

VÄHÄN JA PALJON VAPAA-AJAN LIIKUNTA HARRASTAVIEN AIKUISTEN LIIKUNTAMOTIVAATIO

Tiina Hakala

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2017

TIIVISTELMÄ

Hakala, T. 2017. Vähän ja paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavien aikuisten liikuntamotivaatio. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. 65 sivua, 2 liitettä (9 sivua).

Tämän pro gradu –tutkielman tarkoituksena oli selvittää vähän ja paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavien aikuisten naisten ja miesten eroavaisuuksia liikuntamotivaatioissa. Tutkimuksessa käytettiin vuonna 2007 kerättyä Liikuntakeskus Pajulahden vapaa-aika- ja yrityspalvelutuotteisiin osallistuvien aikuisten liikuntamotiivit ja käyttökokemukset – kyselyaineistoa. Aineisto kerättiin Liikuntakeskus Pajulahden perheliikuntakurssien osallistujilta nimettömänä kyselylomakkeena kurssin aikana. Tutkimukseen osallistuneet olivat 18–79-vuotiaita ja kyselyyn vastasi yhteensä 288 henkilöä. Kerätty aineisto analysoitiin SPSS-ohjelman avulla. Summamuuttujien välisiä yhteyksiä analysoitiin Pearsonin korrelaatiokertoimien avulla ja vähän ja paljon liikkuvien ryhmien välisiä keskiarvoeroja T-testillä. Lisäksi varianssianalyysia käytettiin vastausten keskiarvojen erojen vertailuun.

Tutkimuksen tuloksen perusteella vähän ja paljon liikkuvia motivoivat samat asiat liikunnassa. Liikunnan harrastamisen määrä korreloi motivaatiotekijöiden keskiarvon suuruuteen. Muiden odotukset oli ainut aladimensio, joka nousi keskiarvoltaan vähän liikkuvilla hieman korkeammalle kuin paljon liikkuvilla. Vähiten motivoi paljon liikkuvia muiden odotukset ja vähän liikkuvia minäorientaatio. Sukupuolella ei havaittu olevan merkittävää vaikutusta, siihen mikä ihmisiä motivoi. Pieni eroavaisuus oli naisten ja miesten välillä ulkonäön kohdalla, joka motivoi naisia enemmän. Muuten molempia sukupuolia motivoivat samat tekijät. Naisilla keskiarvot olivat vain miehiä korkeampia. Tämän lisäksi naisilla liikunnan määrä korreloi motivaatiotekijöiden keskiarvon suuruuteen. Miehillä liikunnan harrastamisen määrän ei havaittu vaikuttavan liikuntamotivaation aladimensioiden keskiarvoihin. Sosiaaliset motiivit havaittiin olevan kaikilla ryhmillä alhaisimpia keskiarvoiltaan.

Tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan todeta, että saamani tutkimustulokset vahvistavat aikaisempia tutkimustuloksia siinä, että fyysinen hyvinvointi on ryhmästä ja taustoista riippumatta eniten liikuntaan motivoiva tekijä. Tämän lisäksi tutkimukseni tukee käsitystä siitä, että muiden odotukset nousevat vähän liikkuvilla paljon liikkuvia motivoivammaksi tekijäksi ja ulkonäkö taas naisilla miehiä merkittävämmäksi motivaattoriksi. Sukupuolen yhteydestä liikuntamotivaatioon on aiemmissa tutkimuksissa saatu ristiriitaisia tuloksia ja tämä tutkimus tukee käsitystä siitä, ettei sukupuolella ole suurta merkitystä liikuntamotivaatioon.

Asiasanat: liikuntamotivaatio, fyysinen aktiivisuus, aikuisten vapaa-ajan liikunta, sukupuoli

ABSTRACT

Hakala, T. 2017. Leisure time physical activity motives for physically inactive and active adults. Master thesis in Sport Pedagogy, University of Jyväskylä, 65 pages, 2 attachments (9 pages).

The purpose of this thesis was to examine the differences in motives for leisure-time physical activity among inactive and active adult women and men. For this research I used a data from Liikuntakeskus Pajulahden vapaa-aika- ja yrityspalvelutuotteisiin osallistuvien aikuisten liikuntamotiivit ja käyttökokemukset project. Totally 288 adults answered anonymously to the questionnaire. The SPSS program was used to analyse the data.

According to the results of the research, almost all the same things motives inactive and active adults no matter what gender they are. Amount of leisure time exercise correlated to the amount of motivation factors averages as active adults had higher motivation than inactive adults. Others expectations was the only item on which the inactive adults scored a little bit higher than active adults. The least motivational factor for active adults was others expectations and for inactive adults it was selforientation. A small different between women and men motivation was founded. Women got higher scores in appearance as an motivational factor. Other than that, both gender found same thing motivating them. The scores of motivation factors were higher for women than men and men's factors didn't vary when comparing inactive and active men. Social motives got the lowest scores in every group.

Conclusion of this study was that the results support previous studies in the most motivational factors; physical health and wellbeing is the most motivating factor for all groups. In addition, others expectation being a bit higher in inactive adults than in active adults and women having a bit higher score in appearance than men supports previous researches. In previous studies there have been contradictory results about genders affect to exercise motivation. This study supports those researches saying gender doesn't matter in most motivation factors.

Key words: exercise motivation, physical activity, adults leisure time physical activity, gender

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	1
2 AIKUISTEN LIIKUNTA	3
2.1 Aikuisten liikuntasuositukset ja niiden toteutuminen	3
2.2 Vähän ja paljon liikkuvat	5
2.3 Naisten ja miesten erot liikuntatottumuksissa.....	6
2.3.1 Naisten liikunta	6
2.3.2 Miesten liikunta	7
3 LIIKKUMISEN SYYT JA ESTEET	9
3.1 Liikuntaan motivoivia tekijöitä.....	9
3.2 Liikkumisen esteitä	12
4 LIIKUNTA JA MOTIVAATIOTEORIAMOTIVAATIOT	15
4.1 Osallistumismotivaatio	16
4.2 Tavoiteorientaatio	17
4.3 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	18
4.4 Itsemääräämisteoria	19
4.4.1 Psykologiset perustarpeet.....	20
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	22
5.1 Teoreettinen viitekehys.....	22
5.2 Tutkimushypoteesit.....	23
5.3 Tutkimuskysymykset	24
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	25
6.1 Tutkimuksen aineisto	25
6.2 Tutkimuksen etiikka.....	25
6.3 Tutkimusaineiston keruu ja mittarit	26
6.4 Tutkimusaineiston analysointi	27
7 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS.....	29
7.1 Validiteetti.....	29
7.2 Reliabiliteetti.....	33
8 TULOKSET	37

8.1 Sisäisen motivaation, sosiaalisten motiivien ja koetun hyvinvoinnin keskiarvot vähän ja paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla aikuisilla	37
8.2 Sisäisen motivaation, sosiaalisten motiivien ja koetun hyvinvoinnin keskiarvot vähän ja paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla naisilla	39
8.3 Sisäisen motivaation, sosiaalisten motiivien ja koetun hyvinvoinnin keskiarvot vähän ja paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla miehillä	42
8.4 Sisäisen motivaation, sosiaalisten motiivien ja koetun hyvinvoinnin keskiarvot vähän vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla naisilla ja miehillä	44
8.5 Sisäisen motivaation, sosiaalisten motiivien ja koetun hyvinvoinnin keskiarvot paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla naisilla ja miehillä	46
9 POHDINTA	49
9.1 Tutkimuksen tavoite.....	49
9.2 Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka	49
9.3 Keskeisimmät tulokset ja johtopäätökset.....	51
9.3.1 Sisäisen motivaation, sosiaalisten motiivien ja koetun hyvinvoinnin keskiarvot vähän ja paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla aikuisilla	51
9.3.2 Sisäisen motivaation, sosiaalisten motiivien ja koetun hyvinvoinnin keskiarvot vähän ja paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla naisilla	53
9.3.3 Sisäisen motivaation, sosiaalisten motiivien ja koetun hyvinvoinnin keskiarvot vähän ja paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla miehillä.....	53
9.3.4 Sisäisen motivaation, sosiaalisten motiivien ja koetun hyvinvoinnin keskiarvot vähän vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla naisilla ja miehillä	54
9.3.5 Sisäisen motivaation, sosiaalisten motiivien ja koetun hyvinvoinnin keskiarvot paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla naisilla ja miehillä.....	54
9.3.6 Yleiskatsaus tuloksiin	55
9.4 Jatkotutkimusehdotuksia.....	57
LÄHTEET.....	59
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Fyysisen aktiivisuuden hyödyt ovat mittavat. Liikunta vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, osaan syövästä ja 2. tyypin diabetekseen. (World Health Organisation, WHO 2009a.) Liikunta vaikuttaa myös myönteisesti tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, lihavuuteen sekä masennukseen (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu 2013, 4). Vähäinen fyysinen aktiivisuus on maailmanlaajuisesti noussut neljänneksi tärkeimmäksi riskitekijäksi elintapasairauksien aiheuttamissa kuolemantapauksissa (WHO 2009b, 10). On arvioitu, että vuodessa tapahtuneista kuolemantapauksista noin 3,2 miljoonan ihmisen kohdalla kuolema on johtunut riittämättömästä liikunnan määrästä (WHO 2016). Liikkumaton elämäntapa on myös yhteydessä väestöryhmien terveys- ja hyvinvointieroihin, syrjäytymiseen sekä heikentyneeseen työkykyyn (Vapaavuori, Lindroos & Hjelt 2013, 42). Säännöllisesti rasittavaa liikuntaa harrastavilla työkäisillä on tutkittu olevan vähemmän tuki- ja liikuntaelinsairauksista ja mielenterveysongelmista koituvia yli kolmen kuukauden sairaspöissaoloja kuin passiivisilla ja kohtuutehoisesti liikuntaa harrastavilla (Holopainen ym. 2012.) Kansanterveydellisten vaikutusten lisäksi vähäisen liikunnan arvioidaan vaikuttavan merkittävästi kansantalouteen terveydenhoidon kustannuksina. Kansalaisten liikunnallisemmalla elämäntavalla valtio voisi saada huomattavia säästöjä. (Itkonen & Kauravaara 2015, 8.)

Liikunnan merkitys niin ihmisen terveydelle, valtioiden kansantalouksille kuin kansan työkyvylle on kiistaton. Jotta ihmiset liikkuisivat, tulee heillä olla siihen motivaatio, syy liikkua. Lähtökohtaisesti liikkuminen ja oman kunnon ylläpitäminen tai parantaminen vaativat ponnisteluja ja mahdollisesti oman mukavuusalueen ulkopuolelle menemistä. Kehon liikuttaminen on työtä ja vaatii vaivannäön. Jos verrataan tv:n katselua ja liikkumista niin kyllähän teoriassa liikkuminen on näistä se epämieluisampi tekeminen. Ihmiskeho on evoluutiossa oppinut säästämään energiaa, tekemään kaiken mahdollisimman vähän kuluttavasti ja lepäämään kun siihen on mahdollisuus. Ihminen mieluummin jää kotisohvalle makoilemaan kuin lähtee kylmään pakkasiltaan rehkimään. Nykypäivän elämäntyylikään ei enää haasta kehoamme vaan luo meille mahdollisuuden olla halutessamme hyvinkin passiivisia. Näin olemme kohdanneet uuden suuren, yllättävän ongelmallisen sekä globaalin ongelman: liian vähäinen liikunta.

Tutkijat ovat yrittäneet löytää ratkaisua tähän ongelmaan. Liikuntamotivaatiotutkimusta on tehty paljon ja sen avulla yritetään ymmärtää paremmin miksi toiselle liikunta on luonnollinen osa elämää ja toinen kamppailee läpi elämänsä yrittäen potkia itsensä liikkeelle siinä kuitenkaan onnistumatta. Mikä on se tekijä, joka erottaa nämä ”onnistujat” ”epäonnistujista”? Ihmisten käyttäytymisen ja tottumusten muuttamisessa haasteena on niiden takana olevien tekijöiden moninaisuus. Muun muassa elämisen olosuhteet, varallisuus, asuinympäristö, koulutus, terveydentila, toimintakyky ja aiemmat kokemukset kaikki vaikuttavat ihmisten käytökseen ja tottumuksiin. (Itkonen & Kauravaara 2015, 8.) Ihmiset eivät välttämättä itse näe vähäistä fyysistä aktiivisuuttaan ongelmana. Huono kunto tulee vähitellen ja siihen sopeudutaan sekä totutaan. (Pyykkönen 2014, 6–7.) Liikunta tottumuksena ja elämäntapana ei ole siis mikään yksinkertainen ilmiö, eikä kyse ole vain valinnasta (Rovio, Saaranen-Kauppinen & Pyykkönen 2014, 3). Tutkimuksissa on huomattu, että tieto siitä, miten pitäisi liikkua ja miksi kannattaa liikkua eivät yksinään auta lisäämään liikunnan määrää. Pelkän tiedon lisäämisen ja jakamisen sijaan tulisi myös ymmärtää, miksi ihmiset elävät niin kuin elävät. (Pyykkönen 2014, 6–7.) Ymmärtämällä ihmisten arkea voidaan ymmärtää vähäisen liikunnan syitä. Ja ymmärtämällä vähäisen liikunnan syitä, voidaan ehkä ymmärtää, miten tilannetta voitaisiin muuttaa.

Koen tulevana liikunta-alan ammattilaisena yhdeksi tärkeimmäksi tulevan työni tavoitteeksi saada ihmisiä liikkeelle ja innostumaan liikunnasta. Se, miksi aihe on minulle tärkeä ja läheinen, johtuu muun muassa siitä, että olen joutunut itsekin pohtimaan monta kertaa elämäni eri vaiheissa, miten saisin itseni liikkeelle ja mikä minua liikunnassa oikeasti motivoi. Olen myös yrittänyt kannustaa läheisiäni löytämään liikunnasta elämäntavan, kuitenkin siinä onnistumatta. Liikuntamotivaation ollessa tärkeä aihe niin minulle kuin koko yhteiskunnalle, halusin tässä liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielmassani tarkastella vähän ja paljon liikuntaa vapaa-ajalla harrastavien liikuntamotivaatiota. Kehittämällä ja jatkamalla liikuntamotivaatiotutkimusta voidaan vähitellen ymmärtää paremmin liikkumisen ja liikkumattomuuden ilmiöitä.

