YHDEKSÄLUOKKALAISTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS SEKÄ SOSIOEMOTIONAALISEN YMPÄRISTÖN YHTEYS KESTÄVYYSLIIKUNNAN MOTIVAATIOON

Leila Saros

Liikuntapedagogiikan
Syventävien opintojen
tutkielma
Syksy 2015
Liikuntakasvatuksen laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Yhdeksäsluokkalaisten fyysinen aktiivisuus sekä sosioemotionaalisen ympäristön yhteys kestävyysliikunnan motivaatioon. Liikuntapedagogiikan syventävien opintojen tutkielma. Jyväskylän yliopisto. 58 sivua.

Tämä tutkielma käsittää kirjallisuuskatsauksen sekä Liikunta ja tiede -lehteen julkaistavaksi tarjottavan artikkelikäsikirjoituksen. Kirjallisuuskatsauksessa tarkastellaan liikunnan suotuisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Vaikka terveyteen liittyviä tutkimuksia on tehty runsaasti niin Suomessa kuin maailmalla, ovat ylipaino, pitkäaikaissairaudet ja psyykkinen oireilu ja heikentynyt kunto lisääntyneet. Tarvitaan lisää tutkimusta ennen kaikkea siitä, mikä motivoi ja mitkä tekijät ovat yhteydessä liikuntaan sosiaalistumisessa.

Luvussa yksi tarkastellaan ensin lähemmin fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan harrastamisen käsitteitä. Tämän jälkeen perehdytään niihin selittäviin tekijöihin, jotka ovat yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. Kenyonin ja McPhersonin teoreettisessa mallissa nähdään kolme ulottuvuutta, jotka ovat yhteydessä liikuntaa sosiaalistumisessa. Ensimmäiseksi tekijäksi mainitaan yksilölliset tekijät, kuten biologiset ja psykologiset. Sosioemotionaalisella ympäristöllä tarkoitetaan esimerkiksi liikkujan perhettä, ystäviä, opettajia ja ohjaajia. Viimeisenä ulottuvuutena käsitellään fyysistä ympäristöä. Tähän liittyivät muun muassa olosuhteet, ilmasto, kulttuuriperintö, organisoitu liikunta, media ja liikuntakulutus.

Huoli liikkumattomuudesta on siis suuri. Näin ollen maailmalla ja Suomessa on alettu laatia liikuntasuosituksia. Niissä fyysistä aktiivisuutta tarkastellaan liikuntakertojen, liikunnan keston ja rasittavuuden mukaan. Tutkimusten tukemana näitä suosituksia uusitaan tarvittaessa ja ne laaditaan eri-ikäisille aina terveyden edistämisen näkökulmasta. Ne kertovat meille, kuinka paljon ja millaisella teholla meidän tulee liikkua, jotta liikkumisemme edistää terveyttä. Viime vuosina suosituksiin on lisätty myös passiivisen ajan minimisuositus.

Kirjallisuuskatsauksen viimeisessä luvussa keskitytään tarkastelemaan motiiveja ja kolmea motivaatioteoriaa. Motivaatio on hyvin vaikeaselkoinen ja monimutkainen käsite. Ihmisten keskusteluissa motiivilla tarkoitetaan yleensä haluja, viettejä, palkkioita tai rangaistuksia jostakin asiasta. Me tarvitsemme aina motiivin, jotta meissä syntyy motivaatiota. Motivaatiota on tutkittua useista eri näkökulmista. Aluksi motivaatioteoriat olivat viettiteorioita. Ihmistä ei ajateltu ajattelevana yksilönä vaan omien primitiivisten viettien toimijana. Behavioristisissa teorioissa tarkasteltiin vielä ihmisen ulkoista käyttäytymistä. Kuusikymmentä vuotta sitten kognitiivisten teorioiden myötä ihminen alettiin nähdä ajattelevana toimijana. Tässä katsauksessa kognitiivisista teorioista esitellään Weinerin attribuutioteoria. Siinä tarkastellaan ihmisen sisäisten ja ulkoisten motiivien pysyvyyden ja kontrolloitavuuden ulottuvuuksia. Sosiaaliskognitiivisissa teorioissa ihminen nähdään ajattelevana toimijana, joka on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Tässä kirjallisuuskatsauksessa paneudutaan kahteen sosiaaliskognitiiviseen teoriaan: itsemääräämisteoriaan ja tavoiteorientaatioteoriaan.

Asiasanat: fyysinen aktiivisuus, liikuntasuositukset, motivaatio

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ
1. JOHDANTO 1
2. FYYSINEN AKTIIVISUUS JA LIIKUNTAHARRASTUS KÄSITTEINÄ 4
2.1 Fyysisen aktiivisuuden käsite 4
2.2 Fyysinen aktiivisuus ja selittävät tekijät 5
2.2.1 Fyysinen aktiivisuus ja yksilölliset tekijät 7
2.2.2 Fyysinen aktiivisuus ja sosioemotionaalinen ympäristö 8
2.2.3 Fyysinen aktiivisuus ja fyysinen ympäristö 10
2.3 Terveysliikuntasuositukset 11
2.3.1 Liikuntasuositukset nuorille 14
2.3.2 Liikuntasuositukset aikuisille 16
2.4 Liikuntaharrastuksen käsite 19
3. MOTIVAATIO 21
3.1 Motivaatio käsitteenä 21
3.2 Motivaation historiaa 22
3.2.1 Weinerin motivaatioattribuutioteoria 23
3.2.2 Itsemääräämisteoria 26
3.2.3 Tavoiteorientaatioteoria 28
4. POHDINTA 30
LÄHTEET 33

KUVIOT

Kuvio 1. Sosiaalistumisen malli liikuntaan……..…7

Kuvio 2. Puolustusvoimien 12 minuutin juoksutestin tulokset 1975–2002……13

Kuvio 3. Fyysisen aktiivisuuden minimisuositus nuorille……..15

Kuvio 4. Aikuisten liikuntapiirakka vuonna 2009…….……....18

Kuvio 5. Attribuutioluokittelu…….……..…….25

1 JOHDANTO

Yleisesti tiedetään, että liikunnalla on suotuisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Tästä huolimatta tutkimusten mukaan arkiliikunta on vähentynyt ja suomalaisten kestävyyskunto on heikentynyt vuosikymmenien aikana. Yhä harvempi liikkuu terveyssuositusten mukaisesti riittävästi. (Heikinaro-Johansson & Palomäki 2011; Heiskanen ym. 2011; Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011.)

Heikentyneen kunnon lisäksi ylipaino, pitkäaikaissairaudet ja psyykkinen oireilu ovat lisääntyneet (Kouluterveyskysely 2009; Laakso, Nupponen & Telama 2007; Nuorten terveystapatutkimus 2005; Tammelin & Karvinen 2008; Välimaa ym. 2007;). Eri puolilla maailmaa on saatu samankaltaisia tutkimustuloksia, kun on tutkittu ihmisten liikunta-aktiivisuutta ja ylipainoa (Katmarzyk ym. 2008; Lissner ym. 2008; Suggs, Mc Intyre & Cowdery 2010; Tremblay, Esliger, Copeland, Barnes & Basset 2008;).

Edellä esitetty ilmiö ei ole uusi. Suomalaisten heikosta kunnosta on puhuttu jo ennen toista maailman sotaa. Muun muassa Tahko Pihkalla esitti aikoinaan, että sisävessa, hissi ja bussi ovat turmioksi Suomen kansalle. Hänen mukaansa liiallisella mukavuudella on kauaskantoiset seuraukset. (Sallimäki 2000.) Jotta pystytään kannustamaan suomalaisia liikunnan pariin jatkossakin yhä paremmin, tulee meidän saada tietoa lisää siitä, mitkä asiat motivoivat liikunnan harrastamista.

Kirjallisuuskatsauksessa tarkastellaan ensimmäiseksi fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan harrastamisen käsitettä. Liikuntaan sosiaalistumista lähestytään Kenyon ja Mc Phersonin teorian näkökulmasta. WHO-Koululaistutkimukseen (2004) osallistuneet nuoret kokivat olevansa fyysisesti parempikuntoisempia kuin vuonna 1986 tutkimukseen osallistuneet nuoret. Tämä tulos on ristiriidassa sen kanssa, että tutkimusten mukaan juoksutestien tulokset ovat heikentyneet ja harva liikkuu terveysliikuntasuositusten näkökulmasta riittävästi. Nykynuorella on mahdollisuus viettää arkipäivänsä niin, että halutessaankin selviytyy aikuisuuteen hengästymättä. (Huisman 2004; Huotari 2004; Nupponen & Huotari 2002.)

Muutamien kymmenien vuosien aikana hyötyliikunnan muutos on ollut varsin suuri. Nuorten arki on lapsuudesta lähtien sisältänyt paljon esimerkiksi teknologiaa ja monia kulutusvalintoja. Liikunta on vain yksi kulutusyhteiskunnan valinnoista. Se kilpailee muiden vapaa-ajan harrastusten kanssa. (Zacheus 2008.) WHO:n 2005/2006 kansainvälisen vertailun mukaan suomalaiset 15-vuotiaat liikkuvat vähemmän liikuntamäärältään kun muissa Pohjoismaissa, Amerikassa ja Euroopassa keskimäärin. Sen sijaan 11-vuotiaat liikkuvat muun maalaisiin nähden paljon. (Välimaa ym. 2007.)

Liikuntasuositukset auttavat muun muassa liikunnanohjausta. Suositusten minimimäärällä pyritään siihen, että suurin osa ihmisistä saisi tuosta liikuntamäärästä hyviä terveysvaikutuksia. Tutkimusten tarkoituksena on saada tietoa muun muassa liikuntaa ohjaaville siitä, miten eritavalla motivoituneita liikkujia voitaisiin tukea ja opastaa liikunnan harrastamiseen. Liikunnanohjauksen pyrkimyksenä on tuoda elämään hyvinvointia ja kannustaa pysyvään liikunnan harrastamiseen. Lisäksi sen makrotason kansaterveydellisenä tavoitteena on muun muassa vähentää masennuksen ja ahdistuksen oireita, ehkäistä tyypin 2 diabetesta, sydän- ja verisuonitautien ja ylipainon aiheuttamia tuki- ja liikuntaelinten sairauksien riskitekijöitä ilmaantumista. Nämä ovat akuutteja keskustelunaiheita yhteiskunnassamme.

Eri-ikäisten riittämättömään liikuntaan on monia syitä. Keyton ja Mc Pherson näkevät kolme pääulottuvuutta nuorten liikuntaan sosiaalistumisessa. Nämä ulottuvuudet ovat henkilökohtaiset ulottuvuudet esimerkiksi sukupuoli ja sosioemotionaalinen ympäristö. Suomalainen kasvatuskulttuuri tukee varhaista itsenäistymistä. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että erityisesti vanhemmilla on suuri rooli lasten ja nuorten liikuntaan sosiaalistumisessa (Laakso ym. 2006b, 8; Sallis 1993). Lisäksi fyysisellä ympäristöllä on yhteyttä liikuntaan sosiaalistumisessa kuten asuinpaikalla ja asuinpaikan kulttuuriperinnöllä (Lehmuskallio 2007).

Kirjallisuuskatsauksen toisena tarkastelun kohteena ovat motiivit. Liikuntamotivaatiota voidaan tarkastella monesta teoreettisesta näkökulmasta. Työ-, perhe- ja terveystilanne määrittävät ajankäyttöämme. Lasten, nuorten ja aikuisten suhde liikuntaan muodostuu pitkälti elämäntilanteemme ja ympäristömme asettamien rajojen sisälle. (Koski 2004, 195–199; Nupponen 2009.) Tutkimuksissa on todettu, että todennäköisyys harrastaa liikuntaa

aikuisenakin on suurempi silloin, jos on harrastanut aktiivisesti liikuntaa lapsena ja nuorena. Näin ollen on tärkeää selvittää, mitkä asiat motivoivat liikuntaan ja mitkä eivät motivoi nuoria liikkumaan. Nuorena harrastettu tietyn tyyppinen liikunta lisää todennäköisyyttä samanlaiseen liikuntaan aikuisiässä. (Tammelin 2003; Mikkelson 2007). Tällä hetkellä vallalla oleva motiivitutkimuksen viitekehys edustaa sosiaalis-kognitiivista näkökulmaa. (Korkiakangas 2010).

Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että heikko kestävyyskunto on yksi merkittävistä tekijöistä kokonaiskuolleisuuden ja sydän- sekä verisuonikuolleisuuden riskitekijöistä. Nykyään kestävyyskuntoa tutkitaankin yhtenä mahdollisena riskitekijöiden muiden tekijöiden ohella. (Laukkanen ym. 2010; Lee, Artero, Sui & Blair 2010.)

Kirjallisuuskatsauksen taustaan johdattelun (luku 1) jälkeen tarkastellaan fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan harrastamisen käsitteitä. Riittävää fyysistä aktiivisuutta tarkastellaan liikuntasuositusten näkökulmasta. Lisäksi tuodaan esille Kenyon ja Mc Pearsonin teoreettinen malli, jossa nähdään kolme ulottuvuutta, jotka ovat yhteydessä liikuntaan sosiaalistumisessa (luku 2). Viimeisessä teorialuvussa keskitytään motivaation käsitteeseen ja kolmeen eri motivaatioteorian näkökulmaan (luku 3). Teoreettisen katsauksen jälkeen seuraa tutkimusongelmiksi (luku 4) kiteytettyjen tutkimuksen tavoitteiden tarkastelu (luku 5).

2 FYYSINEN AKTIIVISUUS JA LIIKUNTAHARRASTUS KÄSITTEINÄ

Meidän liikuntakulttuurimme on muuttunut vuosien saatossa monella tapaa. Esimerkiksi liikuntalajeista ja liikunnasta on syntynyt useita erilaisia tulkintoja ja määrittelyjä. Opetusministeri nimeämä toimikunta esitti vuonna 2008, että sanojen urheilu ja liikunta sijasta tulisi käyttää mieluummin sanoja fyysinen aktiivisuus ja terveyttä edistävä liikunta. Muistiossa painotettiin myös terveyttä edistävän liikunnan merkitystä. (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2008,14). Liikuntaharrastus on nykypäivänä paljon muutakin kuin erilaisten lajitaitojen harrastamista, sillä sen tehtävä on tukea eri-ikäisten fyysisen, motorisen ja kognitiivisen kasvun lisäksi sosiaalista ja eettistä kasvua. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 20, 55.)

2.1 Fyysinen aktiivisuuden käsite

Fyysistä aktiivisuutta on määritelty muun muassa seuraavasti: 1) Liikunta on tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta, joka aikaansaa energiakulutuksen kasvua. 2) Fyysinen aktiivisuus kuvaa lihastyön määrää ihmisen eri toiminnoissa.
(Bouchard & Shephard 1994.)

Fyysistä aktiivisuutta on tarkastelu useiden määritelmien lisäksi neljällä ulottuvuudella: 1) toiminnan tapa 2) intensiteetti 3) kesto ja 4) useus. Toiminnan tavalla tarkoitetaan erilaisia liikuntalajeja. Intensiteetti sen sijaan kuvaa liikunnassa kulutetun energian määrää. Intensiteettiä on kysytty useimmiten tutkimuksissa liikkujan subjektiivista arviota harrastuksen tehosta. Liikunnan kesto kuvaa sitä, paljonko aikaa kuluu suorittamiseen. Suorituksen määrällä saadaan tietoa esimerkiksi siitä, kuinka usein esimerkiksi viikossa liikutaan. (Bouchard & Shephard 1994.)

Liikunta-alan kirjallisuudessa käytetään fyysisen aktiivisuuden synonyymeinä termejä liikunta-aktiivisuus, liikunnallisesti tai fyysisesti aktiivinen elämäntapa. Tässä

kirjallisuuskatsauksessa käytän pääsääntöisesti termiä fyysinen aktiivisuus, sillä se kokoaa alleen muut liikuntaan liittyvät käsitteet kuten liikunnallisen elämäntavan: hyötyliikunnan, arkiliikunnan ja työmatkaliikunnan, terveys- ja kuntoliikunnan sekä kilpa- ja huippu-urheilun. (Vuori 1996, 14.)

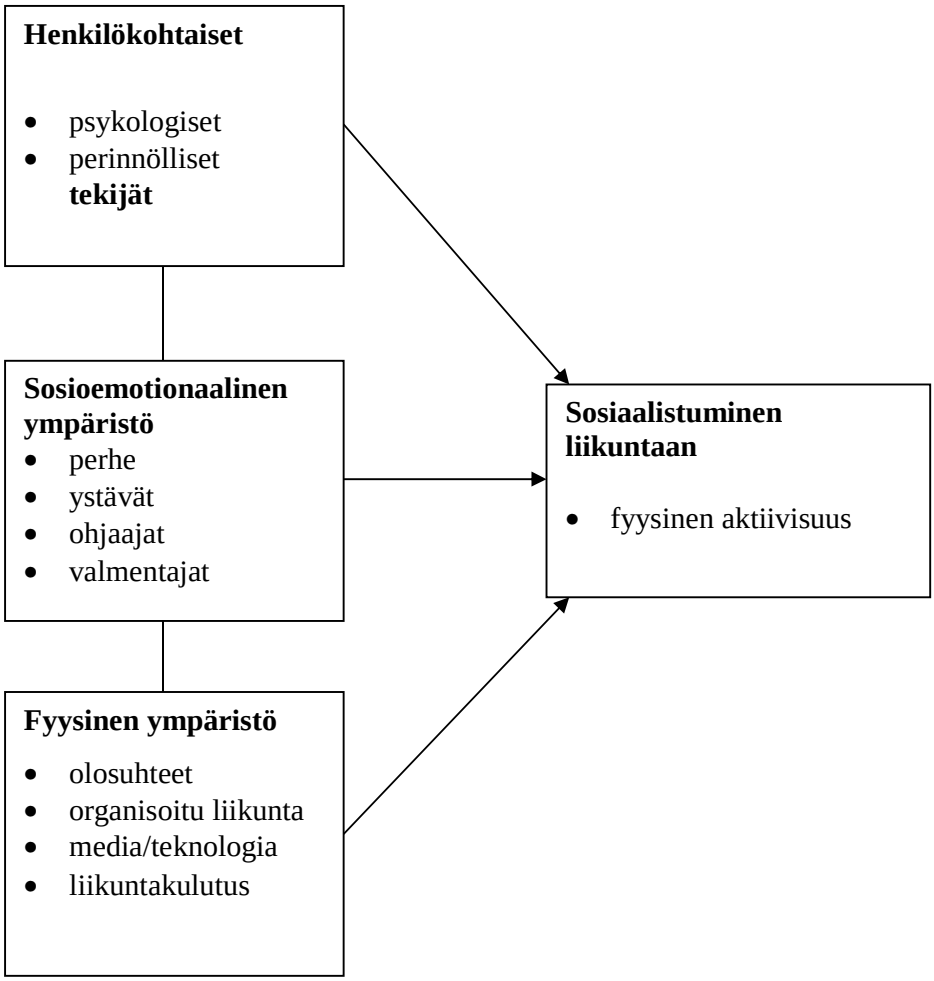
Hyöty- ja arkiliikunta ovat liikuntaa, jotka eivät ole varsinaisessa mielessä urheilua tai harjoittelua. Silti ne vaativat fyysistä ponnistelua. Esimerkiksi lumen luonti kävely kauppaan tai paikasta toiseen pyöräily vaativat fyysistä toimintaa. Sen sijaan terveys- ja kuntoliikunta ovat harjoittelua, joiden tavoitteena on edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä. Kaikilla tulisi olla mahdollisuus harrastaa kunto- tai terveysliikuntaa. Tässä yhteydessä urheilu käsitteenä ymmärretään fyysisen aktiivisuuden muotona, joka sisältää kilpailullisia elementtejä. (Vuori 1996, 14–15.) Näin ollen urheilu on toiminnaltaan kaikkein tavoitteellisinta. Tavoitteellisuus pienenee siirryttäessä terveys- ja kuntoliikunnasta kohti hyötyliikuntaa. Lisäksi pienenevät liikunnan terveysvaarat ja -haitat sekä liikunnan määrä ja intensiteetti. (Heinilä 2000.)

