

AIKUISTEN LIIKUNTAKESKUSKÄYTTÄJIEN LIIKUNTAMOTIIVIT
Kuntosali- ja ryhmäliikuntakävijöiden liikuntamotiivien vertailu

Simo Lampinen
Antti Lappalainen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma
Kevät 2013
Liikuntakasvatuksen laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Lampinen, Simo & Lappalainen, Antti. 2013. Aikuisten liikuntakeskuskäyttäjien liikuntamotiivit. Kuntosali- ja ryhmäliikuntakävijöiden liikuntamotiivien vertailu. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu - tutkielma. 96s.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää liikuntakeskusasiakkaiden liikuntamotiiveja kuntosalilla ja ryhmäliikunnassa käymisessä. Keskeisenä tehtävänä oli tutkia, miten liikuntamotiivit eroavat sukupuolten välillä ja eroavatko motiivit vertailtaessa kuntosalilla ja ryhmäliikuntatunneilla kävijöitä. Lisäksi tutkittiin liikuntakeskuksissa kävijöiden tavoiteorientaatiota ja sen yhteyttä liikunnan osallistumismotiiveihin.

Tutkimukseen osallistui yhteensä 195 aikuista, joista 140 oli naisia ja 55 miehiä. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella toukokuussa 2012. Tutkimuksessa mittarina käytettiin Ingledevin, Marklandin ja Medleyn kehittämää The Exercise Motivation Inventory 2 liikuntamotivaatiomittaria (Exercise Motivation Measurement 2011). Tavoiteorientaation mittaamiseen käytettiin POSQ- eli Perception of Success Questionnaire –mittarin (Roberts, Treasure & Balague 1998) suomenkielistä versiota (Liukkonen 1998).

Aineiston tiivistämiseksi ja analysoimiseen käytettiin faktorianalyysia. Motiivien eroja kahden eri ryhmän välillä tutkittiin t-testillä ja motiivien eroja kolmen eri ryhmän välillä varianssianalyysilla.

Liikuntakeskuksessa liikuntaa harrastavien kävijöiden tärkeimpiä liikuntamotiiveja olivat sukupuolesta riippumatta nautinto, terveys ja lihasten kehittäminen. Tärkeimmät motiivit olivat sekä kuntosaliliikkujien että ryhmäliikkujien kesken samat, mutta tärkeysjärjestys vaihteli hieman. Kuntosaliliikkujat pitivät kilpailua ja arvostusta sekä lihasten kehittämistä huomattavasti tärkeämpänä kuin ryhmäliikkujat, jotka puolestaan arvostivat terveyden korkeammalle kuin kuntosaliliikkujat. Miehet pitivät kilpailua ja arvostusta huomattavasti tärkeämpänä motiivina kuin naiset, jotka puolestaan arvostivat enemmän terveyttä, ulkonäköä sekä painon- ja stressinhallintaa. Liikuntakeskuskävijöiden tavoiteorientaatio oli huomattavasti enemmän tehtäväsuuntautunut kuin kilpailusuuntautunut. Kuntosaliliikkujat olivat voimakkaammin sekä tehtävä- että kilpailusuuntautuneita verrattuna ryhmäliikkujiin.

Avainsanat: liikuntamotiivit, kuntosaliharjoittelu, ryhmäliikunta, tavoiteorientaatio

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ.....	2
SISÄLTÖ	3
1 JOHDANTO.....	5
2 AIKUISVÄESTÖN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS	8
2.1 Liikuntakäsitteet.....	8
2.2 Aikuisväestön terveystoiminta ja terveystoimintasuositukset	10
2.3 Liikunnan merkitys ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille	12
2.4 Liikunta harrastuksena: suomalaisten harrastamat liikuntalajit ja -muodot	14
2.5 Liikuntaan altistavat, mahdollistavat ja vahvistajat tekijät.....	15
2.6 Liikuntaharrastusta rajoittavat tekijät.....	17
3 LIIKUNTA- JA HYVINVOINTIKESKUKSET AIKUISTEN LIIKUNTAYMPÄRISTÖNÄ	19
3.1 Kuntosaliharrastuksen sekä kuntosalien määrän kasvu Suomessa	19
3.2 Yksityisissä liikuntakeskuksissa kuntoilevien määrän kehitys Suomessa ja maailmalla.....	20
3.3 Kuntosalien muutos.....	21
3.4 Kuntosali- ja ryhmäliikuntaharjoittelu kuntosaleilla.....	23
4 LIIKUNTAMOTIVAATIO	25
4.1 Motivaatio käsitteenä	25
4.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio liikunnassa.....	26
4.3 Tavoiteorientaatio	29
5 LIIKUNTAMOTIIVIT	31
5.1 Motiivi	31
5.2 Liikuntamotiivit osana liikuntakäyttäytymistä	32
5.2.1 Psykkiset motiivit	34
5.2.2 Sosiaaliset motiivit	35
5.2.3 Terveystoimintatieteelliset motiivit.....	36
5.3 Kuntosalimotiivit aiemman tutkimustiedon mukaan	38
5.4 Liikuntamotiivit eri elämäntilanteissa ja muut liikuntamotiiveihin yhteydessä olevat tekijät.....	39

6 TUTKIMUSONGELMAT	42
7 TUTKIMUSMENETELMÄT	43
7.1 Koehenkilöt.....	43
7.2 Aineiston keruu.....	43
7.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit.....	44
7.3.1 Liikuntamotivaatiomittari EMI2	44
7.3.2 Tavoiteorientaatiomittari (POSQ)	45
7.4 Tutkimuksessa käytetyt analyysimenetelmät	46
7.5 Tulosten analysoiminen.....	50
7.6 Tutkimuksen luotettavuus.....	51
7.7 Mittareiden validiteetti ja reliabiliteetti	52
8 TUTKIMUSTULOKSET.....	54
8.1 Liikuntakeskuksen asiakkaiden tärkeimmät liikuntamotiivit	54
8.1.1 Liikuntamotiivien tärkeyden vertailu liikuntakeskuksessa käyvien miesten ja naisten välillä.....	55
8.1.2 Liikuntamotiivien tärkeyden vertailu liikuntakeskuksessa käyvien pääharrastusryhmien välillä.....	57
8.1.3 Ryhmäliikkujien liikuntamotiivien vertailu sukupuolen mukaan.....	59
8.1.4 Kuntosaliliikkujien liikuntamotiivien vertailu sukupuolen mukaan	61
8.2 Liikuntakeskuksen asiakkaiden tavoiteorientaatiot	62
8.2.1 Tavoiteorientaation yhteys liikuntamotiiveihin	62
8.2.2 Tavoiteorientaation eroavaisuudet pääharrastusryhmien välillä.....	63
9 POHDINTA.....	65
9.1 Liikuntamotiivien tärkeys.....	65
9.2 Miesten ja naisten liikuntamotiivien tarkastelua.....	68
9.3 Pääharrastusryhmien liikuntamotiivien tarkkailu	69
9.4 Liikuntakeskuskävijöiden tavoiteorientaation tarkastelua	70
9.5 Tutkimuksen luotettavuudesta	71
9.6 Jatkotutkimusaiheet.....	74
LÄHTEET	77
LIITTEET.....	91
Liite 1. Liikuntamotiivikysely	91

1 JOHDANTO

Motivaatiota ja motiiveja on tutkittu erittäin paljon liikunnan eri muodoissa. Useista motivaatiotutkimuksista huolimatta on olemassa vain vähän tutkimuksia, joissa on vertailtu kuntosali- ja ryhmäliikuntakävijöiden motiivien eroja liikuntakeskuksissa tapahtuvassa liikunnassa. Ihmisten liikuntamotiivien ja motivaation tutkiminen on tärkeää useista eri syistä. Maailman terveysjärjestön WHO:n (2008) mukaan maailmassa on yli miljardi ylipainoista aikuista. Liikunnan puute on myös yksi suomalaisten kansanterveyden merkittävimmistä vaaratekijöistä (Suomen Liikunta ja Urheilu 2004). Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella onkin tärkeä tehtävä hyvinvoinnin edistäjänä sekä sairauksien ehkäisijänä (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 157). Liikunnalla on todettu olevan positiivinen vaikutus muun muassa vaikeista elämäntilanteista selviämiseen, sosiaalisten suhteiden ja yhteenkuuluvuuden luomiseen sekä tasapainon tuomiseen ihmisten elämään (Vuolle 2000, 23). Lisäksi liikunta virkistää sekä auttaa jaksamaan paremmin arjessa eteenpäin (Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2004).

Liikunnan positiivisista vaikutuksista huolimatta suomalaisesta työikäisestä väestöstä kolmannes liikkuu terveytensä kannalta liian vähän (Paronen & Nupponen 2011). Motivaatio tai pikemminkin sen puute on yleisin syy liikkumattomuuteen tai terveyden kannalta liian vähäiseen liikuntaan (Whitehead 1991). Liikuntamotivaation lisäämisen edistämiseksi ja ymmärtämiseksi erityisesti liikunnan parissa työskentelevien ihmisten on tärkeää ymmärtää mistä motivaatio syntyy ja mitkä asiat ovat yhteydessä siihen. Kun ymmärrämme tämän, niin voimme vaikuttaa ihmisten motivaatioon, ja tämän kautta on mahdollista saada positiivisia tuloksia aikaan. (Vallerand 2001, 297; Willis & Campbell 1992, 5.) Willis ja Campbell (1992, 5) korostavat lisäksi motivaation merkityksen ymmärtämisen seurauksena syntyviä tuloksia sekä ihmisten fyysisessä kunnossa että yhteiskunnan taloudellisissa säästöissä, joiden taustalla on ihmisten parempi fyysinen ja psyykkinen olotila.

On yleisesti tiedossa, että liikunnan positiiviset vaikutukset häviävät nopeasti liikunnan lopettamisen jälkeen (Vuori 1995, 13). Buckworth ja Dishman (2002, 195–210) perustelevat ihmisten liikuntakäyttäytymistä henkilökohtaisilla, ympäristökohtaisilla

sekä käyttäytymiseen liittyvillä tekijöillä. On kuitenkin hyvin yksilöllistä, miten ja missä suhteessa kyseiset tekijät vaikuttavat yksilöiden liikuntakäyttämiseen (Kilpatrick, Hebert & Bartholomew 2005). Erityisesti liikunnan parissa työskentelevien liikunta-alan ammattilaisten on tärkeää ymmärtää, mitkä tekijät vaikuttavat liikuntakäyttämiseen ja edesauttavat liikuntaharrastuksen syntyä. Tämä on erittäin tärkeää, koska liikunnan parissa työskentelevien henkilöiden tehtävänä on kasvattaa ja opettaa suomalaisia liikunnalliseen elämäntapaan (Opetushallitus 2004, 248). Myös liikuntamotiivien ymmärrys sekä niiden moninaisuuden ja yksilöllisyyden tiedostaminen yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen ja sen jatkuvuuden todennäköisyyteen on tärkeää. Liikuntamotiivien ymmärtämisen ansiosta liikunnanharrastajille voidaan tarjota mahdollisimman hyvä ja kannustava ilmapiiri liikunnan harrastamiseen.

Fyysistä aktiivisuutta kohtaan osoitettu kiinnostus ja harrastamisen lisääntyminen ovat kasvaneet suuresti viimeisten vuosikymmenten aikana. Erilaiset liikuntamuodot, jotka kehittävät fyysistä kuntoa ja vaikuttavat positiivisesti terveyteen, ovat nousseet tärkeään rooliin monen ihmisen elämässä. (Willis & Campbell 1992, 3.) Viimeisten vuosien aikana liikuntakeskuksissa kuntoileminen on nostanut suosiotaan eniten juoksulenkkeilyn lisäksi (Husu ym. 2011, 30). Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 (2010, 15) mukaan kyseinen kuntoiluoto kuuluu tällä hetkellä yli 710 000 suomalaisen harrastuksiin.

Kuntosaliharrastuksen nousun suosioon on vaikuttanut palveluja käyttävien ja niitä ostamaan tottuneiden ikäluokkien suhteellisen osuuden kasvaminen aikuisliikkujien keskuudessa. Lisäksi on todettu kuntosaliharjoittelun soveltuvan hyvin nykyaikaiseen kiireiseen elämänrytmiin. (Savola 2006b; Savola 2010.) Näiden syiden lisäksi Rinne (1999, 58–60) painottaa kuntosaliharrastuksen aloittamisen helppoutta sekä harrastuksen monipuolisuutta ja soveltuvuutta erilaisia tavoitteita omaaville kuntoilijoille. Lisäksi yksityisten omistajien sekä kunnan tai kaupunkien omistamien kuntosalien rinnalle on tullut suuria liikunta- ja hyvinvointikeskuksia, jotka tarjoavat laajassa palvelu- ja tarjontavalikoimassaan muun muassa monipuolisia kuntosalipalveluita (Elixia 2011; Elzein & Kataja 1994, 49; Sankari 1995, 11–12). Kuntosaliharrastuksen harrastajamäärä on kasvanut viimeisen neljän vuoden aikana lähes 50 000 harrastajalla vuotta kohden, joten se on ollut Suomen viime vuosien nopeimmin kasvanut kuntoiluoto (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 15).

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena on tutkia liikuntakeskusten kävijöiden liikuntamotiiveja kuntosalilla ja ryhmäliikunnassa käymisessä, sekä selvittää, miten liikuntamotiivit eroavat sukupuolten ja kuntosali- sekä ryhmäliikkujien välillä. Aiempiin tutkimuksiin verrattuna juuri motiivien vertailu kuntosali- ja ryhmäliikuntakävijöiden välillä on tämän tutkimuksen keskeinen tehtävä. Lisäksi tutkimme, eroavatko liikuntamotiivit miesten ja naisten välillä ryhmäliikunnassa ja kuntosalilla käymisessä. Liikuntamotiiveja selvitämme Exercise Motivation Inventory 2 -kyselymittarin (Exercise Motivation Measurement 2011) avulla. Tutkimme myös tavoiteorientaatiota, tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuutta sekä sitä, kuinka nämä ovat yhteydessä motiiveihin.

2 AIKUISVÄESTÖN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS

2.1 Liikuntakäsitteet

Liikunta. Liikunnan katsotaan olevan suunnitelmallista ja säännöllistä fyysistä aktiivisuutta, jonka tarkoituksena on useimmiten kunnan tai terveyden säilyttäminen tai parantaminen. Raskaalla liikunnalla aineenvaihduntaa saadaan kasvatettua jopa 20-kertaiseksi lepotilaan verrattuna. (Fogelholm 2011, 27.) Liikunta on perusolemukseltaan tahdonalaista, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka saa aikaan liikettä ja liikkumista (Vuori 2001, 12; Vuori 2003, 12). Edellä mainitut toiminnat ovat perusta liikunnan biologisille, elimistön rakenteisiin ja toimintoihin kohdistuville vaikutuksille, kuten voiman lisääntymiselle ja kestävyyskunnan kehittymiselle. (Vuori 2003, 12.)

Liikuntakäyttäytyminen. Liikunnan toteutuminen ja siihen vaikuttavat tekijät ovat liikuntakäyttäytymistä. Liikunta on myös tahdonalaista toimintaa, mutta ei aina vapaaehtoista. Ihmiset liikkuvat, jotta saavuttaisivat sille asetettuja tarkoituksia. Liikuntaa koskeviin valintoihin vaikuttavat erilaiset sisäiset ja ulkoiset tekijät, odotukset, tarpeet sekä mahdollisuudet niihin liittyvine rajoituksineen (Vuori 2003, 12.) Liikuntakäyttäytymisen perusteella liikunta voidaan jakaa sen toteutumisen pääasiallisen syyn mukaan. Vuori (2003, 14) jakaa näillä perusteilla liikunnan neljään osa-alueeseen: työn sisältämään liikuntaan eli työliikuntaan, harrastuksena toteutuvaan harrasteliikuntaan, harrastuksiin sisältyvään liikuntaan sekä arkielämän velvoitteisiin ja tehtäviin sisältyvään arki- ja hyötyliikuntaan. Tämän työn kannalta olennaisin käsite on harrasteliikunta, koska liikuntakeskuksissa tapahtuva liikunta kuuluu luokittelultaan tämän käsitteen alle.

Fyysinen aktiivisuus. Caspersen, Powell ja Christenson (1985) määrittelevät fyysisen aktiivisuuden minkä tahansa lihassupistusten aikaansaamaksi kehon liikkeeksi, joka muuttaa energiankulutusta lepotilaa suuremmaksi (Buckworth & Dishman 2002, 28; Fogelholm 2011, 20). Willis ja Campbell (1992, 3) ovat tästä samaa mieltä, mutta korostavat liikkeen lähtevän luustoliikuksesta. Keskeistä fyysisessä aktiivisuudessa on siis lihasten supistuminen ja siitä aiheutuva energiankulutus. Tarkoitus on fyysisen aktiivisuuden avulla kuluttaa ravinnosta saatu energia. (Fogelholm 2011, 20.) Liikunta

käsitteen englanninkielisen vastineen katsotaan olevan physical activity eli fyysinen aktiivisuus (Vuori 2003, 12). Myös tässä työssä tullaan käyttämään näitä molempia käsitteitä ja niiden katsotaan tarkoittavan samaa asiaa. Jackson ym. (2004, 4) toteavat myös, että fyysisen aktiivisuuden voidaan sanoa tarkoittavan mitä tahansa liikuntaa. Harjoittelua puolestaan pidetään fyysisen aktiivisuuden pienempänä osana. Harjoittelulle on luontaista suunnitelmallisuus, rakenne ja toistettavuus. Sen tarkoituksena on parantaa tai ylläpitää fyysistä kuntoa. (Willis & Campbell 1992, 3.) Harjoittelulle on luontaista sen parantava tai ylläpitävä vaikutus yhteen tai useampaan fyysisen kunnan osa-alueeseen (Buckworth & Dishman 2002, 28). Näitä voivat olla esimerkiksi kestävyys tai voima.

Fogelholm jakaa fyysisen aktiivisuuden kolmeen osaan. Näitä ovat energiankulutuksen kasvaminen työn, vapaa-ajan arkiaskareiden ja liikunnan aiheuttamana. Tällä tavalla ajateltuna liikunta on yksi fyysisen aktiivisuuden osa-alueista. (Fogelholm 2011, 27.) Buckworth ja Dishman puolestaan luokittelevat vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden varsin samalla tavalla. Se on jaettu kodinhoitotehtäviin, muihin tehtäviin, virkistysliikuntaan ja kuntoiluun. (Buckworth & Dishman 2002, 28.) Nykyaikana ihmisten tekemän työn fyysinen aktiivisuus on vähentynyt tekniikan kehittymisen myötä huomattavasti. Työn, samoin kuin liikunnan, fyysinen kuormittavuus vaihtelee passiivisuudesta tai kevyestä raskaaseen. Arkiaskareisiin lasketaan kuuluvaksi muun muassa asiointien hoito ja kodinhoitoon liittyvät asiat. Arkiaskareet ovat usein kuormittavuudeltaan kevyitä tai kohtalaisia. Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrällä ja sen vaikutuksella energiankulutukseen on terveyden kannalta tärkeä rooli. (Fogelholm 2011, 27.)

Liikuntaharrastus. Liikuntaharrastuksella tarkoitetaan vapaa-aikaan sijoittuvaa ja omaan kiinnostukseen perustuvaa fyysistä aktiivisuutta tai aktiivisen liikkumisen valitsemista vapaaehtoisesti. Tämä voi tarkoittaa liikkumista omasta halustaan esimerkiksi polkupyörällä tai kävellen paikasta toiseen harrastuksen vuoksi. Olennaista siinä on aktiivinen toiminta eli osallistuminen itse toimintaan. Jos liikuntaa käytetään puhtaasti välineenä jonkin muun tavoitteen saavuttamiseksi, kuten työmatkoihin, ei voida puhua liikuntaharrastuksesta vaan paremminkin työmatkaliikunnasta. Raja liikuntaharrastuksen ja muun liikunnan välillä onkin hyvin liukuva. (Telama, Vuolle & Laakso 1986.)

2.2 Aikuisväestön terveystoiminta ja terveystoimintasuositukset

”Terveystoimintaa on kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, joka tehokkaasti ja turvallisesti parantaa terveystoimintaa tai ylläpitää jo hyvää terveystoimintaa” (Fogelholm & Oja 2011, 73). Tulee muistaa, että tässä terveystoiminnan määritelmässä korostuu terveyden fyysinen näkökulma, eikä se niinkään ota huomioon terveyden psyykkistä ja sosiaalista puolta (Kokko & Välimaa 2008). Kaikki liikunta ei kuitenkaan ole terveyden näkökulmasta samanarvoista, koska osa liikunnasta tuottaa terveydelle vähän ja osa paljon hyötyä (Vuori 2001, 12). Kaikenlainen perustoiminta, kuten päivittäinen reipas kävely sekä kuntotoiminta, kuten hölkkä, edistävät terveyttä eli ovat terveystoimintaa. Kuntotoiminta eroaa perustoiminnasta suuremman intensiteetin ja kuormittavuuden sekä toistotiheyden perusteella. Kuitenkin vain pieni osa väestöstä on halukas tai kykenevä kuntotoimintaan. Suuri mahdollisuus parantaa kansanterveyttä onkin näin ollen perustoiminnassa, jota tulisi tehdä päivittäin, koska lyhyetkin jaksot lasketaan siihen kuuluvaksi. Päivittäinen perustoiminta on otettu huomioon myös nykyisissä terveystoimintasuosituksissa, joita käsitellään tässä pro gradu -tutkielmassa myöhemmin. Terveystoiminta käsitettä ei tule kuitenkaan rajoittaa pelkästään perustoimintaan, koska kuntotoiminta toimii mitä parhaimpana terveystoimintana. Sen sijaan raskas urheiluharrastus voi lisätä liikuntaan liittyviä haittoja. Kilpaurheilussa hyötyjen ja haittojen erotus voi terveyden kannalta muodostua negatiiviseksi, ja näin ollen kilpaurheilu ei olekaan terveystoimintaa. (Fogelholm & Oja 2011.)

Liikunnan avulla pystytään ennalta ehkäisemään kroonisia tauteja, kuten sydän- ja verenkiertoelimistön tauteja, diabetesta, syöpää ja osteoporoosia, ja jopa vaikuttamaan ihmisten eliniän pituuteen (Tsuboi, Hayakawa, Kanda & Fukushima 2011). Aikuisten terveystoimintasuositusten lähtökohtana onkin tieteellinen yksimielisyys liikunnan annos-vastesuhteista (Fogelholm & Oja 2011; Haskell ym. 2007). Oja (2005) selvittää, että annos-vastesuhde osoittaa liikunnan määrän ja valitun terveystoimintamuuttujan välisen laadullisen tai määrällisen riippuvuussuhteen. Esimerkiksi tällä hetkellä tiedetään, kuinka paljon ja minkä tyyppistä liikuntaa intensiteetiltään tulisi harrastaa, jotta se lisää terveyttä ja parantaa elämänlaatua (Haskell ym. 2007). Suosituksissa joudutaan kuitenkin tekemään myönnytyksiä ja painotuksissa otetaan huomioon kansanterveydellisesti keskeiset sairaudet. Suomessa suositusten taustalla on tieteellinen näyttö liikunnan merkityksestä sydän- ja verisuonisairauksien, kakkostyypin diabeteksen

sekä syövän ehkäisystä. (Fogelholm & Oja 2011.) Kuntoliikunta- ja terveystieteiden tutkimusten mukaan on luotu maailmalla erilaisia eri ajanjaksoina. Näistä tunnetuimpia on vuonna 1978 julkaistu The American College of Sports Medicinen liikuntaa ja terveyttä koskeva suositus, joka painottui kuntoliikuntaan sekä 1995 amerikkalainen Russel Paten työryhmän julkaisema raportti terveyden edistämisestä, joka painottui arkiliikuntaan. Tutkimuksen mukaan liikunnan terveysvaikutukset ovat suurimmillaan silloin, kun henkilö harrastaa sekä arki- että kuntoliikuntaa. Sairastavuus on suurinta, jos kumpikin liikuntamuoto puuttuu, mutta jo toisen liikuntamuodon esiintyessä sairastavuus on olennaisesti vähäisempää. (Fogelholm & Oja 2011.)

American College of Sports Medicinen vuonna 2007 valmistuneet päivitettyt terveystieteiden suositusten minimimäärät pitävät sisällään suosituksen aerobisesta liikunnasta ja lihaskunnosta. Suositukset on suunnattu 18–65-vuotiaille aikuisille terveyden ylläpitämiseen ja edistämiseen. Aerobisen liikunnan suositus pitää sisällään keskitason intensiteetin liikuntaa kuten reipasta kävelyä vähintään 30 minuuttia viitena päivänä viikossa tai 20 minuuttia kovemman intensiteetin liikuntaa kuten hölkkäämistä kolmena päivänä viikossa. Keskitason ja kovemman intensiteetin liikunta voidaan myös yhdistää liikkumalla esimerkiksi kahtena päivänä keskitason intensiteetillä 30 minuuttia ja kahtena päivänä kovemman intensiteetillä 20 minuuttia. Keskitason intensiteetin liikunta-annos voidaan täyttää myös pienemmistä osista päivän aikana, jolloin yhden liikunta-osion keston tulee olla vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Terveyden edistämiseen ja ylläpitoon aikuiset tarvitsevat myös vähintään kahtena päivänä viikossa liikuntaa, joka ylläpitää tai parantaa lihasvoimaa ja -kestävyyttä. Suositeltava harjoitus pitää sisällään 8-10 liikettä kohdistettuina päälihasryhmille. Vastus tulisi säätää suuruudelle, jolla kuntoilija pystyy tekemään 8-12 toistoa. Liikkumalla suositeltua minimimäärää enemmän saavutetaan vielä suurempia terveyshyötyjä. (Haskell ym. 2007.)

Suomessa terveystieteiden suositus on liitetty vuonna 2004 uudistettuihin pohjoismaisiin ruokavaliosuosituksiin. Näissä sanotaan, että aikuisen tulisi liikkua vähintään 30 minuuttia päivittäin ainakin kohtalaisella kuormituksella, mutta lihaskuntoharjoittelua näissä suosituksissa ei mainita. Pohjoismaiden ministerineuvosto on hyväksynyt nämä, joten niitä voidaan pitää ensimmäisinä terveystieteiden liikuntaa koskevinä viranomais-suosituksina. (Fogelholm & Oja 2011.) UKK-instituutti on Suomessa

kehittänyt myös kuvallisen mallin, niin sanotun liikuntapiirakan, terveystiikunnan suosituksista, erityisesti liikuntaneuvontaa varten. Kuvallinen malli noudattelee American College of Sports Medicinen suosituksia niin aerobisen liikunnan kuin myös lihaskuntoharjoittelun määrässä ja intensiteetissä. (UKK-instituutti 2011.)

American College of Sports Medicinen vuonna 2005 ilmestyneen raportin mukaan yhdysvaltalaiset aikuiset ovat liian passiivisia. Heistä vain noin 49 % täytti terveystiikuntasuosituksen. Miehet (noin 51 %) olivat hieman naisia (noin 48 %) aktiivisempia liikkujia. Nuoremmat ihmiset olivat puolestaan vanhempia aktiivisempia. Yhdysvaltalaisista 18–24-vuotiaista alle 60 % täytti terveystiikuntasuosituksen, josta se laski yli 65-vuotiaiden ikäryhmään mentäessä noin 39 %:iin. (Haskell ym. 2007.) Terveystiik 2000-tutkimuksen tuloksista käy ilmi suomalaisten työikäisten liikunnan määrä. Terveystiik kannalta riittävästi liikuntaa, eli vähintään neljä kertaa viikossa, puoli tuntia kerrallaan hengästyen ja hikoillen, harrasti 30–64-vuotiaista työikäisistä suomalaisista vain noin 25 %. Suomalaisista työikäisistä 30–64-vuotiaista naisista noin 20 % ja miehistä noin 25 % harrasti määritelmän mukaista liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa. (Gould ym. 2006, 152–153.) Tässä tutkimuksessa tulee huomioida se, että terveystiik kannalta riittävä liikunta määriteltiin neljä kertaa viikossa tapahtuvaksi, joka ei ole yhtenevä tämän päivän suositusten kanssa.

2.3 Liikunnan merkitys ihmisen terveystiikelle ja hyvinvoinnille

Tutkimusten perusteella voidaan todeta, että säännöllinen ja kohtuullisesti kuormittava fyysinen aktiivisuus on yhteydessä parantuneeseen fyysiseen sekä psyykkiseen terveystiikteen. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus riittävällä intensiteetillä toteutettuna on yhteydessä muun muassa parantuneeseen tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon, kuten myös pienentyneeseen riskiin sairastua metaboliseen oireyhtymään tai sydän- ja verenkiertoelimestön sairauksiin.

