: ”Koska sen jälkeen oloni tuntuu hyvältä”, ”Koska liikunta on virkistävää”, ”Ylläpitääkseni fyysistä terveyttäni” ja ”Koska se pitää minut terveenä”. Naisilla ja miehillä alhaisimmat keskiarvot olivat minäorientaatiota kuvaavalla väittämällä ”Ollakseni ryhmän paras” ja muiden odotuksia kuvaavalla väittämällä ”Koska ystäväni haluavat minun tekevän niin”.

Naisilla oli miehiä tilastollisesti merkitsevästi voimakkaammat liikuntamotiivit fyysisen hyvinvoinnin väittämillä: ”Koska liikunta on virkistävää”, ”Koska sen jälkeen oloni tuntuu hyvältä”, ”Koska se pitää minut terveenä” ja ”Ylläpitääkseni fyysistä terveyttäni”. Psykkisen hyvinvoinnin väittämistä naisten ja miesten välillä tilastollisesti merkitsevä ero oli väittämillä: ”Koska se tekee minut onnelliseksi”, ”Unohtaakseni työ/arkihuolet”, ”Koska liikunta saa ajatukset muualle”, ”Koska se toimii stressin laukaisijana” ja ”Koska haluan hallita stressiä paremmin”. Naisilla psyykkisen hyvinvoinnin väittämät saivat miehiä suuremmat keskiarvot. Minäorientaatiota mittaavien väittämien kohdalla naisten ja miesten välillä tilastollisesti merkitsevä ero oli väittämien ”Voittaakseni ystäväni” ja ”Ollakseni ryhmän paras” kohdalla niin, että miehillä väittämät saivat suuremmat keskiarvot. Muiden odotukset motiivitekijää mittaavista väittämistä väittämä ”Koska ystäväni haluavat minun tekevän niin” erosi naisten ja miesten välillä tilastollisesti merkitsevästi. Miehillä tämä väittämä sai naisia suuremman keskiarvon. Ulkonäön roolia liikuntamotiivitekijänä kuvaavista väittämistä naisten ja miesten välillä oli tilastollisesti merkitsevästi eroa väittämien ”Parantaakseni ulkonäköäni”, ”Koska se saa lihakset näyttämään paremmilta” ja ”Parantaakseni kehoni muotoa” kohdalla. Naisilla ulkonäön merkitys liikuntamotiivitekijänä oli miehiä vahvempi.

TAULUKKO 13. Yksittäisten motiivien keskiarvot naisilla ja miehillä sisäisen motivaation pääulottuvuudessa, t-testin p-arvo\*.

Motiivi	Naiset (177) Ka.	Miehet (98) Ka.	p-arvo
<b>SISÄINEN MOTIVAATIO</b>	3.88	3.77	
Viihtyminen	4.11	4.11	
5. koska harrastamani liikunta on innostavaa	4.12	4.03	
27. koska se on hauskaa	4.35	4.26	
29. koska nautin liikkumisesta	4.47	4.27	
31. koska se on mielenkiintoista	4.02	3.90	
34. koska koen sen hauskana	4.28	4.11	
<b>Tehtävääorientaatio</b>	3.51	3.43	
2. jotta tulokseni paranisivat	3.52	3.44	
9. parantaakseni suorituskykyäni verrattuna aikaisempiin suorituksiini	3.58	3.59	
15. saavuttaakseni tavoitteen, jonka olen asettanut itselleni	3.30	3.17	
25. parantaakseni nykyisiä taitojani	3.53	3.37	
32. parantaakseni taitoani tai tekniikkaani	3.64	3.51	
43. päästäkseni parempiin suorituksiin	3.49	3.34	
*) vain $p \leq .05$ merkitty			

TAULUKKO 14. Yksittäisten motiivien keskiarvot naisilla ja miehillä sosiaalisen motivaation pääulottuvuudessa, t-testin p-arvo\*.

Motiivi	Naiset (177) Ka.	Miehet (98) Ka.	p-arvo
<b>SOSIAALINEN MOTIVAATIO</b>	2.11	2.25	
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	2.75	2.79	
3. tavatakseni uusia ihmisiä	2.85	2.76	
14. saadakseni uusia ystäviä	2.53	2.45	
23. koska voin samalla keskustella ystäväni kanssa	2.58	2.67	
24. jotta voisin liikkua yhdessä muiden kanssa	2.74	2.72	
35. ollakseni ystäväni kanssa	2.73	2.94	
41. koska nautin ajanvietosta muiden seurassa liikkuen	3.06	3.07	
<b>Minäorientaatio</b>	1.81	1.90	
18. koska se lisää muiden arvostusta minua kohtaan	2.01	2.20	
22. näyttääkseni paremmalta kuin muut	1.97	1.91	
26. ollakseni komea/viehättävä muiden silmissä	2.27	2.12	
28. voittaakseni ystäväni	1.55	1.90	.003
30. ollakseni ryhmän paras	1.47	1.75	.013
33. saavuttaakseni muiden odotusten mukaisen ulkonäön	1.70	1.79	
(jatkuu)			

TAULUKKO 14. (jatkuu)

37. saadakseni lihakseni näyttämään jäntevämmiltä kuin muilla	1.79	1.82	
38. saadakseni kehoni näyttämään paremmalta kuin muilla	1.71	1.76	
Muiden odotukset	1.79	2.02	.045
4. koska ystäväni haluavat minun tekevän niin	1.48	1.72	.050
16. koska itselleni tärkeät ihmiset katsovat liikunnan tekevän minulle hyvää	2.12	2.37	
40. koska muiden mielestä tarvitsen liikuntaa	1.76	1.97	
*) vain $p \leq .05$ merkitty			

TAULUKKO 15. Yksittäisten motiivien keskiarvot naisilla ja miehillä mielen/kehon hyvinvoinnin pääulottuvuudessa, t-testin p-arvo\*.

Motiivi	Naiset (177) Ka.	Miehet (98) Ka.	p-arvo
<b>MIELLEN/KEHON HYVINVOINTI</b>	4.07	3.73	.000
Psyykinen hyvinvointi	4.15	3.80	.000
6. koska haluan hallita stressiä paremmin	4.02	3.71	.012
13. koska se toimii stressin laukaisijana	4.33	3.98	.003
19. koska liikunta saa ajatukset muualle	4.18	3.94	.034
21. koska liikunta vähentää masennusta	3.99	3.85	
36. koska se tekee minut onnelliseksi	4.12	3.63	.000
39. unohtaakseni työ/arkihuolet	4.24	3.78	.000
<b>Fyysinen hyvinvointi</b>	4.68	4.48	.003
10. koska se pitää minut terveenä	4.67	4.48	.016
11. koska liikunta on virkistävää	4.71	4.44	.003
12. koska sen jälkeen oloni tuntuu hyvältä	4.73	4.55	.019
20. ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa	4.56	4.40	
42. ylläpitääkseni fyysisistä terveyttäni	4.71	4.50	.019
<b>Ulkonäkö</b>	3.39	2.90	.000
7. parantaakseni ulkonäköäni	3.62	2.97	.000
8. koska se saa lihakset näyttämään paremmilta	3.01	2.70	.048
17. parantaakseni kehoni muotoa	3.55	3.04	.001
*) vain $p \leq .05$ merkitty			

### 13.1.1 Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus

Viikoittaista vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta mitattiin kuusiportaisella mittarilla (1 = en yhtään ... 6 = seitsemän tuntia tai enemmän). Naisten liikunta-aktiivisuuden keskiarvo oli 3.88 ja keskihajonta oli 1.155 (n = 179). Miesten keskiarvo oli 3.82 ja keskihajonta 1.125 (n = 105). Naisista vapaa-ajalla tapahtuvaa hengästymistä tai hikoilua aiheuttavaa

liikuntaa ei viikoittain harrastanut lainkaan 5.6 %. Noin puoli tuntia viikossa liikkui 6.7 % ja noin tunnin 15.1 %. Kahdesta kolmeen tuntia viikossa liikkui 44.1 % naisista ja neljästä kuuteen tuntia 24 %. Naisista vain 4.5 % liikkui viikoittain seitsemän tuntia tai enemmän. Miehistä vapaa-ajallaan liikkumattomia oli 3.8 %. Noin puoli tuntia viikoittain ilmoitti liikkuvansa 8.6 % ja noin tunnin liikkui 19 %. Miehistä kahdesta kolmeen tuntia viikoittain liikkui 44.8 % ja neljästä kuuteen tuntia 18.1 %. Seitsemän tuntia viikossa tai enemmän miehistä ilmoitti liikkuvansa 5.7 %. T-testi osoitti, että naisten ja miesten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ( $t = 4.13$ ,  $df = 282$ ,  $p = .680$ ).

### 13.1.2 Koettu kuntotaso

Koetun kuntotason keskiarvo oli naisilla 3.22 ja keskihajonta oli 0.827 ( $n = 177$ ). Miehillä vastaavat luvut olivat 3.10 ja 0.795 ( $n = 104$ ). Koettua kuntoa mitattiin viisiportaisella asteikolla (1 = heikko ... 5 = erinomainen). Naisista 2.8 % koki kuntonsa heikoksi. Välttävänä kuntoaan piti 13.6 % ja tyydyttävänä 45.8 %. Hyvänä kuntonsa koki 34.5 % ja erinomaisena sitä piti 3.4 %. Miehistä kuntonsa heikoksi koki 1.9 % ja välttäväksi 19.2 %. Tyydyttävänä kuntoaan piti 48.1 %. Hyväksi sitä luonnehti 28.2 %, mutta erinomaiseksi kuntoaan kuvasi vain 1.9 % miehistä. Naisten ja miesten välillä ei koetussa kunnossa havaittu t-testiä käyttäen tilastollisesti merkitsevää eroa ( $t = 1.233$ ,  $df = 279$ ,  $p = .219$ ).

### 13.1.3 Tyytyväisyys nykyiseen liikuntaharrastuksen määrään

Naisten ja miesten tyytyväisyyttä nykyiseen liikuntaharrastuksen määrään selvitettiin viisiportaisella mittarilla (1 = olen erittäin tyytymätön ... 5 = olen erittäin tyytyväinen). Naisten keskiarvo oli 2.96 ja keskihajonta oli 1.117 ( $n = 182$ ). Miehillä keskiarvo oli 2.98 keskihajonnan ollessa 1.113 ( $n = 106$ ). Naisista erittäin tyytymättömiä oli 8.2 % ja miehistä 8.5 %. Melko tyytymättömiä oli naisista 33.5 % ja miehistä 31.1 %. Ei tyytymättömiä eikä tyytyväisiä oli naisista 18.7 % ja miehistä 19.8 %. Melko tyytyväisiä naisista vastasi olevansa 33.5 % ja miehistä 34.9 %. Erittäin tyytyväisiä omaan liikuntaharrastuksen määräänsä oli naisista 6.0 % ja miehistä 5.7 %. Nykyisen

liikuntaharrastuksen määrään tyytymättömiä oli naisista kokonaisuudessaan 41.7 % ja miehistä 39.6 %. Vastaavat luvut liikuntaharrastuksensa määrään tyytyväisissä olivat naisilla 39.5 % ja miehillä 40.6 % T-testi myös osoitti, että naisten ja miesten välillä ei ollut tilastollista eroa liikuntaharrastuksen määrää koskevan tyytyväisyyden suhteen ( $t = -0.184$ ,  $df = 286$ ,  $p = .854$ ).

#### 13.1.4 Suhde liikuntaan

Liikuntasuhdetta mitattiin seitsemänportaisella mittarilla (1 = en ole ikinä harrastanut liikuntaa ... 7 = olen aina harrastanut liikunta ja harrastan liikuntaa edelleen säännöllisesti). Naisten keskiarvo oli 5.50 ja keskihajonta oli 1.129 ( $n = 179$ ). Miesten vastaavat luvut olivat 5.34 ja 1.249 ( $n = 106$ ). Liikuntaa harrastamattomia oli naisista 1.7 % ja miehistä 2.8 %. Tällä hetkellä harrastamattomia, mutta aiemmin satunnaisesti liikuntaa harrastaneita oli naisista 2.8 % ja miehistä 4.7 %. Aiemmin liikuntaa harrastaneita, mutta siinä pitkiä taukoja pitäneitä oli sekä naisista että miehistä 15.1 %. Liikuntaa aiemmin harrastaneita ja edelleen satunnaisesti harrastavia oli naisista 22.3 % ja miehistä 25.5 %. Aina liikuntaa harrastaneita ja sitä melko säännöllisesti tai säännöllisesti harrastavia naisista vastasi olevansa 58.1 % ja miehistä näin vastasi 51.8 %. Naisten ja miesten välillä ei liikuntasuhteessa t-testin mukaan ollut tilastollista eroa ( $t = 1.095$ ,  $df = 283$ ,  $p = .275$ ).

#### 13.1.5 Koululiikuntakokemukset

Vastaajien kokemuksia koululiikunnasta eli koululiikuntamuistoja selvitettiin kysymyksellä, jossa vastausvaihtoehdot liikkuivat viisiportaisella asteikolla (1 = erittäin epämiellyttäviä ... 5 = erittäin miellyttäviä). Naisten koulumuistojen keskiarvo oli 3.39 ja keskihajonta 1.170 ( $n = 180$ ). Miehillä keskiarvo oli 3.71 ja keskihajonta 1.073 ( $n = 105$ ). Naisista erittäin epämiellyttävinä kouluajan liikuntatunteja piti 4.4 % ja miesten vastaava luku oli 3.8 %. Melko epämiellyttävinä liikuntatunnit naisista koki 23.3 % ja miehistä 13.3 %. Ei miellyttävinä eikä epämiellyttävinä liikuntatunteja luonnehti 20 % naisista ja 13.3 % miehistä. Naisista melko miellyttävinä koulun liikuntatunnit koki 32.8 % ja miesten vastaava luku oli 47.6 %. Erittäin miellyttävinä koulun liikuntatunnit koki



19.4 % naisista ja 21.9 % miehistä. Miehet pitivät koululiikuntakokemuksia miellyttävämpinä kuin naiset. Ero oli tilastollisesti merkitsevä ( $t = -2.277$ ,  $df = 233.037$ ,  $p = .024$ ).

### 13.1.6 Liikuntaintentiot 1,5 ja 10 vuoden kuluttua

Todennäköisyyttä harrastaa fyysisen kunnon ylläpitämisen kannalta riittävän intensiivistä liikuntaa säännöllisesti tulevaisuudessa eli liikuntaintentiot 1, 5 ja 10 vuoden kuluttua kysyttiin viisiportaisella mittarilla (1 = erittäin epätodennäköistä ... 5 = erittäin todennäköistä).

Naisten yhden vuoden liikuntaintention keskiarvo oli 4.15 ja keskihajonta oli 0.93 ( $n = 174$ ). Miesten keskiarvo oli 4.00 ja keskihajonta 1.02 ( $n = 99$ ). Naisista liikunnan harrastamista vuoden kuluttua erittäin epätodennäköisenä piti 1.1 % ja miehistä näin ajatteli 2.0 %. Melko epätodennäköisenä liikkumista piti 5.2 % naisista ja 6.1 % miehistä. Ei epätodennäköistä eikä todennäköistä vastasi 14.4 % naisista ja 21.2 % miehistä. Melko todennäköisenä liikuntaharrastusta vuoden kuluttua puolestaan piti naisista 36,2 % ja miehistä 31.3 %. Erittäin todennäköisenä liikuntaharrastusta piti 43.1 % naisista ja 39.4 % miehistä. T-testi osoitti, että naisten ja miesten välillä ei yhden vuoden liikuntaintention suhteen ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ( $t = 1.231$ ,  $df = 271$ ,  $p = .220$ ).

Viiden vuoden päähän ulottuva arvio omasta liikunnan harrastamisesta sai naisilla keskiarvon 4.06 keskihajonnan ollessa .89 ( $n = 171$ ). Miehillä keskiarvo oli 3.98 ja keskihajonta .89 ( $n = 94$ ). Naisista liikunnan harrastamista viiden vuoden kuluttua erittäin epätodennäköisenä piti 0.6 % ja miehistä näin ajatteli 1.1 %. Melko epätodennäköisenä liikkumista piti 5.3 % naisista ja 3.2 % miehistä. Ei epätodennäköistä eikä todennäköistä vastasi 17.5 % naisista ja 24.5 % miehistä. Melko todennäköisenä liikuntaharrastusta viiden vuoden kuluttua puolestaan piti naisista 40.9 % ja miehistä 39.4 %. Erittäin todennäköisenä liikuntaharrastusta piti 35.7 % naisista ja 31.9 % miehistä. Miesten ja naisten intentiossa liikkua viiden vuoden kuluttua ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ( $t = .696$ ,  $df = 263$ ,  $p = .487$ ).

Todennäköisyys harrastaa liikuntaa 10 vuoden kuluttua sai naisilla keskiarvon 3.98 ja keskihajonta oli .96 (n = 167). Miehillä vastaava keskiarvo oli 3.91 ja keskihajonta 1.00 (n = 92). Naisista liikunnan harrastamista 10 vuoden kuluttua erittäin piti epätodennäköisenä 1.2 % ja miehistä näin ajatteli 3.3 %. Melko epätodennäköisenä liikkumista piti sekä naisista että miehistä 5.4 %. Ei epätodennäköistä eikä todennäköistä vastasi 24.0 % naisista ja 18.5 % miehistä. Melko todennäköisenä riittävää liikuntaharrastusta 10 vuoden kuluttua puolestaan piti naisista 33.5 % ja miehistä 42.4 %. Erittäin todennäköisenä sitä piti 35.9 % naisista ja 30.4 % miehistä. T-testi osoitti, että naisten ja miesten intentiossa harrastaa liikuntaa riittävästi 10 vuoden kuluttua ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ( $t = .497$ ,  $df = 257$ ,  $p = .620$ ).

### 13.1.7 Sukupuolijakauma, ikä, pituus, paino ja painoindeksi (BMI)

Tutkimukseen osallistuneista 288 vastaajasta naisia oli 182 ja miehiä 106. Naisia vastaajista oli siis 63.2 % ja miehiä 36.8 %.

Naisten iän keskiarvo oli 44.7 vuotta, keskihajonnan ollessa 10.69 (n = 180). Naisten ikä vaihteli välillä 18 – 73 vuotta. Miesten ikä vaihteli välillä 24 – 79 vuotta, keskiarvon ja keskihajonnan ollessa 45.6 ja 11.79 (n = 106).

Naisten pituuden keskiarvo oli 166 cm ja keskihajonta 5.71 (n = 180). Naisten pituuden vaihteluväli oli 152 – 182 cm. Miesten pituus puolestaan vaihteli välillä 163 – 195 cm ja keskiarvo oli 179.8 cm keskihajonnan ollessa 6.68 (n = 103).

Naisten painon keskiarvo oli 68.4 kg, keskihajonta oli 12.65 ja se vaihteli välillä 46 – 130 kg (n = 179). Miesten painon keskiarvo oli 84.4 kg ja keskihajonta oli 14.18 vaihteluvälin ollessa 59 - 160 kg (n = 102).

Kehon painoindeksin (BMI) keskiarvo oli naisilla 24.8, joka on normaalin painon ylärajalla, keskihajonta oli 4.53 ja se vaihteli välillä 17.5 - 49.5 (n = 179). Miehillä BMI:n keskiarvo oli 26.0, joka on lievän lihavuuden alarajalla, keskihajonta 4.16 ja vaihteluväli 19.3 – 51.7 (n = 99). Naisten ja miesten välinen ero kehon painoindeksissä on tilastollisesti merkitsevä ( $t = -2.177$ ,  $df = 276$ ,  $p = .030$ ).