Fyysinen aktiivisuus luokitellaan liikuntasuosituksissa perusaktiivisuuteen ja terveyttä edistävään aktiivisuuteen. Perusaktiivisuus on esimerkiksi kotona rauhallinen kävely, syöminen tai seisominen. Terveyttä edistävä aktiivisuus on liikuntaa, joka perusaktiivisuuteen lisättynä edistää terveyttä. Terveyttä edistävää liikuntaa ovat esimerkiksi juoksu, hyppääminen, loikkaaminen ja heitto. Inaktiivisuus on aktiivisuuden vastakohta. Inaktiivisen henkilön liikunta on hyvin vähäistä, eikä hän saavuta liikuntasuosituksen minimitavoitteita. Lapsen ja nuoren riittävä liikunta-aktiivisuus tukee hänen normaalia kasvua ja kehitystä. (Vuori 2008, 10.)

2.2 Fyysinen aktiivisuus ja selittävät tekijät

Eri-ikäiset liikkuvat eri syistä ja siihen vaikuttaa useat tekijät. Fyysisen aktiivisuuden selittäminen ja ennustaminen onkin hyvin vaikeaa sen moniulotteisuuden vuoksi. Tämän vuoksi fyysisen aktiivisuuden vaihtelua ei voida selittää vain yhdellä tekijällä. Jokaisen erilainen kehitysvaihe on yhteydessä siihen, mitkä tekijät kulloinkin vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen. (Sallis 1994.) Tutkimuksissa fyysistä aktiivisuutta on tarkasteltu sosiaalisaatio- ja motivaatioteorioiden näkökulmasta. (Salonen 1997.)

Tässä kirjallisuuskatsauksessa motivaatiota tarkastellaan (kognitiivisen) Weinerin motivaatioattribuutioteorian, (sosiaalis-kognitiivisen) itsemääräämisteorian ja tavoiteorientaatioteorian viitekehyksessä (tarkemmin luvussa 3). Liikuntaan sosiaalistumisessa käytetään Kenyon & Mc Phersonin näkökulmaa. Kenyon & Phersonin (1981) ovat löytäneet sosiaalisen oppimisen teorioista tekijöitä, jotka ovat yhteydessä ihmisen liikuntaan sosiaalistumiseen. Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat voimakkaasti seuraavat: 1) henkilökohtaiset ominaisuudet kuten motivaatio, asenne, arvot, kyvyt, sukupuoli ja luonteenpiirteet, 2) sosioemotionaalinen ympäristö kuten perhe, opettaja ja valmentaja sekä 3) ympäröivä yhteiskunta muun muassa koulu, koti ja naapurit. Kaikki edellä mainitut tekijät ovat yhteydessä siihen, oppiiko nuori liikunnallisen elämäntavan vai suuntaako hän kiinnostuksen johonkin muuhun. Edellä mainittuun Kenyonin ja Pearsonin malliin Lehmuskallio (2007) esittää väitöksessään, että media, teknologia ja liikuntakulutus ovat myös tärkeitä tekijöitä nykypäivänä. Nämä kolme ulottuvuutta hän liittää fyysiseen ympäristöön (kuvio 1).



KUVIO 1. Sosiaalistumisen malli liikuntaan (Kenyon & McPherson 1981 mukaan).

2.2.1 Fyysinen aktiivisuus ja henkilökohtaiset tekijät

Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa yksilölliset tekijät kuten sukupuoli ja ikä. Pienillä lapsilla on sisäsyntyinen halu ja tarve liikkua. Lasten fyysinen aktiivisuus on leikkimistä. (Pellegrini & Björklund 1998, 191–209.)

Monissa tutkimuksissa on osoitettu, että pojat ovat fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt. Tosin kaikki tutkimukset eivät tue tätä väitettä. Syitä tyttöjen vähäisempään liikuntaan on selitetty muun muassa iän, kehityksen ja kasvun näkökulmasta. Tiedetään, että ikä on yhteydessä liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen. Tytöt kehittyvät ja kasvavat poikia nuorempina. Näin ollen myös liikunnan harrastaminen vähenee tytöillä aikaisemmin kuin pojilla. (Nupponen, Halme & Parkkisenniemi 2005.)

Biologiset tekijät kuten paino ja ihonalainen rasva voivat olla esteenä esimerkiksi organisoituun liikuntaan osallistumiseen. Ylipaino voi rajoittaa osallistumista joihinkin liikuntamuotoihin. Liikunta alentaa painoa ja ehkäisee painon nousua, joten liikunta-aktiivisuuden lisääminen on yksi merkittävä hyvinvoinnin edistäjä. (Yang, Telama & Leskinen 2000.)

Persoonallisuus- ja psyykkiset ominaisuudet ovat tärkeässä roolissa fyysisten ominaisuuksien lisäksi, kun tarkastellaan liikunta-aktiivisuutta. Esimerkiksi kaksoistutkimuksissa on saatu tuloksia, jossa temperamentilla on havaittu olevan yhteyttä liikunta-aktiivisuuteen. Erilaiset temperamentit reagoivat eri tavalla ärsykkeisiin. (Keltikangas-Järvinen 2004.)

Minäkäsityksellä on havaittu olevan myös yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen. Sosioemotionaalisella ympäristöllä on suuri merkitys siinä, miten lapsia ja nuoria kannustetaan liikunnan harrastajiksi. Oikealla tavalla kannustaminen lisää fyysistä aktiivisuutta. (Liimatainen 2000, 92–95.)

2.2.2 Fyysinen aktiivisuus ja sosioemotionaalinen ympäristö

Perheellä on tärkeä rooli lasten ja nuorten liikuntaan sosiaalistumisessa ja pysyvän liikunnallisen elämäntavan rakentamisessa. Vanhempien tehtävä on tukea lasta löytämään liikunnallinen elämäntapa. He kuljettavat, kannustavat ja voivat jopa osallistua harrastukseen. Se, minkälaisen mallin aikuinen antaa omalla asenteellaan liikuntaan, on vahvasti yhteydessä lapsen ja nuoren liikunta-aktiivisuuteen. Sanallinen ja sanaton positiivinen ja kannustava ilmapiiri innostaa lasta ja nuorta liikunnan pariin. Sen sijaan kielteisen ja negatiivisen palautteen on todettu vähentävän liikuntaa. (Sallis ym. 1993.)

Taloudellisyhteiskunnallisen aseman on todettu olevan yhteydessä liikuntasosialisaatioon. Ylempiin toimihenkilöihin kuuluvat kannustavat ja aktivoivat lapsiaan varhaisessa vaiheessa liikunnan pariin, kuluttavat enemmän rahaa liikuntavälineisiin ja osallistuvat tapahtumiin ja järjestettyyn toimintaan enemmän kuin alemmat toimihenkilöt. Vaikka yhteiskunta on muuttunut, korkeimpaan sosiaaliluokkaan kuuluvien perheiden lapset ja nuoret liikkuvat

keskimäärin enemmän kuin alempiin sosiaaliluokkiin kuuluvat. Ajan myötä tämä ilmiö on pysynyt lähes muuttumattomana. (Laakso ym. 2006b, 8.)

Liikuntakulutuksen merkitys korostuu erityisesti silloin, kun liikuntalajia on kallista harrastaa. Esimerkiksi jääkiekko, taitoluistelu, ratsastus ja tennis ovat kalliita lajeja harrastaa, jolloin perheen rahallinen tuki on tärkeä. Näin ollen perheen varallisuus voi olla liikuntaa tukeva kulttuurinen pääoma tai sitä estävä. (Laakso ym. 2007, 58.)

Tutkimuksissa on havaittu, että aikuisten koulutaustalla on myös yhteyttä lasten ja nuorten liikuntaharrastukseen. Isän korkeammalla koulutustaustalla on suurempi merkitys kuin hänen ammattitaustallaan lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen. (Laakso ym. 2006b; Tammelin 2003.)

Liikunnalliset vanhemmat harrastavat liikuntaa lastensa kanssa ja hankkivat perheeseen liikuntavälineitä. Aikuisten penkkiurheiluharrastuksellakin on todettu olevan positiivinen yhteys lasten liikunta-aktiivisuuteen. (Yang, Telama & Laakso 1996.)

Tutkimuksissa on todettu, että aikuiset kannustavat tyttöjä vähemmän kuin poikia fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan (Pönkkö 1999). Isä on merkittävä esikuva pojille. Hänen liikunta-aktiivisuutensa vaikutus on suurempi kuin äidin. (Laakso, Nupponen, Koivusilta, Rimpelä & Telama 2006b).

Tärkeitä lasten ja nuorten liikuntaan sosiaalistavia tekijöitä ovat perhe, ystävät, valmentajat ja seuraohjaajat. Iän myötä perheen vaikutus liikunnan harrastamiseen vähenee ja ystävien merkitys korostuu. Sanotaan, että nykyinen nuorisokulttuuri on pirstaloitunut eikä enää puhuta yhtenäisestä nuorisokulttuurista. Tästä huolimatta nuoret vertaavat itseään samanikäisiin nuoriin. (Hautamäki & Hautamäki 2005). Nuoren liikunnan harrastamiseen vaikuttaa ystävien kannustus ja mahdollisesti samat kiinnostuksen kohteet. Näin ollen ystävät valitsevat mielellään saman lajin ja harrastava samassa seurassa. (Pönkkö 1999; Laakso ym. 2006b.) Liikunnanopettajalla, koululiikunnalla ja seuravalmentajalla on suuri merkitys alakouluikäisten liikuntaan sosiaalistumisessa. Tärkeässä roolissa ovat liikunnanopetus, kannustus, palautteen anto ja oikeanlainen arviointi. (Yang 1997, 84.)

2.2.3 Fyysinen aktiivisuus ja fyysinen ympäristö

Ympäristötekijät kuten ilmasto, olosuhteet, teknologia, kulttuuriperintö ja seuratoiminta ovat avainasemassa monipuolisten aktiviteettien luomisessa. (Kenyon ym. 1981; Lehmuskallio 2007).

Suomalaisten liikunnan harrastaminen eroaa jonkin verran asuinpaikan sijainnin mukaan. Se, mitä lajia harrastetaan eniten, on yhteydessä kulttuuriperintöön, ilmastoon ja luonnon olosuhteisiin. Esimerkiksi pohjanmaalla on muodostunut ajan myötä vahva pesäpallo- ja painikulttuuri. Sen sijaan hiihtoa ja laskettelua harrastetaan Pohjois-Suomessa enemmän kuin Etelä-Suomessa lumiolosuhteiden vuoksi. Suomen neljä vuodenaikaa vaikuttavat siihen mitä liikuntalajeja harrastetaan eri aikaan vuodesta. Esimerkiksi hiihdämme enemmän talvella ja uimme vastaavasti kesällä. Näin ollen eri-ikäisten liikunta-aktiivisuus vaihtelee vuoden ajoista riippuen. Tosin nykyään useimpia lajeja jopa hiihtoa voi harrastaa sisätiloissa ympäri vuoden. Tutkimuksissa on todettu, että suomalaiset alakouluikäiset liikkuvat eniten keväällä ja kesällä ja vastaavasti vähemmän syksyllä ja talvella. (Heikinaro-Johansson 2011; Nupponen ym. 2005.)

1980- luvulla saatiin tutkimustuloksia, joissa todettiin, että maaseudulla niin sanotulla haja-asutusalueella asuvat liikkuvat vähemmän kuin kaupungissa asuvat. (Telama ym. 1985.) Helsingin seudulla tehdyssä tutkimuksessa 2011 havaittiin, että liikunta-aktiivisuus oli laskenut ja liikunnallisesti passiivinen vapaa-aika lisääntynyt. Voidaan todeta, että rakennettu kaupunkiympäristö ja teknologia vähentää fyysistä aktiivisuutta. (Broberg, Hynynen, Iltanen, Kyttä & Paronen 2011, 16–17).

Eri tutkimuksissa on havaittu, että maaseudulla ja taajamissa lapset osallistuvat aktiivisesti kerhotoimintaan ja heidän arki sisältää hyötyliikuntaa. Sen sijaan he osallistuvat seuraliikuntaan vähemmän. (Yang, Telama, Laakso & Viikari 2003.)

Nykypäivänä teknologialla ja medialla on suuri merkitys eri-ikäisten arkipäivän toimintoihin. Kaiken ikäiset käyttävät tietotekniikka lähes joka päivä, mikä on yhteydessä eri-ikäisten ajankäyttöön ja fyysiseen aktiivisuuteen. Huomioitavaa on se, että tutkimuksissa on saatu viitteitä siitä, että teknologian runsas käyttäminen ei aina korreloi fyysisesti passiiviseen

elämäntapaan, vaikka näin yleisesti oletetaankin. Voidaan todeta, että aktiiviset nuoret ovat aktiivisia monella eri taholla. (Nupponen & Telama 1998, 113.)

Nuoret seuraavat tiiviisti mediaa. Televisio, netti, elokuvat, lehdet ja erilaiset tietokonepelit viestittävät, mitä asioita arvostetaan sillä hetkellä. Tietoisuus oman sukupolven arvostamista asioista koetaan merkityksellisiksi, sillä sosiaalinen hyväksyntä on heille tärkeää. (Lehmuskallio 2007.)

2.3 Terveysliikuntasuositukset

Liikunnalla on iso merkitys useiden sairauksien ehkäisemisessä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Jokaisen tulisi liikkua riittävästi, sillä liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa lisää terveyttä ja toimintakykyä. Liikuntasuositukset on laadittu terveyden edistämisen näkökulmasta. Suosituksissa esitetään liikunnan minimimäärät. Terveysliikuntasuositus kertoo kuinka paljon ja millaista fyysistä aktiivisuutta suositellaan eri-ikäisille. Jokaisen tulisi saavuttaa nämä tavoitteet, jotta liikkumattomuuden haitalliset vaikutukset voitaisiin välttää. (Tammelin, Ekelund, Remes & Näyhä 2007; Tammelin 2013.)

Liikuntasuosituksia on päivitetty vuosien saatossa uusien tutkimustulosten karttuessa ja yhteiskunnan muuttuessa. Kaiken ikäisten kestävyyskunto on heikentynyt vuosien saatossa, vaikka liikunnan harrastaminen on lisääntynyt. (Huotari 2004; Kansallinen liikuntatutkimus, 2009–2010, 2010, 6.) Tämä saattaa olla yhteydessä siihen, että liikkujien lajit ovat muuttuneet vähemmän rasittaviksi. Lajit saattavat olla teknisesti ja taidollisesti haastavia, mutta ne eivät kohota sykettä. Pienikin rasitus koetaan kuormittavaksi liikunnaksi. Meidän jokapäiväinen hyötyliikunnan harrastaminenkin on vähäisempää kuin ennen. Hyvinvointivaltion autoistuminen ja arkipäivän työt eivät vaadi lihasvoimaa, koska esimerkiksi kodinkoneet tekevät raskaimman osuuden työstä. (Huisman 2004.)

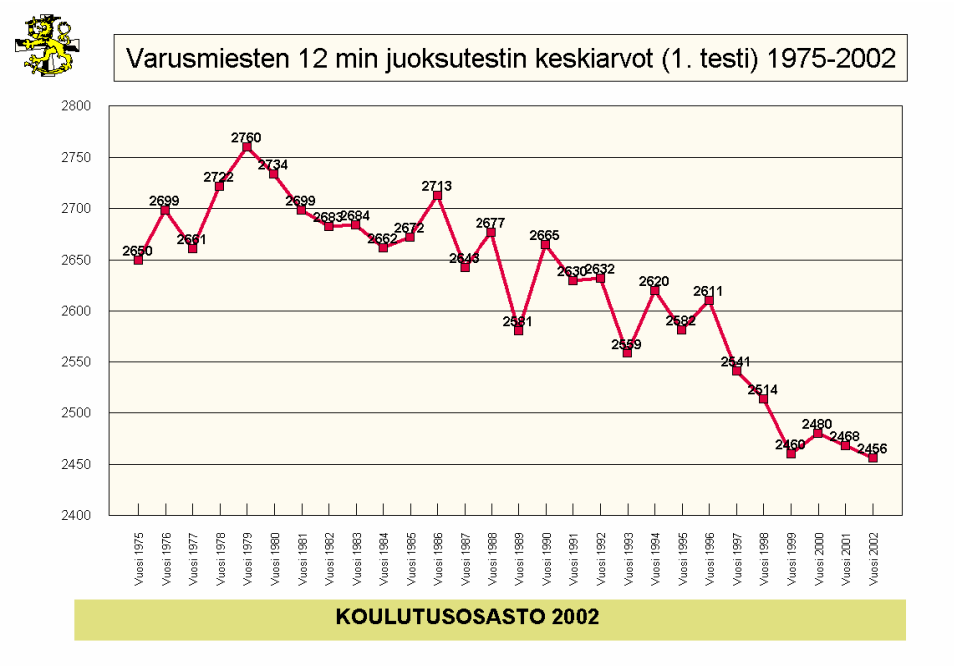
Suuressa Kansallisessa liikuntatutkimuksessa 2005–2006b (2006) tuli esille, että kaikki kilpaurheilijatkaan eivät liiku terveysliikuntasuosituksen mukaan riittävästi. Nuorten harrastamat tekniset lajit eivät kehitä kestävyysominaisuuksia riittävästi. Eri-ikäisten liikkujien kokonaiskuormitus on vähentynyt vuosien saatossa. Hyötyliikunnan vähenemisen ja passiivisemman elämäntavan lisääntymisen seurauksena on lihavuus ja diabetes

lisääntynyt. (Brettschneider & Naul 2007.) Lasten ja nuorten terveyssuositusten mukaan ruutuaikaa saisi päivittäin olla enintään kaksi tuntia. Tutkimusten mukaan noin puolet ylittää tämän suosituksen. (Tammelin ym. 2007).

WHO:n 2005/2006 tutkimuksessa yhdeksäsluokkalaisista pojista 15 prosenttia ilmoitti liikkuvansa vähintään 60 minuuttia päivässä. Samansuuntainen tulos saatiin 2010 ja Liikkuva koulu –ohjelman pilottivaiheessa tehdyssä mittauksessa, jossa mitattiin objektiivisesti kiihtyvyysantureilla, kuinka moni viisitoistavuotias liikkui 60 minuuttia päivässä sekä vuonna. (Heikinaro-Johansson & Palomäki 2011, 27; Tammelin 2013, 68.)

