

**JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO-OPISKELIJOIDEN LIKUNTAHARRASTUS,
LIKUNTAMOTIVAATIO JA HARRASTUKSEN ESTEET YLIOPISTOLIHKUNNAN
PALVELUISSA**

Mikael Vähäsarja

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2017

TIIVISTELMÄ

Vähäsarja, M. 2017. Jyväskylän yliopisto-opiskelijoiden liikuntaharrastus, liikuntamotivaatio ja harrastuksen esteet yliopistoliikunnan palveluissa. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. 84 s., 3 liitettä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tehdä selvitys Jyväskylän yliopiston opiskelijoiden liikuntaharrastuksesta ja -motivaatiosta sekä harrastamisen esteistä yliopistoliikunnan palveluissa. Tutkimuksessa selvitettiin lisäksi opiskelijoiden vapaa-ajan kuntoliikunnan ja arki/hyötyliikunnan määriä sekä yleistä mielipidettä liikunnasta. Tutkittavia muuttujia vertailtiin sukupuolten ja tiedekuntien välillä keskenään. Aineisto kerättiin syksyn 2015 aikana. Tutkimukseen osallistui opiskelijoita jokaisesta tiedekunnasta, yhteensä 419, joista naisia oli 263 ja miehiä 156.

Jyväskylän yliopiston opiskelijoista 58 % liikkuu yliopistoliikunnan palveluissa, naiset (66 %) tilastollisesti merkitsevästi ($p = 0,000$) miehiä (45 %) enemmän. Tiedekunnittain korkein käyttöaste on liikuntatieteiden ja pienin informaatioteknologian opiskelijoilla. Naiset käyvät aktiivisesti ryhmäliikuntatunneilla, miehet enemmän palloiluvuoroilla. Palveluiden käyttäjistä 59 % käy kuntosalilla, miehet hieman muttei tilastollisesti merkitsevästi naisia enemmän.

Suurimmat yliopistoliikuntaan motivoivat tekijät ovat fyysinen hyvinvointi, viihtyminen ja psyykkinen hyvinvointi. Naisia motivoi miehiä tilastollisesti merkitsevästi enemmän ($p = 0,000$) ulkonäön tavoittelu, fyysinen hyvinvointi, psyykkinen hyvinvointi ja yliopistoliikunnan palveluiden toimivuus. Yleisimmät esteet yliopistoliikunnan harrastamiseen ovat liikunnan harrastaminen muualla, ajan kuluminen muissa harrastuksissa, yliopiston liikuntapaikkojen kaukainen sijainti, ajan puute ja sopivan liikuntakaverin puuttuminen.

Opiskelijoista 67 % harrastaa kuntoliikuntaa palveluiden ulkopuolella vähintään kaksi kertaa viikossa, 11 % harvemmin kuin kerran viikossa. Arkiliikuntaa kertyy yli 30 min/pv 69 %:lle opiskelijoista, naisten ollessa tilastollisesti merkitsevästi ($p = 0,000$) miehiä aktiivisempia. Tiedekunnittain tarkasteltuna liikuntamäärissä ja suhtautumisessa liikuntaan nousevat positiivisessa mielessä esiin liikunta- ja kasvatustieteiden opiskelijat, matemaattis-luonnontieteellisen ja informaatioteknologisen tiedekunnan opiskelijat taas negatiivisessa mielessä.

Avainsanat: korkeakoululiikunta, yliopistoliikunta, yliopisto-opiskelijat, liikuntaharrastus, liikuntamotivaatio, liikunnan harrastamisen esteet.

ABSTRACT

Vähäsarja, M. 2017. Jyväskylä University students' exercise hobby, exercise motivation and barriers for going in for sport in university sports services. Department of Physical education, University of Jyväskylä, Master's thesis, 84 pp., 3 appendices.

The objective of this study was to analyze University of Jyväskylä students' exercise activity, exercise motivation and barriers for participation in university sports services. The study examined also the amount of students' leisure time exercise and incidental exercise, and their general opinion about exercise. Gender and faculty membership differences were also analyzed. The data were collected during autumn 2015. Overall 419 students took part in the study, 263 women and 156 men.

58 % of Jyväskylä University students participate in the university sports services, women (66 %) have statistically significantly ($p = 0,000$) higher percentage than men (45 %). The Faculty of Sport and Health Sciences has the highest usage rate, and the Faculty of Information Technology the lowest. Women are most active in going in for group fitness classes, men in ball games. 59 % of service users use gyms, men a little bit more than women but this difference is not statistically significant.

The strongest motivators towards university sports are physical well-being, amusement and mental well-being. Women have higher level of motivation than men in dimensions of appearance, physical well-being, mental well-being and the functionality of university sports. These differences are statistically significant ($p = 0,000$). The most common barriers for university sports exercise are exercising elsewhere, spending time on other hobbies, distant location of university sports facilities, lack of time and lack of appropriate exercise friend.

67 % of students exercise elsewhere than university sports services at least twice a week, 11 % less than once a week. 69 % of students get incidental exercise over 30 minutes per day. Women get more incidental exercise than men and this difference is statistically significant ($p = 0,000$). The Faculty of Sport and Health Sciences and the Faculty of Education stand out in a positive way when examining the amounts of exercise and attitude towards exercise, the Faculty of Mathematics and Science and the Faculty on Information Technology again in a negative way.

Key words: university sports, university students, exercise, exercise motivation, barriers for exercise.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	1
2 KORKEAKOULULIIKUNTA SUOMESSA	3
2.1 Korkeakoululiikuntasuositukset.....	3
2.2 Korkeakoululiikuntasuositusten toteutuminen.....	6
2.3 Korkeakoululiikunnan yhteiskunnallinen merkitys	7
2.4 Jyväskylän yliopistoliikunnan tarjoamat liikuntapalvelut	8
3 KORKEAKOULULIIKUNNAN MERKITYS OPINTOMENESTYKSELLE	8
3.1. Liikunnan yhteys terveyteen.....	9
3.2 Liikunta ja oppiminen.....	9
3.3 Korkeakouluopiskelijoiden liikunta ja opintomenestys	11
4 LIIKUNTAMOTIVAATIO	13
4.1 Motivaatio	13
4.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	14
4.3 Tavoiteorientaatioteoria.....	15
4.4 Itsemääräämisteoria.....	18
5 KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN LIIKUNTAHARRASTUS JA	
LIKUNTAMOTIVAATIO	18
5.1 Korkeakouluopiskelijoiden liikuntamäärät ja liikuntamuodot	19
5.2 Korkeakouluopiskelijoiden liikuntamotivaatio.....	23
5.2.1 Syyt liikunnan harrastamiselle	24
5.2.2 Syyt liikunnan harrastamattomuudelle	25
6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	27
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	29
7.1 Tutkimuksen kohderyhmä	29

7.2 Aineiston keruu ja siinä käytetyt mittarit	31
7.3 Aineiston tilastollinen käsittely.....	33
7.4 Tutkimuksen luotettavuus.....	33
8 TULOKSET.....	40
8.1 Yliopistoliikunnan palveluiden käyttöasteet.....	40
8.2 Eri palveluiden käyttöasteet.....	41
8.2.1 Ryhmäliikunta	41
8.2.2 Palloilu	44
8.2.3 Kuntosaliharrastus	46
8.2.4 Maksulliset liikuntakurssit ja opintoihin liittyvä liikuntakurssi.....	49
8.2.5 Opiskelijajärjestöjen liikuntavuorot	49
8.3 Muu liikunta ja arki- ja hyötyliikunta.....	50
8.4 Yliopistoliikuntaan motivoivat tekijät.....	55
8.4.1 Sukupuolten väliset erot yliopistoliikuntaan motivoivissa tekijöissä.....	58
8.4.2 Tiedekuntien väliset erot yliopistoliikuntaan motivoivissa tekijöissä	59
8.5 Yliopistoliikunnan harrastamisen esteet.....	61
8.5.1 Sukupuolten väliset erot yliopistoliikunnan harrastamisessa.....	61
8.5.2 Tiedekuntien väliset erot yliopistoliikunnan harrastamisen esteissä	64
8.6 Yleinen mielipide liikunnasta	68
8.6.1 Sukupuolten ja tiedekuntien erot yleisessä mielipiteessä liikuntaan	69
9 POHDINTA.....	71
LÄHTEET	79
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Ylipaino ja liikkumattomuus ovat yleistyneet nuorten aikuisten keskuudessa (Koskinen, Kestilä, Martelin & Aromaa 2005). Nämä ovat uhkia väestön terveydelle, kun tiedetään liikkumattomuuden yhteydet moniin sairauksiin. Yhteiskunnallisella tasolla liikkumattomuus aiheuttaa valtiolle suuria kuluja mm. sairauskuluina. Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan kansantaloudellinen merkitys on valtaisa, ja sen ymmärtämisen edistämiseen tulee Sosiaali- ja terveysministeriön (2013, 13) mukaan jatkossa panostaa nykyistä enemmän. Aktiivinen liikkuminen edistää oppimista. Fyysisen harjoittelun avulla aivot virittäytyvät vastaanottamaan ja käsittelemään tietoa (Kujala, Krause, Sajaniemi, Silvén, Jaakkola & Nyysölä 2012). Liikunnalla voidaan ennaltaehkäistä terveyshaittoja, kuten ylipainoa, ylä- ja alaselän vaivoja, masennusta ja astmaa. Lisäksi liikunnalla on tärkeä rooli sosiaalisten suhteiden muodostumisessa, stressin hallinnassa ja voimavarojen lähteenä. (Laakso, Miettinen & Kunttu 2011.)

Yksi keino nuorten aikuisten liikunnan lisäämiseen ja liikkumattomuudesta aiheutuvien terveyshaittojen ennaltaehkäisyyn on organisoitu korkeakoululiikunta. Korkeakouluopiskelijoiden osuus nuorten aikuisten väestöstä on lisääntynyt, ja vuonna 2011 suomalaisten 19-29-vuotiaiden ikäluokasta korkeakouluopiskelijoita (AMK ja yliopisto) oli jo noin puolet (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013). Korkeakouluopiskelijaikäisten liikuntatottumusten huomioinnin merkitystä kansanterveyteen lisää havainto, jonka mukaan vasta tämän ikäisenä tai vanhempana harrastettu liikunta ennustaa merkitsevästi liikuntaaktiivisuuden pysyvyyttä (Laakso ym. 2011).

Vaikka korkeakoululiikunta on Suomessa viime vuosien aikana noussut yhdeksi merkittäväksi liikuntapoliittiseksi puheenaiheeksi, korkeakoululiikuntaa ei ole kuitenkaan omana teemanaan tai osana nuorten aikuisten liikuntakulttuuria systemaattisesti tutkittu (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2011). Koska korkeakoulut tavoittaa niin merkittävän osan nuorista aikuisista, on tärkeää miettiä, mitä mahdollisuuksia korkeakouluympäristö tarjoaa liikunta-asenteiden muokkaamiseen mahdollisimman positiiviseen suuntaan ja liikunnan juurruttamiseen pysyväksi elämäntavaksi (Uusimäki 2007).

Tämän liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielman teoriaosassa selvitetään organisoidun korkeakoululiikunnan tämänhetkistä tilannetta Suomessa ja sen merkitystä niin yksittäisen opiskelijan terveyden ja opintomenestyksen, kuin yhteiskunnankin tasolla. Lisäksi teoriaosassa käsitellään Suomen korkeakouluopiskelijoiden liikuntamääriä ja -muotoja sekä syitä opiskeluajan liikunnan harrastamiselle ja harrastamattomuudelle. Tutkielmassa avataan liikuntamotivaatio-käsitettä, jotta opiskelijoiden liikuntatottumuksia olisi mahdollista ymmärtää syvemmin. Tutkimuksen varsinainen tarkoitus on tehdä selvitys Jyväskylän yliopisto-opiskelijoiden liikuntaharrastuksesta, -motivaatiosta ja harrastamisen esteistä Jyväskylä yliopistoliikunnan palveluissa. Näiden lisäksi tutkimuksessa selvitetään Jyväskylän yliopiston opiskelijoiden kuntoliikunnan määrää yliopistoliikunnan palveluiden ulkopuolella, arki-/hyötyliikunnan määrää sekä yleistä mielipidettä liikunnasta. Vertailua tutkimuksessa tehdään sukupuolten ja eri tiedekuntien välillä.

2 KORKEAKOULULIIKUNTA SUOMESSA

Elintavat ja harrastukset vakiintuvat yleensä nuoruudessa, mutta kipinän liikuntaharrastukselle voi saada vielä nuorena aikuisenakin opiskeluaikana. Opintojen kautta voi löytää samanhenkisiä ikätovereita, joiden kanssa harrastuksen aloittamiskynnys voi olla matalampi. Itkonen (2013, 83) toteaa, että mikäli urheilusta ei nuoruuden maailmankuvan kehittymisen otollisena aikakautena ole muodostunut riittävän kiinnostavaa elämäntyyllistä valintaa, siitä helposti luovutaan ja varataan aikaa muulle tekemiselle. Ansala (2011) näkee uhkakuvana, että opiskeluaikaan sijoittuva pitkäaikainen tauko liikunnan harrastamisessa nostaa kynnyistä palata liikunnalliseen elämäntapaan ja voi altistaa ei-toivotuille elintavoille laajemminkin. Aiemmat kokemukset liikunnasta vaikuttavat opiskelijoiden liikuntaan ja ne joilla on positiivisia kokemuksia liikunnasta, harrastavat sitä myös todennäköisemmin opiskeluaikana (Hildebrand & Johnson 2001).

Nykyään nuoruusvaiheessa valinnan mahdollisuudet ovat aiempiin sukupolviin verrattuna moninkertaiset. Urheiluharrastus on ainoastaan yksi mahdollisuus harrastuksen kohteeksi. (Itkonen 2013.) Opiskelijoiden on siis helppo olla valitsematta liikuntaa harrastukseksi. Opiskeluvaihe on elämänkulun saumakohta, jossa on Ansalan (2011) mukaan erityisen tärkeää kiinnittää huomiota terveys- ja liikuntatottumuksiin sekä stressinhallinnan keinoihin.

2.1 Korkeakoululiikuntasuositukset

Opiskelijoiden liikuntaliiton (OLL) työryhmä teki vuoden 2010 aikana Hyvä korkeakoululiikunta –selvityksen (2011), jonka tarkoituksena oli määrittää millaiset ovat toimivat korkeakoululiikunnan palvelut ja miten ne toteutetaan. Työryhmä koostui Suomen yliopistot UNIFI ry:n, Ammattikorkeakoulujen rehtorien ARENE:n, korkeakoulujen liikuntatoimien, opiskelijoiden, liikunta- ja terveystieteiden sekä opiskeluterveydenhuollon edustajista. Työryhmä laati myös ohjeet suositusten toteutumisen seurannalle ja arvioinnille.

Alla olevasta listasta näkee, että suositukset koostuvat kahdeksasta osasta (A-H) jotka määrittelevät toimivia korkeakoululiikunnan palveluja ja niiden toteuttamista.

Hyvän korkeakoululiikunnan suositukset:

A. Korkeakoululiikunnan tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseen kuuluu korkeakoulun strategiaan tai toimintasuunnitelmaan.

B. Korkeakoulu panostaa korkeakoululiikuntaan vähintään 30 euroa / opiskelija / vuosi. (poislukien opiskelijan mahdollinen omarahoitusosuus)

C. Korkeakoulussa on jokaista 5000 opiskelijaa kohti vähintään yksi korkeakoululiikunnasta ja sen suunnittelusta vastaava päätoiminen työntekijä.

D. Korkeakoululiikunnalle on käytössä vähintään yksi liikuntatila (=laskennallisesti 60h liikuntatiloja/vko tarkoituksenmukaiseen aikaan) / 1000 opiskelijaa. Korkeakoululla on käytössään vähintään ns. perusliikuntatilat (esim. kunto-, jumppa- ja palloilusalit).

E. Korkeakoulut keräävät palveluiden käyttäjiltä ja koko korkeakouluyhteisöltä säännöllisesti palautetta korkeakoululiikunnasta ja sen kehittämiskohteista. Palautetta hyödynnetään suunnitelmallisesti korkeakoululiikunnan järjestämisessä.

F. Korkeakoululiikunta tarjoaa monipuolisesti liikuntalajeja, jotta opiskelijat voisivat löytää oman liikuntamuodon tai lajin helpommin. Liikuntatarjonnassa huomioidaan erilaisten liikkujien ja liikkujaryhmien tarpeet.

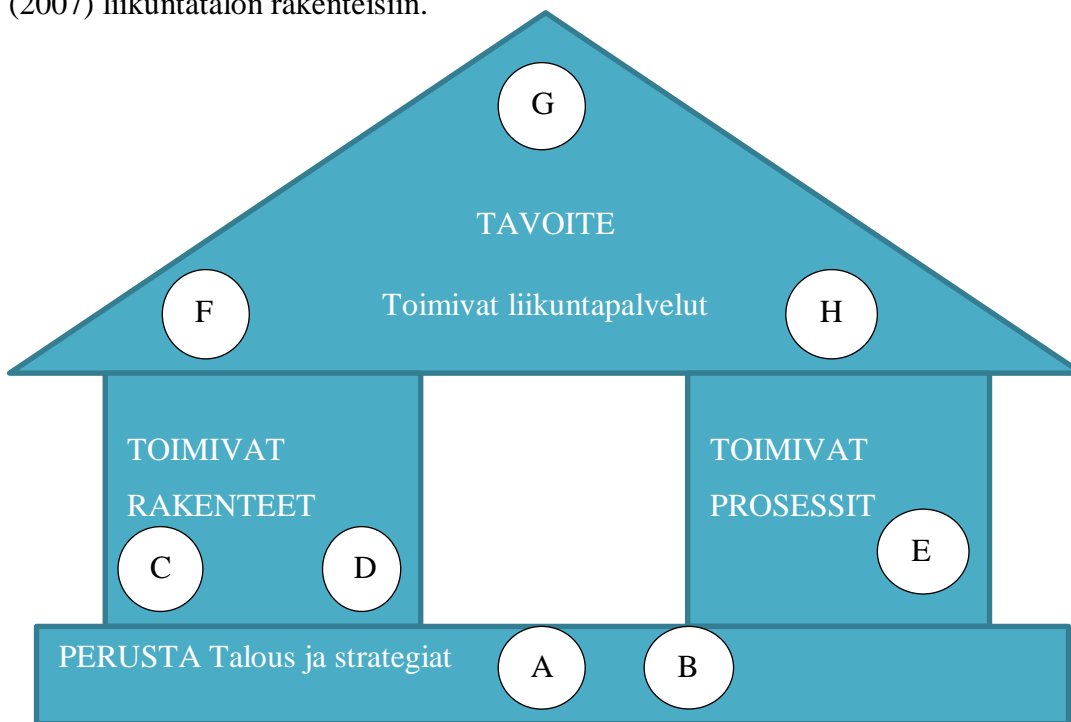
G. Korkeakoulun liikuntapalvelut toteutetaan siten, että uusien opiskelijoiden ja erityisesti uusien liikkujien on mahdollisimman helppo tulla mukaan. Korkeakoululiikunta ja opiskeluterveydenhuolto rakentavat yhteisen liikunta- ja terveysneuvontapalveluketjun erityisesti vähän liikuntaa harrastavien tueksi.

H. Korkeakoululiikunnan käyttäjämääriä ja niiden kehittymistä seurataan säännöllisesti. Kävijämäärien suhteen tehdään korkeakoululiikunnan palveluiden toimivuudesta portaittainen luokittelu: käyttäjiä suhteessa opiskelijamäärään < 15% = puutteellinen liikuntaohjelma, 15–30% = tyydyttävä liikuntaohjelma, 30–50% = hyvä liikuntaohjelma ja 50–70% = erinomainen liikuntaohjelma. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen avulla seurataan Opiskelijoiden kokonaisliikunnan määrää. (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2011.)

Suosituksiin kuuluu myös valtiohallinnon toimintaan kohdistuvia korkeakoululiikuntaa tukevia suosituksia. Niihin kuuluu toivomus opetus- ja kulttuuriministeriölle Liikkuva korkeakoulu – hankkeen tukemisesta sekä korkeakoululiikunnan ja nuorten aikuisten liikunnan ottaminen rahoituksessa huomioon liikuntatieteellisen tutkimuksen yhtenä painopisteenä.

Korkeakoululiikunta halutaan siis otettavaksi huomioon liikuntapolitiikassa ja valtakunnallisissa liikuntaa käsittelevissä arvioinneissa ja seurannoissa. (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2011.)

Opiskelijoiden liikuntaliiton tilaamassa Liikunnan mahdollisuus korkeakouluissa -selvityksessä luotiin toimivia korkeakoululiikuntapalveluita kuvaava liikuntatalomalli. Liikuntatalomallissa perusta toimiville liikuntapalveluille luodaan taloudellisilla resursseilla ja liikuntapalveluiden strategisella asemalla. Taloa pitävät pystyssä toimivat rakenteet (mm. suunnitelmallisuus, henkilöstöresurssit) ja toimivat prosessit (mm. viestintä, seuranta- ja palautejärjestelmä). (Uusimäki 2007, 24.) Kuviossa 1 näkyy, miten korkeakoululiikunnan suosituksissa (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2011) sijoitettiin kahdeksan osa-aluetta Uusimäen (2007) liikuntatalon rakenteisiin.



A: Liikunta strategiassa

E: Palautejärjestelmä

B: Rahoitus

F: Liikuntatarjonta

C: Henkilöstöresurssit

G: Aktivointi

D: Tilat

H: Liikuntapalveluiden käyttö

KUVIO 1. Liikuntatalomalli 2010 (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2011).

2.2 Korkeakoululiikuntasuositusten toteutuminen

Vuonna 2013 OLL teki yhteistyössä Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otuksen kanssa Korkeakoululiikunnan barometrin 2013 (Saari, Ansala, Pulkkinen & Mikkonen 2014), jossa selvitettiin korkeakoululiikunnan suositusten toteutumista sekä korkeakoulujen että valtiohallinnon osalta. Kuviossa 2 avataan oleelliset kohdat korkeakoululiikunnan suositusten toteutumisesta vuoteen 2013 mennessä.

Korkeakoululiikunnan barometri 2013 on ensimmäinen laajamittainen selvitys korkeakoululiikunnan suositusten toteutumisesta. Sen pääasiallinen tavoite on antaa yleiskuva suositusten toteutumisesta. Seuraavan kerran vastaava selvitys tehdään vuonna 2016. (Saari ym. 2014.)

Keskeiset tulokset korkeakoululiikunnan perussuositusten toteutumisesta:

- Hyvän korkeakoululiikunnan suositukset ovat vakiinnuttaneet asemansa osana liikuntapalveluiden kehitystyötä, mikä näkyy korkeakoulujen liikuntahenkilöstön kokemuksissa sekä entistä vahvempana liikunnan asemana korkeakoulujen strategiassa ja toimenpideohjelmissä. Suositusten asema tunnustetaan hyvin myös virkamiestasolla.
- Tarkasteltaessa opiskelijoiden liikuntamahdollisuuksia suhteessa hyvän korkeakoululiikunnan perussuositukseen voidaan sanoa, että keskiuerto suomalaisopiskelija opiskelee korkeakoulussa, jossa kahdeksasta suosituksesta kolme täyttyy.
- Yksittäisistä suosituksista parhaiten opiskelijamäärään suhteutettuna toteutuu uusien liikkujien aktivointi ja liikunnan palveluketju, joka toteutuu yhteensä 13 korkeakoulussa täysin ja 10 korkeakoulussa osittain. Suosituksen täyttävät korkeakoulut kattavat noin $\frac{2}{3}$ kaikista opiskelijoista.
- Vastaavasti heikoin tilanne on korkeakoululiikunnan riittävässä rahoituksessa, sillä vain kolme korkeakoulua ylittää siinä vähimmäissuositustason (30 euroa opiskelijaa kohden).

KUVIO 2. Keskeiset tulokset korkeakoululiikunnan perussuositusten toteutumisesta (Saari ym. 2014).

2.3 Korkeakoululiikunnan yhteiskunnallinen merkitys

Ansalan (2014) mukaan korkeakoululiikunnan merkitystä voidaan tarkastella ainakin kahdessa viitekehyksessä. Ensimmäinen on korkeakoululiikunnan mahdollisuus ylläpitää ja edistää yksittäisen korkeakouluyhteisön (opiskelijat, henkilökunta) terveyttä, hyvinvointia ja opiskelija työkykyä. Toisaalta korkeakoululiikunta voidaan nähdä laajemmin yhteiskunnallisesti merkittävänä nuorten aikuisten liikuttajana. (Ansala 2014.) Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan kansantaloudellinen merkitys on valtaisa, ja sen ymmärtämisen edistämiseen tulee Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksen (2013) mukaan jatkossa panostaa nykyistä enemmän. Yhteiskunnan näkökulmasta liikuntaan kannattaa investoida, koska se on kustannustehokas keino parantaa väestön terveyttä ja hyvinvointia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 14.)

Suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden ylipainoisuus on lisääntynyt koko 2000-luvun ajan (Kunttu & Pesonen 2012). Opiskelijoiden niska- ja hartiaseudun sekä alaselän oireet ovat myös tulleet yhä yleisemmiksi (Oksanen, Laimi, Löyttyniemi & Kunttu 2014). Nämä ovat terveyshaittoja, joita voidaan tunnetusti ennaltaehkäistä liikunnan avulla. Vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta aiheutuu suoria kustannuksia terveydenhuoltokuluina ja epäsuoria kustannuksia etenkin työnantajille (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 13). Fyysisen passiivisuuden vähentämiselle on suomalaisessa yhteiskunnassa tarve, sillä liikkumattomuuden aiheuttamien kustannusten ennustetaan kasvavan lähitulevaisuudessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 10-13.) Kuten aiemmin on todettu, korkeakouluopiskelijoita on nuorten aikuisten ikäluokasta Suomessa jo noin puolet, joten korkeakoululiikunnan merkitys fyysisen passiivisuuden vähentäjänä korostuu.

Korkeakoulujen liikuntapalvelut antavat välineitä opiskelijan opiskelukunnan, jaksamisen ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen. Vaikka korkeakoulujen liikuntaolosuhteiden normiohjaus on vielä puutteellista, valtionhallinnossa on kuitenkin viime vuosina kiinnitetty entistä enemmän huomiota korkeakoululiikunnan edistämiseen. (Ansala 2014.) Kurri (2006, 39) nostaa esille, että opiskelu on ”opiskelijan työtä asiantuntijaorganisaatiossa”, joten opiskelijoiden työkykyä voitaisiin tarkastella samalla tavalla kuin työpaikkojen työkykyä edistävää toimintaa.

2.4 Jyväskylän yliopistoliikunnan tarjoamat liikuntapalvelut

Jyväskylän yliopiston opiskelijat voivat ostaa 50 eurolla liikuntatarran, jolla he ovat lukuvuoden ajan oikeutettuja käyttämään korkeakoululiikunnan ja yliopistoliikunnan tarjoamia liikuntapalveluita. Palveluihin kuuluu korkeakoululiikunnan ryhmäliikuntatunnit, palloiluvuorot, kuntosalit ja erilaiset tapahtumat, sekä yliopistoliikunnan maksulliset kurssit ja opintoihin liittyvä liikuntakurssi. Ilman liikuntatarraa opiskelijat voivat käyttää liikuntatieteellisen tiedekunnan rakennuksen kuntosalia ja osallistua maksullisille kursseille ja opintoihin liittyvään liikuntakurssiin. (Jyväskylän korkeakoululiikunta 2016)

Ohjattujen ryhmäliikuntatuntien valikoimassa on 38 eri tuntia, joita pidetään pääosin arkipäivisin klo 8-20 välillä yliopiston kampusalueen liikuntasaleissa. Myös kesäisin on ohjelmassa joitain ryhmäliikuntatunteja. Palloilun vapaavuorot järjestetään kampusalueen ja jyväskylän kaupungin tiloissa. Palloilun vapaavuorojen valikoimassa on 10 palloilulajia, joihin voi osallistua liikuntatarralla ja omilla pelivälineillä. Kuntosaleja on tarjolla kolme: liikuntarakennuksella, monitoimitalolla ja kortepohjan ylioppilaskylässä. Näistä liikunnan ja kortepohjan kuntosalit ovat liikuntatarralla maksuttomia. Kuntosaleja pääsee käyttämään välillä 7-22. (Jyväskylän korkeakoululiikunta 2016.)

Yliopistoliikunta järjestää lukuisia erilaisia liikuntakursseja hyvinvoinnin, palloilun, tanssien ja talvi- ja vesiliikunnan kategorioiden alla. Nämä kurssit ovat maksullisia ja niiden hinta vaihtelee riippuen kurssin kestosta ja lajista. Opintoihin liittyvä liikuntakurssi taas on maksuton. Sen tarkoituksena on tutustuttaa opiskelijoita erilaisiin liikuntalajeihin ja kaupungissa oleviin liikuntapaikkoihin. Vapaavalintaisen kurssin voi suorittaa kahdesti opintojen aikana, ja kumpikin liikuntakurssi kerryttää kaksi opintopistettä. (Jyväskylän korkeakoululiikunta 2016.)

3 KORKEAKOULULIIKUNNAN MERKITYS OPINTOMENESTYKSELLE

3.1. Liikunnan yhteys terveyteen

Fyysisen aktiivisuuden yhteyttä terveyteen on tutkittu paljon, ja liikunnan positiivisen vaikutuksen terveyteen voidaan sanoa olevan kiistaton. Vähintään kohtuullisesti, muttei liikaa kuormittava fyysinen aktiivisuus säännöllisesti toteutettuna on terveyttä edistävää. Huippu-urheilua ja todella kevyttä liikuntaa lukuun ottamatta kaikki fyysinen aktiivisuus lasketaan siis terveystoiminnaksi. (Fogelholm, Miettinen & Paronen 2007.)

Väestötutkimuksissa liikunnan on todettu vähentävän sairastavuutta ja kuolleisuutta seuranta-ajan aikana. Vähäiseen liikuntaan liittyviä ongelmia ovat muun muassa tyypin 2 diabetes, sepelvaltimotauti, paksusuolen syöpä, aivoverenkierron häiriöt ja rintasyöpä. Luuston vahvuus, alaselän oireet ja tasapaino ovat yhteydessä fyysisen aktiivisuuden määrään. Myös lihavuuden ehkäisyssä liikunnan merkitys on myönteinen. Fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin ja liikuntaa on käytetty apuna muun muassa masennuksen hoidossa. Myös stressin hallinnassa liikuntaa harrastavat selviävät vähän liikkuvia paremmin. (Fogelholm, Miettinen & Paronen 2007.)