### 13.1.8 Koulutustausta

Koulutukseltaan peruskoulupohjaisia oli naisista 10.0 % (n = 180) ja miehistä 14.6 % (n = 103). Ylioppilaspohjaisia oli naisista 5.6 % ja miehistä 5.8 %. Ammatillinen tai opistotason koulutus naisilla oli 43.9 % ja miehillä 38.8 %. Ammattikorkeakoulu tutkinnon naisista oli suorittanut 10.6 % ja miehistä 5.8 %. Yliopisto- tai korkeakoulututkinto oli 30.0 prosentilla naisista ja 35.0 % miehistä. Naisista 90 prosenttia oli koulutukseltaan vähintään ylioppilaita ja miesten osalta vastaava luku oli 85.4 prosenttia. Naisten ja miesten välillä ei ollut eroa koulutason suhteen ( $t = 0.262$ ,  $df = 281$ ,  $p = .794$ ).

### 13.1.9 Perhesuhteet

Avoliitossa naisista eli 77.8 % (n = 167) ja miehistä 87.7 % (n = 106). Avoliitossa eläviä oli naisista 9.6 % ja miehistä 11.3 %. Naimattomia vastanneista naisista oli 12.6 % ja miehistä 0.9 %.

### 13.1.10 Työn henkinen ja fyysinen rasittavuus

Työn fyysistä ja henkistä rasittavuutta mitattiin viisiportaisella asteikolla (1 = erittäin kevyttä ... 5 = erittäin raskasta). Työnsä fyysisesti erittäin kevyeksi koki naisista 25.0 % (n = 170) ja miesten vastaava luku oli 24.8 % (n = 101). Fyysisesti melko kevyttä työ oli 25.3 % naisista ja 29.7 % miehistä. Ei kevyttä eikä raskasta vastasi naisista 30.0 % ja miehistä 25.7 %. Fyysisesti melko raskaana työtään piti 17.1 % naisista ja 14.9 % miehistä. Naisista fyysisesti erittäin raskaana työnsä koki 2.4 % ja sama luku miehillä oli 5.0 %.

Henkisesti työnsä erittäin raskaana koki naisista 9.4 % (n = 171) ja miehistä 9.0 % (n = 100). Melko raskaana työtään piti naisista 59.6 % ja miehistä 62.0 %. Ei kevyenä eikä raskaana työtään kuvasi 24.0 % naisista ja 23.0 % miehistä. Henkisesti melko kevyenä työnsä koki 5.3 % naisista ja 5.0 % miehistä. Henkisesti erittäin kevyenä työnsä koki 1.8 % naisista ja 1.0 % miehistä prosenttia.

Sukupuolten välillä työn fyysinen ja henkinen rasittavuus oli samaa luokkaa.

Sukupuolten välillä ei t-testiä käyttäen havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa työn fyysisen rasittavuuden ( $t = .024$ ,  $df=269$ ,  $p = .981$ ) eikä myöskään sukupuolen ja työn henkisen rasittavuuden ( $t = .353$ ,  $df=269$ ,  $p = .724$ ) välillä. Naisista työnsä koki fyysisesti melko tai erittäin raskaaksi yhteensä 19.5 % ja miehistä 19.9 %. Henkisesti melko tai erittäin raskaana työtään piti naisista 69 % ja miehistä 71 %.

## 13.2 Selittävät tulokset

### 13.2.1 Taustatekijöiden yhteydet liikuntamotiiveihin

Iän myötä naisilla sosiaalisten motiivien merkitys liikuntaharrastuksen motiivina korostui tilastollisesti merkitsevästi vaikka korrelaatio ei olekaan kovin vahva. Lisäksi iän yhteys muiden odotuksiin oman liikuntaharrastuksen motiivitekijänä lisääntyi niin miehillä kuin naisilla mitä vanhempia he olivat. Naisten kohdalla ikä oli negatiivisesti yhteydessä mielen ja kehon hyvinvointiin ja ulkonäön merkitys motiivitekijänä väheni iän myötä tilastollisesti merkitsevästi. Koulutustaso oli naisilla negatiivisesti yhteydessä sosiaalisiin motiiveihin, sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen, minäorientaatioon sekä muiden odotuksiin tilastollisesti merkitsevästi, mutta miehillä koulutustason yhteyksiä motiivitekijöihin ei löydetty. BMI korreloi naisilla negatiivisesti viihtymisen, mielen ja kehon hyvinvoinnin, psyykkisen hyvinvoinnin sekä fyysisen hyvinvoinnin kanssa ja positiivisesti muiden odotuksien kanssa. Miehillä negatiivinen tilastollinen merkitsevä yhteys oli havaittavissa BMI:n ja viihtymisen välillä ja positiivinen korrelaatio BMI:n ja muiden odotuksien välillä. (taulukko 16)

TAULUKKO 16. Taustatekijöiden korrelaatiot liikuntamotiiveihin naisilla (N) ja miehillä (M).

Motiivi	Ikä		Koulutustaso		BMI	
	N	M	N	M	N	M
SISÄINEN MOTIVAATIO	-.05	-.15	-.11	-.12	-.09	-.13
Viihtyminen	-.08	-.12	-.09	.13	-.23**	-.21*
Tehtäväorientaatio	-.01	-.14	-.10	.10	.04	-.04
SOSIAALINEN MOTIVAATIO	.16*	.17	-.24**	-.12	.13	.18
Sosiaalinen yht.kuuluvuus	.08	.04	-.18*	-.07	.05	.11
Minäorientaatio	.10	.09	-.21**	-.09	.07	.00
Muiden odotukset	.21**	.26*	-.21**	-.10	.22**	.28**
KEHON/MIELEN HYVINVOINTI	-.16*	-.12	-.05	.11	-.19*	.06
Psyykinen hyvinvointi	-.13	-.09	-.04	.20	-.24**	.03
Fyysinen hyvinvointi	-.09	.01	.00	.07	-.27**	.12
Ulkonäkö	-.15*	-.16	-.05	.02	-.04	.14

Naiset (n= 177–180) Miehet (n= 97–103) \*) p<.05; \*\*) p<.01; \*\*\*)p<.001

Naisten kohdalla 1-suuntainen varianssianalyysi osoitti, että koulutustason eri luokkien välillä oli liikuntamotiivitekijöiden suhteen tilastollisesti merkitsevä ero sosiaalisten motiivien ja sen aladimensioista sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja muiden odotusten kohdalla. Scheffen post hoc -parivertailu osoitti, että sosiaalisen motivaatiotekijän suhteen tilastollisesti merkitsevästi toisistaan erosivat peruskoulutuksen ja ammatillisen/opistoasteen koulutuksen saaneet sekä peruskoulun ja yliopisto- tai korkeakoulututkinnon suorittaneet. Peruskoulun käyneillä sosiaaliset motiivit liikkumisen motiiveina korostuivat ammatillisen koulutuksen ja yliopistotutkinnon suorittaneita enemmän. Sheffen parivertailu osoitti myös, että muiden odotukset motiivitekijän kohdalla tilastollisesti melkein merkitsevästi toisistaan erosivat peruskoulutuksen ja ammatillisen/opistoasteen koulutuksen saaneet sekä peruskoulun ja yliopisto- tai korkeakoulututkinnon suorittaneet. Muiden odotukset motiivitekijänä korostui enemmän peruskoulun suorittaneiden ryhmässä kuin ammatillisen/opistoasteen koulutuksen ja yliopisto- tai korkeakoulututkinnon suorittaneiden ryhmässä. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kohdalla Sheffen parivertailutesti osoitti, että naisilla ei yksittäisten koulutustasojen välillä ollut kuitenkaan tilastollisesti merkitseviä eroja. Miesten

kohdalla yksisuuntainen varianssianalyysi ei osoittanut koulutustason eri luokkien välillä eroja liikuntamotiivien suhteen. (taulukko 17)

TAULUKKO 17. Koulutustason yhteys sosiaaliseen liikuntamotivaatioon naisilla.

Naiset	Koulutustaso	n	ka	kh	1-suuntainen varianssianalyysi
Sosiaalinen motivaatio	peruskoulu	17	2.75	.86	F=4.201
	lukio	10	2.15	.84	df=4, 171
	ammatt.kou./opistoaste	77	2.08	.74	p=.003
	ammattikorkea	18	2.18	.77	
	kork.kou./yliopisto	54	1.94	.61	
	<b>yht.</b>	<b>176</b>	<b>2.12</b>	<b>.75</b>	
Sosiaalinen yht.kuuluvuus	peruskoulu	17	3.42	.91	F=2.544
	lukio	10	2.82	1.21	df=4, 171
	ammatt.kou./opistoaste	77	2.69	1.02	p=.041
	ammattikorkea	18	2.96	1.13	
	kork.kou./yliopisto	54	2.54	1.05	
	<b>yht.</b>	<b>176</b>	<b>2.75</b>	<b>1.06</b>	
Minäorientaatio	peruskoulu	17	2.23	.90	F=2.913
	lukio	10	1.86	.73	df=4, 171
	ammatt./opistoaste	77	1.85	.87	p=.072
	ammattikorkea	18	1.81	.80	
	kork.kou./yliopisto	54	1.60	.64	
	<b>yht.</b>	<b>176</b>	<b>1.80</b>	<b>.81</b>	
Muiden odotukset	peruskoulu	17	2.61	1.17	F=4.196
	lukio	10	1.77	.88	df=4, 171
	ammatt.kou./opistoaste	77	1.70	.87	p=.003
	ammattikorkea	18	1.76	.79	
	kork.kou./yliopisto	54	1.67	.79	
	<b>yht.</b>	<b>176</b>	<b>1.79</b>	<b>.90</b>	

Naisilla koettu kunto oli positiivisesti yhteydessä sisäiseen motivaatioon ja sen aladimensioihin viihtymiseen ja tehtäväorientaatioon. Etenkin koetun kunnan yhteys viihtymiseen korostui. Koettu kunto oli myös miehillä yhteydessä viihtymiseen. Niin naisilla kuin miehillä oli negatiivinen yhteys koetun kunnan ja muiden odotukset motiivitekijän välillä. Miehillä tämä yhteys oli tosin voimakkaampi. Koettu kunto ja mielen ja kehon hyvinvointi korreloi naisilla tilastollisesti merkitsevästi. Naisilla mielen ja kehon hyvinvoinnin aladimensioista koetun kunnan kanssa positiivisesti yhteydessä olivat myös psyykinen ja fyysinen hyvinvointi. Miehillä koettu kunto oli positiivisesti yhteydessä fyysiseen hyvinvointiin ja negatiivisesti ulkonäköön.

Työn henkinen rasittavuus oli naisilla negatiivisesti yhteydessä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden motiivitekijään. Työn fyysinen rasittavuus puolestaan korreloi naisilla positiivisesti sosiaaliset motiivit päädimension kanssa. Tämän pääulottuvuuden aladimensioista työn fyysisen rasittavuuden kanssa positiivisesti yhteydessä olivat sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja muiden odotukset. Miehillä ei työn henkinen ja fyysinen rasittavuus ollut yhteydessä liikuntamotiivitekijöihin. Taustatekijöiden ja motiivitekijöiden väliset korrelaatiot olivat kuitenkin pääosin matalia. (taulukko 18)

TAULUKKO 18. Taustatekijöiden korrelaatiot liikuntamotiiveihin sukupuolittain.

Motiivi	Koettu kunto		Työn.henk.ras		Työn.fyys.ras	
	N	M	N	M	N	M
SISÄINEN MOTIVAATIO	.35***	.18	-.07	.11	.10	-.06
Viihtyminen	.43***	.35**	-.10	.09	.03	-.07
Tehtäväorientaatio	.19*	.01	-.02	.09	.14	-.05
SOSIAALINEN MOTIVAATIO	.03	-.12	-.12	-.13	.24**	.06
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	.12	.03	-.19*	-.04	.23**	.15
Minäorientaatio	.12	.02	-.01	-.09	.13	.02
Muiden odotukset	-.17*	-.28**	-.05	-.20	.20**	-.03
KEHON/MIELEN HYVINVOINTI	.26**	.02	-.07	.10	-.05	.01
Psyykinen hyvinvointi	.32***	.12	-.03	.12	-.05	-.10
Fyysinen hyvinvointi	.35***	.30**	-.07	.10	-.03	.10
Ulkonäkö	.07	-.22*	-.07	.04	-.04	.04

Naiset (n= 170–177) Miehet (n= 97–104) \* p<.05; \*\* p<.01; \*\*\* p<.001

### 13.2.2 Taustatekijöiden yhteydet liikuntaintentioihin ja –aktiivisuuteen

Ikä oli naisilla positiivisesti yhteydessä aikomukseen eli intentioon liikkua säännöllisesti ja terveyden kannalta riittävästi yhden vuoden kuluttua ja negatiivisesti yhteydessä liikuntaintentioon 10 vuoden kuluttua. Myös miehillä ikä oli negatiivisesti yhteydessä liikuntaintentioon 10 vuoden kuluttua. Kehon painoindeksi eli BMI korreloi negatiivisesti liikunta-aktiivisuuden kanssa niin naisilla kuin miehillä. Lisäksi naisilla BMI korreloi negatiivisesti myös yhden, viiden ja 10- vuoden liikuntaintentioihin. Miesten BMI:n ja liikuntaintentioiden välillä ei puolestaan ollut tilastollista

merkitsevyyttä. Kaikki tilastollisesti merkitsevät korrelaatiot olivat taustatekijöiden ja liikunta-aktiivisuuden sekä taustatekijöiden ja intentioiden välillä suhteellisen matalia. (taulukko 19)

TAULUKKO 19. Taustatekijöiden korrelaatiot liikunta-aktiivisuuteen ja liikuntaintentioihin.

Liikunta-aktiivisuus ja intentiot	Ikä		Koulutustaso		BMI	
	N	M	N	M	N	M
Liikunta-aktiivisuus	-.01	-.09	-.08	.16	-.29***	-.25*
Intentio 1 vuosi	.15*	.06	-.03	-.04	-.26**	-.08
Intentio 5 vuotta	-.13	-.15	.11	.09	-.35***	-.07
Intentio 10 vuotta	-.29***	-.29**	.11	.20	-.32***	-.10

Naiset (n= 167–180) Miehet (n= 92–106) \*) p<.05; \*\*) p<.01; \*\*\*) p<.001

Taustatekijöistä koettu kunto korreloi naisilla ja miehillä sekä liikunta-aktiivisuuden kanssa että liikuntaintentioiden kanssa positiivisesti ja tilastollisesti erittäin merkitsevästi. Työn henkinen rasittavuus puolestaan korreloi miehillä sekä liikunta-aktiivisuuden että yhden ja viiden vuoden liikuntaintentioiden kanssa positiivisesti. Naisilla ei työn fyysisen tai henkisen rasittavuuden, liikunta-aktiivisuuden ja liikuntaintentioiden välillä ollut yhteyksiä. Myöskään miehillä ei työn fyysisen rasittavuuden, liikunta-aktiivisuuden tai intentioiden yhteyksissä ollut tilastollista merkitsevyyttä. (taulukko 20)

TAULUKKO 20. Taustatekijöiden korrelaatiot liikunta-aktiivisuuteen ja liikuntaintentioihin.

Liikunta-aktiivisuus ja intentiot	Koettu kunto		Työn.henk.ras		Työn.fyys.ras	
	N	M	N	M	N	M
Liikunta-aktiivisuus	.66***	.42***	.01	.21*	.09	-.03
Intentio 1 vuosi	.51***	.41***	.02	.14	-.01	-.09
Intentio 5 vuotta	.48***	.48***	.04	.32**	-.07	-.09
Intentio 10 vuotta	.40***	.40***	-.01	.30**	-.13	-.10

Naiset (n= 167–177) Miehet (n= 92–105) \*) p<.05; \*\*) p<.01; \*\*\*) p<.001



### 13.2.3 Liikuntamotiivien yhteydet liikuntasuhteeseen, liikuntaintentioihin ja liikuntaaktiivisuuteen

Sisäinen motivaatio oli positiivisesti yhteydessä sekä liikuntasuhteeseen että intentioihin molemmilla sukupuolilla. Sisäisen motivaation aladimensio viihtyminen korreloi aladimensioista vahvimmin liikuntasuhteen ja intentioiden kanssa molemmilla sukupuolilla naisten kymmenen vuoden intentiota lukuun ottamatta. Saman pääulottuvuuden tehtäväorientaatio sai positiivisia matalia yhteyksiä ainoastaan naisten liikuntasuhteen, yhden vuoden intention, naisten ja miesten viiden vuoden intentioiden ja miesten kymmenen vuoden intention kanssa. Sosiaalisen motivaation aladimensioista sosiaalisella yhteenkuuluvuudella oli matalia positiivisia yhteyksiä liikuntasuhteeseen molemmilla sukupuolilla ja muiden odotuksilla negatiivisia yhteyksiä kaikkiin intentioihin miehillä. Kehon ja mielen hyvinvointi pääulottuvuus sekä sen aladimensiot psyykinen ja fyysinen hyvinvointi olivat positiivisesti yhteydessä kaikkiin tutkittuihin tekijöihin nähden miesten yhden vuoden liikuntaintentiotta lukuun ottamatta. Ulkonäkö ei sen sijaan korreloinut minkään tekijän kanssa tilastollisesti merkitsevästi. (taulukko 21)

TAULUKKO 21. Liikuntamotiivitekijöiden korrelaatiot liikuntasuhteeseen ja intentioihin.

Motiivi	Liikuntasuhde		Intentio 1 vuosi		Intentio 5 vuotta		Intentio 10 vuotta	
	N	M	N	M	N	M	N	M
<b>SISÄINEN MOTIVAATIO</b>	.37***	.38***	.43***	.28**	.38***	.38***	.29***	.36**
Viihtyminen	.49***	.53***	.44***	.37***	.48***	.42***	.40***	.40***
Tehtäväorientaatio	.17*	.19	.30***	.14	.19*	.24*	.13	.24*
<b>SOSIAALINEN MOTIVAATIO</b>	.12	.11	.10	-.04	-.02	-.11	-.01	-.14
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	.19*	.27**	.11	.07	.08	.09	.09	.01
Minäorientaatio	.09	.13	.12	.12	-.00	.10	.01	.07
Muiden odotukset	-.05	-.11	.01	-.25*	-.13	-.39***	-.15	-.37**
<b>KEHON/MIELEN HYVINVOINTI</b>	.25**	.30**	.24**	.14	.27***	.26*	.26**	.30**
Psyykinen hyvinvointi	.30***	.42***	.21**	.13	.27***	.28**	.28***	.33**
Fyysinen hyvinvointi	.35***	.38***	.40***	.19	.48***	.31**	.42***	.37**

(jatkuu)

TAULUKKO 20. (jatkuu)

Ulkonäkö	.06	.00	.08	.05	.06	.08	.06	.08
Naiset (n= 167–179) Miehet (n= 92–106) *) p<.05; **) p<.01; ***)p<.001								

Liikuntamotiivien pääulottuvuuksista liikunta-aktiivisuuden kanssa vahvimmin korreloi sisäinen motivaatio niin naisilla kuin miehillä. Naisilla myös kehon ja mielen hyvinvointi korreloi tilastollisesti merkitsevästi liikunta-aktiivisuuden kanssa. Yksittäisistä liikuntamotiiveista liikunta-aktiivisuuden kanssa korreloivat viihtyminen ja tehtäväorientaatio molemmilla sukupuolilla. Lisäksi naisilla minäorientaatio sekä fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi korreloivat liikunta-aktiivisuuden kanssa. Miehillä muiden odotukset ja liikunta-aktiivisuus korreloivat negatiivisesti. Selkeästi vahvin yhteys niin naisilla kuin miehillä oli viihtymisen ja liikunta-aktiivisuuden välillä. Naisilla liikunta-aktiivisuuden yhteys fyysiseen hyvinvointiin oli myös muita motiiveja suurempi. (taulukko 22)

TAULUKKO 22. Liikuntamotiivien korrelaatiot liikunta-aktiivisuuteen.