Liikunnan niin sanottu drop out –ilmiö on voimakkainta siirryttäessä alakouluikäisistä yläkouluikäisiin. Nuori kiinnostuu erilaisista asioista kuin aikaisemmin. Nämä uudet kiinnostuksen kohteet saattavat syrjäyttää aiemmat harrastukset. Esimerkiksi organisoitu seuratoiminta ei enää kiinnosta. Tyttöjen harrastaminen vähenee jyrkemmin kuin poikien. Pojat jakaantuvat voimakkaasti liikuntaa harrastaviin tai ei harrastaviin. Tätä kutsutaan polarisoitumisilmiöksi. (Nupponen 1981, 80, 97). Tämä saattaa johtua siitä, että pojat harrastavat liikuntaa seurassa. Seuraliikuntaa harrastavat pojat ovat aktiivisempia liikkujia kuin liikuntaa omaehtoisesti harrastavat. (Kansallinen liikuntatutkimus, Lasten ja nuorten liikunta 2009–2010, 13.)

Kuviosta kaksi näemme, että puolustusvoimien 12 minuutin juoksutestin tulokset ovat heikentyneet vuodesta 1975 vuoteen 2002 (Puolustusvoimat 2002). Varusmiehet juoksivat 1980-luvulla keskimäärin noin kolmesataa metriä enemmän 12 minuutissa kuin 2000-luvulla. Lisäksi voimme todeta, että varusmiehistä noin 30 prosenttia vähemmän saavutti hyvän tai kiitettävän tuloksen vuonna 2002 kuin 1980-luvulla. Heikon tuloksen eli alle 2200 metriä juoksi 1975-luvulla ainoastaan kahdeksan prosenttia kun 2002 heikon tuloksen juoksi 17 prosenttia. Vastaavasti Voidaan todeta, että kestävyyskunnon heikentyminen on varusmiehillä samansuuntaista kuin lapsilla ja nuorilla.



KUVIO 2. Puolustusvoimien 12 minuutin juoksutestin tulokset 1975–2002 (Puolustusvoimat 2002).

Vuodesta 1975 vuoteen 1980 varusmiespalvelukseen astuvien 12 minuutin juoksutestin tulos siis parani, mutta seuraavien 22 vuoden aikana juoksutestin keskiarvo laski 10 prosenttia. Alle 2 200 metriä 12 minuutin juoksutestissä juoksi vuonna 1975 kahdeksan prosenttia ja viisi vuotta myöhemmin enää kolme prosenttia. Suomalaisten työikäisten kestävyyskunnon mittauksissa 2000-luvulla on havaittu samanlaista jakautumista kuin varusmiesten (Borodulin 2006; Heiskanen ym. 2011, 48; Vaara ym. 2009).

Syitä kestävyyskunnon heikkenemiseen on monia. Yksi keskeinen selittävä tekijä on elintapojen muutos viimeisen 40 vuoden aikana. Fyysisen työn osuus on vähentynyt, autoistuminen on lisääntynyt, tekniikka ja teknologia ovat tuoneet fyysisesti helpomman elämän tavalliseen arkeen. (Vasankari ym. 2003, 42.)

Vuosikymmenien ajan 1990-luvulta on laadittu liikuntasuosituksia. UKK-instituutti ja Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ovat julkaisseet Suomessa aikuisten terveys- ja liikuntasuosituksia. (Liikunnan Käypä hoito -suositus 2008; Liikunnan Käypä hoito -suositus 2010.) Vuonna 2008 julkaistiin Suomessa ensimmäinen lapsille ja nuorille suunnattu liikuntasuositus. Suosituksessa annetaan ohjeet liikuntasuosituksen määrästä, toteuttamisesta

sekä perustelut liikunnan merkityksestä terveydelle. (Tammelin ym. 2008). Liikuntatutkimusten liikunta-aktiivisuuden vertailua on ollut hankalaa, sillä liikuntasuositukset ovat muuttuneet useaan kertaan vuosien aikana. Näin ollen tutkijat ovat laatineet mittarit aina sen hetkisen terveyssuositusten ohjeiden pohjalta.

2.3.1 Liikuntasuositukset nuorille

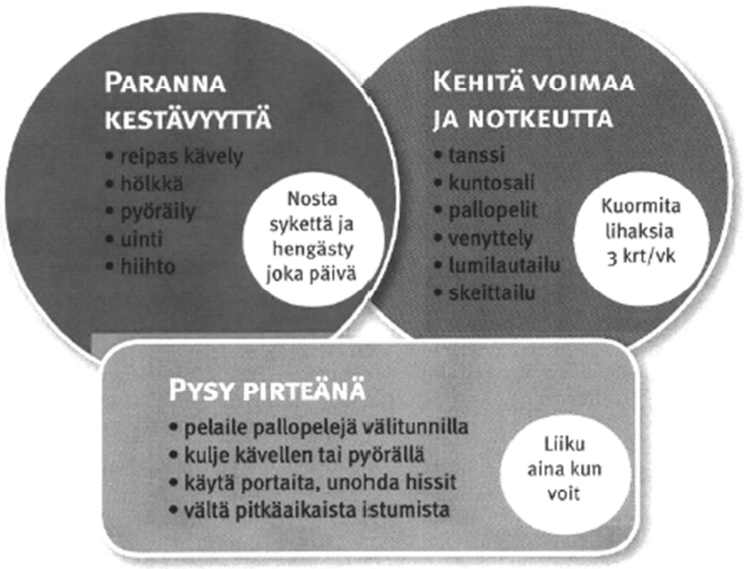
Vuonna 2008 julkaistiin Suomessa ensimmäinen lapsille ja nuorille suunnattu liikuntasuositus. Ohje sisälsi liikuntasuosituksen määrän, toteuttamisen sekä perustelut liikunnan merkityksestä terveydelle. (Tammelin ym. 2008).

Eri maissa on alettu laatia lasten liikuntasuosituksia myöhemmin kuin aikuisten. Aikaisemmin ei ole ollut tarpeeksi tieteellistä tietoa lasten terveyttä edistävästä liikunnasta. Amerikkalainen liikuntakasvatusliitto NASPE (National Association for Sport and Physical Education) oli ensimmäinen taho 1990-luvun lopulla, joka julkaisi lapsille liikuntasuositukset. Amerikkalaisessa suosituksessa kehotettiin lapsia harrastamaan liikuntaa 30–60 minuuttia oman kehitysiän huomioon ottavaa ja omaan elämäntapaan sopivaa liikuntaa. Lisäksi suositus kehotti liikkumaan mielellään kaikkina päivinä tai vähintään useimpina päivinä viikossa. Liikunta voisi olla luonteeltaan esimerkiksi leikkejä ja pelejä. (Corbin & Pangrazi 1998.)

Amerikkalaisten lapsille ja nuorille suunnattua terveysliikuntasuositusta täsmennettiin kaksituhatta luvun alussa. Isossa-Britanniassa kokoontui joukko asiantuntijoita. Uudessa suosituksessa lapsia ja nuoria kehotettiin liikkumaan ainakin 60 minuuttia päivässä ja liikunnan tehon tuli olla vähintään kohtuullisen rasittavaa. Tässä suosituksessa liikunnan tuli sisältää ainakin kahdesti viikossa luuston terveyttä, lihasvoimaa ja notkeutta kehittävää liikuntaa. Kiipeileminen, laukkaaminen ja hyppääminen luokiteltiin lihasvoimaa kehittäväksi liikunnaksi. Lisäksi uudessa suosituksessa esitettiin, että liikunta-annoksen voi kerätä kahdesta tai kolmesta lyhyemmästä jaksosta. (Cavill, Biddle & Sallis 2001.)

Suomalaisille kouluikäisille julkaistiin fyysisen aktiivisuuden minimisuositukset vuonna 2008. Suosituksen laatimisessa käytettiin tukena Isossa-Britanniassa tarkennettu terveysliikuntasuositusta. Lisäksi suositus laadittiin terveysliikunnan näkökulmasta (kuvio 3).

13–18-vuotiaiden tulee liikkua monipuolisesti ikään sopivalla tavalla vähintään 1-1,5 tuntia. Aktiivisuuden ylärajaa ei ole. Suositeltavaa on, että fyysisen aktiivisuus sisältää runsaasti reipasta liikuntaa esimerkiksi reipasta kävelyä tai pyöräilyä. Sykkeen ja hengityksen tulee kiihtyä ainakin jonkin verran. Päivittäisestä liikunnasta puolet tulee olla reipasta, yli 10 minuuttia kestävää fyysistä liikkumista. Liikunnan tulee sisältää myös muutamasta sekunnista muutamaan minuuttiin tehokasta ja rasittavaa liikuntaa. Istumajaksojen ei tulisi kestää yli kahta tuntia. TV:n katselua ja tietotekniikan ääressä ei saisi olla enempää kuin kaksi tuntia päivässä. (Heinonen ym. 2008, 17–19, 22–24.)



KUVIO 3. Fyysisen aktiivisuuden minimisuositus nuorille (Nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset 2008).

Liikuntasuosituksia on tärkeä laatia, sillä liikunta ja liikkumattomuus ovat yhteydessä lapsen ja nuoren hyvinvointiin. Liikunnan harrastaminen on yhteydessä niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen kehitykseen sekä harrastamiseen koko elämänkaaren aikana (Malina 1996). Tutkimuksissa on havaittu, että kouluikäisten liikuntaharrastaminen on yhteydessä aikuisiän liikunnan harrastamiseen. (Telama 2009.)

Lapset ja nuoret, jotka ovat osallistuneet koulun kerhotoimintaan ja liikuntaseuraan sekä heillä on ollut hyvä liikuntanumero, harrastavat todennäköisemmin liikuntaa myös aikuisena. Tämän edellytyksenä on tosin se, että, he ovat nuoruudessa harrastaneet säännöllistä ja useamman vuoden kestävää liikuntaa. (Telama, Yang & Hirvensalo 2006.)

Eri maissa on saatu vastaavanlaisia tuloksia aktiivisesti nuorena liikkuneiden harrastamisen jatkumisesta kuin Suomessa. Esimerkiksi belgialaiset tutkijat saivat pitkittäistutkimuksessa tuloksen, että liikunnallisesti aktiiviset 17-vuotiaat pojat harrastivat todennäköisesti vielä kolmenkymmenen ikäisenäkin liikuntaa. He totesivat, että jo 13-vuotiaana omaksuttu liikuntaharrastus oli ratkaiseva ikä liikunta-aktiivisuuden omaksumisessa myöhemmällä iällä. (Vanreusel ym.1997, 379–383.)

Kanadalaisten tutkijoiden tulos viittasi siihen, että kaikkein kovatehoisinta ja kilpailullista liikuntaa lukiossa harrastavat liikkuivat todennäköisimmin myös aikuisina. Sen sijaan passiivisia liikkujia aikuisena olivat ne, jotka liikkuivat matalatehoista ja ei-kilpailullista liikuntaa lukioikäisinä. Aina näin suoraviivaisesti liikunnan suhde ei mene, sillä esimerkiksi liikunnan harjoittamineni liian intensiivisesti nuorena voi johtaa hyvinkin passiiviseen liikkumiseen aikuisena. (Curtis, McTeer & White 1999, 354–359.)

Liikuntasuositukset ovat tärkeitä erityisesti niiden lasten kohdalla, jotka eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi eli saavuta liikunnan minisuosituksia. Liikunnasta on vaikeaa saada positiivia kokemuksia, ellei niitä ole saanut lapsena kokea. Yhteiskunnan tulee tukea lasten ja nuorten liikuntaa. Meidän tulisi saada erityisesti ne lapset liikkeelle, jotka eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi.

2.3.2 Liikuntasuositukset aikuisille

Terveysliikunnan liikuntapiirakat julkaistiin vuosina 2004 ja 2009. UKK-instituutin vuoden 2004 suositus koostui täsmäliikunnasta ja perusliikunnasta. Aikuisten tulisi harrastaa perusliikuntaa (esimerkiksi pihatöitä, kotitöitä ja asioida kävellen paikasta toiseen) kolmesta neljään tuntiin viikossa. Lisäksi heidän tulisi harrastaa täsmäliikuntaa (kestävyysliikuntaa, liikehallintaa ja lihaskuntoa) kaksi tai kolme tuntia viikossa. Täsmäliikunnan sisältää puolet hengästyttävää kestävyysliikuntaa ja toisen puolen lihaskuntoa ja liikehallintaa. Kestävyystyyppistä liikuntaa tulisi harjoittaa vähintään 2–5 päivänä viikossa 20–60 minuuttia sekä liikehallintaa ja lihaskuntoa 1–3 kertaa viikossa myös 20–60 minuuttia. Kestävyysliikuntaa ja lihaskuntoa sekä liikehallintaa tulisi harrastaa yhteensä 2–3 tuntia

viikossa. Aikuisen tulisi toteuttaa piirakan kaksi osaa, jotta liikunta olisi riittävää terveyden kannalta. (Fogelholm 2004; 2005.)

UKK-instituutin 2009 liikuntapiirakka uudistui siten, että 2004 liikuntapiirakassa mainitun täsmäliikunnan sijasta alettiin puhua kohtuukuormitteisesta ja rasittavasta liikunnasta (kuvio 4). (Oja, Bull, Fogelholm & Martin 2010.)

UKK:n 2009 liikuntapiirakassa ja Yhdysvaltain terveysviraston vuonna 2008 julkaisemassa aikuisten liikuntasuosituksessa lasketaan yhteen viikon liikunnanmäärä. (U.S Department of Health and Human Services 2008). Jokaisen aikuisen tulisi liikkua 150 minuuttia viikossa kohtuullisella kuormituksella. Erityisesti kohtuukuormitteista liikuntaa suositellaan vasta-alkajille ja terveysliikkujille. Liikunta voi olla kävelyä, pyöräilyä, koti- ja pihatyöt. Kohtuukuormitteinen liikunta ei riitä hyväkuntoiselle liikkujalle, vaan kunnon kohottamiseksi tarvitaan lisäksi 75 minuuttia viikossa hengästyttävää ja rasittavaa liikuntaa esimerkiksi juoksua ja uintia. (Oja ym. 2010.)

Vastaavan määrän voi yhdistää kohtuukuormitteista ja raskasta kestävyysliikuntaa. Suosituksessa kehotetaan urheilemaan ainakin kolmena päivänä viikossa vähintään 10 minuutin jaksoissa. Lisäksi tulisi harrastaa luustolihasten voimaa ja kestävyyttä kehittävää liikuntaa esimerkiksi, kuntosaliharjoittelua ainakin kaksi kertaa viikossa. Liikuntasuositukset ovat minimisuosituksia. Jotta terveyshyödyt lisääntyisivät, tulisi liikkujan harrastaa pitkäkestoisemmin ja rasittavampaa liikuntaa jopa puolet enemmän kuin mitä liikuntasuositukset kehottavat. (Physical, Healthy, and Happy! Activity Guidelines for Americans, 2008.)

Liikuntapiirakassa pyritään joustavuuteen. Se on laadittu sellaiseksi, että sen minimitavoitteiden saavuttaminen onnistuisi kaikenkuntoisilta. (Oja ym. 2010.)

KUVIO 4. Aikuisten liikuntapiirakka vuonna 2009 (UKK-instituutti 2009).

Ensimmäinen Käypä hoito –suositus julkaistiin vuonna 2008 (Liikunta Käypä hoito -suositus 2008). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito –johtoryhmän esittämä työryhmä päivitti vuoden 2008 suositusta marraskuussa 2010. Lääkärit, terveydenhoidon ja liikunta-alan ammattilaiset käyttävät apunaan työssään Käypä hoito -suosituksia. Liikunnan lisäämisellä pyritään sairauksien ehkäisemiseen, hoitoon ja kuntoutukseen. (Liikunnan Käypä hoito -suositus 2010.)

Käypä hoito -suositus 2008 on hyvin samanlainen USA:n sydänyhdistyksen ja urheilulääkäriyhdistyksen (American College of Sports Medicine ja American Heart Association) 2007 julkaiseman suosituksen kanssa (Haskell ym. 2007). Käypä hoito -suositus kannustaa terveitä 18–65 -vuotiaita harrastamaan kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa (aerobista). Aikuisen tulisi harrastaa reipasta kävelyä vähintään viitenä päivänä viikossa 30 minuuttia päivässä kymmenen minuutin jaksoissa. Vaihtoehtona on harrastaa hengästyttävää liikuntaa kuten hölkkää vähintään kolmena päivänä viikossa 20 minuuttia kerralla. Näiden vaihtoehtojen sijasta liikunnan voi suorittaa myös näiden yhdistelmänä. Kaikkien tulisi harrastaa luustolihasten voimaa ja kestävyyttä ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa kahtena päivänä viikossa. (Liikunnan Käypä hoito -suositus 2008.)

Uusimmassa vuoden 2010 päivitetyssä Käypä hoito -suosituksessa samoin kuin UKK-instituutin 2009 suosituksessa aikuisia kehotetaan laskemaan yhteen viikon liikunnan määrä. Aerobista kestävyysliikuntaa tulisi harrastaa 2,5 tuntia viikossa (esimerkiksi reipasta kävelyä 30 minuuttia kerralla viitenä päivänä viikossa) tai raskasta liikuntaa tunti ja 15 minuuttia viikossa (esimerkiksi juoksua kolmena päivänä viikossa) tai edellä mainittujen vaihtoehtojen yhdistelmänä. (Liikunnan Käypä hoito -suositus 2010.)

Yhteenvetona voidaan sanoa, että liikunnan suositukset terveille liikkujille ovat hyvin samankaltaisia. UKK-instituutin ja lääkäriseura Duodecim tukeutuvat Yhdysvaltain terveysministeriön laatimiin suosituksiin. Suositukset korostavat muun muassa sitä, että kestävyysliikuntaa tulisi harrastaa useana päivänä viikossa. Liikunnan keston voi jokainen valita riippuen kuinka rasittavaa liikuntaa harrastaa. Kestävyysliikunnan tulisi kuitenkin olla vähintään esimerkiksi reipasta kävelyä. Lisäksi lihaskuntoa tulisi harrastaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

Erilaisille liikkujille UKK-instituutilla ja lääkäriseura Duodecimilla on sovelletut liikuntasuositukset. Soveltava liikuntapiirakka on tarkoitettu muun muassa liikkujille, joiden toimintakyky on jonkin verran alentunut, sekä apuvälineitä käyttäville ja pyörätuolilla liikkuville. (Oja ym. 2010.) Lisäksi iäkkäille liikkujille, raskaana oleville ja pitkäaikaissairaille on omat sovelletut liikuntapiirakat (Liikunnan Käypä hoito -suositus 2010). Runsaassa kymmenessä vuodessa on alettu korostaa arkiliikuntapainotteisten liikuntasuositusten sijaan yhä enemmän monipuolista liikunnan harrastamista.