Liikunta on ihmisen perustoimintoja. Ihmisen elimistö tarvitsee säännöllisen liikunnan antamia ärsykeitä, jotta elimistö rakenne ja toiminnat kehittyvät ja säilyvät parhaalla mahdollisella tavalla. Liikkumattomuus ja vähäinen liikunta voivat aiheuttaa kehon toimimattomuuden. Vuori (2003, 15–29) sekä Willis ja Campbell (1992, 39) ovat samaa mieltä säännöllisen liikunnan useista terveystiikyödyistä ihmisen sekä fyysiseen että

psykkiseen hyvinvointiin. Muun muassa seuraavia terveyshyötyjä voidaan saada aikaan säännöllisellä, jatkuvalla ja monipuolisella kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelulla: parempi hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto, parempi lihaskunto, suurempi luuntiheys, lihomisen ehkäisy, sepelvaltimotaudin ehkäisy, aikuisiän diabeteksen hoito, parempi mieliala, psyykkisen stressin välttäminen, itsearvostuksen paraneminen sekä ahdistuneisuuden ja depression väheneminen. Fyysisesti inaktiivisilla on puolestaan fyysisesti aktiivisiin verrattuna suurempi riski sairastua muun muassa sepelvaltimotautiin, aikuisiän diabetekseen ja verenpaineeseen. (Physical activity guidelines advisory committee report 2008; Vuori 2003, 15–29.) Fyysisesti inaktiivisen ihmisen riski kuolla hengitys- ja verenkiertoelimistön sairauteen on kaksinkertainen verrattuna fyysisesti aktiiviseen ihmiseen (Jackson ym. 2004, 185).

Ihmiset kokevat liikunnan vaikuttavan heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa (Willis & Campbell 1992, 39–40; Vuori 2003, 30–31; Buckworth & Dishman 2002, 11). Säännöllistä liikuntaa harrastavat kokevat liikunnan vaikutusten olevan piristäviä, rentouttavia, rauhoittavia, arjesta irrottavia, energisyyttä lisääviä ja iloa tuottavia (Willis & Campbell 1992, 39–40; Vuori 2003, 30–31). Fyysisen aktiivisuuden on todettu ehkäisevän ja vähentävän masennusta, ahdistusta ja stressiä (Jackson ym. 2004, 283). Jos liikunta on tavalla tai toisella pakollista, sillä ei koeta olevan samoja psyykkisiä vaikutuksia. Liikunnan henkisille vaikutuksille on vaikea osoittaa liikunnan annoksesta säännönmukaisesti riippuvia vasteita kuten liikunnan biologisten vaikutusten annosvastesuhteista. (Vuori 2003, 30–31; Jackson ym. 2004, 276.)

Tutkimuksen mukaan lääkärit määräävät liikuntaa reseptiksi masennuksen hoitoon. Tällä voidaan hoitaa vaivaa ja välttää sivuoireita aiheuttavien lääkkeiden määräämistä. Säännöllisen liikunnan katsotaan auttavan ihmisten psyykkistä terveyttä, esimerkiksi parantamalla itseluottamusta, vähentämällä ahdistusta sekä vaikuttavan positiivisesti masentuneisuuteen. (Willis & Campbell 1992, 41.) Myös tutkimukset osoittavat liikunnalla olevan selvä syy-seuraussuhde psyykkiseen terveyteen. Vuonna 1996 ilmestynyt kirurgien yleisraportti fyysisestä aktiivisuudesta ja terveydestä osoittaa yksimielisyyden liikunnan positiivisista vaikutuksista sekä sydän- ja verisuonisairauksiin, tyypin 2 diabetekseen että myös psyykkiseen terveyteen. Raportista ilmenee, että säännöllinen liikunta vähentää masennuksen- ja ahdistuksen tunteita sekä edistää psyykkistä hyvinvointia. (Buckworth & Dishman 2002, 12–13.) Myös Jackson

ym. (2004, 275–276) toteavat, että yli 30 tutkimuksessa on todettu fyysisen aktiivisuuden olevan tärkeässä roolissa masennuksen ehkäisyssä. Sen sijaan Willis ja Campbell (1992, 41) eivät tutkimuksessaan löytäneet yhteyttä liikunnan vaikutuksista psyykkiseen terveyteen, mutta tässä tapauksessa tämä tutkimus eroaa selkeästi muiden tutkimusten tuloksista.

2.4 Liikunta harrastuksena: suomalaisten harrastamat liikuntalajit ja -muodot

Liikunta ja urheilu ovat suomalaisten harrastuksista selkeästi ykkösenä, joten voidaan todistetusti sanoa suomalaisten olevan liikkujakansaa. Aikuisista 60 % pitää liikuntaa tärkeänä elämänpiirinä itselleen. Naiset kokivat liikunnan elämänalueena usein tärkeämmäksi kuin miehet. Puolestaan vain 14 prosenttia kokee sen olevan täysin merkityksetöntä itselleen. Kansainvälinen Compass –tutkimus osoittaa, että suomalaiset aikuiset ovat muihin Euroopan maiden aikuisiin verrattuna aktiivisempia liikunnanharrastajia yhdessä ruotsalaisten kanssa. Liikunnan harrastamisen määrä toki vaihtelee eri ikäryhmissä. Suomalaisten liikunnan määrä on poikkeava erityisesti 50 ikävuoden jälkeen, jolloin liikunta-aktiivisuus lisääntyy muista maista poiketen. (Vuolle 2000.)

Suomen Kuntoliikuntaliiton tekemä kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 antaa tietoa suomalaisten 19–65-vuotiaiden aikuisten liikunta-, kuntoilu- ja urheiluharrastuksista. Suosituin liikuntalaji suomalaisten keskuudessa on kävelylenkkeily, jota harrastaa vajaa 1,8 miljoonaa 19–65-vuotiasta. Toisena on pyöräileminen 845 000 harrastajalla ja kolmantena kuntosaliharjoittelu, jota harrastaa 713 000 suomalaista. Yli puolen miljoonan harrastajan määrän ylittävät myös hiihto, juoksulenkkeily, uinti ja voimistelu. Sauvakävelyllä on lähes puoli miljoonaa harrastajaa ja seuraavana tulevalla salibandylla on hieman yli 200 000 harrastajaa. Kuntosaliharjoittelu on lisännyt suosiotaan kaikista lajeista eniten vuodesta 2005–2006 alkaen. Kuntosaliharrastuksen yleistymistä selitetään kuntosalien määrän lisääntymisellä sekä laadun ja kuntosalien markkinoinnin parantumisella. (Suomen Kuntoliikuntaliitto 2010, 5-16.)

2.5 Liikuntaan altistavat, mahdollistavat ja vahvistajat tekijät

Jos ihminen aloittaa liikunnan harrastamisen, on hyvin todennäköistä, että hän kokee liikunnan hyödyt sen haittoja suurempana (Prochaska, Wright & Velicer 2008). Buckworthin ja Dishmanin (2002) mukaan ihminen kokee liikunnan itselleen merkitykselliseksi siitä syntyvien hyötyjen ja kokemusten kautta. Heidän mukaansa liikunnasta itselleen koetut hyödyt antavat liikkumiselle merkityksen, joka tekee liikunnasta lopulta tavoitteellista ja päämääräsuuntautunutta. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa kolmeen luokkaan PRECEDE-mallin mukaisesti. Liikuntakäyttäytymistä selittävien tekijöiden viitekehyksenä toimivan PRECEDE-mallin mukaan liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät on jaettu altistaviin, mahdollistaviin sekä vaikuttaviin tekijöihin. (Aura & Sahi 2006, 79; Savola 2006a; Vuori 2003, 102.)

Altistavat tekijät ovat Savolan (2006a) mukaan arvoja, normeja, tietoa, asenteita, odotuksia, kokemuksia, havaintoja sekä koettua pystyvyyttä. Esimerkiksi Sarlin (1995, 55) korostaa, että yksilöiden käsitykset suorituksistaan ja pätevydestään ovat yksi tärkeimmistä liikunnan harrastamiseen vaikuttavista tekijöistä. Myös Vuori (2001, 58) toteaa myönteisten käsitysten ja uskomusten vaikuttavan yksilöiden asenteisiin ja sitä kautta myös liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Mälkiä ym. (1988, 29) tutkivat suomalaisten liikuntaharrastuneisuuden ja iän välistä yhteyttä. Tutkimus osoitti, että nuoruudesta keski-ikään siirryttäessä liikunnan harrastuneisuus vähenee, kunnes se alkaa ennen eläkeikää jälleen nousta. Suomen tilastokeskuksen (2012) tutkimuksen mukaan tilanne ei ole muuttunut 1980-luvun loppupuolelta. Tutkimuksen mukaan ikäryhmän 10–14-vuotiaat henkilöt liikkuvat selvästi eniten, jonka jälkeen tulevat ikäluokkien 15–24 sekä 45–64 henkilöt. Tutkimuksen mukaan selvästi vähiten liikkuvat 25–44-vuotiaat. Suomalaiset miehet liikkuvat kyseisen tutkimuksen mukaan tällä hetkellä naisia enemmän, kun mitataan liikuntaan käytettävää aikaa keskimäärin yhden päivän aikana. Miesten osallistuminen liikuntaan on todettu johdonmukaisesti suuremmaksi naisten liikuntaan osallistumiseen verrattuna myös Suomen ulkopuolella tehdyissä tutkimuksissa (Bauman, Smith, Stoker, Bellew & Booth 1999; Booth, Owen, Bauman, Clavisi & Leslie 2000; Brownson ym. 2000; Trost ym. 2002). Altistavat tekijät ovat olemassa jo ennen liikuntakäyttäytymisten alkamista. Altistavien tekijöiden vaikutus liikuntakäyttäytymiseen on joko positiivinen tai negatiivinen riippuen siitä, minkälaisiksi kyseiset tekijät ovat kullekin yksilölle muodostuneet (Vuori 2003, 102).

Myös mahdollistavat tekijät ovat olemassa ennen liikuntaharrastuksen alkamista. Tähän ryhmään kuuluvat yksilön omat edellytykset sekä ympäristöön liittyvät mahdollisuudet. (Vuori 2003, 12.) Yksilön omiin edellytyksiin sisältyvät Savolan (2006a) mukaan liikuntataidot, terveys sekä aikatekijät. Suurimpana yksittäisenä motiivina liikuntaan ihmiset pitävät terveyttä niin Suomessa kuin yleisestikin maailmalla (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 48). Lisäksi ryhmään kuuluvat Vuoren (2003, 12) mielestä riittävä kunto, hyväksyttävyyys sekä koettu pystyvyys. Feltzin (1992) ja Sarlinin (1995, 55) mielestä käsitys omasta tehokkuudesta eli koetusta pystyvyydestä on tärkeä tekijä liikuntakäyttäytymisen ja fyysisen toiminnan määrääjänä. Myös Booth ym. (2000) sekä Burton, Shapiro ja German (1999) toteavat tutkimuksissaan minäpystyvyyden tunteen, eli sen, kuinka hyvin henkilö uskoo onnistuvansa tehtävässä, erittäin merkittäväksi tekijäksi fyysiseen aktiivisuuteen osallistumisessa. Ympäristöön liittyviin mahdollisuuksiin kuuluvat käytettävissä ja saavutettavissa olevat suorituspaikat, välineet, varusteet sekä mahdolliset palvelut (Vuori 2003, 102). Asuinpaikan on todettu olevan yhteydessä vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen siten, että maaseudulla asuvien aikuisten fyysinen aktiivisuus on huomattavasti matalampaa verrattuna kaupungeissa asuviin. Tässä tulee kuitenkin huomioida, että kyseisessä tutkimuksessa ei ole huomioitu työssä tapahtuvaa aktiivisuutta. (Bauman ym. 1999; Brownson ym. 2000; King ym. 2000.)

Liikuntakäyttäytymiseen joko myönteisesti tai kielteisesti vaikuttavat vahvistajat tekijät muodostuvat liikunnan harrastamisen kuluessa. Vahvistaviin tekijöihin kuuluvat liikuntaa tukevat tekijät kuten sosiaalinen tuki eri muodoissaan ja eri tahoilta saatuna sekä liikunnan aikaansaamat omakohtaiset positiiviset kokemukset, symboliset tai konkreettiset palkinnot sekä liikunnan vaikutukset kuntoon ja terveyteen. (Vuori 2003, 103.) Ihmisen lähipiiri ja -ympäristö voivat tutkimustulosten mukaan vaikuttaa joko positiivisesti tai negatiivisesti liikunnan harrastamiseen. Useissa tutkimuksissa on todettu perheen tai ystävien sosiaalisen tuen vaikuttavan suuresti liikuntaan osallistumiseen sekä miehillä että naisilla. Enemmän tukea läheisiltään saavat ovat fyysisesti aktiivisempia kuin vähemmän tukea saavat. (Booth ym. 2000; Courneya, Plotnikoff, Hotz & Birkett 2000.) Myös naimisiinmenolla on todettu olevan positiivinen vaikutus liikuntaan osallistumiseen (King, Kiernan, Ahn & Wilcox 1998). Tässä pro gradu -tutkielmassa keskitymme erityisesti tutkimaan vahvistavia tekijöitä, eli syitä, mitkä saavat ihmiset jatkamaan liikunnan harrastamista sen aloitettuaan.

Ojasen (2001) mukaan persoonalliset tekijät, mahdolliset tavoitteet sekä paikallinen kulttuuri tukevat osaltaan edellä mainittujen tekijöiden lisäksi liikuntakäyttäytymistä. Hän korostaa, että ihmisten persoonallisuuden piirteistä sosiaalisuus, psyykinen tasapaino sekä vastuuntunto tukevat positiivisesti liikuntaharrastuksen aloittamista. Sen sijaan koulutustason merkitys liikuntaan altistavana tekijänä on hieman epäselvä. Liikuntatutkimuksen 2001–2002 mukaan korkeasti koulutetut liikkuvat terveytensä kannalta keskimääräistä enemmän, kun taas Helakorven, Patjan, Prättälän ja Uutelan (2001, 17–18) pitkittäistutkimuksessa ei havaittu eroja eri koulutusryhmien välillä. Bozionelos ja Bennet (1999) sekä Huotari (2012) toteavat lisäksi, että ihmisten aikaisemmista liikuntatottumuksista on ennustettavissa myöhemmin esiintyvät liikuntatottumukset.

Oleennaista liikuntakäyttäytymiseen altistumisessa on se, että myönteisesti liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä esiintyy samanaikaisesti mahdollisimman paljon kielteisten tekijöiden ollessa vähäisiä. Liikunnan aloittaminen tai jatkaminen on sitä todennäköisempää, mitä suurempi myönteisten ja kielteisten tekijöiden välinen suhde on. (Laitakari & Miilunpalo 1998, 33; Vuori 2003, 102–103.) Telama (1999, 16) kuitenkin korostaa, että eri tekijöiden vaikutus on hyvin yksilöllistä, joten jokaisen ihmisen henkilökohtainen persoonallisuus, kokemukset sekä elämäntilanne ratkaisevat paljon.

2.6 Liikuntaharrastusta rajoittavat tekijät

Liikunnan edistämisen, ihmisten terveydentilan sekä terveyskasvatuksen kannalta on oleellista tietää, mitkä tekijät rajoittavat liikunnan harrastamista. Tutkimukset, jotka selvittävät liikuntaharrastusta rajoittavia tekijöitä, pyrkivät saamaan vastauksen siihen, onko yksilöllillä olemassa selviä rajoituksia tai esteitä liikunnan harrastamiselle, vai onko siihen olemassa jokin syy. (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 66–67.) Liikkumattomuuden syynä katsotaan olevan joko sisäiset tai ulkoiset esteet. Jos liikkumattomuuden syynä on yksilön oma toiminta tai haluttomuus liikuntaan, puhutaan tällöin sisäisistä esteistä. Sisäiset esteet ovat yksilön oman päätöksenteon ulottuvissa, joihin ihminen voi omalla toiminnallaan vaikuttaa. Sisäisiin esteisiin kuuluvat esimerkiksi elämäntilanne, tunteet, ajanpuute sekä terveydentila. Ulkoisista esteistä on kysymys silloin, jos henkilö pitää liikkumattomuuden syynä ympäristöä. Ulkoisiin esteisiin ei voida omalla

päätöksenteolla vaikuttaa. Ulkoisiin esteisiin kuuluvat esimerkiksi kulttuuriset tekijät, sääolosuhteet sekä sosiaalisen tuen ja liikuntamahdollisuuksien puuttuminen. (Korkiakangas 2009.)

Kun halutaan tukea ihmistä tekemään liikunnassa hänen elämänsä kannalta oikeita ratkaisuja, on oleellista tunnistaa liikkumattomuuden taustalla vaikuttavat tekijät ja löytää keinoja niiden ratkaisemiseksi (Nagelkerk, Reick & Meens 2006).

Yleisimmin esitettyjä liikunnan harrastamista rajoittavia tekijöitä ovat tutkimusten mukaan terveydelliset syyt, saamattomuus, väsymys, energianpuute, muut harrastukset tai ajanpuute. Myös kiinnostuksen puute tai liikuntapaikkojen heikko saavutettavuus koetaan kohtalaisina syinä liikunnan harrastamattomuudelle. (Korkiakangas, Taanila, Jokelainen & Keinänen-Kiukaanniemi 2009; Lian ym. 1999; Ojanen 2001, 104–105; Poskiparta 2006; Thomas, Alder ja Leese 2004; Vuori 2003, 45.) Terveydentilan rajoitteet ovat nousseet yleiseksi liikkumattomuuden syyksi myös Stuttsin (2002) sekä Lawtonin ym. (2006) tekemissä tutkimuksissa. Myös ylipainon (Martinez-Gonzales ym. 1999) sekä vähäisen tuen ja kannustamisen (Trost ym. 2002) on todettu vaikuttavan negatiivisesti liikunta-aktiivisuuteen. Myös tietämättömyys liikunnan hyödyistä, liikunnan kokeminen epämiellyttäväksi, pelot liikunnan riskeistä tai liian suuri aloittamisen kynnyks voivat Törnen, Tuomisen ja Keckmanin (2002) mukaan olla syitä liikkumattomuuteen. Yhteenvedona voidaan todeta suomalaisten kolme yleisintä syytä liikkumattomuuteen, jotka ovat ajanpuute, terveydelliset tekijät sekä liikuntapaikkojen huono saatavuus (Korkiakangas, Taanila, Jokelainen & Keinänen-Kiukaanniemi 2009; Ojanen 2001, 104–105; Poskiparta 2006; Vuori 2003, 45).

Tutkimusten perusteella voidaan sanoa, että jopa maantieteellisesti samalle alueella tehty tutkimus voi tuottaa hieman erilaisia syitä liikkumattomuudelle. Kansanterveyslaitoksen ja Jyväskylän kaupungin yhteistyössä tekemä tutkimus vuonna 2001 osoitti, että työikäisillä naisilla suurimmat liikuntaharrastusta estävät tekijät olivat tiedon, sopivien sisäliikuntatilojen, ohjatun toiminnan sekä kuntoreittien puuttuminen (Nummela & Uutela 2002). Sen sijaan Muuramen liikuntatoimen tutkimuksessa havaittiin, että keskeisimmät esteet liikunnan harrastamiselle olivat sairaus ja kipu, rahan puute, liikuntapaikkaongelmat sekä ajan puute (Muuramen liikuntatoimi 1997, 25–26).

3 LIIKUNTA- JA HYVINVOINTIKESKUKSET AIKUISTEN LIIKUNTAYMPÄRISTÖNÄ

3.1 Kuntosaliharrastuksen sekä kuntosalien määrän kasvu Suomessa

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 (2010, 15) mukaan kuntosaliharjoittelu kuuluu nykyään 19–65-vuotiaiden suomalaisten suosikkilajeihin. Kuntosaliharjoittelu on kasvanut jatkuvasti, esimerkiksi neljän vuoden takaisesta tutkimuksesta harrastajamäärä on kasvanut 36 %. Kuntosaliharjoittelun yleistymistä selitetään muun muassa sillä, että laji soveltuu monipuolisena ja tehokkaana urheilumuotona nykyajan kiireiseen elämänrytmiin. Myös kuntosalien määrä on kasvanut harrastajien määrän ja saliharrastuksen kehityksen myötä.

Kuntosaliharrastuksen kehittyminen on ollut viime vuosikymmenen aikana hyvin nousujohteista. Verrattuna vuosien 2005–2006 kansalliseen liikuntatutkimukseen, jossa selvitettiin suomalaisten harrastamia liikuntamuotoja, on kuntosaliharrastajien määrä kasvanut eniten. Neljän vuoden aikana kuntosaliharrastus on saanut 189 000 uutta harrastajaa, mikä tarkoittaa 36:ta prosenttia, eli noin 47 000 uutta harrastajaa vuotta kohden. Kuntosaliharrastuksen yleistymistä voidaan selittää kuntosalien määrän lisääntymisellä, salien laadun parantumisella sekä alan yrittäjien aktiivisella markkinoinnilla. Kuntosali on tällä hetkellä kolmanneksi suosituin liikuntapaikka, kun vertailukohteena on liikuntapaikan käyttäminen liikunnan harrastamiseen. Kuntosalien asiakkaita ovat 9 % suomalaisista vastanneista. Kuntosalin edelle menevät ainoastaan kevyen liikenteen väylät sekä ulkoilureitit. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 15–16.)

Savolan (2006b) mukaan myös palveluja ostamaan tottuneiden ikäluokkien suhteellisen osuuden kasvaminen aikuisliikkujissa selittää osaltaan suurta kasvua. Savola (2010) toteaa myös, että kiireiseen elämänrytmiin ja intensiiviseen harrastukseen sopivat lajit, kuten kuntosaliharjoittelu, menestyvät nykypäivänä hyvin. Ålgarsin (2010) mukaan liikunnan painopiste on yhteiskunnassa kääntynyt enemmän kohti hyvinvointi- ja terveysajattelua, johon osaltaan sisältyy myös fyysisen toimintakyvyn parantaminen. Tämä on kyseisen tutkimuksen mukaan yksi merkittävä tekijä kuntosaliharjoittelun harrastajamäärän kasvamiseen. Sankari (1995, 55) ja Rinne (1999, 58–60) painottavat

kuntosaliharrastuksen aloittamisen helppoutta. Heidän mukaansa kuntosaliharjoittelua on mahdollista toteuttaa monella eri tavalla riippuen kuntoilijan tavoitteista. Lisäksi he toteavat, ettei harrastukseen vaadita sisäliikuntavarustuksen lisäksi muita välineitä. He myös mainitsevat, että vasta-alkajat voivat oppia harrastuksen joko omatoimisesti tai henkilökohtaisen ja ammattitaitoisen opastuksen avulla. Edellä mainittujen tekijöiden lisäksi Kinnunen (2001, 189–193) pitää yhtenä kuntosaliharrastuksen selittävänä tekijänä ”Super fitness -elämäntavan” syntymistä, jolla hän tarkoittaa äärimmäiseen terveyteen viittaavaa elämäntapaa, jossa kuntosaliharrastus on yksi tärkeä osatekijä.

Palmun (2009, 35) tekemän Suomen kaupallisten kuntosalien ja -keskusten kartoituksen mukaan Suomessa oli vuoden 2009 loppupuolella 441 kaupallista kuntosalia. Kaupallisia kuntosaleja on eniten suurkaupungeissa, joissa myös asiakasmäärä on luonnollisesti suurempi. Kaupallisten kuntosalien lisäksi Suomessa toimi tuolloin noin 300 julkista eli toisin sanoen kunnan tai kaupungin ylläpitämää kuntosalia. Kun vielä huomioidaan kylpylät, hotellit sekä muut laitokset ja yritykset, jotka tarjoavat kuntosalipalveluja omille kohderyhmilleen, löytyi Suomesta kaiken kaikkiaan noin 900 kuntosalia vuonna 2009 (Kuntoliikuntaliitto 2010). Kartoituksen mukaan kuntosalien määrä on tällä hetkellä edelleen lisääntymässä erityisesti asukasluvultaan suurimmissa kaupungeissa. Pienten paikkakuntien kuntosalien määrä pysyy luultavasti lähes ennallaan, sillä niiden asiakaskunta on ainakin tällä hetkellä melko vakio. (Palmu 2009, 35–36.)

3.2 Yksityisissä liikuntakeskuksissa kuntoilevien määrän kehitys Suomessa ja maailmalla

Suomessa yksityisissä yrityksissä liikkuvien määrä on lisääntynyt yhdeksästä viiteentoista prosenttiin viimeisen neljän vuoden aikana. Miesten määrä yksityisten yritysten käyttäjänä on kaksinkertaistunut viime vuosina, mutta silti naisharrastajia on edelleen enemmän. Tällä hetkellä miehistä 176 000 ja naisista 329 000 harrastaa liikuntaa yksityisissä yrityksissä. Harrastajien määrä on lisääntynyt kaikissa ikäryhmissä, mutta määrällisesti eniten yksityisten palveluiden käyttäjiä on 36–50-vuotiaiden parissa. On merkittävää, että erityisesti kuntourheilijat, kuntoliikkujat sekä terveysliikkujat ovat siirtyneet urheiluseuroista yksityiselle sektorille. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 25–28.) Tutkimuksesta käy ilmi myös se, että kunto- ja voimistelusalit nostavat

suosiotaan liikuntapaikkana erityisesti naisten ja nuorempien liikkujien keskuudessa (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 14–17).

Maailmalla toimivien yksityisten liikuntakeskusten jäsenmäärä ylitti ensimmäisen kerran vuonna 2010 maailmanlaajuisesti yli 120 miljoonan rajan. Nousu maailmalla on ollut huomattava, sillä vuonna 2008 kokonaisjäsenmäärä oli noin 117 miljoonaa, kun vuoden 2010 loppupuolella jäseniä oli yhteensä jo 128 miljoonaa. Jäsenmäärissä tarkasteltuna kasvua on tapahtunut jokaisessa maanosassa. Esimerkiksi Euroopassa kuntoklubien määrä on noussut 48 tuhanteen ja jäsenmäärä 44 miljoonaan. (The International Health, Racquet & Sportsclub Association 2009, 26; The International Health, Racquet & Sportsclub Association 2011, 24.) Kuntoliikuntaliiton (2010) arvioiden mukaan kaupalliset liikuntakeskukset työllistävät Suomessa noin 6000 henkilöä.

3.3 Kuntosalien muutos

Painoharjoittelun pitkästä historiasta huolimatta kuntosalien kehityshistoria on melko lyhyt. Kuntosaliharjoittelu oli 1910–1920 -luvuilla suosittua terapeuttisena liikuntamuotona. Harjoittelu kuitenkin muuntui 1950-luvulla kohti kehonrakennustyyppistä lihasten muokkausta. (Sankari 1995, 11–12.) Merkittävä tekijä muutokseen oli Yhdysvalloissa alkanut kiinnostus kehonrakennusharjoitteluun ja kaupallisten kuntosalien ilmaantuminen (Sassatelli 2010, 20–21). Suomessa kuntosalit sijoituivat vielä 1950-luvulla tyhjillään olleisiin kellareihin tai urheiluseurojen ylläpitämiin harjoittelupaikkoihin. Tuolloin kuntosalit olivat laitevalikoimaltaan alkeellisia sekä usein myös epäsiistejä. Voimailuharjoittelu olikin pitkään vain lajin harrastajien suosiossa, vaikka lihaskuntoa harjoittivat myös eri lajien urheilijat omien lajiedellytyksien mukaisesti. Jo tällöin mukana oli kuitenkin myös tavallisia kuntoilijoita tavoitteinaan esimerkiksi painonpudotus tai lihasmassan kasvattaminen. (Sankari 1995, 11–12.) Voimailusalit olivat pitkään yhdistettynä lähinnä vain kehonrakennukseen sekä lajin varjopuoliin, kuten dopingiin (El-zein & Kataja 1994). Sankarin (1995, 13) mukaan varsinainen ”kuntosalibuumi” syntyi Suomessa 1980-luvulla, jolloin käsitys kuntosalista tavallisen kuntoilijan harjoittelupaikkana kasvoi merkittävästi. Myös kuntosalien tilat ja välineet kehittyivät jatkuvasti, kun kuntosaliharrastajat omilla toiveillaan ohjailivat laitteiden ja välineiden kehittymistä. Vielä 1970–1980 -luvuilla kuntosalit olivat usein yhdistettyjä painonnosto-, nyrkkeily- ja painisaleja. Aerobicia ei sen kovasta

nousukaudesta huolimatta vielä kuntosaleilla harrastettu. Kuitenkin ajan myötä myös aerobicsalit tulivat osaksi kuntosaleja, ja ne löytyivät usein samasta rakennuksesta. (Sankari 1995, 14–15.) Kuntoliikuntaliiton (2010) mukaan kuntokeskusten palvelulajikoima on viimeisten vuosikymmenten aikana laajentunut suuresti erityisesti naisnäkökulmaa huomioiden. Suomen kuntosalien naiskävijämäärä onkin kasvanut vuodesta 2003 vuoteen 2010 21 %. Nykyään on hyvin yleistä, että kuntosalit sekä aerobic- ja muut samankaltaiset ryhmäliikuntatunnit ja -tilat löytyvät samasta rakennuksesta. Sassetelli (2010, 169) kuitenkin muistuttaa, että vaikka kuntosalien kehitys on kokenut suuren muutoksen, on perinteinen kehonrakennustyyppinen voimaharjoittelu kulkenut kehityksen mukana koko ajan.