3.2 Liikunta ja oppiminen

Yksi peruste korkeakoululiikunnan tärkeydelle on se, että liikunta voi vaikuttaa myönteisesti akateemiseen suoriutumiseen (mm. Centers for Disease Control and Prevention 2010; Castelli, Hillman, Buck & Erwin 2007). Liikunnan tuoma energisyys ja sosiaaliset kontaktit auttavat jaksamaan opiskelutehtävistä suoriutumista. Seuraavaksi tarkastellaan liikunnan yhteyksiä oppimiseen ja opiskelumenestykseen.

Liikunnan on todettu vaikuttavan myönteisesti aivojen kehittymiseen. Etenkin aerobisen liikunnan on todettu parantavan opiskelijoiden suoriutumista kognitiivisista tehtävistä ja lisäävän kognitiivista joustavuutta (Themanson, Pontifex & Hillman 2008). Useilla tutkimuksilla viime vuosikymmenien aikana onkin osoitettu, että kognitiivinen ja motorinen kehitys kulkevat käsi kädessä (Jaakkola 2012b).

Liikunnan ja kognitiivisten toimintojen yhteydestä osa perustuu aivojen aineenvaihduntamuutoksiin ja osa aivojen rakenteelliseen kehittymiseen. Liikunta lisää aivojen

verenkiertoa, välittäjäainetasoja ja parantaa hapenottokykyä. Lisäksi säännöllinen liikunta mm. lisää aivosolujen välisiä yhteyksiä ja aivokudoksen tilavuutta. (Jaakkola 2012b, 53.) Muutokset aivojen rakenteessa ja toiminnassa näyttäisivät tapahtuvan erityisesti niillä aivoalueilla, joissa tapahtuu ihmisen tiedollinen toiminta. Nämä positiiviset muutokset ovat yhteydessä parempaan tiedolliseen suoriutumiseen. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin 2012, 5.)

Yhdessä liikunnan tuomat muutokset aivoissa lisäävät ihmisen oppimispotentiaalia parantaen tarkkaavaisuutta, keskittymistä ja muisti- ja tiedonkäsittelytoimintoja (Jaakkola 2012b, 53-54). Mainittujen mekanismien voi siksi olettaa edesauttavan opintojen menestyksekkästä suorittamista. Liikunnalla ja erityisesti hyvällä kestävyyskunnolla on löydetty olevan positiivisia yhteyksiä aivojen toimintaan, kuten muistiin, vireystilaan ja keskittymiskykyyn, luovuuteen, oppimiseen ja motivaatioon (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2013, 11).

Fyysisen kunnan ja akateemisen menestyksen välistä yhteyttä on lapsilla tutkittu paljon viime vuosina. Lasten ja nuorten hyvä suoriutuminen fyysisissä testeissä vaikuttaa olevan yhteydessä heikkokuntoisia parempaan koulumenestykseen. Hyvä fyysinen kunto mahdollistaa paremmat oppimistulokset lukuaineissa, koska se kehittää kognitiivisia prosesseja, kuten muistia. (Castelli ym. 2007.) Parhaiten aivotoimintojen kehittymistä näyttäisi tukevan kevyt liikunta sekä aerobis-anaerobinen hikiliikunta, kuten lenkkeily, hiihto, pallopelit, uinti ja jumpat (Jaakkola 2012b). Vaihtoehdot aivotoimintaa kehittävään liikuntaan ovat siis monipuolisia. Peruskouluikäisille tehdyissä tutkimuksissa on huomattu, että liikuntaan käytetty aika koulussa ei ole pois akateemisesta menestyksestä, vaan pikemminkin edistää sitä (Jaakkola 2012b). Ihmisen aivojen kehitys saavuttaa aikuistason keskimäärin 22-vuotiaana, mutta tietyissä aivojen osissa nähdään synapsien karsiutumista, joka on osa aivojen kehitystä, vielä 30 vuoden iässä (Pihko 2012).

Yhdysvaltain terveystieteiden tutkimuskeskus (Centers for Disease Control and Prevention 2010) on koonnut yhteen 43:n Yhdysvalloissa tehdyn liikunnan ja akateemisen menestyksen välistä yhteyttä selvittäneiden tutkimusten tuloksia. Kyseisistä artikkeleista löytyneistä fyysisen aktiivisuuden ja akateemisen suoriutumisen välisistä yhteyksistä 50,5 % oli positiivisia, 48 % ei-merkittäviä ja 1,5 % negatiivisia. Akateeminen suoriutuminen oli jaettu 1) akateemiseen menestykseen (achievement) (kokeet, testitulokset), 2) akateemiseen käyttäytymiseen (tehtäviin osallistuminen) ja 3) kognitiivisiin taitoihin ja asenteeseen (keskittyminen, muisti, mieliala). Etenkin kognitiiviset taidot ja asenne olivat positiivisessa yhteydessä fyysisen

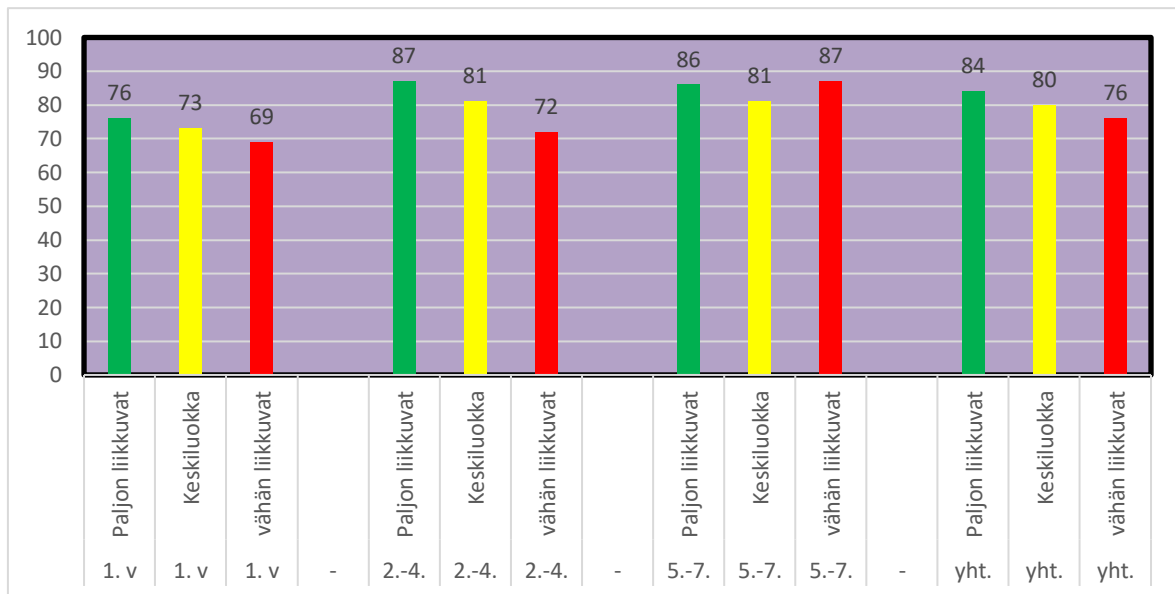
aktiivisuuden kanssa. (Centers for Disease Control and Prevention 2010.) Tutkimukset oli tehty peruskouluikäisille, mutta voitaneen olettaa, että hyödyt ovat samansuuntaisia myös korkeakouluopiskelijoilla.

Tutkimustietoa liikunnan välittömistä vaikutuksista tiedolliseen toimintaan on vähän, ja tulokset ovat ristiriitaisia. Yksittäisten tutkimusten mukaan liikunta parantaa luokkahuonekäyttäytymistä, tehtäviin keskittymistä ja oppituntiosallistumista ja auttaa pääsemään koulunkäynnin tavoitteisiin. Alalla tarvittaisiin myös interventiotutkimuksia, jotka perustuvat satunnaistettuun ja kontrolloituun asetelmaan. (Syväoja ym. 2012, 5.)

3.3 Korkeakouluopiskelijoiden liikunta ja opintomenestys

Kuten edellä ilmeni, lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden yhteyttä koulumenestykseen on tutkittu melko paljon ja positiivisia yhteyksiä on löytynyt paljon. Korkeakouluopiskelijoiden osalta vastaavanlaisia tutkimuksia on vähemmän, vaikkakin opiskelijoiden liikuntamääriä on selvitetty sekä maailmalla että Suomessa. Suomessa aiheesta ei löydy paljon tutkimustietoa, mutta ulkomaisia tutkimuksia korkeakouluopiskelijoiden liikunnan ja opintomenestyksen yhteyksistä löytyy. Seuraavaksi avataan niiden tuloksia.

Liikunta ja fyysinen aktiivisuus vähentää korkeakouluopiskelijoiden stressiä ja parantaa opiskelun työskentelyaikojen hallintaa (Hentilä, Miettinen, Kunttu, Tammelin, Venojärvi & Korpelainen 2015). Tämän voi ajatella edesauttavan opintojen edistymistä ja opintomenestystä. Kurri (2006) kokosi tutkimuksessaan suomalaisten opiskelijoiden liikunta-aktiivisuuden ja opintojen sujumisen yhteyttä. Voidaan havaita, että liikunnalla on yhteys opiskelujen etenemiseen, vaikkakaan syy-seuraussuhteesta ei ole näyttöä. Kuviossa 3 opintojen menestys on määritelty suoritettujen opintoviikkojen mukaan.



KUVIO 3. Keskimäärin tai hyvin opinnoissaan menestyneiden osuus liikunta-aktiivisuuden ja vuosikurssin mukaan jaoteltuna (Kurri 2006).

Wald, Muennig, O’Connel ja Garber (2014) selvittivät laajassa tutkimuksessaan korkeakouluopiskelijoiden arvosanojen yhteyttä terveellisiin elintapoihin: kestävyysharjoitteluun, voimaharjoitteluun, hedelmien ja kasvien syötiin ja uneen. Tutkimukseen osallistui yli 16 000 amerikkalaista (18-24 -vuotiasta) korkeakouluopiskelijaa. Kohtuullisen rasittavan fyysisen aktiivisuuden (kestävyysliikunnan) terveystieteiden suosituksen saavutti 42 % vastanneista, voimaharjoittelun suosituksen 32 %. Niillä opiskelijoilla, jotka saavuttivat terveystieteiden suosituksen kestävyysliikunnassa, unessa ja hedelmien ja kasvien syönnissä oli opintojen arvosanojen keskiarvo muita korkeampi. Voimaharjoittelun suosituksen saavuttamisella ei löydetty merkittävää muutosta arvosanojen keskiarvoon. Eniten arvosanoja nosti hedelmien ja kasvien syöti, toiseksi eniten unen määrä ja kolmanneksi eniten kohtuullisen rasittava fyysinen aktiivisuus. (Wald ym. 2014.)

Myös Trockel (1998) tutki väitöstutkimuksessaan (n=200) useiden elintapojen, mukaan lukien liikunnan yhteyksiä opintojen arvosanojen keskiarvoon. Hänen tutkimuksessaan opiskelijoiden elintavoista nukkumistottumukset, etenkin heräämisaika aiheutti eniten varianssia arvosanojen keskiarvossa. Trockel löysi liikunnan osalta voimaharjoittelusta merkittävän yhteyden korkeampiin keskiarvoihin arvosanoissa. (Trockel 1998.)

Korkeakouluopiskelijoiden (n=1125) voimaharjoittelun ja arvosanojen yhteyteen keskittyivät tutkimuksessaan myös Keating, Castelli ja Ayers (2013). He tutkivat Yhdysvaltojen korkeakouluterveysjärjestön (ACHA:n) terveystietämistilastoista opiskelijoiden viikoittaisen voimaharjoittelun yhteyttä eri tekijöihin, mukaan lukien arvosanoihin. Tulokset osoittivat, että niillä opiskelijoilla jotka tekivät useammin voimaharjoituksia, oli merkittävästi korkeampi keskiarvo arvosanoissa. (Keating ym. 2013.) Kimbrough (2006) tutki pienellä otannalla (84 yliopisto-opiskelijaa) mailin kävelytestituloksien yhteyttä yliopistoarvosanojen keskiarvoon. Hänen tutkimuksessa ei löytynyt merkittäviä yhteyksiä kuntotestituloksen ja opintomenestyksen välillä (Kimbrough 2006).

4 LIIKUNTAMOTIVAATIO

4.1 Motivaatio

Motivaatio-termiä on yritetty määritellä monin tavoin eikä yhtä kaiken kattavaa määritelmää ole muodostettu. Motivaatiolla viitataan kuitenkin yleisesti tekijöihin, jotka sysäävät ihmisen toiminnan alulle, ohjaavat toimintaa sekä vaikuttavat toiminnan jatkuvuuteen tai loppumiseen. Motivaatio saa siis ihmisen toiminnan alkamaan ja määrittelee toiminnan suunnan, intensiteetin ja pysyvyyden. (Willis & Cambell 1992, 4-6.) Liukkonen ja Jaakkola (2012) kuvaavat motivaatiota monimutkaiseksi prosessiksi, jossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus sekä sosiaalinen ympäristö. Liukkonen ja Jaakkolan (2013) mukaan motivaatio näkyy ihmisen toiminnan pysyvyydessä, intensiteetissä sekä tehtävien valinnassa. Motivaatiosta puhuttaessa peruskysymys on aina: Miksi? Motivaatio ohjaa ihmisen käyttämään energiaa haluamaansa suuntaan. (Liukkonen & Jaakkola 2013.)

Liikuntamotivaatioon kohdistuva tutkimus pyrkii selvittämään, mikä saa ihmiset liikkumaan ja mikä heitä liikkumisessa kiinnostaa. Telaman (1986, 151) mukaan liikuntakäyttämisen motivaation voi jakaa yleis- ja tilannemotivaatioon. Yleismotivaatio tarkoittaa pysyvää kiinnostusta liikuntakäyttämistä kohtaan, tilannemotivaatio taas vaihtelee tilanteen (esimerkiksi sään, seuran tai välineiden) mukaan. Tilannetekijöiden ollessa haastavat, on yleismotivaation oltava vahva, jotta ihminen ryhtyisi toimintaan. (Telama 1986, 151.) Myös

Korkiakankaan (2010, 16) mukaan liikuntamotivaatio vaihtelee elämänaikaisesta toiminnan yleisestä samankaltaisuudesta tilannekohtaiseen motivaatioon. Perusluontoisia motiiveja kuvaa tarpeet, tietoisia motiiveja taas tavoitteet ja päämäärät. Tunteilla, arvoilla ja asenteilla on myös vaikutusta ihmisen motivaatioon. (Korkiakangas 2010, 16.)

Buckworth ja Dishman (2002, 195) toteavat, ettei ole olemassa yhtä ainoaa muuttujaa, joka ennustaisi ja selittäisi ihmisten liikunnan harrastamista. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttaa siis monet eri tekijät. Ihmisen aikaisemmat kokemukset liikunnasta, pystyvyyden tunne sekä käsitys itsestä liikkujana vaikuttavat liikuntatoimintaan motivoitumiseen (Nigg, Borrelli, Maddock & Dishman 2008). Oleellista liikuntamotivaation syntymisessä on se, että liikunnan hyödyt ovat suuremmat kuin sen haitat. Liikunnan hyödyt antavat syyn liikkumiselle ja lisäävät myös sen tavoitteellisuutta. (Korkiakangas 2010, 16.) Liikunnan motivoiviksi tekijöiksi Korkiakangas (2010) mainitsee tavoitteellisuuden, liikuntakokemukset, liikunnan hyödyt ja ihmisen käsityksen itsestä liikkujana. Yleisimpiä liikuntaan motivoivia tekijöitä aikuisilla ovat Korkiakankaan (2010, 16-17) mukaan mielihyvä, ilo, painonhallinta ja sosiaalisuus.

Nigg ym. (2008) toteaa liikuntaan motivoivien tekijöiden vaihtelevan eri elämänvaiheissa. Elämässä vastaan tulevat vaikeudet, kuten työttömyys, perheongelmat, rahahuolet tai sairastumiset asettavat oman haasteensa liikuntamotivaation ylläpidolle. (Nigg ym. 2008.) Osalle ihmisistä liikunta on tottumus ja osa elämäntapaa. On kuitenkin elämäntilanteita, jolloin ihminen ei koe liikkumista suotuisana. Omaa elämäntilannetta pohtimalla voi löytää itsestään liikkumista rajoittavia tai siihen motivoivia tekijöitä. Itsetutkistelulla ja ratkaisuja etsimällä voi mahdollistaa liikkumisen eri elämäntilanteissa. (Korkiakangas 2010, 54-55.)

4.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Toimintaa alulleen virittävät ja käyttäytymistä suuntaavat motiivit voidaan jakaa sisä- ja ulkosyntyisiin. Yksi motivaatio-käsitteen yleinen jaottelutapa on sen jakaminen sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. (Ruohotie 1998, 37-38.) Sisäistä motivaatiosta on kyse silloin, kun toimintaan osallistutaan sen itsensä vuoksi. Tällöin motiiveja toiminnalle ovat ilo ja myönteiset tunnekokemukset, joita se saa aikaan. Ulkoinen motivaatio taas tarkoittaa sitä, että toimintaan osallistutaan palkkioiden tai pakotteiden vuoksi. Ulkoisesti motivoitunut toiminta on vahvasti ulkoapäin kontrolloitua ja se voi vaikuttaa negatiivisesti henkilökohtaiseen hyvinvointiin.

(Liukkonen & Jaakkola 2012.) Kuvio 4 ilmentää sisäisen ja ulkoisen motivaation eroja urheilussa, sekä kuvaa urheiluun sitoutumisen astetta sisäisessä ja ulkoisessa motivaatiossa.

Ulkoiset motiivit, kuten maine, kunnia ja palkinnot voivat toimia lyhyellä aikavälillä tehokkaana motivointikeinona, mutta pitkällä tähtäimellä ne eivät ole yhtä tehokkaita kuin sisäinen motivaatio (Liukkonen & Jaakkola 2012). Sisäisessä motivaatiossa syyt käyttäytymiseen ovat sisäisiä ja motivaatio toimintaan tulee siis sisältä päin. Sisäiset palkkiot, kuten työn ilo, ovat kestoaltaan pitkäaikaisia ja niistä voi tulla pysyvän motivaation lähde. (Ruohotie 1998, 37-38.) Ruohotie (1998, 38) painottaa, että sisäistä ja ulkoista motivaatiota ei voida pitää täysin erillisinä, vaan ne pikemminkin täydentävät toisiaan ja voivat esiintyä käyttäytymisen syynä yhtäaikaisesti.



KUVIO 4. Urheiluun sitoutuminen sisäisen ja ulkoisen motivaation jatkumolla (Liukkonen & Jaakkola 2012).

4.3 Tavoiteorientaatioteoria

Soinin (2006, 26) mukaan motivaatioteorioista tavoiteorientaatioteoria (Nicholls 1989), joka kuuluu sosiaalis-kognitiivisiin motivaatioteorioihin, on viimeisten vuosikymmenten aikana muodostunut käytetyimmäksi viitekehukseksi liikuntapsykologian tutkimuksissa. Tavoiteorientaatioteorian perustana on ajatus, että koetun pätevyyden osoittaminen ohjaa yksilön toimintaa sosiaalisessa ympäristössä. Teoria jakaa yksilöiden pätevyyden osoittamisen tehtävä- ja minäsuuntautuneisuuteen. Tehtäväsuuntautuneiden pätevyyden osoittaminen perustuu itsevertailuun, kun taas minäsuuntautuneisuudessa vertailu on normatiivista. (Soini 2006, 26.) Minäsuuntautunutta tavoiteorientaatiota kutsutaan usein myös kilpailusuuntautuneisuudeksi.

Tehtäväsuuntautuneiden henkilöiden pätevyyden kokeminen ei ole riippuvaista muiden henkilöiden suorituksista, vaan he kokevat onnistumista kehittyessään omissa taidoissa, onnistuessaan jossain vaikeassa suorituksessa, yrittäessään kovasti ja oppiessaan uutta. Minäsuuntautuneet henkilöt vertaavat suorituksiaan toisten suorituksiin ja kokevat pätevyyttä ja onnistumista silloin, kun he saavuttavat toisia paremman tuloksen tai voittavat toiset kilpailussa. (Soini 2006, 26-27; Nicholls 1989.) Jaakkolan (2012a) mukaan minäsuuntautuneisuudessa koetun pätevyyden osoittaminen perustuu sosiaaliseen vertailuun mahdollisimman vähän yrittämisen avulla. Tehtäväsuuntautuneet henkilöt taas vertaavat suoritustaan omaan aiempaan osaamiseen, eli koetun pätevyyden osoittaminen on itsevertailevaa. (Jaakkola 2012a.) Taulukko 1 kokoaa yhteen tehtävä- ja minäorientoituneen toiminnan piirteitä. Osa ulottuvuuksista, kuten opettajan toiminta eivät ole niin relevantteja tämän tutkielman kannalta.

TAULUKKO 1. Tehtävä- ja kilpailuorientoituneen toiminnan ja ajattelun tunnusomaiset piirteet tietyissä tilanteissa (Ames & Archer 1988).

ULOTTUVUUS	TEHTÄVÄORIENTOITUNUT AJATTELU/TOIMINTA	MINÄORIENTOITUNUT AJATTELU/TOIMINTA
------------	---	--

Onnistuminen määritellään	Kehittymisenä ja edistymisenä	Suorituksen korkeana tasona
Arvostetaan	Yrittämistä ja oppimista	Normatiivisesti korkea kyvykkyyttä
Tyytyväisyyteen vaikuttaa	Kova työskentely ja haasteet	Paremmat suoritukset kuin muilla
Opettaja keskittyy	Miten oppilaat oppivat	Miten oppilaat suoriutuvat tehtävistä
Virheet nähdään	Osana oppimista	Ahdistusta aikaansaavina
Huomion keskipisteenä nähdään	Oppimisprosessi	Oma suoritus suhteessa muihin
Syyt ponnisteluihin	Uuden oppiminen	Hyvät tulokset ja muita parempi suorittaminen
Toiminnan arviointiperusteet	Kehittyminen toiminnassa	Normatiiviset, ulkopuolinen taho

Yksilöt ovat siis tavoiteorientaatioltaan erilaisia. Henkilön käyttäytyminen liikuntatilanteessa joko tehtävä- tai minäorientoituneesti riippuu Nichollsin (1989, 95) mukaan hänen luontaisesta taipumuksestaan sekä tilanteellisista tekijöistä. Luontainen taipumus tarkoittaa siis henkilön omaa tavoiteorientaatiota, jonka mukaan hänellä on taipumus käyttäytyä omalla persoonallisella tavallaan. (Nicholls 1989, 95-100.) Tehtävä- tai minäsuuntautunut tavoiteorientaatio eivät sulje toisiaan pois, vaan voivat esiintyä henkilöllä samanaikaisesti. Kaikissa henkilöissä on piirteitä tehtävä- ja minäsuuntautuneisuudesta. (Soini 2006, 27.) Roberts (2001, 18) mainitsee, ettei tavoiteorientaatio ole henkilön pysyvä luonteenpiirre, vaan ennemmin tietyn liikuntasuorituksen sanelema taipumus toimia eri tavalla. Tavoiteorientaatio on siis osittain osa yksilön persoonallisuutta, mutta vaihtelee myös yksittäisillä henkilöillä eri tilanteissa.

Useissa koululiikuntaan kohdistuneissa tutkimuksissa tehtäväsuuntautuneisuuden on todettu olevan yhteydessä sisäiseen liikuntamotivaatioon, korkeaan viihtyvyyteen, koettuun pätevyys sekä itsearvioituun fyysiseen aktiivisuuteen. Minäsuuntautuneisuuden taas on todettu olevan yhteydessä alhaiseen sisäiseen motivaatioon ja viihtyvyyteen, sekä vähäiseen yrittämiseen. Minäorientaatio näyttää korreloivan korkean osallistumismotivaation kanssa

ainoastaan, kun myös tehtäväsuuntautuneisuus on samaan aikaan korkea. (Soini 2006, 27.) Jaakkola (2012a) toteaa tehtäväsuuntautuneen henkilön motivoituvan tekemiseen riippumatta koetun pätevyyden tasosta tai taidoista. Minäsuuntautuneisuus taas on yhteydessä motivaatioon vain jos koettu pätevyys on korkea. Minäsuuntautuneisuus yhdistettynä matalaan koettuun pätevyyteen johtaa helposti epäoptimaalisiin kognitioihin, tunteisiin ja käyttäytymismalleihin, jolloin motivaation määrä ja laatu vähenevät. (Jaakkola 2012a.)

4.4 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteorian lähtökohtana ovat ihmisen psykologiset perustarpeet, joita jokainen pyrkii tyydyttämään jokapäiväisessä elämässä. Näihin tarpeisiin nähdään kuuluvan koettu autonomia, koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Jos nämä tarpeet tyydyttyvät liikuntaharrastuksessa, voi henkilön motivaatio muodostua positiiviseksi ja hän voi kokea liikunnan sisäisesti motivoivaksi. (Liukkonen & Jaakkola 2013.)

Koettu autonomia tarkoittaa yksilön mahdollisuutta omaan toimintaan vaikuttamiseen ja sen säätelyyn. Ihminen kokee autonomiaa, jos hänestä tuntuu, että hän voi tehdä itse valinnat omaan toimintaan liittyen. Autonomian kokeminen vaikuttaa osaltaan siihen, muodostuuko liikuntamotivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. Koettu pätevyys taas tarkoittaa ihmisen kokemusta omista kyvyistään ja niiden riittävydestä tiettyyn toimintaan. Koetun pätevyyden osa-alueita ovat muun muassa sosiaalinen pätevyys, tunnepätevyys, älyllinen pätevyys ja fyysinen pätevyys. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa hyväksytyksi tulemisen ja turvallisuuden tuntemista ja kokemusta ryhmään kuulumisesta. Myös sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset ovat merkittäviä liikuntamotivaation lähteitä. (Liukkonen & Jaakkola 2013.)

5 KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN LIIKUNTAHARRASTUS JA LIIKUNTAMOTIVAATIO

Yhdysvaltalaisesta tutkimuksesta (Sparling & Snow 2002) saatiin selville, että 85 % korkeakouluaiikana säännöllisesti liikuntaa harrastaneista olivat fyysisesti aktiivisia myös 5-10 vuotta opintojen päättymisen jälkeen. Toisin päin asetettuna 80 % opiskeluaikana fyysisesti inaktiivisesti käyttäytyneistä opiskelijoista säilyttivät istuvan elämäntyylin myös myöhemmin elämässä. (Sparling & Snow 2002.) Opiskeluaikana olisi viimeistään tärkeää yrittää omaksua liikuntaharrastus osaksi elämää.

5.1 Korkeakouluopiskelijoiden liikuntamäärät ja liikuntamuodot

Yleisimmin suomalaiset opiskelijat harrastavat liikuntaa omatoimisesti joko yksin tai yhdessä. Urheiluseuroissa ja kaupallisissa liikuntapalveluissa liikkuu opiskelijoista kuudesosa, ja korkeakoululiikunnan palveluita hyödyntää opiskelijoista reilu viidennes. Selvitysten mukaan liikunnan harrastaminen vähenee opiskelujen edetessä. (Opetusministeriö 2007.) Myös Huangin, Harrisin, Leen, Nazirin, Bornin ja Kaurin (2003) tutkimuksessa opiskelijoiden liikuntamäärän todettiin vähenevän opiskeluaikana. Hirvensalo ja Häyrynen (2007) mainitsevat, että 19-24 -vuotiaat kokevat liikunnan muita ikäryhmiä tärkeämmäksi, mutta perheenperustamis- ja vakiintumisvaiheessa olevat (25-34 -vuotiaat) nuorehkot ihmiset eivät enää pidä liikuntaa ja urheilua niin tärkeänä asiana.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö on toteuttanut 2000-luvulla neljän vuoden välein valtakunnalliset opiskelijoiden terveystutkimukset, joissa vastausprosentti on ollut noin 50 % opiskelijoista. Tutkimuksissa on kartoitettu laajasti opiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa, terveystyötyymistä ja näihin liittyviä tekijöitä mukaan lukien liikuntatottumuksia. Suomalaisen aikuisten terveysliikuntasuosituksen mukaan 18-64 -vuotiaiden tulisi viikon aikana harrastaa kestävyysliikuntaa joko 2 h 30 min reippaasti tai 1 h 15 min rasittavasti, jonka lisäksi lihaskuntoa kohentavaa ja liikehallintaa parantavaa liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kahdesti viikossa (UKK-instituutti 2009).

Vuoden 2012 kyselyssä 26 % opiskelijoista kertoi harrastavansa vapaa-ajan kuntoliikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa ja 36 % 2-3 kertaa viikossa. 9 % opiskelijoista ei harrasta kuntoliikuntaa lainkaan tai vain hyvin harvoin. Ammattikorkeakouluja ja yliopistoja verratessa ammattikorkeakouluopiskelijoissa on hieman enemmän niitä, joiden liikkuminen on hyvin vähäistä. Ei lainkaan tai hyvin harvoin kuntoliikuntaa harrastavia on yliopiston miehistä 8 %,

yliopiston naisista 7 %, AMK:n miehistä 10 % ja AMK:n naisista 11 %. Runsaasti liikkuvien osuus on kasvanut hieman kaikissa ryhmissä edellisiin mittausvuosiin verrattuna. Vähintään kaksi kertaa viikossa liikuntaa harrastavia on yliopisto-opiskelijoista miehistä 66 % ja naisista 63 %. Vastaavat osuudet ammattikorkeakouluopiskelijoilla olivat 60 % ja 59 %. (Kunttu & Pesonen 2013.)

Taulukosta 2 näkee, miten vapaa-ajan kuntoliikunnan määrää vaihtelee eri koulutusalojen ja sukupuolten välillä. Opiskelualoittain eniten vähintään kaksi kertaa viikossa kuntoliikuntaa harrastavia opiskelijoita oli kauppa-, oikeus- ja lääketieteiden opiskelijoissa (72-76 %). Pienimmät prosentit vapaa-ajan kuntoliikunnan vähintään kaksi kertaa viikossa harrastamisessa oli taidekorkeakoulujen (53 %) ja humanististen ja teologisten tieteiden (57 %) opiskelijoilla. Näillä aloilla oli myös eniten niitä opiskelijoita, jotka eivät harrasta kuntoliikuntaa lainkaan tai vain hyvin harvoin (12 %). Tuntimäärinä viikossa eniten liikkuvat lääketieteiden (3,49 h), liikunta-, kasvatus- ja terveystieteiden ja psykologian (2,66 h) ja kauppatieteiden (2,65 h) opiskelijat. Tuntimääräisesti vähiten viikossa kuntoliikuntaa harrastaa humanististen ja teologisten tieteiden (1,9 h), luonnontieteiden, maatalous- ja metsätieteiden ja farmasian (1,99 h) ja yhteiskuntatieteiden (2,17 h) opiskelijat. Taulukosta 3 näkee vielä miten hyötyliikunnan määrä vaihtelee eri koulutusalojen ja sukupuolten välillä. (Kunttu & Pesonen 2013.)