2.4 Liikuntaharrastuksen käsite

Ihminen suhtautuu liikuntaan eri tavoin eri-ikäisenä. Suhde liikuntaan voi saada alkunsa omakohtaisen liikunnan, penkkiurheilun, liikunnan tuottamisen tai liikunnan kuluttamisen kautta. Elämäntilanne ja elämänkaaren vaiheet ovat yhteydessä siihen, onko ihminen aktiivinen urheilija vai penkkiurheilija liikuntatapahtumissa. Ajankäyttöömme vaikuttaa työ-, perhe- ja terveystilanne. Fyysinen toimintakyky hiipuu iän myötä, joten suhde liikuntaan muuttuu. (Koski 2004, 195–199.)

Liikuntaharrastus voidaan määritellä fyysiseksi aktiivisuudeksi, josta liikkuja on henkilökohtaisesti kiinnostunut. Harrastaja liikkuu tietoisesti ja on kiinnostus siitä. Lisäksi liikuntaharrastus voi olla erilaisissa elämäntilanteissa vapaaehtoisesti valitsemaa liikkumista. Esimerkiksi koiran ulkoiluttamista tai puutarhanhoitoa voi olla liikuntaharrastuksena. (Telama, Vuolle & Laakso 1986.) Liikumme myös tottumuksesta. Tällöin liikkuminen ei ole kovin tietoista, vaan se on totunnainen tapa, itsestäänselvyys muiden toimintojen lomassa. (Telama 2009.)

Nupponen (1997, 20–21) määrittelee Nuorten liikuntaharrastuksen käsitettä seuraavasti: ” Liikuntaharrastuksella tarkoitetaan varsinaisen koulutyön ulkopuolella tapahtuvaa omakohtaista osallistumista liikuntaan. Organisoituneena se tarkoittaa nuorten osallistumista esimerkiksi urheiluseura- tai koulun kerhotoimintaan.” Organisoitua toimintaa järjestävät Suomessa urheiluseurat ja erilaiset järjestöt. Monipuolisesta seuratoiminnasta huolimatta Suomalaisen liikuntakulttuurin ominaispiirre on ollut kuitenkin aina omaehtoinen liikunta. Lasten ulkopelit ja aikuisten kävelylenkkeily ovat edelleen suosittuja. (Laakso ym. 2006a, 4–13.)

3 MOTIVAATIO

Vuosien saatossa motivaatiota on tutkittu liikuntatieteessä, psykologiassa ja kasvatustieteessä useista eri näkökulmasta. Motivaatioteoriakirjallisuudesta voimme löytää yli kolmekymmentä erilaista teoriaa. Historian saatossa motivaatiotutkimuksen näkökulma on muuttunut viettiteorioiden, behaviorististen näkemysten ja kognitiivisten motivaatioteorioiden kautta sosiaaliskognitiivisiin teorioihin. (Jaakkola 2002; Liukkonen 1998; Liukkonen & Jaakkola 2002.)

3.1 Motivaatio käsitteenä

Motivaatio on ollut ja on edelleen yksi tutkituimmista ja mielenkiintoisimmista ilmiöistä. Käsitteenä se on hyvin monimutkainen ja vaikeaselkoinen. Kun puhumme motiiveista arkikielessä, tarkoitamme usein esimerkiksi haluja, viettejä, palkkioita ja rangaistuksia. Meillä voi olla tiedostettuja tai tiedostamattomia motiiveja toimia tietyllä tavalla tietyssä tilanteessa. Motivaatiolla tarkoitetaan tiettyä psyykkistä tilaa, joka saa meidät tavoittelemaan joko omaa tai toisen päämääriä. Näin ollen motivaatio tarvitsee aina motiivit. Me tarvitsemme syitä, jotka saavat meissä aikaan motivaation toimia tavoitteen suuntaisesti. Voidaan ajatella, että motivaatio on monimutkainen ja muuttuva prosessi. Tuossa prosessi on aina mukana henkilön persoonallisuuden lisäksi kognitiiviset ja sosiaaliset tekijät. (Deci & Ryan 1985; Roberts 2001.)

Voimme nähdä motivaation käyttäytymisen kahdella tavalla. Motivaatio toimii meidän energialähteenä. Saamme uskoa ja intoa harjoitella toimintaa, joka kehittää meitä yhä parempiin tuloksiin. Motivaatiolla on myös toiminnan suuntaamistehtävä. Jotta saavutamme hyvän tuloksen, on meidän tehtävä oikeita asioita tavoitteen saavuttamiseksi. Näin ollen esitämme kysymyksen miksi, kun tarkastelemme tavoitettamme ja motivaatiotamme tiettyä toimintaa kohtaan. (Deci ym. 1985; Roberts, Tynjälä & Komkov 2004.) Esimerkiksi motivoitunut kilpaurheilija on valmis harjoittelemaan laadukkaasti ja noudattamaan

muutenkin kurinalaista elämäntapaa saavuttaaksensa tavoitteensa, kun hän tietää miksi hän tavoittelee jotakin päämäärää.

3.2 Motivaation historiaa

Käsitys siitä, miksi teemme asioita tietyllä tavalla on historian kuluessa muuttunut. Tutkimuksissa motivaation näkökulma on muuttunut ajan kuluessa mekanistisesta ja organistiseen lähestymistapaan. Mekanistisella lähestymistavassa ihminen nähdään passiivisena. Hän ei voi vaikuttaa motivaatioonsa, vaan ulkoiset ja fysiologiset ärsykkeet ovat suoraan vaikuttamassa siihen, miten hän käyttäytyy. Organistisessa mallissa ihminen on aktiivinen osallistuva ajattelija, jonka motivaatio syntyy siis omasta tahdosta ja lähtökohdasta. Tämä aikakausi alkoi 1960-luvulla kognitiivisen psykologian tutkimuksessa, jolloin psykologian alalla alettiin kiinnostua ihmisen ajattelusta, tulkinnasta ja hänen havainnoistaan, jotka ohjasivat käyttäytymistä. (Deci, 1985.)

Viettiteoriat olivat ensimmäisiä mekanistisia lähestymistapoja. Tutkijat näkivät motivaation lähtökohdan olevan ihmisen fysiologisten perustarpeiden tyydyttämisessä. Esimerkiksi aggression, seksuaalisuuden kivun välttämisen nähtiin olevan käyttäytymisen motiiveja, jotka ohjaavat toimintaa. Behavioristiset lähestymismallit: ehdollistumisen malli, välineellinen ehdollistumisen teoria ja mallioppimisen teoria olivat edelleen kiinnostuneita vain siitä mitä nähtiin ulkoisesti tapahtuvan käytöksessä. Nämä teoriat eivät huomioineet ihmistä ajattelevana yksilönä. Ehdollistumisen mallissa tutkijat pyrkivät löytämään ihmisen käyttäytymiseen selittäviä tekijöitä eläinkokeilla, jossa eläin sai palkkion aina tietyn toiminnan tai tapahtuman seurauksena. Välineellisen ehdollistumisen mallissa tutkijat lähtivät ajatuksesta, että esimerkiksi positiivinen palkkio lisää ja negatiivinen poistaa tai muuttaa toimintaa. Mallioppimisen teoriassa peruslähtökohta oli, että esimerkin voima opettaa tiettyyn käyttäytymismalliin. (Jaakkola & Liukkonen 2002, 17-18.)

Behavioristisen aikakauden jälkeen motivaatiotutkimus eteni humanistisempaan suuntaan. Vähitellen nähtiin, että ihminen on ajatteleva yksilö, jonka motivaation lähde syntyi myös psykologisista tarpeista. Motivaation syntyä ei tarkasteltu enää pelkästään ulkoisten ärsykkeiden aiheuttamina. Kognitiivinen psykologiassa tutkimus kohdistui muun muassa siihen, miten tietoa hankitaan, muodostetaan ja käytetään. Alettiin puhua muun muassa

attribuutiosta, kontrollin sijainnista, sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta. Weinerin motivaatioattribuutioteoria on teoria, jossa perehdytään ihmisen antamiin syyselityksiin, miksi hän onnistuu tai epäonnistuu. Onnistumiset ja epäonnistumiset ovat vahvasti yhteydessä motivaatioon jatkaa tai lopettaa toiminta. (Stipek 2002.)

Viimeiset 50 vuotta motivaatiotutkimus on kohdistunut enemmän näkymättömiin psykologisiin ilmiöihin kuten arvoihin, asenteisiin, uskomuksiin ja tavoitteisiin. Motivaation ajatellaan saavan alkunsa siitä, että ihminen nähdään ajattelevana yksilönä, joka toimii vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristönsä kanssa. Motivaatio nähdään sosiaalis-kognitiivisena prosessina. (Stipek 2002, Roberts 2012, Liukkonen & Jaakkola 2013, 145.)

3.2.1 Weinerin motivaatioattribuutioteoria

Monilla psykologian soveltavilla aloilla alettiin 1960-luvulla soveltaa motivaatioteorioita kognitiiviseen suuntaan. Weineria voidaan pitää yhtenä kognitiivisen psykologian uranuurtajista. Hän on tutkinut attribuutioteoriaa aina 1960-luvulta aina 2000-luvulle. (Weiner, 1980; 1985; 1992; 2005). Hän näki ihmisen ajattelevana yksilönä, joka miettii tekemisiään. Selitykset, joita henkilö ilmaisee onnistumisen tai epäonnistumisen syiksi, vaikuttavat hänen motivaatioonsa. Weiner jakoi ne luokkiin sen mukaan ovatko ne sisäisiä, ulkoisia, pysyviä, muuttuvia, kontrolloituja vai kontrolloimattomia. (Weiner 1985.) Vuosien saatossa Weinerin motivaatioattribuutioteoriaa on soveltaneet useat ulkomaalaiset liikuntatutkijat (Roberts ym. 1979; Watkins 1986; Biddle 1992; Martin 1999; Becker & Stocker 2008; Bisson 2009).

Ihminen pyrkii etsimään tapahtumille syyselityksiä kysymällä, miksi minulle kävi näin. Näin ollen Ihminen haluaa ymmärtää ja hallita tekemisiään löytämällä syyselityksiä tapahtumille. Syyselitykset ovat nimeltään attribuutioita. Attribuutioteoriassa ollaan kiinnostuneita siitä, miten attribuutiot ovat yhteydessä tunteisiin ja toimintaan jatkossa. Halutaan tietää, miten ihminen kokee todellisuuden. Näin ollen ei olla kiinnostuneita siitä pitääkö syyselitys paikkansa vai ei**.** Weinerin attribuutioteoriasta voidaan päätellä, että syyselitykset ovat henkilöiden tulkintoja omasta tai toisten käyttäytymisestä sosiaalisessa maailmassa. Ihmisen

tulkinnat onnistumisesta tai epäonnistumisesta vaikuttavat hänen tunteisiin ja tulevaisuuden tekemisiin. (Tapio 2011, 25.)

Miksi –sana on siis motivaation tarkastelun peruskysymys. Halutaan tietää, miksi henkilö käyttäytyy tietyssä tilanteessa tietyllä tavalla. Jokainen meistä yhdistelee ja hyödyntää aikaisemmin tapahtunutta, ennen kuin vastaa tuohon kysymykseen. (Weiner 1984, 23). Historia kulkee ihmisen mukana. Näin ollen esimerkiksi aikaisemmat kokemukset, tieto, käsitykset todellisuudesta ovat yhteydessä motivaatioon. Henkilö, joka on onnistunut aikaisemmin tehtävässä ja saanut myönteistä palautetta, miettii osallistumistaan myös jatkossa samanlaiseen tehtävään. Näin ollen aikaisemmista kokemuksista tehdyt syyselitykset ovat yhteydessä seuraamuksiin ja toimintaan jatkossakin. (Weiner 1986, 330, 344.)

Palautteella on suuri merkitys siihen, miten jatkossa toimimme. Urheilija, joka on yrittänyt kaikkensa ja kokee onnistuvansa omiin kykyihinsä nähden erinomaisesti, saakin palautetta vanhemmiltaan heikosta yrittämisestä ja tuloksesta, koska ei voittanut kilpailua vaan jäi toiseksi. Tulevaisuudessa samankaltaisessa tilanteessa hänen aikaisemmat kokemuksensa ohjaavat hänen tunteitaan ja toimintaansa osallistua kilpailuihin.

Attribuutioteoriassa onnistumiset ja epäonnistumisen syyt luokitellaan syyn sijainnin (sisäinen-ulkoinen), pysyvyyden (pysyvä-vaihteleva) ja kontrolloinnin (kontrolloitu-kontrolloimaton) ulottuvuuden mukaan (kuvio 5). Nämä ominaisuudet ovat yhteydessä siihen, mitä odotuksia ja tunteita henkilössä herää ja miten hän toimii. (Weiner 1992, 248–258.)

Sisäisesti motivoitunut henkilö kokee olevansa kyvykäs suoriutumaan tehtävästä. Esimerkiksi nuori kokee onnistuvansa urheilusuorituksissa, koska kokee olevansa liikunnallinen kuten hänen vanhempansa. Hän haluaa yrittää parhaansa omasta tahdostaan. Sisäisinä syinä pidetään esimerkiksi terveyttä ja kykyä. Ulkoinen syy harrastaa liikuntaa voi olla esimerkiksi mitalipalkinto. Onnistumisen tai epäonnistumisen ulkoisia syyselityksiä suoritukseen voidaan selittää myös tehtävän tai olosuhteiden vaikeudella tai helppoudella. (Weiner 1985, 21; Weiner 1992, 249.)

		SIJAINTI	
		SISÄINEN	ULKOINEN
PYSYVYYS	PYSYVÄ	KYVYKKYYS	TEHTÄVÄN VAIKEUS
	MUUTTUVA	YRITYS	TUURI

KUVIO 5. Attribuutioluokittelu (Weiner 1986).

Attribuutioteorian kolmas ulottuvuus on kontrolloitavuus. Urheilija voi kontrolloida yritysten (sisäinen ulottuvuus) määrää, mutta väsymystä (muuttuva ulottuvuus) hän ei voi kontrolloida. Lahjakkuus on myös sisäinen ulottuvuus, mutta se on ulottuvuudeltaan pysyvä ja kontrolloimaton toisin kuin yritys. Sattumaa voidaan taas pitää ulkoisena ja kontrolloimattona ulottuvuutena. Syysuhteet voidaan siis erotella sijainnin ja pysyvyyden lisäksi tahdonalaisen kontrollin määrän mukaan. (Weiner 1992, 252.)

Henkilö ottaa vastuun tekemisistään todennäköisesti paremmin silloin, jos hän voi kontrolloida tekemistään. Minädefensiivisyys on todennäköisintä silloin, kun tekeminen on suorittajan kontrolloimattomissa. Pelaajat voivat kokea koripallopelin vastustajien olevan aivan liian lyhyitä (ulkoinen ulottuvuus), jolloin peli-ilo voi kadota jo ennen pelin alkua. He kokevat kontrolloitavuutensa olevan varsin alhainen. (Juvonen 1996.) Menestyvää urheilijaa pidetään yleisesti kyvykkäänä ja yrittelijänä, jolla on ollut onneakin matkassa. Sen sijaan urheilija, joka ei ole menestynyt, saattaa kokea olevansa lahjaton, joka ei jaksa yrittää ja onnikaan ei ole suosinut suorituksia. Näin ollen omat kokemukset ovat yhteydessä siihen, millaisia päätelmiä hän tekee omasta kyvykkyydestään.

Liikkujan syytulkinta on aina subjektiivista. Attribuutioteoriassa ei oteta kantaa siihen, onko syiden tulkinta totta vai ei. Sen sijaan ollaan kiinnostuneita sitä, miten syyselitykset ovat yhteydessä toimintaan ja tunteisiin. (Weiner 1985, 555.)

Liikuntatilanteessa meille muodostuu erilaisia tunnetiloja. Tunteet ja syyselitykset ovat yhteydessä toisiinsa. Esimerkiksi jos onnistumme kilpailutilanteessa, koemme itsemme varsin kyvykkäiksi ja päteviksi suorittajiksi. Lisäksi voimme kokea yritys-rentoutumisen, avunkiitollisuuden ja tuuri – yllättyneisyyden tunteita. Kilpailu tuottaa siis suorittajassa hyvinkin vahvoja tunteita, jotka muodostavat kilpailijalle kuvan itsestään. Epäonnistumisen syyselityksen ja tunteiden välisiä yhteyksiä voivat olla esimerkiksi kyvyttömyys – nöyryys, yrittämättömyys – syyllisyys, toisten auttaminen – vihan tunne ja huono tuuri – yllättyneisyyden tunne. (Weiner 1984, 29.)

Voidaan todeta, että tunteet ovat yhteydessä käyttäytymiseemme, sen pysyvyyteen ja siihen, miten toimimme yhdessä muiden kanssa. Tunteet ja koettu todellisuus vaikuttavat siihen jatkammeko harrastamista vai emme. Eri ihmiset kokevat ja tuntevat saman tilanteen eri tavoin, vaikka objektiivisesti olisivat samantasoisia. He eivät välttämättä päädy samaan lopputuloksen omasta menestyksestään. Tunteilla on yhteys myös siihen, miten koemme muut ihmiset. Tunteet ohjaavat meitä sosiaalisempaan tai antisosiaalisempaan suuntaan. (Graham 1996, 353–354.)

3.2.2 Itsemääräämisteoria

Tänä päivänä motivaatiota tarkastellaan useimmiten sosiaaliskognitiivisena prosessina. Ihminen nähdään ajattelevana yksilönä sosiaalisessa ympäristössä. Itsemääräämis- ja tavoiteorientaatioteoriatutkimuksessa motivaatio nähdään yksilön tavassa ajatella ja prosessoida ympäristöä, missä hän suorittaa tehtävää. (Jaakkola & Liukkonen 2002, 27-28.)

Motivaatiolla tarkoitetaan psykologista tilaa, jossa itsemäärämisteorian mukaan tietyt perustarpeet ovat tärkeitä. Nämä ovat koettu autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne. (Deci & Ryan 2000; Roberts 2001.) Kun ihminen kokee, että pystyy tyydyttämään nämä perustarpeet, kasvaa hänen sisäinen motivaationsa toimintaa kohtaan. Esimerkkinä tällaisesta voi olla liikuntaharrastus. Urheilija, joka on saanut valita oman harrastuksensa, on huomattavasti innokkaampi harrastaja kuin sellainen urheilija jonka harrastus on vanhempien valitsema. Autonomia vahvistaa omaa käyttäytymistä. Koetaan, että asiaan voidaan vaikuttaa valitsemalla sellainen toiminto, mikä motivoi positiivisesti.

Meillä on taipumus valita sellainen vaihtoehto esimerkiksi harrastus, missä koemme itsemme päteväksi ja kyvykkääksi joko jo ennen harjoittelua tai harjoittelun jälkeen. Voimme päteä hyvin monella tavalla. Voimme olla esimerkiksi päteviä sosiaalisesti, fyysisesti, tiedollisesti ja tunteellisesti. (Deci & Ryan 1985; Liukkonen & Jaakkola 2013.) Kun koemme itsemme kyvykkäiksi, jaksamme todennäköisesti työskennellä pitkäjänteisesti kohti tavoitteita. Aina tämä ei onnistu, vaikka olisimmekin päteviä tehtävään. Esimerkiksi, jos emme arvosta itse tehtävää tai tavoitetta, meidän on vaikea suhtautua pitkäjänteisesti toimintaan. (Gao, Lee, Solmon & Zhang 2009.)