Motiivi	Liikunta-aktiivisuus	
	N	M
SISÄINEN MOTIVAATIO	.40***	.32**
Viihtyminen	.43***	.35**
Tehtäväorientaatio	.27***	.23*
SOSIAALINEN MOTIVAATIO		
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	.02	.02
Minäorientaatio	.03	.16
Muiden odotukset	.17*	.15
	-.13	-.24*
KEHON/MIELEN HYVINVOINTI		
Psyykkinen hyvinvointi	.27***	.16
Fyysinen hyvinvointi	.25**	.20
Ulkonäkö	.37***	.18
	.12	.05
Naiset (n=174–179) Miehet (n=96–105) *) p<.05; **) p<.01; ***)p<.001		

### 13.2.4 Liikuntaintentioiden, liikunta-aktiivisuuden, koulumuistojen ja liikuntasuhteen keskinäiset riippuvuudet

Naisilla ja miehillä nykyinen liikunta-aktiivisuus korreloi positiivisesti liikuntaintentioihin yhden, viiden ja kymmenen vuoden kuluttua sekä liikuntasuhteen kanssa. Koulumuistot olivat miehillä positiivisesti yhteydessä liikuntaintentioon yhden ja viiden vuoden kuluttua. Koulumuistot korreloivat positiivisesti myös liikuntasuhteen kanssa niin naisilla kuin miehillä. Huolimatta koulumuistojen tilastollisesti merkitsevistä yhteyksistä liikuntaintentioihin ja liikuntasuhteeseen, olivat nämä yhteydet melko pieniä. Liikuntasuhteen korrelaatiot intentioihin sekä liikunta-aktiivisuuteen olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä molemmilla sukupuolilla. Naisilla liikuntasuhteen ja intentioiden välillä oli lineaarisesti laskeva korrelaatio, mutta miehillä liikuntasuhde korreloi enemmän intentioon viiden vuoden päästä kuin yhden vuoden päästä. (taulukko 23)

TAULUKKO 23. Liikunta-aktiivisuuden ja koulumuistojen yhteys liikuntaintentioihin sekä koulumuistojen yhteys liikunta-aktiivisuuteen ja liikuntasuhteeseen.

	Liikunta-aktiivisuus		Koulumuistot		Liikuntasuhde	
	N	M	N	M	N	M
Intentio 1. vuosi	.52***	.53***	.11	.21*	.43***	.45***
Intentio 5. vuotta	.46***	.47***	.11	.22*	.35***	.46***
Intentio 10. vuotta	.38***	.36***	.11	.08	.26***	.36***
Liikunta-aktiivisuus			.06	.18	.56***	.57***
Liikuntasuhde			.19*	.23*		

Naiset (n= 167–180) Miehet (n= 92–106) \*) p<.05; \*\*) p<.01; \*\*\*)p<.001

### 13.2.5 Liikunta-aktiivisuutta selittävä malli

Askeltavalla regressioanalyysillä haettiin parasta mahdollista muuttujien yhdistelmää, jolla pyrittiin selittämään liikunta-aktiivisuutta ja liikuntaintentioita. Analyysit tehtiin erikseen liikunta-aktiivisuudelle ja liikuntaintentioille 1, 5 ja 10 vuoden kuluttua. Regressioanalyysihin hyväksyttiin mukaan teoreettisesti mielekkäät ja selitettävän muuttujan kanssa tilastollisesti merkitsevästi ja yli .20 korreloivat muuttujat.

Multikollinearisuus -ongelmaa pyrittiin välttämään huomioimalla selittäjien keskinäiset korrelaatiot. Regressioanalyysi suoritettiin koko aineistolle, jossa miehet ja naiset olivat yhdessä. Näin ollen otoskoko saatiin riittävän suureksi.

Regressioanalyysin tuloksena saatiin liikunta-aktiivisuutta selittävä malli, jonka selitysaste oli 43.3 %. Mallissa selitysosuutta saivat koettu kunto, liikuntasuhde ja tehtäväorientaatio. Vahvin selittäjä oli koettu kunto, jonka selitysosuus 36.4 %. Mallista pois jäivät motiivitekijöistä viihtyminen sekä fyysinen ja psyykinen hyvinvointi. Taustatekijöistä kehonpainoindeksi (BMI) ei mahtunut malliin mukaan. (taulukko 24)

TAULUKKO 24. Liikunta-aktiivisuutta selittävät muuttajat (regressioanalyysi).

selittäjät	b	BETA	t-arvo	p-arvo	Selitys %
koettu kunto	.550	.412	6.751	.000	36.4
liikuntasuhde	.259	.268	4.369	.000	5
tehtäväorientaatio	.179	.140	2.915	.004	1.9
vakio	.129				

(n = 258) R<sup>2</sup> = 43.3 %

### 13.2.6 Liikuntaintentioita selittävät regressiomallit

Regressioanalyysi osoitti, että yhden vuoden liikuntaintentioita parhaiten selittivät tyytyväisyys nykyiseen liikunnanharrastamiseen, viihtyminen ja liikunta-aktiivisuus. Mallin selitysaste oli 37.8 %. Mallista pois jäivät motiivitekijöistä fyysinen ja psyykinen hyvinvointi sekä tehtäväorientaatio. Taustatekijöistä puolestaan mallista pois tippuivat liikuntasuhde, koettu kunto ja kehon painoindeksi (BMI). Tyytyväisyys nykyiseen liikunnanharrastamiseen 28.2 % selitysosuudellaan oli selkeästi voimakkain yhden vuoden liikuntaintentioita selittävä muuttuja. (taulukko 25)

TAULUKKO 25. Yhden vuoden liikuntaintentiota selittävät muuttujat (regressioanalyysi).

selittäjät	b	BETA	t-arvo	p-arvo	%
tyytyväisyys nykyiseen liikunnanharrastamiseen	.277	.333	5.128	.000	28.2
viihtyminen	.331	.246	4.407	.000	7
liikunta-aktiivisuus	.163	.191	2.839	.005	2.1
vakio	1.270				

(n = 246) R<sup>2</sup> = 37.8 %

Regressioanalyysi osoitti, että parhaiten aikomusta liikkua viiden vuoden kuluttua selittävät koettu kunto, viihtyminen, muiden odotukset, fyysinen hyvinvointi ja tyytyväisyys nykyiseen liikunnanharrastamiseen. Mallin selitysaste oli 38.2 %. Mallista pois tippuivat psyykinen hyvinvointi, tehtävääorientaatio, liikunta-aktiivisuus, liikuntasuhde ja kehonpainoindeksi (BMI). Vahvimpana selittäjänä mallissa oli koettu kunto, jonka selitysosuus oli 23.9 %. Muista selittävästä muuttujista poiketen muiden odotukset motiivitekijänä ennusti pienempää aikomusta liikkua viiden vuoden päästä. (taulukko 26)

TAULUKKO 26. Viiden vuoden liikuntaintentiota selittävät muuttujat (regressioanalyysi).

selittäjät	b	BETA	t-arvo	p-arvo	%
koettu kunto	.117	.167	2.346	.020	23.9
viihtyminen	.251	.199	2.842	.005	7.5
muiden odotukset	-.170	-.172	-3.295	.001	2.9
fyysinen hyvinvointi	.376	.192	2.848	.005	1.9
tyytyväisyys nykyiseen liikunnanharrastamiseen	.142	.183	2.820	.005	2
vakio	.573				

(n = 246) R<sup>2</sup> = 38.2 %

Liikuntaintentiota 10 vuoden kuluttua parhaiten selittivät koettu kunto, ikä, fyysinen hyvinvointi ja muiden odotukset. Mallin selitysaste oli 35.9 %. Ulos mallista jäivät viihtyminen, psyykinen hyvinvointi, tehtävääorientaatio, liikunta-aktiivisuus,

liikuntasuhde, tyytyväisyys nykyiseen liikunnanharrastamiseen ja kehon painoindeksi (BMI). Ikä vaikuttaa negatiivisesti vastaajien arvioon liikunnanharrastamisesta 10 vuoden kuluttua. Samoin jos muiden odotukset korostuvat liikkumisen motiivitekijänä laskee se intention voimakkuutta. Vahvin 10 vuoden liikuntaintention selittäjä oli koettu kunto 16.6 % selitysosuudellaan. (taulukko 27)

TAULUKKO 27. 10 vuoden liikuntaintentiota selittävät muuttujat (regressioanalyysi).

selittäjät	b	BETA	t-arvo	p-arvo	%
koettu kunto	.328	.281	4.766	.000	16.6
ikä	-.028	-.289	-5.406	.000	11
fyysinen hyvinvointi	.591	.273	4.762	.000	5.8
muiden odotukset	-.178	-.164	-2.998	.003	2.5
vakio	1.720				

(n = 237) R<sup>2</sup> = 35.9 %

## 14 POHDINTA

### 14.1 Tutkimuksen mittarin soveltuvuus ja luotettavuus

Tässä tutkimuksessa käytettiin mittaria, joka oli jo aiemmin validoitu suomalaisen kulttuuriin ja kieleen. Valmiin psykometrisen testin käyttö oli perusteltua, sillä kuten Coolicanin (1999, 154) toteaa, on asenteita tutkittaessa psykometrisen testin kehittäessä syytä olla huolellinen, jotta saavutetaan korkea reliabiliteetti ja validiteetti.

REMM-mittarista suomennettu 43 väittämän Vapaa-ajan liikuntamotivaatiokysely osoitti luotettavuustarkastelussa riittäviä psykometrisiä ominaisuuksia. Faktoriansalyysin perusteella jatkoanalyyseistä poistettiin väittämä ”Pitääkseni yllä nykyistä taitotasoa”, sillä sen koeffisienssi oli liian alhainen. Väittämä erosi merkittävästi myös sisällöllisesti muista fyysisistä hyvinvointia mittaavista väittämistä, jotka keskittyivät enemmänkin mittaamaan terveyden vahvasti sidoksissa olevia motiiveja. Tulevaisuudessa edellä mainittu väittämä tulee jättää mittarista pois tai sen sisältöä on muokattava mittaamaan paremmin fyysisistä hyvinvointia.

Motiivitekijöiden jakaumien vinoutta tutkittiin Kolmogorov-Smirnov – testillä, joka osoitti jakaumien olevan vinoja. Isoissa aineistoissa tämä on hyvin tavallista. Ihmistieteissä vinot jakaumat ovat tyypillisiä, sillä kaikki ilmiöt eivät ole populaatiossa normaalisti jakautuneita. Tästä hyvänä esimerkkinä on tämänkin tutkimuksen tuloksista havaittava oman fyysisen terveyden arvostaminen, joka näkyy fyysisen hyvinvointi motiivin korostumisena. Ymmärrettävää on, että viisiportaisella Likertin asteikolla jakauma on vino oikealle, sillä ihmiset arvostavat suuresti omaa fyysistä terveyttään. Luotettavuustarkastelusta ilmeni, että tutkimuksessa käytetyn mittarin reliabiliteetti ja validiteetti olivat riittäviä.

Teoreettisesti mittarin rakenne tukee moderneja sosiaalis – kognitiivisia liikuntamotivaatioteorioita. Etenkin tehtäväorientaatio ja itsemääräämisteoria tulevat hyvin huomioituksi. Mittari sisältää mielekkäästi myös sisäisiä ja ulkoisia motivaatiotekijöitä mittaavia väittämiä. Se kattaa melko hyvin aikuisväestön vapaa-ajan

liikuntaharrastuksen ja liikunta-aktiivisuuden taustalla vaikuttavia erilaisia arvoja ja syitä.

Tulevaisuudessa mittarin konfirmatorinen rakenne tulisi analysoida. Myös itsemääräämisteoriaan keskeisesti lukeutuva autonominen tekijä tulisi lisätä mittariin. Tässä tutkimuksessa teimme niin kuntoliikuntakyselyn kuin myös vapaa-ajan liikuntamotivaatiokyselyn avoimille vastauksille laadullisiin metodeihin lukeutuvan luokittelevan, vastausten sisältöön perustuvan, kategorioinnin. Autonomiata mittaavien väittämien lisääminen mittariin olisi perusteltua, sillä koululiikuntamuistoja selvittäneet avoimet vastaukset (liite 4) osoittivat, että autonomian läsnäolo tai puuttuminen oli merkittävä tekijä niin parhaiden kuin myös ikävimpien koululiikuntamuistojen kohdalla. Koululiikuntamuistoja koskevien avointen vastausten laadullisessa luokittelevassa analyysissä autonomia oli mahdollista nostaa omaksi luokakseen. Vapaa-ajan liikuntamotivaatiokyselyn avoimet vastaukset puolestaan osoittivat, että sairaudenhoito näkökulmaan liikkumisen motivaationa tulisi kiinnittää huomiota (liite 5). Elintapasairauksien yleistyessä voi tämä motiivi liikunnallisen käyttäytymisen syynä vahvistua. Tässä tutkimuksessa sairaudenhoito erillisenä liikkumisen motiivina sai 20 mainintaa.

#### 14.1.1 Teoreettisen viitekehyksen tarkastelua

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys kuvaa hyvin vapaa-ajan liikunnan harrastamisen moniulotteisuutta taustatekijöiden, motiivien ja liikunta-aktiivisuuden sekä intentioiden suhteen. Taustatekijöistä sukupuoli, ikä, koulutustausta ja koulumuistot muodostavat oman luontevan luokkansa, sillä niiden vaikutus motiiveihin ja liikunta-aktiivisuuteen on yksisuuntaista. Näitä taustatekijöitä ei kuitenkaan saa pitää historiallisesti muuttumattomina, sillä suhtautuminen niihin on eri historiallisina ajanjaksoina ja eri kulttuureissa ollut erilaista. Nykyisin muun muassa sosiologiassa puhutaan biologisesta ja sosiaalisesta sukupuolesta. Samoin voidaan esimerkiksi odotetun eliniän nousun nähdä muuttavan myös ihmisten suhtautumista ikään ja sen vaikutukseen elämässä.



### 14.1.2 Kyselylomakkeen perhesuhteet kysymys

Tämän tutkimuksen kyselylomakkeen taustatietoja selvittävässä osassa oli kysymys perhesuhteista. Perhesuhteet kysymys esitettiin asteikolla (1= avioliitossa, 2= avoliitossa, 3= naimaton). Tätä asteikkoa voidaan pitää huonona, sillä se ei erottele riittävän selkeästi parisuhteessa ja ei vakituksessa parisuhteessa eläviä. Käsitteen naimaton merkitys voidaan mieltää myös puhtaasti siviilisäädyllyisesti, jolloin niin parisuhteessa kuin ei parisuhteessa elävä voi katsoa kuuluvansa tähän luokkaan. Seurustelua ei useinkaan rinnasteta avoliittoon, mutta seurusteleva ihminen voi ilmoittaa olevansa naimaton seurustelun silti vaikuttaessa merkittävästi hänen elämäänsä muun muassa ajankäytön suhteen. Kyselylomakkeen mitta-asteikko ei tuota luotettavaa tietoa siitä, onko yksineläjien ja parisuhteessa elävien ihmisten välillä muun muassa liikuntamotiiveissa eroa.

Perhesuhteet kysymys onnistuu hyvin erottelemaan avioliitossa ja ei avioliitossa elävät vastaajat. On kuitenkin tarpeellista huomata, että avioliitossa ja avoliitossa elävien arkinen elämäntilanne voi nykyisessä suomalaisessa yhteiskunnassa olla hyvinkin samanlainen, joten sen erottelukykyä nykypäivänä tulisi tutkia. Kyselylomakkeen perhesuhteet kysymystä tulisi kehittää erottelemaan tarkemmin parisuhteessa ja ei parisuhteessa elävät toisistaan. Asteikko voisi olla esimerkiksi sellainen, että naimaton vaihtoehto poistettaisiin ja sen tilalle tulisi vaihtoehdot seurustelen ja en seurustele.

### 14.2 Tulosten pohdintaa

Pohdittaessa, onko jonkin motiivin korostuminen tietyn taustatekijän tai liikunta-aktiivisuuden ja liikuntasuhteen muuttumisen syy vai seuraus, on syytä olla varovainen. Tämän tutkimuksen tulosten kannalta tärkeää on pohtia esimerkiksi sitä, onko muiden odotukset motiivitekijän korostuminen syy liikunta-aktiivisuuden laskuun ja korkeaan kehonpainoindeksiin vai onko se näiden seurausta. Tämän tutkimuksen useisiin teorioihin pohjautuva operationalisoitu viitekehys osoittaa, että yksiselitteistä vastausta tähän ei ole. Järkevintä on ajatella, että muutoksen syyt ja seuraukset ovat kehämäisesti muuttuvia. Tämä tarkoittaa sitä, että jos esimerkiksi taustatekijöistä BMI muuttuu voivat liikuntamotiivien painotukset muuttua ja siten liikunta-aktiivisuudessa ja

liikuntasuhteessa voi tapahtua muutoksia, jotka puolestaan vaikuttavat kehon painoindeksiin.

#### 14.2.1 Liikunta-aktiivisuus ja koettu kunto

Naisista 72.1 % harrasti vapaa-ajan liikuntaa suosituksiin nähden lähes riittävästi tai riittävästi. Suosituksiin nähden varmasti liikunnallisesti riittävän aktiivisia oli naisista 28.5 %. Miehistä lähes riittävästi tai riittävästi vapaa-ajallaan liikkui 68.6 %. Varmasti riittävän aktiivisia oli 23.8 %. Naiset olivat miehiä liikunnallisesti hieman aktiivisempia, mikä tukee Asikaisen (2006, 21) tekemää havaintoa. Tulokset osoittivat, että lähes kolmannes niin naisista kuin miehistä oli terveyden näkökulmasta liikunnallisesti liian passiivisia vapaa-ajallaan. Terveyden näkökulmasta työn vaatiman fyysisen aktiivisuuden väheneminen asettaa vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden tärkeään rooliin. Huolimatta monista Suomessa tehdystä tutkimuksista ei varmaa tutkimustietoa ole saatavilla siitä, kuinka moni suomalainen liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (Borodulin 2006, 7). Tämäkin tutkimus valottaa asiaa vain suuntaa-antavasti, koska vastaajat olivat valikoituneet liikuntapalveluiden käyttäjiksi. Tulokset antavatkin aikuisten liikunta-aktiivisuudesta liioitellun kuvan.

Terveyden kannalta riittävän liikunnan määrä ja laatu ovat myös muuttuneet ja muuttuvat tutkimustiedon lisääntyessä, joten vertailukohta riittäväälle on liukuva. Verrattaessa terveyden näkökulmasta yksilöiden liikunta-aktiivisuutta suosituksiin on todettava, että suositukset sopivat paremmin väestötason liikunta-aktiivisuuden tarkastelun pohjaksi. Yksilön liikunta-aktiivisuuden riittävyden ja sopivuuden tarkastelussa tulee ehdottomasti huomioida yksilölliset lähtökohdat kuten terveydentila.

Regressioanalyysin tuloksena saadussa liikunta-aktiivisuutta selittävässä mallissa, jonka selitysaste oli 43.3 %, selitysosuutta saivat koettu kunto, liikuntasuhde ja tehtäväorientaatio. Vahvin selittäjä oli koettu kunto, jonka selitysosuus oli 36.4 %. Liikunta-aktiivisuutta selittävästä tai sitä ennustavista tekijöistä tämän hetkinen koettu kunto ja liikuntasuhde ovat sellaisia taustatekijöitä, joihin ei voida vaikuttaa kuin pitkällä aikavälillä. Ne tulee kuitenkin huomioida esimerkiksi liikuntapalveluita markkinoitaessa. Tehtäväorientaatio puolestaan on sellainen liikunnan harrastuksen

motiivitekijä, jonka liikuntapalveluiden tarjoajat voivat huomioida välittömästi liikuntapalveluiden sisällöissä ja esimerkiksi ohjausmenetelmissä. Niin näkyvää kuin piilonormatiivista vertailua tulisi välttää.