TAULUKKO 2. Yliopisto-opiskelijoiden vapaa-ajan kuntoliikunnan harrastamisen määrä koulutusaloittain ja sukupuolittain 2012 (%) (Kunttu & Pesonen 2013).

Koulutusala	Miehet				Naiset			
	Ei lainkaan tai hyvin harvoin	Kerran/vk tai vähemmän	2-3 krt/vk	4-6 krt / vk tai päivittäin	Ei lainkaan tai hyvin harvoin	Kerran/vk tai vähemmän	2-3 krt/vk	4-6 krt/vk tai päivittäin

Humanistinen, teologinen	18,8	33,8	26,3	21,3	11,4	30,0	39,1	19,4
Yhteiskuntatiet.	7,9	27,0	38,1	27,0	7,6	31,8	36,9	23,6
Oikeustieteellinen	0,0	26,9	42,3	30,8	5,8	23,2	34,8	36,2
Luonnontiet., maat.- & metsät. farmasia	8,6	31,4	32,0	28,0	10,3	26,7	35,4	27,6
Kauppateieteellinen	2,4	18,5	38,7	40,3	3,5	22,9	44,4	29,2
Teknillistieteelliset	7,6	25,6	38,3	28,5	5,6	29,8	39,5	25,0
Lääketieteelliset	2,6	12,8	35,9	48,7	4,5	28,1	31,5	36,0
Liikunta-, kasvatus-, terveystiet., psykologia	11,5	25,0	30,8	32,7	3,7	33,7	37,0	25,6
Taidekorkeakoulut	16,0	32,0	40,0	12,0	9,8	36,1	34,4	19,7
Yhteensä	8,4	25,9	35,8	29,9	6,9	29,1	37,0	28,0

TAULUKKO 3. Yliopisto-opiskelijoiden päivittäinen hyötyliikunnan harrastamisen määrä koulutusaloittain ja sukupuolittain 2012 (%)(Kunttu & Pesonen 2013).

Koulutusala	Miehet	Naiset
-------------	--------	--------

	< 15 min / pv	15-30 min / pv	30-60 min / pv	> 60 min / pv	< 15 min / pv	15-30 min / pv	30-60 min / pv	> 60 min / pv
Humanistinen, teologinen	8,8	48,8	38,8	3,8	4,8	39,2	42,0	13,9
Yhteiskuntatiet.	4,8	30,2	49,2	15,9	1,9	43,9	39,5	14,6
Oikeustieteellinen	19,2	34,6	38,5	7,7	2,9	38,6	42,9	15,7
Luonnontiet., maat.- & metsät. farmasia	7,4	46,9	32,0	13,7	2,1	39,7	39,3	19,0
Kauppatieteellinen	9,7	32,3	37,9	20,2	3,4	40,0	43,4	13,1
Teknillistieteelliset	15,2	46,2	29,7	8,9	9,7	46,0	37,1	7,3
Lääketieteelliset	7,7	41,0	43,6	7,7	6,7	31,1	37,8	24,4
Liikunta-, kasvatus-, terveystiet., psykologia	5,8	25,0	42,3	26,9	5,3	39,7	38,9	16,2
Taidekorkeakoulut	4,0	44,0	52,0	0,0	11,3	37,1	41,9	9,7
Yhteensä	9,2	38,8	40,4	11,6	5,3	39,5	40,3	14,9

Liikuntalajeista suosituimpia olivat kuntoilu- ja voimailulajit, joukkuepalloilu sekä hyötyliikunta. Miehistä 47 % vastasi harrastavansa jotakin kuntoilulajia, naisista 66 %. Voimailulajeja ilmoitti harrastavan 39 % miehistä ja 29 % naisista. Kolmanneksi suosituin liikuntamuoto oli miehillä joukkuepalloilu (25 %) ja naisilla hyötyliikunta (23 %). (Kunttu & Pesonen 2013.) Yhdysvaltalaisissa korkeakouluopiskelijoiden liikuntatutkimuksissa sukupuolten välisistä eroista liikuntaharrastuksessa on löytynyt ristiriitaista tutkimustietoa. Joissain tutkimuksissa miesten ja naisten välillä ei löytynyt eroja, joissain taas miehet osallistuivat enemmän rasittaviin liikuntamuotoihin kuin naiset. Yleisesti miehet harrastivat enemmän painonnostoa ja joukkuelajeja ja naiset aerobicia, tanssia ja joogaa. (Keating, Guan, Pinero & Bridges 2005.)

Taulukosta 4 näkyy suomalaisten opiskelijoiden prosenttiosuus eri liikuntapalveluiden käytöstä. Tämän tutkielman huomio kiinnittyy erityisesti korkeakoulujen järjestämä liikunta - lokeroon. Suurin ero ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen välillä löytyy juuri tästä osiosta:

Korkeakoulujen järjestämiä liikuntapalveluita käytettiin sekä naisissa, että miehissä selkeästi enemmän yliopistoissa kuin ammattikorkeakouluissa. Silti kaupallisia, kunnallisia ja urheiluseurojen liikuntapalveluita käyttivät yhtä yleisesti molempien koulutussektoreiden opiskelijat. (Kunttu & Pesonen 2013.)

TAULUKKO 4. Opiskelijoiden liikuntapalveluiden käyttö 2012 (%) (Kunttu & Pesonen 2013).

	Miehet		Naiset	
	AMK	YO	AMK	YO
Korkeakoulun järjestämä liikunta	8	17	8	30
Ainejärjestön tms. liikunta	1	11	1	3
Urheiluseura	22	20	14	13
Muu järjestö	2	2	5	4
Kaupalliset liikuntapalvelut	7	9	30	30
Kunnalliset liikuntapalvelut	3	4	8	7

Kilpatrickin, Hebertin ja Bartholomewin (2005) mukaan tutkimukset osoittavat, että Yhdysvalloissa fyysinen aktiivisuus vähenee merkittävästi siirryttäessä opiskelemaan lukioista korkeakouluun ja että korkeakouluopiskelijoiden liikuntatottumukset ovat riittämättömiä edistämään terveyttä ja kuntoa. Yhdysvaltojen korkeakouluopiskelijoista vain 38 % harrastaa säännöllisesti kohtuullisen reipasta liikuntaa ja 20 % säännöllisesti rasittavaa liikuntaa (Kilpatrick ym. 2005).

Toisen Yhdysvaltojen korkeakouluopiskelijoiden liikuntaharrastusta tutkineen työryhmän (Keating ym. 2005) mukaan Yhdysvaltain korkeakouluopiskelijoista 40-50 % harrastaa liikuntaa hyvin vähän tai ei ollenkaan. Siellä opiskelijoiden liikkumattomuus on siis huomattavasti yleisempää, kuin Suomessa. Saman tutkimuksen (Keating ym. 2005) tuloksena oli myös se, että Yhdysvalloissa terveyden ja liikunta-alan ammattilaiset eivät ole kyenneet vaikuttavasti lisäämään toimillaan opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta.

5.2 Korkeakouluopiskelijoiden liikuntamotivaatio

Motivaation syntyyn liittyy aina yksilön kognitiivisten tekijöiden ja sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutus. Motivaatio toimii (liikunnan) energianlähteenä ja suuntaa käyttäytymistämme. Motivaation peruskysymyksenä on aina miksi. Miksi osallistumme johonkin toimintaan tai toisaalta, miksi emme osallistu? (Liukkonen & Jaakkola 2013.) Seuraavaksi tarkastellaan tutkimustietoa korkeakouluopiskelijoiden liikunnan harrastamisen ja harrastamattomuuden syistä.

5.2.1 Syyt liikunnan harrastamiselle

Hirvensalon ja Häyrysen (2007, 66) mukaan aikuisten liikuntaharrastusta motivoivat muun muassa terveysvaikutukset, painonhallinta, ulkonäön paraneminen, ystävien tapaaminen, virkistyminen ja elämysten ja ilon kokemukset. YTHS:n terveystutkimuksessa opiskelijoilta kysyttiin eri asioita, jotka ovat tärkeitä liikunnan harrastamisen syitä. Terveystutkimuksessa melko tai erittäin tärkeä -vastauksia keräsivät sekä miehissä että naisissa eniten terveyden tavoittelu (89 %), hyvän olon tunne (88 %), kunnon kohottaminen (85 %) sekä ilo (85 %) (Kunttu & Pesonen 2013).

Ulkomaisista opiskelijatutkimuksista löytyy samankaltaisia tuloksia. Ebbenin ja Brudzynskin (2008) tutkimuksessa 77 % vastanneista korkeakouluopiskelijoista ilmoitti harrastavansa liikuntaa. Yleisimmät motiivit liikkumiselle olivat yleinen terveys, kunnon ylläpitäminen, stressin vähentäminen, nautinto ja hyvinvointitunne. Niistä jotka harrastivat liikuntaa, 76 % ilmoitti haluavansa liikkua vielä enemmän. Tähän vaadittaisiin vastaajien mukaan lisää aikaa, vähemmän opiskelutöitä, lisää motivaatiota, vähemmän velvollisuuksia ja tietty laji jota varten harjoitella. (Ebben & Brudzynski 2008.)

Suomalaisista opiskelijoista 72-73 % piti tärkeinä syinä liikunnalle elämänhallintaan liittyviä keinoja: arjesta irtautuminen, virkistys, rentoutuminen ja tasapainon saavuttaminen. Paineiden ja stressin purkamisen tärkeyden nosti esille 67 % vastanneista. Opiskelijoista 60 % koki liikunnan merkityksen siinä, että tuntee olevansa hyvä jossakin. (Kunttu & Pesonen 2013.)

Miesten ja naisten välillä löytyi YTHS:n selvityksessä jonkin verran eroja harrastamisen syissä. Miehet pitivät naisia useammin tärkeänä kilpailemista. Samoin vaarojen, riskien ja jännityksen hakeminen oli miehille yleisempää kuin naisille (miehet 22-23 %, naiset 10 %). Naiset sen

sijaan pitivät miehiä useammin tärkeinä syinä painon hallintaa (naiset 62 %, miehet 40 %) ja ulkonäön parantamista (naiset 70 %, miehet 53 %). Hauskuutta ja leikkiä piti tärkeänä 60 % vastanneista. (Kunttu & Pesonen 2013.) Ulkonäköön liittyvissä syissä löytyi amerikkalaisissa tutkimuksissa ero: miehet liikkuvat kasvattaakseen lihaksia ja naiset pudottaakseen painoa (Keating ym. 2005).

Kiinnostusta liikuntaan lisänneitä tekijöitä kysyttäessä yleisimmiksi opiskelijoiden keskuudessa nousivat henkilökohtaiset mieltymykset (83 %), ystävät (70 %) ja asuinympäristö (58 %). Lähes puolet vastanneista arvioi vanhempien, sisarusten tai puolison/seurustelukumppanin lisänneen kiinnostusta liikuntaan, naiset miehiä yleisemmin. (Kunttu & Pesonen 2013.) Myös Keating ym. (2005) toteavat sosiaalisen tuen olevan tärkeä opiskelijoiden liikuntaa edistävä tekijä sekä naisilla että miehillä.

Tämän tutkielman mielenkiinnon kohteena oleva korkeakoululiikunta oli lisännyt suomalaisten yliopisto-opiskelijoiden kiinnostusta liikuntaan jonkin verran, naisilla miehiä yleisemmin (naiset 37 %, miehet 23 %). Ammattikorkeakouluopiskelijoilla korkeakoululiikunta oli lisännyt liikuntakiinnostusta vain joka kymmenennellä. (Kunttu & Pesonen 2013.)

Kilpatrick ym. (2005) selvittivät amerikkalaisten korkeakouluopiskelijoiden motiiveja liikunnan harrastamiselle. Heidän tutkimuksessa vertailtiin kilpaurheilua (sport participation) ja kuntourheilua (exercise) harrastavien opiskelijoiden motiiveja. Kilpaurheilijat kertoivat liikuntamotiiveikseen useammin nautinnon, haasteiden ja kompetenssin kaltaisia sisäisiä motiiveja, kun taas kuntoilijat ilmoittivat useammin motiiveikseen ulkonäköön ja painonhallintaan liittyviä ulkoisia motiiveja. Kilpaurheilijoiden neljä ensimmäistä motiivia liikkumiseen oli tärkeysjärjestyksessä kilpailu, kavereiden näkeminen, nautinto ja haasteet. Kuntourheilijoilla tärkeimmät motiivit olivat terveyshyödyt, voima ja kestävyys, ulkonäkö ja painonhallinta. Tutkimusryhmän mukaan avainasia fyysisen aktiivisuuden tutkimisessa on kehittää ymmärrystä liikuntamotivaatiosta. (Kilpatrick ym. 2005.)

5.2.2 Syyt liikunnan harrastamattomuudelle

Hirvensalo ja Häyrynen (2007) ryhmittelevät liikuntaharrastuksen esteet yksilöllisiin esteisiin, sekä ympäristöön liittyviin sosiaalisiin ja fyysisiin esteisiin. Yksilöllisiä esteitä voivat olla

väsymys tai ajan puute, ympäristöön liittyviä esimerkiksi liikuntakaverin tai lähiliikuntapaikkojen puute. Toisessa jaottelussa taas liikuntaharrastuksen esteet on jaettu 1) liikunnan yksilöllisen arvon kieltäviin esteisiin, 2) tilannekohtaisiin esteisiin sekä 3) liikunnan välineellisen arvon kieltäviin esteisiin (Karvonen & Rahkola & Nupponen 2008). Ensimmäiseen luokkaan kuuluu esimerkiksi itsensä kokeminen epäliikunnalliseksi. Tilannekohtaisia esteitä voivat olla esimerkiksi muut harrastukset tai kaverien vähäinen liikunnan harrastaminen. Liikunnan välineellisen arvon kieltäviin esteisiin taas voisi kuulua esimerkiksi ajatus siitä, että liikunta on tarpeetonta ja hyödytöntä. (Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (Kunttu & Pesonen 2013) yleisin syy liikunnan harrastamattomuuteen oli ajan puute, jonka mainitsi haittaavaksi tekijäksi noin puolet vastanneista. Motivaation tai kiinnostuksen puutteen ja väsymyksen nosti esille noin 30 % opiskelijoista. Liikuntaharrastuksen kalleuden mainitsi syyksi harrastamattomuudelle myös noin 30 % vastanneista, etenkin naiset ja ammattikorkeakouluopiskelijat. Yksi vähemmän esille noussut haittatekijä oli sopivan liikuntapaikan puute. (Kunttu & Pesonen 2013.) Dingerin (1999) tutkimuksessa kampuksen opiskelija-asunnoissa asuvat opiskelijat harrastivat muualla asuvia enemmän liikuntaa, koska he osallistuivat organisoituun liikuntaan kuten kilpailuihin enemmän.

Ebbenin ja Brudzynskin (2008) tutkimuksessa yleisimmät esteet fyysisesti inaktiivisten opiskelijoiden (23 %) liikkumiselle olivat ajanpuute, laiskuus, muut prioriteetit, motivaation puute ja energian puute. Fyysisesti inaktiivisista vastaajista 89 % ilmoitti haluavansa alkaa harrastamaan liikuntaa. Tämän toteutumiseen he yleisimmin ilmoittivat tarvitsevansa lisää aikaa, urheilukaverin tai -ryhmän, lisää motivaatiota ja lähemmän sijainnin urheilupaikoille. (Ebben & Brudzynski 2008.)

Laakson ym. (2011) mukaan keskeiseksi opiskelijoiden liikuntaharrastusta ehkäiseväksi tekijäksi on viimeaikaisessa tutkimuksessa todettu se, että yksilö ei koe itseään riittävän hyväksi tai liikunnalliseksi. Henkilö kaipaa sosiaalista tukea liikuntaharrastuksen aloittamiselle, mutta kokemukset liikunnasta ja omasta osaamisesta ja kunnosta ovat niin vähätteleviä, ettei uskallusta ryhmäliikuntaan osallistumiseen löydy. Keskeisiä kysymyksiä opiskelijoiden liikuntaan kannustamisessa ovat pätevyyden ja autonomian kokeminen, sekä hyvien liikuntaympäristöjen luominen. (Laakso ym. 2011.) Keating ym. (2005) nostavat minäpystyvyyden tunteen yhdeksi tärkeimmistä selittäjistä opiskelijoiden

liikuntaharrastukselle: korkea minäpystyvyyden tunne on yleensä yhteydessä korkeaan määrään liikuntaan osallistumisessa. Myös Cardinalin, Tuomisen ja Rintalan (2004) mukaan merkittävä este liikunnan harrastamiselle on matala minäpystyvyyden tunne, ja tämä oli suomalaisia ja amerikkalaisia opiskelijoita verratessa matalammalla tasolla amerikkalaisilla opiskelijoilla.

Miettinen ja Kunttu (2011) näkevät korkeakouluopiskelijoiden liikunnassa haasteena heikon taloudellisen tilanteen ja hämärtyneistä vapaa-ajan rajoista johtuvan ajan puutteen. Myös huono fyysinen pohjakunto voi joissain tapauksissa olla harrastamisen aloittamisen haasteena. He pitävät korkeakoululiikunnan jakamista erityyppisiin palvelupaketteihin mielekkäänä, koska tällöin tarjonnasta voi löytyä omat palvelunsa vähän liikkuville tai liikuntaharrastusta aloitteleville, kunto- ja harrasteliikkuville, omalle urheiluseuratoiminnalle sekä urheiluakatemioiden kautta myös kilpaurheilijoille. (Miettinen & Kunttu 2011.)

Nykyajan ongelmia, ruutuaikaa ja istuvaa elämäntyyliä on tutkittu viime vuosina paljon. Uuden teknologian mahdollistaessa jatkuvasti uusia ajanviettotapoja, voi houkutus jäädä ruudun äärelle liikunnan sijaan kasvaa suureksi. Yhdysvaltojen korkeakouluopiskelijoissa huomattiin miesten viettävän naisia enemmän aikaa ruudun äärellä, joskin miehet myös saavuttivat naisia useammin fyysisen aktiivisuuden terveys-suositukset (Fontaine, Liguori, Mozumdar & Schuna Jr. 2011). Saman tutkimuksen tuloksena oli, että korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa television katselu ja fyysinen aktiivisuus eivät ole kilpailevia käyttäytymismuotoja kummassakaan sukupuolella. (Fontaine ym. 2011.)

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoitus on selvittää Jyväskylän yliopiston opiskelijoiden liikunta-aktiivisuutta Jyväskylän yliopistoliikunnan liikuntapalveluissa. Tarkoitus on selvittää kuinka suuri osa opiskelijoista harrastaa liikuntaa yliopistoliikunnan palveluissa ja minkälaiset

käyttöasteet eri palveluilla on. Lisäksi selvitetään opiskelijoiden liikuntamotivaatiota palveluissa, sekä syitä miksi niissä ei liikuta. Tutkimuksessa selvitetään myös opiskelijoiden vapaa-ajan liikunnan ja arki- / hyötyliikunnan määrää sekä heidän yleistä mielipidettään liikunnasta. Vertailussa on jatkuvasti sukupuolten ja eri tiedekuntien väliset erot liikuntaharrastuksessa ja -motivaatiossa.

Tutkimuksesta saadaan tietoa Jyväskylän opiskelijoiden liikuntamääristä ja –muodoista nimenomaan yliopistoliikunnan tarjoamissa palveluissa. Tämän pohjalta Jyväskylän yliopistoliikunta voi suunnitella ja kehittää tarjontaansa tarvittavaan suuntaan. Opiskelijoiden liikuntamotivaation ja liikunnan harrastamisen esteiden selvittäminen yliopistoliikunnan palveluissa voi myös avata silmiä sille, millä tavoin yhä useamman opiskelijan voisi saada innostumaan liikuntaharrastuksesta opintojen aikana.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö on korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessaan selvittänyt opiskelijoiden terveystottumuksia myös liikunnan osalta. Kysely on toteutettu viimeksi vuonna 2012 ja seuraavan kerran kysely tehdään kuluvana vuonna 2016. Tämän Jyväskylän yliopisto-opiskelijoille tehdyn tutkimuksen tuloksia voidaan peilata YTHS:n 2012 tekemään terveystutkimukseen, ja mahdollisesti tehdä mielenkiintoisia havaintoja Jyväskylän yliopisto-opiskelijoiden liikuntakäyttäytymisestä.

Tutkimusongelmat ovat:

1. Kuinka suuri osa Jyväskylän yliopiston opiskelijoista liikkuu yliopistoliikunnan palveluissa ja onko sukupuolten ja tiedekuntien välillä eroja?

Hypoteesi: Miesopiskelijoista yliopistoliikunnalla liikkuu noin joka viides ja naisopiskelijat liikkuvat enemmän, noin joka kolmas. (Koko Suomen käyttäjäaste yliopistoissa) (Kunttu & Pesonen 2013; Opetusministeriö 2007).

2. Mikä on eri palveluiden käyttöaste ja onko sukupuolten ja tiedekuntien välillä eroja?

Hypoteesi: Naiset ovat miehiä aktiivisempia käymään ryhmäliikuntatunneilla, miehet taas naisia aktiivisempia käymään palloiluvuoroilla.

3. Mitkä tekijät motivoivat opiskelijoita liikkumaan yliopistoliikunnan palveluissa ja onko motivaatiossa eroja sukupuolten ja tiedekuntien välillä?

Hypoteesi 1: Suurimmat motivoivat tekijät ovat fyysinen ja psyykkinen terveys, kunnon kohottaminen ja viihtyminen (Ebben & Brudzynski 2008; Kunttu & Pesonen 2013). Hypoteesi 2: Miesopiskelijat motivoituvat kilpailusta naisia enemmän ja naiset ulkonäön tavoittelusta miehiä enemmän (Kunttu & Pesonen 2013).

4. Mitkä tekijät ovat yliopistoliikunnan palveluissa liikkumisen esteitä ja onko esteissä eroja sukupuolten ja tiedekuntien välillä?

Hypoteesi 1: Suurimmat syyt yliopistoliikunnan harrastamattomuudelle ovat ajan puute, kiinnostuksen puute, väsymys ja kalleus (Ebben & Brudzynski 2008; Kunttu & Pesonen 2013).

Hypoteesi 2: Itsensä kokeminen huonoksi liikunnassa (heikko minäpystyvyyden tunne) on iso este harrastamiselle (Laakso 2011; Tuominen & Rintala 2004).

5. Kuinka paljon Jyväskylän yliopiston opiskelijat harrastavat vapaa-ajan kuntoliikuntaa yliopistoliikunnan ulkopuolella ja arki- / hyötyliikuntaa ja onko määrissä eroja sukupuolten ja tiedekuntien välillä?

Hypoteesi 1: Miesopiskelijat harrastavat hieman naisia enemmän vapaa-ajan kuntoliikuntaa (Kunttu & Pesonen 2013).

Hypoteesi 2: Naisopiskelijat harrastavat hieman miehiä enemmän hyötyliikuntaa (Kunttu & Pesonen 2013).

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

7.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimukseen osallistui yliopisto-opiskelijoita kaikista Jyväskylän yliopiston seitsemästä tiedekunnasta, eli humanistisesta, informaatioteknologian, kasvatustieteiden, liikuntatieteellisen, matemaattis-luonnontieteellisen ja yhteiskuntatieteellisen tiedekunnasta sekä kauppakorkeakoulusta. Yhteensä osallistujia oli 419, joista 263 naisia ja 156 miehiä. Taulukosta 5. ilmenee osallistujien määrä ja sukupuolten jakauma tiedekunnittain. Osassa tiedekunnista on melko isoja eroja naisten ja miesten osallistumisen määrän välillä (esimerkiksi

informaatioteknologian TDK ja kasvatustieteiden TDK), mutta tämä selittyy ainakin osittain näiden tiedekuntien yleisellä nais- tai miesvaltaisuudella.

Tutkimuksen alkuperäinen idea oli, että osallistujat olisivat toisen vuosikurssin ja sitä vanhempien vuosikurssien opiskelijoita, koska ensimmäisen vuoden opiskelijoilla ei välttämättä ole vielä selvää kuvaa siitä, millaisia palveluita yliopistoliikunta tarjoaa. Tutkimukseen osallistui kuitenkin myös ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoita, jotka kävivät ylempien vuosikurssien kursseihin liittyvillä luennoilla. Ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoiden osuus vastaajista oli 10 %, toisen vuosikurssin 46 %, kolmannen vuosikurssin 18 %, neljännen vuosikurssin 15 % ja viidennen ja sitä ylempien vuosikurssien opiskelijoiden osuus 11 %. Kaksi opiskelijaa jätti ilmoittamatta vuosikurssinsa. Tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden ikä vaihteli 18 vuodesta 58 vuoteen. Valtaosa (82 %) osallistuneista oli alle 26-vuotiaita opiskelijoita.

TAULUKKO 5. Tutkimukseen osallistuneiden Jyväskylän yliopiston opiskelijoiden (N = 419) määrä tiedekunnittain ja sukupuolittain sekä lukumääränä (n) että suhteellisina osuuksina (%).

TIEDEKUNTA	Naiset n (%)	Miehet n (%)	Yhteensä n (%)
Humanistinen TDK	36 (9)	10 (2)	46 (11)
Infmormaatitieteiden TDK	5 (1)	54 (13)	59 (14)
Kasvatustieteiden TDK	70 (17)	11 (2)	81 (19)
Kauppakorkeakoulu	20 (5)	13 (3)	33 (8)
Liikuntatieteellinen TDK	25 (6)	31 (7)	56 (13)
Matemaattis-luonnontieteellinen TDK	27 (6)	20 (5)	47 (11)

Yhteiskuntatieteellinen	80 (19)	17 (4)	97 (23)
TDK			
Yhteensä	263 (63)	156 (37)	419 (100)

7.2 Aineiston keruu ja siinä käytetyt mittarit

Tutkimuksen aineisto kerättiin syksyn 2015 aikana. Jokaisesta Jyväskylän yliopiston seitsemästä tiedekunnasta pyydettiin sähköpostitse lupaa tulla toteuttamaan varttitunnin kestävä kyselylomakkeen täyttö jollekin tiedekunnan 2.-3. vuosikurssilaisille suunnatun kurssin massaluennolle. Kurssit joiden luennoilla aineistonkeruu suoritettiin, olivat pakollisia kaikille tiedekunnan opiskelijoille. Suurin osa massaluennoille osallistujista olivat 2.-3. vuosikurssien opiskelijoita, mutta paikalla oli myös ensimmäisen vuoden ja vanhempien vuosikurssien opiskelijoita. Ennen lomakkeen täyttöä tutkimukseen osallistuville kerrottiin tutkimuksen tarkoitus, jonka jälkeen he täyttivät paperisen lomakkeen omatoimisesti.

Aineiston keruuta varten suunniteltiin yhdessä yliopistoliikunnan henkilökunnan kanssa 20-kysymyksinen yliopistoliikunnan palveluiden käyttöä ja liikuntamotivaatiota selvittävä kyselylomake. (Liite 1) Vastaajan henkilötietoihin liittyviä kysymyksiä oli neljä, yliopistoliikunnan palveluihin liittyviä kysymyksiä 10, muuta vapaa-ajan liikuntaa selvittäviä kysymyksiä kaksi, sekä yksi laajempi kysymys liikuntamotivaatiosta yliopistoliikunnan palveluissa ja toinen laajempi kysymys liikunnan harrastamisen esteistä yliopistoliikunnan palveluissa. Vapaa-ajan liikuntaa ja arki-/hyötyliikuntaa selvittäneet kysymykset otettiin YTHS:n korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen kyselylomakkeesta (Kunttu & Pesonen 2013). Lomakkeessa oli avoimet kysymykset 15.: ”Miten yliopistoliikunnan palveluita voisi mielestäsi kehittää?” ja 20.: ”Mitkä asiat voisivat motivoida sinua käyttämään yliopistoliikunnan palveluita?”, joiden tarkoituksena oli kerätä ideoita yliopistoliikunnan palveluiden kehittämiseen. Avointen kysymysten vastauksia ei käsitellä tässä tutkimuksessa, vaan ne menivät Jyväskylän yliopistoliikunnan henkilökunnan käyttöön.

Motivaatiota yliopistoliikuntaan selvittävässä kysymyksessä käytettiin pohjana Karjalaisen ja Ryydin (2004) suomentamaa vapaa-ajan liikunnan motivaatiomittaria REMM:a (Recreational Exercise Motivation Measure) (Rogers & Morris 2003, 144). (Liite 2) Rogersin ja Morrisin (2003, 144) alkuperäinen mittari koostuu 73 väittämästä, joihin vastataan viisiportaisella

Likert-asteikolla. Vastausvaihtoehdot ovat 1. Täysin eri mieltä, 2. Jokseenkin eri mieltä, 3. Ei samaa eikä eri mieltä, 4. Jokseenkin samaa mieltä ja 5. Täysin samaa mieltä. Väittämät alkavat sanoilla ”Harjoittelen/kuntoilen...”. Tämä muutettiin yliopistoliikunnan kyselylomakkeeseen muotoon: ”Harrastan liikuntaa yliopistoliikunnan palveluissa...”.

REMM-mittarin väittämät jakautuvat kolmeen toisen asteen faktoriin, pääulottuvuuksiin, jotka ovat sisäinen motivaatio, sosiaalinen motivaatio ja kehon ja mielen hyvinvointi. Kukin pääulottuvuus jakautuu kahdesta kolmeen aladimensioon, jotka ovat sisäisen motivaation pääulottuvuudessa tehtävääorientaatio ja viihtyminen, sosiaalisen motivaation pääulottuvuudessa sosiaalinen yhteenkuuluvuus, minäorientaatio ja muiden odotukset ja kehon ja mielen hyvinvoinnin pääulottuvuudessa fyysinen hyvinvointi, psyykinen hyvinvointi ja ulkonäkö. Alkuperäisen REMM-mittarin (Rogers & Morris 2003, 144) väittämien määrä 73 supistettiin yliopistoliikunta kyselylomakkeessa 26:een, jotta vastaaminen ei kestäisi niin kauan. Liitteestä 2 näkee alkuperäisistä väittämistä tähän tutkimukseen valitut väittämät (3-4 kpl) kunkin dimension kohdalla. Väittämiin lisättiin myös kolme pelkästään yliopistoliikuntaan liittyvää väittämää, jotka olivat 17. koska yliopistoliikunta on edullista, 9. koska ohjaajat ovat innostavia ja 29. koska liikuntapaikat ovat helposti saavutettavissa. Kunkin dimension väittämistä muodostettiin summamuuttujat analysointivaihetta varten.