Ryhmässä tekeminen on kannustavaa silloin, kun koetaan esimerkiksi vahvaa me-henkeä. Jokainen on arvostettu ryhmän jäsen sellaisena kun on. Tällöin puhutaan yhdestä psykologisesta perustarpeesta, sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. Joukkuelajeissa tällaista yhteenkuuluvuutta on helppo kokea, jos yhteinen tavoite on yhteenkuuluvuuden tunne toisten ihmisten kanssa. Halutaan kuulua ryhmään ja kokea positiivisia kokemuksia ryhmän kanssa. (Deci & Ryan 2000; Roberts 2001.)

Itsemääräämisteoriassa motivaatio nähdään kuutena ulottuvuutena: sisäisenä motivaationa, integroituna säätelynä, tunnistettuna säätelynä, pakotettuna säätelynä, ulkoisen motivaationa ja amotivaationa. Edetessä amotivaatiosta sisäiseen motivaationa nähdään, että ihmisen autonomia lisääntyy koko ajan. (Deci & Ryan 2000.)

Sisäistä motivaatiota voidaan sanoa autonomiseksi motivaatioksi. Henkilö nauttii tekemisestään ja sen tuomasta ilosta pelkästään tuon toiminnan vuoksi. Hän ei tarvitse ulkoista yllykettä tekemiseensä. Valmennettava nauttii ja kokee iloa suorittamisesta, eikä kaipaa koko ajan kontrollia valmentajalta harjoitellakseen tehokkaasti. Ympäristö tukee hänen toimintaansa. Hän kokee, että voi itse myös vaikuttaa omaan harjoitteluunsa. Tekeminen lähtee yksin sisäisestä motivaatiosta. (Hagger & Chatzisarantis 2007.)

Integroidussa säätelyssä autonomia on edelleen läsnä vahvasti. Integroitu säätely eroaa kuitenkin sisäisestä motivaatiosta siten, että suorittaminen ei tuota enää iloa ja nautintoa. Henkilö kokee tekemisen tärkeäksi osaksi persoonallisuuttaan ja voi olla siinä hyvinkin pätevä. Työnarkomania on yksi esimerkki tällaisesta integroidusta motivaatiosta. Työ ei enää

välttämättä tuota iloa, mutta pakonomainen suorittaminen jatkuu. Työ on liiaksi osa omaa persoonallisuutta, ettei siitä voi irtaantua. (Jaakkola & Liukkonen 2002.)

Tunnistetussa säätelyssä autonomia vähenee edelleen. Tunnistetussa säätelyssä tekeminen koetaan tärkeäksi. Olen tärkeä osa joukkuetta, joka tarvitsee minun panostani, joten en voi jäädä pois pelistä tai harjoituksista, vaikka olisin loukkaantunut tai sairaanakin.

Pakotetussa säätelyssä sen sijaan on kyse, että pelätään esimerkiksi rangaistusta. Ulkoiset motiivit kuten rangaistukset sisäistetään. Harjoituksista ei uskalleta jäädä pois, koska seuraavan pelin peliaika jää harjoituksista poissaolon vuoksi vähäiseksi.

Ulkoinen motivaatio on lähellä pakotettua säätelyä, Ihminen toimii ulkoisen motivaatioin seurauksena. Hän odottaa palkkiota, pakotteita tai rangaistuksia toiminnan ärsykkeeksi. Hänen toimintansa on puhtaasti ulkoisen motivaation varassa. Tehtävä sinällään ei tuota iloa. (Deci & Ryan.)

Kun henkilöltä puuttuu täysin motivaatio toimintaa kohtaan, on hän amotivoitunut. Tällainen henkilö ei löydä mitään yhteyttä tekemisen, yrittämisen eikä toiminnan lopputuloksen välillä. Tällainen henkilö on usein syrjäytynyt ja jää helposti pois toiminnasta. (Deci & Rya 1985.)

3.2.3 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatioteoriassa ihmisen motiivina on osoittaa pätevyyttä ja kyvykkyyttä jonkin tehtävän suorittamisessa. Tavoiteorientaatioteorian mukaan voimme osoittaa omaa kyvykkyyttämme joko tehtävä- tai minäsuuntautuneisuudella. Tehtävä voi olla tehtäväsuuntautunut, jolloin verrataan tavoitteeseen pääsyä omaan aikaisempaan tulokseen. Minäsuuntautuneisuudessa tuloksia verrataan normitaulukoihin tai muiden osallistujien tuloksiin. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 153.)

Tehtäväsuuntautuneessa oppimisessa huomio kiinnittyy itse prosessiin enemmän kuin lopputulokseen. Halutaan harjoitella, onnistua yrityksen ja erehdyksen kautta. Epäonnistumisia ei koeta niin vakavasti, vaan mahdollisuutena jatkaa ponnisteluja kohti omaa tavoitetta. Tulosta verrataan omiin aikaisempiin suorituksiin. Ollaan iloisia oman

tuloksen paranemisesta. Tuloksia ei verrata muiden saavutuksiin tai normitaulukoiden arviointiin. (Jaakkola & Liukkonen 2002, 30.)

Minäsuuntautuneessa oppimisessa kyvykkyyden mittarina on muut henkilöt tai normitaulukot. Urheilija kilpailee muita vastaan. Hän on tyytyväinen voittaessaan muut, vaikka todellisuudessa suoriutuisi tehtävästä varsin heikosti omiin kykyihinsä nähden. Urheilija kokee olevansa hyvä ja on tyytyväinen suoritukseensa, vaikka hänen ei tarvinnut edes yrittää parastaan voittaakseen toiset. Normitaulukoiden käyttö esimerkiksi juoksutestissä voi saada aikaan negatiivisen kierteen, ellei opetuksessa korosteta, että tulosta verrataan omaan aikaisempaan tulokseen. Normitaulukon käytön vaarana voi olla, että oppilaat alkavat karttaa juoksutunnille tuloa. He eivät halua vuodesta toiseen huomata olevansa muita heikompia. Tehtäväsuuntautunut oppija voi olla yhtä lailla toisessa asiassa kilpailuorientoitunut. Nämä kaksi eri orientaatiota eivät pois sulje toisiaan. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 154 - 155.)

4 Pohdinta

Tässä kirjallisuuskatsauksessa, joka liittyy liikuntapedagogiikan syventävien opintojen tutkielmaan, perehdytään ensin fyysisen aktiivisuuden käsitteeseen neljän ulottuvuuden kautta: toiminnan tapa, intensiteetti, määrä ja kesto. Nykyiset terveysliikuntasuositukset rakentuvat näistä ulottuvuuksista. Liikuntasuosituksista huolimatta eri-ikäiset eivät liiku riittävästi. Liikuntaan sosiaalistumiseen syitä on monia. Kenyon ja McPhersonin sosiaalisaatioteorian näkökulmasta katsottuna näitä ulottuvuuksia on kolme: yksilölliset tekijät, sosioemotionaalinen ympäristö ja fyysinen ympäristö. Myös motivaatiolla on suuri merkitys lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen. Tässä työssä esitetään motivaation käsite ja kolme motivaatioteorian näkökulmaa. Se, miksi teemme asioita, on motivaation peruskysymyksiä. Historian aikana motivaation näkökulma on jakaantunut mekanistisista organistisiin lähestymistapoihin. Tässä kirjallisuuskatsauksessa avattiin Weinerin kognitiiviseen psykologiaan tukeutuva motivaatioteoria ja sosiaalis-kognitiiviseen näkökulmaan nojautuvat tavoiteorientaatioteoria ja itsemääräämisteoria.

Fyysisen aktiivisuuden väheneminen ja passiivisten toimintojen lisääntyminen ei ole ainoastaan Suomessa esiintyvä ilmiö vaan maailman laajuinen huolen aihe. Meillä julkaistiin ensimmäinen aikuisille suunnattu terveysliikunnan liikuntapiirakka vuonna 2004. Lapsille ja nuorille suunnattu liikuntasuositus julkaistiin vasta vuonna 2008. Tutkimuksissa on osoitettu, että lapsuus iän fyysinen aktiivisuus jatkuu myös aikuisena (Telama 2009). Näin ollen on tärkeää tietää, mikä on lapsena ja aikuisena riittävä fyysinen aktiivisuus terveyden näkökulmasta.

Monet eri tekijät ovat yhteydessä liikkujan fyysiseen aktiivisuuteen. Näin ollen emme voi selittää liikunnan harrastamista ja liikunta-aktiivisuutta vain yhdellä tekijällä. Henkilökohtaisilla ominaisuuksilla, jotka voivat olla perittyjä tai opittuja on merkittävä yhteys fyysiseen aktiivisuuteen. Liikkujan sukupuolella ja luonteenpiirteillä on omat vahvat yhteytensä millaista liikuntaa harrastaa. Perhe, ystävät ja liikuntaa ohjaavat voivat omalla esimerkillään vaikuttaa liikunnan aloittamiseen ja pysyvään liikunnan harrastamiseen.

Ympäristö luo omat edellytyksensä eri liikuntalajien harrastamiseen. Nykyään meillä on tosin sisäliikuntasuorituspaikkoja, jotka korvaavat eri lajien luonnollisen ympäristön esimerkiksi hiihtotunnelit ja uimahallit. (Salonen 1997.)

Fyysiseen aktiivisuuteen liittyy myös hyvin olennaisesti motivaation käsite. Motivaatio käsitteenä on hyvin abstrakti ja luonteeltaan hyvin subjektiivinen. Tämä on johtanut siihen, että motivaatioteorioita on syntynyt useita riippuen siitä, mistä näkökulmasta motivaatiota on katsottu. Historian aikana ajatus motivaatio -käsitteenä on muuttunut. Ihmistä ei nähdä enää passiivisena omien viettiensä ”vankina”, joka ei pysty vaikuttamaan omiin asioihinsa, vaan hän on ajatteleva ihminen, joka on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa.

Psykologian tutkimuksessa siirryttiin 1960-luvulta mekanistisesta ajattelusta kohti organistista näkökulmaa. Organistisessa näkökulmassa ihminen on aktiivinen osallistuja sosiaalisessa ympäristössään. Alettiin puhua ”kognitiivisesta vallankumouksesta”. Weinerin attribuutioteoria edustaa yhtä kognitiivisen psykologian näkökulmaa. Weinerin teoriassa paneuduttiin syyselityksiin. Ihminen antaa selityksiä onnistumiselleen ja epäonnistumiselleen, jotka ohjaavat hänen motivaatiotaan. Hän jakoi syyselitykset luokkiin: sisäinen-ulkoinen motivaatio, pysyvä-vaihtuva, kontrolloitu-kontrolloimaton. Syyselitys ohjaa, miten ihminen kokee tunnetasolla asiat ja miten tulevaisuus käyttäydymme vastaavanlaisessa tilanteessa. (Weiner 2005.) Weinerin teoria ei riittänyt tuleville motivaatioteoreetikoille, sillä he muistuttivat, että ihminen toimii sosiaalisessa ympäristössä. Motivaatio koettiin jatkossa moniulotteisemmaksi, johon vaikuttavat ihmisen omat tiedostetut ja tiedostamattomat asiat vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa.

Tässä kirjallisuuskatsauksessa tätä moniulotteisempaa motivaatioajattelua, sosiaalis-kognitiivista lähestymistapaa edustavat itsemääräämisteoria ja tavoiteorientaatioteoria. Tavoiteorientaatioteorian peruslähtökohtana on, että ihmisellä on tarve kokea kyvykkyyttä. Hän haluaa onnistua suorituksessaan. Tavoiteorientaatioteoriassa nähdään, että suoritustilanteessa on kaksi erilaista tapaa osoittaa omaa kyvykkyyttään: tehtäväsuuntautunut ja minäsuuntautunut. Tehtäväsuuntautuneessa tilanteessa vertaamme omaa suoritusta meidän aikaisempaan suoritukseen. Sen sijaan minäsuuntautuneisuus korostaa paremmuutta muihin suorittajiin. (Roberts 2012.) Tavoiteorientaatioteoriaa on käytetty monissa liikunta-alan ja työelämätutkimuksissa. Mielenkiintoista on todeta, että vielä nykypäivänä monissa

työpaikoissa vallitsee edelleen hyvin kilpailusuuntautunut ilmapiiri, vaikka useiden vuosien aikana monet tutkimukset ovat osoittaneet, että suosimalla tehtäväsuuntautunutta ilmapiiriä tulokset ja työviihtyminen lisääntyvät. Tämä saattaa olla osoitus siitä, kuinka vaikeaa on muuttaa perinteitä vai onko kyse kenties rahan ja vallan aseman muuttumattomuudesta yhteiskunnassamme.

Uusin motivaatioteorioista on Deci ja Ryan itsemääräämisteoria, jossa nähdään ihmisellä olevan kolme psykologista perustarvetta, joita ihminen pyrkii tyydyttämään elämässään. Ihminen haluaa kokea autonomiaa. Hänellä on tarve vaikuttaa omiin asioihin ja hallita niitä. Esimerkiksi työelämässä halutaan vaikuttaa omaan työhön, näin ollen ainoastaan ylhäältä päin tullut ns. käskyttäminen ei motivoi työntekijöitä nykyaikana. Toinen perustarve on kyvykkyyden kokeminen. Haluamme kokea osaavamme asiat, joita teemme. Tarvitsemme siitä myös tunnustusta ja kiitosta. Kolmantena perustarpeena itsemääräämisteoriassa on sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tarve. Olemme osa yhteisöä, jossa vuorovaikutuksessa toisten kanssa koemme hyväksyntää ja motivoivaa kannustusta. (Deci & Ryan 2000.)

Liikunnan motivaatiotutkimusten vertailu voi olla haasteellista, vaikka eri tutkimuksissa olisikin mitattu periaatteessa samoja asioita. Esimerkiksi jo käsitemäärittelyt liikunnasta ja motivaatiosta voidaan nähdä hyvin eri näkökulmasta. Mikä on liikuntaa, miten liikuntalajeja luokitellaan, miten paljoin ja millä intensiteetillä liikuntaa pitää harrastaa, jotta se on terveyden kannalta riittävää. Meillä kaikilla on myös käsityksemme siitä, mikä meitä motivoi missäkin tilanteessa. Voidaan siis todeta, että käsitemäärittely on jo sinällään monisäikeistä ja vaikeaa. On hyvä, että meillä on tutkimuksiin perustuvia teoreettisia malleja, jotka auttavat meitä rakentamaan selkeämpää ymmärrystä ihmisen erilaisesta käyttäytymisestä erilaisissa asiayhteyksissä ja tilanteissa.

LÄHTEET

Bandura, A. 1977. Social learning theory. New York: General learning Press.

Becker, C. & Stocker, J. 2008. Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players. International Journal of Psychology. 43, 3, 980–987.

Biddle, S.J.H. 1992. Sport and exercise motivation: A brief review of antecedent factors and psychological outcomes of participation. Physical Education Review, 15, 2, 98–110.

Bisson, C.A. 2009. Attribution Theory in Adventure Programming. Teoksessa: B. Stremba & C.A. Bisson (toim.) Teaching adventure education theory. New York: Sheridan books.

Borodulin, K., Mäkinen & Prättälä, R. 2010. Vapaa-ajan liikuntaa ennustavat ylioppilaslakki, valkokaulus ja paksulompakko. Liikunta ja Tiede , 47, 4, 7–8.

Bouchard, C.R. & Shephard, R.J. 1994. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. Teoksessa: C. Bouchard, R.J. Shephard & t. Stephens (toim.) Physical activity, fitness and health. International proceedings and consesus statement. Champaign, IL: Human Kinetics, 77–97.

Brettschneider, W.-D. & Naul, R. 2007. Obesity in Europe. Young people`s physical activity and sedentary lifestyle. Teoksessa: W.-D. Brettschneider & R. Naul (toim.) Obesity in Europe. Young people`s physical activity and sedentary lifestyles. Frankfurt, Peter Lang, 7–26.

Broberg, A., Hynynen, A., Iltanen, S., Kyttä, M. & Paronen, O. 2001. Yhdyskuntarakenne muokkaa lasten ja nuorten liikkumista. Liikunta ja Tiede, 48, 2–3, 16–17.

Cavill, N., Biddle, S. & Sallis, J. 2001. Health enhancing physical activity for young people: statement of the United Kingdom expert consensus conference. Pediatric Exercise Science, 13, 1, 12–25.

Corbin, C. & Pangrazi, R. 1998. Physical activity for children. A statement and guidelines. Reston, VA.: National Association for Sport and Physical Education.

Curtis, J., McTeer, W. & White, P. 1999. Exploring Effects of School Sport Experiences on Sport Participation in Later Life. Sociology of Sport Journal, 16, 4, 348–365.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. 1985. Intrinsic Motivation and self-determination in human behaviour. New York: General learning Press.

Fogelholm, M. 2004. Terveysliikunnan suosituksista liikuntapiirakkaan. Liikunta ja Tiede, 41, 4, 10.

Fogelholm, M. 2005. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa: Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki:Gummerus.

Gao, Z., Lee, A.M., Solmon, M & Zhang, T. 2009. Changes in middle school students´ motivation toward physical education over one school year. Journal of Teaching in Physical Education, 28, 4, 378–399.

Graham, S. 1996. What´s ”emotional” about social motivatin? A comment. Teoksessa: J. Juvonen & K.R. Wentzel (toim.) Social Motivation. Understanding children´s school adjustment. Cambridge: University Press, 346–361.

Hagger, M.S. & Chatzisarantis, N.L.D. 2007. Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. Champaign, IL: Human Kinetics.

Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.R., Powell K., Blair S, Franklin B., Macera C., Heath G., Thompson P. & Bauman A. 2007. Physical activity and public health. Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Medical Science Sports Exercise, 39, 8, 1423–1434.

Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2011. Harrastaminen kasvussa –suositeltu liikuntamäärä ani harvalla. Liikunta ja Tiede, 48, 2, 26–27.

Heinilä, K. 2000. Yhteiskunnan kehitys näkyy liikuntakulttuurissa. Liikuntakulttuuri kehittyy yhteiskunnan osana. Teoksessa: M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi- miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan kansanterveyden julkaisuja no: 124. Jyväskylä: LIKES, 17–18.

Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A. Tammelin, T., Vasankari., T & Mäenpää, P. 2008. Osa 1 suositukset. Teoksessa: A. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi. Reprotalo Lautasaari Oy.

Heiskanen, J., Lähdesmäki, A., Hakonen, H., Kankaanmäki, A., Komulainen, J. & Havas, E. 2010. KKI-ohjelma 6000 suomalaisen miehen kehon koostumus, puristusvoima ja kestävyyskunto. Likes tutkimuskeskus, Liikuntatieteiden laitos: Jyväskylän yliopisto.

Heiskanen, J., Kärkkäinen, O-P., Hakonen, H., Lindholm, H., Eklund, J., Tammelin T., Havas E. 2011. Suomalaisen työikäisen kestävyyskunto–Nykyhetken tilanne ja ennusteita. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 247, 1. painos. Kopijyvä oy, Jyväskylä, 2011.

Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikunnan asennoituminen. Helsinki: Opetushallitus.

Huotari 2004. Kaikki kunnossa? –suomalaisten koululaisten fyysinen kunto vuosina 1976 – 2001. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto. Liikuntapedagogiikan laitos. Lisensiaatintutkimus.