Nykypäivän kuntosalit ovat hyvinvointikeskuksia, jotka tarjoavat monipuolisesti erilaisia palveluja (Sassetelli 2010, 169). Suurimmat liikuntakeskukset, jotka nimittävät itseään usein liikunta- ja hyvinvointikeskuksiksi tai kuntokeskuksiksi, tarjoavat asiakkailleen laaja-alaisesti liikuntapalveluja kuntosaliharjoittelusta ohjattuihin ja lajivalikoimaltaan monipuolisiin ryhmäliikuntatunteihin. Usein liikuntakeskusten tarjontaan kuuluu kuntosali- ja ryhmäliikuntatuntien lisäksi myös henkilökohtaista ja kokonaisvaltaista kunto-ohjausta, ravinto-valmennusta sekä monipuolisia hierontapalveluita. (Kuntoliikuntaliitto 2010.) Kuntosalit ovat melko usein kuntoklubeja, jotka vaativat jäseniltään liittymisen ja sopimuksen allekirjoittamisen, jotka sitovat asiakkaan usein vähintään vuoden mittaiseen sopimukseen (Elixia 2011; Ladyline 2011; Sats 2011). Tolosen (2011) mukaan jäsensopimuksien kirjoittaminen, sopimuksien purkaminen sekä ryhmäliikuntatuntien suuret osanottajamäärät ovat yksi liikuntakeskusten lisääntyneen kilpailun haittapuoli. Sopimuksen teon yhteydessä hinta määräytyy palvelujen mukaan; asiakkaalla on usein mahdollisuus valita joko käynnit ryhmäliikuntatunneilla, kuntosalilla tai muissa liikuntakeskuksen tarjoamissa palveluissa. Hinta määräytyy sen mukaan, kuinka monipuolisesti asiakas aikoo palveluita käyttää. (Elixia 2011; Ladyline 2011; Sats 2011.) Toisaalta jotkin kaupalliset liikuntakeskukset tarjoavat asiakkailleen harjoitusmahdollisuuden ilman jäsenyyspakkoa, jolloin harjoittelu on mahdollista esimerkiksi kerta-, kuukausi- tai puolen vuoden kortilla (Killerin Liikuntakeskus 2012).

Kuntosalipalveluja tarjoavat yritykset voidaan jakaa kolmeen ryhmään niiden tarjoamien palveluiden sekä toisaalta myös tilojen sijainnin ja neliömäärän perusteella. Ensimmäisen ryhmän muodostavat lähisalit, jotka sijaitsevat usein jonkin muun

liikuntapaikan yhteydessä. Tällaiset pienet ja yleisesti ottaen varustukseltaan ja oheispalveluiltaan vaatimattomat salit ovat usein kunnan tai säätiöiden ylläpitämiä, minkä takia ne ovatkin edullisia verrattuna kuntoklubien tarjoamiin vaihtoehtoihin. (El-Zein & Kataja 1994, 92–93.) Kuntoliikuntaliiton (2010) mukaan seniorikansalaiset ovat kunnallisen puolen tärkein käyttäjäryhmä, mikä eroaakin seuraavista yksityisen sektorin kuntosaleista. Toisen ryhmän muodostavat salit, jotka sijaitsevat katutasolla myymälöiden ja ravintoloiden lähetyvillä. Nämä helposti käyttäjien saatavilla sijaitsevat salit ovat usein yksityisyhtiöitä, jotka tarjoavat kuntosalin ohella myös ohjattuja liikuntatunteja ja muita palveluja. Kolmannen ryhmän muodostavat liikunta- ja hyvinvointikeskukset, joiden selkeänä tavoitteena on tehdä voittoa ja saavuttaa suuri määrä asiakkaita. Kolmannen ryhmän salit eroavat aiemmista ryhmistä eritoten oheispalvelujen määrässä ja laadussa sekä myös kuntosalilaitteiden, liikuntapalveluiden sekä ryhmäliikuntatuntien moninaisuudella. (El-Zein & Kataja 1994, 92–93.) Toisen ja kolmannen ryhmän pääkäyttäjiryhmänä ovat keski-ikäiset sekä naiset. Vaikka yksityisten ja kunnallisten kuntosalien käyttäjäprofiilit eroavat hieman toisistaan, pyrkivät kuntosalit usein monipuolisuuteen, jossa käyttäjäryhmä on mahdollisimman laaja. (Kuntoliikuntaliitto 2010.) Suuret liikuntakeskukset ovat joko yksityisiä, muutaman sijoittajan yhteisprojekteja tai kansainvälisen ketjun organisaatioon liittyviä (El-Zein & Kataja 1994, 92–93). Tämä työ keskittyy eritoten kolmannen ryhmän, eli liikunta- ja liikuntakeskusten asiakkaiden liikuntamotiiveihin.

3.4 Kuntosali- ja ryhmäliikuntaharjoittelu kuntosaleilla

Kuntosaliharjoittelu on kehittynyt viime vuosikymmenten aikana paljon. Nykyisissä kuntosaleissa on lihaskunnan harjoittamiseen tarvittavien välineiden lisäksi tarjolla monipuolinen ja kattava kirjo erilaisia aerobisia laitteita kuten kuntopyöriä, soutulaitteita ja juoksumattoja. (Sassatelli 2010, 19-23.) Useimmiten kuntosaleilla on vapaita painoja sekä painopakkalaitteita lihaskunnan harjoittamiseen. Kunnalliset eli julkiset kuntosalit panostavat näihin perinteisiin kuntosalilaitteisiin. Yksityiset kuntosalit eroavat julkisista kuntosaleista sillä, että nämä keskittyvät enemmän ryhmäliikuntavälineiden sekä ryhmäliikuntatarjonnan kehittämiseen. (Kuntoliikuntaliitto 2010.) Nykyään käyttäjäkunnan yleistymisen ja heterogeenisyyden myötä myös paineilmalaitteet sekä Smart Card -älykorttijärjestelmä ovat yleistyneet huomattavasti. (Fitness Academy of Finland 2011: Kuntoliikuntaliitto 2010.)

Useimmissa suurissa liikuntakeskuksissa on käytössä uusinta teknologiaa ja viihtyvyyttä parantavia tekijöitä kuten esimerkiksi televisio-screenejä, musiikkivalikoimia sekä sosiaalituloja, joiden yhteydessä on usein myös myymälä ja kahvila. Teknologian käyttö alalla on jatkuvasti lisääntymässä. (Fitness Academy of Finland 2011.) Tästä hyvänä esimerkkinä on muun muassa Smart Card -älykorttijärjestelmä, joka mahdollistaa asiakkaiden helpon, yksilöllisen ja automaattisesti vastukset säätävän harjoitusmuodon, jossa asiakkaan ylimääräinen toiminta ja ajattelemisen on minimoitu (HUR 2011; Huhtiniemi 2011). Etenkin suurimmissa liikuntakeskuksissa harjoittelemisen on luotu vastaamaan asiakkaiden nykypäivän vaatimuksia niin kunto- ja terveystuotteen kuin myös muidenkin fyysisten ominaisuuksien kehittämisen saralle. Monipuolinen tarjonta, viihtyvyys ja jatkuva kehittyminen ovat termejä, jotka kuvaavat tämän päivän liikuntakeskuksia. (Fitness Academy of Finland 2011.)

Kuntosaliharjoittelun lisäksi suurimmissa liikuntakeskuksissa on usein myös monipuolinen tarjonta erilaisia ryhmäliikuntatunteja (Elixia 2011; Ladyline 2011; Sats 2011). On todettavissa, että ryhmäliikuntatuntien suosion nousu on ollut merkittävää niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa 2000-luvun aikana (The International Health, Racquet & Sportsclub Association 2011, 31; Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 15). Maailmalla, eritoten Pohjois-Amerikassa, on liikuntamieltyä kartoittavissa tutkimuksissa huomattu ryhmäliikunnan suosion kasvaminen. Esimerkiksi amerikkalaisten liikuntakeskusten kävijöistä alle miljoona asiakasta kävi vuonna 2008 low-aerobic tunneilla, kun vuonna 2010 vastaava luku oli yhdeksän miljoonaa. Lisäksi jooga, spinning, pilates sekä step-aerobic ovat kukin kasvattaneet asiakaskuntaansa useilla miljoonilla viime vuosien aikana. (The International Health, Racquet & Sportsclub Association 2009, 35; The International Health, Racquet & Sportsclub Association 2011, 31.) Kyseisten harjoitusmuotojen lisäksi Suomen liikuntakeskukset tarjoavat usein jäsenilleen monipuolisia lihaskunto-, kestävyys-, tanssi-, liikkuvuus- sekä kehoa ja mieltä rentouttavia ryhmäliikuntatunteja (Elixia 2011; Killerin liikuntakeskus 2012). Ryhmäliikuntatuntien monipuolisuuteen ja suosioon vaikuttaa luultavasti se, että ryhmäliikuntatunneilta on mahdollista saada terveyttä ja kuntoa sekä mielen virkistymistä ja rentoutusta, jotka ovat suomalaisten merkittävimpiä syitä liikkumiseen (Vuori 2003, 42). Ryhmäliikunnassa elämyksellisyyttä ja psyykkistä mielihyvää lisäävät esimerkiksi ryhmädynamiikka, musiikki, hyvät ja persoonalliset ohjaajat, vaihteleva koreografia sekä salin tilat ja viihtyisyys (Aalto, Antikainen & Tanskanen 2007, 20).

4 LIIKUNTAMOTIVAATIO

4.1 Motivaatio käsitteenä

Ihmisen ajattelua, käyttäytymistä ja toimintaa on mahdoton ymmärtää ilman tietoa hänen motivaatioistaan (Nurmi & Salmela-Aro 2002a, 6). Tämän vuoksi motivaation tarkastelussa etsitäänkin usein syitä ihmisen käytökselle ja toiminnalle. Motivaation perusajatuksena on, että yksilöllä on halu tai tarve tehdä jotakin. (Roberts 1992, 3; Vallerand 2001, 269.) Halu voi syntyä joko sisäisen tai ulkoisen motivaation kautta. (Nurmi & Salmela-Aro 2002b, 16). Motivaatioiden suurena peruskysymyksenä voidaan kysyä miksi, eli mikä on jonkun toiminnan taustalla (Deci 1975, 3; Liukkonen & Jaakkola 2002, 14).

Motivaatio on siis tekijä, joka saa toiminnan alkamaan (Willis & Campbell 1992, 6). Robertsin (1992, 6) mukaan lähes jokaisen toiminnan taustalta löytyy aina jonkin asteista motivaatiota. Toiminnan alkamisen jälkeen se määrittelee toiminnan suunnan, intensiteetin ja pysyvyyden (Willis & Campbell 1992, 6). Motivaatio on tiettyyn tilanteeseen liittyvä yksilön henkinen tila, joka ilmenee yksilön käyttäytymisenä yksittäisissä tilanteissa, hänen tekeminä päivittäisinä valintoina sekä toimintojen samankaltaisuutena pitkin elämää (Kuusinen 1992, 196; Nurmi & Salmela-Aro 2002b, 10). Vilkkö-Riihelä (1999, 47) määrittelee motivaation sisäiseksi kokonaistilaksi, johon voi sisältyä useita eri motiiveja.

Motivaatio on monimutkainen ja dynaaminen prosessi, jossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus, järkiperäiset ja tunteenomaiset tekijät sekä sosiaalinen ympäristö. Motivaatio on usein myös tiedostamatonta toimintaa. (Nurmi & Salmela-Aro 2002b, 10). Motivaation voidaan sanoa olevan luonteeltaan myös jatkuvasti muuttuva prosessi, johon vaikuttavat ihmisen sosiaalinen ja kognitiivinen puoli (Roberts 1992, 16). Prosessin sosiaalisen piirteen Roberts perustelee sillä, että motivaatiosta puhuttaessa ihminen on muiden kanssa vuorovaikutuksessa. Myös Vallerand (2001, 268) näkee motivaation sosiaalisena ilmiönä, jossa sekä ympäristöllä että toisilla ihmisilläkin on vaikutusta motivaatioomme. Dynaamisuus ja kognitiivisuus sen sijaan ilmenevät siten,

että yksilön kokemukset ja uskomukset voivat muuttua prosessin aikana paremmin hänen tarpeitaan vastaaviksi (Roberts 1992, 16).

Kun ajatellaan liikunnan luonnetta fyysisenä toimintana, niin on itsestään selvää, että siihen tarvitaan motivaatiota. Liikuntaa ja harjoittelua voidaan pitää motivaation malliesimerkkinä. Liikkumiseen tarvitaan usein ponnistuksia, energiaa, keskittymistä ja usein myös suurta itsekuria. Motivaationlähteet liikunnassa eivät tyypillisesti ole näkyviä. Kilpailuissa kilpailijoita usein motivoidaan ulkoisilla palkinnoilla, mutta se on vain pieni osa liikunnassa olevista motivaationlähteistä. (Ryan & Deci 2007, 1.)

4.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio liikunnassa

Itsemääräämisteoria on sosiaalis-kognitiivinen teoria, joka huomioi sosiaalisten, kognitiivisten ja myös affektiivisten tekijöiden yhteyden osana motivaation syntymistä (Deci & Ryan 1985, 66). Itsemääräämisteoriassa yhdistyvät sekä organistisille teorioille perustuvat näkemykset että kognitiivisten teorioiden ainekset. Ihminen nähdään organististen teorioiden tavoin aktiivisena, haasteina etsivänä ja kasvamaan pyrkivänä yksilönä. Orgaanisen teorioiden lisäksi itsemääräämisteoria huomioi ihmisen sosiaalisen ympäristön, jonka mukaan ympäristötekijät voivat joko edistää tai häiritä yksilön toimintaa ja kehitystä. (Ryan & Deci 2002.)

Gagnen ja Decin mukaan itsemääräämisteorian keskiössä on autonomisen motivaation ja kontrolloidun motivaation ero. Itsemääräämisteoria perustuu motivaatiojatkumolle, johon kuuluvat itsemääräämistä vailla oleva amotivaatio, ulkoisen motivaation neljä eri säätelyä, joiden itsemäärääminen kasvaa mentäessä kohti sisäistä motivaatiota sekä itsemääräämisen omaava sisäinen motivaatio. Kun kontrollia on vähän ja autonomiaa paljon, on itsemäärääminen suurta. (Gagne & Deci 2005.)

Itsemääräämisteorian ytimen muodostaa olettaamus, että ihminen on aktiivinen saavuttaakseen kolme psykologista perustarvetta. Näitä ovat autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteet. (Ryan & Deci 2007, 13; Hagger & Chatzisarantis 2007.) Ryanin ja Decin (2007, 13) mukaan näiden kolmen psykologisen perustarpeen tyydyttyessä itsemäärääminen muodostuu positiiviseksi ja ihminen pystyy tuntemaan itsemääräämisen kokemuksen. Tämä johtaa usein sisäisen motivaation syntyyn ja

motivaation vahvistumiseen tekemistä kohtaan. Sisäinen motivaatio onkin itsemääräämisteorian keskeisimpiä käsitteitä.

Amotivoitunut henkilö määritellään sellaiseksi, joka ei tunne mitään tarvetta tai motivaatiota liikkumiselle. Amotivaation vaikutukset suorituksiin ovat negatiivisia. (Vallerand 2001, 263–268.)

Ulkoinen motivaatio. Ulkoisen motivaation muodoissa motivaatio tulee henkilön ulkopuolelta esimerkiksi ulkoisen palkkion tai muiden ihmisten halujen seurauksena (Vallerand 2001, 263, 270; Malmberg & Little 2002, 129). Gagne ja Deci (2005) mukaan ulkoinen motivaatio jaetaan neljään erilaiseen motivaatioluokkaan. Näitä ovat a) ulkoinen, b) pakotettu, c) tunnistettu sekä d) integroitu säätely. Ulkoisen motivaation muodot eroavat toisistaan autonomian ja kontrollin määrän vaihtelulla. Ulkoisen säätely on perinteisin ulkoisen motivaation muoto. Ulkoisessa säätelyssä henkilö on motivoitunut ulkoisista asioista tai palkinnoista. Hän haluaa saavuttaa tekemisen avulla toivottua asiaa tai välttää epätoivottua asiaa. Ulkoisen säätely on hyvä esimerkki kontrolloidusta motivaatiosta, jolloin toiminta ei ole autonomista. Pakotettua säätelyä ilmenee tilanteissa, joissa henkilö ei koe asiaa omakseen vaan kokee ulkoista pakkoa tehdä sitä. Ihminen voi tuntea huonoa omaatuntoa ja syyllisyyttä, jos ei käy lenkillä, mutta tämän motivaation säätelyn vuoksi hän kuitenkin tekee sitä. Tunnistetussa säätelyssä ihminen tuntee autonomiaa ja tunnistaa käyttäytymisensä hyödyt itse asettamilleen tavoitteille. Hän tuntee myös enemmän vapautta ja vapaata tahtoa, koska käyttäytyminen on yhteneväinen omien tavoitteiden kanssa. Ihminen esimerkiksi ymmärtää liikunnan aikaansaamat hyödyt ja harrastaa liikuntaa sen vuoksi. Integroidussa säätelyssä ihminen tuntee kaikkein eniten autonomiaa ja vapaata tahtoa näistä ulkoisen motivaation muodoista. Ihminen ymmärtää, että käyttäytyminen on osa sitä, mitä hän on, ja tämä säteilee itseymmärrystä. Autonomian määrä kasvaa siirryttäessä ulkoisesta säätelystä kohti integroitua säätelyä. Integroitu säätely on kaikkein lähimpänä sisäistä motivaatiota, joka on puhtain autonomian muoto ja osoittaa todellista itsemääräämistä. (Gagne & Deci 2005.)

Ulkoiset motivaation lähteet ovat kuitenkin myös tärkeitä liikunnan jatkumisen kannalta (Thil & Brunel 1995, 195), vaikka Vallerandin (2001, 263-268) mukaan ne joissakin tapauksissa vaikuttavat negatiivisesti suorituksiin. Motivaation on kuitenkin todettu

loppuvan helpommin, jos se tulee pelkästään ulkoisista lähteistä (Thil & Brunel 1995, 195). Wannin (1997, 160) mukaan ulkoinen motivaation lähde vaikuttaa usein negatiivisesti henkilön sisäiseen motivaatioon.

Sisäisessä motivaatioissa motivaatio saadaan sisäsyntyisesti nautinnosta ja tavoitteista, joita henkilö itse haluaa. Toiminnassa ei ole näkyvää palkintoa, ja se on täysin autonomista. (Deci 1975, 23; Vallerand 2001, 263, 270; Little 2002, 129.) Decin (1975, 118) mukaan sisäisen motivaation palkintoja voivat olla pätevyyden ja itsemääräämisen tunne. Willisin ja Campbellin (1992, 98) mukaan sisäinen motivaatio on yksi keskeisimmistä ihmisen energianlähteistä, joka lapsella on jo syntyessään. Sisäisen motivaation on todettu tutkimuksen mukaan olevan yhteydessä positiivisiin tuloksiin liikunnan jatkamiseen myös aikuisiässä (Ntounamis 2001). Sisäisen motivaation vaikutukset suoritukseen ovat usein positiivisia. Jokaisella ihmisellä on kuitenkin sekä sisäistä että ulkoista motivaatiota. Motivaatio voi riippua myös suoritettavasta tehtävästä, ajankohdasta sekä muista ihmisistä. (Vallerand 2001, 263–268.)

Sisäinen motivaatio on hyvä esimerkki autonomisesta motivaatiosta ja ulkoinen motivaatio kontrolloidusta motivaatiosta (Deci & Gagne 2005). Decin (1975, 100) mukaan itsemääräämisen tunteminen motivoi ihmistä tietynlaiseen käyttäytymiseen. Se johtaa siihen, että ihminen joko etsii sopivia haasteita itselleen tai haluaa voittaa haasteita. Jokaisella ihmisellä on luontainen tarve tuntea itsemääräämistä. (Deci 1975, 57, 65.) Ihminen haluaa tuntea autonomiaa valitsemalla itse tavoitteensa. Autonomian tunne helpottaa taas saavuttamaan tavoitteen, jolloin henkilö tuntee pätevyyden tunnetta. Yhteenkuuluvuuden tunteen ihminen voi päästä kokemaan hakeutumalla esimerkiksi erilaisiin ryhmiin. Kolmen psykologisen perustarpeen tyydyttyminen vaikuttaa sekä sisäiseen että ulkoiseen motivaatioon. (Malmberg & Little 2002, 129.)

Vallerandin (2001, 270–271) mukaan sisäinen ja ulkoinen motivaatio voidaan erottaa toisistaan kolmella tavalla. Ensiksi sisäisessä motivaatioissa osallistumisen tarkoitus on itse prosessissa, sitä vastoin ulkoisessa motivaatioissa osallistutaan sen takia, että siitä voi saada jotakin hyötyä. Tämä auttaa paremmin ymmärtämään motivaatioita esimerkiksi liikuntaan osallistumisen taustalla. Esimerkkinä toimii se, jos ihminen saisi pillerin, jolla pääsee huippukuntoon tekemättä mitään. Sisäisesti motivoitunut ihminen jatkaisi harjoittelua tästä huolimatta, mutta ulkoisesti motivoitunut ihminen lopettaisi

harjoittelun. Toinen ero on, miten asiat koetaan. Sisäisesti motivoitunut henkilö tuntee mieluisia tunteita, kuten nautintoa ja vapautta, kun taas ulkoisesti motivoitunut jännitystä ja painetta osallistumiseen. Kolmas ero on siinä, millaisia palkintoja erilaisen motivaation omaavat ihmiset etsivät. Sisäisesti motivoitunut henkilö haluaa palkintoja kuten nautintoa ja iloa, kun ulkoisesti motivoitunut ihminen haluaa sosiaalista ja materiaalista palkintoa osallistumisesta (Deci 1975, 24; Vallerand 2001, 270–271). Sisäisen motivaation on todettu ylläpitävän tai lisäävän fyysistä aktiivisuutta ulkoista motivaatiota paremmin. Murrosikäisille tehdyssä tutkimuksessa todettiin ulkoista motivaatiota omaavien nuorten olevan vähemmän fyysisesti aktiivisia kuin sisäistä motivaatiota omaavien nuorten. (Litt, Lannotti & Wang 2011.)

Liikuntaan osallistuminen saa usein ihmiset tuntemaan autonomiaa, pätevyyttä, iloa, jännitystä, nautintoa ja muita tyydytystä tuovia tunteita. Liikuntaa harrastava henkilö saattaa näin ollen olla hyvin usein luonnostaan sisäisesti motivoitunut. Toisaalta on myös ihmisiä, jotka eivät osallistuisi liikuntaan ilman ulkoista palkkiota tai ellei heitä pakotettaisi. Näin ollen motivaatiot liikkumiseen vaihtelevat ihmisten välillä hyvinkin paljon. (Whitehead 1991.)

4.3 Tavoiteorientaatio

Tavoitteet, joita ihmiset asettavat itselleen esimerkiksi urheilussa tai liikunnassa ovat tärkeitä motivationaalisia tekijöitä (Duda 2001). Tavoiteorientaatioissa ihmiset vertailevat omien tavoitteiden toteutumista, suorituksiaan ja pätevyyttään liikunnassa joko itseensä tai muihin liikkujiin. Näistä muodostuvat minä- tai kilpailusuuntautunut orientaatio ja tehtäväsuuntautunut orientaatio. (Duda & Whitehead 1998, 21–22.)

Tehtäväsuuntautuneet henkilöt haluavat oppia uusia taitoja sekä kehittyä, ja kun nämä tavoitteet toteutuvat, he saavat siitä tyydytystä. Tehtäväsuuntautuneet henkilöt arvostavat myös kovan yrittämisen korkealle. (Ntoumanis & Biddle 1999.) Kilpailusuuntautuneet henkilöt ovat kiinnostuneita siitä, kuinka hyviä he ovat tehtävässä. He yrittävät olla parempia kuin muut tai yrittävät suoriutua tehtävästä muita ihmisiä vähemmällä yrittämisellä, toisin kuin tehtäväsuuntautuneet. He saavat tyydytystä, kun huomaavat olevansa toisia parempia. Kilpailusuuntautuneet tuntevat epäonnistuneensa, jos he huomaavat olevansa muita heikompia. Tämä voi aiheuttaa liikunnan tai tehtävän suorittamisen välttämisen. (Duda & Whitehead 1998, 21–22; Thil & Brunel 1995, 198;

Papaioannou 1995.) Tavoiteorientaatio linkittyy vahvasti tähän tutkimukseen. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan liikuntakeskuksessa kävijöiden tavoiteorientaatiota ja sen yhteyttä liikunnan osallistumismotiiveihin.

Tehtäväsuuntautuneiden henkilöiden on raportoitu nauttivan enemmän liikunnasta ja olevan kiinnostuneempia tehtävästä kuin kilpailusuuntautuneiden henkilöiden (Thill & Brunel 1995). Myös suorituksen on todettu olevan parempi tehtäväsuuntautuneilla henkilöillä. Erityisesti autonomian ja tehtäväsuuntautuneen orientaation tukemisella on pystytty edistämään liikunnan myönteisiä vaikutuksia nuoriin. (Spray, John Wang, Biddle & Chatzisarantis 2006.) Dudan ja Whiteheadin (1998) mukaan kilpailusuuntautuneisuuden on todettu olevan yhteydessä positiivisiin motivaatiotekijöihin vain, jos henkilö on liikunnallisesti pätevä. Näin ollen alhaisella liikunnallisella pätevyydellä yhdistettynä kilpailusuuntautuneisuuden on todettu olevan kielteinen vaikutus liikuntamotivaatioon. Solmon ja Boonen sanovat tavoiteorientaation vaikuttavan myös siten, että tehtäväorientoituneet henkilöt valitsevat kilpailuorientoituneita useammin haastavampia tehtäviä (Wann 1997, 171).

Tutkimuksissa tehtäväsuuntautuneisuuden on todettu olevan yhteydessä sisäiseen motivaatioon ja kilpailusuuntautuneisuuden ulkoiseen motivaatioon.

Tehtäväorientoitunut henkilö on myös liikuntaa kohtaan enemmän sisäisesti motivoitunut ja kilpailuorientoitunut henkilö ulkoisesti motivoitunut. (Duda & Whitehead 1998.) Smithin ja Biddlen (1995, 89) toteavat onnistumisen kokemisen olevan tärkeää liikunnassa. Onnistumisen kokemisen tunnetta parantaa se, jos henkilö kokee onnistumiset oman kehittymisen tai osallistumisen kautta.

Biddle (2001, 123) toteaa, että tavoiteorientaatio ei ole kuitenkaan niin selvästi jakautunutta, vaan ihmisillä on usein sekä tehtävä- että kilpailusuuntautuneisuutta. Jos kilpailusuuntautunut henkilö kokee pätevyytensä alhaiseksi tai hänen tehtäväsuuntautunut motivaatio on alhainen, altistavat nämä tekijät motivaatiovaikeuksiin. Jos henkilöllä on kumpaakin suuntautuneisuutta, mutta tehtäväsuuntautuneisuus on kilpailusuuntautuneisuutta korkeampi, on henkilö usein motivoituneempi kuin pelkästään tehtäväsuuntautunut henkilö.

5 LIIKUNTAMOTIIVIT

5.1 Motiivi

Motiivi on tekijä, joka saa ihmisen suuntaamaan toimintansa kohti tavoitetta ja päämäärää – se on siis toimintaa ohjaava voima (Vilkko-Riihelä 1999, 446). Laine ja Vilkko-Riihelä (2010, 66) käsittävät motiivin toiminnan psyykkisenä syynä. Motiivit viittaavat Robertsinkin (2001) mukaan haluihin, tarpeisiin, vietteihin ja sisäisiin yllykkeisiin. Myös Telaman (1986, 152) mukaan puhuttaessa ihmisten käyttäytymisen päämääristä, puhutaan usein myös tarpeista. Motiivi tarkoittaa tiettyyn kohteeseen suuntautunutta tarvetta, joka on yleisluonteinen ja käyttäytymistä liikkeellepaneva voima. Ojasen ym. (2007, 48) mukaan motiiveilla kuvataan yksilön toiminnassa näkyvää jatkuvuutta ja johdonmukaisuutta. He myös korostavat sitä, että motiivit näkyvät jokaisessa yksilössä eri tavoin ja ne myös tekevät jokaisesta osaltaan ainutlaatuisen yksilön.

Motiivit kehittyvät ja muuntuvat toiminnassa ihmisen kognitiivisen ajattelun ja pohdinnan tuloksena. Käytännössä tämä voi tarkoittaa sitä, että esimerkiksi liikunnan merkityksen pohtiminen oman hyvinvoinnin kannalta saattaa muuttaa ihmisen motiiveja tai selkiyttää niiden olemassaoloa ja merkitystä. (Telama 1986, 152.) Myös liikunnan merkitys ja liikuntatavoitteet voivat muuttua ihmisen eri elämänvaiheiden aikana, mikä osaltaan vaikuttaa myös liikuntamotiivien muuttumiseen (Liikunta valintojen virrassa 2007, 48; Telama 1986, 172–173). Myös Weed ja Bull (2004, 49) korostavat motiivien dynaamisuutta, eli sitä, että ne voivat muuttua tilanteiden mukaan. Ihmiset eivät tiedosta kaikkia toimintansa motiiveja. Motiivit ovat usein yhteydessä myös tunteisiin, eikä niiden erottaminen toisistaan ole aina helppoa. (Kalakoski ym. 2008, 16.) Omien motiivien tiedostaminen on kuitenkin tärkeää, sillä toiminnan päämäärien tiedostaminen sekä tietoinen tavoitteiden asettaminen lisäävät toiminnan todennäköisyyttä ja pysyvyyttä. (Telama 1986, 152–155.)