2 AIKUISTEN LIIKUNTA

2.1 Aikuisten liikuntasuositukset ja niiden toteutuminen

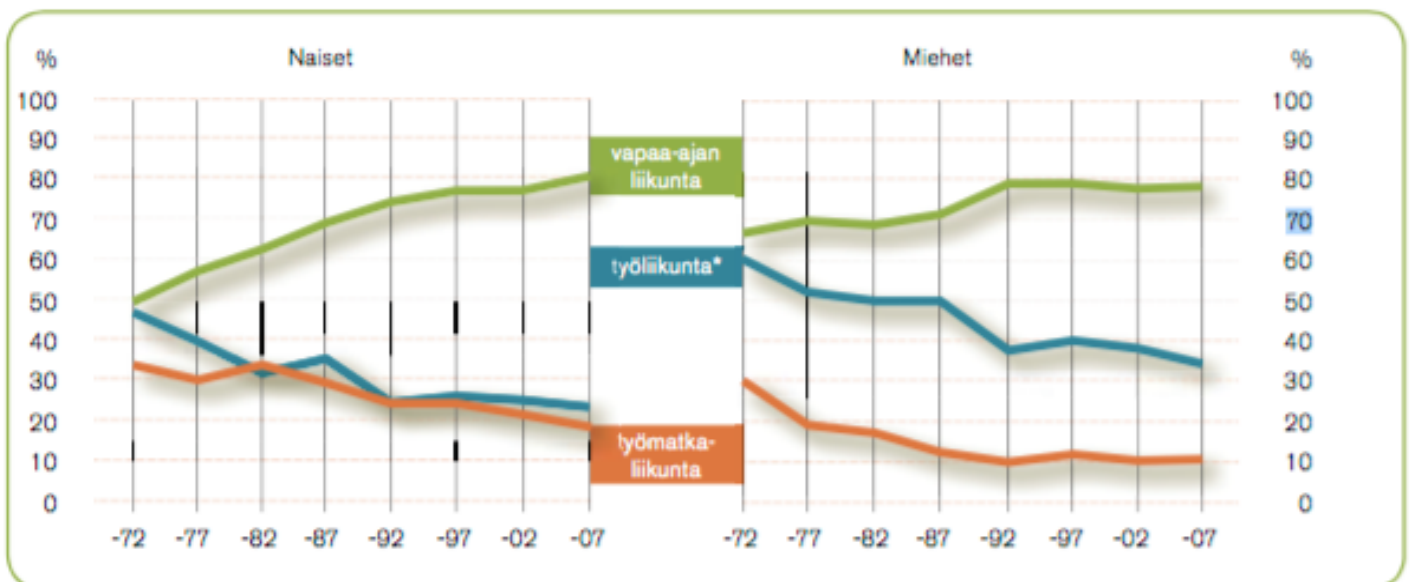
Suomessa terveystieteiden määrän suositukseen käytetty liikuntapiirakka (Kuva 1) perustuu tieteellisen kirjallisuuskatsauksen pohjalta koottuihin Yhdysvaltain terveystieteiden tutkimuslaitoksen julkaisemiin suosituksiin. Ensimmäinen liikuntapiirakka on ilmestynyt vuonna 2004, mutta sitä on uudistettu 2009 vastaamaan tuoreimpia terveystieteiden tutkimuksia. UKK-instituutin (2009) antaman terveystieteiden suosituksen mukaan jokaisen aikuisen (18–64 vuotiaan) tulisi liikkua viikon aikana useampana päivänä yhteensä ainakin kaksi tuntia ja 30 minuuttia reippaasti tai yksi tunti ja 15 minuuttia rasittavasti vähintään 10 minuutin jaksoissa edistääkseen tai ylläpitääkseen kestävyyskuntoaan. Kestävyysliikunnan lisäksi viikoittain tulisi harjoittaa lihaskuntoa kohentavaa, liikehallintaa kehittävä ja tasapainoa harjoittavaa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa esimerkiksi kuntosalin ja luistelun avulla. (UKK-instituutti 2009.) Kuntoa merkittävästi parantaakseen, kroonisten sairauksien riskiä vähentääkseen sekä lihomista estääkseen tulisi liikkua jopa kaksi kertaa enemmän kuin terveystieteiden suositusten minimisuositus sanoo (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 17).



KUVA 1. Terveystieteiden suositus aikuisille liikuntapiirakan muodossa. (UKK-instituutti 2009).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän alueellisen terveystutkimuksen mukaan suomalaisista aikuisista vain 16,4% ylittää viikoittaisella liikkumisellaan suositusten mukaiseen kestävyys- ja kuntoliikuntamäärään. Osittain suositusten mukaisesti kestävyys- ja kuntoliikuntaaharrastavia aikuisia oli 36,8%. Näin ollen riittämättömästi kestävyysliikuntaa ja lihaskuntoharjoittelua harrastavia aikuisia on Suomessa 46,8%. (Kaikkonen ym. 2015.)

Vapaa-ajan liikunta on yleistynyt suomalaisilla aikuisilla, mutta työmatkaliikunta ja työn fyysinen rasittavuus ovat vähentyneet jo kolmen vuosikymmenen ajan (Kuvio 1). Näiden lisäksi asiointimatkojen kulkeminen autolla on lisännyt passiivista aikaa päiviin. Ympäristö on siis aikojen saatossa muuttunut yhä enemmän passivoivaksi. 2000-luvun alkuun verrattuna liikuntaa harrastetaan useammin ja liikuntaa harvoin tai vähän harrastavienkin määrä oli vähentynyt. Voimaperäisen ja rasittavan liikunnan määrä on myös noussut lähes 10 prosenttiyksikköä ja samanaikaisesti saman verran väheni verkkaisesti ja rauhallisesti liikkuvien osuus. Suosituimpia vapaa-ajan liikuntamuotoja ovat muun muassa kävely, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu. Näiden lisäksi eniten harrastajia löytyy hiihdon, uinnin sekä voimistelun parista. (Husu ym. 2011, 30–33) Silti vapaa-ajan liikunta ei riitä kattamaan terveyden edistämisen kannalta riittävän liikunnan määrää ja aikuisilla 80 % ajasta kuluu istuen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 4).



*niiden osuudet, joiden työ oli fyysisesti raskasta tai sisälsi paljon kävelyä tai nostelua

KUVIO 1. Suomalaisten aikuisten vapaa-ajan liikunnan, työliikunnan ja työmatkaliikunnan määrän kehitys 1972–2007 (Husu ym. 2011, 31).

2.2 Vähän ja paljon liikkuvat

Aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen vaikuttaa moni tekijä. Yksi tutkitusti merkittävä asia on lapsuuden liikuntakokemukset. Liikunnassa saatujen myönteisten kokemusten ja vanhempien sekä opettajien tuen on havaittu toimivan pohjana elämänkestävälle liikunnan harrastamiselle. Jos taas ennen aikuisikää ihmiseen ei ole juurtunut fyysinen aktiivisuus, on hänellä suuri todennäköisyys jäädä aikuisena fyysisesti passiiviseksi. (Hirvensalo & Lintunen 2011.)

Ei voida yleistää, että vähän liikkuvat olisivat jonkun tietyn stereotypian mukaisia ihmisiä. Tämän takia syitäkin vähäiseen liikuntaan on ihmisestä riippuen monia. Rovio ym. (2009) luokittelee tutkimuksessaan vähän liikkuvat taustojen mukaan erilaisiin ryhmiin: ”kuolemattomat” nuoret miehet, nuoret opiskelijanaiset, vakiintuneet naiset, syrjäytymisvaarassa olevat miehet, syrjäytyneet miehet, työ ura ja perhe -ihmiset sekä terveytensä menettäneet. Tutkimustulos osoittaa, ettei vähäinen liikunta ole välttämättä aina yhteydessä sosioekonomiseenkaan asemaan. Taustan lisäksi osalle ihmisistä liikunta ei vain kuulu arkeen ja elämäntapaan, kuten Kauravaara (2013) havaitsi ammattikoululaisten miesten liikkumattomuuden motiivien tutkimuksessaan. Liikunta saatetaan yksinkertaisesti vain kokea tylsänä ja epämiellyttävänä (Kirk, Barnett & Mutrie 2007) tai itseään ei koeta liikunnallisena eikä liikuntaa itselleen merkityksellisenä (Donahue ym. 2006; Wanko ym. 2004).

REMM-mittarilla tutkittaessa suomalaisia on havaittu, että vähän ja paljon liikkuvilla liikuntaan kannustavat motiivit ovat olleet samoja. Molempia ryhmiä motivoi liikkumaan fyysinen kunto, psykologiset hyödyt ja liikunnasta saatava nautinto. Ainoa ero näillä kahdella ryhmällä on se, että muiden odotukset liikunnan harrastamisesta nousevat liikuntamotiivina tärkeämmäksi vähän liikkuvilla kuin paljon liikkuvilla. (Aaltonen ym. 2012; Aaltonen, Rottensteiner, Kaprio & Kujala 2014.)

Liikkumattomilla on tutkittu olevan enemmän koettuja rajoitteita liikunnalle kuin paljon liikkuvilla yksilöillä (Donahue ym. 2006; Kowal & Fortier 2007). Samalla tavalla liikkumattomat kokevat terveydentilan asettamat rajoitteet esteenä liikunnalle, kun taas aktiivisten liikkujien kohdalla se vaikuttaa lähinnä liikuntamuodon valintaan (Lawton ym. 2006; Stutts 2002).

2.3 Naisten ja miesten erot liikuntatottumuksissa

Naisten ja miesten liikuntamotivaation eroista on saatu ristiriitaisia tutkimustuloksia. Aaltosen ym. (2014) mukaan sukupuolella ei ollut vaikutusta liikuntamotiivien tekijöissä. Yliopistopiskelijoille Yhdysvalloissa teetetyssä tutkimuksessa taas Kilpatrick, Hebert ja Bartholomew (2005) löysivät eroavaisuuksia miesten ja naisten liikuntamotivaation välillä. Vastaavia tuloksia on myös saanut Skov-Ettrup ym. (2014) tanskalaisilla teetetyssä tutkimuksessa, jossa sukupuolen lisäksi liikuntamotiiveihin havaittiin vaikuttavan ikä, koulutus ja painoindeksi. Alla on käyty läpi tutkimustuloksia, joissa sukupuolen on havaittu vaikuttavan liikuntamotivaatioon.

2.3.1 Naisten liikunta

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen mukaan suositusten mukaisesti liikkuvia naisia on Suomessa 17,9%. Osittain suositusten mukaisesti kestävyysliikuntaa tai lihaskuntoharjoittelua harrastaa 20–54-vuotiaista suomalaisista naisista 36%. Yhteensä 53,9% naisista harrastaa joko osittain tai täysin suositusten mukaisesti liikuntaa. Tästä voidaankin päätellä, että riittävästi suositusten mukaista liikuntaa harrastavia naisia on noin 46%. Toisin sanoen vähän yli puolet suomalaisista 20–54-vuotiaista naisista liikkuvat liian vähän. (Kaikkonen ym. 2015.) Kuvioista 1 voidaan nähdä, kuinka työikäisten naisten vapaa-ajan liikunta on yleistynyt miehiä enemmän, mutta työmatkaliikunnan osuus on naisilla laskenut. (Husu ym. 2011, 31.)

Työille poikia merkityksellisempää liikunnassa on fyysisistä ulottuvuuksista kunnon kohottaminen, notkeus sekä sen vaikutus terveyteen. Psykkisesti merkityksellisiksi asioiksi tytöt liikunnassa kokevat siitä saatavan hyvän olon, siinä koetun naisellisuuden, omien murheiden unohtamisen, rentoutumisen, koetut onnistumisen elämykset sekä liikunnan tuottama ilo ja virkistys. (Koski 2015.) Naisvoimistelijoilla teetetyssä tutkimuksessa yli puolta tutkituista motivoi liikunnassa sen tuottama hyvä olo ja hyvä mieli. (Korkiakangas ym. 2009, 100–105.) Naisilla korostuukin miehiä enemmän liikunnan rentouttava puoli (Kondrič, Sindik, Furjan-Mandić & Schiefner 2013). Naiset kokevat liikunnan osana elämäntapaa ja tottumuksena, mikä motivoi heitä liikkumaan. Liikunta tottumuksena ja elämäntapana lisää taas kokemusta liikunnasta voimavarana, ylläpitää aktiivisuutta sekä vähentää koettuja rajoitteita. (Korkiakangas ym. 2009, 100–105.)

Miehiä enemmän naisia motivoi liikkumaan ulkoisen motivaation tekijöitä, kuten oma kehonpaino ja ulkonäkö (Egli, Bland, Melton & Czech 2011). Myös Kilpatrick ym. (2005) totesivat tutkimuksessaan naisilla olevan miehiä tärkeämpää liikunnassa painon hallinta. Skov-Ettrup ym. (2014) havaitsivat painon hallinnan tai pudottamisen lisäksi naisia motivoivan enemmän hyvän kunnon saavuttaminen. Naiset listaavatkin painonhallinnan lisäksi Korkiakankaan ym. (2009, 100–105) tutkimuksessa tavoitteinaan liikunnalle oman terveyden ja hyvän kunnon ylläpitämisen sekä toimintakyvyn säilyttämisen ikääntyessä. Liikunnalla tavoitellaan myös pirteää mielialaa, työssä jaksamista sekä sairauksien oireiden lieventämistä ja hallintaa.

Korkiakankaan ym. (2009, 100–105) tutkimuksen mukaan naisilla liikunnan harrastamista rajoittavat perhe-elämän vastuut, ajanpuute, työajat, työuupumus, terveydentila sekä laiskuus. Naisilla liikunta-aktiivisuuteen vaikuttava perheen perustaminen usein vähentää fyysistä aktiivisuutta. Kuitenkin lasten kasvettua vanhemmiksi naisille tulee taas enemmän aikaa harrastaa liikuntaa. (Karvonen, Nikander & Piirainen 2016.)

2.3.2 Miesten liikunta

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän alueellisen terveystutkimuksen suosituksen mukaisesti liikkuvia miehiä on Suomessa 14,9%, mikä on kolme prosenttiyksikköä pienempi määrä kuin naisilla. Osittain suosituksen mukaisesti kestävyysliikuntaa tai lihaskuntoharjoittelua harrastaa miehistä 37,5%, mikä on 1,5 prosenttiyksikköä enemmän kuin naisilla. Siispä yhteensä vähän yli puolet (52,4%) suomalaisista 20–54-vuotiaista miehistä harrastavaa liikuntaa joko osittain tai täysin suosituksen mukaisesti. Riittämättömästi liikuntaa harrastavien miesten osuudeksi jääkin siis 47,5%. Eli 20–54-vuotiaista suomalaisista miehistä lähes puolet kuuluvat liian vähän liikkuviin. (Kaikkonen ym. 2015.) Kuva 2 havainnollistaa, kuinka työikäisillä miehillä vapaa-ajan liikunnan määrä on pysynyt samana viime vuosikymmenen ajan. Samoin miesten työmatkaliikunta on pysynyt määrällisesti samana 1990-luvun alkupuolelta saakka sen ollessa kuitenkin vähäisempää kuin naisilla. (Husu ym. 2011, 31.)

Pojille tyttöjä tärkeämpää liikunnassa on kilpailullisuus, fyysinen kontakti, vauhdikkuus sekä tempuilu ja kikkailu (Koski 2015). Kondričnin ym. (2013) mukaan nuorille miehille

liikkuminen toimii välineenä yhteisöiden ja ystävien suosioon pääsemisessä. Motivaation lähteet eivät hirveästi muutu poikien kasvaessa miehiksi. Eglin ym. (2011) mukaan miehiä motivoi liikkumaan naisia enemmän sisäisen motivaation tekijät, kuten voiman lisääminen, kilpailu ja haasteiden kohtaaminen. Samansuuntaisia tuloksia on saanut myös Kilpatrick ym. (2005) tutkimuksessaan, jossa todettiin miesten motivoituvan liikunnassa sen luomista haasteista, kilpailullisuudesta, liikunnan tuomasta sosiaalisesta arvostuksesta sekä voiman ja kestävyuden parantamisesta.