Toinen laajempi kysymys (Liite 3) lomakkeella oli liikkumisen esteitä yliopistoliikunnalla selvittävä kysymys 19: ”Mitkä ovat olleet liikunnan harrastamisesi esteet yliopistoliikunnan palveluissa opintojesi aikana?” Kysymyksessä oli 22 kohtaa, ja vastausvaihtoehtoina oli neliportainen Likert-asteikko: 1. Täysin eri mieltä, 2. Jokseenkin eri mieltä, 3. Jokseenkin samaa mieltä ja 4. Täysin samaa mieltä. Kysymys 19 oli mukaelma lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä Suomessa selvittäneen Liitu-tutkimuksen (Kokko & Hämylä 2015) liikunnan esteet –kysymyksestä. Koululiikunta vaihdettiin tähän kyselyyn yliopistoliikunnaksi ja sana yliopistoliikunta lisättiin muutamaan kohtaan tarkentamaan kysymystä nimenomaan yliopistoliikuntaan liittyväksi. Lisäksi Liitu-tutkimuksen (Kokko & Hämylä 2015) kysymykseen lisättiin kohdat a) Harrastan liikuntaa muualla, k) Ei ole aikaa liikuntaan, t) Väsymys, u) Sopivan liikuntakaverin puuttuminen ja v) Yliopistoliikunnan tarjonta ei ole kiinnostavaa, koska ne nähtiin tarpeellisiksi lisäkysymyksiksi.

7.3 Aineiston tilastollinen käsittely

Tämä tutkimus toteutettiin kvantitatiivisia menetelmiä käyttäen. Aineisto analysoitiin SPSS-ohjelman (IBM SPSS Statistics 22,0) avulla. Tutkimusjoukkoa kuvailtiin frekvenssien ja prosentiosuuksien avulla. Chin neliö -testillä vertailtiin sukupuolten välisiä prosenttijakaumien eroja ristiintaulukoinnissa. T-testillä taas vertailtiin sukupuolten keskiarvojen eroja eri muuttujien kohdalla. Tiedekuntien keskiarvojen vertailussa kussakin kysymyksessä käytettiin yksisuuntaista varianssianalyysia (ANOVA). Kun tiedekuntien eroja selvitettiin pareittain joka tiedekunnan kohdalla, käytettiin Post Hoc -testin Tukey HSD:tä. Liikuntamotivaatiokysymyksen dimensioiden summamuuttujien sisäistä yhdenmukaisuutta arvioitiin Cronbachin alfa-kertoimella.

7.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta kuvataan yleensä reliabiliteetin ja validiteetin termeillä. Reliabiliteetti tarkoittaa mittaustuloksen toistettavuutta, eli ei-sattumanvaraisuutta ja se ilmaisee sen miten luotettavasti ja toistettavasti käytetty tutkimusmenetelmä mittaa haluttua ilmiötä. Validiteetilla taas ilmaistaan se, miten hyvin tutkimuksessa käytetty mittaamenetelmä mittaa juuri sitä asiaa tutkittavasta ilmiöstä, mitä on tarkoituskin mitata. (Metsämuuronen 2005.)

Reliabiliteetti. Tutkimusaineiston käsittelyä helpottaa usein aineiston tiivistäminen. Tiivistäminen voidaan toteuttaa muodostamalla summamuuttujia, joiden arvo saadaan laskemalla yhteen saamaa ilmiötä mittaavien väittämien arvot. (Metsämuuronen 2005.) Tässä tutkimuksessa summamuuttujia muodostettiin yliopistoliikuntaan motivoivia tekijöitä selvittävässä kysymyksessä. Summamuuttujien väittämien konsistenssia eli väittämien sisäistä yhdenmukaisuutta mitattiin Cronbachin alfa (α) -kertoimen avulla. Tämän kertoimen laskeminen perustuu kyselylomakkeen väittämien välisiin korrelaatioihin ja väittämien määriin, siten että korkeat korrelaatiot ja väittämien suuri lukumäärä parantavat alfan arvoa. Alfa-kertoimen ollessa 0.80–1.0 väittämien lineaarista yhteyttä voidaan kuvailla ”erittäin korkeaksi”, välillä 0.60–0.80 ”korkeaksi”. Alfa-arvon jäädessä alle 0.60, väittämien yhdenmukaisuutta ei yleensä pidetä riittävän hyvänä. Toisaalta α -arvo saattaa parantua, jos sellaisia väittämiä

poistetaan, jotka eivät ole sisällöllisesti riittävän samankaltaisia muiden väittämien kanssa. (Metsämuuronen 2005.)

Seuraavissa taulukoissa 6-14 on esitetty kunkin yliopistoliikuntaan motivoivien tekijöiden dimensioiden väittämien sisäiset Cronbachin alfakertoimet. Taulukoiden alariveiltä näkee tummennettuna dimension summamuuttujan α -kertoimen ja muilta riveiltä α -kertoimen, jos kyseinen väittämä poistettaisiin summamuuttujasta. Taulukoista 1-6 näkee, että niiden dimensioiden alfa-kerroin on korkea tai erittäin korkea. Näiden dimensioiden osalta voidaan sanoa, että summamuuttujien konsistenssi on hyvä, eli väittämät ovat keskenään hyvin yhdenmukaisia. Viihtymisen ja fyysisen hyvinvoinnin dimensioissa (taulukot 6 & 7) minkään väittämän poistaminen ei olisi nostanut alfakerrointa. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden, minäorientaation, psyykkisen hyvinvoinnin ja ulkonäön dimensioissa (taulukot 8-11) yhden väittämän poistaminen nostaisi alfakerrointa vähän, mutta kun summamuuttujien koko alfakerroin on suuri ja väittämiä on vähän, ei näitä väittämiä nähty tarpeelliseksi poistaa.

TAULUKKO 6. Viihtymisen -dimension summamuuttujan väittämien Cronbachin alfakertoimet (n=243).

Väittämät: Harrastan yliopistoliikuntaa...	α , jos väittämä poistettaisiin
Koska liikunta on virkistävää	.80
Koska nautin liikkumisesta	.70
Koska se tekee minut onnelliseksi	.79

Alfa

.83

TAULUKKO 7. Fyysinen hyvinvointi -dimension summamuuttujan väittämien Cronbachin alfakertoimet (n=243).

Väittämät: Harrastan yliopistoliikuntaa... α , jos väittäjä poistettaisiin

Koska sen avulla keho pysyy terveenä .41

Ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa .62

Saadakseni lisää energiaa .65

Alfa

.66

TAULUKKO 8. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus -dimension summamuuttujan väittämien Cronbachin alfakertoimet (n=243).

Väittämät: Harrastan yliopistoliikuntaa... α , jos väittäjä poistettaisiin

Tavatakseni uusia ihmisiä .76

Jotta voisin liikkua yhdessä muiden kanssa .57

Ollakseni ystäväni kanssa .59

Alfa

.74

TAULUKKO 9. Minäorientaatio -dimension summamuuttujan väittämien Cronbachin alfakertoimet (n=243).

Väittämät: Harrastan yliopistoliikuntaa... α , jos väittäjä poistettaisiin

Koska se lisää muiden arvostusta minua kohtaan	.71
Koska pidän voittamisesta	.78
Näyttääkseni paremmalta kuin muut	.63
Ollakseni paremmassa kunnossa kuin muut	.62
<hr/>	
Alfa	.76

TAULUKKO 10. Psykkinen hyvinvointi -dimension summamuuttujan väittämien Cronbachin alfakertoimet (n=243).

Väittämät: Harrastan yliopistoliikuntaa... α , jos väittäjä poistettaisiin

Koska liikunta antaa minulle hyvänolon tunteen	.71
Koska liikunta auttaa kohentamaan henkistä hyvinvointia	.46
Unohtaakseni työ-/arkihuolet	.66
<hr/>	
Alfa	.70

TAULUKKO 11. Ulkonäkö -dimension summamuuttujan väittämien Cronbachin alfakertoimet (n=243).

Väittämät: Harrastan yliopistoliikuntaa... α , jos väittäjä poistettaisiin

Parantaakseni ulkonäköäni	.38
Koska se saa lihakset näyttämään paremmilta	.63
Pudottaakseni painoa, jotta näyttäisin paremmalta	.78
Alfa	.70

Tehtäväorientaation, muiden odotusten ja yliopistoliikunnan palveluiden dimensioiden summamuuttujissa alfa-kerroin jää hieman alle 0,60:n (taulukot 7-9), joten niiden osalta tulee todeta, ettei väittämien konsistenssi ole riittävän suuri, vaan väittämät poikkeavat hieman toisistaan. Väittämät siis mittaavat hieman eri asiaa vaikka ovatkin saman otsikon alla. Tehtäväorientaatiossa väittämän ”Oppiakseni taitoja tai kokeillakseni uusia liikuntamuotoja”, muiden odotuksissa väittämän ”Koska ystävät haluavat minun tekevän niin” ja yliopistoliikunnan palveluissa väittämän ”Koska ohjaajat ovat innostavia” poistaminen nostaisi summamuuttujien alfakertoimen yli 0,60:n tasolle. Nämä dimensiot olivat problemaattisia, mutta kaikki summamuuttujien väittämät pidettiin mukana koska väittämien vähäinen määrä saattaa selittää alhaista alfakerrointa ja kokonaiskerroin oli näissäkin dimensioissa hyvin lähellä 0,60:n tasoa.

TAULUKKO 12. Tehtäväorientaatio -dimension summamuuttujan väittämien Cronbachin alfakertoimet (n=243).

Väittämät: Harrastan yliopistoliikuntaa... α , jos väittäjä poistettaisiin

Parantaakseni taitoani tai tekniikkaani	.40
Pidän haasteellisista harrastuksista	.46
Parantaakseni suorituskykyäni verrattuna aikaisempiin suorituksiini	.50
Oppiakseni uusia taitoja tai kokeillakseni uusia liikuntamuotoja	.61

Alfa	.57
------	------------

TAULUKKO 13. Muiden odotukset -dimension summamuuttujan väittämien Cronbachin alfa-kertoimet (n=243).

Väittämät: Harrastan yliopistoliikuntaa... α , jos väittäjä poistettaisiin

Koska ystäväni haluavat minun tekevän niin	.76
Koska muiden mielestä tarvitsen liikuntaa	.57
Lääkäriin/fysioterapeutin tms. määräyksestä	.59

Alfa	.56
------	------------

TAULUKKO 14. Yliopistoliikunnan palvelut -dimension summamuuttujan väittämien Cronbachin alfa-kertoimet (n=243).

Väittämät: Harrastan yliopistoliikuntaa... α , jos väittäjä poistettaisiin

Koska ohjaajat ovat innostavia	.62
Koska yo-liikunta on edullista	.42
Koska liikuntapaikat ovat helposti saavutettavissa	.28
<hr/>	
Alfa	.54

Validiteetti. Validiteetti voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Ulkoinen validiteetti tarkoittaa tutkimuksen yleistettävyyttä ja sitä, mitä ryhmiä yleistettävyys koskee. Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen omaa luotettavuutta ja sillä tarkastellaan, onko mittari muodostettu oikein suhteessa käsitteisiin ja teoriaan. Mittarin pätevyyttä voidaan parantaa asianmukaisella tutkimusasetelmalla ja otannalla, jolloin tarkoitus on eliminoida mahdollisimman paljon luotettavuuden uhkia. (Metsämuuronen 2005.)

Tämän tutkimuksen tarkoitus olisi pystyä yleistämään tulokset koko Jyväskylän yliopiston opiskelijoihin. Ulkoista validiteettiä kohentaa se, että osallistujamäärä (N = 419) oli melko suuri ja vastaajia oli reilusti jokaisesta seitsemästä tiedekunnasta. Naisvastaajia (63 %) oli enemmän kuin miehiä, mutta tämä on lähellä koko Suomen yliopisto-opiskelijoiden sukupuolijakaumaa (naisia 58 %) (Tilastokeskus 2016). Vastaajia oli myös jokaiselta vuosikursilta, joten otanta edustaa myös laajaa ikäjakaumaa. Voidaan sanoa, että otanta edustaa kelvollisesti Jyväskylän yliopiston opiskelijoita.

Tämän tutkimuksen sisäistä validiteettiä voidaan arvioida kyselylomakkeen pohjalta. Lomakkeeseen valittiin kysymyksiä, joita on käytetty myös aiemmissa nuorison

liikuntatottumuksia selvittäneissä tutkimuksissa. Tämä osaltaan kohentaa sisäistä validiteettia. Luotettavuuden arvioinnissa tulee ottaa kuitenkin huomioon se, että vapaa-ajan ja koululiikunnan motivaatiota selvittäneitä kysymyksiä muokattiin tätä tutkimusta varten yliopistoliikuntaan sopiviksi. Luotettavuuden kannalta on siis kyseenalaista, ovatko vapaa-ajan – tai koululiikunnan motivaatiota ja esteitä mitanneet kysymykset valideja myös yliopistoliikunnan palveluissa liikkumisen tutkimiseen. Aiempia kyselylomakkeita yliopistoliikunnan selvittämiseen ei ollut, joten kysymyksiä päädyttiin muokkaamaan edellä mainitusti.

8 TULOKSET

8.1 Yliopistoliikunnan palveluiden käyttöasteet

Kaikista kyselyyn vastanneista Jyväskylän yliopiston opiskelijoista 58 % kertoi käyttävänsä joitain yliopistoliikunnan palveluita. Naiset (66 %) olivat aktiivisempia palveluiden hyödyntäjiä kuin miehet (45 %). Naisten ja miesten ero on tilastollisesti erittäin merkitsevä (T-testi, $p = 0,000$). Tiedekunnittain tarkasteltuna eniten palveluita käyttivät liikuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijat ja seuraavaksi eniten laskevassa järjestyksessä yhteiskuntatieteilijät, kasvatustieteilijät, humanistisen tiedekunnan opiskelijat, matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan opiskelijat, kauppa- ja korkeakoululaiset ja informaatioteknologian tiedekunnan opiskelijat.

Taulukosta 15 näkyy miten aktiivista liikuntapalveluiden hyödyntäminen oli sukupuolten välillä eri tiedekunnittain. Kasvatustieteiden tiedekunnan naiset olivat tilastollisesti melkein merkitsevästi ($p = 0,049$) tiedekunnan miehiä aktiivisempia käyttämään yliopistoliikunnan palveluita. Informaatioteknologian tiedekunnan naiset olivat myös tilastollisesti merkitsevästi tiedekuntansa miesopiskelijoita aktiivisempia yliopistoliikunnalla liikkujia ($p = 0,008$). Sukupuolittain ja tiedekunnittain jaoteltuna aktiivisimpia yliopistoliikunnalla liikkujia olivat liikuntatieteellisen tiedekunnan naiset (84 %) ja vähiten palveluita käyttivät taas informaatioteknologian tiedekunnan miesopiskelijat. (24 %)

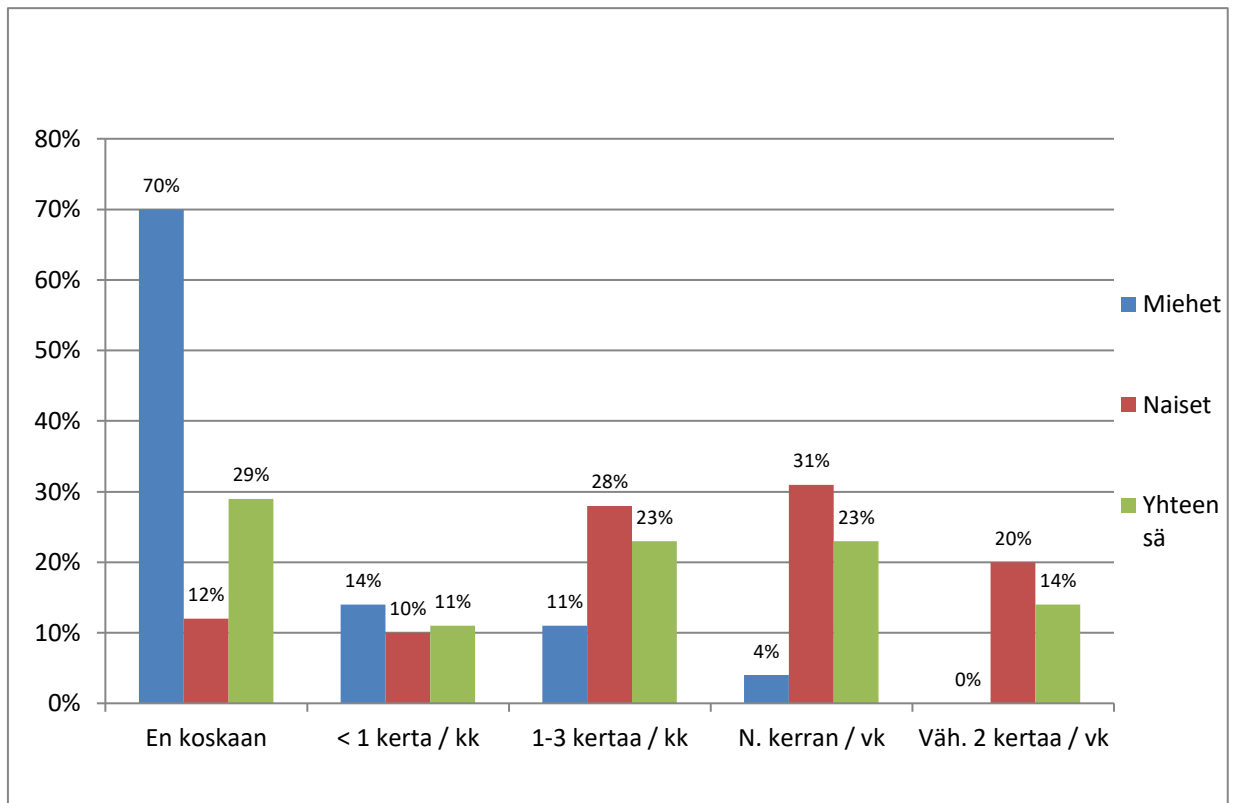
TAULUKKO 15. Yliopistoliikunnan palveluiden käyttöaste (%) tiedekunnittain ja sukupuolittain tarkasteltuna.

Tiedekunta: (%)	Naiset (%)	Miehet (%)	p-arvo	Yhteensä
Liikuntatieteellinen tdk	84	77	0,538	80
Yht.kuntatieteellinen tdk	66	47	0,137	63
Kasvatustieteiden tdk	67	36	0,049	63
Humanistinen tdk	58	70	0,504	61
Mat.-luon.tiet. tdk	67	40	0,069	55
Kauppakorkeakoulu	50	54	0,829	52
Inform.tekn. tdk	80	24	0,008	29
Koko yliopisto	66	45	0,000	58

8.2 Eri palveluiden käyttöasteet

8.2.1 Ryhmäliikunta

Vastaajista, jotka ilmoittivat käyttävänsä yliopistoliikunnan palveluita 38 % oli aktiivisia ryhmäliikuntatunneilla kävijöitä (vastaukset noin kerran viikossa tai vähintään kaksi kertaa viikossa). 34 % ilmoitti käyvänsä ryhmäliikuntatunneilla harvoin (1-3 kertaa kuukaudessa tai harvemmin), ja loput 29 % eivät käy ryhmäliikuntatunneilla lainkaan. Naiset käyvät ryhmäliikuntatunneilla selvästi miehiä enemmän ja miesopiskelijoista valtaosa ei käy tunneilla lainkaan, mitä ilmentää hyvin kuvio 5. Naisten keskiarvo ryhmäliikuntatunneilla käynnissä asteikolla 1-5 (1 = En koskaan, 5 = Vähintään kaksi kertaa viikossa) oli 3,39 ja miehillä 1,49. Tämä ero on tilastollisesti erittäin merkitsevä (T-testi, $p = 0,000$). Mieluisimpia ryhmäliikuntatunteja ovat pumpppi, jooga ja zumba. Taulukossa 16 näkyy kaikki vastaajien maininnat mieluisista ryhmäliikuntatunneista.



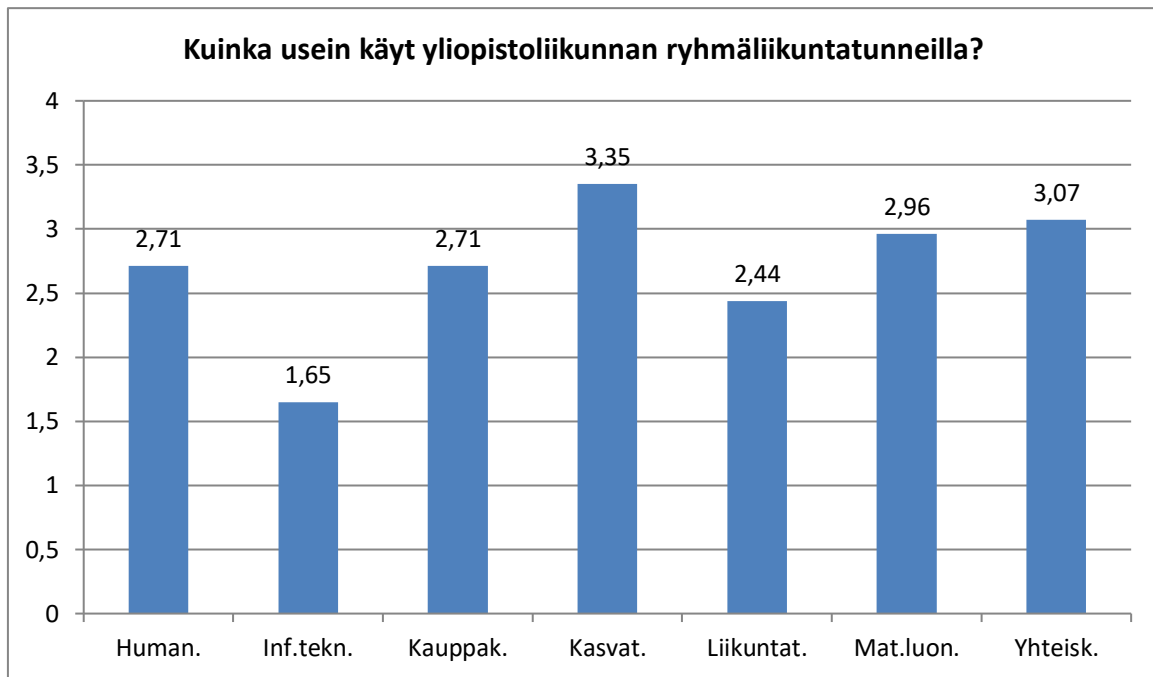
KUVIO 5. Yliopistoliikunnan palveluita käyttävien opiskelijoiden ryhmäliikuntatuntikäyntiaktiivisuus sukupuolittain.

TAULUKKO 16. Mieluisat ryhmäliikuntatunnit. Vastaajien maininnat kysymykseen: ”Mainitse yksi tai useampi sinulle mieleinen ryhmäliikuntatunti.”

1. Pumppi	59	20. Syvävenyttely	7
2. Jooga	40	21. Salsareggaeton	6
3. Zumba	32	22. SBI	6
4. Core	22	23. Street workout	6
5. BodyBalance	21	24. Bootcamp	5
6. Venyttely	21	25. Physiopilates	5

7. Abs & Booty	20	26. Flowpilates	4
8. Body	19	27. Kuntonyrkkeily	4
9. Foam roller	19	28. Pumppi tekniikka	3
10. Kahvakuula	17	29. Yinjooga	3
11. FitInterval	15	30. Circuit	1
12. Combatic	14	31. Hip Hop	1
13. Core&Roll	13	32. Mindtraining	1
14. Crosstraining	13	33. Niska-hartia	1
15. RPV	12	34. Seuratanssit	1
16. HIIT	11	35. Historialliset tanssit	0
17. Runfit	11	36. Hyvinvointi	0
18. Energystep	9	37. Kehonhuolto	0
19. Afro	7	38. Street dance	0

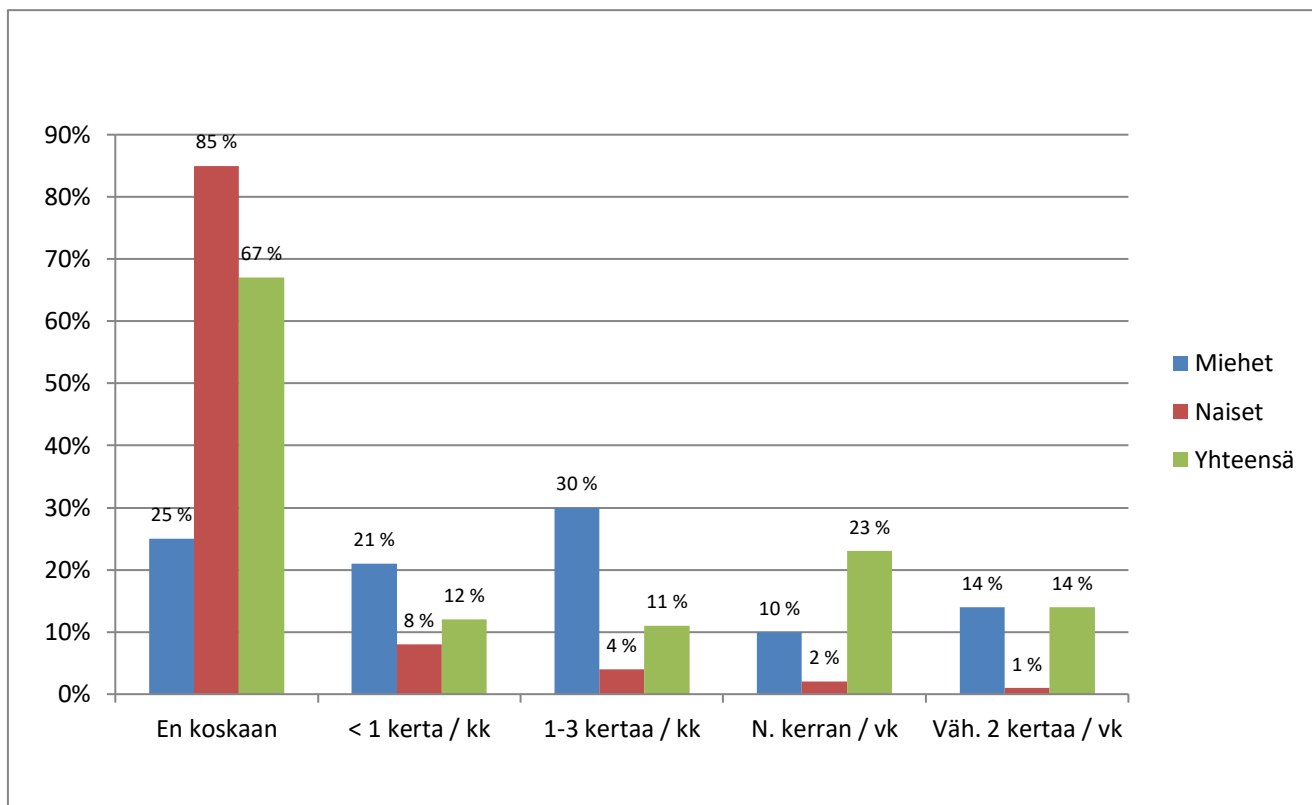
Kuviosta 6 näkee ryhmäliikunta-aktiivisuuden tiedekunnittain. Eniten ryhmäliikuntatunneilla tiedekunnista käyvät kasvatustieteiden opiskelijat, vähiten informaatioteknologian opiskelijat. Varianssianalyysin (ANOVA) tarkastelussa informaatioteknologian tiedekunnan opiskelijoiden ryhmäliikunta-aktiivisuus on tilastollisesti erittäin tai melkein merkitsevästi vähäisempää verrattuna kasvatustieteiden ($p = 0,000$), yhteiskuntatieteiden ($p = 0,004$) ja matemaattis-luonnontieteelliseen tiedekuntaan ($p = 0,038$). Kasvatustieteiden opiskelijoiden ryhmäliikunta-aktiivisuus on tilastollisesti melkein merkitsevästi suurempaa myös verrattuna liikuntatieteiden opiskelijoihin ($p = 0,023$).



KUVIO 6. Ryhmäliikunta-aktiivisuus tiedekunnittain asteikolla 1-5 (1 = En koskaan, 2 = < 1 kerta/kk, 3 = 1-3 kertaa/kk, 4 = noin kerran /vk, 5 = vähintään 2 kertaa /vk).

8.2.2 Palloilu

Yliopistoliikunnan palveluiden käyttäjistä 9 % kävi aktiivisesti palloilun vapaavuoroilla (vastaukset noin kerran viikossa tai vähintään kaksi kertaa viikossa). Harvoin (1-3 kertaa kuukaudessa tai harvemmin) palloiluvuoroilla kävi 23 % vastaajista ja 67 %, ettei käy palloiluvuoroilla koskaan. Kuvioista 7 näkee, että yliopistoliikunnan palloilun vapaavuorot ovat hyvin miespainotteisia ja valtaosa naisista ei käy vuoroilla koskaan. Miesten keskiarvo palloiluvuoroilla käynnissä asteikolla 1-5 (1 = En koskaan, 5 = Vähintään kaksi kertaa viikossa) oli 2,66 ja naisilla 1,28. Tämä ero on tilastollisesti erittäin merkitsevä (T-testi, $p = 0,000$). Mieluisimpia palloilulajeja ovat salibandy, lentopallo ja futsal. Taulukossa 17 näkyy kaikki vastaajien maininnat mielisistä palloiluvuoroista.

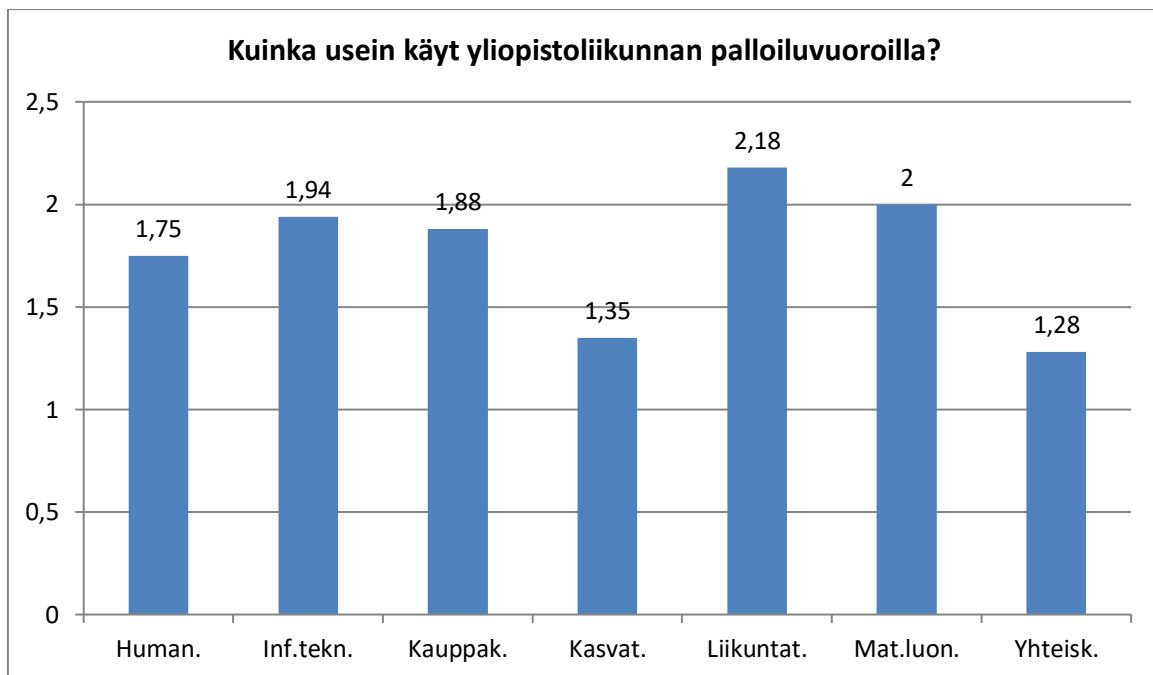


KUVIO 7. Yliopistoliikunnan palveluita käyttävien opiskelijoiden palloiluvuorokäyntiaktiivisuus sukupuolittain.