Telama (1986, 152) ryhmittelee motiivit kahteen pääryhmään, psykologisiin ja biologisiin motiiveihin, niiden sisältämien tarpeiden ja toiminnan vaikutusten myötä. Laine ja Vilkko-Riihelä (2010, 66) sekä Kalakoski ym. (2008, 16) jakavat motiivit sen

sijaan kolmeen ryhmään, jossa edellisten ryhmien lisäksi ovat vielä sosiaaliset motiivit, jotka Telama (1986, 152) liittää osaksi psykologisia motiiveja niiden ympäristöön sidonnaisuuden takia. Psykologiset motiivit liittyvät ympäristöön sidoksissa olevaan psyyken toimintaan. Psykkisiä motiiveja ovat esimerkiksi yksilön kokemat tunteet, älyllinen uteliaisuus sekä tarve toteuttaa itseään ja päättää omista asioistaan.

Psykologisista tarpeista puhutaan usein myös opittuina tarpeina, koska nämä ovat ihmisen käyttäytymistä suuntaavia tarpeita. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2010, 67; Telama 1986, 152.) Toinen pääryhmistä on biologiset motiivit, jotka puolestaan perustuvat ihmisen biologisiin tarpeisiin. Näiden tarpeiden ohjaamina me syömme nälän pois pitämiseksi ja juomme janon estämiseksi. (Vilkkö-Riihelä 1999, 449.) Kolmas ryhmä eli sosiaaliset motiivit liittyvät ihmissuhteisiin, ja ne ilmenevät esimerkiksi kiintymyksen, arvostuksen, läheisyyden ja vallan tarpeina (Kalakoski ym. (2008, 16).

Psykologian perusajatuksena voidaan pitää ajatusta, että psyykkiset toiminnot noudattavat mielihyväperiaatetta. Tällöin ihminen pyrkii toiminnallaan kokemaan mahdollisimman paljon mielihyvää. Toisaalta toiminnan tavoitteena on myös mielihäpäntä välttäminen. (Vuorinen & Tuunala 2001, 100.) Nurmen ja Salmela-Aron mukaan (2002, 10) motivaatiopsykologia pyrkii selvittämään, miksi ihmiset ajattelevat ja toimivat juuri tietyllä tavalla.

5.2 Liikuntamotiivit osana liikuntakäyttäytymistä

Ihmisten liikuntamotiiveja ja fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä on tutkittu paljon (Caglar ym. 2009; Karjalainen & Ryyti 2004, 45–74; Pelander 2010, 38–45). Buckworth ja Dishman (2002, 195) sekä Caglar ym. (2009) toteavat kirjoituksissaan, ettei ole olemassa yhtä ainoaa muuttujaa, jolla voitaisiin selittää ja ennustaa ihmisten fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan harrastamista. Ihmisten liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat monin eri tavoin muun muassa monet persoonalliset, sosiaaliset sekä ympäristölliset tekijät. Koska liikunnan harrastaminen on dynaaminen sekä monien tekijöiden vaikutuksen kohteena oleva monimutkainen kokonaisuus, ei fyysistä aktiivisuutta selittäviä tekijöitä voida käsitellä yksilöllisinä ja toisistaan erillisinä muuttujina. (Buckworth & Dishman 2002, 195, 208.)

Buckworth ja Dishman (2002, 195–210) perustelevat ihmisten liikuntakäyttäytymistä henkilökohtaisilla, ympäristökohtaisilla sekä käyttäytymiseen liittyvillä tekijöillä. On kuitenkin hyvin yksilöllistä miten ja missä suhteessa kyseiset tekijät vaikuttavat yksilöiden liikuntakäyttäytymiseen. Ihmisen persoonallisuus ja elämäntilanteet vaikuttavat selvästi myös motiiveihin ja sen myötä liikuntakäyttäytymiseen. (Kilpatrick, Hebert & Bartholomew 2005; Pelander 2010, 56; Suikka 2004, 96.) Henkilökohtaisia liikuntamotiiveja ovat esimerkiksi fyysiseen ja psyykkiseen kuntoon liittyvät tekijät. Käyttäytymiseen liittyviä tekijöitä ovat liikuntatavat ja -taidot, kun taas yleisimpiä ympäristöön liittyviä tekijöitä ovat esimerkiksi fyysiset, sosiaaliset sekä kulttuuriin ja aikaan sidonnaiset tekijät. (Buckworth & Dishman 2002, 195–210.)

Henkilökohtaiset liikunnan harrastamisen motiivit voivat olla joko tunnevaltaisia ja elämyksellisiä tai rationaalisia eli järkiperäisiä. Suurin osa motiiveista liittyy tunnetilan tai elämyksen saamiseen, jolloin kyseessä ovat yleensä psyykkiset tai sosiaaliset motiivitekijät. Tällaisia motiiveja voidaan saavuttaa liikunnan avulla esimerkiksi virkistymisen, rentoutumisen, maisemista nauttimisen tai sosiaalisuuden kautta. Rationaalisia motiiveja esiintyy yleisesti ottaen hieman harvemmin. Tällaisia järkiperäisiä motiiveja ovat muun muassa terveydelliset motiivit, kuten sairauden tai kivun ennaltaehkäisy tai hoitaminen, tai ulkonäköön yhteydessä olevat motiivit, kuten painon säätely. (Siekinen 1998; Telama 1986, 160.)

Vuoren (2003, 42) mukaan terveydelliset sekä psyykkiset motiivit ovat useiden tutkimusten perusteella suomalaisten merkittävimpiä liikuntamotiiveja. Terveydellisissä motiiveissa korostuvat terveyden ylläpitäminen ja kunnon kohottaminen. Sen sijaan psyykkisissä motiiveissa suomalaisten tärkeimmiksi tekijöiksi nousevat virkistys ja rentoutuminen liikunnan avulla. Myös Suomen kansallisen liikuntatutkimuksen 2006-2006 (2006) mukaan liikunnan terveydelliset ja psyykkiset motiivit olivat tärkeimpiä syitä liikkumiseen yli 80 % vastanneiden mielestä. Seuraavissa kappaleissa esittelemme aiemman tutkimustiedon pohjalta yleisimpiä liikuntamotiiveja, joita ovat psyykkiset, terveydelliset sekä sosiaaliset motiivit.

5.2.1 Psyykkiset motiivit

Psyykkiset motiivit liittyvät usein tunnetilan tai elämyksen saamiseen, jotka ovatkin hyvin yleisiä liikuntamotiiveja (Siekkinen 1998). Useat ihmiset aloittavat liikunnan harrastamisen parantaakseen terveyttään tai laihtuakseen, mutta melko harvalla liikunnan harrastaminen muodostuu osaksi arkipäiväistä elämää. Syynä tähän on usein liikunnasta saatavan nautinnollisuuden puuttuminen. Liikunnan nautinnollisuuden on todettu olevan yksi merkittävimmistä tekijöistä liikunnan harrastamiseen. (Willis & Campbell 1992, 13.) Esimerkiksi Caglarin ym. (2009) sekä Güngörmüksen, Yenelin, Gürbüzin ja Karaküçükün (2007) tutkimukset osoittavat, että psyykkiset tekijät, kuten liikunnasta saatu ilo, olivat toiseksi tärkeimpiä syitä liikkumiselle heti terveyden jälkeen. Pitkäaikaiset liikunnanharrastajat saavat liikunnasta iloa ja hauskuutta, joiden takia he hakeutuvatkin yhä uudelleen liikunnan pariin (Willis & Campbell 1992, 13).

Liikunnan on todettu yleisesti vähentävän ja laukaisevan stressiä, parantavan yleistä vireystilaa, tuovan jännittäviä kokemuksia sekä luovan onnistumisen elämyksiä. Myös omien taitojen ja edistymisen tunnistaminen ja huomaaminen vaikuttavat myönteisesti liikkujan minäkuvaan. Muun muassa näiden tekijöiden ansiosta voidaan todeta, että liikunnan harrastamisella on psyykkistä hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. (Kinnunen 2001, 227; Willis & Campbell 1992, 13.) Myös Buckwoth ja Dishman (2001, 12) toteavat, että säännöllinen fyysinen aktiivisuus vähentää masennuksen ja ahdistuneisuuden tunteita sekä edistää psyykkistä hyvinvointia. Esimerkiksi Kinnusen (2001, 226) haastattelemat kuntosaliharrastajat pitivät kuntosalilla käymisen tärkeimpinä tavoitteinaan tietoisien henkisen hyvinvoinnin kehittämistä. Myös Klein (1990) painottaa teoksessaan harjoittelun myötä parantavan itsetunnon merkitystä.

Psyykkiset ongelmat, kuten esimerkiksi ahdistus, vähentävät halukkuutta osallistua liikuntaan. Useat tutkimukset kuitenkin osoittavat, että liikunta voi vähentää kyseisiä ongelmia sekä myös kehittää itsetuntoa sekä minäkuva. Jos ihminen ei harrasta liikuntaa ollenkaan tai hän liikkuu vain satunnaisesti, on liikunnan määrän lisäämisellä mahdollisesti psyykkistä hyvinvointia parantavia vaikutuksia. On siis huomioitava, että juuri ne henkilöt, joiden psyykkiseen hyvinvointiin liikunta vaikuttaisi kaikkein myönteisimmin, liikkuvat usein juuri vähiten. (Buckworth & Dishman 2002, 12; Ojanen 2001, 103–105.)

Frederickin ja Ryanin (1993) tutkimuksessa selvisi, että yksilöurheilulajien harrastajien sekä kuntoliikuntaa harrastavien psyykkisten motiivien merkitsevyys poikkesi toisistaan. Tutkimuksen mukaan yksilöurheilulajien harrastajille psyykkisten motiivien merkitsevyys on suurempi kuin kuntoliikuntaa harrastavilla. Tutkimuksessa selvennettiin, että esimerkiksi tenniksen tai golfin harrastajille ilon saaminen liikunnasta on merkittävämpi tekijä liikunnan harrastamiselle kuin juoksua kuntoilumielessä harrastaville. Trostin ym. (2002) kokoelma-artikkelissa havaittiin, että psyykkiset motivaatiotekijät vaikuttivat eniten liikunta-aktiivisuuteen 24 tutkimuksessa, jotka oli tehty vuosien 1998–2000 aikana. Psyykkisten motiivitekijöiden tärkeyden perustana voidaan pitää liikunnan prosessia, jossa keho antaa myönteistä palautetta aivoille ja aivot keholle, jonka seurauksena lisääntyneen hyvinvoinnin myötä myös liikunta-aktiivisuus kasvaa (Ojanen 2001, 99).

Psyykkiset motiivit ovat tutkimusten mukaan suomalaisten tärkeimpiä motiiveja liikuntaan. Esimerkiksi Suomen kansallisen liikuntatutkimuksen 2005-2006 mukaan lähes 15 000 työikäisen tutkimuksessa liikunnan psyykkiset motiivit olivat merkittävimpiä syitä liikkumiseen yli 80 % vastanneiden mielestä (Kansallinen liikuntatutkimus 2006). Psyykkisten motiivien keskuudesta eritoten rentous nousi tärkeimpänä yksittäisenä psyykkisenä motiivina ylitse muiden sukupuolesta riippumatta. Stressin purkaminen oli motiivina yli 60 %:lla naisista, joka erosi selkeästi miesten psyykkisistä motiiveista.

Myös Kuntu ja Huttunen (2006), Suikka (2004, 96), Vuori (2003, 42), Telama (1986, 155–160) ja Saarinen (1984, 163) ovat osoittaneet tutkimuksissaan psyykkisten motiivien tärkeyden liikunnan harrastamisessa. Myös ulkomailla tehdyissä tutkimuksissa on tultu samanlaisiin tuloksiin (Biddle 1995, 9; Biddle & Mutrie 1991, 29). Psyykkiset motiivit ovat siis olleet jo pitkään yksi tärkeimmistä motiiveista harrastaa liikuntaa ympäri maailman.

5.2.2 Sosiaaliset motiivit

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on monille tärkeä syy osallistua liikuntaan - monet kokevat sosiaalisen yhteenkuuluvuuden merkitsevyyden jopa liikuntaa tärkeämmäksi tekijäksi liikuntaharrastukselleen (Ojanen 2000, 144). Smith ja McDonough (2008) ovat sitä

mieltä, että yksilöiden mahdollisuus ylläpitää ja kehittää sosiaalisia suhteitaan liikunnan parissa on yksi merkittävimmistä tekijöistä liikuntaharrastuksen aloittamiselle ja sen jatkumiselle. He korostavat sitä, että sosiaalisuus on merkittävä motiivi liikunnalle ihmisen iästä riippumatta. Yksilöt voivat kuitenkin kokea sosiaalisen yhteenkuuluvuuden monella eri tavoin. Sosiaalisia motiiveja liikunnan taustalla voi olla esimerkiksi halu tutustua uusiin ihmisiin, välttää yksinäisyyttä, nähdä hyviä ystäviä tai vain nauttia muiden ihmisten seurasta. (Willis & Campbell 1992, 14; Närhi & Frantsi 1998, 159.)

Salmelan (2006, 59) mukaan sosiaalisiin motiiveihin liittyy olennaisesti sosiaalinen vuorovaikutus, joka vaikuttaa ihmisten liikuntaharrastukseen ihmisten subjektiivisten kokemusten kautta. Tämä ilmenee muun muassa siten, että ihmisen ollessa kiinnostunut siitä, kuinka toiset ihmiset näkevät hänet, alkaa hän reagoida entistä tarkemmin ympärillä olevien ihmisten sanomisiin ja tekoihin. Esimerkiksi kehumisella, kannustamisella ja hyväksynnällä on positiivisia liikuntakokemuksia synnyttävä vaikutus. (Salmela 2006, 59–60.)

Sosiaalisten motiivien merkitsevyydestä kertoo muun muassa vuosien 1998–2000 aikana valmistuneiden tutkimusten tulokset. Jokaisessa kyseisten vuosien aikana tehdyssä tutkimuksissa, joissa selvitettiin sosiaalisten motiivien ja liikunnan harrastamisen yhteyttä, todettiin sosiaalisilla motiiveilla olevan merkittävä yhteys ihmisten liikuntaharrastukselle. (Trost ym. 2002.) Toisaalta sosiaaliset motiivit eivät ole nousseet Suomessa tehdyissä tutkimuksissa psyykkisten ja terveydellisten motiivien rinnalle (Kansallinen liikuntatutkimus 2006). Toisaalta on huomioitava, että suomalaisen aikuisväestön liikuntamotiiveja koskevissa tutkimuksissa on yhdeksi erityispiirteeksi osoittautunut yksin oleminen, joka poikkeaa muun muassa amerikkalaisten tutkimustuloksista. Syyksi on arveltu nykyisen urbaanin ja stressaavan elämäntyylin tuomaa lisätarvetta yksin olemiselle. (Laakso 2008, 71.)

5.2.3 Terveydelliset motiivit

Tutkimusten perusteella voidaan todeta, että säännöllinen ja kohtuullisesti kuormittava fyysinen aktiivisuus on yhteydessä parantuneeseen fyysiseen sekä psyykkiseen terveyteen (Vuori 2011, 12–19). Säännöllinen fyysinen aktiivisuus riittävällä

intensiteetillä toteutettuna on yhteydessä muun muassa parantuneeseen tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon kuten myös pienentyneeseen riskiin sairastua metaboliseen oireyhtymään tai sydän- ja verenkiertoelimestön sairauksiin (Sharkey & Gaskill 2007, 15–29). On todettu, että liikunnan avulla on mahdollista ehkäistä fyysisen toimintakyvyn heikkenemistä kaikenikäisillä ihmisillä (Suni & Vasankari 2011, 32). Terveydellisten motiivien taustalla onkin usein oman fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn ylläpito tai kehittäminen.

Suomen kansalaisista on työikäisiä tällä hetkellä noin 4 miljoonaa (Tilastokeskus 2011). Charlintonin (2008, 68–69) mukaan Suomen työikäisten väestön terveys on mennyt 2000-luvun aikana entistä huonompaan suuntaan. Tämä näkyy muun muassa lisääntyneinä niska-hartiaseudun sekä alaselän kiputiloina ja ongelmina. Tämän nähdään olevan yhteiskunnallinen ongelma, sillä nopea väestön ikärakenteen muutos ja ennenaikainen eläkkeelle siirtyminen tuovat lisäkuluja ja haasteita yhteiskunnalle (Suni & Vasankari 2011, 32). Vasankarin (2011) mukaan ihmisten passiivisuuden ja ruutuaktiivisuuden vähentäminen on yksi yhteiskuntamme päällimmäisistä tavoitteista, sillä ainoastaan 10 % kansasta liikkuu tällä hetkellä terveys-suositusten mukaisesti.

Ihmiset ovat nykyaikana hyvin tietoisia siitä, että liikunta vaikuttaa terveyteen ylläpitäen kuntoa ja ennaltaehkäisten sairauksia ja tauteja. Liikunnan positiivisten terveysvaikutusten tiedostaminen on nostanut liikunnan terveysvaikutukset yhdeksi tärkeimmistä motiiveista harrastaa liikuntaa useiden tutkimusten perusteella. (Biddle 1995, 9; Biddle & Mutrie 1991, 29; Kansallinen liikuntatutkimus 2006; Malk & Taponen 2009; Telama 1986; Willis & Campbell 1992, 10–11.) Huolimatta siitä, että liikunnan terveysvaikutukset ovat tiedostettuja ja ne ovat liikuntamotiivitutkimusten merkittävimpiä tuloksia, pitäisi liikunnan määrää saada edelleen lisättyä, jotta terveyshyödyt saavutettaisiin. Tutkimuksen mukaan liikkumattomuus aiheuttaa maailmassa jopa viisi miljoonaa kuolemaa vuosittain (Lee ym. 2012). Vasankari (2011) toteaa, että liikkumattomuuden purkaminen saisi aikaan miljardiluokan säästöjä vuosittain.

5.3 Kuntosalimotiivit aiemman tutkimustiedon mukaan

Kuntosalimotiivit ovat tutkimustulosten perusteella hyvin samankaltaisia yleisiin liikuntamotiiveihin verrattuna. Tarkasteltujen tutkimusten valossa voidaan kuitenkin todeta, että kuntosalimotiivit eroavat hieman liikuntamotiiveista. Pelanderin (2010, 56) tekemässä pro gradu -tutkielmassa tutkittiin suomalaisten miesopiskelijoiden kuntosalimotiiveja, joista tärkeimmiksi nousivat fyysinen hyvä olo, terveys sekä liikunnalliset ominaisuudet. Terveydellisten motiivien rinnalla oli suorituskapasiteetin parantamiseen liittyviä motiiveja. Myös Crossleyn (2006) tutkimuksessa fyysisten ominaisuuksien parantaminen ja kehittäminen oli yleisin syy kuntosaliharrastuksen aloittamiseen. Suorituskapasiteetin parantamiseen liittyvien motiivien lisäksi toinen merkittävä eroavaisuus ilmenee sosiaalisissa motiiveissa, jotka kuntosaliharrastajien motiiveina jäävät usein merkittävästi terveydellisten ja psyykkisten motiivien taakse.

Jos sosiaalisia motiiveja kuntosalikävijöiden keskuudessa tarkastellaan Kinnusen (2001) ja Hietalahden ja Saunamäen (2004) opinnäytetyön avulla, voidaan aiempia tutkimustuloksia sosiaalisuuden vähäisestä tärkeydestä pitää hieman erikoisena. Esimerkiksi Kinnunen (2001, 59–63) toteaa kuntosalin olevan harjoitusympäristönä sellainen, jonne harjoittelijoiden on helppo muodostaa oma yhteisö. Syynä tähän hän mainitsee muun muassa sen, että tietynlaiset kuntosalit keräävät samanhenkisiä ihmisiä yhteen esimerkiksi siellä soitettavan musiikin sekä salilla harjoittelevien aktiivisuustason mukaan. Lisäksi kuntosaleille muodostunut tapakulttuuri, johon kuuluvat esimerkiksi toisen kuntoilijan tiettyjen liikkeiden varmistaminen, vuorottelu samassa laitteessa sekä tervehtiminen, on yksi suuri tekijä kuntosaleilla harjoittelevien yhtenäisyyden syntymisen taustalla. Lisäksi Hietalahti ja Saunamäki (2004, 38) toteavat, että kuntosali vastaa myös sellaisten ihmisten tarpeita, jotka haluavat tuntea yhteenkuuluvuutta muiden ihmisten kanssa sekä tarvetta saavuttaa hyväksyntää omalle toiminnalleen. Myös he ovat Kinnusen (2001, 59) kanssa samaa mieltä siitä, että kuntosalilla kävijöille voi muodostua helposti oma verkostonsa muista salilla kävijöistä, mihin kuulumisen he kokevat erittäin tärkeäksi.

On selvää, että kuntosalilla kävijöiden keskuudessa vallitsee useita erilaisia motiiveja riippuen kuntosalilla kävijöiden tavoitteista ja päämääristä. Kinnunen (2001, 31) ja Bednarek (1985, 240–241) jakavat kuntosaliasiakkaat kolmeen perusrhyhmään, jotka ovat

kilpakehonrakentajat, ei-kilpailevat kehonrakentajat ja kuntoilijat. Lisäksi Kinnunen (2001, 31) täydentää jaottelua muiden lajien kilpaurheilijoilla sekä harrastevoimaharjoittelijoilla. Fredrikssonin (2010) mukaan kehonrakentamiseen ja -muokkaamiseen tähtäävä kuntosaliharjoittelu on tällä hetkellä erittäin suosittua erityisesti nuorten miesten keskuudessa. Kinnunen (2001, 208) selittää tätä ilmiötä miesten ulkonäköön kohdistuvilla paineilla sekä sillä, että lihaksikas vartalo symboloi nyky-yhteiskunnassa terveyttä ja voimaa sekä tuo myös esteettisyysarvoa. Lisäksi Kinnunen (2003) mainitsee, että ulkoisesta ruumiista on tullut hyvin keskeinen väline arkipäivän elämyksissä.

Ei-kilpailevien kehonrakentajien ryhmään kuuluvien elämäntapabodaajien tavoitteena on suunnitelmallisen, säännöllisen ja kovan harjoittelun sekä terveellisten elämäntapojen avulla kasvattaa lihasmassaa saadakseen esteettisesti tasapainoisen ja erottuvan lihaksiston. Suurin osa harrastelijakehonrakentajista on miehiä, koska useimmat naisharrastajat pyrkivät harvoin kasvattamaan lihasmassaa. Usein naisten tavoitteena on vartalon kiinteytyminen ja urheilullisen vartalon kehittäminen. Jos tällainen harjoittelu on säännöllistä ja tavoitteellista, kutsutaan sitä termillä fitness-urheilu.

Harrastelijavoimaharjoittelijoiden päämääränä on voiman ja massan hankkiminen etenkin ylävartaloon. Harrastelijavoimaharjoittelijoiden ja harrastelijakehonrakentajien suurin ero on se, ettei harrastelijavoimaharjoittelijat kiinnitä yhtä paljon huomiota kehonsa rasvattomuuteen ja tätä myötä myös lihasten näkyvyyteen. (Kinnunen 2001, 32–33.)

5.4 Liikuntamotiivit eri elämänvaiheissa ja muut liikuntamotiiveihin yhteydessä olevat tekijät

Liikuntaharrastamisen motiivit muuttuvat vanhenemisen myötä, sillä liikunnan merkitys vaihtelee ihmisen eri elämänvaiheissa ja -tilanteissa (Biddle & Mutrie 2001, 47; Gould, Feldz, Horn & Weiss 1985; Saarinen 1984, 65). Lapsilla yleisimmät liikunnan motiivit ovat psyykkiset motiivit kuten hauskuus, sosiaaliset motiivit kuten yhdessäolo, psyykkiset motiivit kuten menestys ja haasteet sekä suorituskapasiteetin paranemiseen liittyvät motiivit, kuten uusien taitojen oppiminen. Nuorilla ja aikuisilla motiivit liittyvät useimmiten terveydellisiin motiiveihin, kuten kuntoon, terveyteen ja työkyvyyn

ylläpitoon. (Bidlle & Mutrie 2001, 47; Telama 1986, 172.) Vanhenemisen myötä suoritusmotivaation sekä painonsäätelyn merkitys vähenee terveyteen liittyvien ja hyötymotiivien tärkeyden korostuessa (Gill 2000, 90; Poskiparta 2009; Telama 1986, 172–173). Onkin tärkeää huomioida eri ikävaiheiden tyypilliset ja yksilölliset tarpeet osana liikuntaharrastuksen edellytyksiä (Saarinen 1984, 65).

Myös ihmisen sukupuoli vaikuttaa liikuntamotiiveihin. Useiden tutkimusten mukaan naiset ovat enemmän sosiaalisesti suuntautuneita, pitäen tärkeämpänä ystävien tapaamista, hauskuutta ja hyvää fyysistä kuntoa. Miehet ovat sen sijaan enemmän tulorientoituneita arvostaen saavutuksia, kilpailua ja suorituksia. (Gill 2000, 94; Karjalainen & Ryyti 2004, 78–79.) Sukupuolen yhteys sosiaalisiin motiiveihin on kuitenkin ristiriitainen, sillä esimerkiksi Karjalaisen ja Ryydin (2004, 78) sekä Telaman (1986, 155–156) tutkimusten mukaan sosiaaliset motiivit olivat tärkeämpiä miehille kuin naisille. Myös harrastuksen intensiteetillä on suuri merkitys liikuntamotiivien kannalta. Liikunnan aloittamiseen liittyvät motiivit saattavat olla hyvinkin erilaisia kuin motiivit, jotka ylläpitävät liikuntaharrastusta vuosien edetessä. (Klint & Weiss 1986.) Lisäksi liikuntalaji, sekä se, harrastetaanko lajia ulkoilmassa vai sisätiloissa, vaikuttavat osaltaan liikuntamotiiveihin. Tietyille lajeille ja niiden harrastajille, kuten esimerkiksi lenkkeilijöille ja pyöräilijöille, voidaan määritellä jo lajikohtaisesti tietyntylaiset liikuntamotiivit, jotka ovat yleisesti ottaen tärkeimpinä tekijöinä lajin harrastamisen taustalla. (Kilpatrick ym. 2005; Neurotin 2003, 17.) Vuoren (2003, 102) mielestä ikä, sukupuoli ja sosiaalinen tausta kuuluvat liikuntaan altistaviin tekijöihin.

Myös fyysisen ympäristön on todettu vaikuttavan liikunta-aktiivisuuteen ja liikuntamotiiveihin. Suurin vaikuttava tekijä on asuinpaikan sijainti, jonka myötä myös liikuntapalveluiden ja -mahdollisuuksien tarjonta saattaa olla erilainen. Myös maantieteellisistä eroista johtuvat ilmasto- ja luonnonolosuhde-erot sekä paikallisesti muodostunut liikuntakulttuuri ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat liikuntamotiiveihin ja tätä myötä myös liikunnan harrastamiseen. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 60.)

Edellä mainittujen henkilökohtaisten tekijöiden lisäksi myös yhteiskunnan muutos sekä osin sen seurauksena syntynyt entistä visualisoituneempi ruumiinkuva voidaan nähdä taustatekijöinä liikuntamotiivien syntymisessä ja muokkautumisessa (Pelander 2010, 22). Yhteiskunnan arvot ja arvostukset, kulttuurin merkitys sekä osaltaan myös

viihdemaailman tuomat ja ylläpitämät ilmiöt ovat johtaneet tilanteeseen, jossa ihmiset joutuvat kamppailemaan vallitsevien kauneusihanteiden saavuttamiseksi. Nykyaikana ihanteiden mukainen kehon ulkomuoto liitetään usein menestykseen niin työelämässä kuin henkilökohtaisissa ihmissuhteissakin. Tällainen ihanteiden tavoittelu saattaa johtaa siihen, että ihminen kokee tarpeen muuttaa ulkonäköään vastaamaan paremmin vallitsevia ihanteita. (Pakkanen 1996.)

Visualisoitunut ruumis tarkoittaa sitä ruumiinkuvaa, mitä yhteiskunnassa pidetään hyväksyttävänä. Ruumiinkuvalla on olemassa kaksi merkitystä, luonnollinen sekä keinotekoinen ruumis. Luonnollinen ruumis heijastaa ihmisen luonnollista olemusta, tapoja ja tottumuksia. Keinotekoisesta ruumiin kautta ihminen pyrkii luonnollisen olemuksen sijaan viestittämään muille ihmisille omia ihanteitaan. (Ziehe 1992, 285–286.) Yhteiskunta asettaa jatkuvasti paineita laihtumiseen ja ulkonäöllisiin seikkoihin muun muassa joukkoviestimien välityksellä. Hyvänä esimerkkinä tästä voidaan pitää miesten ulkonäköön liittyvien lehtien määrän suurta lisääntymistä 2000-luvulla. Tällaisen kuvallisen ruumiinkulttuurin kautta syntynyt visuaalinen ruumiinkuva on johtanut osaltaan siihen, että ihmiskehosta on tullut julkisen havainnoinnin sekä avoimen arvostelun kohde. (Blond 2008; Ziehe 1992, 284.)