Perheen merkityksestä miesten liikunta-aktiivisuuteen on saatu ristiriitaisia tuloksia. Avioitumisen (Ortega ym. 2011) ja lasten syntymän (Hull ym. 2010) on todettu vähentävän miesten liikunta-aktiivisuutta. Tätä tukee myös Rovion ym. (2011) tutkimus, jonka mukaan 25–54-vuotiaat työikäiset suomalaiset miehet liikkuvat kaikista vähiten verrattuna muihin ikäryhmiin, mikä johtuu perheen ja työelämän aiheuttamasta kiireestä. Toisaalta Telaman, Hirvensalon ja Yangin (2014) teettämässä tutkimuksessa parisuhteen ja perheen perustamisen ei huomattu vähentävän miesten liikunta-aktiivisuutta.

3 LIIKKUMISEN SYYT JA ESTEET

Erilaisia syitä ja esteitä liikkumiselle voidaan listata paljon. Vaikuttavien tekijöiden löytämistä, arvioimista ja näkemistä tutkimuksissa vaikeuttaa se, että kaikki syyt eivät ole välttämättä tiedostettuja. Osa tekijöistä saattaa olla välillisiä ja osa voi vaikuttaa pitkän tekijäketjun alkuvaiheessa, mutta ei näy varsinaisesti enää myöhemmässä vaiheessa. Eri tekijöillä voi olla myös erilaiset vaikutukset liikunnan aloittamiseen, jatkamiseen ja keskeyttämiseen sekä liikunnan toteutumismuotoon. Eri motivaatiotekijöillä voi myös olla erilainen vaikutus riippuen iästä tai sukupuolesta. Motivaatiotekijöiden merkitys myös usein muuttuu liikunnan jatkuessa. (Vuori 2005, 650.)

Omia liikuntamotiiveja ja liikuntamotivaation syitä ei välttämättä aina osata nimetä (Telama 1986, 152–153). Yksittäisen ja yksinkertaisenkin liikuntakäyttäytymisen takana on harkintaa, ratkaisuja ja toimintoja, joiden toteutumiseen vaikuttavat yksilö, ympäristö sekä itse liikuntaan liittyvät tekijät (Vuori 2003, 63). Oleellista liikuntamotivaation syntymisen ja ylläpitämisen kannalta on se, että tiedostetaan liikunnan sellaiset hyödyt, jotka itseään motivoivat, ja niitä pidetään liikunnasta mahdollisesti koituvia haittoja suurempana (Prochaska, Wright & Velicer 2008). Liikunnasta koituvien hyötyjen tiedostaminen saa ihmisen näkemään liikunnan kannattavana ja näin liikunnasta voi tulla tavoitteellista sekä päämäärällistä toimintaa (Buckworth & Dishman 2002). Konkreettisen tavoitteen ja päämäärän asettaminen lisää myös todennäköisyyttä ja pysyvyyttä liikunnalle sekä edesauttaa sen aloittamisessa (Ojanen, Svennevig, Nyman & Halme 2001, 107). Pysyvämmäksi liikunta jää myös tutkimusten mukaan silloin, kun sen päätavoitteena on jokin muu kuin pelkkä kunnan tai terveyden kohottaminen tai ylläpitäminen. Tällaisia liikuntamuotoja ovat erityisesti hyöty- ja arkiliikunta sekä esimerkiksi elämyksiä tuottavat tanssi ja retkeily. (Laitakari & Miilunpalo 1998; Leinon 2002, 57 mukaan.)

3.1 Liikuntaan motivoivia tekijöitä

Fyysinen hyvinvointi. Tutkimuksissa toistuvia liikuntaan motivoivia tekijöitä ovat kunnan ja hyvinvoinnin säilyttäminen tai parantaminen. Terveyttä pidetään siis tärkeimpänä syynä liikunnan harrastamiselle. (Carron, Hausenblas & Estabrooks 2003, 175–176; Gavarkovs,

Burke & Petrella 2015; Ingledew, Markland & Strömmer 2014; Korkiakangas 2010, 42–43; Mohamed ym. 2014; Skov-Ettrup ym. 2014.) Fyysinen kunto ja terveys motivoivat niin vähän liikkuvia kuin paljon liikkuvia iästä ja sukupuolesta riippumatta. Vähän liikkuvilla ne nousivat kaikista motivoivimmiksi tekijöiksi liikunnan harrastamisessa. (Aaltonen ym. 2014.) Liikunnan avulla saatujen fyysisten tulosten on todettu myös vahvistavan liikunnan jatkamista tulevaisuudessa (Ojanen ym. 2001, 107).

Jo lapset ja nuoret nimeävät liikunnassa tärkeäksi itselleen hyvän olon saamisen ja liikunnan terveellisyyden, jotka he nostavat parhaansa yrittämisen ja liikunnan ilon kanssa yhtä merkityksellisiksi (Koski 2015). Vanhemmilla ihmisillä ikääntymisen mukana tulevat oman terveyden haasteet sekä liikunnasta koettu helpotus sairauksien oireisiin tekevät liikunnasta heille erittäin merkityksellistä. Samalla nämä terveydelliset haasteet saavat jatkamaan liikunnan harrastamista pidemmälläkin aikavälillä. (Korkiakangas 2010, 40.) Mitä vanhemmiksi tullaan, sitä enemmän liikunnan merkitys on oman terveyden ja hyvinvoinnin parantamisessa (Korkiakangas 2010, 40). Leinon (2002) mukaan liikkumisen syinä ja sen jatkamiseen kannustavina tekijöinä toimivat perityt terveysriskit, lähipiirin varoittavat esimerkit sekä iän tuomat jaksamisen sekä toimintakyvyn muutokset.

Psyykinen hyvinvointi. Terveyden ja fyysisen kunnon lisäksi liikuntaan motivoi sen rentouttava ja virkistävä ulottuvuus sekä siitä saatava ilo, mitkä edistävät psyykkistä hyvinvointia (Carron ym. 2003, 175–176; Korkiakangas 2010, 42–44; Vuori 2005, 625). Liikunnan on tutkitusti todistettu ehkäisevän masennusta ja ahdistuneisuutta (Strohlen 2009). Säännöllinen liikunta voi pitkälläkin aikavälillä ehkäistä sairastumista masennukseen (Mammen & Faulkner 2013). Lisäksi liikunnallisten aktiviteettien ja stressinsietokyvyn välillä on havaittu olevan vahva yhteys, mikä samalla suojaa yksilön mielenterveyttä (Hedberg & Tone 2015). Kettunen, Kyröläinen, Santtila ja Vasankari (2014) havaitsivat tutkimuksessaan nuorilla miehillä hyvän aerobisen kunnon, lihaskunnon sekä aktiivisen vapaa-ajan liikunnan olevan yhteydessä vähäiseen stressiin ja vahvoihin henkisiin voimavaroihin.

Liikunnalla on havaittu olevan myönteinen yhteys myös onnellisuuteen. Korealaisilla teetetyssä tutkimuksessa säännöllinen liikunta viitenä päivänä viikossa lisäsi heidän todennäköisyyttään olla muita onnellisempia. (Key & Park 2014.) Samanlaisia tutkimustuloksia on saatu Chilessä, jossa yliopisto-opiskelijoita koskevassa tutkimuksessa

havaittiin päivittäisen harjoittelun lisäävän todennäköisyyttä onnellisuuteen muihin opiskelijoihin verrattuna (Piqueras ym. 2011).

Kokemus siitä, että liikunnassa pääsee toteuttamaan itseään, voi lisätä liikuntamotivaatiota (Vuori 2005, 625). Ojansen (2001, 107) mukaan liikunnan tuottamat mielihyvähämmökemukset saavat jatkamaan liikunnan harrastamista. Pelkän terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen sijaan liikunnalla saatetaan vältellä tai tavoitella tiettyjä tunnetiloja. Tällöin liikunnasta haetaan ja saadaan elämyksiä, jotka saattavat olla ihmiselle erittäin merkityksellisiä. (Telama 1986, 151–153.) Karvosen ym. (2016) mukaan liikunnan harrastamiseen yhdistyy usein ilo ja virkistys. Liikunta saattaa parhaimmillaan merkitä erittäin vahvoja tunnetiloja sekä elämyksiä, joita koetaan useimmiten luonnossa. Myönteiset kokemukset liikunnassa liittyvät onnistumisen tunteeseen, mielen piristymiseen ja esteettisiin elämyksiin.

Ulkonäkö. Tutkimuksissa on todettu, että fyysisen ulkonäön muokkaaminen motivoi liikkumaan (Carron ym. 2003, 175–176; Korhikangas 2010, 42–43). Ulkomuoto ja kehonkuva toimivat liikuntamotiiveina etenkin nuorilla aikuisilla (Brudzynski & Ebben 2010, 14–12). Iän karttuessa liikunnan merkitys on ulkonäön muokkaamisen sijaan enemmän terveyden ja hyvinvoinnin parantamisessa (Korhikangas 2010, 40). Ulkonäköön liittyvät tekijät, kuten painon pudotus, voivat olla tärkeä tekijöitä liikuntaa aloitettaessa, mutta harjoittelun myötä liikunnan tuottama hyvä olo ja sen tarjoamat haasteet vaihtuvat ulkonäköä motivoivimmiksi tekijöiksi (Ingledeu & Markland 2008). Tutkimuksissa on havaittu ulkonäköön liittyvien motiivien lisäävän liikunnan kontrolloitua säätelyä, minkä vuoksi liikunnasta ei saada enää niin paljon nautintoa ja lopulta ulkonäkömotiivit voivat johtaakin liikuntaharjoittelun päättymiseen (Ingledeu ym. 2014).

Sosiaaliset motiivit. Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunnan sosiaalinen puoli motivoi liikkumaan (Carron ym. 2003, 175–176; Korhikangas 2010, 42–44; Vuori 2005, 625). Sosiaalisuuteen liittyvät motiivit lisäävät autonomista säätelyä liikunnassa, mikä lisää aikomusta liikkua, liikunnan tuottamaa nautintoa sekä liikunnan määrää (Ingledeu ym. 2014). Liikunnan sosiaalisessa puolessa voi olla kyseessä ystävät, työyhteisö tai harrastusryhmä, joiden kanssa liikkuminen koetaan mielekkäänä (Karvonen ym. 2016). Merkittävänä kannustimena liikunnan aloittamiseen toimii lähipiirin esimerkki ja tuki. Liikunnassa saadun sosiaalisen palautteen on todettu edesauttavan liikunnan harrastamisen jatkuvuutta. (Ojansen ym. 2001, 107.) Läheisten kannustuksella on siis myönteinen vaikutus yksilön liikunnan harrastamiseen (Gavarkovs ym. 2015).

Liikunnassa mahdollisuus toteuttaa sitä yksin tai yhdessä muiden kanssa on Vuoren (2005, 625) mukaan sen harrastamiseen innostava ja kannustava tekijä. Yhteisöllisyydestä liikuntaan motivoivana tekijänä on saatu myös ristiriitaisia tutkimustuloksia, mutta sen ei ole kuitenkaan todettu olevan kielteisesti yhteydessä liikunnan harrastamiseen (Teixeira ym. 2012). Muiden ihmisten odotusten täyttäminen on kaikista tekijöistä ainut motivaatiotekijä, joka nousee vähän liikkuvilla tärkeämmäksi kuin runsaasti liikkuvilla, mikä tukee käsitystä siitä, että pysyvään liikuntaharrastukseen tarvitaan sisäistä motivaatiota (Aaltonen ym. 2014).

3.2 Liikkumisen esteitä

Vähäinen liikunta ei ole yksinkertainen ilmiö, eikä kyse ole vain valinnasta, vaan liikuntakäyttäytyminen määräytyy monien arjen sidonnaisuuksien kautta (Rovio ym. 2014, 3). Tieto yksinään ei auta lisäämään liikunnan määrää. Tiedon lisäämisen ja jakamisen sijaan Pyykkösen (2014, 6–7) mukaan tulisi ymmärtää miksi ihmiset elävät niin kuin elävät. Ymmärtämällä ihmisten arkea, voidaan ymmärtää vähäisen liikunnan syitä. Ongelma on myös se, että ihmiset eivät välttämättä itse näe vähäistä fyysistä aktiivisuutta ongelmana. Huono kunto tulee vähitellen ja siihen sopeudutaan ja totutaan.

Erilaisia syitä ja esteitä liikkumiselle voidaan listata paljon. Liikunnan harrastamattomuuden syissä, tärkeysjärjestyksissä sekä eri syiden yleisyydessä esiintyy paljon vaihtelua tutkimusten välillä. (Vuori 2003, 44–45.) Vaikuttavien tekijöiden löytämistä, arvioimista ja näkemistä tutkimuksissa vaikeuttaa se, että kaikki syyt eivät ole välttämättä tiedostettuja. Osa tekijöistä saattaa olla välillisiä ja osa voi vaikuttaa pitkän tekijäketjun alkuvaiheessa, mutta ei näy varsinaisesti enää myöhemmässä vaiheessa. Eri tekijöillä voi olla myös erilaiset vaikutukset liikunnan aloittamiseen, jatkamiseen ja keskeyttämiseen sekä liikunnan toteutumismuotoon. (Vuori 2005, 650.)

Motivaatiotekijöiden merkitys myös usein muuttuu liikunnan jatkuessa. (Vuori 2005, 650.) Vaihtelua tutkimustuloksien välille voi aiheuttaa erilaiset kyselytavat ja kysymysmuodot. Esimerkiksi liikkumattomuuden syiden henkilökohtaisessa luetteloinnissa saatetaan vastata enemmän sosiaalisesti hyväksyttävillä syillä kuin myöntämällä syynä olevan esimerkiksi oma laiskuus tai kiinnostuksen puute. (Vuori 2003, 44–45.)

Yleisimmät liikuntaa rajoittavat tekijät ovat ajan puute sekä muiden asioiden priorisointi liikunnan edelle. Tämän lisäksi kärkeen nousevat väsymys tai energian puute sekä terveydelliset syyt. Näiden tekijöiden jälkeen liikkumisen esteeksi listataan kiinnostuksen puute ja muut harrastukset. Lisäksi esteenä pidetään matalan kynnyksen liikuntapaikkojen puuttumista. (Gavarkovs ym. 2015; Korkiakangas 2010, 48–50; Vuori 2003, 45.)

Yllä mainittujen lisäksi Leinon (2002) mukaan liikkumista rajoittavia tai estäviä tekijöitä ovat kustannukset, koetun kunnan riittämättömyys sekä henkilökohtaiset tekijät, joihin kuuluivat laiskuus, saamattomuus, mukavuudenhalu sekä liikunnan kuulumattomuus omaan elämäntapaan. Eniten esteitä liikunnalle mainitsevat 20–40-vuotiaat. Edellä mainittujen lisäksi muita yleisiä tutkimustuloksissa esiintyviä esteitä ovat kivut, perhe, välimatkat, huono sää, pimeys, työväsymys tai työn raskaus sekä seuran ja varusteiden puute. (Vuori 2005, 625.)

Lapsilla ja nuorilla yleisimpiä liikunnan esteitä ovat laiskuus, ajanpuute, ympäristölliset rajoitteet ja liikuntamahdollisuuksien puute sekä hikoileminen. Vähiten liikkuvilla lapsilla ja nuorilla merkittävimmäksi esteeksi liikunnan harrastamiselle nousee viitsiminen. Tämän lisäksi vähiten liikkuvat lapset ja nuoret kokevat, etteivät ole liikunnallisia tai hyviä liikkujia eikä heillä ole lähettyvillään mieluisan lajin harrastusmahdollisuuksia. Yli puolet näistä vähän liikkuvista näkee liikunnan esteenä myös koululiikunnan vähäisen innostavuuden. Lapsilla ja nuorilla liikuntaesteet lisääntyvät, mitä vanhemmiksi he tulevat. Esimerkiksi viidesluokkalaisista kolmasosa raportoi liikunnan esteiksi viitsimisen, ajan puutteen sekä kiinnostavan lajin harrastamisen mahdottomuuden. Yhdeksännellä luokalla jo yli puolet oppilaista koki nämä syyt liikuntaa estävinä. (Hirvensalo, Liukkonen, Jaakkola & Sääkslahti, 2015.)