TAULUKKO 17. Mieluisat palloiluvuorot. Vastaajien maininnat kysymykseen: ”Mainitse yksi tai useampi sinulle mieluisin laji palloiluvuorojen valikoimasta.”

Salibandy	42
Lentopallo	20
Futsal	19
Jääkiekko	12
Koripallo	8
Sulkapallo	7
Jalkapallo	7
Ultimate	5
Squash	3
Pesäpallo	2

Kuviosta 8 näkee palloiluvuoroilla käynnin aktiivisuuden tiedekunnittain. Eniten palloiluvuoroilla tiedekunnista käy liikuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijat ja vähiten yhteiskuntatieteiden opiskelijat. Varianssianalyysin (ANOVA) tarkastelussa liikuntatieteiden tiedekunnan ero on tilastollisesti erittäin merkitsevä verrattuna yhteiskuntatieteiden tiedekuntaan ($p = 0,001$) ja tilastollisesti merkitsevä verrattuna kasvatustieteiden tiedekuntaan ($p = 0,006$).

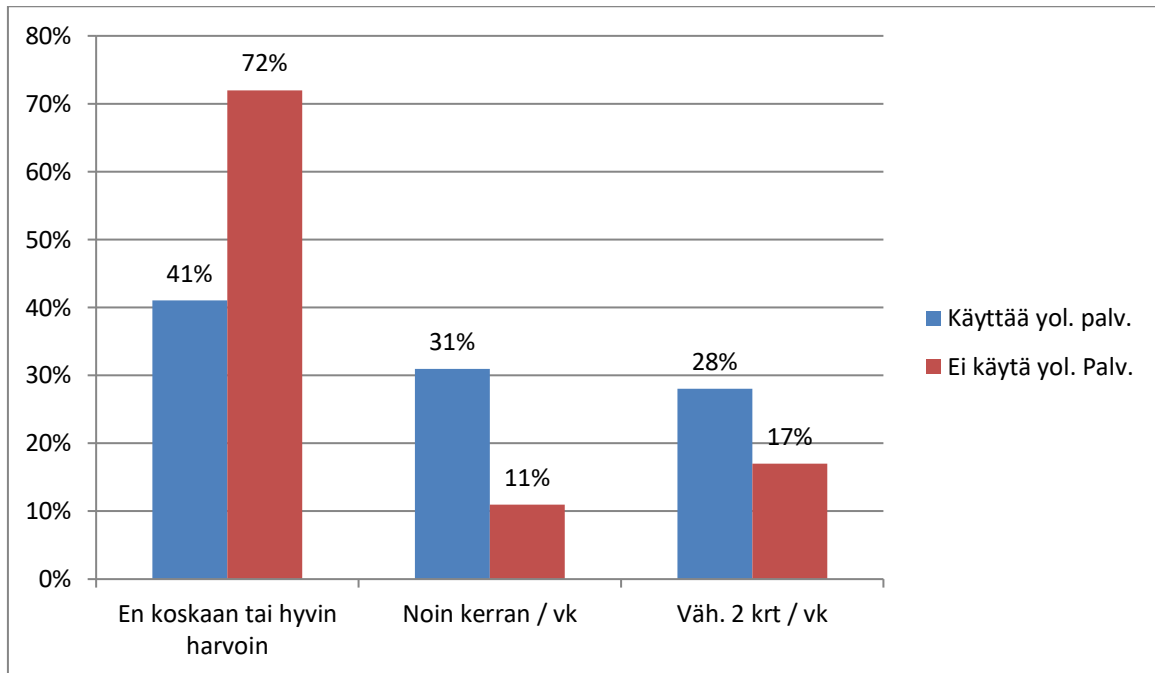


KUVIO 8. Palloiluvuoroaktiivisuus tiedekunnittain asteikolla 1-5 (1 = En koskaan, 2 = < 1 kerta/kk, 3 = 1-3 kertaa/kk, 4 = noin kerran /vk, 5 = vähintään 2 kertaa /vk).

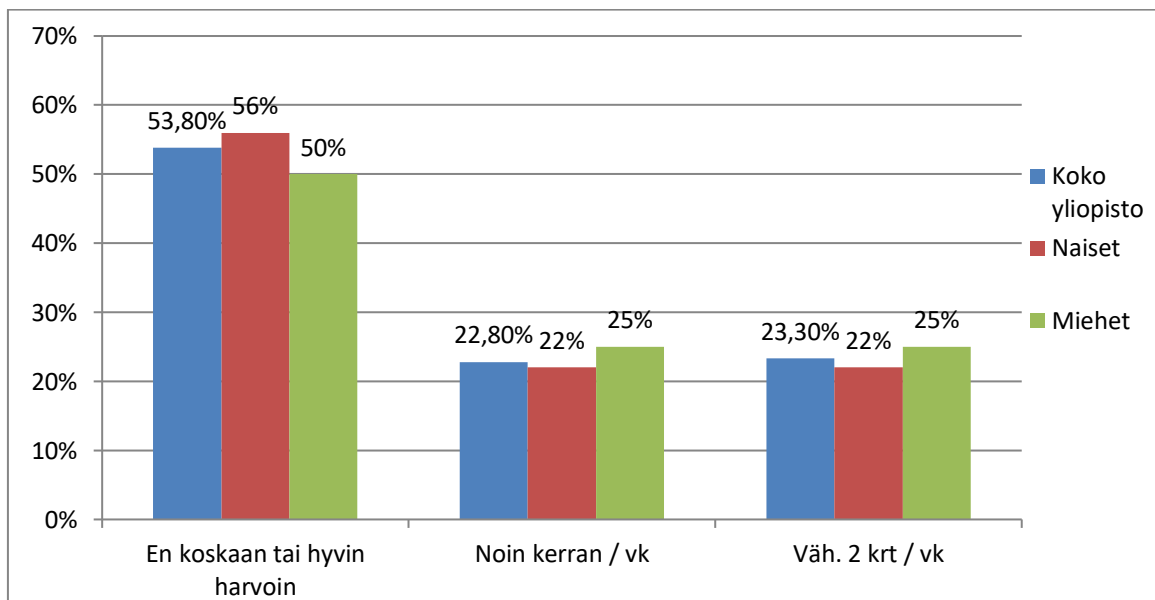
8.2.3 Kuntosaliharrastus

Yliopistoliikunnan palveluiden käyttäjistä 59 % harrastaa kuntosalilla käyntiä noin kerran viikossa tai enemmän. Loput 41 % eivät käy kuntosaleilla lainkaan tai vain hyvin harvoin. Kuntosaliharrastamista kysyttiin myös niiltä jotka eivät käytä yliopistoliikunnan palveluita. Heistä 28 % kertoi harrastavansa kuntosalilla käyntiä. Ryhmien väliset erot näkyvät kuviosta 9. Kuviosta 10 näkyy koko yliopiston taso ja sukupuolten väliset erot kuntosaliharrastajien osuuksissa. Naisten keskiarvo kuntosaliharrastuksessa (asteikolla 1 = En koskaan tai hyvin

harvoin, 2 = noin kerran viikossa, 3 = väh. 2 krt / vk) oli 1,66 ja miesten 1,75. Tämä ero ei ole tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,254$).

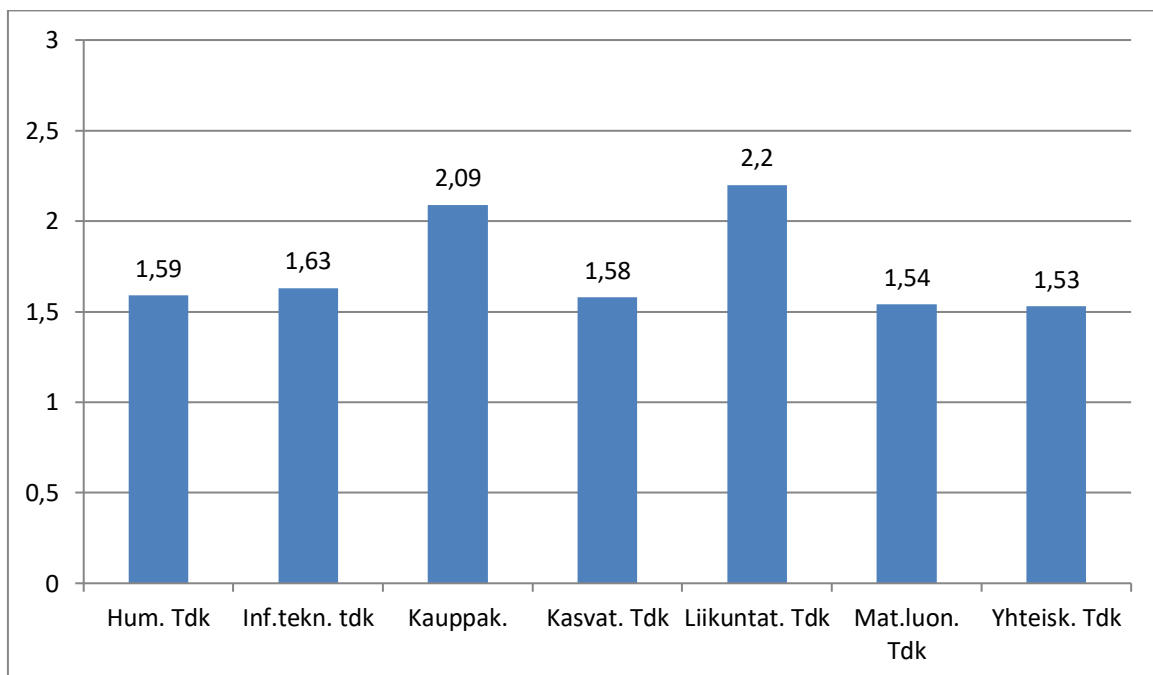


KUVIO 9. Kuntosaliharrastuksen vertailu yliopistoliikunnan palveluita käyttävien ja ei-käyttävien välillä.



KUVIO 10. Jyväskylän yliopisto-opiskelijoiden kuntosaliharrastus sukupuolittain.

Kuviosta 11 näkee kuntosaliharrastuksen keskiarvot tiedekunnittain. Eniten kuntosalilla käyntiä harrastaa liikuntatieteiden ja kauppar korkeakoulun opiskelijat, vähiten yhteiskuntatieteiden ja matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan opiskelijat. Tilastollisia eroja tiedekuntien välillä selvitettiin varianssianalyysin (ANOVA) tarkastelulla. Liikuntatieteiden opiskelijat harrastivat kuntosalilla käyntiä tilastollisesti erittäin merkittävästi enemmän verrattuna yhteiskuntatieteiden ($p = 0,000$), matemaattis-luonnontieteellisen ($p = 0,001$) ja kasvatustieteiden ($p = 0,000$) tiedekuntien opiskelijoihin verrattuna, ja tilastollisesti merkittävästi enemmän verrattuna humanistisen ($p = 0,003$) ja informaatioteknologian ($p = 0,003$) tiedekuntien opiskelijoihin. Myös kauppar korkeakoulun opiskelijoiden kuntosaliaktiivisuus oli tilastollisesti merkittävästi suurempaa verrattuna yhteiskuntatieteiden tiedekuntaan ($p = 0,010$) ja tilastollisesti melkein merkittävästi suurempaa verrattuna kasvatustieteiden ($p = 0,034$) ja matemaattis-luonnontieteelliseen tiedekuntaan ($p = 0,043$).



KUVIO 11. Kuntosaliharrastuksen keskiarvot (asteikolla 1 = En koskaan tai hyvin harvoin, 2 = noin kerran viikossa, 3 = väh. 2 krt / vk) tiedekunnittain.

Kuntosalikysymyksessä selvitettiin myös opiskelijoiden kuntosalikäyntiaktiivisuutta yliopistoliikunnan eri kuntosaleilla (kortepohja, liikuntarakennus, monitoimitalo) ja muilla kuin yliopistoliikunnan saleilla. Taulukosta 18 näkee miten opiskelijoiden kuntosalikäynnit jakautui eri salien välillä. Yliopistoliikunnan saleista aktiivisia käyttäjiä (vähintään kaksi kertaa viikossa

tai noin kerran viikossa) oli eniten monitoimitalolla, toiseksi eniten liikunnalla ja vähiten kortepohjassa. Eniten aktiiviset kuntosaliharrastajat käyttivät yliopistoliikunnan ulkopuolisia kuntosaleja.

TAULUKKO 18. Kuntosalikäyntien jakautuminen eri salien välillä.

Kuntosali:	Väh. 2 kertaa / vk (%)	Noin kerran / vk (%)	1-3 kertaa / kk (%)	< 1 kerta / kk (%)	En koskaan (%)
Kortepohja	2	2	3	6	87
Liikunta	4	10	12	15	59
Monitoimitalo	7	8	4	12	69
Muut salit	12	5	4	10	69

8.2.4 Maksulliset liikuntakurssit ja opintoihin liittyvä liikuntakurssi

Yliopistoliikunnan järjestämille maksullisille liikuntakursseille kertoi joskus osallistuneensa 15 % kaikista yliopistoliikunnan palveluiden käyttäjistä. Naisopiskelijoista kursseille oli osallistunut 16 % ja miehistä 13 %. Naisten keskiarvo asteikolla 1-3 (1 = en koskaan, 2 = yhden kerran, 3 = useammin kuin kerran) oli 1,20 ja miesten 1,15. Tämä ero ei ole tilastollisesti merkitsevä (t-testi, $p = 0,463$). Tiedekunnittain yliopistoliikunnan palveluiden käyttäjistä kurssiosallistumisprosentit olivat: humanistinen tiedekunta 18 %, informaatioteknologian tiedekunta 12 %, kauppakorkeakoulu 18 %, kasvatustieteiden tiedekunta 24 %, liikuntatieteellinen tiedekunta 13 %, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta 8 % ja yhteiskuntatieteellinen tiedekunta 10 %. Varianssianalyyseissa (ANOVA) tiedekuntien keskiarvoja vertaillen löytyi yksi tilastollinen merkitsevyys. Kasvatustieteiden tiedekunnan opiskelijat olivat osallistuneet tilastollisesti melkein merkitsevästi ($p = 0,047$) yhteiskuntatieteilijöitä enemmän maksullisille liikuntakursseille. Opintoihin liittyvän liikuntakurssin (YLIY-kurssi) oli suorittanut tai oli parhaillaan suorittamassa 5 % kaikista kyselyyn osallistuneista.

8.2.5 Opiskelijajärjestöjen liikuntavuorot

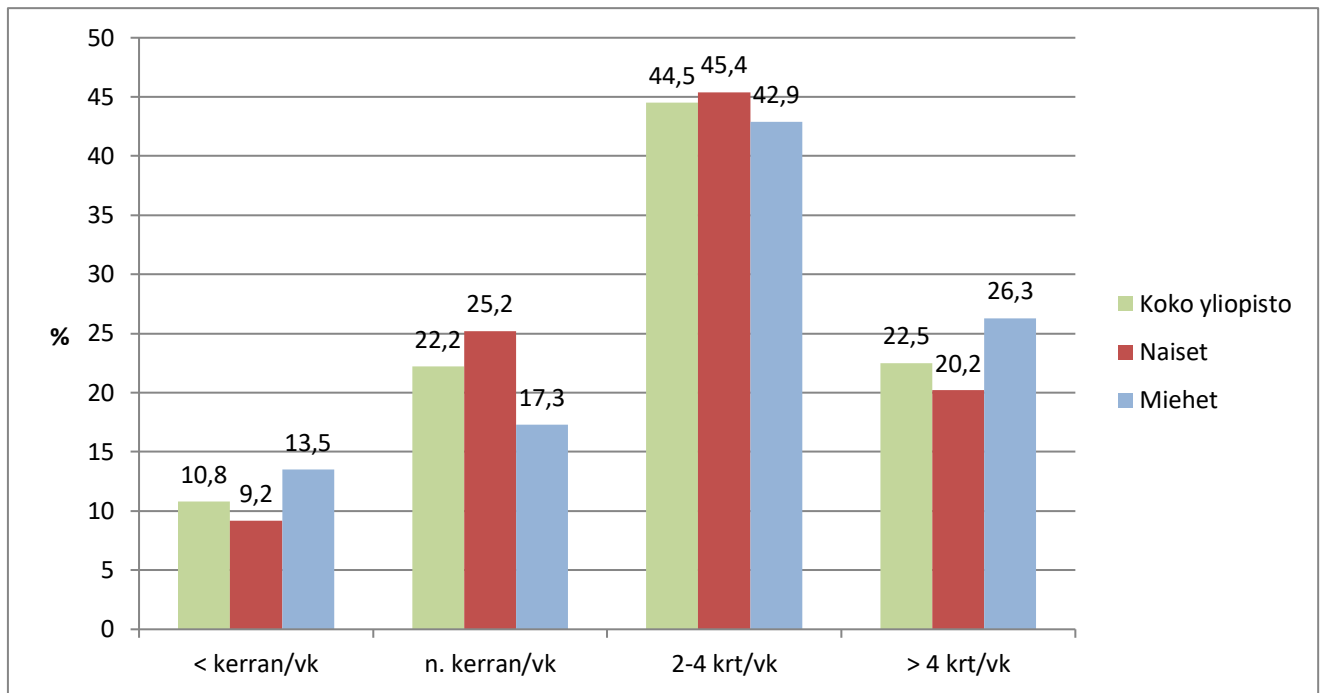
Opiskelijaryhmien (esimerkiksi ainejärjestöjen) organisoimilla omilla liikuntavuoroilla kertoi käyneensä 24 % kaikista kyselyyn osallistuneista. Naisopiskelijoista opiskelijaryhmien vuoroilla oli käynyt 17 % ja miehistä 35 %. Kaiken kaikkiaan kolme neljästä opiskelijasta ei siis liiku näiden vuorojen puitteissa. Tiedekunnista aktiivisimpia ainejärjestövuorojen käyttäjiä olivat humanistinen tiedekunta (35 % käynyt), liikuntatieteellinen tiedekunta (32 %) ja kasvatustieteiden tiedekunta (28 %). Seuraavaksi eniten vuoroja oli käyttänyt kauppa- ja korkeakoulun (24 %), yhteiskuntatieteiden tiedekunnan (20 %), matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan (19 %) opiskelijat ja vähiten ainejärjestön vuoroilla liikkuneita oli informaatioteknologian tiedekunnan opiskelijoissa (14 %).

8.3 Muu liikunta ja arki- ja hyötyliikunta

Tämä tutkimus keskittyy pääasiassa opiskelijoiden liikkumiseen yliopistoliikunnan tarjoamissa palveluissa, mutta opiskelijoiden liikuntaa niiden ulkopuolella selvitettiin myös lyhyesti kahdella kysymyksellä kyselylomakkeessa. Ensimmäinen kysymys selvitti opiskelijoiden liikkumisen määrää muualla kuin yliopistoliikunnan palveluissa (esim. omatoimisesti, urheiluseurassa tai yksityisillä kuntosaleilla tms. liikuntapalveluissa) ja toinen opiskelijoiden arki- ja hyötyliikunnan (esim. koulu- ja työmatkan kulkemisen kävellen tai pyörällä, koiran ulkoiluttamisen, kotitöiden yms.) määrää.

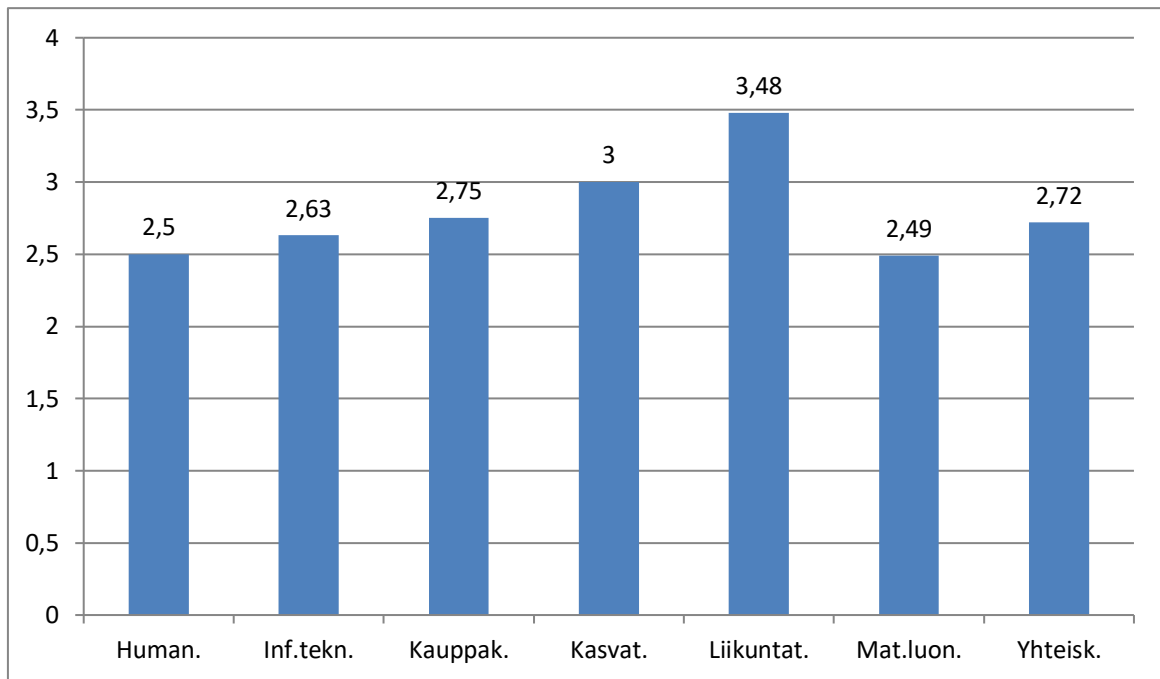
Muun liikunnan kuin yliopistoliikunnan määrän selvittämiseen vastaajia pyydettiin arvioimaan kuinka usein he liikkuvat vähintään puoli tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästyy ja hikoilee. Vastausvaihtoehdot olivat 1 = Harvemmin kuin kerran viikossa, 2 = Noin kerran viikossa, 3 = 2-4 kertaa viikossa ja 4 = Useammin kuin neljä kertaa viikossa.

Kuviosta 12 näkee, että melkein puolet opiskelijoista liikkuu muualla kuin yliopistoliikunnalla 2-4 kertaa viikossa. Jos lasketaan yhteen vastausvaihtoehdot 3 ja 4, nähdään, että 67 % opiskelijoista harrastaa liikuntaa yliopistoliikunnan palveluiden ulkopuolella vähintään kaksi kertaa viikossa. 11 % opiskelijoista vastasi fyysisesti passiivisimman vaihtoehdon: harvemmin kuin kerran viikossa. Miesten vastausten keskiarvo (2,82) on hieman naisia (2,77) suurempi, mutta tämä ero ei ole tilastollisesti merkitsevä (T-testi, $p = 0,564$). Miehistä on enemmän sekä niitä, jotka harrastavat muuta liikuntaa yli neljä kertaa viikossa (miehet 26 %, naiset 20 %), että niitä, jotka liikkuvat muualla harvemmin kuin kerran viikossa (miehet 14 %, naiset 9 %).



KUVIO 12. Muun liikunnan määrä viikkokertoina (vähintään 30 min yhtäjaksoista liikuntaa) kaikilla opiskelijoilla ja sukupuolittain jaoteltuna (%).

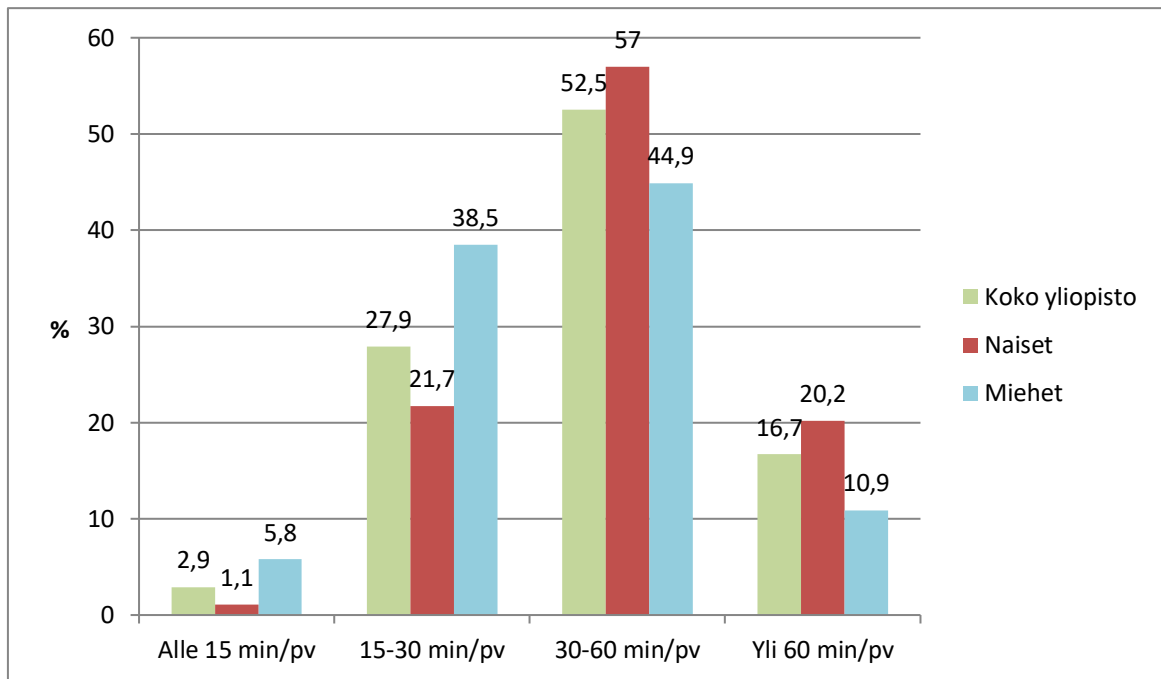
Kuviosta 13 näkee, että tiedekunnista aktiivisimmin liikuntaa muualla kuin yliopistoliikunnan palveluissa harrastaa liikuntatieteiden ($ka = 3,48$) ja kasvatustieteiden ($ka = 3,0$) tiedekuntien opiskelijat. Liikuntatieteiden tiedekunnan keskiarvo on tilastollisesti erittäin merkittävästi (varianssianalyysi, $p = 0,000$) kaikkia muita tiedekuntia suurempi, paitsi kaupakorkeakoulua. Vähiten muuta liikuntaa ilmoitti harrastavansa matemaattis-luonnontieteellisen ($ka = 2,49$) ja humanistisen tiedekunnan opiskelijat ($ka = 2,5$). Koko yliopiston vastausten keskiarvo muussa liikunnassa oli 2,79.



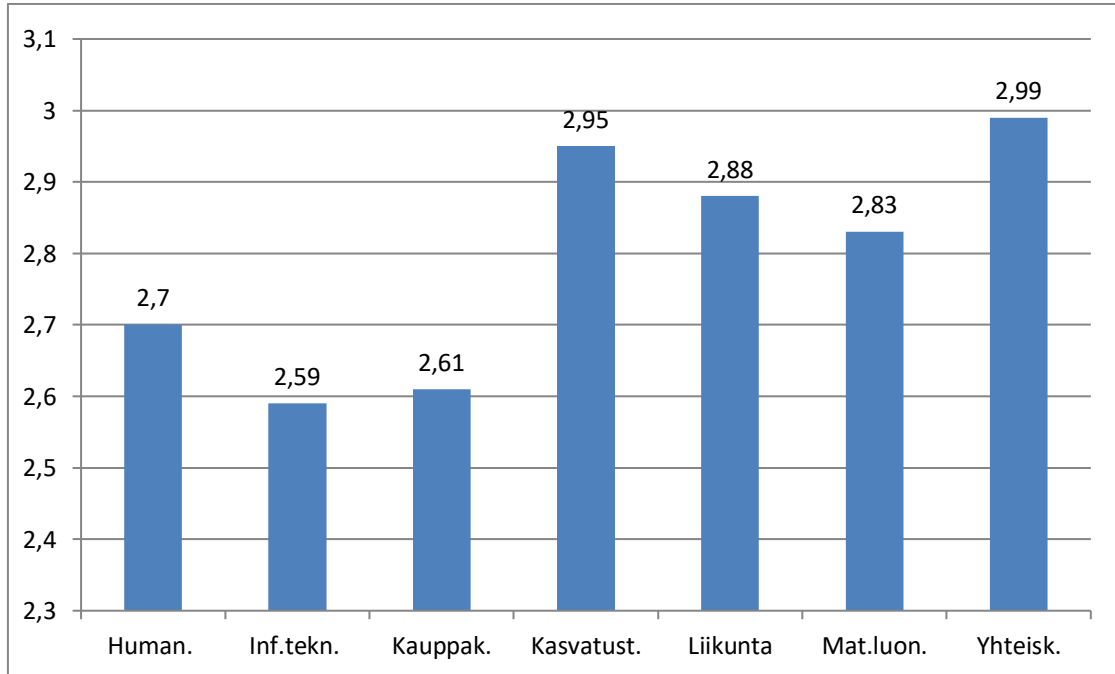
KUVIO 13. Muun liikunnan määrän keskiarvot tiedekunnittain asteikolla 1-4 (1 = Harvemmin kuin kerran viikossa, 2 = Noin kerran viikossa, 3 = 2-4 kertaa viikossa ja 4 = Useammin kuin neljä kertaa viikossa).

Arki- ja hyötyliikunnan määrää pyydettiin arvioimaan minuutteina päivässä asteikolla 1-4 (1 = alle 15 min/pv, 2 = 15-30 min/pv, 3 = 30-60 min/pv, 4 = yli 60 min/pv). Kuvioista 14 näkee, että yli puolella opiskelijoista arki- ja hyötyliikuntaa kertyy 30-60 minuuttia päivässä. Kun otetaan tarkasteluun mukaan vaihtoehto yli 60 min/päivä, sijoittuu tähän joukkoon (yli 30 min/pv) 69 % kaikista opiskelijoista. Naiset (keskiarvo 2,96) ovat arki- ja hyötyliikunnassa tilastollisesti erittäin merkitsevästi miehiä (keskiarvo 2,61) aktiivisempia (T-testi, $p = 0,000$). Naisista 77 %:lle kertyy hyötyliikuntaa vähintään 30 minuuttia päivässä, kun miehillä sama luku on 56 %.