Husu P., Paronen O., Suni J.& Vasankari T. 2011. suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010: terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.

Jaakkola, T. 2002. Changes in Students` exercise motivation, goal orientation, and sports competence as a result of modifications in school physical education teaching practices. Research Reports on Sport and Health 131. Jyväskylä: Likes-tutkimuskeskus. Liikuntakasvatuksen laitos.

Jaakkola, T. & Liukkonen, J. (2002) Miten motivaatio on ymmärretty historian saatossa? Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Suvanto (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä liikuttaa? Jyvässeudun paino, 17-19.

Juvonen, J. 1996. Self-presentation tactics promoting teacher and peer approval: The function of excuses and other clever explanations. Teoksessa: J. Juvonen & K.R. Wentzel (toim.) Social Motivation. Understanding children´s school adjustment. Cambridge: University Press, 43–66.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. 2010. Lasten ja nuorten liikunta. SLU:n julkaisusarja 7/10. Helsinki: Nuori Suomi ry, Suomen Liikunta ja Urheilu, Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, TNS Gallup, Opetusministeriö.

Katmarzyk, P.T. Baur, L.A., Blair, S.N., Lambert, E.V., Oppert, J., Riddoch C. 2008. International conference on physical activity and obesity in children: summary statement and recommendations. Applied Physiology, Nutrition & Metabolish 33, 2, 371–388.

Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti–ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.

Kenyon, G.S. & McPherson, B.D. (1981). Becoming involved in physical activity and sport: A process of Socialization. Teoksessa J.W. Loy, G.S. Kenyon & B.D McPherson (toim.) Sport, culture and society: a reader on the sociology of sport. Philadelphia: Lea & Febiger, 217–237.

Kokkonen, J. 2003. Changes` in students` perceptions of task involving motivational climate, techer`s leadership style, and helping behaviour as a result of modifications in school physical education teaching practices. Research Reports on Sports and Health 138. Jyväskylä: Likes-tutkimuskeskus. Liikuntapedagogiikan väitöskirja.

Korkiakangas, E. 2010. aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulun yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta., Terveystieteiden laitos, Kansanterveystiede, Yleislääketiede. Tampere: Juvenes print.

Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – Liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa: K. Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät. Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto: Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Tutkimuksia 3, 2004, 189–208.

Kouluterveyskysely 2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/index.htm (1.12.2010).

Laakso, L., Nupponen, P., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006a. Suomalaisten nuorten liikunta, katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. Liikunta ja Tiede 43, 2, 4–13.

Laakso, L., Nupponen, P., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006b. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. Liikunta ja Tiede, 43, 2, 4–13.

Laakso, L, Nupponen, P. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi.

Laukkanen, J.M., Mäkikallio T.H., Rauramaa, R., Kiviniemi, V., Ronkainen K. & Kurl, S. 2010. Cardiorespiratory fitness is related to the risk of sudden cardiac death. A population-based follow-up study. J Am Coll Cardiol, 56, 18, 1476–1483.

Lee, D., Artero, E.G., Sui, X. & Blair, S.N. 2010. Mortality trends in the general population: the importance of cardiorespiratory fitness. J Psychopharmacol, 24, 4, 27–35.

Lehmuskallio, M. 2007. Liikuntakulutus kaupunkilaisten ja –nuorten liikuntasuhteessa. Turun yliopisto kasvatustieteiden tiedekunta opettajankoulutuslaitos. Turku: Painosalama Oy.

Liikunta. Käypä hoito -suositus.2008. Duodecim 124, 19, 2252-73.

Liikunnan Käypä hoito –suositus 2010. http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50075.pdf (1.12.2010)

Liimatainen, E. 2000. Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11–ja 17-vuotiailla nuorilla. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Research Reports on Sport and Health 126.

Lissner, L., Sjöberg, A., Schutze, M., Lapidus, L. Hulthen, L. & Björkelund, C. 2008. Diet obesity and obesogenic trends in two generations of Swedish women. Europeaon Journal Nutrition 47, 8, 424–431.

Liukkonen, J. 1998.Enjoyment in youth sports: a goal perspectives approach. Research Reports on Sports and Health 114. Jyväskylä: Likes-tutkimuskeskus. Liikuntapedagogiikan väitöskirja.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2002 Mitä tarkoitamme puhuessa motivaatiosta? Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Suvanto (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä liikuttaa? Jyvässeudun paino, 13-15.

Liukkonen, J. & Jaakkola T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus, Jyväskylä.

Lähteenmaa, J. 2000. Myöhäismoderni nuorisokulttuuri. Tulkintoja ryhmistä ja ryhmiin kuulumisten ulottuvuuksista. Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 14. Helsinki: Hakapaino Oy.

Malina, R. 1996. Tracking of Physical Activity and Physical fitness Across the Lifespan. Research Quarterly for Excercise and Sport 67, 3, 48–57.

Mikkelson, L. 2007. Koulun kuntotestistö aikuisiän kunnon ja terveyden ennustajana. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 200. Liikuntapedagogiikan väitöskirja.

Nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset 2008.
http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten liikuntasuositukset. (5.5.2011).

Nuorten terveystapatutkimus 2005. Liikkuvatko suomalaiset terveytensä kannalta riittävästi? Teoksessa: M. Fogelholm; O. Paronen; & M. Miettinen (toim.) Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveysliikunnan tila ja kehittyminen 2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1 26–40.

Nupponen, H. 1981. Koululaisten fyysis-motorinen kunto. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 30. Jyväskylä.

Nupponen, H. 1997. 16–19-vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. Research Reports on Sports and Health 106. Jyväskylä: Likes-tutkimuskeskus.

Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos, Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus. Liikuntakasvatuksen julkaisuja1.

Nupponen, H. & Huotari, P. 2002. Kaikkiko kunnossa? Nuorten kuntoerojen kasvu huolestuttaa. Liikunta ja Tiede, 39, 3, 6–9.

Nupponen, H. Halme, T. & Parkkisenniemi S. 2005. Arjen oma liikunta lasten liikunnan perusta. Liikunta ja Tiede, 42, 4, 4–9.

Nupponen, H. 2009. Kouluvuosien lajivalinta heijastuu liikuntaan aikuisena. Liikunta ja Tiede, 46, 4, 36–41.

Oja, P. Bull, F.C., Fogelholm, M. & Martin, B.W. 2010. Physical activity recommendations for health: what should Europe do? BMC Public Health; 2010, 10, 5, 1–5.

Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2008. Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla. Ehdotus kansalliseksi liikuntaohjelmaksi julkisen ohjauksen näkökulmasta. Opetusministeriö: Kulttuuri-, liikunta ja nuorisopolitiikan osasto 2008.

Pellegrini, A. & Björklund, D. 1998.Applied child study. A development approach. Mahwah, Nj.: Lawrence Erlbaum Associates.

Puolustusvoimat 2002 http://www.mil.fi/tiedotus/tiedotteet/20020821_1000_1.html.(1.1.2003)

Pönkkö, A. 1999. Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. Studies in Sport, Physical Education and Health 62. Jyväskylän yliopisto.

Roberts, G.C. & Pascuzzi, D. 1979. Causal attribution in sports. Some theoretical implications. Journal of Sports Psychology 1, 4, 203–211.

Roberts, G.C. 2001. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals, personal agency beliefs, and the motivational climate. Teoksessa G.C. Roberts (toim.), Advances in motivation in sport and exercise, s. 1– 50. Champaign, IL: Human Kinetics.

Roberts, C., Tynjälä, J. & Komkov, A. 2004. Physical Activity. Teoksessa: C. Currie (toim.) Young people's health in context: international report from the HBSC 2001/02 survey. WHO Policy Series: Health policy for children and adolescents Issue 4. Copenhagen WHO Regional Office for Europe.

Roberts, G. C. (2012). Motivation in sport and exercise from an anchievement goal theory perspective: after 30 years, where are we now? Teoksessa G.C. Roberts & D.C. Treasure (toim.), Advances in motivation in sport and exercise. 5 – 58. Champaign, IL: Human Kinetics.

Salimäki H. 2000. Isänmaan ja urheilu-uskon mies. Lauri Pihkala modernin urheiluaatteen esitaistelijana. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Sallis, J., Simmons-Morton, B., Stone, E., Corbin, C., Epstain, L., Faucette, N., Iannotti, R., Killen, J., Klesges, R., Petray, C., Rowland, T. & Taylor, W. 1992. Determinants of physical activity and interventions in youth. Medicine and Science in Sports and Exercise, 24, 6, 248–257.

Sallis, J., Nader, P., Broyles, S., Berry, C., Elder, J., McKenzie, T. & Nelson, J. 1993. Correlates of Physical Activity at home in Mexican-American and Anglo-American preschool children. Health Psychology, 12, 5, 390–398.

Salonen, T. 1997. Kasvatustieteen luonteesta ja mahdollisuuksista. Teoksessa P. Siljander4 (toim.) Kasvatus ja sosialisaatio. Tampere: Tammer-Paino, 166–179.

Suggs, L. Mc Intyre, C. & Cowdery, J.E. 2010. Overweight and obese sedentary adults´physical activity beliefs and preferences. American Journal of Health Studies, 25, 2, 69–77.

Stipek, D. (2002). Motivation to learn: Integrating theory and practice. Boston: Allyn and Bacon.

Tammelin T, 2003. Physical activity from adolescence into adulthood and health-related fitness at age 31. Cross-sectional and longitudinal analyses of the Northern Finland birth cohort of 1966. Dissertation. Acta Universtitatis Ouluensis D 771, Oulu University Press, Oulu. Available in electronic format http:/herkules.oulu.fi/isbn9514272331/.

Tammelin, T. & Karvinen, J. 2008 Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi.

Tammelin, T. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämisessä. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tapio, J. 2011. Ryhmäohjaus nuoren suoritusstrategioiden muutoksen mahdollistajana. Motivaatioattribuutioteorian näkökulma koulun luokkaohjaukseen. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteen väitöskirja.

Telama, R., Yang, X., Hirvensalo, M. 2006. Participation in organised sport as a predictor of adult physical activity: A 21-year longitudinal study. Pediatric Exercise, 17, 76–88.

Telama 2009. Tracking of physical activity from childhood to adulthood. A review. Obesity Facts. The European Journal of Obesity, 31, 4, 187–195.

Tremblay, M., Esliger, D.W., Copeland, J.L., Barnes, J.D. & Basset, D.R., 2008. Moving forward by looking: lessons learned from long-lost lifestyle. Applied Physiology, Nutrition & Metabolism 33, 4, 836–842..

Vaara J., Ohrankämmen O., Vasankari T., Santtila M., Fogelholm M., Kokkonen E., Suni J., Pihlajamäki H., Mäntysaari M., Häkkinen A., Häkkinen K & Kyröläinen H. 2009. Reserviläisten fyysinen suorituskyky 2008. Pääesikunnan henkilöosasto, koulutussektori.

Vanreusel, B., Renson, R., Beunen, G., Claessens, A.L. Lefevre, J., Lysens, R. & Venden Yende, B 1997. A Longitudional Study of Yoth Sport participation and Adherence to Sport in Adulthood. International Review for the Sociology of Sport, 32, 4, 373–387.

Vasankari, T., Santtila, M., Tiainen, S. & Palvalin, K. 2003. Kardiorespiratorisen kunnon muutokset suomalaisilla varusmiehillä vuosina 1975–2002. Liikunta ja Tiede 40, erikoisliite, 42.

Vuori, I.1996. Tehokas ja turvallinen terveysliikunta. UKK-instituutti: Forssan kirjapaino.

Välimaa, R., Ojala, K., Tynjälä, J., Vuori, M. Villberg, J. & Kannas, L. 2007. WHO-koululaistutkimus. Suomalaiset koululaiset terveyspuntarissa. Lapsiasianvaltuutetun toimintakertomus vuodelta 2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:33, 104–111.

Watkins, D. 1986. Attributions in New Zealand Sport pages. Journal of Social Psychologyy 126, 6, 817.

World Health Organization (WHO) 2004. Health Behavior in School-aged Children. HBSC International report from the 2001/2001 survey. World Health Organization.

World Health Organization (WHO) 2008. Inequalities in young people`s health. HBSC International report from the 2005/2006 survey. World Health Organization. Educational Psychology 71, 4, 3–25.

Weiner, B. 1980. Human Motivation: New York: Holt, Rinehart & Winston.

Weiner, B.1985. An attributional theory of achievement motivation and emotion. Psychological Review 92, 3, 548–573.

Weiner, B. 1986. An attributional theory of motivation and emotion. Journal of Personality 59, 5, 281–312.

Weiner, B. 1992. Human motivation, Metaphors, theories and research. Newbury Park, CA: Sage.

Weiner, B. 2005. Motivation from an Attribution Perspective and the Social Psychology of Perceived Competence. In J.R. Elliot & C.S. Dweck (Ed.), Handbook of Competence and Motivation. New York: Guildford Press, 73–83.

Yang, X, Telama R. & Laakso, L. 1996. Parent`s physical activity, sosioeconomic status and education as predictors of physical activity and sport among children and youth- a 12-year follow up study. International Review for Sociology of Sport 31, 3, 273–294.

Yang, X. 1997. A multidisciplinary analysis of physical activity, sport participation and dropping out among young finns. – A 12-year follow-up study. LIKES-Research Reports on Sport and Health 103. Jyväskylä: Kopi-Jyvä.

Yang, X. Telama, R. & Leskinen, E. 2000. Testing a multidisciplinary model of socialisation into physical activity: a 6-year follow-up study. European Journal of Physical Education 15, 4, 67–87.

Yang, X., Telama, R., Laakso, L. & Viikari, J. 2003. Children´s and adolescents´ physical activity in relation with living environment, parents´ physical, age and gender. Acta Kinesiologica Universitatis Tartuensis, 8, 61–88.

Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turun yliopisto: Julkaisusarja C 268.

Saatekirje

Vahvistan, että artikkelia ei ole julkaistu eikä tarjota julkaistavaksi toisessa tieteellisessä lehdessä tai kirjassa.

Taulukot lähetetään kaikki omana liitetiedostona.

Artikkeli ja sen kaikki liitetiedostot on lähetetty postitse.

Leila Saros Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos

Otsikkosivu

Yhdeksäsluokkalaisten fyysinen aktiivisuus sekä sosioemotionaalisen ympäristön yhteys kestävyysliikunnan motivaatioon

Lyhyt otsikko: Fyysinen aktiivisuus ja sosioemotionaalisen ympäristön yhteys harrastamisen motivaatioon

LEILA SAROS

Yhteyshenkilö: Leila Saros, Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos, Seminaarinkatu 15, 40014 Jyväskylä . Puh. 050 4495234. Sähköposti: leila.m.saros@student.jyu.fi

Tiivistelmä

Tutkimuksessa tavoitteen oli kartoittaa yhdeksäsluokkalaisten fyysistä aktiivisuutta 2008 nuorille suunnatun liikuntasuositusten näkökulman mukaan. Yläkoululaisten juoksutestien tuloksia verrattiin kestävyysliikuntaa eri tavoin motivoituneisiin ja kunnon kokemiseen. Kestävyysliikunnan harrastajista ja harrastamattomista valittiin sisäisesti motivoituneet ja amotivoituneet liikkujat. Tämän jälkeen vertailtiin eri tavoin motivoituneiden kestävyysliikunnan harrastamisen yhteyttä heidän sosioemotionaaliseen ympäristöön: vanhempien liikunta-aktiivisuuteen, kannustamiseen ja nuoren liikunnan harrastukseen osallistumiseen. Kyselytutkimukseen osallistuivat syksyllä 2009 kaikki mittauspäivänä koulussa olleet yhdeksäsluokkalaiset hämeenlinnalaiset pojat. Tutkimusaineiston analyysissä käytettiin prosenttijakaumia, frekvenssejä, keskiarvoja, ristiintaulukointia, varianssianalyysiä sekä faktorianalyysiä.

Nykypäivänä harrastajien kirjo on laaja. Hämeenlinnalaiset yhdeksäsluokkalaiset harrastivat 44 eri lajia. Voidaan todeta, että Hämeenlinnassa voi harrastaa monipuolisesti. Silti suurimman ryhmän muodosti liikuntaa harrastamattomat. Huonokuntoiseksi kokevia oli vähän. Juoksutestin tulos kertoi kuitenkin, että kolmannes pojista sai heikon juoksutuloksen. Tämän tutkimuksen nuorista ainoastaan kymmenen prosenttia liikkuu vähintään tunnin ja heidän liikuntansa sisälsi nuorten 2008 liikuntasuosituksessa mainittua kestävyystyyppistä liikuntaa. Heikkokuntoiset keksivät helposti syyn olla harrastamatta kestävyysliikuntaa.

Yhdeksäsluokkalaisista pojista sisäisesti motivoituneet kokivat liikunnan monella tavalla arvokkaaksi. He kokivat kestävyysliikunnan välineeksi saavuttaa hyvän olon tunteen (sisäinen syy) merkitsevästi useammin kuin amotivoituneet, joita kiinnostaa muut asiat kuin liikunta. Vanhempien osallisuus ja kannustaminen ovat merkittäviä asioita kestävyysliikuntaa harrastavalle yläkoululaiselle. Sen sijaan nuori ei kokenut vanhempien omaa aktiivisuutta harrastaa merkitseväksi asiaksi heidän harrastamiselleen.

Tämän artikkelin tulosten perusteella meidän tulisi suunnata voimavaramme liikuntaan ulkoisesti motivoituneisiin nuoriin ja heidän vanhempiaan. Artikkelin tuloksista voimme todeta, että kestävyysliikuntaa harrastaville yläkoululaisille sekä isä että äiti ovat vielä merkittävässä roolissa liikuntaan sosiaalistumisessa. Näin ollen yläkouluikäinen tarvitsee sosioemotionaalisesta ympäristöstä pysyvää positiivista painetta liikkumiseen ja positiiviset ulkoiset olosuhteet.

Avainsanat: liikuntasuositukset, motivaatio, sosioemotionaalinen ympäristö

Abstract

In this study physical activity was approached from the stand point of health recommendations 2008 for Finnish comprehensive school students. The results of the running tests were comparing to the experience of their shape. Those who were engaged in endurance sports and were high motivated in sports and those who were not engaged and low motivated in sports were chosen to the data. The socioemotional environment was comparing to the night graders who were differently motivated in endurance sport: Parents` physical activity, encouraging in sports and participating in sports. The material for the study was collected 2009 during the school day from boys in ninth grade in town of Hämeenlinna. Statistical analysis of the data was based on percentage breakdown, frequency, mean, Cross-tabs and Faktor analysis –test.

In our society people can make many choices in which sport their get involve. Boys were involved in 44 different kinds of sports in Hämeenlinna. In Hämeenlinna it is easy to get involve many hobbies. However the finding of the study was that many of the boys were not involved in any sports. The boys experience to be in good shape although thirty percentages of the boys got bad result of the running test. Ten percent of the boys exercise daily and their exercise full fills the recommendations aerobic exercise. The boys who are in bad shape are more likely to find excuses easily.