Kuntonsa hyväksi tai erinomaiseksi koki naisista 37.9 % ja miehistä 30.1 %. Tulos noudattelee liikunta-aktiivisuuden jakaumaa. Tutkimuksen tuloksista voitiinkin havaita, että naisten ja miesten kohdalla liikunta-aktiivisuuden ja koetun kunnan yhteys oli selvä. Naisilla yhteys oli jopa korkea ja miehillä kohtuullinen. Tulosten perusteella on mahdollista väittää, että liikunnallinen elämäntapa parantaa koettua kuntoa, joka puolestaan tulosten valossa on yhteydessä viihtymisen korostumiseen liikuntamotiivitekijänä.

#### 14.2.2 Tyytyväisyys liikuntaharrastuksen määrään

Naisista 41.7 % oli tyytymättömiä oman liikuntaharrastuksen määrään ja vastaava luku miehillä oli 39.6 %. Luvut ovat erittäin korkeita, mutta sisältävät positiivisen viestin siitä, että aikuisväestössä olisi liikuntahalukkuutta nykyistä enemmän.

Liikuntarajoitteiden ja esteiden selvittäminen ja poistaminen olisi yhteiskunnallisesti perusteltua niin taloudellisesta kuin inhimillisestä näkökulmasta. FINRISKI 2002-tutkimuksessa yleisimpinä liikuntaesteinä ja riittämättömän liikunnan syinä mainittiin ajanpuute ja laiskuus, mutta myös terveydelliset syyt olivat merkittäviä liikuntaa rajoittavia tekijöitä (Borodulin 2006, 9). Borodulin (2006, 9) lisäksi toteaa, että liikunnallisesti passiiviseen elämäntapaan ulkoisia syitä enemmän vaikuttaa ihmisten oma käytös. Hänen mukaansa ajanpuute syynä vähäiseen vapaa-ajan liikuntaan viittaa ihmisten omiin tietoisiin valintoihin ja priorisointeihin. Niemen ja Pääkkösen (2001, 33) esiin nostama vapaa-ajan määrällinen lisääntyminen on ristiriidassa ajanpuutteen kanssa. Todellisuutta lienee se, että ihmisten elämä täyttyy helposti sellaisella tekemisellä, joka ei sisällä liikuntaharrastuksen piirteitä. Tyytymättömyyttä omaan liikuntaharrastuksen määrään voi myös lisätä liikunnan terveystyötyjä koskevan tiedon lisääntyminen. Borodulin (2006, 9) toteaaakin, että 94 % ihmisistä tiedostaa liian vähäisen liikunnan olevan terveydelle haitallista. Tämänkin tutkimuksen perusteella voidaan nähdä, että liikkumattomuuden haitallisuuden tiedostaminen ei näytä riittävän

motivoimaan ihmisiä liikkumaan riittävästi, mutta voi aiheuttaa tyytymättömyyttä omaa liikunnanharrastamisen määrää kohtaan.

#### 14.2.3 Iän yhteydet motiiveihin

Iän ja motiivitekijöiden riippuvuudet voivat olla seurausta niin ihmisen psyko-fyysis-sosiaalisesta kehitymisestä ja kasvusta kuin myös eri sukupolvien kohdalla eroista suhtautumisessa liikuntaan ja eroista maailmankuvassa. Myös erot eri sukupolvien arvoissa, asenteissa ja siten mielipiteistä voivat olla seurausta erilaisista yhteiskunnallisista taustoista ja tapahtumasarjoista. Esimerkiksi sodanjälkeisen sukupolven edustajan ja 80-luvun hyvinvointivaltiossa kasvaneen taustat voivat olla hyvinkin erilaiset ja tämä heijastuu liikuntamotiiveihin.

Tässä tutkimuksessa ei iän ja liikuntamotiivien eikä iän ja toisten taustatekijöiden yhteyksistä voida päätellä kuinka paljon ne ovat seurausta muun muassa yksilöllisestä biologisesta ihmisenä kasvusta ja eri sukupolvien erilaisista elinympäristöistä. Toisin sanoen tulokset eivät anna oikeutta suoraviivaisesti olettaa, että ikääntyminen väistämättä tuo tullessaan nyt iäkkäiden vastaajien kohdalla havaittuja ilmiöitä. Tämän tutkimuksen kannalta hedelmällisenä voidaan pitää ajattelumallia, jossa erotteluun ei edes pyritä vaan todetaan, että niin ihmisenä kasvu ja kehittyminen biologisessa mielessä kuin myös ympäristötekijöiden vaikutukset ja muutokset yhdessä ovat iän ja motiivien sekä iän ja muiden taustatekijöiden riippuvuuksien taustalla vaikuttavia tekijöitä.

Tässä tutkimuksessa iän havaittiin olevan niin naisilla kuin miehillä yhteydessä liikuntamotiiveista vain muiden odotusten kanssa. Tämä yhteys oli lisäksi positiivinen eli muiden odotukset liikkumisen motiivina korostui mitä iäkkäämpi vastaaja oli. Tämä tulos ei tue usein arki ajattelussa vastaan tulevaa käsitystä siitä, että muiden mielipiteet eivät vaikuta vanhempiin ihmisiin yhtä vahvasti kuin nuoriin aikuisiin. Tulos antaa viitteitä siitä, että nykyisin asia voi olla jopa päinvastoin. Ilmiön taustalla voi olla yhteiskunnan asenteiden muuttuminen individualismia ja yksilöllisyyttä korostavampaan suuntaan. Nuoret aikuiset myös oletettavasti omaksuvat herkemmin kulloinkin vallitsevia asenne- ja mielipideilmastoja.

Ikä ei ollut yhteydessä sosiaalisen yhteenkuuluvuus motiivitekijän kanssa. Tulos on sinällään merkittävä, sillä se tarkoittaa sitä, että sosiaalinen yhteenkuuluvuus liikkumisen motiivina ei ole ikään sidoksissa. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus ei tosin osoittautunut mitenkään vahvaksi liikkumisen motiiviksi. Salmela (2006, 59–60) kuitenkin toteaa, että sosiaalinen vuorovaikutus on tärkeä osa liikunnan harrastamista. Yksilön ollessa kiinnostunut siitä, miten muut hänet näkevät, alkaa hän tarkkailla muiden reaktioita omiin tekemisiinsä ja sanomisiinsa. Yksilön kokemus omista liikunnallisista kyvyistään vaikuttaa myös hänen rooliinsa kaikenlaisissa sosiaalisissa suhteissa. Kenyonin ja Geraldin (1968) nostavat esiin, että liikunnan harrastamisen on nähty tyydyttävän sosiaalisia tarpeita uusien ihmissuhteiden luomisen avulla tai vanhojen ylläpitämisellä liikunnan kautta (Willis & Campbell 1992, 6). Nykyisessä suomalaisessa yhteiskunnassa saattaa yleinen yksilöllisyyden korostaminen johtaa tietoiseen tai tiedostamattomaan sosiaalisten liikuntamotiivien merkityksen väheksymiseen oman liikuntaharrastuksen motiivina. Tarvitaankin lisää tutkimusta eri-ikäisten ihmisten liikunnan sosiaalisista aspekteista, jotta tässä tutkimuksessa havaittuun sosiaalisten motiivien vähäiseen rooliin liikuntaan motivoivana tekijöinä saataisiin enemmän ymmärrystä. Jatkoselvitystä vaatisi myös tämän tutkimuksen mittarissa olevien sosiaalisia motiiveja mittaavien väittämien sopivuus kuvaamaan kyseistä ilmiötä.

#### 14.2.4 Koulutustason yhteydet liikuntamotiiveihin ja liikunta-aktiivisuuteen

Naisilla koulutustason nousu oli negatiivisesti yhteydessä sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen ja muiden odotuksiin liikuntamotiivitekijöinä. Tämä osoittaa, että naiset individualisoituvat koulutuksen myötä. Koulutustason noustessa muiden kanssaliikkujien rooli motiivitekijänä liikkumiselle vähenee ja muiden mielipiteille ei anneta yhtä suurta merkitystä kuin vain peruskoulutuksen omaavat tekevät. Riippuvuus koulutustason ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden sekä koulutustason ja muiden odotusten välillä ei tosin ole voimakasta, mutta antaa viitteitä ilmiön olemassa olost. Liikuntapalveluita markkinoitaessa sosioekonomisen taustan huomioiminen etenkin naisten kohdalla on tärkeää.

Sosioekonominen asema on tärkeä selittäjä kaikissa harrastuksissa, toteaa Hirvensalo (2008, 62). Hän myös lisää, että alhaiset tulot ja koulutustaso pääsääntöisesti ennustavat huonompaa terveyttä sekä vähäisempää fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaharrastusta. Tässä tutkimuksessa ei havaittu koulutustason ja liikunta-aktiivisuuden välillä yhteyttä, mutta tähän voi vaikuttaa otannan selkeä valikoituminen. Useat muut tutkimukset osoittavat, että yhteiskunnallisesti tärkeää on aktivoida myös alemmaan sosioekonomiseen luokaan kuuluvia liikkumaan. Tällöin on kuitenkin huomioitava, että 2/3 aikuisväestöstä ei koskaan liiku nimenomaisesti liikuntatarkoitukseen rakennetussa liikuntapaikassa vaan liikkuminen tapahtuu luonnossa tai kevyenliikenteenväylillä (Suomi 2009). Tämä tarkoittaa sitä, että liikuntapolitiikalla ja liikuntapalveluita tarjoamalla voidaan vain rajallisesti vaikuttaa aikuisväestön liikuntaharrastukseen.

#### 14.2.5 BMI ja sen yhteydet liikuntamotiiveihin

Kehonpainoindeksi (BMI) käyttö kyselytutkimuksessa on perusteltua, koska se voidaan laskea painon ja pituuden perusteella. Vyötärön ympärysmitta ennustaisi paremmin terveydellisiä ongelmia, mutta tätä ei voida teknisistä ja resurssi syistä kyselytutkimuksissa käyttää. Miehet olivat keskiarvoisesti BMI luokituksen mukaan lievästi lihavia ja naiset puolestaan olivat normaalin ylärajalla.

Tutkimuksessa ilmeni, että korkea kehonpainoindeksi oli yhteydessä ulkoisten motiivien, kuten muiden odotusten korostumiseen. Syynä tähän voivat olla muun muassa nykyiset laihuutta ja nuoruutta korostavat kauneus- ja terveysihanteet, jotka vahvasti välittyvät ihmisille median ja markkinoinnin kautta. Tämän tutkimuksen aineistoa käsiteltäessä havaittiin myös, että koetun kunnon ja BMI:n välillä vallitsi kohtuullinen ja tilastollisesti merkitsevä negatiivinen yhteys niin naisilla kuin miehillä. Tämä tukee yleistä käsitystä siitä, että ne henkilöt, joilla on korkea BMI kokevat kuntonsa heikommaksi kuin ne, joilla BMI on alempi. Huomioitavaa tulosten perusteella on, että etenkin miehillä muiden odotukset motiivitekijä korostuu BMI:n noustessa ja muiden odotukset puolestaan vähensivät miesten liikunta-aktiivisuutta ja aikomusta liikkua tulevaisuudessa.

Naisilla BMI:n kasvaessa viihtymisen sekä psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin merkitys liikkumisen motiiveina laskivat. Myös miehillä viihtymisen merkitys liikuntamotiivina laski kehon painoindeksin noustessa. Korkea BMI oli myös yhteydessä alhaiseen liikunta-aktiivisuuteen. Tulosten perusteella on mahdoton arvioida onko ylipaino seurausta vähäisestä liikunta-aktiivisuudesta vai sen syy. Vaikeaa on myös erotella onko viihtymisen lasku ja muiden odotukset motiivitekijän nousu seurausta vai syy ylipainoon. Tämän selvittäminen vaatisi jokaisen yksilön kohdalla erillistä tutkimusta. Tämän tutkimuksen kannalta on mielekästä ajatella, että BMI:n ja liikunta-aktiivisuuden sekä viihtymisen ja muiden odotusten vaikutus on kaksisuuntaista.

Liikunnanharrastamisen motiivit muuttuvat iän ja eletyn elämän myötä (Gould, Feldz, Horn & Weiss 1982, 163; Saarinen 1984, 65; Silvennoinen 1987, 131; Willis & Campbell 1992, 13). Sama ajatus on löydettävissä myös Saarisen (1984, 163–164) tutkimuksesta, jossa todetaan muun muassa, että kasvun ja elämänculun myötä yksilön kokemukset lisääntyvät sekä edellytykset ja tavoitteet muuttuvat. On siis hyvin luonnollista, että muun muassa ylipainoisilla ja kuntonsa huonoksi kokevilla korostuvat eri liikuntamotiivit kuin hyväksi kuntonsa kokevilla, koska taustatekijät ja kokemukset ovat erilaisia.

Yleisesti BMI:n ja liikuntamotiivien yhteyksistä voidaan nähdä, että normaalipainoiset ja hyväkuntoiset pystyvät nauttimaan liikunnasta enemmän, jolloin viihtyminen motiivitekijänä korostuu. Ylipainoisten ihmisten kohdalla huomionarvoista on se, että psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi ei motivoi liikkumaan. Syynä voi olla tietoinen tai tiedostamaton liikunnan terveydellisen merkityksen vähätteleminen tai tuon merkityksen kokeminen itselle vieraaksi. Myös terveyden merkitys arvona sinänsä voi olla ylipainoisille ihmisille pienempi. Koetun kunnan kohotessa viihtyminen sekä psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi nousivat merkittäviksi motiivitekijöiksi, mikä voi johtua omakohtaisesta kokemuksesta ja tiedollisten uskomusten vahvistumisesta sekä tiedon sisäistymisestä. Koetulla pätevyydellä voidaan motivaatioteorioihin nojautuen olettaa olevan tässä myös merkitystä.

Liikunnallisesti passiivisia ihmisiä ei aina saada liikkumaan säännöllisesti hyvänkään terveystiedon kautta. Ihmisten elämää ja liikuntaa sekä terveyttä koskevaa

arvopohjaa ja sen vaikutusta käyttäytymiseen nykypäivän Suomessa tulisi tutkia enemmän, jotta löydettäisiin paremmin liikunnallisesti passiivisia ihmisiä aktivoivia keinoja ja menetelmiä.

BMI:n ja liikunta-aktiivisuuden, BMI:n ja liikuntamotiivien sekä liikunta-aktiivisuuden ja liikuntamotiivien yhteyksien tarkempi tutkiminen olisi tarpeellista. Ilmiöiden kokonaisvaltaisempi haltuunotto vaatisi tarkempaa laadullista tutkimusta edellä mainittujen muuttujien välisistä yhteyksistä. Tällöin voitaisiin huomioida muun muassa tutkittavien henkilökohtaisen historian ja biologisten tekijöiden sekä liikuntaa ja terveyttä koskevien uskomusten merkitys liikuntamotiivien kannalta. Tällaisella tiedolla voisi olla kansanterveydellisen valistustyön ja informaatio-ohjauksen sekä liikuntapalveluiden markkinoinnin kannalta hyötyä.

#### 14.2.6 Intentiot

Vastaajat pitivät todennäköisenä, että he harrastavat säännöllisesti fyysisen kuntosaa kannalta riittävän intensiivistä liikuntaa. Tämän osoittavat korkeat keskiarvot niin yhden, viiden kuin kymmenen vuoden liikuntaintentioiden kohdalla. Vahvimmat intentiot liikkua tulevaisuudessa oli niillä vastaajilla, jotka olivat liikunnallisesti aktiivisia sekä tyytyväisiä nykyiseen liikunnan harrastamisen määrään ja, joiden liikuntasuhde ja koettu kunto olivat hyviä.

Yhden vuoden liikuntaintentiota parhaiten selittivät tyytyväisyys nykyiseen liikunnan harrastamiseen, viihtyminen ja liikunta-aktiivisuus ja mallin selitysaste oli 37.8 %. Tyytyväisyys nykyiseen liikunnan harrastamiseen 28.2 % selitysosuudellaan oli selkeästi voimakkain yhden vuoden liikuntaintentiota selittävä muuttuja.

Motiivitekijänä viihtymisen nouseminen yhdeksi keskeiseksi yhden vuoden liikuntaintentiota selittäväksi ja ennustavaksi tekijäksi on sikäli merkityksellistä, että tähän voidaan liikuntaa järjestävien tahojen toimesta kiinnittää huomiota. Liikunta-aktiivisuuden saama selitysosuus ilmentää myös liikuntamotiiveista tehtäväorientaation merkitystä. Liikunta-aktiivisuutta itseään ennusti tehtäväorientaation korostuminen liikkumisen motiivina.



Parhaiten aikomusta liikkua viiden vuoden kuluttua selittävät koettu kunto, viihtyminen, muiden odotukset, fyysinen hyvinvointi ja tyytyväisyys nykyiseen liikunnanharrastamiseen. Mallin selitysaste oli 38.2 %. Vahvimpana selittäjänä mallissa oli koettu kunto, jonka selitysosuus oli 23.9 %. Muista selittävästä muuttujista poiketen muiden odotukset motiivitekijänä ennusti pienempää aikomusta liikkua viiden vuoden päästä. Liikuntapalveluiden tarjoajien tähdätessä pitkäaikaisiin asiakassuhteisiin tulee muiden odotuksia koskeva negatiivinen vaikutus aikomukseen liikkua tulevaisuudessa ottaa huomioon. Etenkin miesten kohdalla ei markkinoinnissa tule käyttää painostavia tai edes painostukseen viittaavia viestejä.

Liikuntaintenttiota 10 vuoden kuluttua parhaiten selittäviä tekijöitä olivat koettu kunto, ikä, fyysinen hyvinvointi ja muiden odotukset. Mallin selitysaste oli 35.9 %. Iän vaikutus oli negatiivinen, mikä on hyvin loogista, sillä vanheneminen tuo tullessaan liikuntarajoitteita. Samoin jos muiden odotukset korostuvat liikkumisen motiivitekijänä laskee se intention voimakkuutta. Sama vaikutus muiden odotukset motiivitekijän korostumisella oli viiden vuoden liikuntaintentioon.

Regressioanalyysien tulokset osoittivat, että paras intentioiden selittäjä ja ennustaja oli koettu kunto. Merkityksellistä oli kuitenkin huomata, että motiivitekijöistä viihtyminen, fyysinen hyvinvointi ja muiden odotukset saivat selitysosuutta malleissa. Näihin motiivitekijöihin, kuten myös tehtäväorientaatioon on liikuntapalveluiden tarjoajien ehdottomasti kiinnitettävä huomiota. Koettuun kuntoon ja tyytyväisyyteen tulisi myös kiinnittää huomiota, sillä ne lisäävät yksilön liikunnallisen elämäntavan todennäköisyyttä. Niin mainonnassa kuin myös yksilöllisessä neuvonnassa tulee tämän tutkimuksen tulosten valossa painottaa liikuntaan motivoivista tekijöistä viihtymistä, fyysistä hyvinvointia ja tehtäväorientaatiota.

#### 14.2.7 Muiden odotukset-motiivin yhteys liikunta-aktiivisuuteen sekä liikuntaintentioihin

Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että liikunta-aktiivisuuden ja muiden odotukset motiivitekijän välillä oli negatiivinen yhteys, joka miesten kohdalla oli tilastollisesti merkitsevä. Tästä voidaan päätellä, että muiden odotukset motiivitekijän korostaminen

liikuntapalveluita markkinoidessa ja toteutettaessa ei tuota hyvää tulosta, sillä se johtaa vähäisempään liikunta-aktiivisuuteen etenkin miehillä. Tätä ajatusta tukee myös Vuoren (2003b) toteamus, että sosiaalinen painostus voi johtaa liikuntahaluttomuuteen. Scanlan & Simmons (1992, 201) korostavatkin, että liikuntaan sitoutuminen on usein voimakkaampaan silloin, kun sosiaaliset velvoitteet ovat mahdollisimman vähäiset. Myös ympäristön positiiviset ja negatiiviset asenteet ja toisten ihmisten esimerkki vaikuttavat kiinnostukseen aloittaa uusi harrastus, toteaa Vuori (2001, 58–59). Hän nostaa lisäksi puolison ja muiden läheisten ihmisten kannustuksen ja esimerkin tärkeään rooliin liikunnan aloittamisen kannalta. Liikunnan aloittamisen lisäksi liikuntaharrastuksen jatkuvuuden kannalta ovat edellä mainitut seikat myös keskeisiä. Etenkin läheisten ihmisten kannustusta ja hyväksyntää voidaan pitää merkityksellisenä. Kannustusta ja hyväksyntää sekä ympäristön positiivisia asenteita ei pidä sekoittaa muiden odotuksiin, sillä tässä tutkimuksessa muiden odotukset motiivitekijä mittasi yksilön oletuksia muiden ihmisten taholta tuleviin vaatimuksiin. Tämän tutkimuksen tulokset vahvistavatkin Vuoren sekä Scanlanin ja Simonssin aiempia havaintoja painostuksen negatiivisesta vaikutuksesta liikunta-aktiivisuuteen ja haluun liikkua.