Tiedekuntien välinen vertailu näkyy kuviossa 15. Aktiivisimmat arki- ja hyötyliikkuajat löytyvät yhteiskunta-, kasvatustieteiden tiedekunnista ja vähiten arkiliikuntaa kertyy informaatioteknologian tiedekunnan ja kaupparakennuskoulun opiskelijoille. Varianssianalyysin (ANOVA) tarkastelussa yhteiskuntatieteiden ($k_a = 2,99$) ja informaatioteknologian tiedekunnan ($k_a = 2,59$) ero on tilastollisesti melkein merkitsevä ($p = 0,016$).



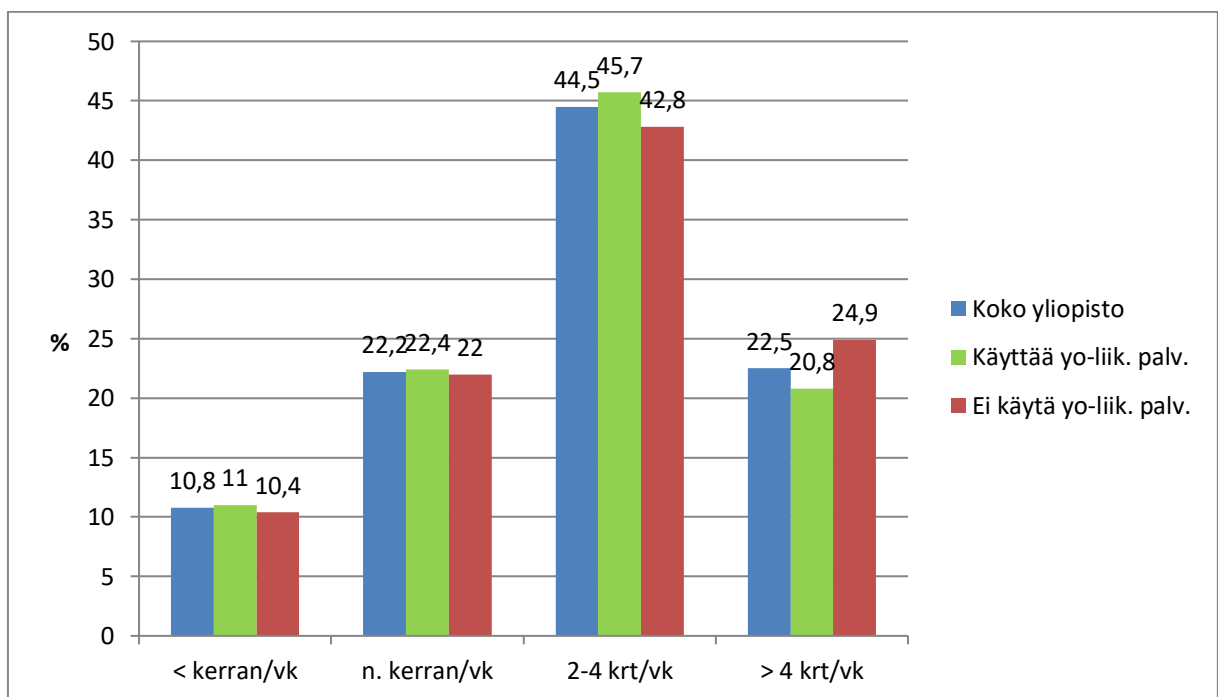
KUVIO 14. Arki- ja hyötyliikunnan määrä (min/pv) kaikilla opiskelijoilla ja sukupuolittain jaoteltuna (%).



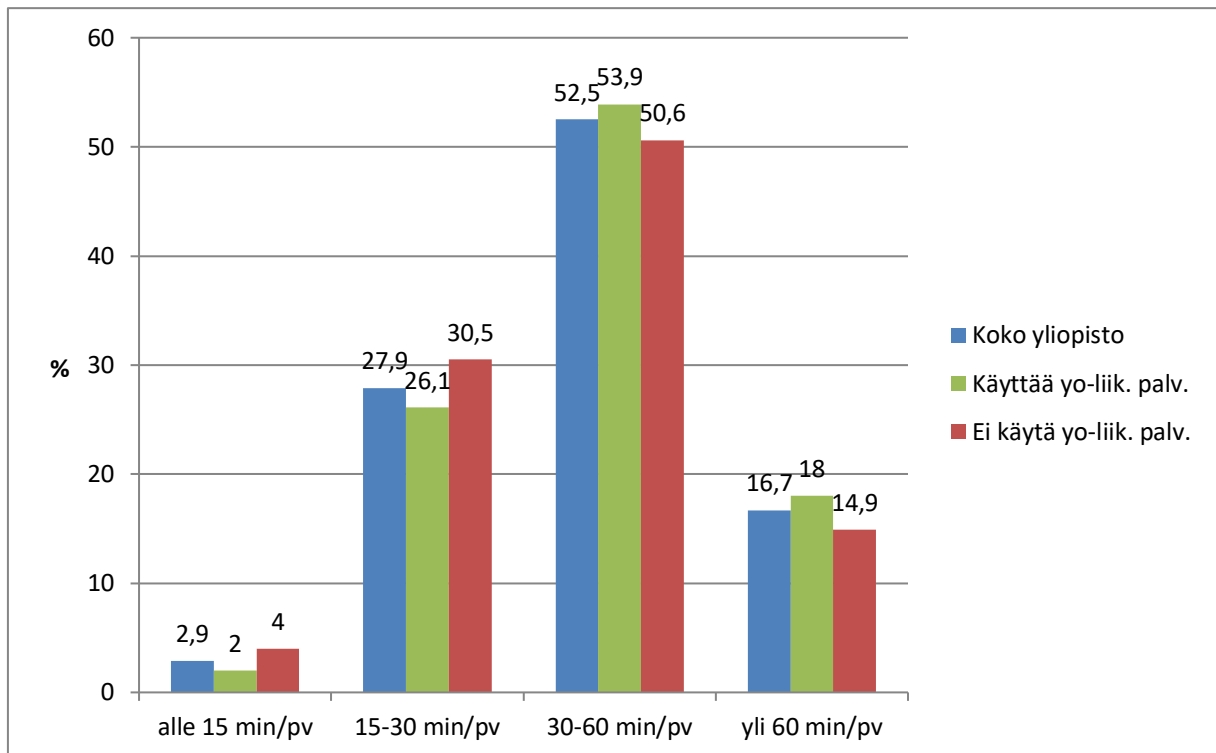
KUVIO 15. Arki- ja hyötyliikunnan määrän keskiarvo asteikolla 1-4 (1 = alle 15 min/pv, 2 = 15-30 min/pv, 3 = 30-60 min/pv, 4 = yli 60 min/pv) tiedekunnittain.

Muun kuin yliopistoliikunnan ja arki-/hyötyliikunnan määriä tarkasteltiin vielä suhteessa siihen, käyttääkö henkilö yliopistoliikunnan palveluja vai ei. Tällä haluttiin saada selkeämpi kuva opiskelijoiden kokonaisliikuntamäärästä. Kaavioista 16 ja 17 voi verrata kaikkiin kyselyyn vastanneisiin nähden sekä niiden opiskelijoiden muun liikunnan ja hyötyliikunnan määrää, jotka käyttävät yliopistoliikunnan palveluita, että niiden jotka eivät käytä.

Yliopistoliikunnan ulkopuolella harrastetussa liikunnassa palveluita käyttävät ja ei-käyttävät ovat käytännössä yhtä aktiivisia pienistä eroista huolimatta. Niissä, jotka eivät käytä yliopistoliikunnan palveluita on hieman enemmän yli neljä kertaa viikossa liikkuvia, kun taas 2-4 kertaa viikossa liikkuvia on enemmän yliopistoliikunnan palveluita käyttävien opiskelijoiden joukossa. Arki- ja hyötyliikunnassa yliopistoliikunnan palveluita käyttävät ovat hieman ei-käyttäviä aktiivisempia.



KUVIO 16. Muun liikunnan määrä verrattuna yliopistoliikunnan palveluissa liikkumiseen.



KUVIO 17. Arki- ja hyötyliikunnan määrä verrattuna yliopistoliikunnan palveluissa liikkumiseen (%).

8.4 Yliopistoliikuntaan motivoivat tekijät

Yliopistoliikunnan palveluita käyttäviltä opiskelijoilta kysyttiin palveluiden käyttöön motivoivia tekijöitä 29 väittämän monivalintakysymyksellä, jossa väittämät jakautuivat yhdeksään 3-4 väitteen dimensioon. Näistä muodostettiin aineiston analysointia varten summamuuttujat. Dimensiot olivat tehtäväorientaatio, viihtyminen, sosiaalinen yhteenkuuluvuus, minäorientaatio, muiden odotukset, fyysinen hyvinvointi, psyykinen hyvinvointi, ulkonäkö ja yliopistoliikunnan palveluiden toimivuus. Liitteestä 2 näkee kuhunkin dimensioon kuuluneet väittämät. Taulukosta 19 näkee jokaisen dimension keskiarvot kaikilta vastaajilta. Taulukosta 20 taas näkyy kaikkien väittämien keskiarvot. Yliopistoliikuntaan eniten motivoivat tekijät liittyvät vahvasti opiskelijoiden fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin ja palveluissa viihtymiseen. Vähiten palveluissa liikkumiseen motivoi muiden odotuksiin ja minäorientaatioon eli muihin vertailemiseen liittyvät tekijät.

TAULUKKO 19. Yliopistoliikuntaan motivoivat tekijät: dimensioiden keskiarvot (1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä).

YO-liikuntaan (dimensiot)	motivoivat tekijät	Keskiarvo	Naiset	Miehet
Fyysinen hyvinvointi		4,45	4,56	4,18
Viihtyminen		4,4	4,44	4,31
Psyykkinen hyvinvointi		4,38	4,50	4,09
YO-liikunnan palveluiden toimivuus		3,64	3,80	3,27
Tehtäväorientaatio		3,35	3,39	3,25
Ulkonäön parantaminen		2,98	3,13	2,62
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus		2,98	2,92	3,12
Minäorientaatio		2,0	1,97	2,12
Muiden odotukset		1,46	1,47	1,43

TAULUKKO 20. Yliopistoliikuntaan motivoivat tekijät: kaikkien väittämien keskiarvot suurimmasta pienimpään (1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä), t-testin p-arvo.

”Harrastan liikuntaa yliopistoliikunnan palveluissa...”	Keskiarvo	Naiset	Miehet	p-arvo
...ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa	4,58	4,62	4,48	0,180
...koska saan liikunnasta hyvän olon tunteen	4,57	4,63	4,42	0,039
...koska liikunta on virkistävää	4,56	4,62	4,42	0,071
...koska nautin liikkumisesta	4,53	4,53	4,51	0,779
...koska liikunnan avulla keho pysyy terveenä	4,52	4,62	4,28	0,006
...koska liikunta auttaa henkistä hyvinvointia	4,47	4,56	4,23	0,000
...koska yo-liikunta on edullista	4,47	4,57	4,24	0,005
...saadakseni lisää energiaa	4,26	4,45	3,77	0,000
...unohtaakseni työ-/arkihuolet	4,11	4,30	3,36	0,000
...koska se tekee minut onnelliseksi	4,11	4,16	4,01	0,256
...parantaakseni suorituskykyäni suhteessa aiempaan	3,82	3,81	3,83	0,887
...koska liikuntapaikat ovat helposti saavutettavissa	3,8	3,90	3,58	0,037
...kokeillakseni uusia liikuntamuotoja ja oppiakseni uusia taitoja	3,45	3,64	2,97	0,000
...jotta voisin liikkua yhdessä muiden kanssa	3,38	3,36	3,45	0,586
...parantaakseni ulkonäköäni	3,28	3,48	2,80	0,000
...koska se saa lihakset näyttämään paremmilta	3,2	3,31	2,93	0,022
...ollakseni ystäväni kanssa	3,16	3,13	3,23	0,568
...parantaakseni taitoa tai tekniikkaa	3,09	3,04	3,20	0,327
...koska pidän haasteellisista harrastuksista	3,05	3,08	2,99	0,546
...koska ohjaajat ovat innostavia	2,64	2,91	1,99	0,000
...pudottaakseni painoa, jotta näyttäisin paremmalta	2,46	2,60	2,13	0,007
...tavatakseni uusia ihmisiä	2,39	2,27	2,69	0,010
...ollakseni muita paremmassa kunnossa	2,09	2,06	2,17	0,498

...koska pidän voittamisesta	2,07	1,94	2,39	0,005
...näyttääkseni muita paremmalta	1,98	2,01	1,92	0,536
...koska se lisää muiden arvostusta minua kohtaan	1,9	1,87	1,99	0,397
...koska muiden mielestä tarvin liikuntaa	1,5	1,54	1,40	0,262
...koska ystäväni haluavat minun tekevän niin	1,47	1,47	1,49	0,810
...lääkäriin tms. määräyksestä	1,4	1,40	1,39	0,951

8.4.1 Sukupuolten väliset erot yliopistoliikuntaan motivoivissa tekijöissä

Yliopistoliikuntaan motivoivien tekijöiden dimensioiden keskiarvoja vertailtiin sukupuolten välillä (T-testi). Miesten ja naisten väliltä löytyi tilastollisesti merkitseviä eroja muutaman dimension kohdalla. Naisia motivoi yliopistoliikuntaan tilastollisesti erittäin merkitsevästi miehiä enemmän fyysinen hyvinvointi ($p = 0,000$), psyykkinen hyvinvointi ($p = 0,000$), ulkonäkö ($p = 0,000$) ja yliopistoliikunnan onnistuneet palvelut ($p = 0,000$). Miesopiskelijoita motivoi palveluissa liikkumiseen naisia enemmän sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja minäorientaatio, mutta nämä erot eivät ole tilastollisesti merkitseviä. Taulukosta 21 näkee naisten ja miesten vastausten keskiarvot ja p-arvot jokaisen motivaatiodimension kohdalla.

TAULUKKO 21. Sukupuolten erot yliopistoliikuntaan motivoivissa tekijöissä: väittämien muodostamien dimensioiden keskiarvot (Likertin asteikolla 1-5) sukupuolittain, sekä t-testin p-arvot.

	Naiset (ka)	Miehet (ka)	p-arvo
Fyysinen hyvinvointi	4,56	4,18	0,000
Viihtyminen	4,44	4,31	0,187
Psyykkinen hyvinvointi	4,50	4,09	0,000
Yo-liikunnan palveluiden toimivuus	3,80	3,27	0,000
Tehtäväorientaatio	3,39	3,25	0,162

Ulkonäkö	3,13	2,62	0,000
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	2,92	3,12	0,128
Minäorientaatio	1,97	2,12	0,213
Muiden odotukset	1,47	1,43	0,690

8.4.2 Tiedekuntien väliset erot yliopistoliikuntaan motivoivissa tekijöissä

Yliopistoliikuntaan motivoivien tekijöiden dimensioiden vertailussa tiedekuntien välillä löytyi useita tilastollisia merkitsevyyksiä. Tiedekuntien välisten erojen selvittämisessä käytettiin varianssianalyysia (ANOVA). Seuraavaksi käydään läpi tiedekuntien väliset tilastollisesti merkitsevät erot kunkin motivaatiodimension kohdalla. Taulukosta 22 näkee vielä kaikkien tiedekuntien keskiarvot kunkin motivaatiodimension kohdalla.

Viihtymisen dimensiossa löytyi tilastollinen merkitsevyys kasvatustieteiden tiedekunnan ja humanistisen tiedekunnan välillä. Kasvatustieteilijät pitivät viihtymistä tilastollisesti merkitsevästi ($p = 0,003$) motivoivampana tekijänä yliopistoliikuntaan verrattuna humanistisen tiedekunnan opiskelijoihin. Vastausten keskiarvot Likertin asteikolla 1-5 (1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä) olivat kasvatustieteilijöillä 4,66 ja humanisteilla 4,08.

Fyysisen hyvinvoinnin dimensiossa löytyi tilastollinen merkitsevyys kasvatustieteilijöiden ja liikuntatieteilijöiden välillä. Kasvatustieteilijät pitivät fyysistä hyvinvointia tilastollisesti melkein merkitsevästi ($p = 0,020$) tärkeämpänä motivoivana tekijänä yliopistoliikuntaan verrattuna liikuntatieteiden opiskelijoihin. Vastausten keskiarvot Likertin asteikolla 1-5 olivat kasvatustieteilijöillä 4,68 ja liikuntatieteiden opiskelijoilla 4,30.

Psyykkisen hyvinvoinnin motivaatiodimensiossa taas löytyi useampia tilastollisia merkitsevyyksiä eroissa tiedekuntien välillä. Informaatioteknologian opiskelijoiden keskiarvo (3,88) psyykkisessä hyvinvoinnissa oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi pienempi, kuin kasvatustieteilijöillä ($ka = 4,65$, $p = 0,000$), melkein merkitsevästi pienempi kuin matemaattisluonnontieteellisen tiedekunnan opiskelijoilla ($ka = 4,45$, $p = 0,033$) ja merkitsevästi pienempi

kuin yhteiskuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijoilla ($ka = 4,48$, $p = 0,004$). Informaatioteknologian opiskelijoille psyykkinen hyvinvointi oli siis vähäisempi motivaation lähde yliopistoliikuntaan, kuin edellä mainittujen tiedekuntien opiskelijoilla. Kasvatustieteilijöiden vastausten keskiarvo psyykkisen hyvinvoinnin kohdalla (4,65) oli tilastollisesti merkitsevästi isompi myös verrattuna humanisteihin ($ka = 4,12$, $p = 0,003$) ja melkein merkitsevästi isompi verrattuna liikuntatieteiden opiskelijoihin ($ka = 4,27$, $p = 0,27$).

Yliopistoliikunnan palveluiden toimivuuden dimensiossa löytyi myös useampia tilastollisia merkitsevyyksiä tiedekuntien vertailussa. Informaatioteknologian opiskelijoiden vastausten keskiarvo (3,02) oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi pienempi verrattuna kasvatustieteilijöihin ($ka = 3,94$, $p = 0,000$), melkein merkitsevästi pienempi verrattuna liikuntatieteilijöihin ($ka = 3,67$, $p = 0,019$) ja matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan opiskelijoihin ($ka = 3,76$, $p = 0,014$). Kasvatustieteilijöiden keskiarvo oli informaatioteknologian tiedekunnan lisäksi tilastollisesti melkein merkitsevästi isompi myös verrattuna yhteiskuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijoihin ($ka = 3,55$, $p = 0,48$).

TAULUKKO 22. Tiedekuntien erot yliopistoliikuntaan motivoivissa tekijöissä: dimensioiden keskiarvot tiedekunnittain (1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä), dimension suurin keskiarvo punaisella ja pienin sinisellä.

	Teht.ori entaatio	Viihty minen	Sos. yhte enk.	Minäori entaatio	Muid en odot ukset	Fyys. hyvin vointi	Psyyk . hyvin vointi	Ulko näkö	YO- liiku nnan palv elut
Humanistine n tdk	3,17	4,08*	2,82	2,08	1,46	4,31	4,12*	3,04	3,54
Informaatiot eknologian tdk	3,04	4,18	2,76	2,12	1,41	4,24	3,88*	2,75	3,02 *
Kauppakork eakoulu	3,31	4,45	2,92	1,79	1,20	4,35	4,35	3,18	3,61

Kasvatustiet eiden tdk	3,52	4,66*	2,93	2,06	1,52	4,68*	4,65*	3,02	3,94	*
Liikuntatiete ellinen tdk	3,42	4,41	3,19	1,98	1,58	4,30*	4,27*	2,63	3,67	*
Matemaattis- luonnontiete ellinen tdk	3,61	4,45	3,22	2,33	1,45	4,44	4,45*	3,09	3,76	*
Yhteiskuntat ieteellinen tdk	3,23	4,35	2,90	1,86	1,42	4,52	4,48*	3,16	3,55	*

* = Tilastollisesti merkitseviä eroja jonkin muun tiedekunnan kanssa ($p < 0,05$)

8.5 Yliopistoliikunnan harrastamisen esteet

Niiltä opiskelijoilta jotka ilmoittivat, etteivät liiku yliopistoliikunnan palveluissa selvitetiin harrastamattomuuden syitä 22 kohdan monivalintakysymyksellä. Kysymys oli asetettu seuraavanlaisesti: ” Mitkä ovat olleet liikunnan harrastamisesi esteet yliopistoliikunnan palveluissa opintojesi aikana?” Vastausvaihtoehtoina oli neliportainen Likertin asteikko (1 = Täysin eri mieltä, 2 = Jokseenkin eri mieltä, 3 = Jokseenkin samaa mieltä ja 4 = Täysin samaa mieltä).

Yleisimmät esteet yliopistoliikunnan harrastamiseen olivat liikunnan harrastaminen muualla, ajan kuluminen muissa harrastuksissa, yliopiston liikuntapaikkojen kaukainen sijainti, ajan puute ja sopivan liikuntakaverin puuttuminen. Nämä väittämät keräsivät yli 2,0:n keskiarvon vastauksissa. Vähiten merkittävät esteet harrastamiseen olivat liikunnan hyödyttömäksi ja tarpeettomaksi kokeminen, hikoilun tuntuminen inhottavalta ja liikunnassa loukkaantumisen pelko. Taulukoista 23 ja 24 näkee kaikkien esteväittämien vastausten keskiarvot.

8.5.1 Sukupuolten väliset erot yliopistoliikunnan harrastamisessa

Nais- ja miesopiskelijoiden erojen selvittämiseen yliopistoliikunnan harrastamisessa käytettiin T-testiä. Taulukosta näkee naisten ja miesten vastausten keskiarvot ja erojen p-arvon jokaisen esteväättämisen osalta. Tilastollisia merkitsevyyksiä eroissa löytyi kolmen väittämän kohdalla. Naisopiskelijoille yliopiston liikuntapaikkojen kaukaisuus oli tilastollisesti merkitsevästi ($p = 0,003$) miehiä suurempi este yliopistoliikunnan harrastamiselle. Miesopiskelijoille taas väittämät ”Yliopistoliikunta ei innosta minua liikkumaan” ($p = 0,003$) ja ”Kaveritkaan ei harrasta liikuntaa” ($p = 0,023$) olivat tilastollisesti merkitsevästi tai melkein merkitsevästi naisia suurempia esteitä liikunnan harrastamiseen yliopistoliikunnan palveluissa. Miesopiskelijoiden vastausten keskiarvo oli naisia suurempi suurimmassa osassa kysymyksen väittämistä (16/22).

TAULUKKO 23. Yliopistoliikunnan harrastamisen 11:sta yleisimmän esteen keskiarvot (1 = Täysin eri mieltä, 4 = Täysin samaa mieltä) ja niiden erot sukupuolittain.

	Keskiarvo	Naiset	Miehet	p-arvo
Harrastan liikuntaa muualla	3,17	3,32	3,01	0,053
Aikani kuluu muissa harrastuksissa	2,80	2,72	2,88	0,324
Yliopiston liikuntapaikat ovat minulle liian kaukana	2,12	2,36	1,85	0,003
Ei ole aikaa liikuntaan	2,04	2,03	2,05	0,919
Sopivan liikuntakaverin puuttuminen	2,02	1,99	2,06	0,643
Yo-liik. ei innosta minua liikkumaan	1,96	1,77	2,18	0,003
Väsymys	1,96	2,07	1,84	0,142

En ole	1,85	1,82	1,89	0,650
liikunnallinen tyyppi				
En vaan viitsi	1,84	1,80	1,89	0,555
lähteä liikkumaan				
Yo-liikunnalla ei ole kiinnostavan lajin ohjausta	1,8	1,74	1,86	0,353
Yo-liikunnan tarjonta ei ole kiinnostavaa	1,78	1,68	1,90	0,083

TAULUKKO 24. Yliopistoliikunnan harrastamisen 11:sta vähimmän yleisen esteen keskiarvot (1 = Täysin eri mieltä, 4 = Täysin samaa mieltä) ja niiden erot sukupuolittain.

	Keskiarvo	Naiset	Miehet	p-arvo
Liikunta on liian kilpailuhenkistä	1,7	1,75	1,64	0,439
Olen huono liikkumaan	1,65	1,67	1,63	0,743
Liikunta on ikävää/tylsää	1,48	1,44	1,53	0,435
Kaveritkaan harrasta liikuntaa	1,44	1,31	1,57	0,023
Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä	1,41	1,31	1,52	0,061

Yo-liikunta on liian kallista	1,4	1,30	1,51	0,071
Terveytteni rajoittaa liikunta- aktiivisuuttani	1,38	1,35	1,42	0,573
Pelkään loukkaantuvani liikunnassa	1,24	1,19	1,30	0,253
Hikoilu tuntuu inhottavalta	1,21	1,26	1,16	0,220
Pidän liikuntaa tarpeettomana	1,12	1,09	1,15	0,382
Liikunnasta ei ole hyötyä minulle	1,12	1,08	1,17	0,097

8.5.2 Tiedekuntien väliset erot yliopistoliikunnan harrastamisen esteissä

Tiedekuntien välisiä eroja yliopistoliikunnan harrastamisen esteissä selvitettiin varianssianalyysin (ANOVA) avulla. Taulukoista 25 ja 26 näkee vastausten keskiarvot tiedekunnittain jaoteltuna. Seuraavaksi käydään läpi tilastolliset merkitsevyydet tiedekuntien välisissä eroissa. Niitä nousi esiin yhteensä kahdeksan esteväättämisen kohdalla. Erityisesti yliopistoliikunnan harrastamisen esteiden tarkastelussa tiedekunnista nousee esille matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta, jonka vastausten keskiarvot ovat yli puolessa väittämistä (12/22) kaikista tiedekunnista suurimmat.

Kaveripiireihin liittyvissä esteissä ”Kaveritkaan ei harrasta liikuntaa”, ”Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä” ja ”Sopivan liikuntakaverin puuttuminen” löytyi tiedekuntien välillä useita tilastollisia merkitsevyyksiä. Eroja muihin verrattuna muodosti etenkin

informaatioteknologian tiedekunnan ja matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan opiskelijat.

Väittämä ”Kaveritkaan ei harrasta liikunta” oli informaatioteknologian opiskelijoille tilastollisesti erittäin merkitsevästi suurempi yliopistoliikunnan harrastamisen este verrattuna kasvatustieteilijöihin ($p = 0,000$) ja kaupparkeakoululaisiin ($p = 0,001$), ja tilastollisesti merkitsevästi suurempi este verrattuna liikunnan opiskelijoihin ($p = 0,002$) ja yhteiskuntatieteiden opiskelijoihin ($p = 0,006$). Myös esteessä ”Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä” informaatioteknologian tiedekunta muodosti tilastollisia merkitsevyyksiä samojen tiedekuntien kanssa.

Arvostuksen vähäisyys kaveripiireissä oli informaatioteknologian tiedekunnan opiskelijoille tilastollisesti erittäin merkitsevä suurempi este yliopistoliikunnan harrastamiselle verrattuna kaupparkeakoululaisiin ($p = 0,001$), tilastollisesti merkitsevästi suurempi este verrattuna kasvatustieteilijöihin ($p = 0,003$) ja liikunnan opiskelijoihin ($p = 0,009$), sekä tilastollisesti melkein merkitsevästi suurempi este verrattuna yhteiskuntatieteilijöihin ($p = 0,042$).

Myös matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan opiskelijoille väittämä ”Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä” oli tilastollisesti merkitsevästi suurempi este yliopistoliikuntaan verrattuna kaupparkeakoululaisiin ($p = 0,006$) ja tilastollisesti melkein merkitsevästi suurempi este verrattuna kasvatustieteilijöihin ($p = 0,019$) ja liikunnan opiskelijoihin ($p = 0,020$). Lisäksi matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan opiskelijoille sopivan liikuntakaverin puuttuminen oli tilastollisesti melkein merkitsevästi suurempi este yliopistoliikunnan harrastamiseen verrattuna kasvatustieteiden opiskelijoihin ($p = 0,039$).

Matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta nousi varianssianalyysissä useasti esille myös esteissä ”En vain viitsi lähteä liikkumaan”, ”Liikunta on ikävää/tylsää” ja ”En ole liikunnallinen tyyppi”. Väittämä ”En vain viitsi lähteä liikkumaan” oli matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan opiskelijoille tilastollisesti merkitsevästi suurempi yliopistoliikunnan harrastamisen este verrattuna liikunnan opiskelijoihin ($p = 0,004$) ja tilastollisesti melkein merkitsevästi suurempi este verrattuna kasvatustieteiden opiskelijoihin ($p = 0,017$).

Liikunnan ikäväksi/tylsäksi kokeminen taas oli matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan opiskelijoille tilastollisesti merkitsevästi suurempi este verrattuna liikunnan opiskelijoihin ($p = 0,008$) ja kaupparkeakoululaisiin ($p = 0,010$). Itsensä epäliikunnalliseksi tyyppiksi kokeminen oli matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan opiskelijoille tilastollisesti erittäin

merkitsevästi suurempi yliopistoliikunnan harrastamisen este verrattuna liikunnan opiskelijoihin ($p = 0,001$) ja tilastollisesti merkitsevästi suurempi este verrattuna kauppakorkeakoululaisiin ($p = 0,010$). Myös informaatioteknologian opiskelijoille väittämä ”En ole liikunnallinen tyyppi” oli tilastollisesti melkein merkitsevästi suurempi este verrattuna liikuntatieteiden opiskelijoihin ($p = 0,040$).

Loput tilastolliset merkitsevyydet yliopistoliikunnan harrastamisen esteissä tiedekuntien välillä löytyi väittämien ”Yliopistoliikunta ei innosta minua liikkumaan” ja ”Harrastan liikuntaa muualla” kohdalla. Väittämä ”Yliopistoliikunta ei innosta minua liikkumaan” oli kasvatustieteiden tiedekunnan opiskelijoille tilastollisesti merkitsevästi pienempi yliopistoliikunnan harrastamisen este verrattuna matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan opiskelijoihin ($p = 0,002$) ja tilastollisesti melkein merkitsevästi pienempi este verrattuna liikuntatieteiden ($p = 0,014$) ja informaatioteknologian opiskelijoihin ($p = 0,026$). Väittämä ”Harrastan liikuntaa muualla” oli kauppakorkeakoulun ($p = 0,002$) ja liikuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijoille ($p = 0,021$) tilastollisesti merkitsevästi tai melkein merkitsevästi suurempi syy yliopistoliikunnan harrastamattomuuteen verrattuna matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan opiskelijoihin.