Liikunnan määrä voi olla myös vahvasti sidoksissa tiettyyn elämäntilanteeseen. Suuret muutokset, kuten perheen perustaminen, työuran aloittaminen, työpaikan vaihdos, muutto, avioero tai eläkkeelle siirtyminen voivat vaikuttaa niin kielteisesti kuin myönteisestikin liikunnan harrastamiseen. Todennäköisimmin tällaiset isot muutokset elämäntilanteessa vähentävät yksilön liikunnan määrää ja heikentävät todennäköisyyttä aloittaa liikkuminen. (Fogelholm 2001; Leino 2002.) Pienten lasten vanhemmat voivat kokea liikunnan tärkeäksi sisällöksi elämässään, mutta he eivät välttämättä koe sen hetkistä elämänvaihetta suotuisaksi niin aktiiviselle liikunnalle, kuin he haluaisivat. Heillä rajallinen aika ja jaksaminen jättävät priorisoinnissa oman liikkumisen lasten ja perheen kanssa vietettävän ajan jälkeen (Korkiakangas 2010, 48).

Liikunnan saatetaan tietää ja kokea olevan hyödyllistä ja tarpeellista henkisen jaksamisen ja fyysisen terveyden kannalta. Se ei kuitenkaan välttämättä riitä vähän liikkuvilla liikunnan ylläpidon motiiviksi. Liikuntaan ohjaaminen pelkkien biologisten terveysvaikutusten perusteella saattaa olla liikunnan pysyvyyden kannalta epäedullista, sillä silloin yksilö keskittyy vain terveyshyötyjen tavoitteluun. Tällöin saattaa kärsiä liikunnan mielekkyys, nautinnollisuus sekä sulautuminen arkeen, jolloin kiinnostus liikuntaa kohtaan voi jossain vaiheessa lakata. (Leino 2002.)

4 LIIKUNTA JA MOTIVAATIOTEORIAM

Motivaatio tulee latinankielisestä sanasta *movere*, joka merkitsee liikkumista (Liukkonen & Jaakkola 2013, 145). Motivaatiota voidaan tarkemmin lähestyä ja tutkia monen eri mallin kautta. Pääsääntöisesti motivaatiotutkimuksessa on kuitenkin ajautettu käyttämään sosiaalis-kognitiivisia teorioita, joissa pääajatuksena on se, että ajatukset ja muut pään sisäiset prosessit yhdessä sosiaalisen ympäristön kanssa vaikuttavat motivaatioon ja sitä kautta käyttäytymiseen. Tällaisia teorioita ovat tavoiteorientaatioteoria, koetun pätevyyden teoria, itsemääräämisteoriam, hierarkkinen malli sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta sekä itsepsytyvyysteoria. (Liukkonen, Jaakkola & Suvanto 2002, 27–28.)

Motivaation syntymiseen vaikuttaa yksilön kognitiiviset tekijät sekä sosiaalinen ympäristö, kuten esimerkiksi perhe ja ystävät (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 145). Motivaatiolla voidaan sanoa olevan aina jokin tietty suunta ja intensiteetti. Suunta tarkoittaa sitä, mihin tiettyyn asiaan yksilö suuntautuu. Intensiteetti tarkoittaa taas sitä, kuinka paljon yksilö käyttää energiaansa tietyn pyrkimyksen eteen. (Weinberg & Gould 2011, 51–52.) Motivaation pohjana ovat motiivit, jotka käsitetään tarpeina, haluina, vietteinä, sisäisinä yllykkeinä sekä palkintoina ja rangaistuksina. Motiivit ohjaavat yksilön käyttäytymisen suuntaa ja voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia. Niiden aikaan saamaa tilaa kutsutaan motivaatioksi. (Ruohotie 1998, 36–37.)

Liikuntamotivaation synnyssä yhdistyy biologinen tai opittu tarve sekä motiivit, jotka synnyttävät motivaatiota ja saavat aikaan toimintaa (Telama 1986, 151). Tässä yhteydessä toiminta, eli liikunta-aktiivisuus, sisältää terminä liikunnan ja liikuntamuotojen määrän, monipuolisuuden, säännöllisyyden liikunnan harrastamisessa sekä hyöty- ja työmatkaliikunnan (Korkiakangas 2010, 40). Liikuntamotivaatiota koskeva tutkimus pyrkii selvittämään, mikä liikunnassa kiinnostaa ja mikä saa ihmiset liikkumaan. Liikkuminen tapahtuu jokaisella omista motiiveista ja näiden perusteella tulevista motivaatiotekijöistä. (Telama 1986, 151–153.)

4.1 Osallistumismotivaatio

Ihmisten syitä harrastaa liikuntaa voidaan tarkastella osallistumismotivaation kautta; mikä saa yksilön osallistumaan liikuntaan. Tällöin liikuntamotivaatio voidaan jakaa yleismotivaatioon ja tilannemotivaatioon. *Yleismotivaatio* tarkoittaa pysyvää kiinnostusta tai tavoitteellisuutta tiettyä toimintaa kohtaan. Tavoite liikunnassa on silloin pysyvä ja vakaa, eikä se vaihtelee tilanteen mukaan, korkeintaan vähitellen mukautuu. *Tilannemotivaatio*ssa motivaatio vaihtelee eri tilanteiden mukaan ja siihen saattavat vaikuttaa yksittäiset ulkoiset tekijät, kuten sää tai virkeystila. Tilannemotivaatiosta riippuu lopulta se, osallistuuko yksilö tiettyyn toimintaan ja miten intensiivisesti hän mahdollisesti siihen osallistuu. Yleismotivaatio vaikuttaa tilannemotivaatioon eli yleinen tavoite määrittelee yksilön yksittäisiä päätöksiä. Yleismotivaation lisäksi päätöksentekoon voivat vaikuttaa yllykkeet ja toimintamahdollisuudet. Tällaisia voivat olla muun muassa liikuntavälineiden ja -paikan helppo saatavuus ja sijainti sekä sosiaalinen painostus. (Telama 1986, 151–152.) Liikuntamotivaation rinnalle on tullut termi liikuntasyy, joka kirjaimellisesti erittelee ne syyt, joiden takia yksilö liikkuu. Liikuntasyyt on jaettu neljään eri luokkaan: kunto ja terveys, ulkonäkö ja paino, stressin ja mielialan hallinta sekä vuorovaikutus. (Cash, Novy & Grant 1994.)

Liikuntakäyttäytymistä voidaan tarkastella myös siihen altistavien, mahdollistavien ja vahvistavien tekijöiden kautta. Altistavat tekijät ovat sellaisia, jotka ovat olemassa ennen tarkasteltavaa käyttäytymistä. Tällaisia ovat esimerkiksi tiedot, asenteet ja arvot. Myönteisinä ne voivat lisätä todennäköisyyttä aloittaa tai jatkaa liikuntaa. Kielteisinä ne vähentävät tätä todennäköisyyttä. Mahdollistavat tekijät voivat olla joko myönteisiä tai kielteisiä. Siten ne voivat saada aikaan liikuntaan osallistumisen tai rajoittavat sekä estävät sen. Tällaisia mahdollistavia tekijöitä ovat liikuntataidot, aika, fyysinen liikuntaympäristö sekä terveys ja kunto. Kolmas liikuntakäyttäytymiseen vaikuttava tekijä on vahvistavat tekijät, jotka muodostuvat käyttäytymisen kuluessa. Myönteisinä, vahvoina ja runsaslukuisina ne edesauttavat ja vahvistavat liikunnan aloittamista ja jatkamista. Tällaisia vahvistavia tekijöitä ovat muun muassa sosiaalinen tuki, liikunnan tuottamat kokemukset sekä kannusteet. (Vuori 2005, 650–651.)

4.2 Tavoiteorientaatio

Itsemääräämisteorian lisäksi toinen paljon käytetty motivaatioteoria on tavoiteorientaatioteoria. Sen peruslähtökohtana on ajatus siitä, että suoritusperusteisessa toiminnassa, kuten liikunnassa, toiminnan päämotiivina on loppujen lopuksi pätevyyden osoittaminen (Nicholls 1989). Liikunnassa pätevyyden kokemus on lujilla etenkin liikunnan aloittajalla, joka ei välttämättä koe itseään liikunnalliseksi tai hyväkuntoiseksi, mutta haluaisi aloittaa liikunnan (Jaakkola ym. 2013). Pätevyyden tuntemiseen ja onnistumisen kokemiseen suoritusilanteessa on tavoiteorientaatioteorian mukaan kaksi erilaista tapaa. Näitä tavoiteperspektiivejä ovat tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus. (Ames 1992; Nicholls 1989.)

Tehtäväsuuntautuneisuus tarkoittaa sitä, että pätevyyttä koetaan kehittymisen ja yrittämisen kautta. (Jaakkola ym. 2013, 153). Oman suorituksen paraneminen lisää pätevyyden tunnetta ja uusien taitojen oppiminen motivoi liikkumaan (Vuori 2005, 625). Tällöin keskitytään yrittämiseen, prosessiin ja kehittymiseen toisiin vertailun sijaan. Jotta tehtäväorientaatio pysyy yllä, on yksilön tärkeää kokea kehittyvänsä ja parantavansa suorituksiaan sekä asettaa itselleen sopivia suoritusavoitteita. (Jaakkola ym. 2013, 153–154.) Tehtäväsuuntautuneisen ihmisen tavoitteena on siis tuottaa riittävän hyvä suoritus tai ratkaista ongelma sen itsensä vuoksi omien kykyjen esittelyn sijaan (Nicholls 1984). Tehtäväorientaation omaava ihminen valitsee itselleen haastavia tehtäviä tai suoritteita ja on määrätietoinen joutuessaan kohtaamaan esteitä ja turhautumista. Tyytyväisyyttä itseensä tuo suorituksen paraneminen aikaisempaan verrattuna, eikä sillä ole väliä minkälaisiin suorituksiin muut pystyvät. (Jaakkola ym. 2013, 153–154.)

Minäsuuntautuminen tarkoittaa sitä, että pätevyyden kokeminen määräytyy vertailemalla itseään suhteessa muihin tai annettuihin normeihin ja standardeihin. Keskittyminen on lopputuloksessa ja pätevyyden tunne on yhteydessä suorituksen sosiaaliseen vertailuun. Pätevyyttä ja tyytyväisyyttä koetaan, jos pärjätään muita paremmin tai saavutetaan sama lopputulos pienemmällä vaivalla. Toisaalta vaikka suoritus olisi hyvä, ei pätevyyttä tunneta, jos muut ovat suoriutuneet vielä paremmin. (Jaakkola ym. 2013, 154.) Oma menestyminen ja epäonnistuminen määritellään siis voittamisena ja häviämisenä, jolloin minäsuuntautuneisen ihmisen tavoitteena voidaan sanoa olevan omakohtaisen tuottavuuden maksimointi oman kyvykkyyden kautta (Nicholls 1984). Minäsuuntautuneisuus yhdistettynä heikon pätevyyden

kokemukseen voi lisätä alisuoriutumista. Tällöin halu yrittää ja mielenkiinto heikkenevät (Jaakkola ym. 2013, 154). Jos on olemassa mahdollisuus epäonnistua toistuvasti, minäsuuntautunut saattaa valita itselleen liian helppoja tai vaikeita tehtäviä, jotta hän voi varmistaa tehtävistä suoriutumisen tai häneltä löytyy varma selitys epäonnistumiselle (Duda 1993).

Tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus eivät ole toisiaan pois sulkevia. Henkilö voi olla samaan aikaan niin tehtäväsuuntautunut kuin minäsuuntautunut. Tällöin yksilö kokee oman kehittymisen tärkeänä, mutta vertaa samaan aikaan omia suorituksia toisten suorituksiin. (Nicholls 1989.)

4.3 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Kun yksilö motivoituu toiminnasta sen itsensä vuoksi ja saa siitä itsessään mielihyvää, voidaan hänellä sanoa olevan sisäinen motivaatio kyseiseen toimintaan (Ryan & Deci 2000a, 56). Sen on todettu olevan oppimisen edistämisen ja vahvistamisen kannalta merkittävä tekijä. Sisäinen motivaatio voi myös ennustaa hyviä oppimistuloksia ja luovuutta. Sen hyötyjen takia onkin tärkeää löytää ne tekijät, jotka synnyttävät sisäistä motivaatiota. (Ryan & Deci 2000a, 55.) Ryanin ja Decin (2000a, 59) mukaan Harackiewicz (1979) sekä Deci ja Cascio (1972) ovat tutkimuksissaan todenneet, että esimerkiksi urheilusuorituksesta saatu myönteinen palaute lisää sisäistä motivaatiota, kun taas kielteinen palaute voi heikentää sitä. Yleisesti ottaen kaikki sellainen, missä koettu autonomia, koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus lisääntyvät tai vahvistuvat, lisää sisäistä motivaatiota. Niiden väheneminen taas heikentää sisäistä motivaatiota. (Ryan & Deci 2000a, 57–60.) Löytääkseen sisäisen motivaation tulisi yksilön löytää tekemiselleen oma sisäinen merkitys ja tarkoitus, eli syy sille, miksi jotakin tekee (Ryan & Deci 2000a, 66). On havaittu, että sisäsyntyiset motivaatiotekijät ovat myös yhteydessä pitkäaikaiseen fyysiseen aktiivisuuteen (Aaltonen ym. 2014).

Sisäisen motivaation vastapari on *ulkoinen motivaatio*, jossa toiminnan motivaationa voi toimia ulkoinen määriteltävissä oleva palkkio, ulkoinen paine tai pelko rangaistuksesta (Liukkonen ym. 2002, 31). Aina ei ole mahdollista löytää sisäistä motivaatiota. Tällöin olisi hyvä löytää sellaisia ulkoisia motivaatiotekijöitä, jotka aktivoivat ja ovat oman tahdon alaisia.

Monen vuosikymmenen tutkimukset ovat osoittaneet, että suorituskykyyn vaikuttaa se, kumpi motivaatio yksilöllä tilanteessa on. (Ryan & Deci 2000a, 55.) On myös havaittu, että harjoittelun omaksumisen alkuvaiheessa ulkoiset motivaatiotekijät ovat sisäisiä merkityksellisempiä. Kuitenkin harjoittelun jatkuessa sisäiset motiivit ovat osoittautuneet ulkoisia tärkeämmiksi. (Buckworth ym. 2007, 441–461; Ryan, Patrick, Deci & Williams 2008.) Ulkoinen motivaatio voi muuttua vielä *amotivaatioksi*, mikä tarkoittaa motivaation puuttumista kokonaan (Jaakkola ym. 2013, 147). Silloin tietystä toiminnasta ei koeta olevan mitään hyötyä itselleen, siihen ei tunneta olevan päteviä tai sitä ei pidetä tärkeänä. Tällöin kyseistä toimintaa ei tehdä tai edes harkita tehtävän, jos ei ole pakko. (Ryan & Deci 2000, 61.)