Miehillä muiden odotukset motiivitekijän ja liikuntaintentioiden 1, 5 ja 10 -vuoden kuluttua välillä vallitsi tilastollisesti merkitsevä negatiivinen yhteys. Naisilla vastaavaa ilmiötä ei havaittu vaikka heilläkin 5 ja 10 vuoden intentioiden kohdalla yhteys oli lievästi negatiivista. Muiden odotusten ja liikuntaintentioiden välinen negatiivinen yhteys oli koko aineisto huomioiden kuitenkin niin vahva, että aineistossa, jossa miehiä ja naisia käsiteltiin yhdessä, sai muiden odotukset motiivitekijä regressioanalyysissä selitysosuutta 5 ja 10 liikuntaintentioiden selittäjänä. Tulos vahvistaa oletttamaa, että ulkopuolelta tuleva painostus liikkumiseen ennustaa vähäistä liikkumista tulevaisuudessa. Etenkin miehillä tämä oli selvästi havaittavissa. Mielenkiintoista oli lisäksi havaita, että naisten ja miesten välillä vallitsi muiden odotukset motiivitekijän suhteen tilastollisesti merkitsevä ero.

Jatkossa olisi hyödyllistä selvittää, miksi miehet kokevat ulkoista painetta liikkumiseen naisia enemmän ja miksi se miehillä vaikuttaa niin voimakkaasti liikunta-aktiivisuuteen ja liikuntaintentioihin.

#### 14.2.8 Kehon ja mielen hyvinvointi liikkumisen motiiveina

Hyvinvointi ja siihen aladimensioina kuuluvat fyysinen ja psyykinen hyvinvointi sekä ulkonäkö korostuvat liikkumiseen motivoivina tekijöinä naisilla miehiä enemmän. Ulkonäön osalta samansuuntaisia tutkimustuloksia ovat saaneet myös Hubley ja Quinlan (2003), jotka huomasivat omassa 20–80-vuotiaille aikuisille tekemässään tutkimuksessa, että naisille ulkoinen olemus on miehiä tärkeämpi. He toteavat myös, että naisten tuntemukset omasta ulkonäöstään ovat miehiä heikompia. Tosin Greenin ja Pritchardin (2003) mukaan heikko ruumiinrakenne aiheuttaa miehille naisia enemmän kehon kuvan ongelmia. Median lisääntyminen ja sen visualisoituminen voi tulevaisuudessa lisätä niin naisten kuin miesten ulkonäköön liittyviä odotuksia ja paineita, etenkin jos laihuuden ja nuoruuden ihannointi vielä voimistuu. Suositeltavaa olisikin terveys- ja elämänkaarinäkökulmien vahvempi kytkeminen mediavälitteiseen kuvaan tavoiteltavasta ulkonäöstä.

Tässä tutkimuksessa havaittiin myös, että ulkonäkö liikuntamotivaatiotekijänä väheni naisilla iän myötä tilastollisesti merkitsevästi. Miehillä yhteys oli samaa tasoa, mutta ei saanut tilastollista merkitsevyyttä johtuen pienemmästä otannasta. Edellisestä eroavia tuloksia puolestaan ovat saaneet Hubley ja Quinlan (2003), jotka eivät huomanneet muutoksia koetussa ulkonäössä iän mukana. Yleisesti voidaan todeta, että iän ja koetun ulkonäön ja ikääntymisen välisiä yhteyksiä ei ole tutkittu riittävästi. Keskeistä koetun ulkonäön osalta kuitenkin on, että liikkumalla on mahdollisuus vaikuttaa omaan kehon kuvaan. Tätä ajatusta vahvistaa Burns (1982, 52–53) toteamus, että kehon kuvan terveille muodostumiselle on tärkeää se, että ihminen oppii vaikuttamaan itseensä omilla toiminnoillaan. Tähän tulisi myös liikuntapalveluita tarjoavien tahojen pyrkiä.

Fyysisen hyvinvoinnin korostuminen liikuntamotiivina oli odotettua, sillä liikunnan positiiviset vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin, kuten fyysiseen terveyteen ja fyysiseen kuntoon on kiistattomasti osoitettu ja tästä on paljon tiedotettu. Ihmiset näyttävät tiedostavat sen tosiasian, jonka Vuori & Miettinenkin (2000, 94) nostavat esille, että liikunta on terveyden kannalta ihmiselle välttämätöntä kaikkina ikäkausina. Liikunnan terveydellinen merkitys on suuri jo pelkästään elimistön rakenteiden ja toimintojen ylläpidon takia (Vuori 2001, 37). Tämä tieto ja ymmärrys selvästi motivoi etenkin liikunnallisesti aktiivisia ihmisiä liikkumaan myös vapaa-ajalla. Fyysinen hyvinvointi

liikuntaan motivoivana tekijänä korostui etenkin niillä ihmisillä, jotka kokivat kuntonsa hyväksi ja joiden liikuntasuhde oli hyvä. Naisilla fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi oli miehiä voimakkaampi liikkumisen motiivitekijä, joka viittaa siihen, että etenkin liikunnallisesti aktiiviset naiset tiedostavat liikunnan merkityksen fyysisen ja psyykkisen terveyden kannalta miehiä paremmin. Tosin miehilläkin psyykkinen hyvinvointi liikkumisen motiivina oli melko korkea.

### 14.3 Tieto ja käyttäytyminen

Ihmisten ymmärrystä terveyden ja liikunnan yhteyksistä on aieminkin tutkittu, mutta silti on aiheellista kysyä, onko ihmisillä riittävästi liikuntaan ja terveyteen liittyvää tietoa, johon he todella uskovat. Lisää selvitystä kaipaa se, millaisia uskomuksia ihmisillä itsellään on siitä, miten ja kuinka paljon terveyden ylläpitämiseksi tulisi liikkua. Liikunnallisesti passiivisten ihmisten kohdalla olisi myös hyvä selvittää kokevatko he liikuntaan ja terveyteen liittyvän tiedon itselleen merkitykselliseksi ja millaisen roolin tällainen tieto heidän ajattelussaan saa. Liikuntalääketieteen erikoislääkäri Heinosen mukaan tietoa liikunnan terveellisyydestä on riittävästi, mutta kaikille ihmisille se ei ole riittävä kannuste liikunnalliseen elämäntapaan (Nieminen, 2006, 24). Ihmisten uskomusten ja asenteiden laajemman selvityksen tarvetta perustelee myös nykyinen laajasti omaksuttu näkemys ihmisestä kognitiivis-konstruktivisena oppijana. Heinosen näkemyksen mukaan liikuntaa tulisi markkinoida niin että se huomioi entistä paremmin kohderyhmän (Nieminen, 2006, 24). Nykyisin konstruktivistinen oppimiskäsitys nousee merkittävään asemaan ihmisen käytöstä, informaation vastaanottamista ja prosessointia sekä oppimista tutkittaessa. Tynjälä (2000, 37–45) toteaa, että konstruktivistiselle oppimiskäsitykselle ominaista on näkemys, jonka mukaan se mitä kutsumme tiedoksi, ei voi olla koskaan tietäjästään riippumatonta objektiivista heijastumaa maailmasta, vaan se on aina yksilön tai yhteisöjen itsensä rakentamaa. Tämä Tynjälänkin suosima näkemys ihmisestä oppijana ja tiedon rakentajana asettaa liikunnan ja terveyden yhteyksistä tiedottaville taholle selkeän haasteen. Terveysviestin tulee olla sisällön ja muodon suhteen suunnattu riittävän tarkasti kohderyhmälleen, jotta ihmiset kokisivat tiedon merkitykselliseksi ja sillä voisi olla vaikutusta heidän käytökseensä.

#### 14.4 Ymmärrys ja yhteistyö

Tämä tutkimus osoitti, että vastaajien liikuntamotiiveina painottuivat niin liikunnan terveydelliset tekijät kuin myös liikunnan itseisarvoinen asema. Tästä osoituksen on psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin ja viihtymisen korostuminen motiivitekijänä molemmilla sukupuolilla. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että vapaa-ajan liikuntaa harrastetaan, koska se on mukavaa ja tuo elämään mielekästä sisältöä sekä parantaa ja ylläpitää niin psyykkistä kuin fyysistä terveyttä. Liikunnalla nähdään olevan niin välineellistä kuin itsellistä arvoa.

Yhteiskunnallisessa liikuntapolitiikassa tulee huomioida se, miksi ja miten ihmiset liikkuvat. Tällöin kyetään vastaamaan ihmisten liikuntaan liittyviin muuttuviin tarpeisiin ja odotuksiin sekä näin edistämään liikuntaa ja hyvinvointia. Laaja-alainen yhteistyö julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin välillä liikunta-asioissa on tarpeellista. Sosioekonomista taustaa ja tämän tutkimuksen otannan valikoitumista vasten voidaan olettaa, että korkeasti koulutetut käyttävät maksullisia liikuntapalveluita alemmin koulutettuja enemmän. Tämä osaltaan ilmentää vapaiden markkinoiden kyvyttömyyttä yksinään tuottaa liikuntalain tavoitteen mukaisesti liikuntapalveluita, joissa toteutuvat tasa-arvonäkökulmat. Ihmisten liikkumisen erilaiset ja muuttuvat motiivit ja niihin yhteydessä olevat tekijät tulisi huomioida liikuntapalveluiden tuottamisen lisäksi entistä paremmin myös terveydenhuollossa ja ympäristönkäytön suunnittelussa.

#### 14.5 Tutkimuksen rajoitteet

Tilastollista tutkimusta on mahdollista arvostella pinnallisuudesta, koska siinä ei päästä kovinkaan syvälle tutkittavaan ilmiöön. Ihmistieteissä tutkimuskohteen syvällisempi ymmärtävä ja selittävä tutkimus vaatii laadullista eli kvalitatiivista tutkimusotetta (Heikkilä 2004, 16–17). Tätäkin tutkimusta leimaa tietty pinnallisuus, mutta kuten Metsämuuronen (2000,10) ja Alkula ym. (1994, 20–21) toteavat tilastollisten menetelmien avulla pyritään löytämään ilmiöistä vain systemaattiset eli säännönmukaiset tekijät, ja toisaalta selvittämään satunnaiset tekijät. Tässä tutkimuksessa onnistuttiin hyvin löytämään liikunta-aktiivisuuden ja intentioiden kanssa

yhteydessä olevia tausta- ja motiivitekijöitä, mutta näiden yhteyksien syvällisempi ymmärtäminen vaati lisätutkimusta.

Otannalla on tilastollisessa tutkimuksessa suuri merkitys siihen ovatko tulokset yleistettävissä. Otantatapa ja otoskoko vaikuttavat tutkimuksen luotettavuuteen. (Metsämuuronen 2007, 51–54.) Tässä tutkimuksessa otanta oli valikoitunut, mutta riittävän suuri. Otannan valikoituneisuus huomioitiin tulosten yleistettävyydessä. Kyselytutkimukseen osallistujia oli yhteensä 288, joista naisia 182 ja miehiä 106. Miesten ja naisten jakauma olisi saanut olla tasaisempi, jolloin naisten ja miesten välinen vertailu olisi tuottanut vieläkin luotettavampaa tietoa.

Tilastollisia menetelmiä valittaessa tutkimuksessa huomioitiin otannan suuruuteen liittyvät seikat. Otannasta johtuen esimerkiksi regressioanalyyseissä naisilta ja miehiltä kerätty aineisto yhdistettiin.

Aiempien tutkimusten mukaan koulutustaso vaikuttaa vastaamishalukkuuteen siten, että korkeamman koulutuksen saaneet osallistuvat kyselyihin useammin kuin peruskoulutuksen saaneet (Jyrinki 1976, 25, 27, 110). Tämän tutkimuksen aineistoa kuvaivailevat tulokset osoittavat, että vastaajista peruskoulupohjaisia oli naisista vain 10 % ja miehistä noin 15 %. Yliopisto- tai korkeakoulututkinto puolestaan oli 30 % naisista ja 35 % miehistä. Tilastokeskuksen (2008) mukaan Suomessa vuonna 2007 korkeasteen tutkinto oli miehistä 24 ja naisista 29 prosentilla 15 vuotta täyttäneistä. Koulutustasoltaan ylemmän korkeakouluasteen tutkinnon oli naisista suorittanut 7.1 % ja miehistä 6.6 %. Erot koko väetön ja tämän tutkimuksen vastaajien välillä on huomattava, joka ilmentää valikoitumista.

#### 14.6 Jatkotutkimusaiheet

Tässä tutkimuksessa havaittu BMI:n ja viihtymis-motiivin negatiivinen yhteys ja sen taustalla vaikuttavien tekijöiden selvittäminen vaatisi tarkempaa tutkimusta. Tarkastelussa tulisi huomioida niin fysiologiset, psyykkiset kuin sosiaaliset tekijät. Viihtyminen oli yhteydessä myös liikunta-aktiivisuuteen, joten liikuntaa edistettäessä

tulisi kiinnittää entistä enemmän huomioita viihtymistä laskeviin ja lisääviin tekijöihin ja ilmiöihin.

Lisätutkimusta kaipaa myös BMI:n ja liikunta-aktiivisuuden syy-seuraussuhde, jolloin olisi mahdollista liikuntaa edistettäessä huomioida paremmin ylipainoisten ja vähän liikkuvien ihmisten moninaiset ja muuttuvat liikuntamotiivit.

Suomalaisessa kulttuurissa elävien eri-ikäisten ihmisten liikunnan harrastamiseen ja liikkumiseen liittyviä sosiaalisia ulottuvuuksia tulisi tutkia tarkemmin, jotta kyettäisiin luomaan ihmisiä paremmin palvelevia liikuntapalveluja sekä saataisiin ihmiset liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi kaikissa elämän vaiheissa. Tässä tutkimuksessa havaittu iän ja muiden odotusten positiivinen yhteys konkretisoi tämän tarpeen.

Yleisesti mielenkiintoinen ja hyödyllinen tutkimuskohde olisi selvittää millainen on liikuntapoliittisten päättäjien ja liikunnassa vaikuttavien ihmisten liikuntamotiiveja koskeva tietämys ja uskomukset sekä millainen painoarvo liikuntamotiiveja koskevalle tiedolle päätöksenteossa annetaan. Tärkeää itse motiiveja koskevan tutkimuksen ohella on tutkia miten motiiveja koskeva tietous muovaa liikunnallisia käytänteitä.

## LÄHTEET

- Alanen, P. 1989. Luonnontiede, lääketiede, tieteenteoria. Helsinki: Gaudeamus.
- Alkula, T., Pönttinen, S. & Ylöstalo, P. 1994. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Helsinki: WSOY.
- Argyle, M. 1978. Social interaction. London: Routledge.
- Asikainen, T-L. 2006. Nainen ja vaihdevuodet: Liikunnan avulla hyvinvoivaan vanhuuteen. Liikunta & tiede 43 (2), 18–21.
- Bandura, A. 1977. Self-efficacy: towards a unifying theory of behavioral change. Psychological review. 84 (2), 191–215.
- Bandura, A. 1990. Conclusion: reflections on nonability determinants of competence. Teoksessa R. J. Sternberg & J. Kolligian, Jr. C. (toim.) Competence considered. New Haven: Yale university press. 315–362.
- Beck, R. C. 1978. Motivation Theories and Principles. New Jersey: Prentice-Hall.
- Biddle, S. J. H. 1995. Exercise motivation across the life span. Teoksessa S. J. H. Biddle (toim.) European perspectives on exercise and sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 3–25.
- Biddle, S. J. H. 2001. Enhancing motivation in physical education. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) Advances in motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 263–319.
- Biddle, S. & Mutrie, N. 1991. Psychology of physical activity and exercise: a health related perspective. London: Springer, 33.



- Biddle, S., Soos, I., & Chatzisarantis, N. 1999. Predicting physical activity intentions using goal perspectives and self-determination theory approaches. *European Psychologist* 4, 83–89.
- Biddle, S. T. H. & Mutrie N. 2008. *Psychology of Physical Activity. Determinants, well-being and interventions*. 2. painos. Oxon: Routledge.
- Bouchard, C., Shephard, R. J. & Stephens, T. 1994. *Physical Activity, Fitness, and Health: International Proceedings and Consensus Statement*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Borodulin, K. 2006. Suomalainen aikuinen on ahkera hyötyliikkuja. *Liikunta & tiede* 43 (4), 4–9.
- Boyd, M. P. & Yin, Z. 1996. Cognitive-affective sources of sport enjoyment in adolescent sport participants. Viitattu 12.8.2008.  
[http://findarticles.com/p/articles/mi\\_m2248/is\\_n122\\_v31/ai\\_18435719/pg\\_5?tag=artBody:coll](http://findarticles.com/p/articles/mi_m2248/is_n122_v31/ai_18435719/pg_5?tag=artBody:coll)
- Buckworth, J. & Dishman, R. K. 2002. *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Burns, R. B. 1982. *Self-concept development and education*. London: Holt, Reinhart and Winston.
- Byman, R. 2002. Voiko motivaatiota opettaa? Teoksessa P. Kasanen & K. Uusikylä (toim.) *Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia*. Jyväskylä: PS-kustannus. Jyväskylä: Gummerus.
- Canadian Fitness and Lifestyle Institute. 1997. Body mass Index. Bulletin 15. Viitattu 3.5.2009. <http://www.cflri.ca/pdf/e/pip15.pdf>.

- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. 1985. Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100, 126–131.
- Coackley, J. J. 1986. Socialization and youth sports. Teoksessa C. R. Rees & A. W. Miracle (toim.) *Sport and social theory*. Champaign, IL: Human Kinetics. 135–143.
- Coolican, H. 1999. *Research Methods and Statistics in Psychology*. 3<sup>rd</sup> edition. London: Hodder & Stoughton.
- Csikszentmihalyi, M. 1997. Activity, experience, and personal growth. Teoksessa J. E. Curtis & S. J. Russell (toim.) *Physical activity in human experience*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R.M. 1994. Promoting self-determined education. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 38, 3–14.
- Deci, E.L., Koestner, R. & Ryan, R.M. 1999. A Meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin* 125 (6), 627–668.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The "want" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry* 11, 227–268.
- Dempsey, J. M., Kimiecik, J. C. & Horn, T. S. 1993. Parental influence on children's moderate to vigorous physical activity participation: An expectancy-value approach. *Pediatric Exercise Science* 5, 151–167.
- Dishman, R. K. 1990. Determinants of participation in physical activity. Teoksessa C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens, J. R. Sutton. & B. D. McPherson (toim.)