TAULUKKO 25. Tiedekuntien erot yliopistoliikunnan harrastamisen esteissä: 10 yleisimmän esteen vastausten keskiarvot tiedekunnittain (1 = Täysin eri mieltä, 4 = Täysin samaa mieltä).

	Huma n. tdk	Inf.tek n. tdk.	Kauppakorkea k.	Kasv. tieteide n tdk	Liikunta t. tdk	Mat.- Luon.t . tdk.	Yhteisk. t. tdk.
Harrastan liikuntaa muualla	3,42	3,00	3,81*	3,28	3,73*	2,50*	3,06
Aikani kuluu muissa harrastuksiss a	2,58	2,92	2,63	2,66	3,45	2,80	2,77
Yliopiston liikuntapaikat	2,16	1,97	2,50	2,09	1,36	2,47	2,14

ovat minulle liian kaukana								
Ei ole aikaa liikuntaan	2,00	2,13	1,44	2,00	1,45	2,30	2,31	
Sopivan liikuntakaveri n puuttuminen	2,05	2,16	2,25	1,63*	1,55	2,50*	2,00	
Yo-liik. innostaa minua liikkumaan	ei 1,68	2,11*	2,00	1,45*	2,45*	2,42*	2,00	
Väsymys	2,11	1,92	1,75	1,91	1,82	2,30	1,91	
En ole liikunnallinen n tyyppi	1,95	2,00*	1,38*	1,81	1,00*	2,50*	1,79	
En vaan viitsi lähteä liikkumaan	1,63	2,05	1,50	1,53*	1,09*	2,45*	2,06	
Yo- liikunnalla ei ole kiinnostavan lajin ohjausta	1,74	1,82	2,13	1,59	1,82	2,16	1,65	

* = Tilastollisesti merkitseviä eroja jonkin muun tiedekunnan kanssa (p < 0,05)

TAULUKKO 26. Tiedekuntien erot yliopistoliikunnan harrastamisen esteissä: 12:sta pienimmän keskiarvon keränneen vastauksen keskiarvot tiedekunnittain (1 = Täysin eri mieltä, 4 = Täysin samaa mieltä).

Human. tdk	Inf.tekn. tdk.	Kauppakorkeak.	Kasv. tieteiden tdk	Liikuntat. tdk	Mat.- Luon.t. tdk.	Yhteisk.t. tdk.
------------	-------------------	----------------	---------------------------	-------------------	--------------------------	--------------------

Yo-liikunnan tarjonta ei ole kiinnostavaa	1,58	1,92	2,00	1,66	2,10	1,95	1,59
Liikunta on liian kilpailuhenkistä	1,95	1,71	1,56	1,56	1,45	2,10	1,59
Olen huono liikkumaan	1,95	1,76	1,50	1,56	1,00	1,95	1,56
Liikunta on ikävää/tylsää	1,53	1,58	1,13*	1,44	1,00*	2,00*	1,41
Kaveritkaan ei harrasta liikuntaa	1,47	1,89*	1,06*	1,16*	1,00*	1,70	1,32*
Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä	1,37	1,79*	1,00*	1,19*	1,00*	1,80*	1,32*
Yo-liikunta on liian kallista	1,05	1,62	1,25	1,31	1,64	1,55	1,35
Terveytteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani	1,37	1,39	1,44	1,34	1,27	1,20	1,53
Pelkään loukkaantuvani liikunnassa	1,21	1,26	1,31	1,22	1,27	1,45	1,09
Hikoilu tuntuu inhottavalta	1,05	1,18	1,00	1,31	1,00	1,45	1,26
Pidän liikuntaa tarpeettomana	1,16	1,24	1,00	1,06	1,00	1,20	1,06
Liikunnasta ei ole hyötyä minulle	1,05	1,24	1,00	1,09	1,00	1,30	1,06

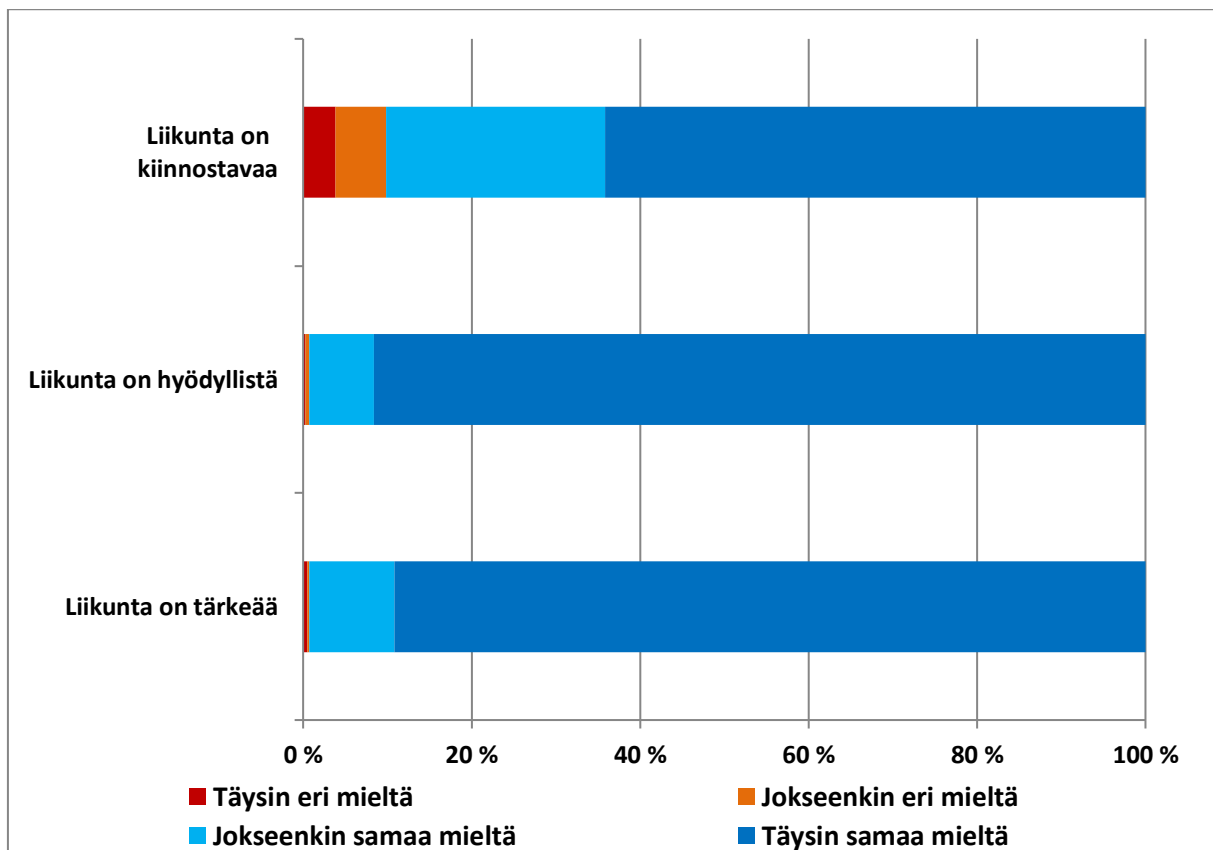
* = Tilastollisesti merkitseviä eroja jonkin muun tiedekunnan kanssa ($p < 0,05$)

8.6 Yleinen mielipide liikunnasta

Kaikilta kyselyyn osallistuneilta selvitettiin yleistä mielipidettä liikunnasta kysymyksellä: ”Kerro mielipiteesi liikunnasta yleensä.” Kysymyksessä oli kolme väittämää: 1. Liikunta on

tärkeää, 2. Liikunta on hyödyllistä ja 3. Liikunta on kiinnostavaa. Vastausvaihtoehtoina oli neliportainen Likertin asteikko (1 = Täysin eri mieltä, 2 = Jokseenkin eri mieltä, 3 = Jokseenkin samaa mieltä, 4 = Täysin samaa mieltä). Kuvio 18 näkee miten vastaukset jakautuivat prosentuaalisesti kaikkien vastaajien kesken.

Yleisesti ottaen opiskelijat pitävät liikuntaa hyvin tärkeänä, hyödyllisenä ja kiinnostavana. Väittämistä ”Liikunta on kiinnostavaa” kohdalla tuli eniten vastauksia ”jokseenkin eri mieltä” ja ”täysin eri mieltä”. Seuraavaksi käydään läpi opiskelijoiden yleistä mielipidettä liikunnasta sukupuolittain ja tiedekunnittain.



KUVIO 18. Opiskelijoiden yleinen mielipide liikunnasta. Vastausten jakautuminen kaikkien vastaajien kesken.

8.6.1 Sukupuolten ja tiedekuntien erot yleisessä mielipiteessä liikuntaan

Taulukosta 26 näkee vastausten keskiarvot kaikkien vastaajien osalta, sukupuolittain jaoteltuna ja jokaisen tiedekunnan osalta. Naisten mielipide oli jokaisen kolmen väittämän kohdalla

miehiä korkeampi, ja T-testissä ero oli tilastollisesti merkitsevä väittämien ”Liikunta on tärkeää” ($p = 0,002$) ja ”Liikunta on hyödyllistä” ($p = 0,008$) kohdalla.

Tiedekunnista informaatioteknologian tiedekunnan opiskelijoilla oli jokaisen väittämän kohdalla pienin ja matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan opiskelijoilla toiseksi pienin keskiarvo, eli kielteisesti suhtautuminen liikuntaan. Liikuntatieteiden tiedekunnan keskiarvo oli tiedekunnista korkein väittämien ”Liikunta on tärkeää” ja ”Liikunta on kiinnostavaa” kohdalla, ja väittämässä ”Liikunta on hyödyllistä” korkein keskiarvo oli kauppatieteiden tiedekunnan opiskelijoilla. Taulukosta 25 näkee kaikkien tiedekuntien keskiarvot mielipidekysymyksissä. Seuraavaksi käydään läpi varianssianalyysissa (ANOVA) esiin nousseet tilastollisesti merkitsevät erot mielipiteessä liikuntaan tiedekuntien välillä.

Väittämässä ”Liikunta on tärkeää” informaatioteknologian tiedekunnan opiskelijoiden mielipide oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($p = 0,001$) negatiivisempi verrattuna liikuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijoihin ja tilastollisesti melkein merkitsevästi negatiivisempi verrattuna yhteiskuntatieteiden ($p = 0,044$) ja kasvatustieteiden tiedekunnan ($0,048$) opiskelijoihin. Väittämässä ”Liikunta on hyödyllistä” taas informaatioteknologian opiskelijoiden mielipide oli tilastollisesti merkitsevästi negatiivisempi verrattuna yhteiskuntatieteiden opiskelijoihin ($p = 0,009$) ja tilastollisesti melkein merkitsevästi negatiivisempi verrattuna liikuntatieteiden ($p = 0,016$) ja kauppatieteiden ($p = 0,049$) opiskelijoihin.

Väittämässä ”Liikunta on kiinnostavaa” informaatioteknologian opiskelijoiden mielipide oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi negatiivisempi verrattuna liikuntatieteiden opiskelijoihin ($p = 0,000$) ja tilastollisesti merkitsevästi negatiivisempi verrattuna kasvatustieteiden ($p = 0,002$) ja kauppatieteiden ($p = 0,005$) opiskelijoihin. Lisäksi tässä väittämässä liikuntatieteiden opiskelijoiden mielipide oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi positiivisempi verrattuna matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan opiskelijoihin ($p = 0,001$) ja tilastollisesti merkitsevästi positiivisempi verrattuna yhteiskuntatieteiden opiskelijoihin ($p = 0,005$).

TAULUKKO 27. Opiskelijoiden yleinen mielipide liikunnasta. Väittämien keskiarvot (Likertin asteikolla 1-4) sukupuolittain ja tiedekunnittain.

Liikunta on...	... tärkeää.	... hyödyllistä.	... kiinnostavaa.
Koko yliopisto	3,88	3,91	3,5

Tytöt	3,93*	3,94*	3,56
Pojat	3,80*	3,85*	3,42
Humanistinen tdk	3,87	3,91	3,5
Informaatiotekn. tdk	3,72*	3,76*	3,1*
Kasvatustieteiden tdk	3,91*	3,93	3,6*
Kauppakorkeakoulu	3,94	3,97*	3,7*
Liikuntatieteellinen tdk	4*	3,96*	3,93*
Matemaattis- luonnontieteellinen tdk	3,79	3,85	3,3*
Yhteisk.tieteellinen tdk	3,91*	3,95*	3,46*

* = Tilastollisesti merkitsevä ero jonkin tiedekunnan (tai toisen sukupuolen) kanssa ($p < 0,05$)

9 POHDINTA

Korkeakoululiikunnalla on korkeakouluopiskelijoiden määrän kasvun myötä mahdollisuus vaikuttaa entistä useamman nuoren aikuisen liikuntatottumuksiin Suomessa. Havainto siitä, että nuorena aikuisena harrastettu liikunta ennustaa pysyvää liikuntatottumusta, lisää opiskelijoiden liikkumiseen kannustamisen merkitystä. Erityisen tärkeää olisi saada liikunnan pariin niitä opiskelijoita, jotka ovat fyysisesti passiivisimpia. Fyysisesti aktiivisten jo liikunnan elämäntavakseen ottaneiden opiskelijoiden voidaan helpommin olettaa liikkuvan joka tapauksessa ilman erillistä kannustusta. Tällekin ryhmälle on silti tärkeää luoda edellytykset ja ympäristö, jossa liikuntaharrastus on mahdollista ja mahdollisimman helposti saavutettavaa.

On positiivista, että korkeakoululiikuntapalvelut ovat viime vuosina kehittyneet opiskelijoiden liikuntaliiton vuonna 2011 tekemien korkeakoululiikunnan suositusten suuntaan. Liikunnan asema korkeakoulujen strategiassa ja toimenpideohjelmassa on vahvistunut. Suositusten toteutumisen selvityksestä kuitenkin huomaa, että tekemistä suositusten saavuttamiseksi riittää. Tilannetta kuvastaa hyvin tieto, että keskiverto suomalaisopiskelija opiskelee korkeakoulussa,

jossa kahdeksasta suosituksesta kolme täyttyy. Tilanteen kehittymiseksi Suomen korkeakoulujen pitää tulevaisuudessa panostaa korkeakoululiikunnan rahoitukseen, jotta saadaan palkattua tarvittava määrä työntekijöitä ja luotua riittävän hyvä ympäristö opiskelijoiden liikkumiseen. Yleinen heikko taloustilanne luo tähän lisähaastetta.

Perusedellytys opiskelijoiden liikuntaharrastukselle on se, että heiltä löytyisi sisäinen motivaatio lähteä liikkumaan. Ulkoiset motiivit, esimerkiksi opintopisteiden keräämisen mahdollisuus voi liikuttaa opiskelijoita jossain määrin opintojen aikana, mutta pysyvän liikuntaharrastuksen syntyyn niiden merkitys on kyseenalaisempi. Sisäisen motivaation syntyyn opiskelijoiden tulisi löytää juuri itselleen sopivia liikuntamuotoja sekä sopivaa seuraa niiden harrastamiseen. Opiskelijoiden on tärkeää myös ymmärtää, miten liikunta voi edistää hyvinvointia ja parantaa myös opiskelu- ja työjaksamista. Sisäisen liikuntamotivaation synnyttämiseen pyrittäessä tulee muistaa, että jokaisen liikuntamotivaatioon kuuluu sekä sisäisen, että ulkoisen motivaation piirteitä. Tämän vuoksi joskus voi olla myös paikallaan käyttää esimerkiksi palkintoja liikunnan edistämiseksi.

Tehtäväsuuntautuneen tavoiteorientaation on todettu olevan yhteydessä sisäiseen liikuntamotivaatioon sekä korkeaan viihtyvyyteen ja koettuun pätevyyteen liikunnassa. Tehtävä- tai minäsuuntautunut tavoiteorientaatio eivät kuitenkaan sulje toisiaan pois, vaan voivat esiintyä henkilöllä samanaikaisesti. Kun korkeakoululiikunnan suunnittelua miettii erilaisten tavoiteorientaatioiden kannalta, nousee esille monipuolisen liikuntatarjonnan tärkeys. Osa opiskelijoista motivoituu päästessään kilpailemaan toisten kanssa, toiset taas haluaa harrastaa liikuntaa joutumatta vertaamaan suorituksiaan muiden suorituksiin. Tämän vuoksi korkeakoululiikuntaan tarvitaan hyvin monenlaisia harrastusmahdollisuuksia.

Liikunnan harrastamisella ja etenkin hyvällä kestävyyskunnolla on todettu olevan positiivisia yhteyksiä kognitiivisiin toimintoihin, kuten muistiin, oppimiseen, motivaatioon, vireystilaan, keskittymiseen ja luovuuteen. Aivojen on todettu kehittyvän vielä 30 vuoden iässäkin, joten liikunnan voidaan ajatella parantavan korkeakouluopiskelijoiden kognitiivista suoriutumista. Interventiotutkimuksien tekeminen liikunnan välittömistä vaikutuksista korkeakouluopiskelijoiden opiskeluun voisi olla tulevaisuudessa paikallaan. Ulkomailta korkeakouluopiskelijoille tehdyissä fyysistä aktiivisuutta ja opintomenestystä verranneissa tutkimuksissa on löydetty joitain yhteyksiä hyvien opintoarvosanojen ja fyysisen aktiivisuuden välillä. Kohtuullisen rasittavan kestävyysliikunnan on todettu olevan yhteydessä hyviin arvosanoihin ja muutamassa tutkimuksessa on löytynyt vastaava yhteys myös

voimaharjoittelun osalta. Suomessa vastaavanlaisia tutkimuksia ei ole tehty, joten siinä voisi olla aihetta selvitykselle tulevaisuudessa. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus vähentää tutkimusten mukaan korkeakouluopiskelijoiden stressiä ja parantaa opiskelun työskentelyaikojen hallintaa. Tämä tieto itsessään voi toimia joillekin opiskelijoille hyvänä liikunnan mainospuheena. Korkeakoululiikunta voisi yrittää mainostaa liikuntaa sen opintomenestystä lisäävien ja opinnoissa jaksamista edistävien vaikutusten nojalla.

Erityisen haastava ryhmä korkeakoululiikunnan näkökulmasta ovat ne opiskelijat, jotka eivät liiku juuri lainkaan tai liikkuvat erittäin vähän. Suomalaisista korkeakouluopiskelijoista tähän ryhmään kuuluu joka kymmenes opiskelija. Olisi tärkeää selvittää tarkasti syitä fyysisesti passiivisten opiskelijoiden liikkumattomuuteen ja etenkin selvittää keinoja, joilla heidät olisi mahdollista saada liikuntaharrastuksen pariin. Koska aikaisemmat liikuntakokemukset ja minäpystyvyyden tunne vaikuttavat suuresti liikuntamotivaation syntyyn, olisi korkeakoululiikunnan tärkeää luoda matalan osallistumisen kynnyksen liikuntapalveluja ja pyrkiä edistämään ilmapiiriä, jossa jokaisella on mahdollista saada onnistumisen elämyksiä ja jossa epäonnistumisetkin kuuluvat asiaan. Tällöin itsensä liikunnallisesti heikoksi kokevatkin opiskelijat voisivat innostua liikunnasta ja kohentaa käsitystä itsestään liikkujana.

Viimeisimmässä YTHS:n tekemässä korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa 17 % yliopistojen mies- ja 30 % naisopiskelijoista ilmoitti liikkuvansa korkeakoulun järjestämässä liikuntapalveluissa. Noihin lukuihin nähden Jyväskylän yliopiston opiskelijat ovat hyvin aktiivisia yliopistoliikunnan palveluiden käyttäjiä (miehet 45 %, naiset 66 %). Näin ollen YTHS:n selvitykseen perustunut hypoteesi kumoutui tässä tutkimuksessa opiskelijoiden liikunnallisuuden kannalta positiivisella tavalla. Tiekuntien välillä oli aktiivisuudessa vaihtelua ja näiden erojen selitykset ovat monisyisiä. Eroihin vaikuttaa ainakin tiedekuntien opiskelijoiden liikunnallinen minäkuva, yleinen suhtautuminen liikuntaan, liikunnan arvostus ja yleisyys kaveripiirissä sekä erilaiset painotukset tiedekuntien sukupuolijakaumassa.

Korkeisiin osallistumislukuihin pohjaten voidaan Jyväskylän yliopiston todeta onnistuneen varsin hyvin korkeakoululiikuntapalveluiden järjestämisessä ja opiskelijoiden aktivoimisessa niihin. Sekä Jyväskylän yliopistossa, että muissa Suomen korkeakouluissa merkillepantavaa on se, että naiset ovat huomattavasti miehiä aktiivisempia liikkumaan korkeakoulun järjestämässä liikuntapalveluissa. Tätä selittänee ainakin osittain ryhmäliikuntatunneilla liikkumisen suosio naisten keskuudessa, koska ryhmäliikuntaa järjestetään paljon korkeakoululiikunnan puolesta.

Tulevaisuuden haasteena korkeakoululiikunnalla onkin miesopiskelijoiden lisääntyminen palveluiden käyttämiseen.

Tutkimuksen hypoteesina oli, että sukupuolten välillä on eroja eri palveluiden käytössä ainakin siten, että naiset käyvät aktiivisemmin ryhmäliikuntatunneilla ja miehet taas palloiluvuoroilla. Molemmat näistä hypoteeseista osoittautui selkeästi todeksi. Tiedekuntien väliset erot olivat samansuuntaisia kuin yliopistoliikunnan palveluiden käyttöaktiivisuudessa kaiken kaikkiaan. Mielenkiintoista olisi selvittää, millä keinoilla naisopiskelijoita voisi innostaa käymään palloiluvuoroilla ja miten taas miehiä voisi mahdollisesti aktivoida ryhmäliikuntatunneille.

Yliopistoliikuntaan motivoivien tekijöiden osalta hypoteesi oli, että suurimmat motivoivat tekijät ovat fyysinen ja psyykinen terveys, kunnan kohottaminen ja viihtyminen. Tämän tutkimuksen perusteella nämä olivat myös Jyväskylän yliopistossa tärkeimmät motivoivat tekijät yliopistoliikuntaan. Yksi oletus oli, että miesopiskelijat motivoituvat kilpailusta naisia enemmän ja naiset ulkonäön tavoittelusta miehiä enemmän. Myös tämän hypoteesin osalta tulokset olivat samansuuntaisia, joskaan miesten korkeampi keskiarvo minäorientaation dimensiossa ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Miesten ja naisten väliset liikuntakulttuurierot on kuitenkin hyvä ottaa huomioon kaikkien liikuntapalveluiden suunnittelussa.

Naisten korkeammat motivaatiokeskiarvot useammassa dimensiossa miehiin nähden kertoo yleisesti siitä, että naisopiskelijoiden motivaatio liikuntaan on miehiä korkeammalla tasolla. Tätä vahvistaa myös naisten selkeästi miehiä positiivisempi tulos yleisessä mielipiteessä liikunnasta ja se, että miehet vastasivat harrastamisen esteet kysymyksessä suurimpaan osaan väittämistä naisia korkeammat keskiarvot. Tätä selittää varmasti monet tekijät, esimerkiksi parempi tietoisuus liikunnan vaikutuksista hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Tiedekunnista erityisen korkeita keskiarvoja motivaatioselvityksessä keräsi kasvatustieteiden tiedekunta. Tätä selittää osittain tiedekunnan naispainotteisuus, muttei täysin, koska esimerkiksi toinen naispainotteinen yhteiskuntatieteiden tiedekunta keräsi huomattavasti alhaisemmat keskiarvot motivaatiodimensioissa. Kasvatustieteiden ja liikuntatieteiden opiskelijoiden korkean liikuntamotivaation taustalla olevien tekijöiden selvittäminen voisi avata väyliä myös esimerkiksi korkeakoululiikunnalle muidenkin alojen opiskelijoiden fyysiseen aktivoimiseen.

Motivaation selvityksessä tutkimuksen tulokset eivät siis erityisesti poikenneet YTHS:n selvittämästä koko Suomen tilanteesta, mutta tässä pohdinnassa tulee ottaa huomioon, että YTHS selvitti motivaatiota liikkumiseen yleensä ja tässä tutkimuksessa taas kysyttiin

motivaatiota yliopistoliikuntaan. Korkeakoululiikunnan kehittämisen kannalta samankaltaisia motivaatioselvityksiä voitaisiin tehdä myös muissa Suomen korkeakouluissa.

Yliopistoliikunnan harrastamisen yleisimpinä esteinä oletettiin hypoteesissa olevan ajan puute, kiinnostuksen puute, väsymys ja kalleus. Tuloksissa yleisin syy oli luonnollisesti liikunnan harrastaminen muualla, sillä tässä tutkimuksessa selvitettiin vain yliopistoliikuntaa eikä se siten ole kovin relevantti tulos. Muuten tulokset olivat osittain hypoteesin suuntaisia ja poikkesivat siitä myös osittain. Ajan puute oli myös tässä tutkimuksessa tärkeimpien (4.) esteiden joukossa. Toiseksi yleisin este oli ajan kuluminen muissa harrastuksissa, ja tämän voitaneen olettaa liittyvän kiinnostuksen puutteeseen: ”Muut harrastukset kiinnostavat minua liikuntaa enemmän, siksi aikani kuluu niiden parissa”. Hypoteesin ulkopuolelta liikuntapaikkojen kaukaisuus (3.) ja sopivan liikuntakaverin puuttuminen (5.) nousivat tässä tutkimuksessa isoiksi esteiksi yliopistoliikunnan harrastamiselle.

Kiinnostuksen puutteeseen liittyvät myös tämän kyselyn väitteet ”Yliopistoliikunta ei innosta minua liikkumaan”, ”Yliopistoliikunnan tarjonta ei ole kiinnostavaa” ja ”Liikunta on ikävää/tylsää”. Näiden väitteiden sijoitus yleisimpien esteiden listassa oli 6., 11. ja 14., joten ne eivät olleet yleisimpien esteiden joukossa. Väsymyksen ja kalleuden osalta hypoteesin voidaan sanoa kumoutuneen, koska tässä selvityksessä väsymys oli vasta seitsemänneksi tärkein ja kalleus 17. tärkein este yliopistoliikunnan harrastamiseen. Etenkään kalliin hinnan ei näin voida todeta olevan merkittävä este liikunnan harrastamiseen yliopistoliikunnan palveluissa.

Toisessa harrastamisen esteiden hypoteesissa oletettiin, että itsensä kokeminen huonoksi liikunnassa on iso este harrastamiselle. Väitteet ”En ole liikunnallinen tyyppi” ja ”Olen huono liikkumaan” olivat sijoilla 8. ja 13. Ne sijoittuivat siis keskikastiin esteväittämien kirjossa. Eivät siis merkittävimpiä esteitä, muttei vähiten merkittäviäkään. Liikunnallisen minäkuvan osalta huomio tulee Jyväskylän yliopistossa kiinnittää erityisesti matemaattis-luonnontieteellisen ja informaatioteknologian tiedekunnan opiskelijoihin, joilla oli negatiivisin käsitys itsestä liikkujina ja negatiivisin suhtautuminen liikuntaan yleisesti. Oleellinen kysymys kuuluu: Mitä konkreettista korkeakoululiikunta voisi tehdä näiden alojen opiskelijoiden fyysiseen aktivoimiseen?

Tutkimuksessa isoksi yliopistoliikunnan harrastamisen esteeksi noussut liikuntapaikkojen kaukaisuus on melko yllättävä tulos. Tämä oli naisille tilastollisesti merkitsevästi miehiä suurempi este. Jyväskylän yliopistoliikunnan liikuntapaikat ovat pääosin erittäin keskeisellä

paikalla seminaarinmäen kampuksella joka on aivan Jyväskylän keskustan vieressä. Kortepohjan ylioppilaskylästä on 2,5 kilometriä kampukselle ja kortepohjassakin on oma yliopistoliikunnan kuntosali. Merkittävä osa opiskelijoista vaikuttaa tuloksen perusteella kokevan 1-3 kilometrin matkan liikuntapaikalle niin pitkäksi, että liikunta-aktiiviteetti yliopistoliikunnalla jää vain aikomukseksi. Toisaalta taustalla voi olla muita amotivaatioon liittyviä tekijöitä, jotka kuitataan liian pitkällä matkalla. Joka tapauksessa on tärkeää, että liikuntapaikat olisivat opiskelijoille helposti saavutettavissa.

Yliopisto-opiskelu vie paljon aikaa ja iso osa opiskelijoista hankkii samanaikaisesti rahoitusta tekemällä osa-aikatöitä. Ajan puute liikuntaharrastuksen esteenä nousikin tuloksissa oletetusti esiin. Osa opiskelijoista kokee elämänsä kiireiseksi ja stressaavaksi, eivätkä monet heistä saa järjestettyä aikaa liikuntaharrastukselle vaikka haluaisivatkin. Paradoksaalista tässä on se, että edes lyhyitä liikuntahetkiä opiskelupäiviinsä sijoittamalla monien stressin ja kiireen tuntemukset voisi helpottaa ja opiskelutehokkuus lisääntyä. Korkeakoululiikunta voi toimillaan auttaa asiaa ainakin informoimalla liikunnan myönteisistä vaikutuksista opiskeluun ja järjestämällä mahdollisimman monipuolisiin aikoihin päivästä liikuntamahdollisuuksia. Jokaisen opiskelijan oma aikataulujen suunnittelu ja päätös aikomuksen muuttamisesta toiminnaksi on loppujen lopuksi tärkein osa liikkumaan lähtemistä, mutta korkeakoululiikunta voi toimillaan tehdä kynnyksen tähän mahdollisimman pieneksi.

Tutkimuksessa viidenneksi tärkein yliopistoliikunnan harrastamisen este ”sopivan liikuntakaverin puuttuminen” on opiskelijoiden hyvinvoinnin ja fyysisen aktiivisuuden kannalta erittäin surullinen tulos, jos oletetaan että tämän väittämän merkittäväksi esteeksi maininneet opiskelijat liikkuisivat huomattavasti enemmän jos heillä vain olisi sopivaa seuraa sitä varten. Toisaalta tämän voi nähdä korkeakoululiikunnan kannalta isona mahdollisuutena. Kannustamalla eri tavoin opiskelijoita löytämään liikuntakavereita ja käymään kaverien kanssa liikkumassa voisi vaikuttaa opiskelijoiden liikuntamääriin ja tätä kautta hyvinvointiin positiivisesti. Etenkin miesopiskelijoilla kavereiden harrastamattomuus ja liikuntakaverin puute olivat esteenä harrastamiselle. Samoin tiedekunnista matemaattis-luonnontieteellisen ja informaatioteknologian tiedekuntien opiskelijoilla kaverien asenne ja liikuntakaverin puute vaikuttivat negatiivisesti liikuntaharrastukseen. Kannustusta tulisi suunnata etenkin edellä mainittuihin ryhmiin.