6 TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tavoitteena on tutkia liikuntakeskuksissa kävijöiden liikuntamotiiveja. Tutkimus kohdistuu Killerin liikuntakeskuksen asiakkaisiin.

Tutkimusongelmat:

1. Mitkä ovat liikuntakeskuksissa kävijöiden tärkeimmät motiivit?

1.1 Eroavatko liikuntakeskuksissa käyvien miesten ja naisten motiivit toisistaan?

1.2 Eroavatko motiivit eri pääharrastusryhmien välillä: ohjatuilla ryhmäliikuntatunneilla kävijät (ryhmäliikkujat); kuntosalilla kävijät (kuntosaliliikkujat); yhtä paljon sekä kuntosalilla että ohjatuilla ryhmäliikuntatunneilla kävijät (moniliikkujat)

1.3 Eroavatko motiivit ohjatussa ryhmäliikunnassa käyvien miesten ja naisten välillä?

1.4 Eroavatko motiivit kuntosaliliikkujien ryhmän miesten ja naisten välillä?

2. Millainen on liikuntakeskuksessa kävijöiden tavoiteorientaatio?

2.1 Eroavatko liikuntakeskuksessa käyvien miesten ja naisten tavoiteorientaatiot?

2.2 Miten tavoiteorientaatio on yhteydessä liikuntamotiiveihin?

2.3 Eroavatko liikuntakeskuksissa käyvien tavoiteorientaatiot eri pääharrastusryhmien välillä?

7 TUTKIMUSMENETELMÄT

7.1 Koehenkilöt

Tutkimuksen koehenkilöinä oli 195 Jyväskylässä sijaitsevan Killerin liikuntakeskuksen kuntosalilla ja ryhmäliikuntatunneilla käyvää täysi-ikäistä asiakasta. Miesten osuus tutkimukseen osallistuneista oli 28 % (55) ja naisten 72 % (140). Tutkittavien iät vaihtelivat 18 ja 71 ikävuoden välillä, keski-ikä ollessa hiukan yli 36 vuotta. Tästä eteenpäin pääharrastusryhmiä kutsutaan seuraavasti: kuntosaliliikkujat, ryhmäliikkujat ja moniliikkujat.

7.2 Aineiston keruu

Aineiston keruu suoritettiin kyselylomakkeella. Kyselytutkimuksen etuina pidetään Hirjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2010, 184) mukaan sitä, että niiden avulla on mahdollista kerätä laaja tutkimusaineisto, sillä tutkimukseen on mahdollista saada paljon henkilöitä ja heiltä voidaan kysyä monia erilaisia asioita. Aineisto kerättiin toukokuussa 2012 kolmen päivän aikana. Pro gradu -tutkielman tekijät olivat itse paikalla liikuntakeskuksessa maanantaina ja tiistaina klo 17–21 välisenä aikana, jolloin he pyrkivät motivoimaan kuntosalilla ja ryhmäliikunnoissa käyviä asiakkaita vastaamaan kyselyyn. Kyselylomakkeita (Liite 1) vietiin myös pukuhuoneisiin ja odotustiloihin, jolloin asiakkaiden oli mahdollista täyttää kyselylomakkeita maanantain ja keskiviikon välillä myös silloin, kun tutkielman tekijät eivät itse olleet paikalla. Kyselyn täyttäneet palauttivat kyselylomakkeen nimettömänä palautuslaatikkoon. Kyselylomakkeissa oli selkeät täyttöohjeet. Suurin osa aineistosta saatiin kerättyä opinnäytetyön tekijöiden ollessa paikalla. Aineiston keruupäiviksi valittiin alkuvuikon päivät, koska Killerin liikuntakeskuksen markkinointipäällikön mukaan näinä päivinä asiakkaita käy liikuntakeskuksessa selkeästi eniten. Tutkimuksen tekijöiden läsnäolo painottui iltapäivä-aikoihin, myös siksi, että tuolloin Killerin liikuntakeskus tarjoaa eniten palveluitaan asiakkailleen.

Kysely ei mielestämme herättänyt minkäänlaista vastustusta Killerin liikuntakeskuksen kävijöiden keskuudessa. Liikuntakeskuksen asiakkaat vastasivat innokkaasti kyselyyn

tutkijoiden lyhyen suullisen esittelyn jälkeen. Vastajien innokkuuteen saattoi vaikuttaa se, että kyselylomakkeen kysymysten jälkeen vastaajat saivat halutessaan vastata muutamaaan Killerin liikuntakeskuksen omaan kysymykseen koskien liikuntakeskuksen toiminnan kehittämistä ja asiakkaiden tyytyväisyyttä. Myös tutkijat korostivat tätä vaikuttamismahdollisuutta esitelleessään kyselylomaketta asiakkaille.

7.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit

Tutkimusaineiston keräämiseksi laadimme kyselylomakkeen valmiiden mittareiden pohjalta. Vastamäen mukaan (2010, 134–135) valmiiden mittarien käytössä on paljon positiivisia asioita. Ensinnäkin uusien mittareiden kehittäminen on vaativaa ja aikaa vievää työtä, toiseksi valmiiden mittarien tutkimustuloksia voi verrata aikaisempiin tuloksiin ja kolmanneksi valmiiden mittarien aiemmista tutkimuksista voidaan tarkastella mittarin reliabiliteettia.

Kyselylomake sisälsi kaksi mittaria, jotka olivat EMI2 liikuntamotivaatiomittari (Exercise Motivations Inventory2) sekä tavoiteorientaatiomittari (POSQ). Lisäksi kyselylomakkeella kysyttiin vastaajien taustatietoja, kuten vastaajan ikää, sukupuolta sekä pääharrastusta liikuntakeskuksessa. Pääharrastuksessa selvitettiin, käykö vastaaja pääsääntöisesti ohjatuilla ryhmäliikuntatunneilla, kuntosalilla/punttisalilla vai molemmissa edellisissä suunnilleen yhtä paljon.

7.3.1 Liikuntamotivaatiomittari EMI2

Liikuntamotiivimittarina käytettiin Marklandin ja Hardyn vuonna 1993 julkaisemaa, mutta Ingledevin, Marklandin ja Medleyn muokkaamaa (1998) EMI2-mittaria, joka on suunniteltu Decin ja Ryanin (1985) itsemääräämisteorian pohjalta. Exercise Motivation Inventory 2 -kyselymittari sisältää viiteen pääryhmään jaotellut 14 liikuntamotiivia. Pääryhmiä ovat psyykkiset motiivit, sosiaaliset motiivit, terveydelliset motiivit, ulkonäköön liittyvät motiivit sekä oman suorituskapasiteetin parantamiseen liittyvät motiivit. (Exercise Motivation Measurement 2011.) Psyykkisiin motiiveihin kuuluvat stressinhallinta, liikunnan piristävä vaikutus, ilo sekä haasteellisuus. Sosiaaliisiin motiiveihin yhdistetään kilpailu tai kilvoittelu, jäseneksi hyväksyminen ja jäsenenä oleminen sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Terveydellisiin motiiveihin kuuluvat

terveyteen liittyvät paineet, sairauksien välttäminen ja positiivinen terveys. Painonhallinta ja ulkonäkö tai -muoto kuuluvat ulkonäköön liittyviin motiiveihin voiman, kestävyuden sekä notkeuden tai ketteryyden kuuluessa oman suorituskapasiteetin kehittämiseen liittyviin motiiveihin. (Exercise Motivation Measurement 2011.)

Liikuntamotivaatiomittari sisältää 51 väittämää, joihin vastattiin viisiportaisella Likert -asteikolla. Vastausvaihtoehdot olivat 1=Ei ollenkaan totta, 2=Ei kovin totta, 3=En osaa sanoa, 4=Melko totta ja 5=Täysin totta. Alkuperäisessä mittarissa toteamuksena käytettiin: Liikun koska..., mutta tähän tutkimukseen toteamus muokattiin vastaamaan paremmin tämän tutkimuksen tarpeita ja toteamuksena käytettiin: Harjoittelen/kuntoilen kuntokeskuksessa... Väittämiin lisättiin osio koskien kehonrakennusta, koska tämän ajateltiin olevan keskeinen motiivi kuntosalilla kävijöillä. Näin ollen tässä tutkimuksessa käytetty mittari sisälsi yhteensä 52 väittämää. (Liite 1.)

Liikuntamotivaatiomittari oli englanninkielinen. Pro gradu -tutkielman tekijät käänsivät mittarin suomenkielille. Mittarin kääntäminen vieraasta kielestä suomeksi pitää tehdä erityisen huolellisesti (Vastamäki 2010, 134-135). Tästä syystä kääntämisen jälkeen pohdittiin yhdessä työn ohjaajan kanssa vastaako käänös englanninkielistä versiota ja onko se sujuvaa suomenkieltä. Käännetyn kyselylomakkeen toimivuutta testattiin viidellä liikuntapedagogiikan opiskelijalla.

7.3.2 Tavoiteorientaatiomittari (POSQ)

Tavoiteorientaation mittaamiseen käytettiin Robertsien, Treasures ja Balaguen (1998) kehittämän Perception of Success Questionnaire – mittarin (POSQ) suomenkielistä versiota (Liukkonen 1998). Tavoiteorientaatiomittarissa tarkastellaan vastaajien tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuutta. Mittari koostuu 12 kysymyksestä, joista 1, 3, 5, 6, 9 ja 12 mittaavat kilpailusuuntautuneisuutta ja 2, 4, 7, 8, 10 ja 11 tehtäväsuuntautuneisuutta. Vastausvaihtoehdoina oli viisiportainen Likert – asteikko: 1=Ei ollenkaan totta, 2=Ei kovin totta, 3=Neutraali, 4=Melko totta ja 5=Täysin totta. (Liite 1.)

7.4 Tutkimuksessa käytetyt analyysimenetelmät

Kyselylomakkeen aineisto koodattiin SPSS-ohjelmalla. Tämän jälkeen liikuntamotivaatiomittarin aineistolle tehtiin faktorianalyysi, jonka tarkoituksena oli olemassa olevan aineiston tiivistäminen. Metsämuurosen (2008, 581) mukaan suuresta muuttujien määrästä on mielekästä etsiä tekijät, jotka korreloivat keskenään muita enemmän ja muodostavat suuremman kokonaisuuden. Teoreettisena ennakko-oletuksena faktorianalyysille oli aikaisempien tutkimusten tulokset, joiden mukaan liikuntamotivaatiomittarin väittämät latautuivat 14 motiivulottuvuuteen siten, että kukin ulottuvuus sisälsi 3-4 väittämää.

Tässä tutkimuksessa faktorianalyysinä käytettiin pääkomponentti analyysiä ja varimax rotaatiota. Pääkomponentteja eli faktoreita, joiden ominaisuusarvo oli suurempi kuin 1, muodostui tästä aineistosta 11 kappaletta. Kaksi osiota hylättiin, koska ne latautuivat ongelmallisesti. Näitä olivat ”Koska tavoitteenani on kehonrakennus” ja ”Saadakseni omaa aikaa”. Tavoitteena kehonrakennus oli alun alkaen lisätty tutkijoiden toimesta EMI2 kyselyyn. Tämän tutkimuksen motiivifaktorit nimettiin seuraavasti: Kilpailu ja arvostus, Terveys, Nautinto, Lihasten kehittäminen, Sosiaalisuus, Ulkonäkö, Painonhallinta, Notkeus, Stressinhallinta, Haasteet sekä Sairauden ehkäisy. Faktoreihin latautui 3-9 muuttujaa eli monet faktorit olivat suurempia kuin alkuperäisessä oletuksessa. Yksittäisten motiiviosoiden kommunaliteetit vaihtelivat välillä 0.47–0.82. (Taulukko 1.) Faktorianalyysin toimivuuden kriteerinä pidetään kommunaliteetin arvoa 0.3. Tässä tapauksessa kaikki kommunaliteetit ylittivät tämän arvon, joten pääkomponenttianalyysin ehdot täyttyivät. Yhdentoista faktorin ratkaisu selitti 69,41 % kaikkien muuttujien varianssista. Faktoreiden reliabiliteettia osoittavat Cronbachin alphas vaihtelivat välillä .65-.91. (Taulukko 1.)

TAULUKKO 1. Motiivifaktorit, Cronbachin Alphan, latautuneisuus ja kommunaliteetit (h²)

	Latautuneisuus	h ²
1 Kilpailu ja arvostus (Cronbachin Alpha: .91)		
Koska nautin kilpailemisesta	.88	.82
Koska nautin kilpailemisesta liikunnassa	.87	.80
Koska liikunta on kivaa erityisesti silloin kun saan kilpailla	.85	.81
Koska on kiva pyrkiä "kilpailemaan" muiden kanssa	.85	.76
Vertaillakseni kykyjäni muihin	.76	.65
Pystyükseni suoriutumaan asioista, joihin muut eivät kykene	.66	.58
Saadakseni tunnustusta saavutuksistani	.62	.63
Saadakseni muilta arvostusta	.43	.57
2 Terveys (Cronbachin Alpha: .89)		
Koska haluan ylläpitää terveyttä	.83	.76
Ehkäistäkseni terveydellisiä haittoja	.80	.76
Ehkäistäkseni terveysongelmia	.80	.74
Saadakseni terveen kehon	.76	.73
Tunteakseni oloni terveellisemmäksi	.69	.74
Välttääkseni sydänsairauksia	.55	.47
3 Nautinto (Cronbachin Alpha: .85)		
Koska se saa oloni tuntumaan hyvältä	.78	.73
Koska liikunta itsessään on kivaa	.74	.71
Liikunnasta saamani nautinnon takia	.72	.76
Koska koen harjoittelun virkistävän minua	.71	.64
Koska nautin itseni fyysisestä rasittamisesta	.63	.71
Saadakseni lisää energiaa	.53	.59
4 Lihasten kehittäminen (Cronbachin Alpha: .84)		
Tullakseni vahvemmaksi	.79	.78
Kehittääkseni lihaksiani	.72	.71
Saadakseni lisää voimaa	.71	.68
Parantaakseni kestävyysominaisuuksiani	.53	.63
5 Sosiaalisuus (Cronbachin Alpha: .84)		
Nauttiakseni sosiaalisesta ilmapiiristä	.86	.79
Koska liikkuminen muiden kanssa on hauskaa	.79	.71
Viettääkseni aikaa ystäväni kanssa	.78	.71
Saadakseni uusia ystäviä	.70	.62
6 Ulkonäkö (Cronbachin Alpha: .82)		
Parantaakseni ulkonäköäni	.77	.79
Näyttääkseni paremmalta	.76	.79
Saadakseni/säilyttääkseni hyvän vartalon	.60	.68
Koska se auttaa minua näyttämään nuorelta	.57	.61
7 Painonhallinta (Cronbachin Alpha: .81)		
Koska se auttaa painonhallinnassa	.81	.75
Kuluttaakseni kaloreita	.78	.77

Pudottaakseni painoa	.78	.70
Pysyäkseeni hoikkana	.63	.62
8 Notkeus (Cronbachin Alpha: .83)		
Säilyttääkseni tai parantaakseni notkeutta	.86	.82
Pysyäkseeni/tullakseni notkeaksi	.81	.74
Ylläpitääkseni liikkuvuutta	.72	.68
9 Stressinhallinta (Cronbachin Alpha: .80)		
Hallitakseni stressiä	.82	.78
Koska se auttaa vähentämään stressiä	.79	.78
Vähentääkseni jännitystä/hermostuneisuutta	.72	.62
10 Haasteet (Cronbachin Alpha: .85)		
Saadakseni henkilökohtaisia haasteita	.69	.76
Testatakseni henkilökohtaisia rajojani	.64	.68
Koska se antaa minulle haasteita	.63	.68
Kehittääkseni henkilökohtaisia taitojani	.63	.71
Koska tunnen olevani parhaimmillani harjoitellessani	.41	.59
11 Sairauden ehkäisy (Cronbachin Alpha: .65)		
Koska lääkäri neuvoo minua liikkumaan	.82	.74
Ehkäistäkseni suvussani periytyvää sairautta	.60	.61
Koska se auttaa parantumaan sairaudesta/vammasta	.60	.58

Faktorianalyysillä tiivistettiin myös tavoiteorientaatiomittarin aineisto.

Tavoiteorientaatiomittarin teoreettisena ennako-oletuksena oli kaksi faktoria: tehtäväsuuntautunut ja kilpailusuuntautunut, joista molempiin kuuluisi kuusi väittämää. Faktorianalyysinä käytettiin pääkomponentti analyysiä ja varimax rotaatiota. Faktorianalyysi muodosti odotetut kaksi faktoria, joiden ominaisuusarvo oli suurempi kuin 1. Väittämät jakautuivat faktoreihin täysin teoreettisen ennako-oletuksen mukaisesti. Muodostuneet faktorit pystyivät selittämään 72,02 % kaikkien muuttujien varianssista. (Taulukko 2.)

TAULUKKO 2. Tavoiteorientaatiotekijät, Cronbachin alfa, latautuneisuus ja kommunaliteetit (h²)

	Latautuneisuus	h ²
Kilpailusuuntautuneisuus (Cronbachin Alpha: .95)		
Että olisin toisia parempi	.91	.84
Että voisin näyttää toisille olevani paras	.91	.85
Että pärjäisin paremmin kuin toiset	.89	.85
Että voittaisin toiset	.89	.81
Että olisin paras	.83	.76
Että pärjäisin sellaisissa asioissa, joita toiset eivät osaa	.81	.71
Tehtäväsuuntautuneisuus (Cronbachin Alpha: .88)		
Että tekisin kaikkeni parhaan kykyeni mukaan	.87	.77
Että yrittäisin mahdollisimman kovasti	.79	.68
Että saavuttaisin ne tavoitteet, joita olen itselleni asettanut	.77	.60
Että huomaisin todella kehittyväni	.76	.62
Että onnistuisin sellaisissa tehtävissä, mitä en ole aikaisemmin osannut	.74	.60
Että voittaisin edessä olevat vaikeudet	.73	.56

Motiivifaktoreiden välisiä korrelaatioita tarkasteltaessa huomattiin, että lähes kaikkien faktoreiden välillä on melko voimakkaita korrelaatioita. Kaikkein voimakkaimmin muiden motiivifaktoreiden kanssa korreloivat haasteet, terveys, ulkonäkö, lihasten kehittäminen sekä nautinto. Kaikkein heikoimmin toisten liikuntamotiivien kanssa puolestaan korreloivat notkeus, sairauden ehkäisy sekä painonhallinta, mutta huomioitavaa on, että nämäkin korreloivat tiettyjen faktoreiden kanssa voimakkaasti. (Taulukko 3.)

TAULUKKO 3. Motiivifaktoreiden väliset korrelaatiot ja merkitsevyydet

	Kilpailu ja arvostus	Terveys	Nautinto	Lihasten kehittäm inen	Sosiaali suus	Ulkonäk ö	Paino nhalli nta	Notke us	Stressin hallinta	Haa steet
Terveys	-0,01									
Nautinto	.23**	.31***								
Lihasten kehittäminen	.33***	.38***	.52***							
Sosiaalisuus	.37***	.14*	.35***	.25***						
Ulkonäkö	.34***	.3***	.37***	.47***	.24***					
Painonhallinta	.1	.34***	.07	.14*	.07	.45***				
Notkeus	.04	.47***	.14	.17*	.15*	.21**	.17*			
Stressihallinta	.16*	.26***	.49***	.20**	.20**	.26***	.12	.11		
Haasteet	.51***	.24***	.60***	.53***	.43***	.38***	.13	.20**	.44***	
Sairauden ehkäisy	.16*	.37***	.02	.11	.19**	.05	.21**	.23**	.02	0.08

* $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$

7.5 Tulosten analysoiminen

Koehenkilöt jaettiin kolmeen eri pääryhmään heidän pääharrastuksensa mukaan.

Ryhminä tässä tutkimuksessa olivat ohjatuissa ryhmäliikunnoissa kävijät eli ryhmäliikkujat (n=104), kuntosalilla/punttisalilla kävijät eli kuntosaliliikkujat (n=64) ja suunnilleen yhtä paljon kummassakin kävijät eli moniliikkujat (n=27). (Taulukko 4.)

Kolmen ryhmän osallistumis-/liikuntamotiiveja sekä tavoitesuuntautuneisuutta vertailtiin käyttäen varianssianalyysia ja LSD-testiä.

TAULUKKO 4. Tutkimuksen koehenkilöt pääryhmittäin

	Ryhmäliikkujat	Kuntosaliliikkujat	Moniliikkujat
Lukumäärä	n=102	n=64	n=29
Miehiä	n=8	n=41	n= 6
Naisia	n=94	n=23	n= 23

Liikuntakeskuksissa käyvien miesten ja naisten liikuntamotiivien sekä tavoitesuuntautuneisuuden eroja tutkittiin riippumattomien otosten t-testillä. T-testillä tarkasteltiin sukupuolieroja myös ryhmäliikkujien sekä kuntosaliliikkujien keskuudessa. Tilastollinen merkitsevyys osoitettiin p:n-arvolla: $p \leq 0.05$, melkein merkitsevä, $p \leq 0,01$, merkitsevä ja $p \leq 0,001$, erittäin merkitsevä. Koehenkilöitä ryhmiteltiin kolmeen ryhmään. Tavoitesuuntautuneisuuden yhteyksiä liikuntamotiiveihin tarkasteltiin puolestaan Pearsonin korrelaatiokertoimien avulla.

7.6 Tutkimuksen luotettavuus

Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2010, 184) toteavat, että kyselylomake on tehokas, koska se säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä. Kyselylomakkeen haittapuoloina pidetään muun muassa sitä, etteivät tutkijat voi varmistua siitä, miten vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen tai miten onnistuneita vastausvaihtoehdot ovat olleet (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 184). Alkulan, Pöntisen ja Ylöstalon (1995, 21) mielestä vastaaminen on todennäköisempää ja luotettavampaa sellaisista asioista, joista vastaajat ovat kiinnostuneita, ja jotka liittyvät heidän arkiseen toimintaansa. Lisäksi he toteavat, että tutkijoiden suora vaikutus tutkittavien kanssa, eli toisin sanoen läsnäolo kyselypaikalla, edesauttaa kyselytutkimuksen vastaamatta jättämisen minimoimisessa. Koska kysely suoritettiin liikuntakeskuksessa, jossa asiakkaat ovat sitoutuneet tietyn määrän ajaksi liikkumaan, voidaan perustellusti sanoa, että asiakkaat ovat tällöin liikunnasta kiinnostuneita ja vastaukset ovat täten myös luotettavampia. Ehkä juuri vastaajille tärkeän aiheen sekä tutkijoiden läsnäolon takia kysely koettiin tärkeäksi ja siihen haluttiin vastata. Voi olla myös mahdollista, ettei tutkijoiden ehdotuksiin kehdattu vastata kieltävästi. Tutkimuksemme mittarit olivat lisäksi jo aikaisempien tutkimusten perusteella osoittautuneet luotettaviksi mittaamaan ihmisten liikuntamotiiveja.

Lisäksi Alkulan, Pöntisen ja Ylöstalon (1995, 118–123) mielestä ihmisten asenteita tutkittaessa, joita motiivit Roberts (2001) mukaan ovat, liittyy vastauksiin aina suurempi riski epätarkkuuksiin kuin tosiasioita mitattaessa. Lisäksi yksi kyselyn haittapuolista on, että tutkimukseen osallistuvat saattavat pyrkiä vastaamaan kysymyksiin totuudesta poikkeavalla sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla (Wann 1997, 28). Tekemässämme kyselylomakkeessa vastausten totuudenmukaisuutta lisäsi kyselylomakkeen nimettömyys ja itsenäinen palautus palautuslaatikkoon.

Tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltiin validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Danen (2011, 134–141) mukaan kyseinen tarkastelu on välttämätöntä laadukkaana tutkimuksen varmistamiseksi. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimuksella tutkitaan juuri sitä, mitä on tarkoitus tutkia (Dane 2011, 140; Metsämuuronen 2007, 55-64). Reliabiliteetti kuvastaa sen sijaan tutkimuksen toistettavuutta ja pysyvyyttä (Dane 2011, 134-135). Reliabiliteetti on hyvä, kun mittaukseen sisältyy mahdollisimman vähän satunnaisvirheitä eli satunnaisvirheettömyyttä (Metsämuuronen 2008, 66).

Metsämuuronen (2008, 57) mielestä tutkijan on joissakin tapauksissa hyödyllistä käyttää valmista mittaria, jonka reliabiliteetti ja validiteetti on jo tutkittu. Hän korostaa, että tällainen mittari on jo yleensä testattu laajoilla ihmismäärillä ja sen luotettavuus on jo valmiiksi tutkittu ja kuvattu. Lisäksi tällaisella mittarilla saadut tulokset ovat yleensä vertailukelpoisia muiden samalla mittarilla saatujen tulosten kanssa. Vaikka sekä liikuntamotivaatiomittari EMI2:n (Capdevila, Ninerola, & Pintanel 2004; Ingledew & Markland 2008; Ingledew, Markland & Ferguson 2009) että tavoiteorientaatiomittari POSQ:n (Roberts, Treasure & Balague 1998) luotettavuudesta oli paljon aikaisempia tutkimuksia ja kuvauksia, tutkimme mittareiden sisäistä yhdenmukaisuutta Cronbachin alpha -kertoimen avulla myös tässä tutkimuksessa. Esimerkiksi Metsämuuronen (2008, 58) mielestä mittareiden toimivuus omassa tutkimuksessa on aina oleellista tarkastaa.

7.7 Mittareiden validiteetti ja reliabiliteetti

Tutkimuksessa käytetty liikuntamotivaatiota mittaava EMI2-mittari ja tavoiteorientaatiota mittaava POSQ-mittari ovat paljon käytettyjä mittareita aikaisemmissa samankaltaisissa tutkimuksissa (Capdevila, Ninerola, & Pintanel 2004; Ingledew & Markland 2008; Ingledew, Markland & Ferguson 2009; Roberts, Treasure & Balague 1998). Molempien mittareiden faktorivaliditeettia tutkittiin lisäksi faktorianalyysillä, jossa todettiin motiiviväittämien ja tavoiteorientaatiioväittämien olevan voimakkaasti latautuneita muodostuneille faktoreille, jotta ne kelpuutettiin mukaan. Liikuntamotivaatiomittarista poistettiin kaksi ongelmallisesti latautunutta väittämää. Tavoiteorientaatiomittarista muodostui faktorianalyysin avulla kaksi ennako-oletusten mukaista faktoria, joiden selitysaste oli korkea. Mittareiden osiot latautuivat puhtaasti tietyille faktoreille, joten liikuntamotivaatiomittarista muodostui 11 faktoria, jotka selittivät 69,41 % motiivien kokonaisvaihtelusta. Motiivifaktoreiden

nimet muodostettiin sen mukaan, mitkä väittämät olivat latautuneet kyseisiin motiivifaktoreihin voimakkaimmin.

Mittareiden reliabiliteettia tutkittiin lisäksi Cronbachin alpha kertoimien avulla. Tavoiteorientaatiomittarin faktoreiden Cronbachin alphan arvot olivat .88 ja .95 (Taulukko 2.) Liikuntamotivaatiomittarin Cronbachin alphan arvot vaihtelivat .65-.91:n välillä. (Taulukko 1.) Molempien mittareiden Cronbachin alphan arvoja voidaan pitää hyvinä reliabiliteetin kannalta tarkasteltuna, paitsi sairauden ehkäisyä osoittavan faktorin osalta.

8 TUTKIMUSTULOKSET

8.1 Liikuntakeskuksen asiakkaiden tärkeimmät liikuntamotiivit

Killerin liikuntakeskuksessa liikuntaa harrastavien kävijöiden tärkeimpiä motiiveja olivat nautinto, terveys ja lihasten kehittäminen. Näiden liikuntamotiivien tärkeyttä osoittaa suuri, yli neljän oleva keskiarvo, asteikolla 1-5. Näistä nautinto saa suurimman arvon 4.45. Seuraavaksi tärkeimmän ryhmän muodostavat stressinhallinta, painonhallinta, ulkonäkö, notkeus ja haasteet keskiarvojen vaihdella 3.58–3.94 välillä. Sosiaalisuus, sairauden ehkäisy sekä kilpailu ja arvostus olivat vähiten tärkeitä motiiveja vastaajien mielestä. Näiden keskiarvot vaihtelivat 1.93–2.76 välillä. (Taulukko 5.)