4.4 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoriassa motivaation voidaan sanoa olevan jatkumo, jonka toinen pää on amotivaatio ja vastakkainen ääripää taas sisäinen motivaatio. Motivaatiotekijöiden jatkumo on luokiteltu eri motivaation muotoihin, joissa koetun autonomian määrä kasvaa amotivaatiosta kohti sisäistä motivaatiota (Ryan & Deci 2000, 55). Luokittelussa amotivaation jälkeen tulee ulkoinen motivaatio, jossa yksilöllä katsotaan olevan jo motivaatio, mutta toiminta on nimensä mukaisesti täysin ulkoisesti ohjautuvaa. Tässä vaiheessa tekemiseen motivoi sääntöjen noudattaminen, ulkoiset palkkiot tai rangaistusten välttäminen. Seuraava ulkoisen motivaation muoto on pakotettu säätely, joka ei ole enää täysin ulkoisista syistä syntyvä. Siinä toimintaa ohjaa itsetunnon tai itsekunnioituksen kohottaminen tai ylläpitäminen, sisäiset palkkiot sekä rangaistuksen tai syyllisyyden tunteen välttäminen. Tiettyjä sääntöjä saatetaan hyväksyä, mutta niitä ei pidetä omia arvoja vastaavina. (Ryan & Deci 2000b, 72.)

Seuraava taso on tunnistettu säätely, jonka luonne on jo osittain sisäisen motivaation mukainen. Tässä motivaation vaiheessa motivoivat sellaiset sisäistetyt säännöt, jotka sopeutuvat omiin tietoisiin arvoihin. Tekemistä pidetään jo henkilökohtaisesti itselle tärkeänä. Sisäistä motivaatiota lähin ja siten ulkoisista motivaatioista autonomisin vaihe on integroitu säätely. Siinä tietyt säännöt ovat täysin sisäistetty omaksi ja niiden on arvioitu olevan vastaavia yksilön omien arvojen ja tarpeiden kanssa. Sisäisestä motivaatiosta se eroaa siinä, että tekojen taustalla on yhä erotettavissa olevia ulkoisia palkkioita pelkän sisäisen nautinnon sijaan. (Ryan & Deci 2000b, 72–73.) Eri motivaation muodoissa merkittävimmän eron

toistensa välille tuo niissä koetun autonomian määrän erot. Mitä sisäisemmäksi motivaatio muuttuu, sitä enemmän ihminen kokee autonomiaa toiminnassaan. (Jaakkola ym. 2013, 151.)

Yleensä uusimmissa motivaatiotutkimuksissa käytetyssä Decin ja Ryanin (1985) kehittämässä itsemääräämisteoriassa laajennetaan motivaatiokäsitystä tuomalla sisäisen ja ulkoisen motivaation rinnalle ihmisen psykologiset perustarpeet. Nämä kolme itsemääräämisteoriassa käsiteltyä psykologista perustarvetta ovat koettu autonomia, koettu pätevyys sekä koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus (Deci & Ryan 1985). Sosiaalinen ympäristö ja pyrkimys tyydyttää nämä perustarpeet ohjaavat yhdessä tiettyyn toimintaan. Motivaatio kasvaa, jos nämä perustarpeet tulee täytetyiksi ja toiminta on vapaaehtoista. (Liukkonen ym. 2002, 31.)

4.4.1 Psykologiset perustarpeet

Koettu autonomia on mahdollisuutta vaikuttaa omaan toimintaan ja säädellä sitä (Ryan & Deci 1985). Sen kokeminen on oleellista liikuntamotivaation kehittymisen kannalta, sillä autonomian kokeminen on yksi osatekijä määrittelemässä sitä, tuleeko motivaatiosta sisäistä vai ulkoista (Deci & Ryan 2000). Autonomian tunne vaikuttaa myönteisesti fyysisen aktiivisuuden määrään (Teixeira ym. 2012). Ulkoa ohjattuun liikuntaan sitoutuminen on heikompaa kuin oma-aloitteiseen, vapaasti valittuun liikuntaan (Thompson & Wankel 1980).

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa tunnetta siitä, että on osa jotakin ryhmää ja voi toimia ryhmässä tuntien samalla hyväksyntää muulta ryhmältä. Sillä haetaan yhteisöstä turvaa, kiintymystä, myönteisiä tunteita sekä läheisyyttä. (Ryan & Deci 2002, 7.) Sosiaalinen yhteenkuuluvuus liikunnassa lisää myös merkittävästi sisäistä motivaatiota. Sosiaaliset kokemukset ja vuorovaikutus liikunnan yhteydessä ovatkin olleet Willis ja Campbellin (1992) sekä Carron ja Estabrooksin (1999) tutkimuksissa tärkeimpiä liikkumisen motiiveja.

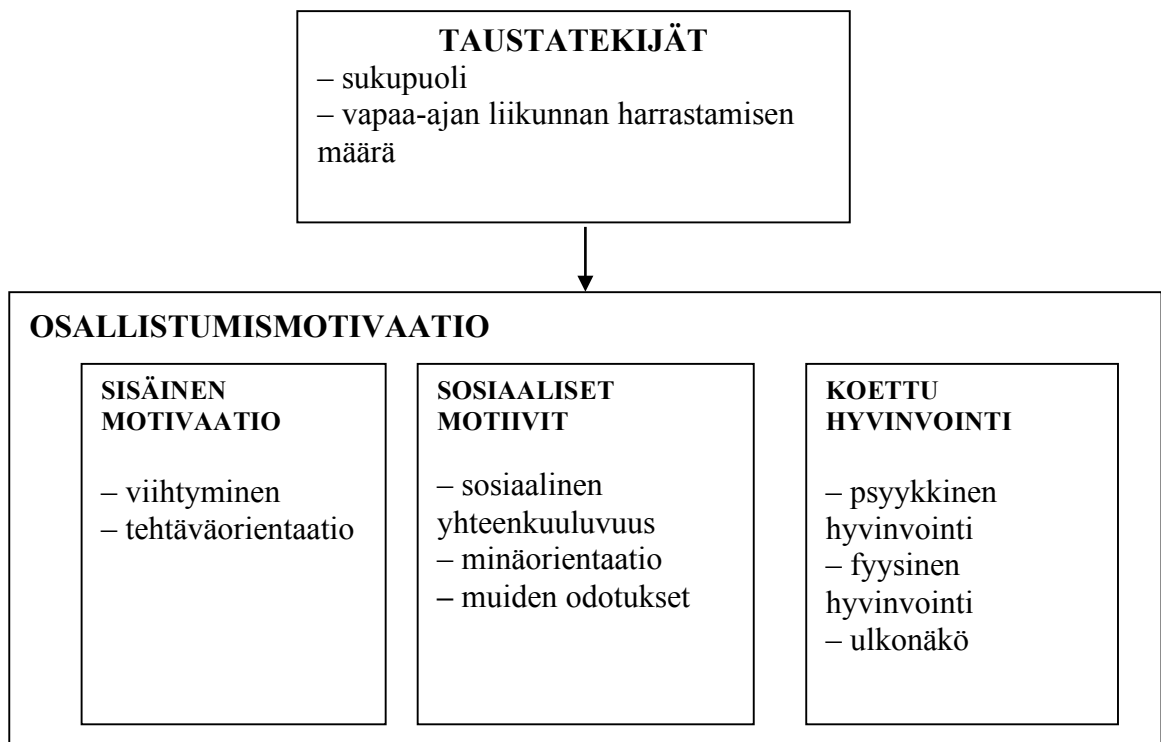
Koettu pätevyys tarkoittaa yksilön kokemusta omista kyvyistä ja taidoista sekä niiden riittävydestä suhteessa tiettyyn haasteeseen tai tehtävään (Deci & Ryan 1985). Itsearvostus koostuu pätevyyden eri alalajeista. Näitä ovat sosiaalinen pätevyys, tunnepätevyys, älyllinen pätevyys ja fyysinen pätevyys. (Jaakkola ym. 2013, 149.) Koettu fyysinen pätevyys koostuu käsityksistä omasta kehosta, liikuntalajien osaamisesta sekä omista fyysisen kunnon tekijöistä (Liukkonen ym. 2002, 33). Ihmisellä on luontainen pyrkimys sellaisiin aktiviteetteihin, jotka tarjoavat pätevyyden tuntemuksia heille merkittävässä pätevyyden osa-alueessa ja samalla

ihmiset välttelevät sellaisia aktiviteetteja, joissa heidän on mahdollisuus epäonnistua ja kokea siten itsensä epäpäteväksi. (Liukkonen ym. 2002, 33.) Epäpätevyyden ja huonouden tunne urheilussa ja liikunnassa laskee liikuntamotivaatiota ja saattaa aiheuttaa jopa amotivaatiota liikuntaa kohtaan. (Carron ym. 2003, 175.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

5.1 Teoreettinen viitekehys

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää millaiset tekijät motivoivat aikuisia liikkumaan ja tarkastella sukupuolen ja liikunnan harrastamisen määrän yhteyttä liikuntamotivaatioon. Kuviossa 2 on havainnollistettu tarkemmin tutkimuksen teoreettinen viitekehys. Tutkimuksessa tehtiin viisi erilaista motivaatiovertailua, joissa jaettiin tutkittavat vuorotellen niin sukupuolen kuin liikunnan harrastamisen määrän mukaan. Tutkimuksessa tarkasteltiin näiden taustatekijöiden yhteyttä motivaation kolmeen pääulottuvuuteen ja niiden aladimensioihin. Tutkimus oli luonteeltaan määrällinen kyselytutkimus, joka toteutettiin Liikuntakeskus Pajulahdessa.



KUVIO 2. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys.

5.2 Tutkimushypoteesit

Tämän tutkimuksen tutkimushypoteesit nojautuvat aiempien samasta aiheesta tehtyjen tutkimusten tuloksiin. Erittäin monessa tutkimuksessa on saatu samanlaisia tuloksia siitä, mikä motivoi aikuisia liikkumaan. Toistuvasti tärkeimpänä liikuntamotiivina tutkimuksissa on ollut hyvinvoinnin, kunnan ja terveyden säilyttäminen tai parantaminen. (Carron ym. 2003, 175–176; Gavarkovs ym. 2015; Ingledew ym. 2014; Korkiakangas 2010, 42–43; Mohamed ym. 2014; Skov-Ettrup ym. 2014.) Voidaan siis olettaa, että tässäkin tutkimuksessa tärkeimmäksi liikuntamotiiviksi tutkittavat mainitsevat fyysisen hyvinvoinnin.

Sukupuolen vaikutusta liikuntamotivaatioon on myös tutkittu ja aiemman tutkimuksen perusteella naisia motivoi liikkumaan miehiä enemmän liikunnasta saatava hyvä olo ja mieli (Korkiakangas ym. 2009, 100–105). Tämän lisäksi naisia motivoi enemmän liikunnan rentouttava puoli (Kondrič ym. 2013) sekä kehon painon ja ulkonäön muokkaaminen (Egli ym. 2011; Kilpatrick ym. 2005; Skov-Ettrup ym. 2014). Miehillä liikunnassa naisia merkityksellisempää aiemman tutkimuksen valossa on enemmän sisäisen motivaation tekijät, kuten voiman hankkiminen, kilpaileminen sekä liikunnan tarjoamat haasteet (Egli ym. 2011). Näiden lisäksi Kilpatrick ym. (2005) listaavat miehiä motivoiviksi tekijöiksi kestävyyskunnan parantamisen sekä liikunnan tuottaman sosiaalisen arvostuksen saavuttamisen. Tämän pohjalta hypoteesina on, että naisten kohdalla korkeamman keskiarvon aladimensioista saavat viihtyminen sekä ulkonäkö. Miehillä taas korkeamman keskiarvon aiempaan tutkimukseen perustuen tulisi saamaan tehtäväorientaatio.

Vertailtaessa vähän ja paljon liikkuvien liikuntamotiiveja, ei aiemmissa tutkimuksissa ole tullut ilmi suuria eroja. Molempia ryhmiä näyttäisi liikunnassa motivoivan eniten fyysisen kunnan ja terveyden ylläpitäminen tai parantaminen. Tämän lisäksi liikunnan tuottamat psykologiset hyödyt ja siitä saatava nautinto ovat tärkeitä liikuntamotiiveja vähän ja paljon liikuntaa vapaa-ajallaan harrastaville. Erona näillä kahdella ryhmällä on havaittu se, että muiden odotukset liikuntamotiivina motivoivat enemmän vähän liikkuvia kuin paljon liikkuvia. (Aaltonen ym. 2012; Aaltonen ym. 2014.) Tähän pohjautuen tämän tutkimuksen hypoteesina on, että vähän ja paljon liikkuvia motivoi eniten fyysinen hyvinvointi ja muut motivoivat tekijät ovat samoja. Muiden odotukset nousevat mahdollisesti vähän liikkuvilla tärkeämpään roolin liikuntaan motivoivana kuin paljon liikkuvilla.

5.3 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää sisäisen motivaation, sosiaalisten motiivien ja koetun hyvinvoinnin osuutta liikuntamotivaatiossa vähän ja paljon liikkuvilla aikuisilla, jotka osallistuivat Liikuntakeskus Pajulahden perheliikuntakursseille. Tutkimuksessa tarkasteltiin naisten ja miesten sekä vähän ja paljon liikkuvien eroja käytettyjen muuttujien (sisäinen motivaatio, sosiaaliset motiivit, koettu hyvinvointi) ja niiden aladimensioiden (viihtyminen, tehtäväorientaatio, sosiaalinen yhteenkuuluvuus, minäorientaatio, muiden odotukset, psyykkinen hyvinvointi, fyysinen hyvinvointi, ulkonäkö) avulla.

Tutkimuskysymykset:

1. Eroavatko vapaa-ajan liikuntaa vähän ja paljon harrastavien sisäisen motivaation, sosiaalisten motiivien ja koetun hyvinvoinnin merkitykset liikuntamotivaatiossa toisistaan?
2. Eroavatko vapaa-ajan liikuntaa vähän ja paljon harrastavien naisten sisäisen motivaation, sosiaalisten motiivien ja koetun hyvinvoinnin merkitykset liikuntamotivaatiossa toisistaan?
3. Eroavatko vapaa-ajan liikuntaa vähän ja paljon harrastavien miesten sisäisen motivaation, sosiaalisten motiivien ja koetun hyvinvoinnin merkitykset liikuntamotivaatiossa toisistaan?
4. Eroavatko vähän vapaa-ajan liikuntaa harrastavien naisten ja miesten sisäisen motivaation, sosiaalisten motiivien ja koetun hyvinvoinnin merkitykset liikuntamotivaatiossa toisistaan?
5. Eroavatko paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavien naisten ja miesten sisäisen motivaation, sosiaalisten motiivien ja koetun hyvinvoinnin merkitykset liikuntamotivaatiossa toisistaan?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimuksen aineisto

Tämän määrällisen tutkimuksen aineisto pohjautuu Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteiden laitoksen tekemään tutkimukseen Liikuntakeskus Pajulahden vapaa-aika- ja yrityspalvelutuotteisiin osallistuvien aikuisten liikuntamotiiveista ja käyttökokemuksista. Tutkimus toteutettiin Liikuntakeskus Pajulahden perheliikuntakurssien osallistujille nimettömänä kyselylomakkeena kurssin aikana kesällä 2007. Tutkimuskyselyyn osallistui kaiken kaikkiaan yhteensä 288 18–79 vuotiasta aikuista, joista 182 (63.2%) oli naisia ja 106 (36.8%) miehiä. Kyselyyn vastanneiden naisten ikäjakauma oli 18–73 vuotta ja keskiarvo 44.7 vuotta. Miesten osalta vastaavat luvut olivat 24–79 ja keskiarvo 45.6 vuotta. Tutkittavat jaettiin sukupuolen lisäksi vähän ja paljon liikkuviin. Vähän liikkuviksi luokiteltiin ne, jotka vastasivat harrastavansa liikuntaa vapaa-aikanaan hengästyen tai hikoillen noin tunnin tai vähemmän viikon aikana. Paljon liikkuviksi luokiteltiin tutkittavat, jotka vastasivat liikkuvansa vapaa-ajallaan hengästyen tai hikoillen noin 2 tuntia tai enemmän viikon aikana.