The boys who are positively oriented toward sports experienced sports valuable. They are oriented in endurance sport and they are self-disciplined and successful. They are different than those who ignore endurance sports and try to avoid sports. Parents` involvement takes a big part of the ninth grades life. Instead of parents` own hobbies did not mean a lot to the boys interest of sports.

In conclusion we should encourage the boys who are not involved in endurance sport the most and support also their parents. To be active ninth graders need a lot support and positive feedback.

Keywords: recommendations, motive, socioemotional environment

Johdanto

Aikaisemmissa koululaisiin suunnatussa tutkimuksissa on esitetty, että lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen on lisääntynyt aina 2000-luvulle. Sen sijaan yläkoululaisten kestävyysliikunnan harrastaminen on vähentynyt ja kestävyyskunto heikentynyt. (Huisman 2004; Vuori ym. 2007.) Tiedetään, että nuorena harrastettu kestävyysliikunta lisää todennäköisyyttä samanlaiseen liikuntaan aikuisena. Siksi on tärkeää tutkia mikä motivoi nuoria liikkumaan. (Tammelin 2003; Mikkelson 2007). Tutkimusten mukaan myös eri-ikäisten aikuisten kestävyyskunto on heikentynyt (Vasara 2004; Huotari 2004; Roberts 2004; Heiskanen ym. 2010; Heiskanen ym. 2011). Heikko kestävyyskunto on yksi merkittävistä kokonaiskuolleisuuden ja sydän- sekä verisuonikuolleisuuden riskitekijöistä. Nykyään kestävyyskuntoa tutkitaankin yhä enemmän yhtenä mahdollisena riskitekijänä muiden tekijöiden ohella. (Laukkanen ym. 2007; Laukkanen ym. 2010; Kodama ym. 2009; Lee ym. 2010.)

Liikunnan harrastamisen syyselityksiä on tutkittu erilaisista näkökulmista. (Roberts ym. 1979; Watkins 1986; Biddle 1992; Martin 1999; Becker & Stocker 2008). Sisäinen motivaatio on muodostunut silloin, kun toimintaan osallistutaan ensisijaisesti tekemisen itsensä vuoksi. Näin ollen toiminta tuottaa sinällään iloa ja kokemuksia. Motivaatio syntyy itsestään, eikä siihen tarvita varsinaista syytä. Sen sijaan ulkoisessa motivaatiossa toiminta on ulkoapäin ohjattua. Motiivina voi olla esimerkiksi raha, mitali tai muiden arvostus. (Deci & Ryan 2000.) Ihminen pyrkii ymmärtämään ja hallitsemaan omaa toimintaansa ja ympäristöään etsimällä asioille ja tapahtumille selityksiä. Hän tekee päätelmiä ja haluaa vastauksen heränneisiin miksi kysymyksiin. Miksi minä en jaksa harrastaa liikuntaa? Miksi muut harrastavat, mutta minä en liiku? Selityksillä on yhteys liikkujan motivaatioon. (Tapio 2011, 25.)

Lasten ja nuorten sosiaalistuminen liikuntaan määrittyy hyvin pitkälti henkilökohtaisten tekijöiden, sosioemotionaalisen ympäristön ja fyysisen ympäristön asettamien rajojen sisällä. Esimerkiksi sukupuoli, perhe ja olosuhteet määrittävät ajankäyttöämme. (Koski 2004, 195–199; Nupponen 2009.) Vanhempien sosiaalisen tuen merkitystä on tutkittu paljon. Tällä

vuosikymmenellä tehdyissä tutkimuksissa on todettu, että vanhemmilla ovat tärkeässä roolissa 6-11-vuotiaiden lasten liikunnassa. Lasten harrastuksiin osallistumisella ja kannustamisella ja koulutuksella on todettu olevan myönteinen yhteys lapsen liikunnallisuuteen. Lisäksi todettiin, että liikunnallisesti aktiiviset lapset kokivat vanhempansa liikunnallisiksi. (Beets ym. 2010; Edwardson & Gorely 2010.) Tutkimuksissa on todettu, että yläkouluikäisten sosiaalisissa verkostoissa korostuvat vertaisryhmät. Niinpä 12 -16 -vuotiaat nuoret kokevat saavansa tukea ja rohkaisua vanhemmiltaan vähemmän ja kavereilta enemmän kuin nuoremmat lapset. (Lopes ym. 2013.) Tutkimuksissa on yleensä äidin ja isän sosiaalisen tuen muodot on yhdistetty yhdeksi laajemmaksi vanhempien sosiaalista tukea tarkoittavaksi muuttujaksi. Näin ollen tällaiset yhdistetyt muuttujat saattavat jättää huomioimatta toisen vanhemman yksilöllisen vaikutuksen. (Beets 2010.) Vanhempien merkityksellisyyttä nuoren liikunnassa voidaan kuvata mallioppimisen kaltaiseksi, joka esimerkiksi sosiokongnitiivisen teorian mukaisesti tarkoittaa yksilön oppivan käyttäytymistä katselemalla toisia. Olennaista tällaisessa tilanteessa on se, että tarkkailtava henkilö on kunnioitettu, vaikutusvaltainen ja samankaltainen kuin tarkkailija itse, kuten vanhempien nähdään olevan elämässä. (Bandura 1986.)

Tutkimuksen tarkoituksena oli 1) kartoittaa yhdeksäsluokkalaisten liikunnan harrastamista 2009 liikuntasuositusten näkökulmasta ja vertailla nuorten käsityksiä omasta kunnostaan heidän juoksutestiin. Lisäksi vertaillaan 2) eri tavoin kestävyysliikuntaan motivoituneita juoksutestin mukaan. Tämän jälkeen 3) vertailtiin kestävyysliikuntaan sisäisesti motivoituneiden ja amotivoituneiden eroja isän ja äidin liikunnan harrastamisen, kannustamisen ja nuoren harrastukseen osallistumisen mukaan.

Tutkimusaineisto ja -menetelmät

Fyysistä aktiivisuutta koskevat kysymykset muodostettiin 2009 laadittujen liikuntasuositusten näkökulmasta. Nuorten aktiivisuutta tarkasteltiin neljän ulottuvuuden mukaan: liikuntalajin, määrän, keston ja rasittavuuden näkökulmasta. Lisäksi yläkoululaisilta kysyttiin viimeinen Cooperin-testin tulos sekä isän että äidin liikunta-aktiivisuutta, vanhempien osallistumista ja kannustamista ja koulutusta heidän liikunnan harrastamiseen. Kestävyyslajien harrastamiseen liittyviä motiiveja tutkittiin kyselyllä, jossa oli valmiiksi strukturoitu merkityspatteristo. Yhdeksäsluokkalaisten aineistosta ongelmat pyrittiin välttämään siten, että kyselylomake esitestattiin kolmella yhdeksäsluokkalaisella oppilasryhmällä. Esitestauksen jälkeen mittarin

reliabiliteettiä parannettiin siten, että kysymysten määrää tarkistettiin ja kysymysten lauserakenteita muutettiin helppolukuisemmiksi. Mittariin tehtyjen korjausten seurauksena varsinaisen aineiston keräämisen aikana yhdeksäluokkalaiset jaksoivat keskittyä erinomaisesti lomakkeen täyttämiseen. Kestävyyslajien harrastamattomuutta ja harrastamisen syitä kysyttiin 33 väittämällä. Näissä osioissa hyödynnettiin aikaisempia tutkimuksia (Silvennoinen 1987; Metsämuuronen 1995, 1997; Nupponen 2001; Lehmuskallio 2007; Zacheus 2008). Osion kysymykset olivat Likert–asteikkollisia. Vaihtoehto yksi tarkoitti, että vastaaja on aivan eri mieltä asiasta ja vaihtoehto viisi tarkoitti, että vastaaja on samaa mieltä.

Yhdeksäsluokkalaisten aineisto kerättiin kaikista Hämeenlinnan kaupungin yläkoulusta. Mittaus suoritettiin kouluissa joulukuun kahden ensimmäisen viikon aikana. Ryhmän liikunnanopettaja ja tutkija olivat mittauksen aikana läsnä. Oppilaille ei kerrottu mittauspäivää. Kaikki mittauspäivänä liikuntatunnilla olleet osallistuivat kyselyn täyttämiseen valvotusti liikuntatunnin aikana. Näin ollen vastausprosentti muodostui korkeaksi. Ainoastaan yksi kyselylomake jouduttiin hylkäämään. Tutkimuspäivinä poissaolijoita oli yhteensä 30 oppilasta.

Tutkimusaineiston analyysissä käytettiin prosenttijakaumia, frekvenssejä, keskiarvoja, ristiintaulukointi, varianssianalyysi sekä faktorianalyysiä. Kestävyysliikunnan harrastamisen ja harrastamattomuuden motiivien eri väittämät tiivistettiin analyysissa faktorianalyysin ja reliabiliteettianalyysin avulla. Faktorointitavaksi otettiin pääkomponenttimenetelmä. Tämä ei edellytä muuttujilta ehdotonta normaalijakutuneisuutta, eikä muuttujien mahdollinen multikollineaarisuuskaan estä sen käyttöä. Tähän ratkaisuun päädyttiin, koska aineisto (n = 262) todettiin riittävän suureksi pääkomponenttianalyysin hyödyntämiseksi (Metsämuuronen 2003, 521). Varimax-rotaatio valittiin, jotta osiot latautuisivat mahdollisimman selkeästi vain yhdelle pääkomponentille. Aineistosta poistettiin faktoriratkaisussa huonosti toimivat muuttujat, joiden kommunaliteetti tai lataus oli pienempi kuin .30 (Mauranen ym. 199.)

Tulokset

Kymmenen prosenttia yhdeksäsluokkalaisista liikkui vähintään tunnin päivässä. Lisäksi heidän liikuntansa sisälsi liikuntasuosituksissa mainittua hengästyttävää liikuntaa. Yhdeksäsluokkalaiset harrastivat 44 eri lajia. Suurimman ryhmän muodosti kuitenkin liikuntalajia harrastamattomat (14 %). Jalkapallon (13 %), salibandyn (9 %) ja kävelyn (6 %) harrastaminen oli seuraavaksi yleisintä. Yläkoululaisista 41 prosenttia kuului urheiluseuraan.

Erittäin hyväkuntoiseksi koki itsensä 10 prosenttia ja kiitettävän (2900 m-3350 m) juoksutestin tuloksen juoksi seitsemän prosenttia. Kuntonsa hyväksi koki 54 prosenttia, mutta hyvän (2600 m-2900 m) juoksutestin tuloksen juoksi vain 27 prosenttia. Kohtalaiseksi kuntonsa kokevia oli 34 prosenttia ja juoksutestin (2200 m-2550 m) juosseita 33 prosenttia. Ainoastaan kaksi prosenttia koki itsensä huonokuntoiseksi, mutta juoksutestissä heikon (1400 m-2150 m) tuloksen sai 30 prosenttia. (ks. Taulukko 1) Merkittävää on, että lähes puolet (43 %) istuu yhtäjaksoisesti yli kahden tunnin jaksoja päivässä.

Taulukko 1. Yhdeksäsluokkalaisten kunnon kokeminen ja juoksutestin tulos.

Yhdeksäsluokkalaiset liikkujat kokivat kestävyyslajien harrastamisen monella tavalla myönteiseksi. Ne muuttujat, joissa kuvattiin positiivisesti kestävyyslajien harrastamista joko omien tunteiden tai tarpeiden näkökulmasta (sisäinen syy) tai opituista lähtökohdista (ulkoinen syy), olivat kymmenen korkeimman keskiarvon saaneen väittämän joukossa. Näin ollen liikunta koetaan hyvin myönteiseksi asiaksi. (ks. Taulukko 2).

Taulukko 2. Kestävyyslajien harrastamisen ja harrastamattomuuden muuttujien keskiarvot.

Tutkimuksen analyysivaiheessa kokeiltiin useita faktorimenetelmiä ja rotaatiomalleja. Neljän faktorin ominaisarvot olivat yli yhden (7,5; 2,4; 1,7; 1,5). Ne selittivät 47 prosenttia alkuperäisten muuttujien kokonaisvaihtelusta. Summamuuttujat muodostettiin siten, että kyselyn väittämät tiivistettiin faktorianalyysin ja reliabiliteettianalyysin avulla. Faktorianalyysin jälkeen mallista löytyi neljä erilaista kestävyysliikunnan harrastajaa. 1. Sisäisesti motivoituneet: Sisäisesti motivoituneiden kontrolli ohjaa liikkumista ja liikunta tuo heille onnistumisen kokemuksia. 2. Integroidun säätelyn omaavat liikkujat: Tällaiset liikkujat arvostavat liikuntaa terveysnäkökulmasta ja se lisää heidän hyvinvointia. 3. Ulkoisesti motivoituneet ovat liikunnasta syrjäytymisvaarassa. 4. Amotivoituneet liikkujat ovat jo liikunnasta syrjään vetäytyneitä. Heille liikunta on ulkoinen pakko (ks. Taulukko 3.)

Taulukko 3. Harrastamisen muuttujien faktoriratkaisu.

Ensimmäisen ja toisen faktorin korrelaatio oli voimakas (,59). Sen sijaan ensimmäisen faktorin korrelaatio kolmanteen oli negatiivinen (-,62) ja neljänteen heikko (,02). Toisen faktorin korrelaatio oli kolmanteen ja neljänteen negatiivinen ja heikko (faktori 3 -,47 faktori 4 ,10) eli samankaltainen kuin ensimmäisen faktorin. Kolmannen ja neljännen korrelaatio oli

heikko (,10). Faktorien sisäiset konsistenssit olivat melko hyvät (Tähtinen & Isoaho 2001, 141). Ensimmäiselle faktorille latautuneiden muuttujien Cronbachin Alfa oli ,81, toiselle ,72, kolmannelle ,82 ja neljännelle faktorille ,72.

Nuorten sisäinen motivoituminen oli suoraan nähtävissä heidän koulussa mitatussa 12 minuutin juoksutestituloksessa. Erot erikuntoisilla kestävyyslajien harrastamisen sisäisissä syissä olivat tilastollisesti erittäin merkitsevät (F = 25,418; df = 2; p < ,000). Juoksutestin heikosti (keskiarvo 3,50; p < ,000) juosseiden erot hyvin testin suorittaneisiin (keskiarvo 4,21) ja tyydyttävästi juosseisiin (keskiarvo 3,89 asteikolla 1–5; p < ,000) olivat tilastollisesti erittäin merkitsevät. Ero hyvin ja tyydyttävästi testin juosseiden välillä oli tilastollisesti merkitsevä (p = ,003). Hyväkuntoiset nauttivat juoksemisesta ja positiivinen kehä on mahdollinen (ks. Taulukko 4).

Erikuntoisten sisäiset syyselitykset kestävyyslajien harrastamattomuuteen olivat tilastollisesti erittäin merkitsevät (F = 26,378; df = 2; p < ,000). Juoksutestin tyydyttävästi (keskiarvo oli 2,23 asteikolla 1–5; p < ,000) sekä hyvin (keskiarvo 1,95 asteikolla 1–5; p < ,000) juosseiden erot heikosti testin (keskiarvo 2,68 asteikolla 1–5) suorittaneisiin olivat tilastollisesti erittäin merkitsevät. Sen sijaan hyvin juosseiden ja tyydyttävän tuloksen saaneiden erot olivat tilastollisesti melkein merkitsevät (p = ,010). Tämän tutkimuksen mukaan heikkokuntoiset löytävät helpommin sisäisen syyselityksen (TV, koulun, laiskuuden) kestävyyslajien harrastamattomuuteen verrattuna heitä parempikuntoisiin. Näitä nuoria on vaikea motivoida liikkumaan, sillä heidän intressinsä eivät liity liikuntaan. Hyvätkin syyt liikkumiseen eivät ole heille tärkeitä. Näitä nuoria on vaikea tavoittaa

Myös nuorten ulkoinen motivaatiorakenne näkyi suoraan heidän koulussa mitatussa 12 minuutin juoksutestituloksessa. Varianssianalyysin mukaan erot eri kuntoryhmissä olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä (F = 9,862; df = 2; p < .000) kestävyyslajien harrastamisen ulkoisissa syissä. Juoksutestin heikosti (keskiarvo 4,22; p = .040) juosseiden erot tyydyttävästi (keskiarvo 4,43; asteikolla 1–5) testin suorittaneisiin olivat tilastollisesti melkein merkitseviä. Hyvin (keskiarvo 4,52, p < .000) ja heikosti juosseiden erot olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä. Voidaan todeta, että terveydelliset syyselitykset kuten kunnon parantaminen ja ylipainon ehkäiseminen ovat yleisempiä syitä liikunnan harrastamiseen hyvän juoksutestin juosseilla kuin heikon tuloksen saavuttaneilla. On puhuttelevaa että ulkoiset syyt harrastamattomuudelle eivät näkyneet eri kuntoryhmissä.

Pakko ei näytä olevan merkittävässä osassa nuorten kestävyyskuntoa. Tulos tarkoittaa että kaikissa kuntoryhmissä suhtaudutaan samalla tavalla liikunnan pakollisuuteen. Voidaan ajatella että pakottamisella ei ole vaikutusta tai että ulkoinen pakko on merkityksetön.

Tämän jälkeen vertailtiin kestävyysliikuntaan sisäisesti motivoituneiden ja amotivoituneiden eroja vanhempien liikunnan harrastamisen, kannustamisen ja nuoren harrastuksen osallistumisen mukaan. Silvennoinen esitti, että sosiaalisten motiivien merkitys liikunnan harrastamisessa vähenee alakoulusta lukioon, vaikka kavereiden merkityksen erilaisiin toimintoihin osallistumisessa tiedetään vahvistuvan murrosiässä. (Silvennoinen 1987, 130–132.) Silvennoinen antoi selitykseksi tälle ilmiölle sen, että vanhempana yhdessäolo ja uusien kavereiden saaminen eivät ole yhtä tärkeitä kuin lapsena. Näin ollen nuori voi harrastaa liikuntaa myös omatoimisesti.

Tässä tutkimuksessa kestävyysliikuntaa harrastavat nuoret ilmoittivat , että äiti ((p= .007) ja isä (p= .007) osallistuvat heidän harrastuksiinsa toisin kuin amotivoituneiden vanhemmat . Lisäksi sisäisesti motivoituneiden harrastajien äidit (p= .002) ja isät (p= .019) kannustavat kestävyysliikunnan harrastamiseen. Amotivoituneilla nuorilla ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa siinä kannustaako äiti tai isä liikkumaan vai ei. Vanhempien liikunta-aktiivisuudella ei ollut myöskään tilastollisesti merkitsevää eroa sisäisesti motivoituneiden eikä amotivoituneiden liikkumiseen.

Pohdinta ja johtopäätökset

Kestävyysliikuntaan sisäisesti motivoituneet nuoret harrastavat kestävyysliikuntaa opituista lähtökohdista sekä tunteiden ja tarpeiden näkökulmasta. Lisäksi heidän vanhempansa osallistuvat ja kannustavat liikunnan pariin. Sen sijaan liikunnasta ulkoisesti motivoituneet ja amotivoituneet eivät ole kiinnostuneita kestävyysliikunnasta eikä heitä myöskään kannusteta harrastamaan. On hyvin puhuttelevaa, että nuorten motiivirakenne näkyi suoraan heidän fyysisessä kunnossaan. Näyttää siltä, että motiivit ovat avain kun mietitään keinoja fyysisen kunnon parantamiseksi. Merkittävää on se, että nuoret kokevat itsensä kohtalaiseksi tai hyväkuntoiseksi, vaikka juoksutestin tulokset kertovat huonosta kunnosta. Nuoret eivät liiku riittävästi liikuntasuosituksen näkökulmasta.