TAULUKKO 5. Eri liikuntamotiivien tärkeys Killerin liikuntakeskuksen asiakkaille

	N	Keskiarvo	Keskihajonta
Nautinto	193	4.45	.56
Terveys	195	4.38	.61
Lihasten kehittäminen	195	4.31	.64
Stressinhallinta	194	3.94	.84
Painonhallinta	193	3.84	.92
Ulkonäkö	195	3.62	.84
Notkeus	195	3.61	.90
Haasteet	192	3.58	.86
Sosiaalisuus	194	2.76	.99
Sairauden ehkäisy	193	2.20	1.02
Kilpailu ja arvostus	194	1.93	.90

8.1.1 Liikuntamotiivien tärkeyden vertailu liikuntakeskuksessa käyvien miesten ja naisten välillä

Miesten tärkeimpiä liikuntamotiiveja olivat nautinto, lihasten kehittäminen ja terveys, joiden keskiarvo oli yli 4. Vähiten tärkeitä olivat sosiaalisuus, kilpailu ja arvostus sekä sairauden ehkäisy. Naisten tärkeimpiä motiiveja olivat terveys, nautinto, lihasten kehittäminen ja stressinhallinta, joiden keskiarvo oli ylitse 4. Vähiten tärkeitä olivat sosiaalisuus, sairauden ehkäisy sekä kilpailu ja arvostus. Miesten ja naisten tärkeimmät ja vähiten tärkeimmät liikuntamotiivit olivat varsin samankaltaisia, mutta järjestys hieman vaihteli. (Taulukko 6.)

Kuuden motiivifaktorin tärkeydessä oli tilastollisesti merkitseviä eroja miesten ja naisten välillä. Miehet pitivät kilpailua ja arvostusta huomattavasti tärkeämpänä liikuntamotiivina kuin naiset. Naiset puolestaan arvostivat terveyttä, ulkonäköä, painonhallintaa ja stressinhallintaa enemmän kuin miehet. (Taulukko 6.)

TAULUKKO 6. Liikuntamotiivien vertailu miesten ja naisten välillä

	n	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
Kilpailu ja arvostus					
Miehet	54	2.29	.78		
Naiset	140	1.79	.77	4.02	p _≤ 0.001***
Terveys					
Miehet	55	4.17	.71		
Naiset	140	4.47	.54	3.13	p _≤ 0.01**
Nautinto					
Miehet	55	4.33	.53		
Naiset	138	4.5	.57	1.9	p=0.059
Lihasten kehittäminen					
Miehet	55	4.32	.57		
Naiset	140	4.31	.66	0.19	p=0.906
Sosiaalisuus					
Miehet	54	2.78	.97		
Naiset	140	2.75	1.00	0.2	p=0.839
Ulkonäkö					
Miehet	55	3.36	.82		
Naiset	140	3.72	.82	2.75	p=0.007**
Painonhallinta					
Miehet	54	3.5	.91		
Naiset	139	3.97	.90	3.2	p=0.002**
Notkeus					
Miehet	55	3.39	.87		
Naiset	140	3.69	.90	2.07	p=0.04*
Stressinhallinta					
Miehet	55	3.65	.84		
Naiset	139	4.05	.81	3.1	p=0.002**
Haasteet					
Miehet	54	3.58	.74		
Naiset	138	3.57	.90	0.07	p=0.948
Sairauden ehkäisy					
Miehet	55	2.19	.99		
Naiset	138	2.2		0.08	p=0.938

* p ≤ 0.05; **p ≤ 0.01; ***p ≤ 0.001

8.1.2 Liikuntamotiivien tärkeyden vertailu liikuntakeskuksessa käyvien pääharrastusryhmien välillä

Tulosten analyysia varten vastaajat luokiteltiin kolmeen eri pääharrastusryhmään, jotka olivat ryhmäliikkujat, kuntosaliliikkujat sekä moniliikkujat. Luokittelu tehtiin sen mukaan, käyvätkö he pääsääntöisesti ohjatuilla ryhmäliikuntatunneilla, kuntosalilla/punttisalilla vai suunnilleen yhtä paljon kummassakin. Kyseisten ryhmien liikuntamotiivien mahdollisia eroja tarkasteltiin varianssianalyysillä. (Taulukko 7.)

Tärkeimmät liikuntamotiivit olivat kaikilla ryhmillä samat niiden tärkeysjärjestyksen ja keskiarvon hieman vaihdellessa. Ryhmäliikkujien tärkeimmät liikuntamotiivit, jotka ylittivät keskiarvon 4, olivat tärkeysjärjestyksessä terveys, nautinto ja lihasten kehittäminen. Kuntosaliliikkujien vastaava järjestys oli nautinto, lihasten kehittäminen ja terveys. Moniliikkujien yli 4 keskiarvon tärkeimmät liikuntamotiivit olivat järjestyksessä lihasten kehittäminen, nautinto, terveys sekä stressinhallinta. Vähiten tärkeimmät liikuntamotiivit olivat jokaisella ryhmällä samat (sosiaalisuus, sairauden ehkäisy sekä kilpailu ja arvostus) keskiarvojen hieman vaihdellessa. (Taulukko 7.)

Ryhmien välillä oli tilastollisesti merkitseviä eroja kilpailun ja arvostuksen, terveyden, lihasten kehittämisen sekä notkeuden motiiveissa. Kuntosaliharrastajat pitivät kilpailua ja arvostusta sekä lihasten kehittämistä huomattavasti tärkeämpänä kuin ryhmäliikkujat. Lihasten kehittäminen oli myös moniliikkujille tärkeämpi liikuntamotiivi verrattuna ryhmäliikkujiin. Ryhmäliikkujat sekä moniliikkujat pitivät puolestaan terveyttä tärkeämpänä liikuntamotiivina kuin kuntosaliliikkujat. Moniliikkujat pitivät notkeutta tärkeämpänä liikuntamotiivina kuin kuntosaliliikkujat. (Taulukko 7.)

TAULUKKO 7. Liikuntamotiivien tärkeyden vertailu päharrastuksen mukaan
(Varianssianalyysi)

	Päharrastus	n	ka	kh	ANOVA	LSD
Kilpailu ja arvostus	R1 Ryhmäliikkujat	100	1.72	.71	F=7.31	R1<R2
	R2 Kuntosaliliikkujat	64	2.19	.86	p=0.001***	
	R3 Moniliikkujat	29	2.04	.79		
Terveys	R1 Ryhmäliikkujat	101	4.46	.51	F=4.42	R1>R2
	R2 Kuntosaliliikkujat	64	4.2	.77	p=0.013*	R3>R2
	R3 Moniliikkujat	29	4.51	.42		
Nautinto	R1 Ryhmäliikkujat	100	4.41	.57	F=0.91	
	R2 Kuntosaliliikkujat	64	4.51	.50	p=0.404	N.S.
	R3 Moniliikkujat	28	4.52	.66		
Lihasten kehittäminen	R1 Ryhmäliikkujat	101	4.15	.69	F=7.23	R1<R2
	R2 Kuntosaliliikkujat	64	4.45	.57	p=0.001***	R1<R3
	R3 Moniliikkujat	29	4.56	.46		
Sosiaalisuus	R1 Ryhmäliikkujat	101	2.77	.92	F=1.23	
	R2 Kuntosaliliikkujat	63	2.64	1.1	p=0.295	N.S.
	R3 Moniliikkujat	29	2.99	.99		
Ulkonäkö	R1 Ryhmäliikkujat	101	3.57	.84	F=0.62	
	R2 Kuntosaliliikkujat	64	3.64	.86	p=0.537	N.S.
	R3 Moniliikkujat	29	3.76	.77		
Painonhallinta	R1 Ryhmäliikkujat	99	3.95	.92	F=1.67	
	R2 Kuntosaliliikkujat	64	3.69	.95	p=0.192	N.S.
	R3 Moniliikkujat	29	3.77	.84		
Notkeus	R1 Ryhmäliikkujat	101	3.63	.88	F=3.39	
	R2 Kuntosaliliikkujat	64	3.42	.97	p=0.036*	R2<R3
	R3 Moniliikkujat	29	3.93	.76		
Stressinhallina	R1 Ryhmäliikkujat	100	3.92	.79	F=0.54	
	R2 Kuntosaliliikkujat	64	3.89	.87	p=0.582	N.S.
	R3 Moniliikkujat	29	4.08	.92		
Haasteet	R1 Ryhmäliikkujat	98	3.44	.87	F=2.52	
	R2 Kuntosaliliikkujat	64	3.69	.85	p=0.083	N.S.
	R3 Moniliikkujat	29	3.75	.80		

Sairauden ehkäisy	R1 Ryhmäliikkujat	99	2.17	1.03	F=0.14		
	R2 Kuntosaliikkujat	64	2.2	1.05	p=0.874	N.S.	
	R3 Moniliikkujat	29	2.28	.93			
		***p < 0.001; **p < 0.01; *p < 0.05					N.S. = Ei tilastollisesti merkitsevää eroa

8.1.3 Ryhmäliikkujien liikuntamotiivien vertailu sukupuolen mukaan

Eri sukupuolta olevien ryhmäliikkujien liikuntamotiivit erosivat tilastollisesti merkitsevästi toisistaan vain kahdessa motiivissa. Nämä olivat ulkonäkö ja stressinhallinta, joita naiset pitivät huomattavasti tärkeämpinä motiiveina kuin miehet. (Taulukko 8.)

TAULUKKO 8. Liikuntamotiivien vertailu ryhmäliikkujien sukupuolen mukaan. (t-testi)

	n	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
Kilpailu ja arvostus					
	Miehet	7	1.91	.95	
	Naiset	94	1.72	.71	.66
Terveys					0.51
	Miehet	8	4.30	.62	
	Naiset	94	4.48	.49	1.01
Nautinto					0.316
	Miehet	8	4.10	.49	
	Naiset	93	4.42	.57	1.55
Lihasten kehittäminen					0.126
	Miehet	8	4.00	.53	
	Naiset	94	4.17	.70	.68
Sosiaalisuus					0.496
	Miehet	8	2.63	.64	
	Naiset	94	2.78	.94	.45
Ulkonäkö					0.657
	Miehet	8	2.81	.40	
	Naiset	94	3.63	.84	4.94
Painonhallinta					0.000**
	Miehet	7	3.54	.80	
	Naiset	93	3.99	.92	1.26
Notkeus					0.212
	Miehet	8	3.50	.67	
	Naiset	94	3.64	.89	.44
Stressinhallinta					0.661
	Miehet	8	3.13	.89	
	Naiset	93	4.00	.75	3.12
Haasteet					0.002**
	Miehet	7	3.37	.92	
	Naiset	92	3.45	.87	.24
Sairauden ehkäisy					0.815
	Miehet	8	2.04	.95	
	Naiset	92	2.18	1.04	.37
					0.715

* $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$

8.1.4 Kuntosaliliikkujien liikuntamotiivien vertailu sukupuolen mukaan

Eri sukupuolta olevien kuntosaliliikkujien liikuntamotiivit erosivat tilastollisesti merkitsevästi tai melkein merkitsevästi toisistaan kolmessa motiivifaktorissa. Nämä olivat kilpailu ja arvostus, nautinto sekä ulkonäkö. Kuntosaliliikkujien ryhmän miehet pitivät kilpailua ja arvostusta tärkeämpänä liikuntamotiivina kuin naiset, kun taas naiset pitivät nautintoa ja ulkonäköä tärkeämpinä motiiveina kuin miehet. (Taulukko 9.)

TAULUKKO 9. Liikuntamotiivien vertailu kuntosaliliikkujien sukupuolen mukaan. (t-testi)

		n	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
Kilpailu ja arvostus						
	Miehet	41	2.42	.76		
	Naiset	23	1.77	.89	3.11	0.003**
Terveys						
	Miehet	41	4.13	.78		
	Naiset	23	4.34	.75	1.07	0.288
Nautinto						
	Miehet	41	4.41	.53		
	Naiset	23	4.70	.39	2.44	0.018*
Lihasten kehittäminen						
	Miehet	41	4.42	.57		
	Naiset	23	4.50	.57	.54	0.596
Sosiaalisuus						
	Miehet	40	2.83	1.07		
	Naiset	23	2.33	1.09	1.77	0.082
Ulkonäkö						
	Miehet	41	3.48	.86		
	Naiset	23	3.93	.79	2.07	0,043*
Painonhallinta						
	Miehet	41	3.54	.92		
	Naiset	23	3.95	.98	1.64	0.106
Notkeus						
	Miehet	41	3.32	.94		
	Naiset	23	3.60	1.02	1.10	0.276
Stressinhallinta						
	Miehet	41	3.75	.84		
	Naiset	23	4.14	.90	1.78	0,081
Haasteet						

	Miehet	41	3.65	.72		
	Naiset	23	3.77	1.06	.45	0.655
Sairauden ehkäisy						
	Miehet	41	2.24	1.04		
	Naiset	23	2.14	1.08	.33	0.742

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

8.2 Liikuntakeskuksen asiakkaiden tavoiteorientaatiot

Liikuntakeskuksessa kävijöiden tavoiteorientaatio on huomattavasti enemmän tehtäväsuuntautunut kuin kilpailusuuntautunut. Miesten ja naisten tavoiteorientaatiot erosivat tilastollisesti merkitsevästi toisistaan miesten ollessa naisia enemmän kilpailusuuntautuneita. Tehtäväsuuntautuneisuudessa sukupuolten välillä ei ollut eroja. (Taulukko 10.)

TAULUKKO 10. Miesten ja naisten tavoiteorientaatiot. (t-testi)

		n	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
Kilpailusuuntautunut	Kaikki	192	1.78	.91		
	Miehet	54	2.19	1.09		
	Naiset	138	1.65	.78	3.34	0.001***
Tehtäväsuuntautunut	Kaikki	193	3.81	.82		
	Miehet	54	3.82	.72		
	Naiset	139	3.80	.86	.18	0.86

*** $p \leq 0.001$

8.2.1 Tavoiteorientaation yhteys liikuntamotiiveihin

Kilpailusuuntautuneisuus korreloi erittäin voimakkaasti kilpailun ja arvostuksen kanssa. Sillä oli vahva positiivinen yhteys myös haasteisiin, ulkonäön ja lihasten kehittämisen motiiveihin. Sitä vastoin kilpailusuuntautuneisuus korreloi negatiivisesti terveyden osoittaen, että kilpailusuuntautuneisuuden ollessa suurta terveyden merkitys motiivina on pieni. Tehtäväsuuntautuneisuus korreloi kaikkein voimakkaimmin haasteiden kanssa.

Tehtäväsuuntautuneisuudella oli myös vahva korrelaatio stressinhallintaan, lihasten kehittämiseen, nautintoon, ulkonäköön, kilpailuun ja arvostukseen sekä sosiaalisuuteen. (Taulukko 11.)

TAULUKKO 11. Tavoiteorientaation ja motiivifaktoreiden väliset korrelaatiot

	Kilpailusuuntautunut	Tehtäväsuuntautunut
Kilpailu ja arvostus	.75***	.34***
Terveys	-.21**	.14*
Nautinto	.13	.39***
Lihasten kehittäminen	.23***	.42***
Sosiaalisuus	.21**	.27***
Ulkonäkö	.24***	.36***
Painohallinta	-.02	.10
Notkeus	-.15*	.02
Stressinhallinta	.06	.43***
Haasteet	.40***	.67***
Sairauden ehkäisy	-.01	-.07

* $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$

8.2.2 Tavoiteorientaation eroavaisuudet pääharrastusryhmien välillä

Liikuntakeskuksessa käyvien pääharrastusryhmien tavoiteorientaatiot erosivat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi. Kuntosaliliikkujien kilpailusuuntautuneisuus oli korkeampi kuin ryhmäliikkujien ja moniliikkujien. Vastaavasti kuntosaliliikkujien tehtäväsuuntautuneisuus oli korkeampi kuin ryhmäliikkujien. (Taulukko 12.)

TAULUKKO 12. Tavoiteorientaation vertailu päharrastuksen suhteen
(varianssianalyysi)

	Päharrastus	n	ka	kh	ANOVA	LSD
Kilpailusuuntautunut	R1 Ohjattu ryhmäliikunta	100	1.58	.79	F=9.87	R2>R1
	R2 Kuntosali/punttisali	64	2.19	1.03	p=0.000***	R2>R3
	R3 Yhtä paljon	28	1.70	.74		
Tehtäväsuuntautunut	R1 Ohjattu ryhmäliikunta	101	3.67	.81	F=3.62	R2>R1
	R2 Kuntosali/punttisali	64	4.01	.77	p=0.029*	
	R3 Yhtä paljon	28	3.82	.88		

***p < 0.001; **p < 0.01; *p < 0.05

9 POHDINTA

9.1 Liikuntamotiivien tärkeys

Pro gradu -tutkielmassa tutkimme kuntoilijoiden liikuntamotiiveja ja tavoiteorientaatiota. Tutkimuksen mukaan liikuntakeskuskäyttäjien kolme tärkeintä liikuntamotiivia tärkeysjärjestyksessä olivat psyykkisiin motiiveihin kuuluva nautinto, terveydellisiin motiiveihin kuuluva terveys sekä aiempien kuntosalitutkimustenkin valossa tärkeäksi koettu lihasten kehittäminen, joka tässä tapauksessa sisälsi myös kestävyuden kehittämisen. Psyykkisten ja terveydellisten liikuntamotiivien katsotaan aiempien suomalaisten liikuntamotiivitutkimusten perusteella olevan suomalaisten yleisimpiä liikuntamotiiveja (Kansallinen liikuntatutkimus 2006; Saarinen 1984, 163; Telama 1986, 155–160; Vuori 2003, 42).

Pitkäaikaiset liikunnanharrastajat saavat Willisin & Campbellin (1992,13) mukaan liikunnasta nautintoa muun muassa ilon ja hauskuuden kautta. Ei ole yllättävää, että nautinto oli merkittävin liikuntamotiivi myös liikuntakeskuskävijöiden keskuudessa. Koska motiivikysely toteutettiin kaupallisessa liikuntakeskuksessa, voidaan jo lähtöoletuksena pitää sitä, että harrastajat eivät ole ensikertalaisia, vaan ovat sitoutuneet liikuntaan ainakin tietyksi ajaksi. Sitoutumiseen vaikuttaa varmasti myös se, että kertakäynti-maksu liikuntakeskuksessa on suhteessa kalliimpi kuin esimerkiksi kuukausi- tai vuosimaksu. Lisäksi Killerin liikuntakeskuksen sijainti keskusta-alueen ulkopuolella edellyttää sitä, että asiakas on ainakin jossakin määrin motivoitunut liikuntaan, koska hän on valmis matkustamaan liikuntapaikalle. Liikunnan nautintoa liikuntakeskuskävijöiden keskuudessa on voinut lisätä liikunnan vaikutukset, jotka soveltuvat myös Killerin liikuntakeskuksen tarjoamiin harjoittelumahdollisuuksiin. Kinnusen (2001, 227) sekä Williksen ja Campbelliin (1992, 13) mukaan liikunta vähentää ja laukaisee stressiä, parantaa yleistä vireystilaa sekä luo onnistumisen elämyksiä. Lisäksi heidän mielestään omien taitojen ja edistymisen tunnistaminen sekä huomaaminen tuovat nautintoa liikunnan harrastajalle. Liikuntakeskuksen asiakkaat pyrkivätkin usein edistymään harjoittelussaan, mikä on esimerkiksi Niemen (2005, 132-133) mukaan yksi kuntosaliharjoittelun merkittävä tavoite. Myös tässä tutkimuksessa lihasten kehittäminen oli kolmanneksi tärkein liikuntamotiivi.

Terveydellisten liikuntamotiivien tärkeys kertoo puolestaan siitä, että myös liikuntakeskuskävijöiden tietoisuus liikunnan positiivisista terveysvaikutuksista on nykypäivänä suuri (Willis & Campbell 1992, 10–11). Aiemmissa kuntosalimotiivitutkimuksissa (Crossley 2006; Pelander 2010) terveydellisten liikuntamotiivien rinnalla olivat olleet suorituskapasiteetin parantamiseen liittyvät motiivit. Myös tämän tutkimuksen mukaan lihasten kehittäminen ja kestävyysominaisuuksien parantaminen oli tärkeä liikuntamotiivi. Yhteenvedona voidaan siis todeta, että tärkeimmät liikuntakeskuskävijöiden liikuntamotiivit eivät eronneet juurikaan aikaisemmista tutkimuksista.

Stressinhallinta, painonhallinta, ulkonäkö, notkeus ja haasteet eivät olleet tärkeimpien motiivien joukossa. Myöskään aiemmissa liikuntamotiivitutkimuksissa kyseiset motiivit eivät ole yleisesti olleet merkittävimpien motiivien joukossa (Biddle 1995, 9; Biddle & Mutrie 1991, 29; Kansallinen liikuntatutkimus 2006). Kinnunen (2001, 208) on selittänyt kehonrakentamiseen ja -muokkaamiseen tähtäävän kuntosaliharjoittelun suosiota ulkonäköön kohdistuvilla paineilla. Lisäksi hän mainitsee lihaksikkaan vartalon symboloivan nyky-yhteiskunnassa terveyttä ja voimaa. Tutkimuksessamme ulkonäkötekijöiden sekä arvostuksen merkitsevyys oli matala. Syynä tähän saattaa olla se, että Fredrikssonin (2010) mukaan kehonrakentamiseen ja -muokkaamiseen tähtäävä kuntosaliharjoittelu on tällä hetkellä erittäin suosittua erityisesti nuorten miesten keskuudessa. Kuntosaliliikkujien ryhmän keski-ikä oli 35 vuotta ja siihen kuului 64 koehenkilöä, joista 44 oli miehiä. Tämän ryhmän osuus tutkimuksen vastaajista oli siis melko pieni, eikä ulkonäkötekijöiden ole todettu olevan yhtä merkittävä tekijä keski-ikäisten joukossa. Notkeuteen ja haasteisiin liittyvien liikuntamotiivien merkitsevyys poikkeaa aiemmista tutkimuksista. Notkeuden merkitsevyys johtunee osaltaan tutkimuspaikkana toimineen Killerin liikuntakeskuksen monipuolisesta tarjonnasta, jossa notkeus ja liikkuvuus olivat yhtenä ryhmäliikunnan osa-alueena. Killerin liikuntakeskus tarjoaa ryhmäliikunnassaan esimerkiksi joogaa, syvävenyttelyä, bodybalancea, pilatesta sekä venyttelyä. Venyttely-, liikkuvuus- ja kehonhuoltotunnit jakautuvat Killerin liikuntakeskuksen viikko-ohjelmassa tasaisesti eri päiville, eikä tutkimusajankohtana ollut kyseisiä tunteja normaalista poikkeavasti. Toisaalta notkeuden tärkeyttä voidaan perustella myös sillä, että aiemmat kuntosalitutkimukset ovat keskittyneet pelkästään kuntosaliasiakkaiden tutkimukseen. Aiemmista tutkimuksista poiketen tässä tutkimuksessa kuntosaliasiakkaiden lisäksi tutkittiin ryhmäliikuntatunneilla kuntoilevia.

Venyttely, jonka avulla pyritään notkeuteen, kuuluu lähes jokaiseen ryhmäliikuntatuntiin jossakin määrin. Toisaalta voidaan myös pohtia, onko notkeuden ja liikkuvuuden merkittävyys kasvanut ja korostunut nyky-yhteiskunnassa, jossa Pakkasen (1996) mukaan esteettisen vartalo-ihanteeseen pyrkiminen on hyvin yleistä. Saattaa siis olla mahdollista, että venyttelyn avulla pyritään saamaan vartalolle näyttävyyttä ja lihakselle mahdollisimman pitkää ja kaunista muotoa.

Vähiten merkittäviä motiiveja vastaajien mielestä olivat sosiaalisuus, sairauden ehkäisy sekä kilpailu ja arvostus. Sosiaalisuuden merkityksen alhainen arvostus ei poikkea aiemmista tutkimustuloksista, vaikka Hietalahden ja Saunamäen (2004) mukaan kuntosali on harjoitusympäristönä sellainen, jonne on helppo muodostaa oma yhteisö, jonka avulla voi tuntea yhteenkuuluvuutta muiden ihmisten kanssa sekä tarvetta saavuttaa hyväksyntää omalle toiminnalleen. Toisaalta liikuntakeskuskuntoilu on lähtöoletukseltaan yksilölaji, verrattuna esimerkiksi muihin kuntoliikuntamuotoihin, kuten palloilupeleihin tai lenkkeilyyn. Kuitenkin suomalaisen aikuisväestön liikuntamotiiveja koskevissa tutkimuksissa on yhdeksi erityispiirteeksi osoittautunut yksin oleminen, joka poikkeaa muun muassa amerikkalaisten tutkimustuloksista. Laakso (2008, 71) epäilee sosiaalisuuden vähäisen merkittävyyden syyksi nykyisen urbaanin ja stressaavan elämäntyylin tuomaa lisätarvetta yksin olemiselle. Ryhmäliikuntatuntien voidaan toisaalta ajatella olevan sosiaalinen liikuntamuoto, jossa yhteisö ikään kuin toimii yhdessä.

Sairauden ehkäisyyn liittyviä motiiveja ei koettu tärkeiksi vaikka terveys koettiin toiseksi merkittävimmäksi liikuntamotiiviksi. Terveystä huolehtiminen katsottiin ilmeisesti ajankohtaisemmaksi kuin mahdollisesti tulevien sairauksien välttäminen. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista oli nuoria aikuisia, joiden liikuntamotiivit aikaisempien tutkimusten mukaan liittyvät useimmiten terveydellisiin motiiveihin kuten kuntoon, terveyteen ja työkyvyn ylläpitoon (Bidlle & Mutrie 2001, 47; Telama 1986, 172). Vanhenemisen myötä terveyden kääntöpuoleen eli sairauteen liittyvät liikuntamotiivit korostuvat entisestään (Gill 2000, 90; Poskiparta 2009; Telama 1986, 172–173), joten ikääntyneiden alhainen määrä tutkimuksessa saattoi osaltaan vaikuttaa sairauden ehkäisyn vähäiseen merkitykseen. Sairauden ehkäisyn faktorissa oli toisaalta kaikista faktoreista suurin keskihajonta. Suuri keskihajonta tarkoittaa sitä, että osa vastaajista koki sen erittäin tärkeäksi motiiviksi ja osa vähemmän tärkeäksi. Tämä voi

johtua siitä, että kyselyyn osallistuneiden joukossa oli muutama yli 70-vuotias henkilö, joille sairauden ehkäisy on enemmän ajankohtaista kuin nuorille. Asiaa voi pohtia myös siltä kannalta, että sairauden ehkäisyä koetaan tärkeäksi sellaiset ihmiset, joita sairaus koskettaa henkilökohtaisesti, usein omakohtaisen tai läheisen henkilön sairauden takia.

Kilpailun ja arvostuksen vähäinen merkittävyys on selitettävissä tutkimusjoukon vähäisellä kilpailusuuntautuneisuudella. Kilpailusuuntautuneet henkilöt yrittävät olla parempia kuin muut, ja saavat tyydytystä huomattavasti enemmän kuin toiset (Duda & Whitehead 1998, 21–22; Papaioannou 1995; Thil & Brunel 1995, 198).

9.2 Miesten ja naisten liikuntamotiivien tarkastelua

Sukupuolten välillä oli liikuntamotiiveissa havaittavissa kaksi selkeää eroa. Miehet pitivät kilpailua ja arvostusta huomattavasti tärkeämpänä liikuntamotiivina kuin naiset. Naiset puolestaan arvostivat terveyttä, ulkonäköä, painonhallintaa ja stressinhallintaa enemmän kuin miehet. Miesten kilpailun ja arvostuksen tärkeyttä voidaan selittää aiemman tutkimustiedon mukaan, jonka perusteella miehet ovat naisia enemmän kilpailuorientoituneita arvostaen saavutuksia, kilpailua ja suorituksia (Gill 2000, 94; Handley & Eldredge 1998). Toisaalta ruumiillisuus, kilpailullisuus ja kyky ottaa riskejä katsotaan Jokisen (2003, 36) mukaan perinteisesti miesten maailmaan kuuluviksi, mikä saattaa osaltaan vaikuttaa miesten kilpailuhenkisyyteen ja arvostuksen haluamiseen. Se, että naiset arvostivat useampia motiiveja kuin miehet, johtunee osaltaan siitä, että vastaajien joukossa oli naisia enemmän. Koska muun muassa Ojasen ym. (2007, 48) mielestä motiivit näkyvät jokaisessa yksilössä eri tavoin ja ne myös tekevät jokaisesta osaltaan ainutlaatuisen yksilön, on hyvin perusteltua, että naisten keskuudesta nousee enemmän merkitseviä motiivitekijöitä esille. Lisäksi naisten suuri määrä ryhmä- ja moniliikkujien ryhmissä, joissa ryhmäliikuntatarjonta oli erittäin monipuolista, on myös yksi mahdollinen syy naisten miehiä useampaan merkitsevään liikuntamotiiviin. Toisaalta Killerin liikuntakeskuksen tarjonta oli ryhmäliikunnan osalta hyvin monipuolista, joten oli odotettavissa, että liikuntamotiivit voivat olla hyvinkin erilaisia. Muun muassa Kilpatrickin ym. (2005) ja Neirotin (2003, 17) mukaan tietyille lajeille ja niiden harrastajille voidaan määritellä jo lajikohtaisesti tietyntyyppiset liikuntamotiivit, jotka ovat yleisesti ottaen tärkeimpinä tekijöinä lajin harrastamisen taustalla. Laihduttamisen suurempaan merkitykseen naisten keskuudessa voi osaltaan vaikuttaa se, että suurin osa

miehistä harrasti pääharrastuksenaan kuntosalia, jossa laihduttamisharjoittelu ei ole yleensä keskeinen tavoite. Toisaalta voidaan olettaa, että miesten kynnys mennä ryhmäliikuntatunneille naisten joukkoon, voi olla suuri, johtuen suuresta vastakkaisen sukupuolen edustajien määrästä tai ennakkoluuloista. Tosin Killerin liikuntakeskuksen tarjoamat ”äijäjumppat” ovat osaltaan madaltaneet miesten kynnystä osallistua ryhmäliikuntaan liikuntakeskuksissa, joka näkyy muun muassa kyseisten ryhmien lisääntyneinä osallistujamäärinä (Riihimäki 2012).