67 % opiskelijoista harrasti kuntoliikuntaa yliopistoliikunnan palveluiden ulkopuolella vähintään kaksi kertaa viikossa, 11 % harvemmin kuin kerran viikossa. Arki- ja hyötyliikuntaa

yli 30 minuuttia päivässä kertyi 69 %:lle opiskelijoista. Yliopistoliikunnan ulkopuolisen kuntoliikunnan hypoteesina oli, että miehet olisivat hieman naisia aktiivisempia. Arki- ja hyötyliikunnan osalta naisopiskelijoiden oletettiin olevan miehiä aktiivisempia. Arki- ja hyötyliikunnan osalta hypoteesi kävi toteen. Yliopistoliikunnan ulkopuolisessa kuntoliikunnassa sukupuolten aktiivisuus meni käytännössä tasan, miesten ollessa vain aavistuksen aktiivisempia. Mielenkiintoinen havainto tuloksissa oli miesten polarisaatio kuntoliikunnassa. Miesopiskelijoissa on tulosten perusteella selvästi naisia enemmän sekä niitä jotka liikkuvat erittäin paljon, että niitä jotka liikkuvat erittäin vähän yliopistoliikunnan palveluiden ulkopuolella. Tätä voi osittain selittää miesten aktiivisuus esimerkiksi urheiluseuroissa liikkumisessa. Tiedekuntien vertailussa liikuntatieteiden opiskelijat olivat selkeästi aktiivisimpia yliopistoliikunnan ulkopuolisen liikunnan harrastamisessa, mikä ei sinänsä yllätä koska liikuntaa opiskelemaan hakeutuu vahvasti liikunnallisen elämäntavan omaksuneita nuoria.

Yliopistoliikunnan palveluiden ulkopuolisen liikunnan määrässä ei ollut juurikaan eroa yliopistoliikunnan palveluita käyttävien ja ei-käyttävien välillä, joten tämän tutkimuksen perusteella näyttäisi siltä, että ne jotka eivät käytä yliopistoliikunnan palveluita, eivät harrasta muutenkaan liikuntaa vapaa-ajallaan. Palveluita käyttämättömissä oli tosin hieman enemmän niitä jotka harrastavat muualla liikuntaa yli neljä kertaa viikossa, joten pieni joukko opiskelijoista harrastaa liikuntaa erittäin aktiivisesti omalla ajallaan, vaikkei käytäkään yliopistoliikunnan palveluita lainkaan. Tätä voi selittää ainakin toisella paikkakunnalla asuminen ja liikunnan harrastaminen urheiluseuroissa ja kaupallisissa liikuntapalveluissa.

Muutamia tiedekuntia Jyväskylän yliopistosta on noussut pohdinnassa jo aiemmin esiin. Liikuntatieteiden ja kasvatustieteiden tiedekunta nousi useissa tuloksissa esiin positiivisessa mielessä liikunnan harrastamisen ja siihen suhtautumisen kannalta. Toisessa päässä informaatioteknologian ja matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan opiskelijoiden tulokset olivat usein liikunnan määrissä ja asenteissa terveyttä edistävän liikunnan ja hyvinvoinnin kannalta hälyttäviä. Seuraavaksi vedetään lyhyesti yhteen vielä huomionarvoiset tulokset kunkin tiedekunnan osalta. Näitä tiedekuntaisia huomioita voi mahdollisesti käyttää hyödyksi Jyväskylän korkeakoululiikunnan palveluiden suunnittelussa ja mainostamisessa tulevaisuudessa. Kaikkien tulosten tarkastelussa on hyvä muistaa ottaa huomioon tiedekuntien erilaiset sukupuolipainotukset (Taulukko 5).

Kauppakorkeakoulun opiskelijat liikkuvat tiedekunnista toiseksi vähiten yliopistoliikunnan palveluissa, miesten ja naisten välillä ei käytännössä ollut eroa. Suhteessa yliopistoliikunta-aktiivisuuteen he olivat kuitenkin aktiivisia muussa kuntoliikunnassa (tiedekunnista 3. eniten), joskin hyötyliikuntaa kertyi toiseksi vähiten. Kauppakorkeakoululaiset olivat liikuntatieteiden opiskelijoiden jälkeen aktiivisimpia kuntosaliharrastajia ja heidän yleinen mielipide liikunnasta oli erittäin positiivinen.

Humanistisen tiedekunnan opiskelijat olivat yliopistoliikunta-aktiivisuudessa keskitasoa. Tiedekunnan miehet olivat hieman, muttei tilastollisesti merkitsevästi naisia aktiivisempia palveluiden käyttäjiä. Humanistit harrastivat tiedekunnista toiseksi vähiten yliopistoliikunnan ulkopuolista kuntoliikuntaa, ja heidän mielipide liikunnasta oli melko positiivinen.

Yhteiskuntatieteiden tiedekunnan opiskelijat käyttivät toiseksi eniten yliopistoliikunnan palveluita, naiset olivat miehiä aktiivisempia, muttei tilastollisesti merkitsevästi. He olivat kaikista tiedekunnista aktiivisimpia arki-/hyötyliikunnassa. Kuntosalilla käyntiä yhteiskuntatieteilijät harrastivat vähiten, mutta ryhmäliikunnoissa he olivat erittäin aktiivisia (2. eniten). Liikunnan yleisessä mielipiteessä he näkevät liikunnan tärkeänä ja hyödyllisenä, muttei niin kiinnostavana.

Liikuntatieteiden opiskelijat olivat aktiivisimpia yliopistoliikunnan harrastajia. Naiset olivat miehiä aktiivisempia, muttei tilastollisesti merkitsevästi. Liikunnan opiskelijat olivat kaikista aktiivisimpia kuntosaliharrastuksessa ja palloiluvuoroilla käynnissä, mutta heidän ryhmäliikuntatuntiaktiivisuus oli toiseksi vähäisintä. Liikunnan opiskelijat harrastivat eniten yliopistoliikunnan ulkopuolista kuntoliikuntaa ja heillä oli tiedekunnista positiivisin mielipide liikunnasta.

Kasvatustieteilijät olivat kolmanneksi aktiivisin tiedekunta yliopistoliikunnan palveluissa ja heidän naiset olivat tilastollisesti melkein merkitsevästi miehiä aktiivisempia kävijöitä. He olivat aktiivisin tiedekunta ryhmäliikuntatunneilla, ja toiseksi passiivisin palloiluvuoroilla. Kasvatustieteilijöille kertyi toiseksi eniten yliopistoliikunnan ulkopuolista kuntoliikuntaa sekä arki-/hyötyliikuntaa. Heillä oli korkein motivaatio viihtymisen, fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin sekä yliopistoliikunnan palveluiden toimivuuden dimensioissa, ja yleisesti todella positiivinen mielipide liikunnasta.

Matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan opiskelijat olivat kolmanneksi vähiten aktiivisia yliopistoliikunnan harrastajia. Naiset olivat selvästi miehiä aktiivisempia, muttei tilastollisesti

merkitsevästi. He olivat toiseksi passiivisimpia kuntosaliharrastajia, mutta myös toiseksi aktiivisimpia palloiluvuoroilla kävijöitä. Tiedekunnan opiskelijat harrastivat vähiten kuntoliikuntaa yliopistoliikunnan palveluiden ulkopuolella. Heillä oli tiedekunnista korkeimmat keskiarvot useissa harrastamisen esteet –väittämissä ja mielipide liikunnan kiinnostavuudesta oli tiedekunnista toiseksi negatiivisin.

Informaatioteknologian opiskelijat käyttivät vähiten yliopistoliikunnan palveluita ja tiedekunnan miehet olivat tilastollisesti merkitsevästi naisia passiivisempia. He olivat passiivisin tiedekunta ryhmäliikuntatunneilla käynnissä ja harrastivat vähiten arki-/hyötyliikuntaa. Palloiluvuoroilla ja kuntosalilla käynnissä informaatioteknologian opiskelijat olivat kolmanneksi aktiivisimpia. Heillä oli tiedekunnista negatiivisin mielipide yliopistoliikunnan palveluiden toimivuudesta ja kiinnostavuudesta, jonka lisäksi heidän mielipide liikunnan tärkeydestä, hyödyllisyydestä ja kiinnostavuudesta oli negatiivisin.

Kaiken kaikkiaan Jyväskylän yliopiston opiskelijat ovat aktiivisia harrastamaan liikuntaa yliopistoliikunnan palveluissa. Sukupuolten ja eri tiedekuntien välillä harrastuksessa on aiemmin tuloksissa ja pohdinnassa mainittuja eroja. Liikunta on vain yksi osa-alue muiden joukossa, kun tarkastellaan opiskelijoiden terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Sen positiiviset vaikutukset fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ovat kuitenkin kiistattomat. Opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyn kannalta ei ole väliä missä liikuntaa harrastetaan, vaan tärkeintä on, että kukin voisi löytää itselleen sopivan tavan ja palvelun liikkua. Jokaisen yksittäisen opiskelijan kannalta olisi hienoa, jos pystyisi löytämään sisältään kipinän jonkinlaiseen liikuntaharrastukseen. mahdollisuuksia liikkua on lukuisia: omaehtoinen kunto- ja hyötyliikunta, kaupalliset palvelut, urheiluseurat. Korkeakoululiikunta voi olla joillekin opiskelijoille se kipinän sytyttävä palvelun tarjoaja ja tärkeä osa liikuntaharrastusta. Koko suomalaisen yhteiskunnan kannalta olisi tärkeää, että opiskelijat pysyisivät terveisinä ja toimintakykyisinä ja valmistuisivat yliopistosta työelämään hyvinvoivina yksilöinä.

LÄHTEET

- Ames, C. & Archer, J. 1988. Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology* 80 (3), 260-267.
- Ansala, J. 2011. Korkeakoululiikunta edistää opiskelukuntoa. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim. 143-144.
- Ansala, J. 2014. Korkeakoululiikunnan nykytila ja yhteiskunnallinen merkitys. Teoksessa Kauppinen, H. & Pöyry, L. (toim.). *Näkökulmia korkeakoululiikuntaan*. Mikkelin ammattikorkeakoulu: Vapaamuotoisia julkaisuja – free form publications 26, 7-18.
- Buckworth, J. & Dishman, R. K. 2002. *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cardinal, B. J., Tuominen, K. J. & Rintala, P. 2004. Cross-cultural comparison of American and Finnish college students' exercise behavior using transtheoretical model constructs. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 75 (1), 92-101.
- Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M. & Erwin, H. E. 2007. Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 29, 239-252.
- Centers for Disease Control and Prevention. 2010. The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance. Atlanta, U.S.: Department of Health and Human Services.
- Dinger, M. 1999. Physical activity and dietary intake among college students. *American Journal of Health Studies* 15, 139-148.
- Ebben, W. & Brudzynski, L. 2008. Motivations and barriers to exercise among college students. *Journal of Exercise Physiology Online* 11 (5), 1-12.
- Fogelholm, M., Miettinen, M. & Paronen, O. 2007. Liikunta - hyvinvointipoliittinen mahdollisuus: Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 2007:1. Helsinki.

- Fountaine, C. J., Liguori, G. A., Mozumdar, A. & Schuna Jr, J. M. 2011. Physical activity and screen time sedentary behaviors in college students. *International Journal of Exercise Science* 4 (2), 102-113.
- Hentilä A., Miettinen I., Kunttu K., Tammelin T., Venojärvi M. & Korpelainen R. 2015. Muutokset korkeakouluopiskelijoiden kunto- ja hyötyliikunnassa vuosina 2000–2012. *Liikunta & Tiede* 52 (1), 64–69.
- Hildebrand, K. M. & Johnson, D. J. 2001. Determinants of college physical activity class enrollment. *Physical Educator* 58 (1), 51-56.
- Hirvensalo, M. & Häyrynen, T. 2007. Aikuisten liikunta. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T (toim.). *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY. 64-77.
- Huang, T. T. K., Harris, K. J., Lee, R. E., Nazir, N., Born, W. & Kaur, H. 2003. Assessing overweight, obesity, diet, and physical activity in college students. *Journal of American College Health* 52, 83–86.
- Itkonen, H. 2013. Nuorisokulttuuri ajassa, tilassa ja liikkeessä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukonen, J. & Sääkslahti, A (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä. 74-96.
- Jaakkola, T. 2012a. LPEP001 Johdatus liikuntapedagogiikkaan -kurssin diamateriaali. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Julkaisematon.
- Jaakkola, T. 2012b. Liikunta ja koulumenestys. Teoksessa Kujala, T., Krause, C., Sajaniemi, N., Silvén, M., Jaakkola, T. & Nyssölä, K. 2012. *Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti: neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma*. Opetushallitus: Verkkojulkaisu. *Muistiot* 2012, 1, 53-63.
- Jyväskylän korkeakoululiikunta. 2016. Jyväskylän korkeakoululiikunnan verkkosivut. <https://www.korkeakoululiikunta.fi/fi>. Viitattu 24.6.2016.
- Karjalainen, J. & Ryyti, M. 2004. Punttia, penkkiä ja pohkeita – Aikuisten kuntokeskuskäyttäjien liikuntamotiivit sekä liikuntaharrastuneisuus. Pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteiden laitos.

- Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. (2008) ”En ole liikunnallinen tyyppi” – sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 8–12.
- Keating, X. D., Castelli, D. & Ayers, S. F. 2013. Association of weekly strength exercise frequency and academic performance among students at a large university in the United States. *Journal of Strength and Conditioning Research* 27 (7), 1988-1993.
- Keating, X. D., Guan, J., Pinero, J. C. & Bridges, D. M. 2005. A meta-analysis of college students’ physical activity behaviors. *Journal of American College Health* 54 (2), 116-126.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. 2005. College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health* 54 (2), 87-94.
- Kimbrough, S. 2006. Do physically fit college students perform better academically? A brief review and results of a pilot study. *Tahperd Journal* 74 (3), 8-10.
- Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.) 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa - Liitu-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 120.
- Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulun yliopisto. *D Medica* 1084.
- Koskinen, S., Kestilä, L., Martelin, T. & Aromaa, A. 2005. Nuorten aikuisten terveys: Terveys 2000 –tutkimuksen perustulokset 18-29 –vuotiaiden terveydestä ja siihen liittyvistä tekijöistä. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja.
- Kujala, T., Krause, C., Sajaniemi, N., Silvén, M., Jaakkola, T. & Nyssölä, K. 2012. Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti: neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Opetushallitus: Muistiot 2012, 1.
- Kunttu, K. & Pesonen T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. YTHS:n tutkimuksia –sarja. 47/2013. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

- Kurri, E. 2006. Opintojen pitkittymisen dilemma. Helsinki: Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus.
- Laakso, L., Miettinen, I. & Kunttu, K. 2011. Nuorten liikunta ja liikuntaan motivoiminen. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim. 196-198.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja nro 169. Helsinki. 48-69.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A (toim.). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä. 144-162.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tukimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Miettinen, I. & Kunttu, K. 2011. Korkeakouluopiskelijoiden liikunta. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim. 198-201.
- Nicholls, J. G. 1989. Competitive ethos and democratic education. USA. Harvard University Press.
- Nigg, C. R., Borrelli, B., Maddock, J. & Dishman, R. K. 2008. A theory of physical activity maintenance. *Applied Psychology* 57 (4), 544–560.
- Oksanen, A., Laimi, K., Löyttyniemi, E. & Kunttu, K. 2014. Trends of weekly musculoskeletal pain from 2000 to 2012: National study of Finnish university students. *European Journal of Pain* 18 (9), 1316-1322.
- Opetusministeriö. 2007. Liikunta valintojen virrassa: Kansallista liikuntaohjelmaa valmistelevalle toimikunnan väliraportti. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:13.
- Opiskelijoiden Liikuntaliitto. 2011. Hyvä korkeakoululiikunta suositukset: Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmän loppuraportti. Helsinki.

- Pihko, H. 2012. Kehittyvät aivot joustavat. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. 2012: 128 (15), 1526-1527.
- Rogers, H. & Morris, T. 2003. Physical activity across the lifespan: Motives and barriers. XI th European congress of sport psychology – proceedings, 144. Kööpenhamina 22. - 27.7.2003.
- Roberts, G. C. 2001. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. Teoksessa Roberts, G. C. (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1–50.
- Ruohotie, P. 1998. *Motivaatio, tahto ja oppiminen*. Helsinki: Edita.
- Saari, J., Ansala, J., Pulkkinen, S. & Mikkonen, J. 2014. *Korkeakoululiikunnan barometri 2013: Korkeakoululiikunnan suositusten toteutuminen ja opiskelijoiden liikunta-aktiivisuus*. Helsinki: Opiskelijoiden Liikuntaliitto.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. *Studies in sport, physical education and health* 120. Jyväskylä.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. *Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020*. Tampere: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013, 10.
- Sparling, P. B. & Snow, T. K. 2002. Physical activity patterns in recent college alumni. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 73 (2), 200-205.
- Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. *Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012*. Opetushallitus: Verkkojulkaisu. Muistiot 2012:5.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa: liikuntamotivaatio. Teoksessa Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. (toim.) *Näin suomalaiset liikkuvat*. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 149–175.

- Themanson, J. R., Pontifex, M. B. & Hillman, C. H. 2008. Fitness and action monitoring: evidence for improved cognitive flexibility in young adults. *Neuroscience* 157, 319–328.
- Tilastokeskus. 2016. Yliopistotutkintojen määrät kasvoivat edellisvuodesta. Viitattu 17.08.2016. http://tilastokeskus.fi/til/yop/2015/yop_2015_2016-05-10_tie_001_fi.html.
- Trockel, M. T. 1998. The relationship between selected health-related variables and first-year college student academic performance. USA. University of Oregon.
- UKK-instituutti. 2009. Aikuisten terveysliikuntasuositukset. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Viitattu 29.04.2015.
- Uusimäki, H. 2007. Liikunnan mahdollisuus korkeakouluissa: Selvitys korkeakouluopiskelijan liikuntamahdollisuuksista opiskeluympäristössä. Helsinki: Opiskelijoiden Liikuntaliitto.
- Wald, A., Muennig, P. A., O' Connel, K. A. & Garber, C. E. 2014. Associations between healthy lifestyle behaviors and academic performance in U.S. undergraduates: A secondary analysis of the American College Health Association's national college health assessment 2. *American Journal of Health Promotion* 28 (5), 298-305.
- Willis, J. D. & Cambell, L. F. 1992. *Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

LIITE 1. Kyselylomake

vääriä vastauksia. Ympyröi alla olevista väittämistä vaihtoehto, joka kuvaa MOTIVAATIOTASI YLIOPISTOLIIKUNTAAN parhaiten.

1 = Täysin eri mieltä, 2 = Jokseenkin eri mieltä, 3 = Ei samaa eikä eri mieltä, 4 = Jokseenkin samaa mieltä, 5 = Täysin samaa mieltä

”Harrastan liikuntaa yliopistoliikunnan palveluissa...”

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1) parantaakseni taitoani tai tekniikkaani. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2) koska liikunta on virkistävää. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3) tavatakseni uusia ihmisiä. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4) näyttääkseni paremmalta kuin muut. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5) lääkärin/fysioterapeutin tms. määräyksestä. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6) ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7) koska saan liikunnasta hyvänolon tunteen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8) parantaakseni ulkonäköäni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9) koska ohjaajat ovat innostavia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10) koska pidän haasteellisista harrastuksista. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11) koska nautin liikkumisesta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12) jotta voisin liikkua yhdessä muiden kanssa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13) koska se lisää muiden arvostusta minua kohtaan. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14) koska muiden mielestä tarvitsen liikuntaa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15) koska liikunnan avulla keho pysyy terveenä. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16) koska se saa lihakset näyttämään paremmilta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17) koska yliopistoliikunta on edullista. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18) kokeillakseni uusia liikuntamuotoja tai oppiakseni uusia taitoja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 19) koska se tekee minut onnelliseksi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20) ollakseni ystäväni kanssa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21) koska pidän voittamisesta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22) ollakseni paremmassa kunnossa kuin muut | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23) parantaakseni suorituskykyäni suhteessa aiempiin suorituksiini. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24) koska ystäväni haluavat minun tekevän niin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25) saadakseni lisää energiaa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26) unohtaakseni työ-/arkihuolet. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27) koska liikunta auttaa kohentamaan henkistä hyvinvointia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28) pudottaakseni painoa, jotta näyttäisin paremmalta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29) koska liikuntapaikat ovat helposti saavutettavissa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Muu syy, mikä? _____

7. Kuinka usein käyt yliopistoliikunnan RYHMÄliikuntatunneilla (esim. body, pump, zumba, venyttely)?

A. En koskaan B. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa C. 1-3 kertaa kuukaudessa

D. Noin kerran viikossa E. Vähintään kaksi kertaa viikossa

Jos vastasit A, siirry kysymykseen 9.

8. Mainitse yksi tai useampi sinulle mieleinen ryhmäliikuntatunti yliopistoliikunnan valikoimasta.

9. Kuinka usein käyt yliopistoliikunnan PALLOILUvuoroilla?

- A. En koskaan B. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa C. 1-3 kertaa kuukaudessa
D. Noin kerran viikossa E. Vähintään kaksi kertaa viikossa

Jos vastasit A, siirry kysymykseen 11.

10. Mainitse yksi tai useampi sinulle mieluinen laji palloiluvuorojen valikoimasta.

11. Oletko osallistunut yliopistoliikunnan MAKSULLISILLE liikuntakursseille?

- A. En koskaan B. Yhden kerran C. Useammin kuin kerran

12. Kuinka usein käyt seuraavilla kuntosaleilla?

1 = En koskaan, 2 = Harvemmin kuin kerran kuukaudessa, 3 = 1-3 kertaa kuukaudessa, 4 = Noin kerran viikossa, 5 = Vähintään kaksi kertaa viikossa

Kortepohjan kuntosali	1	2	3	4	5
Monitoimitalon kuntosali	1	2	3	4	5
Liikunta-rakennuksen kuntosali	1	2	3	4	5
Muut kuntosalit	1	2	3	4	5

13. Oletko suorittanut opintoihin liittyvän liikuntakurssin (YLIY-kurssi)?

A. Olen B. En ole C. Suoritan YLIY –kurssia parhaillaan

14. Oletko käynyt jonkin opiskelijaryhmän (esim. ainejärjestöjen) viikoittaisilla liikuntavuoroilla?

A. En koskaan B. Yhden kerran C. Useammin kuin kerran

15. Miten yliopistoliikunnan palveluita voisi mielestäsi kehittää?

16. Kuinka usein harrastat liikuntaa muualla kuin yliopistoliikunnan palveluissa (esim. omatoimisesti, urheiluseurassa tai yksityisillä kuntosaleilla tms. liikuntapalveluissa) niin, että ainakin lievästi hengästyit ja hikoilet? Liikuntakerraksi lasketaan vähintään puoli tuntia yhtäjaksoista liikuntaa.

A. Harvemmin kuin kerran viikossa B. Noin kerran viikossa C. 2-4 kertaa viikossa
D. Useammin kuin neljä kertaa viikossa

17. Kuinka monta minuuttia arviolta sinulle kertyy keskimäärin päivässä ns. arki-/hyötyliikuntaa, esimerkiksi koulu- ja työmatkan kulkemista kävellen tai pyörällä, koiran ulkoiluttamista, kotitöitä tai muuta arjen fyysistä aktiivisuutta?

A. Alle 15 min./pv B. 15-30 min./pv C. 30-60 min./pv
D. Yli tunti/pv

l) Liikunta on ikävää/tylsää.	1	2	3	4
m) Liikunta on liian kilpailuhenkistä.	1	2	3	4
n) Terveysteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani.	1	2	3	4
o) Olen huono liikkumaan.	1	2	3	4
p) Pelkään loukkaantuvani liikunnassa.	1	2	3	4
q) Hikoilu liikunnan yhteydessä tuntuu inhottavalta.	1	2	3	4
r) Liikunnasta ei ole hyötyä minulle.	1	2	3	4
s) Liikunnan harrastaminen yliopistoliikunnalla on liian kallista.	1	2	3	4
t) Väsymys.	1	2	3	4
u) Sopivan liikuntakaverin puuttuminen.	1	2	3	4
v) Yliopistoliikunnan tarjonta ei ole kiinnostavaa.	1	2	3	4

Muu syy, mikä? _____

20. Mitkä asiat voisivat motivoida sinua käyttämään yliopistoliikunnan palveluita?

Kiitos vastauksistasi!

LIITE 2. Vapaa-ajan liikunnan motivaatiomittari REMM

Alkuperäinen vapaa-ajan liikunnan motivaatiomittari REMM Recreational Exercise Motivation Measure (Rogers & Morris 2003, 144), jonka Karjalainen ja Ryyti (2004) suomensivat pro gradu -työssään.

Tummennetut väitteet on valittu tämän työn kyselylomakkeeseen.

”Harrastan liikuntaa...”

SISÄINEN MOTIVAATIO

Tehtäväorientaatio:

1. pitääkseni yllä nykyistä taitotasoani
2. koska pidän haasteellisista harrastuksista
3. jotta tulokseni paranisivat
4. koska pidän fyysisistä haasteista
5. parantaakseni suorituskykyäni verrattuna aikaisempiin suorituksiini
6. oppiakseni uusia taitoja tai kokeillakseni uusia liikuntamuotoja
7. saavuttaakseni tavoitteen, jonka olen asettanut itselleni
8. parantaakseni nykyisiä taitojani
9. parantaakseni taitoani tai tekniikkaani
10. päästäkseni parempiin suorituksiin

Viihtyminen:

1. koska harrastamani liikunta on innostavaa
2. koska liikunta on virkistävää
3. koska sen jälkeen oloni tuntuu hyvältä

4. koska se on hauskaa
5. koska nautin liikkumisesta
6. koska se on mielenkiintoista
7. koska koen sen hauskana
8. koska se tekee minut onnelliseksi

SOSIAALINEN MOTIVAATIO

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus:

1. koska se on yhteistä minulle ja ystäväilleni
2. tavatakseni uusia ihmisiä
3. saadakseni uusia ystäviä
4. koska voin samalla keskustella ystäväni kanssa
5. jotta voisin liikkua yhdessä muiden kanssa
6. ollakseni ystäväni kanssa
7. koska nautin ajanvietosta muiden seurassa liikkuen
8. koska osallistuminen on innostavaa

Minäorientaatio:

1. tehdäkseni kuntoni eteen enemmän kuin muut ihmiset
2. koska se lisää muiden arvostusta minua kohtaan
3. koska pidän voittamisesta
4. näyttääkseni paremmalta kuin muut
5. kilpaillakseni muiden kanssa

6. voittaakseni ystäväni
7. ollakseni ryhmän paras
8. harjoitellakseni kovemmin kuin muut
9. saavuttaakseni muiden odotusten mukaisen ulkonäön
10. ollakseni paremmassa kunnossa kuin muut
11. saadakseni lihakseni näyttämään jäntevämmiltä kuin muilla
12. saadakseni kehoni näyttämään paremmalta kuin muilla
13. suoriutuakseni paremmin kuin muut

Muiden odotukset:

1. koska ystäväni haluavat minun tekevän niin
2. koska itselleni tärkeät ihmiset katsovat liikunnan tekevän minulle hyvää
3. koska työni puolesta minun on pysyttävä kunnossa
4. koska se auttaa ylläpitämään terveydellistä tilaani
5. ansaitakseni elantoni
6. koska minun ei tarvitse itse maksaa kuntoilun kustannuksia
7. koska muiden mielestä tarvitsen liikuntaa
8. lääkärin/fysioterapeutin tms. määräyksestä

KEHON JA MIELEN HYVINVOINTI

Fyysinen hyvinvointi:

1. koska sen avulla keho pysyy terveenä
2. koska se pitää minut terveenä

3. ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa
4. koska liikunta parantaa sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa
5. saadakseni lisää energiaa
6. koska se auttaa minua pysymään kunnossa
7. koska sen avulla voin hidastaa ikääntymisen tuomia fyysisiä muutoksia
8. pysyäkseni vahvana
9. ylläpitääkseni fyysisistä terveyttäni

Psyykinen hyvinvointi:

1. koska liikunta antaa minulle hyvänolon tunteen
2. koska haluan hallita stressiä paremmin
3. koska liikunta auttaa minua pärjäämään muilla elämän alueilla
4. koska se toimii stressin laukaisijana
5. koska liikunta auttaa kohentamaan henkistä hyvinvointia
6. koska liikunta saa ajatukset muualle
7. koska se auttaa minua rentoutumaan
8. koska liikunta vähentää masennusta
9. unohtaakseni työ/arkihuolet

Ulkonäkö:

1. sillä hyvä kunto on edellytys menestymiselle urheilu-urallani
2. parantaakseni ulkonäköäni
3. saadakseni lisää voimaa

4. koska se saa lihakset näyttämään paremmilta
5. parantaakseni kehoni muotoa
6. ollakseni komea/viehättävä muiden silmissä
7. koska se auttaa minua ylläpitämään kehoni jäntevänä
8. koska se auttaa minua pysymään kunnossa
9. pudottaakseni painoa, jotta näyttäisin paremmalta

LIITE 3. Liikunnan esteet -kysymys

Alkuperäinen liitututkimuksen (Kokko & Hämylä 2015) kysymys liikunnan esteistä.

Mitkä ovat olleet liikunnan harrastamisesi esteet viimeksi kuluneen vuoden aikana?

1 = Ei pidä paikkaansa, 2 = Pitää vähän paikkansa, 3 = Pitää melko hyvin paikkansa, 4 = Pitää erittäin hyvin paikkansa

Ei ole aikaa liikuntaan.

Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan.

Aikani kuluu muissa harrastuksissa.

En ole liikunnallinen tyyppi.

Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa.

Pidän liikuntaa tarpeettomana.

Koululiikunta ei innosta minua liikkumaan.

Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä.

Kotini läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta.

Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja.

Liikunta on ikävää/tylsää.

Liikunta on liian kilpailuhenkistä.

Terveysteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani.

Olen huono liikkumaan.

Pelkään loukkaantuvani liikunnassa.

Hikoilu liikunnan yhteydessä tuntuu inhottavalta.

Liikunnasta ei ole hyötyä minulle.

Liikunnan harrastaminen on liian kallista.

Vastasi muu syy, kirjoita mikä_____

Kysymykseen lisättiin yliopistoliikuntaan liittyvät väittämät ”Yliopistoliikunta ei innosta minua liikkumaan.”, ”Yliopistoliikunnalla ei ole kiinnostavan lajin ohjausta.”, ”Yliopiston liikuntapaikat ovat minulle liian kaukana.” ja ”Liikunnan harrastaminen yliopistoliikunnalla on liian kallista.”