Sosiokonstruktivismi (vrt. Hakala 2011) antaa mielenkiintoisen perspektiivin liikunnan harrastamisen tai sen harrastamattomuuden motiiveihin. Sosiokonstruktivismissa motiivit

ymmärretään diskursseissa rakentuneina, historialliseen ja kulttuurilliseen kontekstiin kytkeytyvinä, ei sisäisinä tai ulkoisina ominaisuuksina. Kun motiivit eivät ole muista riippumattomia, niihin liittyy vahva osallisuus sosiaalisen yhteisön rakentumiseen. Sisäinen motivaatio onkin helppo kytkeä tavaksi tulla ymmärretyksi osana liikunnallista kontekstia. Samoin ulkoinen motiivi harrastaa liikuntaa tulee ymmärretyksi liikunnan kontekstissa. Mutta entä ihmiset joiden motiivirakenne ei liity liikkumiseen kuten tämän artikkelin amotivoituneilla. Näiden ihmisten osallisuuden kentät ovat jossain muualla. Tällainen nuori ei ota osaa liikunnalliseen diskurssiin. Hän ei kuulu liikkujien joukkoon. Tällainen nuori on immuuni liikunnan hyötyjä korostavalle valistukselle, eikä hänellä ole henkilökohtaisia liikunnallisia intressejä. Tällaisen nuoren liikunnalliseen syrjäytymiseen on hyvin vaikea saada ote. Miten suhtautua nuoreen joka ei koe olevansa osallinen liikunnallisessa kontekstissa? Tällainen nuori voi aivan hyvin olla sisäisesti motivoitunut jossakin toisessa kulttuurisessa kontekstissa, joita on tarjolla yhä enenevässä määrin. Yhdessä kodin ja muiden varhaiskasvatusikäisiä tukevien aikuisten avulla ja ohjauksella tulisi etsiä varhaisessa vaiheessa oikeita strategioita tuoda liikuntakulttuuri osaksi pienen lapsen elämää, jotta nämä löytäisivät pysyvän sisäisen motivaation liikuntaan.

Herää kysymys, tulisiko jatkossa nykyisten liikuntasuositusmallien rinnalle tuoda lisää sovellettuja malleja, joissa otettaisiin huomioon tutkimuksessani esille tulleiden liikkujatyyppien motivaatiorakennemallit. Sovellettuja malleja tarvittaisiin ennen kaikkea tämän tutkimuksen ulkoisesti motivoituneille.

Voidaan kysyä, miten pitkäjänteisesti ja aluksi ehkä tylsääkin lajia harrastamalla saadaan erityisesti nuoret vakuuttuneeksi siitä, että kestävyyslajit tuottavat sellaista iloa ja hyvänolon tunnetta, mitä ilman ei voi elää. Lasten sisäinen motivaatio tehdä erilaisia asioita muodostuu hyvinkin varhaisessa vaiheessa ja sitä on syytä tukea (Reunamo, Saros & Ruismäki 2012). Olisi kiinnostavaa tietää, miten varhaisessa vaiheessa syntyy niin sanottuja liikuntaan harrastamattomuuden kehiä ja miten voisimme välttää niin suuren drop out –ilmiön yläkouluiässä. Tiedämme, että suomalainen kasvatuskulttuuri tukee varhaista itsenäistymistä. Tämä ajatusmalli on ristiriidassa artikkelin tulosten kanssa, sillä liikuntaan sisäisesti motivoituneet harrastajat kokivat vanhempien liikunnan harrastamiseen kannustamisen ja osallistumisen tärkeäksi.

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella meidän tulisi suunnata voimavaramme liikuntaan ulkoisesti motivoituneisiin nuoriin ja heidän perheisiinsä. Artikkelin tuloksista voimme todeta, että yläkoululaiselle sekä isä että äiti ovat vielä isossa roolissa liikuntaan sosiaalistumisessa. Näin ollen yläkouluikäinen tarvitsee sosioemotionaalisesta ympäristöstä pysyvää positiivista painetta liikkumiseen ja positiiviset ulkoiset olosuhteet.

Tutkimuksen nuoret ilmoittivat kävelyn yhdeksi suosituimmaksi liikuntalajiksi. Kestävyyslajeja kuten kävelyä, hiihtoa ja lenkkeilyä on helppo harrastaa kuulumatta seuraan. Tuloksista herää myös kysymys, miten nuorena lapsen on mielekästä aloittaa seurassa harrastaminen? Miten saadaan vanhemmat innostamaan ja kannustamaan lapsia ja itse liikkumaan lähimetsässä tai pihapiirissä aktiivisemmin ja jatkamaan seuraliikunnassa vielä yläkouluikäisenä pidempään?

Jatkossa on tärkeää tukea liikuntaan osallistumista elämänkaaren kaikissa vaiheissa. Tuki on erityisen tärkeä nuorten elämän muutos- ja siirtymävaiheissa. Ne ovat herkkiä vaiheita liikunnan vähenemisessä, sillä liikkumaton elämäntapa säilyy aikuisikään voimakkaammin kuin aktiivinen elämäntapa (Meriläinen 2007; Mikkelson 2007). Käsillä oleva tutkimus tukee ajatusta, että nuoret tiedostavat liikunnan merkityksen terveydelle, mutta tiedon soveltaminen käytäntöön on vaikeaa, koska ihminen ei toimi pelkän tiedon varassa. Lisäksi tuloksissa tuli ilmi, että nuoret tiedostavat ja kokevat myönteisenä vanhempien kannustamisen ja osallisuuden osana heidän elämäänsä.

Tutkimus synnytti jatkotutkimustarpeita siitä, mitkä ovat ne elämänhallintataidot, jotka auttaisivat liikuntaan ulkoisesti motivoitunutta nuorta ja vanhempia löytämään liikunnallisen elämäntavan osaksi arkea. Miten vanhemmat ja liikuntaa ohjaavat voisivat ohjata ja tukea rakentavasti eri tavoin motivoituneita liikkujatyyppejä analysoimaan omia harrastamattomuuden syitä? Herää myös kysymys, kuinka suuren kasvatusvastuun kodin, koulun ja yhteiskunnan tulee ottaa nuoren elämässä?

Tuloksia voidaan hyödyntää poikien liikuntaneuvonnassa, jossa otetaan huomioon sekä nuoren sen hetkinen fyysinen aktiivisuus että vanhempien osallisuuden tärkeys osana nuoren päivittäistä elämää. Liikuntaan amotivoituneet nuoret tarvitsevat kokonaisvaltaista tukea elämänhallintaansa, jotta he oivaltaisivat liikunnan merkityksen oman ja koko yhteiskunnan hyvinvoinnin kannalta.

Lähteet

Bandura, A. 1986. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.

Becker, C., & Stocker, J. 2008. Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players. International Journal of Psychology, 43, 6, 980-987.

Beets, M. Cardinal, B. & Alderman, B. 2010. Parental socaila support and the physical activity-related behaviours of youth: A rewiev. Health Education & Behavior, 37, 5, 621-644.

Biddle, S.J.H. 1992. Sport and exercise motivation: A brief review of antecedent factors and psychological outcomes of participation. Physical Education Review, 15, 2,, 98-110.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and self-determination of behaviour. Psychological Inquiry, 11, 4, 227-268.

Edwardson, C. & Gorely, T. 2010. Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic rewiew. Psychology of Sport Exercise 11, 6, 522-535.

Hakala, L. 2011. Monologeista dialogiksi: Keskustelua koulusta käytävien ohipuhumisten muuttamisesta neuvotteluksi sosiaalisen konstruktionismin hengessä. Helsingin yliopisto, Opettajankoulutuslaitos. Tutkimuksia 333. Väitöskirja.

Heiskanen, J., Lähdesmäki, A., Hakonen, H., Kankaanmäki, A., Komulainen, J., & Havas, E. 2010. KKI-ohjelma 6000 suomalaisen miehen kehon koostumus, puristusvoima ja kestävyyskunto. Likes tutkimuskeskus, Liikuntatieteiden laitos: Jyväskylän yliopisto.

Heiskanen, J., Kärkkäinen, O-P., Hakonen, H., Lindholm, H., Eklund, J., Tammelin, T., & Havas E. 2011. Suomalaisen työikäisen kestävyyskunto – Nykyhetken tilanne ja ennusteita. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 247. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikunnan asennoituminen. Helsinki: Opetushallitus.

Huotari, P. 2004. Kaikki kunnossa? – suomalaisten koululaisten fyysinen kunto vuosina 1976–2001. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto. Liikuntapedagogiikan laitos. Lisensiaatintutkimus.

Kodama, S., Saito, K., Tanaka, S., Mäki, M., Yachi, Y., Asumi, M., Sugawara, A., Totsuka, K., Shinamo, H., Ohashi, Y., Yamada, N., & Sone, H. 2009. Cardiorepiratory fitness as a quantitative predictor of all-cause mortality and cardiovascular events in healthy men and women: a meta-analysis. JAMA, 301, 19, 2024–2035.

Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – Liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.), Pelit ja kentät. Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Tutkimuksia 3/2004, 189–208.

Laukkanen, J.A., Rauramaa, R., Salonen, J.T., & Kurl, S. 2007. The predictive value of cardiorespiratory fitness combined with coronary risk evaluation and the risk of cardiovascular and all-cause death. Journal of Internal Medicine, 262, 2, 263–272.

Laukkanen, J.M., Mäkikallio T.H., Rauramaa, R., Kiviniemi, V., Ronkainen, K., & Kurl, S. 2010. Cardiorespiratory fitness is related to the risk of sudden cardiac death. A population-based follow-up study. Journal of American College of Cardiology, 56, 18, 1476–1483.

Lehmuskallio, M. 2007. Liikuntakulutus kaupunkilaisten ja -nuorten liikuntasuhteessa. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta. Opettajankoulutuslaitos. Turku: Painosalama Oy.

Lee, D., Artero, E.G., Sui, X., & Blair, S.N. 2010. Mortality trends in the general population: the importance of cardiorespiratory fitness. Journal of Psychopharmacology, 24, 4, 27–35.

Lopes, V.P., Gabbard, C. & Rodrigues, L.P. 2013. Physical activity in adolescents: examining influence in the best frend dyad. J Adolesc Health, 52, 6, 752-756.

Martin, P. (1999). Practical stories in a theoretical framework. Teoksessa J.C. Miles & S. Priest (toim.), Adventure programming. State College, PA: Venture.

Mauranen, K., Halonen, P., & Jokela, V. 1993. SPSS-opas. Kuopion yliopisto: Atkkeskus.

Meriläinen, R. 2007. Liikkumattomuuden inhimilliset tekijät. Liikunta ja Tiede, 44, 1, 14.

Metsämuuronen J. 1995. Harrastukset ja omaehtoinen oppiminen. Sitoutuminen, motivaatio ja coping. Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos. Tutkimuksia 146. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy.

Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus.

Mikkelson, L. 2007. Koulun kuntotestistö aikuisiän kunnon ja terveyden ennustajana. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 200. Liikuntapedagogiikan väitöskirja.

Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos, Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus. Liikuntakasvatuksen julkaisuja.

Nupponen, H. 2001. Lasten ja nuorten liikuntaharrastusten esteet ja harrastamattomuuden syyt. Teoksessa T. Salo (toim.), UKK 100 Juhlakirja Urho Kekkosen elämäntyöstä.

Nupponen, H. 2009. Kouluvuosien lajivalinta heijastuu liikuntaan aikuisena. Liikunta ja Tiede, 46, 4, 36–41.

Reunamo, J., Saros, L. & Ruismäki, H. 2012. The Amount of Physical Activity in Finnish Day Care. Procedia : Social and Behavioral Sciences, 45, 4, 501-506

Roberts, G.C., & Pascuzzi, D. 1979. Causal attribution in sports. Some theoretical implications. Journal of Sports Psychology, 1, 3, 203–211.

Roberts, C., Tynjälä, J., & Komkov, A. 2004. Physical Activity. Teoksessa C. Currie (toim.), Young people’s health in context: international report from the HBSC 2001/02 survey. WHO Policy Series: Health policy for children and adolescents Issue 4. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

Silvennoinen; M. 1987. Koululainen liikunnanharrastajana: Liikuntaharrastusten ja liikuntamotiivien sekä näiden yhteyksien muuttuminen iän mukana

peruskoululaisilla ja lukiolaisilla. Studies in sport, physical education and health 22. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan väitöskirja.

Tammelin, T. 2003. Physical activity from adolescence into adulthood and healthrelated fitness at age 31. Cross-sectional and longitudinal analyses of the Northern Finland birth cohort of 1966. Acta Universtitatis Ouluensis D 771, Oulu University Press, Oulu. Dissertation.

Tapio, J. 2011. Ryhmäohjaus nuoren suoritusstrategioiden muutoksen mahdollistajana. Motivaatioattribuutioteorian näkökulma koulun luokkaohjaukseen. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteen väitöskirja.

Vasara, E. 2004. Valtion liikuntahallinnon historia. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, julkaisuja nro 157.

Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J. Välimaa, R. & Kannas, L. 2007. Saavutetaanko liikuntasuositukset? 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikunta ja tärkeimmät liikuntasyyt WHO-koululaistutkimuksessa vuonna 2006. Liikunta ja Tiede, 44, 2, 10–14.

Watkins, D. 1986. Attributions in New Zealand Sport pages. Journal of Social Psychology, 126, 6, 817.

Zacheus, T.,Tähtinen, J., Rinne, R., Koski, P. & Heinonen, O.J. 2003. Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain: Turkulaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja A:201.

Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turun yliopisto: Julkaisusarja C 268. Haettu 2.3.2013. http://www.doria.fi/handle/10024/38157.

TAULUKKO 1. Yhdeksäsluokkalaisten kunnon kokeminen ja juoksutestin tulos.

	Koettu kunto	Cooperin tulos	
Erittäin hyvä	10%	7%	2900-3350 m
Hyvä	54%	27%	2600-2850 m
Kohtalainen	34%	33%	2200-2550 m
Huono	2%	30%	1400-2150 m

TAULUKKO 2. Yhdeksäsluokkalaisten kestävyyslajien harrastamisen ja harrastamattomuuden muuttujien keskiarvot.

Muuttuja	Keskiarvo	Keskihajonta	N
Liikunta edistää terveyttäni.	4,6	0,65	262
Liikunta parantaa kuntoani.	4,6	0,66	262
Kuntoillessa voin ulkoilla luonnossa.	4,2	0,91	262
Kuntoilemalla ehkäisen ylipainoa.	4,2	1,01	262
Kuntoilemalla löydän suorituskykyni rajat.	4,2	0,86	262
Kuntoilu on minusta kivaa.	4,2	0,98	262
Kuntoilu mahdollistaa kilpailussa menestymisen.	4,2	0,01	262
Kuntoillessa koen olevani liikunnallinen.	3,9	1,01	262
Kuntoilu on hyvä rentoutumiskeino.	3,7	1,03	262
Liikunnalla poistan stressiä.	3,4	1,11	262
Lain pakottamana kuntoilisin.	3,3	1,41	262
Vietän vapaa-aikani muuten kuin kuntoilemalla.	3,2	1,04	262
Pakosta lähtisin kuntoilemaan.	3,2	1,34	262
Kuntoiluun on vaikea löytää aikaa.	2,8	1,16	262
Tietokone on minulle tärkeämpi kuin kuntoilu.	2,5	1,26	262
Opettajan määräyksestä kuntoilisin vapaa-ajalla.	2,4	1,19	262
Kuntoilu ei tuo minulle hyvänolon tunnetta.	2,3	1,2	262
Laiskuus estää kuntoilemasta.	2,3	1,41	262
Kuntoilu ei ole tarkoitettu kömpelöille.	2,2	1,23	262
TV-ohjelmat vievät ajan kuntoiluharrastuksiltani.	2,1	1,04	262
Kuntoilu on liian rasittavaa ja työlästä.	2,1	1,14	262
Kuntoilu vie liikaa aikaa kotitehtäviltä.	2,0	1,22	262
Kuntoilu on ikävä harrastus.	1,8	1,26	262

TAULUKKO 3. Harrastamisen muuttujien faktoriratkaisu.

Faktorit	Lataus faktorille 1	2	3	4	Kommunaliteetti
Faktori 1. Liikkujan sisäinen syy kestävyyslajien harrastamiseen					
Kuntoillessa koen olevani liikunnallinen,	,70	,30	,00	,00	0,60
Kuntoilu mahdollistaa kilpailussa menestymisen	,62	,24	,00	,00	0,44
Kuntoilu on hyvä rentoutumiskeino,	,61	-,00	,38	,00	0,50
Kuntoilu on minusta kivaa,	,59	-,34	,38	,00	0,62
Liikunnalla poistan stressiä,	,56	,49	,00	,00	0,42
Kuntoilemalla löydän suorituskykyni rajat,	,52	,49	,00	,00	0,53
Faktori 2. Liikkujan ulkoinen syy kestävyyslajien harrastamiseen					
Liikunta parantaa kuntoani	,25	,69	,00	,00	0,53
Liikunta edistää terveyttäni	,22	,68	,00	,00	0,56
Kuntoilu ehkäisee ylipainoa,	,43	,56	,00	,00	0,53
Kuntoillessa voin ulkoilla luonnossa	,00	,49	,00	,00	0,30
Faktori 3. Liikkujan sisäinen syy kestävyyslajien harrastamattomuuteen					
Kuntoilu on liian rasittavaa ja työlästä,	,00	-,33	,68	,00	0,58
Laiskuus estää kuntoilemasta,	-,24	,00	,63	,00	0,51
Kuntoiluun on vaikea löytää aikaa,	-,00	-,00,	56,	00	0,34
TV-ohjelmat vievät ajan kuntoiluharrastuksiltani	,00	,00	,51	,00	0,32
Kuntoilu ei ole tarkoitettu kömpelöille	,00	-,38	,49	,00	0,39
Tietokone on minulle tärkeämpi kuin kuntoilu	,61	,00	,48	,00	0,62
Kuntoilusta ei ole mitään hyötyä	,00	-,60	,47	,00	0,59
Kuntoilu ei tuo minulle hyvänolon tunnetta	-,38	,00	,46	,00	0,39
Kuntoilu on ikävä harrastus	-,44	-,28	,45	,00	0,48
Kuntoilu vie liikaa aikaa kotitehtäviltä	,00	-28	,43	,29	0,39
Vietän vapaa-aikani muuten kuin kuntoilemalla	,42	,20	,39	,00	0,31
Faktori 4. Liikkujan ulkoinen syy kestävyyslajien harrastamattomuuteen					
Opettajan määräyksestä kuntoilisin vapaa-ajalla	,24	,00	,00	,67	0,52
Lain pakottamana kuntoilisin	,00	,00	,35	,65	0,48
Pakosta kuntoilisin	,00	,00	,35	,65	0,57