Ryhmäliikkujien sukupuolten väliset erot liikuntamotiiveissa ilmenivät ulkonäön ja stressinhallinta osalta, joita naiset pitivät huomattavasti tärkeämpinä motiiveina kuin miehet. Myös aiemmat tutkimukset osoittavat, että naiset kokevat ulkonäön ja stressinhallinnan tärkeämpänä liikuntamotiivina liikuntaan (Kilpatrickin, Hebertin & Bartholomewin 2005; Klomsten, Marsh & Skaalvik 2005; Smith, Handley & Eldredge 1998).

Kuntosaliliikkujiin kuuluvat miehet pitivät kilpailua ja arvostusta tärkeämpänä liikuntamotiivina kuin naiset, jotka sitä vastoin pitivät nautintoa ja ulkonäköä tärkeämpinä motiiveina kuin miehet. Miesten kilpailun ja arvostuksen samoin kuin naisten ulkonäön suurempi tärkeys liikuntamotiivina on tullut esille jo aiemmissa tutkimuksissa (Klomsten, Marsh & Skaalvik 2005; Smith, Handley & Eldredge 1998).

9.3 Pääharrastusryhmien liikuntamotiivien tarkkailu

Tärkeimmät liikuntamotiivit kaikilla ryhmillä olivat samoja, vaikka tärkeysjärjestys ja keskiarvot vaihtelivat. Kuntosaliliikkujat ja moniliikkujat pitivät kilpailua ja arvostusta sekä lihasten kehittämistä huomattavasti tärkeämpänä kuin ryhmäliikkujat.

Ryhmäliikkujat pitivät sen sijaan notkeutta kuntosaliliikkujia tärkeämpänä. Sekä tässä että aiemmissa tutkimuksissa on kuntosalikävijöiden liikuntamotiivina huomattu olevan oman suorituskyvyn, kuten lihasten kehittämisen ja kestävyysominaisuuksien parantaminen. Tähän vaikuttaa se, että kuntosali on yksi helpommista liikuntamuodoista lihasten kehittämiseen, joten jo pelkästään kuntosaliharrastus liikuntamuotona ohjaa samankaltaisia motiiveja omaavia henkilöitä harrastuksen pariin. Kuntosaliliikkujien kilpailuun ja arvostukseen liittyvin liikuntamotiivien suurempi merkitys johtunee

suuresta miesten vastaajamäärästä, sillä miesten on todettu olevan naisia enemmän kilpailuorientoituneita arvostaen saavutuksia, kilpailua ja suorituksia (Gill 2000, 94).

Ryhmäliikkujat ja moniliikkujat pitivät puolestaan terveyttä tärkeämpänä liikuntamotiivina kuin kuntosalilla käyvät. Luultavasti tähän vaikuttaa kuntosaliharjoittelun ja ryhmäliikuntatuntien toiminnan muoto, sillä esimerkiksi Willis ja Campbell (1992, 8) toteavat, että esiintyvät motiivit ovat yhteydessä tietyn tyyppiseen toimintaan. Ryhmäliikuntatunnit tarjoavat monipuolisemmat mahdollisuudet terveyden edistämiseen, sillä kyseisellä liikuntamuodolla voidaan harjoittaa useampia fyysisen kunnan osa-alueita, jotka ovat yhteydessä terveyteen, verrattuna usein melko yksipuoliseen kuntosaliharjoitteluun. Moniliikkujat pitivät notkeutta kuntosaliliikkujia tärkeämpänä liikuntamotiivina. Notkeuden tärkeys voi osaltaan selittyä sillä, että ohjattuihin ryhmäliikuntatunteihin sisältyy yleensä ohjattu venyttely-osio, jonka myötä venyttelyn merkitys ja hyödyt on sisäistetty paremmin kyseisissä ryhmissä. Moniliikkujien motiivipohjasta voidaan huomata, ettei se ole selkeästi samankaltainen kummankaan muun ryhmän kanssa.

9.4 Liikuntakeskuskävijöiden tavoiteorientaation tarkastelua

Liikuntakeskuskävijät olivat tavoiteorientaatioltaan voimakkaammin tehtäväsuuntautuneita kuin kilpailusuuntautuneita. Tämä voidaan selittää osaltaan sillä, että liikuntakeskus liikuntaympäristönä tukee tehtäväsuuntautuneisuuden piirteitä (Biddle 2001, 121-122). Esimerkiksi jokainen liikuntakeskuksessa kuntoilija voi osaltaan vaikuttaa siihen, että tehtävät ovat sekä haastavia että monipuolisia. Eritoten kuntosalilla kuntoilevat voivat itse määrittää itselleen haluamansa vastukset ja liikkeet. Kuntoilijat voivat kokea autonomiaa ottamalla vastuuta omasta terveydestään ja tekemällä päätöksiä muun muassa harjoittelun suhteen. Palaute kohdistuu eritoten henkilökohtaiseen kehittymiseen ja sitä saadaan joko ryhmäliikuntatuntien ohjaajilta tai pelkästään oman kehittymisen huomaamisena. Myös ajankäyttö ja harjoitteluajataulu on helppo sovittaa henkilökohtaisiin tarpeisiin, sillä ryhmäliikuntatunnit jakautuvat monipuolisesti vuorokauden ja viikon eri ajankohtiin. Lisäksi kuntosali on asiakkaiden käytettävissä päivittäin.

Miehet olivat tavoiteorientaatioiltaan naisia enemmän kilpailusuuntautuneita. Tämä osoittaa, että miehille kilpailu ja suoritukset ovat merkittäviä motiiveja liikkumiselle. Useissa tutkimuksissa onkin todettu, että miehet arvostavat saavutuksia, kilpailua ja suorituksia naisia enemmän (Biddle 1995, 9; Gill 2000, 94). Lisäksi tutkimuksemme tulokset osoittivat, että kilpailusuuntautuneisuus korreloi erittäin voimakkaasti kilpailun ja arvostuksen kanssa, joiden lisäksi sillä oli positiivinen yhteys haasteisiin ja lihasten kehittämisen motiiveihin. Kuten jo aiemmin on todettu, ovat kyseiset motiivit enemmän mies- kuin naiskeskeisiä.

Liikuntakeskuksessa käyvien tavoiteorientaatiot erosivat toisistaan eri pääharrastusryhmien välillä. Kuntosaliliikkujien kilpailusuuntautuneisuus on korkeampi kuin ryhmä- ja moniliikkujien. Kuntosaliliikkujien tehtäväsuuntautuneisuus on myös suurempi kuin ohjatussa ryhmäliikunnassa käyvien. Yhtenä syynä tulokseen voi olla se, että kuntosaliliikkujien on mahdollista kilpailla sekä itsensä että myös muiden kanssa, esimerkiksi vastusten määrässä. Tällainen vertailu ei ole yhtä konkreettista ja näkyvää ryhmäliikunnassa, sillä harvoin vertaillaan notkeuden tai liikkeiden tekniikan suhteen. Toisaalta painojen nostelu laitteissa ja siitä johtuvat onnistumisen elämykset ja kokemukset voivat osaltaan nostaa myös tehtäväsuuntautuneisuutta. Ryhmäliikunnassa tapahtuu luultavasti vähemmän itsensä kanssa kilpailua ja itsensä voittamista, koska tuntien ohjelma on yleensä ennalta määrätty, eikä yksilö pääse koettelemaan itseään yhtä konkreettisesti kuin kuntosalilla. Lisäksi ryhmäliikunnassa liikkeitä tehdään harvoin kovaan väsymykseen ja maitohapuille asti, mikä on kuntosalilla melko yleistä.

9.5 Tutkimuksen luotettavuudesta

Mittareiden luotettavuutta voidaan pitää hyvänä. Tutkimuksessa käytetyt mittarit olivat valmiita mittareita, joiden luotettavuus on osoitettu jo aiemmin hyväksi. Molempien mittareiden Cronbachin alphan arvoja voidaan pitää myös hyvinä reliabiliteetin kannalta tarkasteltuna. Lisäksi koehenkilöt vastaukset olivat vastanneet huolellisesti, eikä tyhjiä vastauksia ollut.

Faktorianalyysillä muodostui 11 faktoria, koska liikuntamotivaatiomittarin liikuntamotiivit latautuivat voimakkaasti juuri näille faktoreille ja 11 faktorin malli pystyi selittämään kaikkein suurimman prosenttiosuuden kaikkien muuttujien

varianssista. Kehonrakennukseen ei ollut olemassa kuin yksi väittäjä koko kyselyssä, kun taas kaikkiin muihin osa-alueisiin oli 3-4 väittäjää. Tämä saattoi osaltaan johtaa siihen, että, kehonrakennus latautui ongelmallisesti syntyneille faktoreille. Jos kehonrakennukseen liittyen olisi ollut useampia väittäjiä. Tällöin se olisi luultavasti latautunut paremmin jo johonkin olemassa olevaan faktoriin tai sille olisi syntynyt uusi oma faktori. Toisaalta jotkin väittämistä eivät olleet tarpeeksi voimakkaita muodostaakseen oman faktorinsa vaan ne latautuivat voimakkaasti kyseisiin yhteentoista faktoriin.

Heikkilän (2010, 16) mielestä tilastollisen tutkimuksen avulla on mahdollista saada selville olemassa oleva tilanne jonkin asian suhteen. Tässä tutkimuksessa onnistuttiin saamaan selville kuntosalilla ja ryhmäliikuntatunneilla kävijöiden liikuntamotiiveja ja niiden eroavaisuuksia sekä heidän tavoiteorientaationsa. Sen sijaan syitä näiden tulosten olemassaololle ei pystytä tilastollisen tutkimuksen mukaan selvittämään ollenkaan (Heikkilä 2010, 16). Tästä syystä tätä tutkimusta voidaan arvostella pinnallisuudesta, koska siinä ei päästä tutkittavan ilmiön syihin (Denzin & Lincoln 2000, 8). Laadullisen tutkimuksen eri menetelmien, kuten esimerkiksi haastattelun avulla voisi olla mahdollista saada yksityiskohtaisempaa tietoa aiheista ja motiiveista. Toisaalta Metsämuuronen (2000, 10) toteaa, että tilastollisten menetelmien tarkoituksena on löytää ilmiöistä ainoastaan säännönmukaiset tekijät sekä selvittää satunnaiset tekijät. Mielestämme onnistuimme tässä tutkielmassa kyseisten tekijöiden löytämisessä hyvin.

Otantatapa ja otoskoko vaikuttavat tutkimuksen luotettavuuteen ja tulosten yleistettävyyteen. Yleisesti ottaen satunnaisotanta on parempi, sillä se lisää tutkimuksen luotettavuutta. (Metsämuuronen 2008, 51.) Tässä tutkimuksessa käytimme satunnaisotantaa, sillä kuka tahansa täysi-ikäinen liikuntakeskuksen käyttäjä pystyi osallistumaan kyselyymme. Todennäköisesti kyselyyn osallistuneet ovat kuitenkin keskimääräistä motivoituneempia liikuntakeskuskävijöitä, koska he olivat valmiita käyttämään omaa aikaansa kyselyyn vastaamiseen. Otoksen tarkoituksena on kuvastaa pienoiskuvaa perusjoukosta, jotta otantatutkimuksen tulokset olisivat luotettavia. Kyselytutkimukseemme osallistujia oli yhteensä 195, joista naisia 140 (72 %) ja miehiä 55 (28 %). Kyselyn tekohetkellä toukokuussa 2012 Killerin liikuntakeskuksessa kävi 10 000 kävijää eli hieman yli 300 päivässä, joista 70 % naisia ja 30 % miehiä. Tutkimuksen otanta kuvastaa täten erinomaisesti liikuntakeskusten naisvoittoista

käyttäjäkuntaa. Hyvin usein liikuntakeskuksen tarjonnan katsotaan olevan monipuolisempaa naisille kuin miehille ryhmäliikuntatuntien runsaan tarjonnan vuoksi.

Kyselylomakkeita pystyi täyttämään kolmen päivän ajan, mutta tutkijat olivat kyselypaikalla ainoastaan kahtena iltana. Tutkijoiden läsnäolon painottuminen ilta-aikaan johtui liikuntakeskuksen asiakkaiden määrän ja ryhmäliikuntatuntien painottumisen nimenomaan ilta-ajalle. Tutkijoiden pidempiaikaisella läsnäololla vastaajien lukumäärää olisi varmasti voitu saada suuremmaksi. Koska kyselylomakkeita oli mahdollista täyttää pukuhuoneissa myös silloin, kun tutkijat eivät olleet paikalla, oli käytännössä mahdollista, että sama henkilö olisi voinut täyttää lomakkeen esimerkiksi kahteen kertaan. Tämä on kuitenkin varsin epätodennäköistä. Kyselylomakkeen täyttämiseen vaikutti joissakin tapauksissa oma mielipiteen lisäksi myös kaverin mielipide, koska osa kyselyyn osallistujista täytti lomakkeen yhdessä kaverin kanssa keskustellen. Tutkimuksen luotettavuutta saattoi heikentää myös se, että osa vastaajista täytti kyselylomakkeen pikaisesti kysymyksiä sen enempää pohtimatta. Toisaalta tällainen intuitioon perustuva vastaaminen voi olla myös hyvin todenperäistä, sillä tällöin henkilö vastaa ajattelematta asiaa sen tarkemmin niin, kuin hän sen todellisuudessa kokee. Vastaajille annettiin mahdollisuus vastata kysymykseen ennen tai jälkeen treenin, joka lisäsi vastaajan mahdollisuuksia ehtiä osallistumaan tutkimukseemme. Lisäksi vuodenaika, jolloin tutkimus toteutettiin, saattaa osaltaan vaikuttaa vastaajien sen hetkisiin liikuntamotiiveihin. On huomioitava, että tutkimus toteutettiin Killerin liikuntakeskuksen asiakkaille, joten Killerin liikuntakeskuksen sijainti, ilmapiiri, kuntosalin laitteet ja tilat, ryhmäliikuntatunnit, hinnasto ja monet muut asiat vaikuttavat sen asiakkaiden valikoitumiseen ja täten myös heidän liikuntamotiiveihin.

Kysely suoritettiin toukokuussa, koska opinnäytetyön tekijät pitivät tätä aikaa vuodesta suomalaisten liikkumisen kannalta mahdollisimman neutraalina ajanjaksona, jonka myötä vastaajien liikuntamotiivit antaisivat mahdollisimman oikean kuvan perusjoukosta. Jos kysely olisi suoritettu kesällä, olisi liikuntakeskuksen käyttäjissä ollut varmasti enemmän aktiiviliikkuja kuin vähän liikkuvia. Toisaalta alkuvuodesta tehty tutkimus olisi saattanut lisätä huomattavasti painon pudottamiseen liittyviä motiiveja, sillä usein juuri alkuvuodesta kuntoklubeihin liittyy paljon uusia asiakkaita karistaakseen joulun tuomat lisäkilot. Saattaa olla, että kyselyhetkellä jotkin liikuntamotiivit, kuten

ulkonäkö tai laihduttamien, olivat normaalia enemmän pinnalla tulevan kesän rantakelejä ajatellen.

9.6 Jatkotutkimusaiheet

Kuntosaliharrastuksen ja yksityisissä liikuntakeskuksissa kuntoilevien määrä on lisääntynyt merkittävän paljon viime vuosien aikana (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 2010, 15). Yleisesti mielenkiintoinen ja hyödyllinen tutkimuskohde olisi selvittää, millainen painoarvo asiakkaiden liikuntamotiiveilla on liikuntakeskusten päätöksenteossa ajatellen asiakkaiden liikuntamotiivien syntymistä biologisten, psykologisten ja sosiaalisten motiivien kokonaisuuksista (Kalakoski ym. 2008, 16; Laine & Vilkkö-Riihelä 2010, 66). Tällaisessa tutkimuksessa voitaisiin tarkastella esimerkiksi sitä, miten liikuntakeskukset huomioivat asiakkaidensa motiiveja esimerkiksi ryhmäliikuntatuntien tarjonnassa, liikuntakeskuksen olosuhteissa, ohjausmusiikin valinnoissa, ohjaustyyleissä ja niin edelleen. Tällainen tutkimus antaisi tietoa siitä, osaavatko liikuntakeskukset hyödyntää omissa palveluissaan asiakkaidensa liikuntamotiiveja kokonaisvaltaisesti ja optimaalisesti.

Tämä kysely oli suunnattu ainoastaan yhden kaupallisen liikunta- ja kuntokeskuksen asiakkaille. Tutkimustulosten yleistämistä muiden kaupallisten tai julkisten, eli kuntien tai kaupunkien ylläpitämille kuntosaleille, ei voida tehdä luotettavasti. Ensinnäkin kaupallisten liikuntakeskusten tavoitteena on tehdä voittoa ja saavuttaa suuri määrä asiakkaita, joten he kilpailevat keskenään erilaisin keinoin. Tällaisia keinoja ovat esimerkiksi uusien kuntoilumuotojen ja ryhmäliikuntatuntien tarjonta, panostaminen tiettyyn liikkumisen muotoon (kuntoliikunta, voimailu, tanssillinen liikunta), palkitsemalla aktiivisempia liikkujiaan ja niin edelleen. Näin ollen myös asiakkaat valitsevat kuntosalinsa omien liikuntamotiiviansa pohjalta, joten jo pelkästään tämän takia eri kaupallisten kuntosalien asiakkaiden liikuntamotiivit voivat olla erilaisia. Toiseksi julkisten kuntosalien, esimerkiksi kuntien ja kaupunkien ylläpitämien, asiakasryhmät ovat luultavasti heterogeenisempiä yleisesti ottaen halvemmän hintatason ja helpomman liittymisen vuoksi. Julkisille kuntosaleille on usein tarjolla kertakäyntilippuja, eikä niiden jäseniltä vaadita määräaikaista sopimusta. Lisäksi myös kuntosalin maantieteellinen sijainti saattaa vaikuttaa asiakkaiden motiiveihin. Voisi olla mielenkiintoista tutkia, miten esimerkiksi saman kaupungin kaupallisten ja julkisten

liikuntakeskusten/kuntosalien asiakkaiden liikuntamotiivit eroavat toisistaan. Kaupallisissa liikuntakeskuksissa liikunnan harrastaminen maksaa kuitenkin jonkin verran, joten jo pelkästään hintaero voi aiheuttaa tietyn motiivieron yleensä halvempien julkisten liikuntakeskusten käyttäjiin verrattuna. Voidaan olettaa, että jos asiakas on valmis maksamaan esimerkiksi 80 euroa maksavan kuukausimaksun joka kuukausi kaupalliselle liikuntakeskukselle, on liikkumisen taustalla oltava jokin melko vahva motiivi liikuntaan.

Liikuntakeskusten asiakasryhmien liikuntamotiivipohjien erilaisuus vaikeuttaa myös kokonaisvaltaisesti jokaista yksilöä palvelevan liikuntakeskuskokonaisuuden rakentamista. Ålgarsin (2010) mukaan esimerkiksi nuoret hakevat liikuntakeskuksista usein ryhmäliikuntamahdollisuuksia ja heidän keskuudessaan oman kehon muokkaus on tärkeä liikuntamotiivi. Sen sijaan työikäisille liikuntakeskuksissa käynti on tapa edistää työssä jaksamista ja hyvinvointia, kun taas iäkkäät hakevat liikuntakeskukselta sosiaalista kanssakäymistä ja toimintakyvyn ylläpitoa. Tämän vuoksi etenkin kuntosalialan yrittäjät ovat alkaneet rakentamaan entistä kohdennettumpia liikuntakeskuksia ja kuntosaleja. (Ålgars 2010.) Suomen kuntoliikuntaliiton (2010) tutkimuksen mukaan seniorit tulevat olemaan eniten kasvava käyttäjäryhmä kuntosaleilla. Jotta tulevaisuudessa pystyttäisiin vastaamaan entistä kokonaisvaltaisemmin tiettyjen ryhmien liikuntamotiivitarpeisiin olisi oleellista selvittää liikuntamotiiveja myös ikäryhmittäin.

Tämä tutkimus ei eritellyt kuntosalikäyttäjien motiiveja eri vuorokauden tai vuodenaikoina. On hyvin mahdollista, että aamu- ja ilta-asiakkaiden liikuntamotiivit eroaisivat toisistaan. Luultavasti jotkut liikuntakeskuskävijät valitsevat tietoisesti harjoitteluajankohdaksi joko aamupäivän tai illan. Olisi mielenkiintoista tutkia asiakkaiden perusteita harjoitella joko aamu- tai ilta-aikoina. Haluavatko aamulla kuntoilevat enemmän nautintoa siitä, että he pääsevät harjoittelemaan rauhassa ilman suurta muiden kuntoilijoiden määrää. Vai ovatko illalla harjoittelijat kenties enemmän kilpailuorientoituneita, jotka haluavat vertailla itseään muihin? Suomalaiseen liikuntakulttuuriin voidaan laskea kuuluvaksi termit ”kesäksi kuntoon” ja ”joulukilojen karistaminen”, jotka voidaan ajatella ajoittuvan talvelle ja keväälle. Myös liikuntakeskukset ovat markkinoinnissaan ottaneet nämä ajanjaksot huomioon erilaisilla mainoslauseilla ja alennuksilla. Voisi olla mielekästä selvittää, onko eri vuodenaikoina

suomalaisten kuntosalimotiivit erilaisia. Tulosten pohjalta liikuntakeskukset voisivat muokata omaa tarjontaansa vastaamaan vuodenaiksidonnaisia motiiveja.

LÄHTEET

- Aalto, R., Antikainen, S. & Tanskanen, R. 2008. Kunto-ohjaajan opas – hyvästä vielä paremmaksi. Jyväskylä: WSOY.
- Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 1995. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Juva: WSOY.
- Aura, O. & Sahi, T. 2006. Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita.
- Bauman, A. B., Smith, L., Stoker, L. B., Bellew, B. & Booth, M. 1999. Geographical influences upon physical activity participation: evidence of a “coastal effect.” *Australian and New Zealand Journal of Public Health* 23 (3), 322–324.
- Bedranek, J. 1985. Pumping Iron or Pulling Strings: Different ways of working out and getting involved in body-building. *International Review for the Sociology of Sport* 20 (4): 239–258.
- 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, 101–127.
- 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. & Mutrie, N. 1991. *Psychology of physical activity and exercise: a health-related perspective*. London: Springer.
- Biddle, S. & Mutrie, N. 2001. *Psychology of physical activity. Determinants, well-being and interventions*. London: Routledge.
- Blond, A. 2008. Impacts of exposure to images of ideal bodies on male body dissatisfaction. *Body Image* 5, 244–250.
- Booth, M. L., Owen, N., Bauman, A., Clavisi, O. & Leslie, E. 2000. Social-cognitive and perceived environment influences associated with physical activity in older Australians. *Preventive Medicine* 31 (1), 15–22.
- Bozionelos, G., & Bennett, P. 1999. The theory of planned behavior as predictor of exercise: the moderating influence of beliefs and personality variables. *Journal of Health Psychology* 4 (4), 517–529.

- Brownson, R. C., Eyster A. A., King, A. C., Brown, D. R., Shyu, Y.L., & Sallis, J. F. 2000. Patterns and correlates of physical activity among US women 40 years and older. *American Journal of Public Health* 90 (2), 264–270.
- Buckworth, J. & Dishman, R. 2002. *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Burton, L. C., Shapiro, S. & German, P. S. 1999. Determinants of physical activity initiation and maintenance among community-dwelling older persons. *Preventive Medicine* 29 (5), 422–430.
- Byman, R. 2002. Voiko motivaatiota opettaa? Teoksessa P. Kasanen & K. Uusikylä (toim.) *Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia*. Jyväskylä: Gummerus, 23–59.
- Caglar, E., Yusuf, C. & Murat D. 2009. Recreational exercise motives of adolescents and young adults. *Journal of Human Kinetics* volume 22, 83–90. Viitattu 9.2.2012. http://www.johk.awf.katowice.pl/pdfy/nr22/12_caglar.pdf.
- Capdevila, L., Ninerola, J., & Pintanel, M. 2004. Motivation and physical activity: the self-report of motives for the practice of exercising. *Revista de Psicologia del Deporte* 13, 55–74.
- Charlinton, L. 2008. *Exercise & Women`s Health*. New York: Nova Science Publishers.
- Courneya, K. S., Plotnikoff, R. C., Hotz, S. B. & Birkett, N. J. 2000. Social support and the theory of planned behavior in the exercise domain. *American Journal of Health Behavior* 24, 300–308.
- Crossley, N. 2006. In the Gym: Motives, Meaning and Moral careers. *Body & Society* 12 (3), 23–50.
- Dane, F.C. 2011. *Evaluating Research – Methodology for People Who Need to Read Research*. London: Publications.
- Deci, E. L. 1975. *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum Press.
- Denzin, N.K. & Lincoln Y.S. 2000. *Handbook of qualitative research* 2nd edition. United Kingdom; Sage Publications.

- Duda, J. L. 2001. Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. Teoksessa: G. C. Roberts (toim.) Advances in motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 129–182.
- Duda, J. L. & Whitehead, J. 1998. Measurement of goal perspectives in the physical domain. Teoksessa J. L. Duda (toim.) Advances in sport and exercise psychology measurement. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 21–48.
- Elixia. 2011. Viitattu: 2.11.2011. <http://www.elixia.fi/info/?menu=15000005>.
- El-Zein, M. & Kataja, M. 1994. Kuntoilijan kuva. Keuruu: Otava.
- Exercise Motivation Measurement. 2011. Viitattu 13.3.2012. http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise_motivation/scales.htm.
- Feltz, D.L. 1992. Understanding motivation in sport: A self-efficacy perspective. Teoksessa G.C. Roberts (toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 93–106.
- Fitness Academy of Finland. 2011. Personal Trainer -kurssin koulutusmateriaali.
- Fogelholm, M. 2011. Lihaksen energiantuotanto ja energia-aineenvaihdunta. Teoksessa M. Fogelholm, I Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. Keuruu: Duodecim, 20–31.
- Fogelholm, M. & Oja, P. 2011. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa M. Fogelholm, I Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. Keuruu: Duodecim, 67–75.
- Frederick, C-M. & Ryan, R-M. 1993. Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. Journal of Sport Behavior 16 (3), 124–146.
- Fredriksson, J. 2010. Bodaus palaa parrasvaloihin. YLE uutiset. Viitattu 29.3.2012. http://yle.fi/uutiset/kotimaa/2010/04/bodaus_palaa_parrasvaloihin_1504520.html.
- Gagne, M & Deci, E. L. 2005. Self-determination theory and work motivation. Journal of Organizational Behavior 26, 331–362.
- Gill, D. L. 2000. Psychological dynamics of sport and exercise. 2. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Feltz, D.L & Weiss, M. 1985. Motives for participating in competitive youth swimming. International Journal of Sport Psychology 6, 126–140.

- Gould, R., Ilmarinen, J., Järvisalo, J. & Koskinen, S. 2006. Työkyvyn ulottuvuudet. Terveys 2000-tutkimuksen tuloksia. Helsinki: Hakapaino.
- Güngörmüş, H., Yenel, F., Gürbüz, B. & Karaküçük, S. 2007. Examination of recreational exercise participation motives of health-fitness clubs members. 4th International Mediterranean Sport Sciences Congress. Turkey.
- Hagger, M. S. & Chatzisarantis, N. L. D. 2007. Preface. Teoksessa: M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis. Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. Champaign, IL: Human Kinetics. xi-xiii.
- 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 sport medicine and the American heart association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1423–1434.
- Heikkilä, T. 2010. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima.
- Helakori, S., Patja, K., Prättälä, R. & Uutela, A. 2001. Suomalaisen aikuisväestön terveystähtäytyminen ja terveys. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Hietalahti, L. & Saunamäki, P. 2004. Kuntosaliharrastus liikuntamuotona. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Hirjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus.
- Hirvensalo, M. & Häyrynen, T. 2007. Aikuisten liikunta. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 64–77.
- Huhtiniemi, K. 2011. Tekniikka ja Talous. Viitattu: 2.11.2011. <http://www.tekniikkatalous.fi/incoming/article26270.ece?page=78>.
- HUR. 2011. Smart Card. Viitattu: 2.11.2011. <http://www.hur.fi/index.asp?page=smart-card>.
- Huotari, P. 2012. Passiivisista nuorista tulee huonokuntoisia aikuisia. Jyväskylän yliopisto. Väitöstutkimus.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Ingledeu, D.K. & Markland, D. 2008. The role of motives in exercise participation. *Psychology and Health* 23, 807–828.