6.2 Tutkimuksen etiikka

Käyttämäni aineisto on kerätty osana Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteiden laitoksen tekemää tutkimusta Liikuntakeskus Pajulahden vapaa-aika ja yrityspalvelutuotteisiin osallistuvien aikuisten liikuntamotiiveista ja käyttökokemuksista. Tutkimuksen suorittamisesta ja aineiston keräämisestä on annettu puoltava lausunto Jyväskylän yliopiston eettiseltä toimikunnalta. Tutkimukseen osallistuville kerrottiin ja annettiin kirjallisena tietona tutkimuksen tarkoitus sekä mahdolliset riskit ennen tutkittavien suostumista tutkimukseen. Jokaiselta tutkimukseen osallistuvalla saatiin kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Osallistuminen tutkimukseen oli vapaaehtoista.

Tutkimuksessa käytetyt nimettömät kyselylomakkeet täytettiin perheliikuntakurssien aikana. Tutkittavia ohjeistettiin pyytämään tarvittaessa apua, jos jokin kysymys tuntui epäselvältä tai vastausohjeet eivät olleet ymmärrettäviä. Osallistujia rohkaistiin vastaamaan kysymyksiin rehellisesti ja heille kerrottiin vastausten käsittelyn olevan luottamuksellista. Tutkittaville kerrottiin osallistumisen olevan vapaaehtoista ja halutessaan tutkittavien oli mahdollista keskeyttää tutkimukseen osallistuminen.

6.3 Tutkimusaineiston keruu ja mittarit

Aineiston keruussa on käytetty skaaloihin perustuvaa kyselyä, minkä takia tässä gradussa oli luonnollista käsitellä kerättyä aineistoa kvantitatiivisesti eli määrällisesti. Kyselytutkimuksen etuna on sen tehokkuus, kun sen avulla saavutetaan helposti laaja kohderyhmä ja pystytään kysymään monia asioita. Myös tutkijalle kysely toimii tehokkaana menetelmänä, sillä aineiston keruu, käsittely ja analysointi ovat nopeaa valmiiksi kehitettyjen tilastollisten analyysitapojen ja raportointimuotojen ansiosta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 195.)

Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteiden laitoksen tekemä kysely koostui kahdesta osasta: kuntoliikuntakyselystä ja aikuisten vapaa-ajan liikuntamotivaatio –kyselystä (Soini, Liukkonen & Pajunen 2006). Tämän tutkimuksen tarkoituksen ollessa tarkastella vapaa-ajan liikunnan määrän ja sukupuolen yhteyttä liikuntamotivaatioon, käytettiin aineistona kuntoliikuntakyselyn liikunnan vapaa-ajan harrastamisen määrän kysymystä sekä aikuisten vapaa-ajan liikuntamotivaatio –kyselyä, joka on validoitu suomalaisten aikuisten käyttöön Recreational Exercise Motivation Measure –kyselystä (REMM; Rogers & Morris 2003).

Liikunnan määrä. Tutkittavien vapaa-ajan liikunnan harrastamisen määrää selvitettiin kuntoliikuntakyselyllä kysymyksellä: ”*Kuinka monta tuntia viikossa harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit tai hikoilet?*”. Tähän vastausvaihtoehtoja oli kuusi: ”*En yhtään*”, ”*Noin puoli tuntia*”, ”*Noin tunnin*”, ”*Noin kaksi – kolme tuntia*”, ”*Noin neljä – kuusi tuntia*” ja ”*Seitsemän tuntia tai enemmän*”. Näistä kolmeen ensimmäiseen vastanneet luokiteltiin vähän liikkuviksi ja kolmeen jälkimmäiseen vastanneet paljon liikkuviksi.

Liikuntamotivaatio. Tutkittavien motivaatiota liikua selvitettiin Aikuisten vapaa-ajan liikuntamotivaatio –kyselyllä (REMM), joka muodostui 43. ”*Harjoittelen/kuntoilen...*” –alkavasta väittämämuotoisesta kysymyksestä. Nuo 43 väittämämuotoista kysymystä voidaan jakaa kolmeen liikuntamotivaation pääulottuvuuteen, joita ovat sisäinen motivaatio, sosiaaliset motiivit sekä koettu hyvinvointi. Nämä pääulottuvuudet koostuivat vielä kahdeksasta aladimensiosta (Taulukko 1), jotka muodostuivat 3–8 kyselylomakkeen yksittäisestä kysymyksestä.

TAULUKKO 1. REMM - liikuntamotivaatiomittarin pääulottuvuudet ja niiden kahdeksan aladimensiota.

Sisäinen motivaatio

Viihtyminen
Tehtäväorientaatio

Sosiaaliset motiivit

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus
Minäorientaatio
Muiden odotukset

Koettu hyvinvointi

Psyykinen hyvinvointi
Fyysinen hyvinvointi
Ulkonäkö

Kyselylomakkeen 43 väittämästä kahdeksan mittasi viihtymistä (väittämät 5, 11, 12, 27, 29, 31, 34 ja 36) ja kuusi (väittämät 2, 9, 15, 25, 32 ja 43) tehtäväorientaatiota. Nämä 14 väittämää kattoivat kyselyn sisäisen motivaation ulottuvuuden eli alaskaalan. Sosiaalisia motiiveja mitattiin 16 kysymyksellä, joista kuusi (väittämät 3, 14, 23, 24, 35 ja 41) liittyi sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen, seitsemän (väittämät 18, 22, 28, 30, 33, 37 ja 38) liittyi minäorientaatioon, ja muiden odotuksia selvitti kolme (väittämät 4, 16 ja 40) väittämää. Kolmatta pääulottuvuutta, koettua hyvinvointia selvitti yhteensä 12 väittämämuotoista kysymystä, jotka voidaan jakaa vielä kolmeen aladimensioon. Psyykkistä hyvinvointia motivaation lähteenä arvioi viisi väittämää (väittämät 6, 13, 19, 21 ja 39). Fyysisen hyvinvoinnin aladimensioon liittyi kolme (väittämät 10, 20 ja 42) väittämää. Ulkonäön merkitystä liikuntamotivaatiossa kartoitettiin neljällä kysymyksellä (väittämät 7, 8, 17 ja 26). Tarkemmat kysymykset ja kyselylomake kokonaisuudessaan löytyy liitteestä 2 ja kysymysten vastausfrekvenssit liitteestä 1. Jokaiseen väittämään tutkittavat vastasivat viisiportaisella LIKERT-asteikolla, jossa 1 = Täysin eri mieltä, 2 = Jokseenkin eri mieltä, 3 = En samaa enkä eri mieltä, 4 = Jokseenkin samaa mieltä ja 5 = Täysin samaa mieltä.

6.4 Tutkimusaineiston analysointi

Tässä tutkimuksessa aineiston analysointiin käytettiin SPSS Statistics 24 -ohjelmaa. Aineiston oltua valmiiksi koodattuna SPSS Statistic 24 -ohjelmaan tein tätä tutkimusta varten tarvittavat

tilastolliset testit. Tutkimus keskittyi sukupuolen ja liikunnan vapaa-ajan harrastamisen määrän yhteyden liikuntamotivaatioon analysointiin, jolloin sukupuoli ja vapaa-ajan liikunnan harrastamisen määrä valittiin taustamuuttujiksi. Tutkimuksessa aineistoa kuvattiin keskiarvojen, keskihajontojen sekä vastausmäärien avulla. Summamuuttujien välisiä yhteyksiä analysoitiin Pearsonin korrelaatiokertoimien avulla. Vähän ja paljon liikkuvien välisiä keskiarvoeroja analysoitiin T-testillä. Vastausten keskiarvojen erojen vertailuun käytin varianssianalyysia. Tutkimuksessa käytettiin seuraavia tilastollisia merkitsevyyden tasoja: $p < .10$ = suuntaa antava, $p < .05$ = tilastollisesti melkein merkitsevä, $p < .01$ tilastollisesti merkitsevä ja $p < .001$ = tilastollisesti erittäin merkitsevä.

7 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnilla pyritään kriittisesti tarkastelemaan tutkimuksen paikkansapitävyyttä ja löytämään sellaisia tekijöitä, jotka mahdollisesti aiheuttavat virheitä tutkimustuloksissa sekä niiden tulkinnassa. Tutkimuksen luotettavuus on suoraan verrannollinen siinä käytetyn mittarin luotettavuuteen. Luotettavuuden mittaamisessa käytetään yleensä kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa validiteetin ja reliabiliteetin käsitteitä.

7.1 Validiteetti

Validiteetilla mitataan sitä, kuinka hyvin tutkimus mittaa juuri haluttua asiaa (Hirsjärvi ym. 2007, 226–227), eli mitataanko todella sitä, mitä on tarkoitus tutkimuksessa mitata (Metsämuuronen 2006. 64). Validiteetti voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen validiteettiin. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan yleisesti ottaen mittauksen yleistettävyyttä. Sisäinen validiteetti tavallisesti jaotellaan sisällön validiteetin, käsitevaliditeetin ja kriteerivalidiuteen. Se tarkastelee sitä, onko mittarit muodostettu oikein suhteessa teoriaan ja käsitteisiin, jolloin ne mittaavat sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoituskin mitata. Tutkimuksen validiteettia voidaan parantaa hyvällä asetelmalla ja oikeanlaisella otannalla sekä käsitteiden ja teorian muodostamisella. (Metsämuuronen 2006. 55, 64–65.)

Validiteettiin merkittävästi vaikuttaa se, että tutkittavat ymmärtävät kysymykset samalla tavalla kuin tutkija on ne ajatellut. Tutkittavien käsittäessä kyselylomakkeiden kysymykset eri tavalla, kuin tutkija on ne ajatellut, aiheutuu tuloksiin virheitä. Tähän tutkimukseen valittiin jo aikaisemmin muissa tutkimuksissa käytetty ja testattu Aikuisten vapaa-ajan liikuntamotivaatio-kysely, millä pyrittiin parantamaan tutkimuksen luotettavuutta (Karjalainen & Ryyti, 2004; Pajunen, 2004). Tämä kysely on validoitu suomalaisten aikuisten käyttöön Recreational Exercise Motivation Measure -kyselystä. Tässä tutkimuksessa ulkoiseen validiteettiin vaikuttaa se, miten hyvin tutkimuksen otosjoukko edustaa muita suomalaisia aikuisia. Tutkittavat olivat Liikuntakeskus Pajulahden perhelomille osallistuvia aikuisia, minkä takia tutkimuksen tulosten yleistettävyys voidaan kyseenalaistaa.

Kyselylomakkeen kysymysten toimivuutta mittaamaan haluttua motivaation pääulottuvuutta ja niiden luotettavuutta analysoitiin käyttämällä eksploratiivista pääakselifaktorianalyysia ja

promax-rotatiota. Sillä analysoitiin motivaatiomittarien skaalojen faktorirakennetta. Kaikkien muuttujien kommunaliteettiarvot ja faktorilataukset olivat riittävän korkeita ($>.35$) ja lataukset kilpaileville faktoreille alhaisia ($p<.35$), minkä takia voidaan todeta mittareiden olevan valideja (Taulukot 2–4). Taulukosta 1 voidaan havaita, että sisäisen motivaatio -skaalan faktorimatriisissa syntyi selkeä kahden faktorin ratkaisu, joka selitti 61.7% kaikkien muuttujien variaatiosta. Siihen johti riittävän korkeat kommunaliteettiarvot jokaisen väittämän kohdalla sekä faktorilatausten korkeat arvot.

TAULUKKO 2. Sisäisen motivaatio –skaalan faktorimatriisi.

Sisäinen motivaatio	Faktorilataukset		Kommunaliteetti
	F1	F2	
1. Viihtyminen			
29. Nautin liikunnasta	.93		.79
34. Koen liikunnan hauskana	.92		.79
27. Liikunta on hauskaa	.91		.77
31. Liikunta on mielenkiintoista	.73		.61
12. Liikunnan jälkeen tulee hyvä olo	.72		.52
11. Liikunta on virkistävää	.69		.49
36. Liikunta tekee onnelliseksi	.66		.53
5. Harrastamani liikunta on innostavaa	.61		.47
2. Tehtäväorientaatio			
9. Suorituskykyni kehittäminen		.90	.71
43. Päästäkseni parempiin suorituksiin		.83	.67
2. Tulosteni paraneminen		.79	.58
25. Nykyisten taitojeni parantaminen		.77	.66
15. Asettamani tavoitteen saavuttaminen		.66	.48
32. Taitoni tai tekniikkani parantaminen		.62	.59
Ominaisarvo	6.85	2.51	yht. 9.36
Selitysaste %	46.3	15.4	yht. 61.7

Taulukossa 3 sosiaalisten motiivien –skaalan faktorimatriisissa syntyi myös selkeä kahden faktorin ratkaisu, joka selitti 66.63% kaikkien muuttujien variaatiosta. Tämä oli jopa hieman korkeampi kuin sisäisen motivaation kohdalla vastaava luku.

TAULUKKO 3. Sosiaalisten motiivien –skaalan faktorimatriisi.

Sosiaaliset motiivit	Faktorilataukset			Kommunaliteetti
	F1	F2	F3	
1. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus				
35. Ollakseni ystävien kanssa	.91			.78
24. Muiden kanssa yhdessä liikkuminen	.88			.76
41. Nautin muiden kanssa liikkumisesta	.82			.67
23. Jutellakseni ystävien kanssa	.81			.72
3. Tavatakseni uusia ihmisiä	.74			.68
14. Saadakseni uusia ystäviä	.73			.69
2. Minäorientaatio				
38. Paremman näköinen keho kuin muilla		.98		.83
37. Jäntevämmät lihakset kuin muilla		.95		.81
22. Näyttääkseni paremmalta kuin muut		.80		.63
30. Ollakseni ryhmän paras		.69		.68
33. Muiden odotusten mukainen ulkonäkö		.66		.69
28. Voittaakseni ystäväni		.61		.66
18. Muiden arvostus nousee		.45		.60
3. Muiden odotukset				
40. Muiden mielestä tarvitsen liikuntaa			.87	.62
16. Läheisten mielestä liikunta tekee minulle hyvää			.86	.60
4. Ystäväni haluavat minun tekevän niin			.61	.49
Ominaisarvo	7.61	2.63	1.37	yht. 11.61
Selitysaste %	45.52	14.63	6.49	yht. 66.63

Taulukossa 4 koetun hyvinvointi –skaalan faktorimatriisissa syntyi myös selkeä kahden faktorin ratkaisu. Faktoriratkaisu selitti 63.80% kaikkien muuttujien variaatiosta.