- Exercise, fitness and health: consensus of current knowledge. Champaign IL: Human Kinetics. 75–101.
- Duda, J. L. 1992. Motivation in sport setting. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 57–91.
- Dunn, A.L. & Blair, S. N. 1997. Exercise prescription. Teoksessa W. M. Morgan (toim.) Physical activity & Mental health, 49–62. Washington: Taylor & Francis.
- Ekola, J. & Vaherva, T. 1976. Aikuisopetusopas. Helsinki: Tammi.
- Elliot, A. 2005. A Conceptual History of the Achievement Goal Construct. Teoksessa A. J. Elliot & C. S. Dweck (toim.) Handbook of competence and motivation. New York: The Guilford Press, 52–72.
- Feltz, D. L. 1992. Understanding motivation in sport. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 93–106.
- Feltz, D.L. & Petlichkoff, L. 1983. Perceived Competence among Inter-scholastic Sport Participants and Dropouts. Canadian Journal of Applied Sport Sciences 8, 231–235.
- Frankfort-Nachmias, C. & Nachmias, D. 1992. Research Methods in the Social Sciences. . Sevenoaks: Edward Arnold, a division of Hodder and Stoughton Limited.
- Franklin, B. A. 1988. Program factors that influence exercise adherence: Practical adherence skills for the clinical staff. Teoksessa R. D. Dishman (toim.) Exercise adherence: it's impact on public health. Champaign, III: Human Kinetics.237–258.
- Frederick-Recascino, C. M. & Schuster-Smith, H. 2003. Competition and intrinsic motivation in physical activity: a comparison of two groups. Journal of Sport Behaviour 26 (3), 240–254.

- Fogelholm, M. Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystuokunnan tila ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveystuokministeriön selvityksiä 2007:1. Viitattu 4.8.2008.  
<http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/store/2007/02/pr1169019512649/passthru.pdf>.
- Fox, K. R., Boutcher, S. H., Faulkner, G. E. & Biddle, S. J. H. 2001. The case for exercise in the promotion of mental health and psychological well-being. Teoksessa S. J. H. Biddle, K. R. Fox. & S. H. Boutcher (toim.) Physical activity and psychological well-being. London: Routledge. 1–9.
- Furnham, A. & Pendleton, D. 1983. The assessment of social skills deficit in the elderly. The international journal of aging & human development. A Journal of Psychosocial Gerontology 17 (1), 29–38.
- Gould, D., Feldz, D., Horn, T. & Weiss, M. 1982. Reasons for Attrition in Competitive Youth Swimming. Journal of Sport Behaviour 5(3), 155–165.
- Green, S. P. & Pritchard, M. E. 2003. Predictors of body image dissatisfaction in adult men and women. Social Behavior and Personality. Viitattu 22.7.2008.  
[http://findarticles.com/p/articles/mi\\_qa3852/is\\_200301/ai\\_n9193428/pg\\_3?tag=artBody;coll](http://findarticles.com/p/articles/mi_qa3852/is_200301/ai_n9193428/pg_3?tag=artBody;coll)
- Greendorfer, S. L. 1992. Sport socialization. Teoksessa T. S. Horn (toim.) Advances in sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 201–218.
- Greenspan, S. 1981. Defining childhood social competence: a proposed working model. Teoksessa B. K. Keogh (toim.) Advances in special education. Socialization influences on exceptionality 3. Greenwich: JAI, 1–39.
- Hagger, M. S. & Chatzisarantis, N. L. D. 2007. Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Harter, S. 1982. The perceived competence scale for children. *Child development* 53 (1) 87–97.
- Harter, S. 1990. Causes, correlates, and the functional role of global self-worth: a life span perspective. Teoksessa R. J. Sternberg. & J. Kolligian (toim.) *Competence considered*. New Haven: Yale university press, 67–97.
- Haskell, W. L., Lee, I.-M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Macera, C. A., Heath, G. W., Thompson, P. D. & Bauman, A. 2007. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medical Science of Sports and Exercise* 39, 8, 1423–1434.
- Hautala, A. 2005. Fyysisen kunnan osa-alueet. Viitattu 24.7.2008.  
<http://www.verkkoklinikka.fi/?page=5739290&id=4701938>
- Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima.
- Heikkinen, E. 2005. Keski-ikäisten ja iäkkäiden liikunta. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela. & U. Kujala. *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Duodecim.
- Heinonen, U. & Kari, J. 1978. *Oppimisen psykologia opetus- ja kasvatustyötä varten*. Helsinki: Otava.
- Helakorpi, S., Uutela, A., Prättälä, R. & Puska, P. 1999. Suomalaisen aikuisen terveystilanne ja terveys, kevät 1999. Kansanterveyslaitoksen julkaisu B 19/1999. Viitattu 5.8.2008.  
[http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja\\_b/1999b19.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/1999b19.pdf)
- Helakorpi, S., Prättälä, R. & Uutela, A. 2008. Suomalaisen aikuisen terveystilanne ja terveys, kevät 2007. Kansanterveyslaitoksen julkaisu B 6/2008. Viitattu 27.6.2008.  
[http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja\\_b/2008/2008b06.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b06.pdf)

- Hirvensalo, M. 2008. Iäkäs henkilö liikunnan harrastajana. Teoksessa R. Leinonen, E. Havas (toim.) *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212*. Likes-tutkimuskeskus, 59–67..
- Hirvensalo, M. & Lampinen, P. 1999. 1904–23 Syntyneiden jyvaskyläläisten liikuntaharrastus ja sen muutokset kahdeksan vuoden seuraututkimuksessa. Teoksessa T. Suutama, I. Ruoppila. & P. Laukkanen (toim.) *Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn muutokset*. Kela: Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 42, 217–238.
- Hirvensalo, M., Lintunen, T. & Rantanen, T. 2000. Liikkuvasta lapsesta liikunnalliseksi aikuiseksi – ja vanhukseksi. *Liikunta & tiede* 37 (2), 37–39.
- Holopainen, S. 1990. Koululaisten liikuntataidot: Motorisen taitavuuden kehittyminen, kehon rakenteen, kehitysiän ja liikuntaharrastusten selittämänä ja taitavuuden pedagoginen merkitys. *Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health* 26.
- Holopainen, S. 1991. Taitavat ja kömpelöt koululiikunnassa. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja. 75*. Jyväskylän yliopiston monistuskeskus, Jyväskylä: Kirjapaino Kari.
- Hubley, A. M. & Quinlan, L. 2003. Body image in men and women across the adult lifespan. Presented at the VIII European Congress of Psychology, Vienna, Austria, 11.6.2003.
- Hutchby, I. & Moran-Ellis, J. 1998. Situating children's social competence. Teoksessa I. Hutchby. & J. Moran-Ellis (toim.) *Children and social competence: arenas of action*. London: The Falmer press 7–26.
- Jaakkola, T. 2002. Changes in students' exercise motivation, goal orientation, and perceived competence as a result of modifications in school physical education teaching practices. *Research Reports on Sport and Health* 131. Jyväskylä: Likes-tutkimuskeskus, 11

- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Kokkonen, J. 2002. Muutokset 9-luokkalaisten oppilaiden tavoiteorientaatiossa liikunnanopettajien täydennyskoulutusohjelman aikana. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos.
- Johns, D.P., Lindner, K. J. & Wolko, K. 1990. Understanding attrition in female competitive gymnastics: applying social exchange theory. *Sociology of Sport Journal* 7, 154–171.
- Jyrinki, E. 1976. Kysely ja haastattelu tutkimuksessa. 2. uudistettu painos. Helsinki: Gaudeamus.
- Kainulainen, M. & Polas, O. 1990. Liikuntaa harrastavien nuorten minäkäsitys ja liikuntamotivaatio eri ikä-, sukupuoli- ja lajiryhmillä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma.
- Kalliopuska, M., Miettinen, P. & Nykänen, H. 1995. Putoanko pelistä? Vantaa: Suomen Palloliitto.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006: aikuisliikunta. 2006. Helsinki: Suomen liikunta ja urheilu.
- Karjalainen, J. & Ryyti, M. 2004. Punttia, penkkiä ja pohkeita- aikuisten kuntokeskuskäyttäjien liikuntamotiivit sekä liikkujien harrastuneisuus. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan- ja terveystieteiden laitos. Pro-gradu tutkielma.
- Kemppi, J., Peltonen, P. 1997. Nuorten fyysinen minäkäsitys ja liikunnan harrastaminen. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma.
- Kipp, L. & Amorose, A. J. 2008. Perceived motivational climate and self-determined motivation in female high school athletes. *Journal of Sport Behaviour* 31 (2), 108–129.

- Klomsten, A. T., Skaalvik, E. M. & Espnes, G. A. 2004. Physical self-concept and sports: do gender differences still exist? *Sex Roles: A Journal of Research* 50 (1-2), 119-127.
- KomM. 1975. Liikuntatieteellisen tutkimuksen kehittäminen vuosina 1975–1979. Komiteamietintö: 83. Helsinki: Opetusministeriö.
- Kukkonen-Harjula, K. 2002. Terveysliikunta tepsii kohonneeseen verenpaineeseen. *Liikunta & tiede* 39 (5), 10–15.
- Kyupers, J. A. & Bengtson, V. L. 1973. Social breakdown and competence: a model of normal aging. *Human development* 16 (2), 181–201.
- Laakso, L. 1981. Lapsuuden ja nuoruuden kasvuympäristö aikuisiän liikuntaharrastusten selittäjänä: Retrospektiivinen tutkimus. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 14. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Laakso, L. 1986. Aikuisväestön vapaa-ajan liikuntaharrastus. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 87–100.
- Laakso, L. 2008. Sosiaalinen erakko? *Liikunta & tiede* 45 (2-3), 71.
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006a. Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus- Katsaus nykytilaan, tendeihiin ja ennusteisiin. *Liikunta & tiede* 43 (1), 4–13.
- Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006b. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta & tiede* 43 (2), 4–13.
- Lahti-Koski, M., Pietinen, P., Heliövaara, M. & Vartiainen, E. 2002. Associations of body mass index and obesity with physical activity, food choices, alcohol intake,



- and smoking in the 1982–1997 FINRISK Studies. *American Journal of Clinical Nutrition* 75 (5), 809–817.
- Laitakari, J. & Miilunpalo, S. 1998. Miten saada ihmiset liikkumaan? *Liikunta & tiede* 35 (4), 32–35.
- Larson, E. B. 2008. Physical Activity for Older Adults at Risk for Alzheimer Disease. Viitattu 8.9.2008. <http://jama.ama-assn.org/cgi/content/full/300/9/1077>
- Laukkanen, J. 2002. Hyvä kunto suojaa - liikunta kuntouttaa. *Liikunta & tiede* 39 (5), 13–15.
- Lehtinen, E. & Kuusinen, J. 2001. *Kasvatuspsykologia.. Juva: Wsoy.*
- Lehtinen, E., Kuusinen, J. & Vauras, M. 2007. *Kasvatuspsykologia. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.*
- Lee, R. M. & Robbins, S. B. 1995. Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales. *Journal of Counseling Psychology* 42 (2), 232–241.
- Leontjev, A. N. 1977. *Toiminta, tietoisuus, persoonallisuus. Helsinki: Kansankulttuuri.*
- Lepola, J. & Vauras M. 2002. Oppiminen ja motivaation kehittyminen. Teoksessa E. Lehtinen & T. Hiltunen (toim.) *Oppiminen ja opettajuus. Turku: Painosalama. 13–38.*
- Liimatainen, E. 2000. *Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11–17-vuotiailla nuorilla. Likes-tutkimuskeskus. Jyväskylä: Kopi-Jyvä.*
- Lindner, K. J. & Johns, D. P. 1991. Factors in withdrawal from youth sport: A proposed model. *Journal of Sport Behavior* 14, 3–16.

- Lindström, K., Elo, A-L., Kandolin, I., Ketola, R., Lehtelä, J., Leppänen, A., Lindholm, H., Rasa, P-L., Sallinen, M. & Simola, A. 2003. Työkuormitus ja sen arviointimenetelmät. Työterveyslaitos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Lintunen, T. 1995. Self-Perceptions, Fitness and Exercise in Early Adolescence: A Four-Year Follow-Up Study. Jyväskylä: Jyväskylä University printing house and Sisäsuomi.
- Lintunen, T. 1996. Liikuntaharrastus tuo tunteen fyysisestä pätevyydestä. Liikunta ja tiede (1), 40.
- Lintunen, T., Rahila, P., Silvennoinen, M. & Österback, L. 1984. Lasten fyysisen käsityksen mittari. Liikunta & tiede 21 (5), 224–231.
- Litmanen, H., Pesonen, J., Renfors, T. & Ryhänen, E-L. 2006. Kunnan kirja: terveyden perusteet. Helsinki: WSOY
- Liukkonen, J. 1998. Enjoyment in youth sports: a goal perspectives approach. Jyväskylä: LIKES-Research Center for Sport and Health Sciences. LIKES-Research Reports on Sport and Health 114.
- Liukkonen, J. 2004. Psyykkisten ominaisuuksien kehittyminen harjoittelussa ja kilpailussa. Teoksessa A. Mero., A. Nummela., K. Keskinen. & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2002. Mitä tarkoitamme puhuessamme motivaatiosta? Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Suvanto (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön – mikä meitä motivoi? Jyväskylä: Likes-työelämäpalvelut, 13–16.
- Liukkonen, J., Kataja, J. & Jaakkola, T. 2002. Miten motivaatiota edistetään. Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Suvanto (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön? Jyväskylä: Likes-työelämäpalvelut, 127–296.

- Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2002. Drop put, burn out... mistä jatkoaikaa harrastukselle? *Liikunta & tiede* 39 (4), 12.
- Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2002. Kuinka moni lopettaa?: tietoja ja näkemyksiä nuorten urheiluharrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta. Helsinki: Nuori Suomi
- Malmberg, L.-E. & Little, T. D. 2002. Nuorten koulumotivaatio. Teoksessa Mikä meitä liikuttaa: modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: Otavan kirjapaino
- McAuley, E. 1992. Self-referent thought in sport and physical activity. Teoksessa T. S. Horn (toim.) *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 101–118.
- McAuley, E., Peña, M. M. & Jerome, G. J. 2001. Self-efficacy as a determinant and outcome of exercise. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*, 235–262. Champaign, IL: Human Kinetics.
- McCarthy, P. J., Jones, M. V. & Clark-Carter, D. 2008. Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychology of Sport and Exercise* 9, 142–156.
- Mero, A. 2004. Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen ja seuranta: Taito ja tekniikka. Teoksessa A. Mero., A. Nummela., K. L. Keskinen. & K. Häkkinen. *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä: Gummerus
- Metsämuuronen, J. 1997. Omaehtoinen oppiminen ja motiivistruktuurit. Helsinki: Opetushallitus.
- Metsämuuronen, J. 2000. Metodologian perusteet ihmistieteissä. *Metodologia –sarja* 1. Helsinki: International Methelp.
- Metsämuuronen, J. 2007. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. *Opetusministeriön julkaisu* 2. laitos. 4. painos. Helsinki: International Methelp.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. VK-kustannus Oy. Jyväskylä: Gummerus

Mikkelsson, L. 2003. kunto koulu- ja aikuisiässä: Kouluiän mitatun kunnan yhteydet aikuisiän mitattuun ja koettuun kuntoon, 25 vuoden pitkäaikaistutkimus. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto

Mäkelä, V. 1997. Koetun fyysisen pätevyyden ja mitatun motorisen kunnan väliset yhteydet 12–15-vuotiailla tytöillä ja pojilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu - tutkielma.

Mälkiä, E., Impivaara, O., Maatela, J., Aromaa, A., Heliövaara, M. & Knekt, P. 1988. Suomalaisten aikuisten fyysinen aktiivisuus. Kansaneläkelaitoksen julkaisuja ML:80. Turku: Kansaneläkelaitoksen tutkimuskeskus.

Nash, J. 1978. Developmental Psychology, a psychobiological approach. Toinen painos. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.

Ness, A. R., Leary, S. D., Mattocks, C., Blair, S. N., Reilly, J. J., Wells, J., Ingle, S., Tilling, K., Smith, G. D., Riddoch, C. 2007. Objectively measured physical activity and fat mass in a large cohort of children. PloS Medicine 4 (3) e97. Viitattu 5.5.2009.

<http://www.plosmedicine.org/article/info:doi/10.1371/journal.pmed.0040097>

Niemi, I. & Pääkkönen, H. 2001. Ajankäytön muutokset 1990-luvulla. Kulttuuri ja viestintä 2001:6. Helsinki: Tilastokeskus.

Nieminen, L. 2006. Miksi et tee niin kuin me sanomme! Liikunta & tiede 43 (1), 24.

Nupponen, R. 2005. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa M. Fogelholm. & I. Vuori (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim ja UKK-instituutti, 48–59.

- Nupponen, R. & Suni, J. 2005. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Teoksessa M. Fogelholm. & I. Vuori (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim ja UKK-instituutti, 216–228.
- Ojala, K., Vuori, M., Välimaa, R., Villberg, J., Tynjälä, J. & Kannas, L. 2005. Reasons for exercise inventory koulukyselyssä: mittarin reliabiliteetti- ja rakennevaliditeettitarkastelua. *Liikunta & Tiede* 42 (6), 30–38.
- Ojanen, M. 1995. Liikunnan ja työn vaikutukset psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Teoksessa O. Korhonen, R. Kukkonen, V. Louhevaara & J. Smolander (toim.) Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia – periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Työterveyslaitoksen julkaisu. Helsinki: Painatuskeskus Oy, 44–51.
- Ojanen, M. 1999. Liikkuva voi hyvin – hyvinvoiva liikkuu? *Liikunta & tiede* 36 (1), 6–11.
- Ojanen, M. 2000. Millainen osa liikunnalla on psyykkisessä hyvinvoinnissa? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Haasteena huomisen hyvinvointi- miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II: tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Likes-tutkimuskeskus, 123–150.
- Ojanen, M. 2002. Psyykinen hyvinvointi ja liikunta. *Liikunta & tiede* 39 (5), 4–9.
- Paakkari, O. & Sarvela, A. 2000. Pallo vain lenteli ohi vai pelin jälkeen hyvä fiilis – Koululiikuntakokemukset ja niiden yhteydet myöhempään liikuntaharrastuneisuuteen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma.
- Paffenbarger, R. S., Hyde, R. T., Wing, A. L., Lee, I.-M. & Kampert, J. B. 1994. Some interrelations of physical activity, physiological fitness, health and longevity. Teoksessa C. Bouchard, R. J. Shephard & T. Stephens (toim.) Physical activity, fitness and health. Champaign, IL: Human Kinetics, 119–133.

- Pajunen, K. 2004. Vapaa-ajan liikunnan motivaatiomittarin psykometriset ominaisuudet. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.
- Pate, R. R., M. Pratt, S. N. Blair, W. L., Haskell, C. A., Macera, C., Bouchard, D., Buchner, W., Ettinger, G. W., Heath, A. C. 1995. Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of American Medical Association* 273, 402–407.
- Peart, N. D., Marsh, H. W. & Richards, G. E. 2003. The Physical Self Description Questionnaire: furthering research linking physical self-concept, physical activity and physical education. *Educational Psychology Review* 2. 77–171.
- Peltonen, M. & Ruohotie, P. 1992. Oppimismotivaatio. Teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta. Helsinki: Otava.
- Penttinen, S. 2008. Hyvä, paha, tärkeä koululiikunta, liikunta & tiede 45 (4), 40–43.
- Physical Activity Guidelines Advisory committee Report 2008. Viitattu 18.8.2009.  
<http://www.health.gov/PAGuidelines/committeereport.aspx>
- Punakallio, A. 1995. Liikunnallisesta taidosta tukea työkyvylle. Teoksessa O. Korhonen, R. Kukkonen, V. Louhevaara. & J. Smolander (toim.) Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia – periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Työterveyslaitoksen julkaisu. Helsinki: Painatuskeskus, 44–51.
- Pölkki, P. 1990. Self-concept and social skills of school beginners. Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- Rabbitt, P. M. A. 1993. Methodological and theoretical lessons from the University of Manchester Longitudinal Studies of Cognitive Changes in Normal Old Age. Teoksessa J. J. F. Schroots (toim.) Aging, health & competence: the next generation of longitudinal research. New York: Elsevier Science Publishers, 199–222.