- Ingledeu, D.K., Markland, D., & Ferguson, E. 2009. Three levels of exercise motivation. *Applied Psychology: Health and Wellbeing* 1, 336–355.
- Jackson, A. W., Morrow Jr., J. R., Hill D. W. & Dishman, R. K. 2004. Physical activity for health and fitness. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jokinen, A. 2003. Yhdestä puusta – Maskuliinisuuden rakentuminen populaarikulttuureissa. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.
- Kalakoski, V., Laarni, J., Paavilainen, P., Anttila, R., Halonen, S. & Kreivi, M. 2008. Persoona 4 – Motivaatio, tunteet ja taitava toiminta. Helsinki: Edita.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Aikuisliikunta. 2010. Helsinki: Suomen Liikunta ja Urheilu.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006. Aikuiset. 2006. Helsinki: Suomen Liikunta ja Urheilu.
- Karjalainen, J. & Ryyti, M. 2004. Punttia, penkkiä ja pohkeita – Aikuisten kuntokeskuskäyttäjien liikuntamotiivit sekä liikuntaharrastuneisuus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Killerin liikuntakeskus. 2012. Tuntitarjonta. Viitattu 15.4.2012.
<http://www.killerinliikunta.fi/liikuntakeskus/index.php/ryhmaeliikunta>.
- Kilpatrick, M., Hebert, E. & Bartholomew, J. 2005. College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health* 50 (2), 87–94.
- King, A. C., Castro, C., Wilcox, S., Eyster, A. A., Sallis, J. F. & Brownson, R. C. 2000. Personal and environmental factors associated with physical inactivity among different racial-ethnic groups of US middle-aged and older aged adults. *Health Psychology* 19 (4), 354–364.
- King, A. C., Kiernan, M., Ahn, D. K., & Wilcox, S. 1998. The effects of marital transitions on changes in physical activity: results from a 10-year community study. *Annals of Behavioral Medicine* 20 (2), 64–69.
- Kinnunen, T. 2003. Kansakunnan satureita ja ihannevirtaloita – television urheil uutisten miesruumiin representaatiot. *Lähikuva* 2003(1), 16–29.
- Kinnunen, T. 2001. Pyhät bodarit. Helsinki: Gaudeamus.
- Klein, A. 1993. Little big men : Bodybuilding subculture and gender construction. Albany: State University of New York Press.

- Klint, K. & Weiss, M. 1986. Dropping in and out. Participation motives of current and former youth gymnast. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences* 11, 106–114.
- Klomsten, A., Marsh, H. & Skaalvik, E. 2005. Adolescents` perceptions of masculine and feminine values in Sport and Physical Education: A Study of Gender Differences. *Sex Roles A Journal of Research* 52 (9-10), 625–636.
- Kokko, S. & Välimaa, R. 2008. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämisen näkökulmasta. Teoksessa: R. Leinonen & E. Havas (toim.) Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä: liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 3. Jyväskylä: Likes, 50–58.
- Korkiakangas, E. 2009. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Tampere: Juvenes Print.
- Korkiakangas, E., Taanila, A., Jokelainen, J. & Keinänen-Kiukaanniemi, S. 2009. Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät eri-ikäisten naisvoimistelijoiden kuvaamana. *Sosiaalilääketieteen aikakauslehti* 46, 95–108.
- Kuntoliikuntaliitto. 2010. Suomen Kuntoliikuntaliiton Kuntokeskusbarometri 2010. Viitattu 3.12.2012. http://kunto-fi-bin.directo.fi/@Bin/cc97d53629fdd10fba4883622e548b8c/1355775524/application/pdf/372489/Kuntokeskusbarometri_final_2_korjattu_2.pdf.
- Kunttu, K. & Huttunen, T. 2001. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 45. Kela, 2001.
- Kuusinen, K-L. 1992. Motivaatio. Teoksessa J. Kuusinen (toim.) Kasvatuspsykologia. Juva: WSOY.
- Laakso, L. 2008. Sosiaalinen erakko? *Liikunta & Tiede* 45 (2-3), 71.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 42–63.
- Ladyline. 2011. Viitattu: 2.11.2011. <http://www.ladyline.fi/fi/palvelut>.
- Laine, V. & Vilkkö-Riihelä, A. 2009. Mielen maailma: Tunteet, motiivit ja taitava ajattelu. Helsinki: WSOY.
- Laitakari, J. & Miilunpalo, S. 1998. Miten saada ihmiset liikkumaan? *Liikunta & Tiede* 4, 32–35.

- Lawton, J., Ahmad, N., Hanna, I., Douglas, M. & Hallowel, N. 2006. "I can't do any serious exercise": barriers to physical activity amongst people in Pakistani and Indian origin with type 2 diabetes. *Health Education Research* 21 (1), 43–54.
- Lee, M., Shiroma, E., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. & Katzmarzyk, P. 2012. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet* 380, 219–229.
- Lian, W. M., Gan, G. L., Pin, C. H., Wee, S. & Ye, H. C. 1999. Correlates of leisure-time physical activity in an elderly population in Singapore. *American Journal of Public Health* 89 (10), 1578–1580.
- Liikunta valintojen virrassa. 2007. Kansallista liikuntaohjelmaa valmisteleavan toimikunnan väliraportti. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä.
- Litt, D. M., Lannotti, R. J. & Wang, J. 2011. Motivations of adolescent physical activity. *Journal of Physical Activity and Health* 8, 220–226.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 157–170.
- Liukkonen J. & Jaakkola, T. 2002. Mitä tarkoitamme puhuessamme motivaatiosta? Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Suvanto (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön. Likes- työelämänpalvelut, 13–15.
- 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.
- Malk, S. & Taponen, R. 2009. Hymyä ja hyvinvointia hakemassa – Aikuisten vapaa-aika- ja yrityspalvelutuotteisiin osallistuvien liikuntamotiivit ja liikuntaharrastuneisuus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Malmberg, L-E. & Little T. D. 2002. Nuorten koulumotivaatio. Teoksessa: K. Salmela-Aro & J. E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa: Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 127–144.

- Martinez-Gonzalez, M. A., Martinez, J. A., Hu, F. B., Gibney, M. J. & Kearney, J. 1999. Physical inactivity, sedentary lifestyle and obesity in the European Union. *International Journal of Obesity* 23 (11), 1192–1201.
- Metsämuuronen, J. 2008. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 2. Helsinki: International Methelp.
- Metsämuuronen, J. 2000. Metodologian perusteet ihmistieteissä. Metodologia –sarja 1. Helsinki: International Methelp.
- Muuramen liikuntatoimi. 1997. Keski-ikäisten liikunta ja terveys – Peruskartoitus 40–60 -vuotiaiden muuramelaisten keskuudessa. Kunnan Muurame -projekti.
- Mälkiä, E., Impivaara, O., Maatela, J., Aromaa, A., Heliövaara, M. & Knekt, P. 1988. Suomalaisten aikuisten fyysinen aktiivisuus. Kansaneläkelaitoksen julkaisuja ML:80. Turku: Kansaneläkelaitoksen tutkimuskeskus.
- Nagelkerk, J., Reick, K. & Meengs, L. 2006. Perceived barriers and effective strategies to diabetes self-management. *Journal of Advanced Nursing* 54 (2), 151–158.
- Neirotti, L. D. 2003. An introduction to sport and adventure tourism. Teoksessa S. Hudson (toim.) Sport and adventure tourism. New York: Haworth Hospitality Press, 1–21.
- Niemi, A. 2005. Menestyjän kuntosaliharjoittelu ja ravitsemus – Voima- ja lihasharjoittelun käsikirja. Jyväskylä: Gummerus.
- Ntoumanis, N. 2001. A Self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology* 71, 225–242.
- Ntoumanis, N. & Biddle, S. J. H. 1999. A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences* 17, 643–665.
- Nummela, O. & Uutela, A. 2002. Jyväskylän aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys 2001. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. 2002. Modernin motivaatiopsykologian perusteet ja käsitteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 10–27.
- Närhi, A. & Frantsi, P. 1998. Psykykinen valmennus – järkeä ja sydäntä. Keuruu: Otava.
- Oja, P. 2005. Terveysliikunnan tutkimusuutiset 2005. UKK-Instituutti. Viitattu 11.10.2012. <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/196-liikehallinta.pdf>.

- Ojanen, M. 2001. Liiku oikein – voi hyvin: Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 153. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.
- Ojanen, M. 2000. Millainen osa liikunnalla on psyykkisessä hyvinvoinnissa? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II: tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Likes- tutkimuskeskus, 123–150.
- Ojanen, M., Lähdesmäki, M., Oksala, E. & Paavilainen, P. 2007. Persoona 5 – Persoonallisuuspsykologia. Helsinki: Edita.
- Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Vammala: Vammalan kirjapaino.
- Pakkanen, M. 1996. Esteettinen kirurgia. Duodecim 112 (16), 1497–1503.
- Palmu, J. 2009. Suomen kaupallisten kuntosalien ja – keskusten kartoitus. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Papaioannou, A. 1995. Motivation and goal perspectives in children's physical education. Teoksessa: S. J. H. Biddle (toim.) European perspectives on exercise and sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 245–269.
- Paronen, O. & Nupponen, R. 2011. Terveiden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. Keuruu: Duodecim, 186–196.
- Pelander, R. 2010. Miesopiskelijoiden kuntosalimotiivit. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Peltonen, M. & Ruohotie, P. 1992. Oppimismotivaatio: Teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta. Keuruu: Otava.
- Physical Activity Guidelines Advisory committee Report 2008. Viitattu: 12.12.2011. <http://www.health.gov/PAGuidelines/committeereport.aspx>.
- Poskiparta, M. 2009. Liikuntamotivaatio syntyy tiedosta, ymmärryksestä, asenteista ja uskomuksista. Liikunta & Tiede 4, 46–50.
- Prochaska, J., Wright, J.A. & Velicer W.F. 2008. Evaluating theories of health behavior change: A hierarchy of criteria applied to the transtheoretical model. Applied Psychology 57 (4), 561–588.
- Riihimäki, E. 2012. Killerin liikuntakeskuksen markkinointi- ja ryhmäliikuntapäällikkö. Suullinen haastattelu 14.5.2012.

- Rinne, M. 1999. Kuntosaliharjoittelu. Teoksessa M. Fogelholm, K. Kukkonen-Harjula, R. Nupponen, T. Pokki & M. Rinne (toim.) Kilot kuntoon: ylipainoisen liikkujan opas. Tampere: UKK-instituutti, 58–73.
- Roberts, G. C. 1992. Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and consequence. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 3–30.
- Roberts, G. C. 2001. Advances in motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roberts, G.C., Treasure, D.C & Balague, G. 1998. Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sports Sciences*, 16 (4), 337–347.
- Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Edita.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2007. Active human nature. Teoksessa: M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis. Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 1–20.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2002. An overview of self-determination theory: An organismic-dialectal perspective. Teoksessa E. L. Deci & R. M. Ryan (toim.) Handbook of self-determination research. Rochester N.Y.: The University of Rochester Press, 3–33.
- Saarinen, P. 1984. Liikunnastako pysyvä harrastus? Seuruu tietoa toiselta neljälle ikävuosikymmenelle. Kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia 27. Oulun yliopisto.
- Sankari, A. 1995. Kuntosaliruumis. Kappaleita nuorten aikuisten ruumiillisuuksista. Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja 44. Jyväskylä: Yliopistopaino.
- Salmela-Aro, K & Nurmi, J-E. 2002a. Johdanto. Teoksessa: K. Salmela-Aro & J-E-Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa: Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 6–9.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2002b. Modernin motivaatiopsykologian perusta ja käsitteet. Teoksessa: K. Salmela-Aro & J.E. Nurmi(toim.) Mikä meitä liikuttaa: Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 10–27.
- Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Jyväskylän yliopisto. Chydenius instituutti.

- Sarlin, E-L. 1995. Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Jyväskylä: Jyväskylä University.
- Sassatelli, R. 2010. Fitness culture – Gyms and the Commercialisation of discipline and Fun. New York: Palgrave Macmillan.
- Sats. 2011. Viitattu: 2.11.2011. <http://www.sats.com/fi/start/Kuntoilu1/>.
- Savola, J. 2006a. Liikunnalliseen elämäntapaan aktivointi. Teoksessa O. Aura & T. Sahi (toim.) Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita Prima, 63–81.
- Savola, J. 2006b. Liikunnan ja Urheilun Maailma 9/06. Viitattu: 2.11.2011. http://www.slu.fi/lum/09_06/urheiluseuroille/kansallinen_liikuntatutkimus_suo/.
- Savola, J. 2010. Jorma Savolan johtopäätökset kansallisesta liikuntatutkimuksesta 2009–2010. Viitattu: 29.11.2011. http://www.kunto.fi/@Bin/278072/Savola_Liik.+tutk.pdf.
- Sharkley, B. & Gaskell. 2007 Fitness & Health. Sixth Edition. United States: Human Kinetics.
- Siekkinen, M. 1998. Liikunnan motiivit ovat elämyksellisiä ja tunnevaltaisia. Liikunnan ja urheilun maailma. Helsinki: Suomen Liikunta ja Urheilu 7. Viitattu 6.12.2011. http://www.slu.fi/lum/7_98/sluyhteiso/liikunnan_motiivit_ovat_elamykse/.
- Smith, A. L. & McDonough, M.H. 2008. Peers. Teoksessa A.L. Smith & S.J.H. Biddle. Youth physical activity and sedentary behavior: Challenges and solutions. Champaign, IL: Human Kinetics, 295–320.
- Smith, B., Handley, P. & Eldredge D. 1998. Sex differences in exercise motivation and body-image satisfaction among college students. Perceptual and Motor Skills 86 (2), 723–732.
- Smith, R. A. & Biddle, S. J. H. 1995. Psychological factors in the promotion of physical activity. Teoksessa: S. J. H. Biddle (toim.) European perspectives on exercise and sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 85–110.
- Spray, C. M., John Wang, C. K., Biddle, S. J. H. & Chatzisarantis, N. L. D. 2006. Understanding motivation in sport: An experimental test of achievement goal and self-determination theories. European Journal of Sport Science 6 (1), 43–51.
- Stutts, W. 2002. Physical activity determinants in adults. Perceived benefits, barriers and self-efficacy. AAOHN Journal 50 (11), 499–507.

- Suikka, J. 2004. Ylös, ulos ja jumppaamaan – ohjattuihin liikuntaryhmiin osallistuvien aikuisten liikuntamotivaatio. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky. Teoksessa M. Fogelholm, I Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. Keuruu: Duodecim, 32–41.
- Suomen Kuntoliikuntaliitto. 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.
- Suomen Kuntoliikuntaliitto. 2002. Kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002.
- Suomen liikunta ja urheilu. Liikuntatutkimus 2001–2002. Liikunnan ja urheilun Maailma 14/02. SLU:n Nuori Suomi Olympiakomitea ja Helsingin kaupunki.
- Suomen tilastokeskus. 2012. Ajankäytön muutokset 2000-luvulla. Viitattu 12.4.2012. <http://www.slu.fi/lum/numero-4-2012/tutkittua/liikuntaan-kaytetty-aika-on-pysy/>.
- Telama, R. 1999. Liikuntatiede osana liikuntaklusteria. Teoksessa M. Ojala & M-L. Oinonen (toim.) Liikuntaklusteri Jyväskylään. Jyväskylän sosiaali- ja terveystalvelukeskuksen julkaisuja 8/1999, 15–19.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa - liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Jyväskylä: LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50, 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. Jyväskylä: LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50, 15–26.
- The International Health, Racquet & Sportsclub Association. 2011 Global report: The state of health & club industry. Boston.
- The International Health, Racquet & Sportsclub Association. 2009 Global report: The state of health & club industry. Boston.
- Thill, E. E. & Brunel, P. 1995. Cognitive theories of motivation in sport. Teoksessa: S. J. H. Biddle (toim.) European perspectives on exercise and sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 195–217.
- Thomas, N., Alder, A. & Leese, G. P. 2004. Barriers to physical activity in patients with diabetes. Postgraduate Medicine 80, 287–291.

- Tilastokeskus. 2011. Työvoimaan kuuluvien määrä kasvoi vuonna 2011. Viitattu 11.12.2012. http://www.stat.fi/til/tyti/2011/13/tyti_2011_13_2012-03-09_kat_003_fi.html.
- Tolonen, J. 2011. Kuntosalien sopimusehtoja jumpataan reilummiksi. Viitattu 14.12.2012. <http://kuningaskuluttaja.yle.fi/node/2908>.
- Trost, S-G., Owen, N., Bauman, A-E., Sallis, J-F & Brown, W. 2002. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & Science in Sport and Exercise* 34 (12), 1996–2001.
- Tsuboi, S., Hayakawa, T., Kanda, H. & Fukushima, T. 2011. Physical activity in context of clustering patterns of health-promoting behaviors. *American Journal of Health Promotion* 25 (6), 410–416.
- Törne, M., Tuominen, H. & Keckman, M. 2008. Terveysliikunnan palveluketju liikuntakäyttäjätymisen muutosta tukemaan. *Liikunta & Tiede* 5, 62–63.
- UKK-instituutti. 2011. Liikuntapiirakka. Viitattu: 16.2.2012.
- 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.
- Vasankari, T. 2011. Liikkumattomuuden hinta. Viitattu 14.12.2012. <http://ukkterveyspalvelut-fi-bin.nettiavain.fi/@Bin/735bba859a6d66f82b38baf4b061a62e/1355828167/application/pdf/145695/Vasankari-1.pdf>.
- Vastamäki, J. 2010. Kyselylomaketutkimus: tutkimusasetelman ja mittareiden valinta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 – metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Juva: PS Kustannus, 128–140.
- Vilkko-Riihelä, A. 1999. *Psyhyke psykologian käsikirja*. 1. 2. painos. Porvoo: WSOY.
- Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämäntaarella. Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2: tutkimuskatsaus*. Jyväskylä: Likes. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, 23–48.
- Vuori, I. 2011. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa M. Fogelholm, I Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. Keuruu: Duodecim, 12–16.
- Vuori, I. 2003. *Lisää liikuntaa!* Helsinki: Edita.

- Vuori, I. 2001. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta: terveystoiminnan opas. Tampere: UKK-instituutti.
- Vuori, I. 1995. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori & S. Taimela (toim.) Liikuntalääketiede. 1. painos. Helsinki: Duodecim, 10–19.
- Vuorinen, R. & Tuunala, E. 2001 Psykologian perusteet: Aivot ja psyyke. Helsinki: Otava.
- Wann, D. L. 1997. Sport psychology. Upper Saddle River (N.J.): Prentice Hall.
- Weed, M. & Bull, C. 2004. Sport tourism. Participants, policy and providers. Oxford: Elsevier.
- Whitehead, J. R. 1991. Physical activity and intrinsic motivation. Washington, DC: President's Council on Physical Fitness and Sports.
- Willis, J.D. & Campbell, L.F. 1992. Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 2–28.
- World Health Organisation. 2008. World Health Statistics 2008. Geneva, Switzerland: World Health Organisation Press.
- Ziehe, T. 1992. Kuinka ruumiista on tullut moderni? Teoksessa E. Sironen, A. Tiihonen & S. Veijola (toim.) Urheilukirja. Tampere: Vastapaino, 277–287.
- Ålgars, S. 2010. Kuntosali – Terveystä edistävän liikunnan vaatimukset rakentamiselle ja palvelutuotannolle. Suomen Kuntoliikuntaliiton julkaisu. Viitattu 11.12.2012. www.kunto.fi/@Bin/289951/Kuntosali_olosuhderaportti.pdf.

LIITTEET

Liite 1. Liikuntamotiivikysely



KYSELY KILLERIN LIIKUNTAKESKUKSEN ASIAKKAILLE

Hei!

Olemme liikuntapedagogiikan opiskelijoita ja selvitämme pro gradu -tutkielmassamme syitä, miksi ihmiset käyvät kuntosalilla ja/tai ryhmäliikuntatunneilla. Toivoisimme saavamme myös Sinun mielipiteesi mukaan tutkimukseen. Kyselyyn vastaaminen kestää vain noin 5 minuuttia.

Huomioithan että sivujen kummallakin puolella on kysymyksiä.

Kiitos jo etukäteen arvokkaista vastauksistasi!

Simo Lampinen ja Antti Lappalainen

Haluaisimme tietää ensin hieman sinusta ja sinun liikunnan harrastamisesta liikuntakeskuksissa.

Rastita oikea vastausvaihtoehto tai kirjoita vastauksesi tyhjälle viivalle. Valitse jokaisesta kysymyksestä vain yksi vastausvaihtoehto.

1. Ikä _____

2. Sukupuoli

Mies

Nainen

3. Olen tällä hetkellä

Työssäkäyvä

Työtön

Opiskelija

Koululainen

Eläkeläinen

4. Kuinka pitkään olet harrastanut liikuntaa liikuntakeskuksissa (sisältää kuntosalit ja paikat, joissa pidetään ryhmäliikuntatunteja) viimeisen viiden vuoden aikana?

Alle 6 kuukautta

6 kuukautta – 1 vuosi

yli 1 vuosi – 1,5 vuotta

yli 1,5 – 2 vuotta

yli 2 – 3 vuotta

yli 3 – 4 vuotta

yli 4 – 5 vuotta

5. Käytö pääsääntöisesti

- Ohjatuilla ryhmäliikuntatunneilla
- Kuntosalilla/punttisalilla
- Suunnilleen yhtä paljon kummassakin

6. Kuinka monta kertaa viikossa käyt keskimäärin kuntosalilla/punttisalilla?

- En kertaakaan
- 1 – 2 kertaa
- 3 – 4 kertaa
- 5 kertaa tai enemmän

7. Kuinka monella ohjatulla ryhmäliikuntatunnilla käyt keskimäärin viikon aikana?

- En yhdelläkään
- 1 – 2:lla
- 3 – 4:lla
- 5 – 7:lla
- 8:lla tai enemmän

Seuraavilla sivuilla on esitetty erilaisia syitä käydä liikuntakeskuksessa. Lue jokainen väittäjä huolella läpi ja ympyröi sopivimmalta tuntuva vaihtoehto. Vastaa jokaiseen kohtaan erikseen. Jos väittäjä ei ole kohdallasi ollenkaan totta, ympyröi vaihtoehto 1. Jos väittäjä pitää täysin paikkansa, ympyröi vaihtoehto 5. Jos väittäjä on osittain totta, ympyröi 2, 3 tai 4 sen mukaan kuinka voimakkaasti se on totta oman näkemyksesi mukaan.

Muista että haluamme tietää juuri sinun syysi liikkua liikuntakeskuksessa. Eli ei ole olemassa oikeaa tai väärää vastausta. Vastaa siis mahdollisimman totuudenmukaisesti.

Harjoittelun/kuntoilun liikuntakeskuksessa...	Tunteuksesi				
	Ei ollenkaan totta	Ei kovin totta	En osaa sanoa	Melko totta	Täysin totta
1. Pysyäkseni hoikkana	1	2	3	4	5
2. Ehkäistäkseni terveydellisiä haittoja	1	2	3	4	5
3. Koska se saa oloni tuntumaan hyvältä	1	2	3	4	5
4. Koska se auttaa minua näyttämään nuoremmalta	1	2	3	4	5
5. Saadakseni muilta arvostusta	1	2	3	4	5
6. Saadakseni omaa aikaa	1	2	3	4	5
7. Saadakseni terveen kehon	1	2	3	4	5
8. Saadakseni lisää voimaa	1	2	3	4	5
9. Koska nautin itseni fyysisestä rasittamisesta	1	2	3	4	5
10. Viettäkseni aikaa ystäväni kanssa	1	2	3	4	5
11. Koska lääkäri neuvoo minua liikkumaan	1	2	3	4	5
12. Koska on kiva pyrkiä "kilpailemaan" muiden kanssa	1	2	3	4	5
13. Pysyäkseni/tullakseni notkeaksi	1	2	3	4	5
14. Koska se antaa minulle haasteita	1	2	3	4	5
15. Pudottaakseni painoa	1	2	3	4	5
16. Ehkäistäkseni terveysongelmia	1	2	3	4	5
17. Koska koen harjoittelun virkistävän minua	1	2	3	4	5
18. Saadakseni/säilyttääkseni hyvän vartalon	1	2	3	4	5
19. Vertaillakseni kykyjäni muihin	1	2	3	4	5
20. Koska se auttaa vähentämään stressiä	1	2	3	4	5
21. Koska haluan ylläpitää terveyttä	1	2	3	4	5
22. Parantaakseni kestävyysominaisuuksiani	1	2	3	4	5
23. Koska liikunta itsessään on kivaa	1	2	3	4	5
24. Nauttiakseni sosiaalisesta ilmapiiristä	1	2	3	4	5

Harjoittelen/kuntoilen liikuntakeskuksessa...	Tunteuksesi				
	Ei ollenkaan totta	Ei kovin totta	Neutraali	Melko totta	Täysin totta
25. Ehkäistäkseni suvussani periytyvää sairautta	1	2	3	4	5
26. Koska nautin kilpailemisesta	1	2	3	4	5
27. Ylläpitääkseni liikkuvuutta	1	2	3	4	5
28. Saadakseni henkilökohtaisia haasteita	1	2	3	4	5
29. Koska se auttaa painonhallinnassa	1	2	3	4	5
30. Välttääkseni sydänsairauksia	1	2	3	4	5
31. Saadakseni lisää energiaa	1	2	3	4	5
32. Parantaakseni ulkonäköäni	1	2	3	4	5
33. Saadakseni tunnustusta saavutuksistani	1	2	3	4	5
34. Hallitakseni stressiä	1	2	3	4	5
35. Tunteakseni oloni terveellisemmäksi	1	2	3	4	5
36. Tullakseni vahvemmaksi	1	2	3	4	5
37. Liikunnasta saamani nautinnon takia	1	2	3	4	5
38. Koska liikkuminen muiden kanssa on hauskaa	1	2	3	4	5
39. Koska se auttaa parantumaan sairaudesta/vammasta	1	2	3	4	5
40. Koska nautin kilpailemisesta liikunnassa	1	2	3	4	5
41. Säilyttääkseni tai parantaakseni notkeutta	1	2	3	4	5
42. Kehittääkseni henkilökohtaisia taitojani	1	2	3	4	5
43. Kuluttaakseni kaloreita	1	2	3	4	5
44. Näyttääkseni paremmalta	1	2	3	4	5
45. Pystyäkseen suoriutumaan asioista, joihin muut eivät kykene	1	2	3	4	5
46. Vähentääkseni jännitystä/hermostuneisuutta	1	2	3	4	5
47. Kehittääkseni lihaksiani	1	2	3	4	5
48. Koska tunnen olevani parhaimmillani harjoitellessani	1	2	3	4	5
49. Saadakseni uusia ystäviä	1	2	3	4	5
50. Koska liikunta on kivaa erityisesti silloin kun saan kilpailla	1	2	3	4	5
51. Testatakseni henkilökohtaisia rajojani	1	2	3	4	5
52. Koska tavoitteenani on kehonrakennus	1	2	3	4	5

Jotta voisin kokea onnistuneeni urheilussa ja liikunnassa, minulle on tärkeää...	Tuntemuksesi				
	Ei ollenkaan totta	Ei kovin totta	Neutraali	Melko totta	Täysin totta
1. ...että voittaisin toiset	1	2	3	4	5
2. ...että yrittäisin mahdollisimman kovasti	1	2	3	4	5
3. ...että olisin paras	1	2	3	4	5
4. ...että huomaisin todella kehittyväni	1	2	3	4	5
5. ...että pärjäisin paremmin kuin toiset	1	2	3	4	5
6. ...että voisin näyttää toisille olevani paras	1	2	3	4	5
7. ...että voittaisin edessä olevat vaikeudet	1	2	3	4	5
8. ...että onnistuisin sellaisissa tehtävissä, mitä en ole aikaisemmin osannut	1	2	3	4	5
9. ...että pärjäisin sellaisissa asioissa, joita toiset eivät osaa	1	2	3	4	5
10. ...että tekisin kaikkeni parhaan kykyni mukaan	1	2	3	4	5
11. ...että saavuttaisin ne tavoitteet, joita olen itselleni asettanut	1	2	3	4	5
12. ...että olisin toisia parempi	1	2	3	4	5

Kysely jatkuu seuraavalla sivulla...

**Kerro vielä lopuksi kolme tärkeintä
syytä, miksi liikut juuri
Killerin Liikuntakeskuksessa**



1.

2.

3.

**Mitä haluaisit kehittää Killerin Liikuntakeskuksen
toiminnassa/palveluissa?**

Kiitos vastauksistasi!

Treeni-iloa toivottaen pro gradu -tutkielman tekijät,

Simo Lampinen

Antti Lappalainen