TAULUKKO 4. Koetun hyvinvointi –skaalan faktorimatriisi.

Koettu hyvinvointi	Faktorilataukset			Kommunaliteetti h2
	F1	F2	F3	
1. Psyykinen hyvinvointi				
39. Unohtaakseni työn/arkihuolet	.89			.69
13. Liikunta toimii stressin laukaisijana	.87			.73
19. Liikunta saa ajatukseni muualle	.81			.65
6. Haluan hallita stressiä paremmin	.73			.65
21. Liikunta vähentää masennusta	.64			.50
2. Ulkonäkö				
17. Parantaakseni kehoni muotoa		.87		.79
7. Parantaakseni ulkonäköäni		.79		.74
8. Lihakseni näyttävät paremmalta		.75		.58
26. Ollakseni muiden mielestä komea/viehättävä		.74		.45
3. Fyysinen hyvinvointi				
42. Ylläpitääkseni fyysistä terveyttäni			.87	.75
20. Ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa			.74	.56
10. Liikunta pitää minut terveenä			.72	.55
Ominaisarvo	5.57	1.88	1.27	yht. 8.72
Selitysaste %	43.53	12.72	7.54	yht. 63.80

7.2 Reliabiliteetti

Reliabiliteetin käsite jaetaan kahteen osatekijään: stabiliteettiin ja konsistenssiin. Stabiliteetillä tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta, jolloin mittarin tulee olla johdonmukainen antaakseen toistuvasti pysyviä ja sattumasta riippumattomia tuloksia. Tällöin mittari mittaa aina ja kokonaisuudessaan samaa asiaa. Mittarin ollessa täysin reliaabeli, siihen eivät vaikuta satunnaisvirheet tai olosuhteet. (Alkula ym. 1999.) Reliabiliteettia voidaan arvioida mittaamalla samaa tutkimushenkilöä kaksi eri kertaa ja vertailemalla tulosten samankaltaisuutta. Tämän lisäksi kaksi eri tutkijaa voi käyttää samaa menetelmää ja jos he päätyvät samanlaisiin tuloksiin, voidaan mittarin todeta olevan reliaabeli. (Hirsjärvi ym. 2007, 226.) Reliabiliteettia voidaan pitää tutkimusten tulosten arvioinnissa mittauksen tärkeimpinä ominaisuuksina. Aineistosta voidaan tehdä selkeitä johtopäätöksiä vain silloin, kun sama mittari antaa samoille henkilöille samanlaiset tutkimustulokset joka kerralla. (Metsämuuronen 2006, 124.)

Mittarin konsistenssilla tarkoitetaan sisäistä yhtenäisyyttä. Useasta väittämästä koostuvan mittarin ollessa yhtenäinen voidaan sen väittämät jakaa kahteen väittämäjoukkoon, jotka mittaavat samaa asiaa. Mittarin ollessa yhtenäinen saa molempien väittämäjoukkojen kokonaispistemäärien välinen korrelaatiokerroin suuren arvon. Tämän toteamiseen käytetään yleisesti muun muassa Cronbachin alfakerrointa, joka perustuu väittämien välisiin korrelaatioihin ja on tässäkin tutkimuksessa käytettyjen väittämien yhtenäisyyttä mittaava mittari. (Procter 1998, 128.)

Reliabiliteettia voidaan mitata toistomittauksella, rinnakkaismittauksella sekä mittarin sisäisen yhtenäisyyden kautta (Metsämuuronen 2006, 64–69). Toistomittauksessa (*test-retest reliability*) mittaus toistetaan samoille tutkimushenkilöille samoilla mittareilla tietyn ajan kuluttua. Reliabiliteettia toistomittauksessa kuvaa kahdella eri mittauskerralla mittauksista saatujen samojen muuttujien välille laskettu korrelaatiokerroin. Ollakseen reliaabeli mittaus, tulisi saman henkilön saada samalla mittarilla samanlaiset tulokset. (Metsämuuronen 2006, 131–132.) Rinnakkaismittauksessa (*parallel test*) etsitään kaksi tai useampia mittareita, jotka ovat ominaisuuksiltaan identtisiä. Näitä mittareita käytetään samoilla henkilöillä kaksi kertaa, jolloin nähdään vastaavatko niistä saadut tulokset toisiaan. Sisäistä yhtenäisyyttä (*internal consistency*) selvittävässä menetelmässä käytetään samaa mittaria samalla testikerralla

esimerkiksi jakamalla mittari keinotekoisesti kahteen osaan tai käyttämällä faktorianalyysia faktorirakenteen luotettavuusmitan löytämiseen. (Metsämuuronen 2006, 124, 131.)

Tässä tutkimuksessa aineiston analysointia varten on sitä tiivistetty käyttämällä summamuuttujia. Niiden arvo on saatu laskemalla yhteen erillisten, samaa ilmiötä mittaavien väittämien arvot tai väittämien arvojen keskiarvot. Tulosten reliabiliteettia mittasin sisäisen yhdenmukaisuuden eli konsistenssin osalta Cronbachin alfa (α)- kertoimen avulla. Alfa-arvoa parantavat väittämien väliset korkeat korrelaatiot sekä väittämien suuri lukumäärä. Lineaarista yhteyttä voidaan pitää ”erittäin korkeana”, kun alfa-arvo on 0.80–1.00 välissä. ”Korkeaksi” alfa-arvoa voidaan kutsua jo sen ollessa 0.60–0.80 välillä. Jos alfa-arvo jää alle 0.60, väittämien yhdenmukaisuutta ei yleensä pidetä riittävän hyvänä summamuuttujan muodostamiseen. Tällöin voidaan poistaa sellaisia väittämiä, jotka eivät sisällöllisesti ole riittävän samankaltaisia muiden väittämien kanssa. Tämä saattaa parantaa alfa-arvoa.

Taulukossa 5 on esitetty kahdeksan viihtymistä mittaavaa muuttujaa sekä kuusi tehtäväorientaatiota mittaavaa muuttujaa, jotka yhdessä muodostavat sisäisen motivaation mittarin. Aladimension otsikon perässä on summamuuttujan alfa-kerroin, kun kaikki siihen kuuluvat väittämät ovat mukana. Viihtymisen summamuuttujan alfa-kerroin oli erittäin korkea (0.92) ja tehtäväorientaation summamuuttuja lähes yhtä korkea (0.90). Yhdenkään yksittäisen väittämän poistaminen ei olisi nostanut näitä arvoja.

TAULUKKO 5. Sisäisen motivaation mittarin aladimensioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kertoimet.

VIIHTYMINEN	$\alpha=.92$	Alfa, jos väittäjä poistetaan
5. Liikunta innostaa		.92
11. Virkistyn		.92
12. Hyvä olo jälkikäteen		.92
27. On hauskaa		.90
29. Nautinto		.90
31. Mielenkiintoista		.91
34. Koen hauskana		.90
36. Tekee onnelliseksi		.92
TEHTÄVÄORIENTAATIO	$\alpha=.90$	
2. Tulosteni paraneminen		.86
9. Suorituskykyäni kehittäminen		.88
15. Asettamani tavoitteen saavuttaminen		.89
25. Taitojeni parantaminen		.88
32. Taitoni tai tekniikkani parantaminen		.89
43. Paremmat suoritukset		.88

Taulukossa 6 on esitetty pääulottuvuuden sosiaalisten motiivien aladimensioiden muuttujien alfa-kertoimia, kun kaikki väittämät ovat mukana. Sosiaalista yhteenkuuluvuutta mittaavat kuusi muuttujaa, minäorientaatiota mittaavat seitsemän muuttujaa ja muiden odotuksia mittaavat kolme muuttujaa. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja minäorientaation alfa-kertoimet olivat erittäin korkeita (0.92). Muiden odotusten alfa-kerroin jäi hieman matalammaksi (0.83), mutta sen summamuuttujan alfa-kerroin voidaan luokitella yhä erittäin korkeaksi. Matalampaa alfa-kerrointa selittää väittämien vähäisyys niitä ollessa puolet vähemmän kuin sosiaalisessa yhteenkuuluvuudessa ja minäorientaatiossa.

TAULUKKO 6. Sosiaalisten motiivien mittarin aladimensioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kertoimet.

SOSIAALINEN YHTEENKUULUVUUS	$\alpha=.92$	-
3. Tavatakseni uusia ihmisiä		.92
14. Saadakseni uusia ystäviä		.92
23. Jutellakseni ystävien kanssa		.91
24. Muiden kanssa yhdessä liikkuminen		.90
35. Ollakseni ystävien kanssa		.90
41. Nautin muiden kanssa liikkumisesta		.91
MINÄORIENTAATIO	$\alpha=.92$	
18. Muiden arvostus nousee		.92
22. Näyttääkseni paremmalta kuin muut		.91
28. Voittaakseni ystäväni		.91
30. Ollakseni ryhmän paras		.91
33. Muiden odotusten mukainen ulkonäkö		.91
37. Jäntevämmät lihakset kuin muilla		.90
38. Paremman näköinen keho kuin muilla		.90
MUIDEN ODOTUKSET	$\alpha=.83$	
4. Ystäväni haluavat minun tekeväni niin		.82
16. Läheisten mielestä liikunta tekee hyvää		.73
40. Muiden mielestä tarvitsen liikuntaa		.71

Taulukossa 7 on esitetty koetun hyvinvoinnin kolmen aladimensioiden ja yksittäisten väitteiden alfa-kertoimia. Viidestä väittämästä muodostuvan psyykkisen hyvinvoinnin summamuuttujan alfa-kerroin oli erittäin korkea (0.90). Kolmesta väittämästä muodostuvan fyysisen hyvinvoinnin summamuuttujan alfa-kerroin jäi vähän matalammaksi (0.83), mutta on

kuitenkin edelleen erittäin korkea. Neljästä väittämästä muodostuvan ulkonäön summamuuttujan alfa-kerroin ei tehnyt poikkeusta ollessaan myöskin erittäin korkea (0.87). Näissäkään yhdenkään yksittäisen väittämän poistaminen ei olisi nostanut alfa-kertoimia.

TAULUKKO 7. Koetun hyvinvoinnin mittarin aladimensioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kertoimet.

PSYKKINEN HYVINVOINTI	$\alpha=.90$
6. Haluan hallita stressiä paremmin	.87
13. Liikunta toimii stressin laukaisijana	.86
19. Liikunta saa ajatukseni muualle	.87
21. Liikunta vähentää masennusta	.89
39. Unohtaakseni työ/arkihuolet	.87
FYYSINEN HYVINVOINTI	$\alpha=.83$
10. Liikunta pitää minut terveenä	.78
20. Ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa	.77
42. Ylläpitääkseni fyysistä terveyttäni	.72
ULKONÄKÖ	$\alpha=.87$
7. Parantaakseni ulkonäköäni	.81
8. Lihakseni näyttävät paremmalta	.84
17. Parantaakseni kehoni muotoa	.80
26. Muiden mielestä komea/viehättävä	.87

Saatujen summamuuttujien korkeita alfa-kertoimia selittävät väittämien väliset keskinäiset korkeat korrelaatiot, väittämien suuri lukumäärä sekä kyselylomakkeen vahva teoriatausta. Tämän perusteella voidaan todeta konsistenssin, eli väittämien yhdenmukaisuuden, olevan erittäin hyvä. Jokaisen yksittäisen väittämän alfa-kertoimen ollessa vähintään 0.71 voidaan tutkimuksessa käytetyn mittarin reliabiliteettia pitää hyvänä.

8 TULOKSET

Tutkittavat jaoteltiin vapaa-ajan liikunnan harrastamisen määrän mukaan vähän ja paljon liikkuviin sekä sukupuolittain eri ryhmiin. Vähän liikkuviksi luokiteltiin ne, jotka vastasivat harrastavansa liikuntaa vapaa-aikanaan hengästyen tai hikoillen noin tunnin tai vähemmän viikon aikana. Vastaajista 27.4% naisista ja 31.4% miehistä kuului vähän liikkuviin. Paljon liikkuviksi luokiteltiin tutkittavat, jotka vastasivat liikkuvansa vapaa-ajallaan hengästyen tai hikoillen noin 2 tuntia tai enemmän viikon aikana. Tutkittavista paljon liikkuviin kuului 72.6 % naisista ja 68.6% miehistä.

Tutkimuksessa liikuntamotivaatio jaoteltiin kolmeen pääulottuvuuteen: sisäiseen motivaatioon, sosiaalisiin motiiveihin ja koettuun hyvinvointiin. Näistä liikuntamotivaatiota määrittelevistä pääulottuvuuksista sisäinen motivaatio jakautuu kahteen aladimensioon: viihtyminen ja tehtäväorientaatio. Sosiaaliset motiivit koostuvat sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta, minäorientaatiosta ja muiden odotuksista. Koettu hyvinvointi taas jakautuu psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin sekä ulkonäköön. Näitä kahdeksaa aladimensiota määritteli vielä 3–8 yksittäistä väittämää, joiden pohjalta luotiin aladimensioille summamuuttujat. Summamuuttujien arvot olivat asteikolla yhdestä viiteen. Erityisesti motivoivia tekijöitä olivat sellaiset aladimensiot, jotka saivat summamuuttuja-arvon lähellä viittä. Lähemmäksi yhtä jäävät arvot osoittivat aladimension olevan alhaisesti motivoiva.

8.1 Sisäisen motivaation, sosiaalisten motiivien ja koetun hyvinvoinnin keskiarvot vähän ja paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla aikuisilla

Jaotellessa tutkittavat vähän ja paljon liikkuviin ryhmiin, löytyi näiden ryhmien keskiarvojen väliltä tilastollisesti merkitseviä eroja viiden aladimension kohdalla. Näistä yhtä aladimensiota lukuun ottamatta suuremmat keskiarvot olivat aina paljon liikkuvilla. Sisäisen motivaation aladimensioista suuremmat keskiarvot olivat viihtymisen kohdalla, joka oli myös paljon liikkuvilla tilastollisesti erittäin merkitsevästi suurempi motivaatiotekijä vähän liikkuviin verrattuna. Tehtäväorientaatiossakin paljon liikkuvien keskiarvo oli tilastollisesti merkittävästi suurempi kuin vähän liikkuvilla. Molemmilla ryhmillä molemmissa aladimensioissa luvut yltivät yli kolmen vaihteluvälin ollessa 3.26–4.42.

Sosiaalisten motiivien kohdalla sosiaalisessa yhteenkuuluvuudessa ja minäorientaatioissa ei ollut ryhmien keskiarvojen välillä tilastollista merkitsevyyttä. Muiden odotuksien kohdalla vähän liikkuvilla keskiarvo oli tilastollisesti merkitsevästi suurempi kuin paljon liikkuvilla. Kuitenkin molemmilla ryhmillä sosiaalisten motiivien kaikkien aladimensioiden keskiarvot jäivät alle kolmen vaihteluvälin ollessa 1.76–2.81. Vähän liikkuvilla minäorientaatio sai kaikista aladimensioista alhaisimman luvun ja paljon liikkuvilla taas muiden odotukset jäivät keskiarvoltaan muita alemmaksi.

Koetun hyvinvoinnin pääulottuvuuden aladimensioilla oli keskiarvot taas edellistä korkeampia. Tilastollisesti merkitseviä eroja vähän ja paljon liikkuvien keskiarvojen välillä oli psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kohdissa, joissa molemmissa paljon liikkuvien keskiarvo oli vähän liikkuvia korkeampi. Fyysinen hyvinvointi saavutti molemmilla ryhmillä korkeimman keskiarvon kaikista aladimensioista ja oli samalla vähän liikkuvilla ainut aladimensio, jonka keskiarvo ylitti luvun neljä.