- Rinne, M. & Marttila, J. 2002. Starttikurssi tuuppaa empijää aktiivisiksi. *Liikunta & tiede* 39 (2), 18–23.
- Roberts, G. C. 1992. Conceptual constraints and convergence. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 3–29.
- Roberts, G. C. 2001. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*, Champaign, IL: Human Kinetics, 1-50.
- Robinson, R. & Carron, A. 1982. Personal and situational factors associated with dropping out versus maintaining participation in competitive sport. *Journal of Sport Psychology* 4, 364–378.
- Rogers, H & Morris, T. 2003. Physical activity across the lifespan: Motives and barriers. Eleventh European Congress of Sport Psychology – Proceedings, 144. Copenhagen 22.-27.7.2003. European Federation of Sport Psychology, FEPSAC.
- Ruohotie, P. 1998. *Motivaatio, tahto ja oppiminen*. Helsinki: Edita.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55, 68–78.
- Saarinen, P. 1984. Liikunnastako pysyvä harrastus? Seuruu tietoa toiselta neljännelle ikävuosikymmenelle. *Kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia* 27. Oulun yliopisto.
- Sage, G.H. 1971. *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach*. Massachusetts: Addison-Wesley.
- Sakari-Rantala, R. 2003. Iäkkäiden ihmisten liikunta- ja kuntosaliharjoittelu. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu* 142. Jyväskylä: Kopijyvä.

- Salmela, J. 2006. The relationships of perceived social support, competence, self-worth and physical activity during growing-up years of adolescence. University of Jyväskylä. Chydenius-instituutti.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-K. 2002. Henkilökohtaiset tavoitteet ja hyvinvointi. Teoksessa Mikä meitä liikuttaa: modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: Otava, 158–172.
- Sarlin, E-L. 1996. Lasten minäkokemuksen tärkein vaikuttaja: Liikunta. Liikunta & tiede 33 (6), 14–18.
- Scanlan, T. K. & Simons, J. P. 1992. The construct of sport enjoyment. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 199–215.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J. & Stanton, G. C. 1976. Self concept: Validation of construct interpretations. Review of Educational Research 46 (3), 407–441.
- Shaw, J. M, Ebbeck, V. & Snow, C. M. 2000. Body composition and physical self-concept in older women. Journal of Women & Aging 12 (3), 59–75.
- Silvennoinen, M. 1987. Koululaiset liikunnan harrastajana: liikuntaharrastuksen ja liikuntamotiivien sekä näiden yhteyksien muuttuminen iän mukana peruskoululaisilla ja lukiolaisilla. Jyväskylä: Studies in Sport, Physical Education and Health 22. Jyväskylän yliopisto.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Studies in Sport, Physical Education and Health 120, University of Jyväskylä.
- Soini, M., Liukkonen, J. & Pajunen, K. (2006). Validation of the Recreational Exercise Motivation Measure in Finnish fitness club members. Teoksessa H. Itkonen & E. McEvoy (Eds.), The changing role of public, civic and private sectors in sport



- culture, p. 91. 3rd European Association for Sociology of Sport Congress. Jyväskylä, Finland, July 2–5.
- Soini, M., Liukkonen, J., Jaakkola, T., Leskinen, E. & Rantanen, P. 2007. Motivaatioilmasto ja viihtyminen koululiikunnassa. *Liikunta & Tiede* 44 (1), 45–51.
- Sonstroem, R. J. 1997. The physical self-system: a mediator of exercise and self-esteem. Teoksessa K. R. Fox (toim.) *The physical self: from motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics. 3–26.
- Stenholm, S. 2007. Obesity as a Risk Factor for Walking Limitation in Older Finnish Men and Women - Mediating Factors, Long-Term Risk and Coexisting Conditions. Turku: Publications of the National Public Health Institute 10.
- Suomen Kuntoliikuntaliitto, Kunto ry. 2007. Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006. Aikuisliikunta. Viitattu 1.8.2008. [http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/334a471d4e6394f61e214b0702913f10/1217578571/application/pdf/119400/Kansallinen\\_liikuntatutkimus\\_2005\\_2006\\_Aikuiset\\_taitettu.pdf](http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/334a471d4e6394f61e214b0702913f10/1217578571/application/pdf/119400/Kansallinen_liikuntatutkimus_2005_2006_Aikuiset_taitettu.pdf)
- Suomi, K. 2009. Liikuntahallinto ja – politiikka. Luentosarja Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden laitoksessa.
- Svennevig, H. 2000. Liikunta mielenterveyspotilaiden avohoidon tukena: oma kokemus kohonneesta kunnosta aktivoi liikkumaan. *Liikunta & tiede* 37 (5), 14–17.
- Tammelin, T., Näyhä, S., Rintamäki, H. & Zitting P. 2002. Occupational physical activity is related to physical fitness in young workers. *Medicine and Science in Sports and Exercise* , 34: 158–165.
- Telama, R. 1980. Terveys ja koululiikunta. Teoksessa E. Heikkinen & I. Vuori (toim.) *Liikunta ja terveys*. Helsinki: Tammi. 250–255.

- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa: liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 149–175.
- Telama, R., Vuolle, P. & Laakso, L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion Painatuskeskus, 15–26.
- The Journal of the American Medical Association 2008. Effect of Physical Activity on Cognitive Function in Older Adults at Risk for Alzheimer Disease. Viitattu 8.9.2008. <http://jama.ama-assn.org/cgi/content/full/300/9/1027>
- Tilastokeskus 2003. Ajankäyttötutkimus 1987–1988 ja 1999–2000. StatFin – tilastopalvelu. Ajankäyttö 82 luokan mukaan. Viitattu 6.8.2008. <http://statfin.stat.fi/statweb/start.asp?LA=fi&DM=SLFI&lp=catalog&clg=ajankayttotutkimus>
- Tilastokeskus 2005. Vapaa-ajan merkitys lisääntynyt. Viitattu 4.8.2008. [http://www.stat.fi/til/vpa/2002/vpa\\_2002\\_2005-01-26\\_tie\\_001.html](http://www.stat.fi/til/vpa/2002/vpa_2002_2005-01-26_tie_001.html)
- Tilastokeskus 2007. Ajankäyttötutkimus 1999–2000, laatuseloste. Viitattu 6.8.2008. [http://www.stat.fi/til/akay/2000/akay\\_2000\\_2007-12-18\\_laa\\_001.html](http://www.stat.fi/til/akay/2000/akay_2000_2007-12-18_laa_001.html)
- Tilastokeskus. 2008. Väestön koulutusrakenne 2007. Viitattu 6.5.2009. [http://tilastokeskus.fi/til/vkour/2007/vkour\\_2007\\_2008-12-05\\_tie\\_001.htm](http://tilastokeskus.fi/til/vkour/2007/vkour_2007_2008-12-05_tie_001.htm)
- Tynjälä, P. 2000. Oppiminen tiedon rakentamisena. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita. 1.-2. painos. Helsinki: Tammi.
- UKK- instituutti 2008. Terveysliikunnan suositus: Liikuntapiirakka. Viitattu 31.8.2008. <http://www.ukkinstituutti.fi/fi/suosituksia>

- U.S. Department of Health and Human Services. 1996. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Washington, DC: International Medical Publishing.
- U.S. Department of Health and Human Services. 2008. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Viitattu 8.4.2009.  
<http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>
- Vallerand, R. J. 2001. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) Advances in motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 263–319.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita.
- Vilkko-Riihelä, A. 1999. Psyhyke psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY
- Vuori, I. 2000. Tehokas ja turvallinen terveystoikunta: terveystoikunnan opas. Tampere: UKK-instituutti.
- Vuori, I. 2001. Tehokas ja turvallinen terveystoikunta: terveystoikunnan opas. Tampere: UKK-instituutti.
- Vuori, I. 2003a. Lisää liikuntaa!. Helsinki: Edita Prima
- Vuori, I. 2003b. Liikunnan lisäämisen mahdollisuudet. Viitattu 13.8.2008.  
<http://213.216.208.175/?page=3894967&id=sae30030>
- Vuori, I. 2005a. Liikunta. Teoksessa A. Aromaa, J. Huttunen, S. Koskinen & J. Teperi (toim.) Suomalaisen terveystoikunta. Helsinki: Duodecim, 78–83.
- Vuori, I. 2005b. Liikunta, kunto ja terveystoikunta. Teoksessa U. Kujala, S. Taimela & I. Vuori (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 16-30.

- Vuori, I. 2005c. Ikääntyvät ja vanhukset. Teoksessa M. Fogelholm. & I. Vuori (toim.)  
Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim ja UKK-instituutti: 171–185
- Vuori, I. 2008. Uudet terveysterveyshuoltojen suositukset Yhdysvalloista. *Liikunta & tiede* 45  
(5), 8–12.
- Vuori, I., Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle.  
Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi- miten liikunta  
lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II: tutkimuskatsaus.  
Jyväskylä: Likes, 91–121. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124.
- Wann, D.L. 1997. *Sport Psychology*: Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Waters, E. & Stroufe, L. A. 1983. Social competence as a developmental construct.  
*Developmental Review* 3, 79-97.
- Watts, C. E. & Caldwell, L. L. 2008. Self-Determination and Free Time Activity  
Participation as Predictors of Initiative. *Journal of Leisure Research* 40 (1), 156-181.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 1995. *Foundation of Sport Exercise Psychology*.  
Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 2003. *Foundations of Sport & Exercise Psychology*.  
Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 2007. *Foundation of Sport Exercise Psychology*. 4.  
painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, M. R. & Petlichkoff, L. M. 1989. Children´s motivation for participation in and  
withdrawal from sport: Identifying missing links. *Pediatric Exercise Science* 1, 195–  
211.

- Weiss, M. R. & Chaumeton, N. 1992. Motivational orientations in sport. Teoksessa T. S. Horn (toim.) *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 61–99.
- Weiss, M. R., Ebbeck, V. & Horn, T. S. 1997. Children's self-perceptions and sources of physical competence information: a cluster analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 19, 52–70.
- Welford, A. T. 1983. Social skill and aging: principles and problems. *The international Journal of Aging & Human Development. A Journal of Psychosocial Gerontology* 17 (1), 1–5.
- Welk, G. J. 2002. Introduction to Physical Activity Research. Teoksessa G. J. Welk (toim.) *Physical Activity Assessments for Health-Related Research*. Champaign, IL: Human Kinetics, 3–18.
- Werthner, P. & Orlick, T. 1986. Retirement experiences of successful Olympic athletes. *International Journal of Sport Psychology* 17, 337–363.
- Wigfield & Wagner 2005. Competence, motivation, and identity development during adolescence. Teoksessa A. J. Elliot & C. S. Dweck (toim.) *Handbook of competence and motivation*. New York: Guilford Press, 222–239.
- Willis, J. D. & Campbell, L. F. 1992. *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yang, X. 1997. A multidisciplinary analysis of physical activity, sport participation and dropping out among young finns: a 12-year follow up study. *Jyväskylän yliopisto. Research reports on sport and health*; 103.
- Ylèn, H. 1999. Liikunta mielenterveyspotilaiden avohoidon tukena –projekti: koetun kunnan kohoaminen näkyy psyyken hyvinvoinnissa. *Liikunta & tiede* 36 (1), 12–13.

## LIITTEET

## Liite 1

**VASTAUSTEN PROSENTUAALISET JAKAUMAT****(NAISET YLÄRIVI, MIEHET ALARIVI)****LIIKUNTAHARRASTUKSEN MOTIVAATIOKYSELY**

Kun vastaat seuraaviin väittämiin, mieti syitä, miksi harrastat liikuntaa. Älä pohdi liikaa vastauksiasi, sillä ei ole olemassa oikeita tai väriä vastauksia. Ympyröi alla olevista väittämistä sinulle sopivin vaihtoehto, joka kuvaa motivaatiosi harjoitteluun/liikuntaan asteikolla 1 – 5 niin, että 1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = en osaa sanoa, 4 = jokseenkin samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä.

HARJOITTELEN/KUNTOILEN...	TÄYSIN	JOKSEENKIN	EN SAMAA ENKÄ JOKSEENKIN	TÄYSIN	
	ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ	SAMAA MIELTÄ	
<b>1.</b> pitääkseni yllä nykyistä taitotasoani (3.82/3.79)	4.5	8.5	12.5	48.9	25.6
	4.1	11.2	13.3	44.9	26.5
<b>2.</b> jotta tulokseni paranisivat (3.52/3.44)	7.4	14.9	18.9	36.0	22.9
	8.2	14.4	20.6	38.1	18.6
<b>3.</b> tavatakseni uusia ihmisiä (2.85/2.76)	16.4	21.5	31.6	21.5	9.0
	15.5	22.7	37.1	19.6	5.2

<b>4.</b> koska ystäväni haluavat minun tekevän niin	<b>68.2</b>	<b>21.0</b>	<b>7.4</b>	<b>1.1</b>	<b>2.3</b>
<b>(1.48/1.72; p=0.050)</b>	<b>55.7</b>	<b>25.8</b>	<b>12.4</b>	<b>3.1</b>	<b>3.1</b>
<b>5.</b> koska harrastamani liikunta on innostavaa	2.3	4.0	11.9	42.9	39.0
(4.12/4.03)	2.1	4.2	11.5	53.1	29.2
<b>6.</b> koska haluan hallita stressiä paremmin	<b>2.8</b>	<b>4.5</b>	<b>14.1</b>	<b>44.6</b>	<b>33.9</b>
<b>(4.02/3.71; p= .012)</b>	<b>3.1</b>	<b>8.2</b>	<b>24.7</b>	<b>42.3</b>	<b>21.6</b>
<b>7.</b> parantaakseni ulkonäköäni	<b>4.5</b>	<b>9.0</b>	<b>23.7</b>	<b>45.8</b>	<b>16.9</b>
<b>(3.62/2.97; p= .000)</b>	<b>15.5</b>	<b>17.5</b>	<b>26.8</b>	<b>35.1</b>	<b>5.2</b>

**HARJOITTELEN/KUNTOILEN...**

TÄYSIN	JOKSEENKIN	EN SAMAA ENKÄ JOKSEENKIN	TÄYSIN
ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ SAMAA MIELTÄ	SAMAA MIELTÄ

<b>8.</b> koska se saa lihakset näyttämään paremmilta	<b>14.7</b>	<b>18.6</b>	<b>31.1</b>	<b>22.6</b>	<b>13.0</b>
<b>(3.01/2.70; p= .048)</b>	<b>19.6</b>	<b>23.7</b>	<b>28.9</b>	<b>22.7</b>	<b>5.2</b>
<b>9.</b> parantaakseni suorituskykyäni verrattuna aikaisempiin suorituksiini	4.5	13.0	19.8	45.2	17.5
(3.58/3.59)	6.1	14.3	15.3	42.9	21.4
<b>10.</b> koska se pitää minut terveenä	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>2.3</b>	<b>24.3</b>	<b>72.3</b>
<b>(4.67/4.48; p= .016)</b>	-	-	<b>6.2</b>	<b>39.2</b>	<b>54.6</b>
<b>11.</b> koska liikunta on virkistävää	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>1.1</b>	<b>23.2</b>	<b>74.6</b>
<b>(4.71/4.44; p= .003)</b>	<b>1.0</b>	<b>1.0</b>	<b>5.2</b>	<b>38.1</b>	<b>54.6</b>
<b>12.</b> koska sen jälkeen oloni tuntuu hyvältä	<b>0.6</b>	<b>1.1</b>	<b>1.7</b>	<b>17.5</b>	<b>79.1</b>
<b>(4.73/4.55; p= .019)</b>	-	<b>1.0</b>	<b>5.2</b>	<b>32.0</b>	<b>61.9</b>

<b>13.</b> koska se toimii stressin laukaisijana (4.33/3.98; p= .003)	<b>2.3</b> <b>2.1</b>	<b>1.7</b> <b>7.2</b>	<b>11.3</b> <b>15.5</b>	<b>29.9</b> <b>41.2</b>	<b>54.8</b> <b>34.0</b>
<b>14.</b> saadakseni uusia ystäviä (2.53/2.45)	24.4 21.5	23.3 32.3	31.3 29.0	17.0 14.0	4.0 3.2
<b>15.</b> saavuttaakseni tavoitteen, jonka olen asettanut itselleni (3.30/3.17)	6.9 8.6	18.3 20.4	25.1 23.7	37.1 39.8	12.6 7.5
<b>16.</b> koska itselleni tärkeät ihmiset katsovat liikunnan tekevän minulle hyvää (2.12/2.37)	41.7 31.2	24.0 26.9	17.7 21.5	13.7 15.1	2.9 5.4
<b>17.</b> parantaakseni kehoni muotoa (3.55/3.04; p= .001)	<b>7.4</b> <b>15.1</b>	<b>9.7</b> <b>16.1</b>	<b>19.4</b> <b>24.7</b>	<b>47.4</b> <b>37.6</b>	<b>16.0</b> <b>6.5</b>

**HARJOITTELEN/KUNTOILEN...**

TÄYSIN  
ERI MIELTÄ

JOKSEENKIN  
ERI MIELTÄ

EN SAMAA ENKÄ JOKSEENKIN  
ERI MIELTÄ

TÄYSIN  
SAMAA MIELTÄ

SAMAA MIELTÄ

<b>18.</b> koska se lisää muiden arvostusta minua kohtaan (2.01/2.20)	42.3 30.1	22.9 32.3	27.4 25.8	6.9 10.8	0.6 1.1
<b>19.</b> koska liikunta saa ajatukset muualle (4.18/3.94; p= .034)	<b>2.3</b> <b>3.2</b>	<b>2.9</b> <b>5.4</b>	<b>7.4</b> <b>15.1</b>	<b>49.1</b> <b>47.3</b>	<b>38.3</b> <b>29.0</b>
<b>20.</b> ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa (4.56/4.40)	0.6	0.6 1.1	2.3 5.4	35.4 45.7	61.1 47.8



<b>21.</b> koska liikunta vähentää masennusta	3.4	4.0	14.9	45.7	32.0
(3.99/3.85)	1.1	7.5	25.8	36.6	29.0
<b>22.</b> näyttääkseni paremmalta kuin muut	45.7	21.2	25.7	5.1	2.3
(1.97/1.91)	43.0	30.1	20.4	5.4	1.1
<b>23.</b> koska voin samalla keskustella ystäväni kanssa	27.4	21.1	21.1	26.3	4.0
(2.58/2.67)	20.7	23.9	26.1	26.1	3.3
<b>24.</b> jotta voisin liikkua yhdessä muiden kanssa	22.9	20.0	22.3	29.7	5.1
(2.74/2.72)	20.4	18.3	33.3	24.7	3.2
<b>25.</b> parantaakseni nykyisiä taitojani	7.5	8.0	22.4	48.3	13.8
(3.53/3.37)	9.7	12.9	20.4	45.2	11.8
<b>26.</b> ollakseni komea/viehättävä muiden silmissä	34.9	22.7	26.2	13.4	2.9
(2.27/2.12)	34.8	31.5	22.8	8.7	2.2
<b>27.</b> koska se on hauskaa	1.7	2.3	6.3	38.5	51.1
(4.35/4.26)	3.3	1.1	9.8	38.0	47.8

**HARJOITTELEN/KUNTOILEN...**

TÄYSIN	JOKSEENKIN	EN SAMAA ENKÄ JOKSEENKIN	TÄYSIN
ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ	SAMAA MIELTÄ

<b>28.</b> voittaakseni ystäväni	<b>66.3</b>	<b>16.6</b>	<b>14.3</b>	<b>1.7</b>	<b>1.1</b>
(1.55/1.90)	<b>43.5</b>	<b>29.3</b>	<b>21.7</b>	<b>4.3</b>	<b>1.1</b>
<b>29.</b> koska nautin liikkumisesta	1.1	2.3	4.0	33.1	59.4
(4.47/4.27)	3.3	2.2	9.8	33.7	51.1

<b>30.</b> ollakseni ryhmän paras	<b>70.9</b>	<b>16.0</b>	<b>9.7</b>	<b>2.3</b>	<b>1.1</b>
<b>(1.47/1.75; p= .013)</b>	<b>51.1</b>	<b>27.2</b>	<b>18.5</b>	<b>2.2</b>	<b>1.1</b>
<b>31.</b> koska se on mielenkiintoista	1.7	2.8	17.5	48.0	29.9
(4.02/3.90)	3.1	4.2	17.7	50.0	25.0
<b>32.</b> parantaakseni taitoani tai tekniikkaani	4.0	10.7	23.7	40.7	20.9
(3.64/3.51)	7.3	11.5	16.7	52.1	12.5
<b>33.</b> saavuttaakseni muiden odotusten mukaisen ulkonäön	58.8	19.2	16.4	4.5	1.1
(1.70/1.79)	47.4	32.6	14.7	4.2	1.1
<b>34.</b> koska koen sen hauskana	1.7	2.9	8.6	39.4	47.4
(4.28/4.11)	3.1	4.2	9.4	44.8	38.5
<b>35.</b> ollakseni ystäväieni kanssa	25.0	17.6	24.4	25.0	8.0
(2.73/2.94)	15.6	16.7	32.3	29.2	6.3
<b>36.</b> koska se tekee minut onnelliseksi	<b>1.7</b>	<b>2.3</b>	<b>14.9</b>	<b>44.6</b>	<b>36.6</b>
<b>(4.12/3.63; p= .000)</b>	<b>5.3</b>	<b>2.1</b>	<b>33.7</b>	<b>42.1</b>	<b>16.8</b>
<b>37.</b> saadakseni lihakseni näyttämään jäntevämmiltä kuin muilla	55.4	19.2	18.6	4.5	2.3
(1.79/1.82)	47.9	30.2	14.6	6.3	1.0
<b>38.</b> saadakseni kehoni näyttämään paremmalta kuin muilla	58.0	19.9	17.0	3.4	1.7
(1.71/1.76)	46.9	35.4	13.5	3.1	1.0

HARJOITTELEN/KUNTOILEN...	TÄYSIN	JOKSEENKIN	EN SAMAA ENKÄ JOKSEENKIN	TÄYSIN	
	ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ	SAMAA MIELTÄ	
<b>39.</b> unohtaakseni työ/arkihuolet (4.24/3.78; .000)	<b>2.8</b> <b>7.3</b>	<b>1.7</b> <b>2.1</b>	<b>9.7</b> <b>20.8</b>	<b>40.3</b> <b>44.8</b>	<b>45.5</b> <b>25.0</b>
<b>40.</b> koska muiden mielestä tarvitsen liikuntaa (1.76/1.97)	56.5 46.9	21.5 25.0	14.1 15.6	5.1 9.4	2.8 3.1
<b>41.</b> koska nautin ajanvietosta muiden seurassa liikkuen (3.06/3.07)	18.2 12.5	14.2 13.5	23.3 38.5	32.4 25.0	11.9 10.4
<b>42.</b> ylläpitääkseni fyysistä terveyttäni (4.71/4.50); p= .019)	<b>0.6</b> <b>1.0</b>	<b>1.1</b> -	<b>1.1</b> <b>7.3</b>	<b>21.5</b> <b>31.3</b>	<b>75.7</b> <b>60.4</b>
<b>43.</b> päästäkseni parempiin suorituksiin (3.49/3.34)	8.5 8.3	9.0 16.7	26.6 22.9	37.3 36.5	18.6 15.6

Onko Sinulla muita syitä liikunnan harjoitteluun, joita ei tullut ilmi yllä olevissa väittämissä?

Ole ystävällinen ja kirjaa ne tähän:

**KIITOS VASTAUKSISTASI!**

Liite 2

## KUNTOLIIKUNTAKYSELY

(prosentuaaliset jakaumat naiset / miehet)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Ikä:** \_\_\_\_\_ vuotta

1. Nainen
2. Mies

**Pituus:** \_\_\_\_\_ cm **Paino:** \_\_\_\_\_ kg

### 1. Perhesuhteet:

- 1) Avioliitossa 77.8/87.7
- 2) Avoliitossa 9.6/11.3
- 3) Naimaton 12.6/0.9

### 2. Ruokakunnan koko:

henkilöä:

1. 9.5/0
2. 21.2/28.2
3. 16.2/12.6
4. 27.4/30.1
5. 19.0/22.3
6. 5.0/4.9
7. 1.7/1.9

joista alle 18-vuotiaita:

1. 24.2/15.8
2. 40.3/38.2
3. 25.8/36.8
4. 8.1/6.6
5. 1.6/2.6l

### 3. Koulutustaso:

- 1) Peruskoulu 10.0/14.6
- 2) Ylioppilas 5.6/5.8
- 3) Ammatillinen/ Opistotason koulutus 43.9/38.8

- 4) Ammattikorkeakoulu 10.6/5.8  
 5) Yliopisto- tai korkeakoulututkinto 30.0/35.0

#### 4. Millainen on työsi fyysinen rasittavuus?

- 1 = erittäin kevyttä 25.0/24.8  
 2 = melko kevyttä 25.3/29.7  
 3 = ei kevyttä eikä raskasta 30.0/25.7  
 4 = melko raskasta 17.1/14.9  
 5 = erittäin raskasta 2.4/5.0

#### 5. Millainen on työsi henkinen rasittavuus?

- 1 = erittäin kevyttä 1.8/1.0  
 2 = melko kevyttä 5.3/5.0  
 3 = ei kevyttä eikä raskasta 24.0/23.0  
 4 = melko raskasta 59.6/62.0  
 5 = erittäin raskasta 9.4/9.0

#### 6. Oletko osallistunut aikaisemmin Liikuntakeskus Pajulahden palveluihin?

- 1= en 48.9/54.3  
 2= kyllä 50.5/45.7

#### 7. Kuinka todennäköistä on, että osallistut Pajulahden tarjoamiin palveluihin jatkossakin?

- 1 = erittäin epätodennäköistä 2.7/1.9  
 2 = melko epätodennäköistä 4.9/8.6  
 3 = en osaa sanoa 19.2/30.5  
 4 = melko todennäköistä 42.9/32.4  
 5 = erittäin todennäköistä 30.2/26.7

Mikäli vastasit 1 tai 2 (melko tai erittäin epätodennäköistä), vastaa myös kysymykseen 8.

#### 8. Miksi osallistuminen Pajulahden tarjoamiin palveluihin on epätodennäköistä?

Siihen vaikuttaa kohdallani eniten:

Vastaajien lukumäärä (17/17)

- 1 = korkea hinta 4/7  
 2 = minulle sopimaton liikuntatarjonta 2/2  
 3 = Pajulahden sijainti 4/5  
 5 = epämukavat tilat/ laitteet 2/0  
 6 = tyytymättömyys ohjaajiin 5/3  
 7 = jokin muu syy, mikä \_\_\_\_\_

**9. Kuinka monta tuntia viikossa harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit tai hikoilet?**

1 = en yhtään	5.6/3.8
2 = noin puoli tuntia	6.7/8.6
3 = noin tunnin	15.1/19.0
4 = noin kaksi – kolme tuntia	44.1/44.8
5 = noin neljä – kuusi tuntia	24.0/18.1
6 = seitsemän tuntia tai enemmän	4.5/5.7

**10. Kuinka tyytyväinen olet nykyiseen liikuntaharrastuksen määräsi?**

1 = olen erittäin tyytymätön	8.2/8.5
2 = olen melko tyytymätön	33.5/31.1
3 = en ole tyytymätön enkä tyytyväinen	18.7/19.8
4 = olen melko tyytyväinen	33.5/34.9
5 = olen erittäin tyytyväinen	6.0/5.7

**11. Kuinka todennäköistä on, että harrastat fyysisen kuntosi ylläpitämisen kannalta riittävän intensiivistä liikuntaa säännöllisesti tulevaisuudessa?**

1 = erittäin epätodennäköistä ..... 5 = erittäin todennäköistä

1 vuoden kuluttua:	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Naiset</b>	<b>1.1</b>	<b>5.2</b>	<b>14.4</b>	<b>36.2</b>	<b>43.1</b>
<b>Miehet</b>	<b>2.0</b>	<b>6.1</b>	<b>21.2</b>	<b>31.3</b>	<b>39.4</b>

5 vuoden kuluttua:	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Naiset</b>	<b>0.6</b>	<b>5.3</b>	<b>17.5</b>	<b>40.9</b>	<b>35.7</b>
<b>Miehet</b>	<b>1.1</b>	<b>3.2</b>	<b>24.5</b>	<b>39.4</b>	<b>31.9</b>

10 vuoden kuluttua:	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Naiset</b>	<b>1.2</b>	<b>5.4</b>	<b>24.0</b>	<b>33.5</b>	<b>35.9</b>
<b>Miehet</b>	<b>3.3</b>	<b>5.4</b>	<b>18.5</b>	<b>42.4</b>	<b>30.4</b>

**12. Millainen on omasta mielestäsi tämänhetkinen kuntotasosi?**

1 = heikko	2.8/1.9
2 = välttävä	13.6/19.2
3 = tyydyttävä	45.8/48.1
4 = hyvä	34.5/28.8
5 = erinomainen	3.4/1.9

**13. Miten määrittelisit oman suhteesi liikuntaan?**

1 = en ole ikinä harrastanut liikuntaa	0/0.9
2 = en ole tähän mennessä harrastanut liikuntaa juuri lainkaan	0/1.9
3 = olen harrastanut aiemmin satunnaisesti liikuntaa, mutta tällä hetkellä en harrasta liikuntaa	2.8/4.7
4 = olen harrastanut aiemmin liikuntaa, mutta harrastuksessani on ollut pitkiä taukoja	15.1/15.1
5 = olen harrastanut liikuntaa aiemmin ja harrastan liikuntaa edelleen satunnaisesti	22.3/25.5
6 = olen aina harrastanut liikuntaa ja harrastan liikuntaa edelleen melko säännöllisesti	40.8/35.8
7 = olen aina harrastanut liikuntaa ja harrastan liikuntaa edelleen säännöllisesti	17.3/16.0

**14. Kun muistelet omaa koulunkäyntiäsi, millainen on kokemuksesi oman kouluaikasi liikuntatunneista?**

1 = erittäin epämiellyttäviä	4.4/3.8
2 = melko epämiellyttäviä	23.3/13.3
3 = ei miellyttäviä eikä epämiellyttäviä	20.0/13.3
4 = melko miellyttäviä	32.8/47.6
5 = erittäin miellyttäviä	19.4/21.9

**15. Mikä on paras muistosi koulun liikuntatunneilta?**

Vastauksia tähän kysymykseen oli yhteensä 261 kpl (tyhjiä vastauksia 42 kpl).

**16. Mikä on ikävin muistosi koulun liikuntatunneilta?**

Vastauksia tähän kysymykseen oli yhteensä 241 kpl (tyhjiä vastauksia 62 kpl).

**17. Arvontaan ja mahdollisiin yhteydenottoihin osallistuminen**

Mikäli haluat osallistua arvontaan ja/tai mahdollisiin yhteydenottoihin, pyydämme Sinua ilmoittamaan yhteystietosi.

- 1 = osallistun arvontaan, mutta en anna suostumustani yhteydenottoihin
- 3 = osallistun arvontaan ja annan suostumukseni mahdollisiin myöhempisiin yhteydenottoihin

Nimi: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

S-posti: \_\_\_\_\_

Puh: \_\_\_\_\_



## Liite 3

Pääakselifaktorianalyysi koko aineistolle, promax –rotaatio, (kommunaliteetit). Tummennetulla kunkin väittämän lataukset omalle faktorilleen.

Väittämät	FAKTORIT							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Minä- orien.	Sos. yhteen- kuuluvuus.	Viihtymi- nen	Tehtävä- orien.	Psyyk. hyv.	Fyys. hyv.	Ulkonäkö	Muiden odotuk.
a38	<b>.955</b> (.828)	-.125	.087	-.044	.002	-.008	.038	-.010
a37	<b>.907</b> (.764)	-.114	.037	-.043	.022	.010	.091	-.048
a30	<b>.788</b> (.652)	.100	.081	.074	-.065	-.015	-.202	.004
a22	<b>.739</b> (.673)	.048	-.026	-.021	-.030	-.016	.275	-.138
a28	<b>.725</b> (.633)	.202	.036	.050	-.034	-.075	-.214	.019
a33	<b>.692</b> (.715)	-.067	-.056	-.063	.078	.017	.029	.276
a26	<b>.548</b> (.640)	.024	-.029	-.064	-.077	.063	<b>.459</b>	-.028
a18	<b>.397</b> (.616)	.063	-.209	.042	.028	.001	.157	<b>.339</b>
a35	-.023	<b>.925</b> (.826)	.042	-.032	-.023	-.062	.035	.001
a24	-.063	<b>.918</b> (.803)	.020	-.106	-.041	.012	.091	.048
a23	-.080	<b>.887</b> (.728)	-.105	-.122	.058	.001	.057	.089
a41	-.120	<b>.749</b> (.677)	.220	.003	-.030	-.104	.105	.065
a14	.141	<b>.721</b> (.599)	-.130	.114	.039	.106	-.166	-.056
a3	.165	<b>.711</b> (.602)	-.053	.105	.054	.035	-.106	-.117
a34	.046	-.021	<b>.980</b> (.847)	-.051	.013	-.082	.020	-.002
a27	-.040	-.020	<b>.874</b> (.782)	-.029	-.031	.078	.021	.059
a29	-.008	-.046	<b>.848</b> (.790)	-.049	.001	.123	-.032	.015
a31	.090	-.023	<b>.748</b> (.622)	.126	-.011	-.026	-.048	.050
a5	-.004	.187	<b>.502</b> (.536)	.096	-.043	.128	.101	-.097
a9	-.054	.008	-.188	<b>.877</b> (.727)	-.023	.074	.100	-.064
a43	-.034	-.103	.036	<b>.833</b>	-.001	-.029	.054	.050



Liite 4

## **PARHAAT JA IKÄVIMMÄT KOULULIIKUNTAMUISTOT**

### **PARHAAT KUOLULIIKUNTAMUISTOT**

#### **Lajisidonnaiset muistot**

##### **Joukkuepelit:**

Pelit / joukkuepelit / pelit yleensä mainittu yleismainintana: 46 mainintaa

koripallo: 12 mainintaa

jalkapallo: 10 mainintaa

pesäpallo: 43 mainintaa

lentopallo: 17 mainintaa

jääkiekko: 4 mainintaa

jääpallo: 3 mainintaa

sähly: 4 mainintaa

ringette: 1 mainintaa

polttopallo: 2 mainintaa

##### **Yksilölajit:**

hiihto: 30 mainintaa

telivoimistelu / voimistelu / jumppa: 20 mainintaa

uinti: 16 mainintaa

yleisurheilu: 16 mainintaa

luistelu: 11 mainintaa

juoksu: 11 mainintaa

suunnistus: 10 mainintaa

tanssi: 4 mainintaa

kiipeily: 3  
aerobic: 2  
ratsastus: 2  
heittäminen: 1  
talvinen ulkorieha: 3  
vanhojentanssi: 1  
ruutuhyppely: 1  
itsepuolustus: 1

**Muita tekijöitä liittyen parhaimpiin muistoihin**

**Päteminen / osaaminen / onnistuminen / pärjääminen kilpailuissa:** 52 mainintaa

**Opettajaan liittyvät muistot:** 22 mainintaa

Yleisesti hyvä opettaja / ammattitaitoinen / innostava / antoi positiivista palautetta

**Yhdessäoloon / ryhmähenkeen liittyvät muistot:** 11 mainintaa

**Autonomia:** 10 mainintaa

**Monipuolisuus:** 8 mainintaa

**Muiden oppilaiden myönteinen suhtautuminen itseen:** 4 mainintaa

**Liikuntaympäristöön liittyvät muistot** (eritysmainintana liikuntaympäristö):

ulkoliikunta: 6  
sisäliikunta: 2

**Liikuntanumero / palkinnot:** 4 mainintaa

**Liikuntatunnilla tehtiin jotain muuta kuin liikuttiin:** 6 mainintaa

**Kaikki oli mukavaa:** 9 mainintaa

**Muiden tekeminen:** 2 mainintaa

**En muista:** 7 mainintaa

**Ei mikään:** 3 mainintaa

**Luokka-asteiden saamat erityismaininnat:**

ala-aste: 7 mainintaa

yläaste: 7 mainintaa

lukio: 10 mainintaa

ammattikoulu: 1 mainintaa

## **IKÄVIMMÄT KOULULIIKUNTAMUISTOT**

**Lajisidonnaiset muistot**

**Joukkuepelit:**

Pelit / joukkuepelit / pelit yleensä mainittu yleismainintana: 8 mainintaa

koripallo: 6 mainintaa

jalkapallo: 1 mainintaa

pesäpallo: 6 mainintaa

jääpallo: 1 mainintaa

sähly: 1 mainintaa

**Yksilölajit:**

hiihto: 31 mainintaa

telivoimistelu / voimistelu / jumppa, tamburiini välineenä: 69 mainintaa

uinti: 8 mainintaa

yleisurheilu: 6 mainintaa

luistelu: 4 mainintaa

juoksu: 13 mainintaa

suunnistus: 4 mainintaa

tanssi: 1 mainintaa

kiipeily: 2

heittäminen 1 mainintaa

**Muita tekijöitä ikävimpiin muistoihin**

**Joukkuejakojen tekeminen/viimeisenä valitseminen/joukkueeseen valitsemattomuus: 21**  
mainintaa

**Kilpailu: 16** mainintaa

**Välineiden kuljetus/huonous: 11** mainintaa

**Testit/testaaminen: 15** mainintaa

**Pakko/vaihtoehdottomuus: 27** mainintaa

**Koulun tilat/välineet: 7** mainintaa

**Kiire: 2** mainintaa

**Liikunnan raskaus: 2** mainintaa

**Sairaudet/liikuntatunnilla tulleet vammat:** 7 mainintaa

**Epätasaiset joukkueet:** 2 mainintaa

**Liian vähän tunteja/liian lyhyet tunnit:** 2 mainintaa

**Opettajaan liittyvät muistot:** 41 mainintaa

Yleisesti tiukka/poivoinen /negatiivinen / ei innostava /ammattitaidoton / tylsä opettaja

**Epäoikeudenmukaisuus/arvostelu:** 7 mainintaa

**Yhdessäoloon / ryhmähenkeen liittyvät negatiiviset muistot:** 3 mainintaa

**Yksitoikkoisuus:** 8 mainintaa

**Liikuntaympäristöön liittyvät muistot (erityismainintana liikuntaympäristö):**

ulkoliikunta: 4 mainintaa

**Liikuntanumero:** 5 mainintaa

**En muista:** 10 mainintaa

**Ei mikään:** 14 mainintaa

**Luokka-asteiden saamat erityismaininnat:**

kansakoulu 2 mainintaa

ala-aste: 7 mainintaa

yläaste: 4 mainintaa

lukio: 1 mainintaa

ammattikoulu: 1 mainintaa

Liite 5

### ***MUUT SYYT LIIKUNNAN HARJOITTAMISEEN***

Onko sinulla muita syitä liikunnan harjoitteluun, joita ei tullut ilmi yllä olevissa väittämissä?

Vastauksia kysymykseen tuli 69 kappaletta (tyhjiä 234 kpl).

### **VASTAUSTEN KATEGORIAT**

**Sairauden hoito:** 20 mainintaa

**Liikuntakyvyn / työkyvyn / omatoimisuuden / terveyden ylläpito:** 24 mainintaa

**Yhdessäolo muiden kanssa:** 7 mainintaa

**Hyvänolon tunne / piristys / mukavaa:** 6 mainintaa

**Painonpudotus / painonhallinta / sairausriskin alentaminen:** 6 mainintaa

**Liikunta on elämäntapa:** 5 mainintaa

**Arjessa jaksaminen:** 5 mainintaa

**Irtiotto arjesta:** 3 mainintaa

**Luonnossa liikkuminen:** 3 mainintaa

Muita yksittäisiä mainittuja asioita: 11 mainintaa