TAULUKKO 8. Tutkimuksessa käytettyjen muuttujien keskiarvot (ka) ja keskihajonnat (kh) tarkasteltuna vähän ja paljon liikkuvia omina ryhminään.

SISÄINEN MOTIVAATIO	Vähän liikkuvat (N 74–77)		Paljon liikkuvat (N 195–201)		p=
	ka.	kh.	ka.	kh.	
VIHHTYMINEN	3.93	.83	4.42	.55	.000
5. Liikunta innostaa	3.67	.95	4.26	.84	.000
11. Virkistyn	4.43	.75	4.69	.59	.010
12. Hyvä olo jälkikäteen	4.46	.82	4.76	.50	.004
27. On hauskaa	3.93	1.03	4.47	.74	.000
29. Nautinto	3.99	1.08	4.57	.67	.000
31. Mielenkiintoista	3.60	1.04	4.14	.78	.000
34. Koen hauskana	3.78	1.02	4.40	.79	.000
36. Tekee onnelliseksi	3.64	1.01	4.09	.86	.000
TEHTÄVÄORIENTAATIO	3.26	.92	3.59	.90	.008
2. Tulosteni paraneminen	3.21	1.17	3.63	1.19	.010
9. Suorituskykyäni kehittäminen	3.49	1.12	3.65	1.07	.309
15. Asettamani tavoitteen saavuttaminen	3.05	1.14	3.37	1.09	.037
25. Taitojeni parantaminen	3.27	1.13	3.58	1.05	.033
32. Taitoni tai tekniikkani parantaminen	3.30	1.10	3.73	1.01	.002
43. Paremmat suoritukset	3.21	1.22	3.52	1.14	.044
SOSIAALINEN YHTEENKUUL.	2.71	1.08	2.81	.98	.479
3. Tavatakseni uusia ihmisiä	2.68	1.16	2.92	1.15	.137
14. Saadakseni uusia ystäviä	2.50	1.10	2.54	1.13	.814
23. Jutellakseni ystävien kanssa	2.68	1.18	2.63	1.22	.794
24. Muiden kanssa yhdessä liikkuminen	2.69	1.27	2.79	1.17	.555
35. Ollakseni ystävien kanssa	2.81	1.27	2.85	1.24	.796
41. Nautin muiden kanssa liikkumisesta	2.95	1.31	3.14	1.21	.244

Taulukko 8. jatkuu...

MINÄORIENTAATIO	1.76	.69	1.81	.84	.621
18. Muiden arvostus nousee	2.20	1.00	2.04	1.03	.236
22. Näyttääkseni paremmalta kuin muut	1.79	.87	2.02	1.08	.094
28. Voittaakseni ystäväni	1.56	.79	1.72	.97	.162
30. Ollakseni ryhmän paras	1.47	.68	1.62	.95	.142
33. Muiden odotusten mukainen ulkonäkö	1.86	.97	1.69	.95	.199
37. Jäntevämmät lihakset kuin muilla	1.70	.83	1.85	1.09	.210
38. Paremman näköinen keho kuin muilla	1.61	.73	1.78	1.01	.129
MUIDEN ODOTUKSET	2.14	.98	1.78	.89	.004
4. Ystäväni haluavat minun tekeväni niin	1.72	.91	1.54	.95	.147
16. Läheisten mielestä liikunta tekee hyvää	2.56	1.23	2.11	1.18	.006
40. Muiden mielestä tarvitsen liikuntaa	2.14	1.14	1.73	1.04	.004
PSYYKKINEN HYVINVOINTI	3.84	.92	4.14	.76	.006
6. Haluan hallita stressiä paremmin	3.79	1.04	3.99	.95	.136
13. Liikunta toimii stressin laukaisijana	3.97	1.03	4.31	.89	.007
19. Liikuntaa saa ajatukseni muualle	3.91	1.06	4.18	.84	.027
21. Liikunta vähentää masennusta	3.73	1.06	4.03	.91	.025
39. Unohtaakseni työ/arkihuolet	3.77	1.09	4.21	.92	.001
FYYSINEN HYVINVOINTI	4.42	.67	4.65	.46	.006
10. Liikunta pitää minut terveenä	4.50	.74	4.65	.55	.106
20. Ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa	4.31	.70	4.59	.57	.001
42. Ylläpitääkseni fyysistä terveyttäni	4.44	.84	4.72	.54	.007
ULKONÄKÖ	2.86	.90	3.03	1.01	.195
7. Parantaakseni ulkonäköäni	3.38	1.08	3.39	1.13	.939
8. Lihakseni näyttävät paremmalta	2.72	1.22	2.97	1.21	.133
17. Parantaakseni kehoni muotoa	3.25	1.18	3.44	1.14	.223
26. Muiden mielestä komea/viehättävä	2.03	.92	2.29	1.18	.055

8.2 Sisäisen motivaation, sosiaalisten motiivien ja koetun hyvinvoinnin keskiarvot vähän ja paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla naisilla

Varianssianalyysin mukaan sisäisessä motivaatiossa vähän ja paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla naisilla erittäin merkitsevä ero tilastollisesti oli viihtymisessä. Paljon liikkuville naisille viihtyminen oli vähän liikkuvampia tärkeämpi motivaatiotekijä yksittäisten väittämien vaihteluvälin ollessa 4.18–4.83 vastaavien lukujen ollessa vähän liikkuvilla 3.66–4.47. Kuitenkin molemmilla ryhmillä viihtyminen nousi keskiarvoltaan toiseksi motivoivammaksi tekijäksi verrattuna muihin aladimensioihin. Tehtäväorientaatioissa vähän ja paljon liikkuvien keskiarvon ero oli tilastollisesti vain melkein merkitsevä. Keskiarvot osoittivat kuitenkin kaikkien naisten olevat enemmän samaa mieltä tai en osaa sanoa, kuin eri mieltä tehtäväorientaatiota koskevien väittämien kanssa.

Sosiaalisissa motiiveissa varianssianalyysin mukaan kaikkien aladimensioiden keskiarvot saivat pienemmän arvon kuin kolme vaihteluvälin ollessa 1.69–2.81. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja minäorientaation keskiarvojen erot vähän ja paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla naisilla eivät eronneet tilastollisesti merkittävästi toisistaan. Muiden odotuksien keskiarvot olivat ainoat sosiaalisten motiivien aladimensioista, joiden keskiarvot erosivat tilastollisesti melkein merkitsevästi toisistaan sekä niissä vähän liikkuvilla naisilla keskiarvo oli poikkeuksellisesti paljon liikkuvia korkeampi.

Koetun hyvinvoinnin aladimensioista suurin tilastollisesti merkittävä ero keskiarvojen välillä oli fyysisen hyvinvoinnin keskiarvoissa. Fyysinen hyvinvointi motivoi enemmän paljon liikkuvia kuin vähän liikkuvia naisia. Vähän ja paljon liikkuvien naisten keskiarvot olivat fyysisen hyvinvoinnin kohdalla molemmilla ryhmillä kaikista suurimmat muihin aladimensioihin verrattuna. Tilastollisesti melkein merkitsevästi erosi toisistaan psyykkisen hyvinvoinnin keskiarvojen erot. Paljon liikkuvilla tämäkin keskiarvo oli vähän liikkuvia naisia suurempi. Ulkonäkö liikuntaan motivoivana tekijänä ei saavuttanut ryhmien keskiarvojen välillä tilastollisesti merkitsevää eroa. Koetun hyvinvoinnin aladimensioista ulkonäön keskiarvot jäivät kaikista alhaisimmiksi.

Kaikkienensa vähän vapaa-ajallaan liikuntaa harrastavilla naisilla pienimmän keskiarvon aladimensioissa sai minäorientaatio ja suurimman keskiarvon taas fyysinen hyvinvointi. Paljon vapaa-ajallaan liikuntaa harrastavilla naisilla taas pienin keskiarvo oli muiden odotuksissa. Suurimman keskiarvon paljon liikkuvilla sai sama kuin vähän liikkuvilla, eli fyysinen hyvinvointi.

TAULUKKO 9. Kyselylomakkeen väittämien ja niistä muodostuvien aladimensioiden keskiarvot (ka), keskihajonnat (kh) ja niissä ilmenevät erot vähän ja paljon liikkuvilla naisilla.

NAISET	Vähän liikkuvat naiset (N 46–47)		Paljon liikkuvat naiset (N 126–127)		p=
	ka.	kh.	ka.	kh.	
VIIHTYMINEN	3.96	.80	4.50	.48	.000
5. Liikunta innostaa	3.66	.96	4.29	.87	.000
11. Virkistyn	4.43	.83	4.80	.42	.004
12. Hyvä olo jälkikäteen	4.47	.91	4.83	.42	.012
27. On hauskaa	3.96	.97	4.50	.75	.000
29. Nautinto	4.04	1.01	4.63	.62	.000
31. Mielenkiintoista	3.57	1.04	4.18	.74	.000
34. Koen hauskana	3.81	.97	4.46	.77	.000
36. Tekee onnelliseksi	3.72	.97	4.28	.78	.000

Taulukko 9. jatkuu...

TEHTÄVÄORIENTAATIO	3.31	.87	3.61	.88	.048
2. Tulosteni paraneminen	3.13	1.14	3.68	1.20	.007
9. Suorituskykyni kehittäminen	3.53	1.04	3.62	1.08	.621
15. Asettamani tavoitteen saavuttaminen	3.09	1.15	3.40	1.10	.109
25. Taitojeni parantaminen	3.48	1.05	3.57	1.08	.628
32. Taitoni tai tekniikkani parantaminen	3.32	1.09	3.77	1.02	.011
43. Paremmat suoritukset	3.26	1.17	3.57	1.14	.106
SOSIAALINEN YHTEENKUUL.	2.81	1.11	2.75	1.03	.764
3. Tavatakseni uusia ihmisiä	2.81	1.14	2.89	1.21	.690
14. Saadakseni uusia ystäviä	2.55	1.10	2.54	1.17	.945
23. Jutellakseni ystävien kanssa	2.83	1.25	2.52	1.24	.161
24. Muiden kanssa yhdessä liikkuminen	2.76	1.32	2.76	1.22	.996
35. Ollakseni ystävien kanssa	2.87	1.28	2.71	1.30	.476
41. Nautin muiden kanssa liikkumisesta	3.04	1.27	3.09	1.30	.839
MINÄORIENTAATIO	1.69	.65	1.76	.86	.535
18. Muiden arvostus nousee	2.17	1.04	1.95	1.01	.208
22. Näyttääkseni paremmalta kuin muut	1.74	.88	2.06	1.12	.079
28. Voittaakseni ystäväni	1.41	.72	1.60	.94	.161
30. Ollakseni ryhmän paras	1.39	.65	1.50	.92	.462
33. Muiden odotusten mukainen ulkonäkö	1.81	.99	1.66	.98	.381
37. Jäntevämmät lihakset kuin muilla	1.66	.79	1.84	1.13	.233
38. Paremman näköinen keho kuin muilla	1.57	.77	1.75	1.06	.224
MUIDEN ODOTUKSET	2.02	.97	1.71	.87	.041
4. Ystäväni haluavat minun tekeväni niin	1.57	.83	1.46	.88	.468
16. Läheisten mielestä liikunta tekee hyvää	2.41	1.28	2.02	1.14	.073
40. Muiden mielestä tarvitsen liikuntaa	2.06	1.13	1.65	1.01	.020
PSYYKKINEN HYVINVOINTI	3.91	.91	4.24	.70	.012
6. Haluan hallita stressiä paremmin	3.87	.99	4.08	.95	.210
13. Liikunta toimii stressin laukaisijana	4.00	1.10	4.45	.80	.004
19. Liikuntaa saa ajatukseni muualle	4.02	1.00	4.25	.82	.136
21. Liikunta vähentää masennusta	3.74	1.08	4.08	.92	.042
39. Unohtaakseni työ/arkihuolet	3.94	1.01	4.35	.85	.008
FYYSINEN HYVINVOINTI	4.42	.73	4.73	.41	.007
10. Liikunta pitää minut terveenä	4.49	.80	4.73	.51	.058
20. Ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa	4.30	.79	4.66	.54	.006
42. Ylläpitääkseni fyysistä terveyttäni	4.45	.83	4.80	.47	.007
ULKONÄKÖ	3.04	.89	3.15	.99	.492
7. Parantaakseni ulkonäköäni	3.68	1.00	3.58	1.04	.576
8. Lihakseni näyttävät paremmalta	2.72	1.30	3.11	1.21	.068
17. Parantaakseni kehoni muotoa	3.50	1.13	3.56	1.11	.772
26. Muiden mielestä komea/viehättävä	2.16	1.02	2.31	1.20	.455

8.3 Sisäisen motivaation, sosiaalisten motiivien ja koetun hyvinvoinnin keskiarvot vähän ja paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla miehillä

Miesten osalta vähän ja paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla ei noussut yhtä paljon tilastollisesti merkitseviä eroavaisuuksia kuin naisilla. Sisäisen motivaation aladimensioista vain viihtymisen keskiarvojen välillä oli tilastollisesti melkein merkitsevä ero. Tehtävääorientoation osalta varianssianalyysin antaman tuloksen voidaan sanoa olevan suuntaa antava keskiarvojen osalta. Kaikista suurimmat keskiarvot sisäisen motivaation aladimensioista saivat molemmilla ryhmillä viihtyminen ja pienimmät keskiarvot olivat tehtävääorientoatiolla. Molemmissa aladimensioissa molempien ryhmien keskiarvot kuitenkin ylittivät kolmen vaihteluvälin ollessa 3.16–4.26.

Naisten tapaan miehillä sosiaalisten motiivien aladimensioiden keskiarvoista kaikki jäivät alle kolmen niin vähän kuin paljon liikkuvilla keskiarvojen vaihteluvälin ollessa 1.82–2.87. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteessa sekä minäorientoatiossa vähän ja paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavien miesten keskiarvojen välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. Ainoastaan muiden odotusten keskiarvojen ero nousi tilastollisesti melkein merkitseväksi. Kuten kaikilla vähän liikkuvilla vertailtaessa vähän ja paljon liikkuvia, oli miehilläkin vähän liikkuvilla muiden odotusten keskiarvo ainut aladimension kohta, joka oli paljon liikkuvien keskiarvoa suurempi. Sosiaalisten motiivien aladimensioista pienin keskiarvo vähän liikkuvilla miehillä oli minäorientoatiossa. Vastaavasti paljon liikkuvilla miehillä pienin keskiarvo oli muiden odotuksilla. Suurin keskiarvo molemmilla ryhmillä oli sosiaalisessa yhteenkuuluvuudessa.

Toisin kuin naisten kohdalla, miehillä koetun hyvinvoinnin aladimensioiden keskiarvojen välillä vähän ja paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. Molempien ryhmien miehille suurimmat keskiarvot olivat fyysisessä hyvinvoinnissa ja pienimmät keskiarvot ulkonäössä, jossa molempien keskiarvot jäivät alle kolmen. Tarkasteltaessa kaikkia aladimensioita pienin keskiarvo vähän vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla miehillä oli minäorientoatiolla ja suurin keskiarvo taas fyysisellä hyvinvoinnilla. Paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla miehillä taas pienin keskiarvo aladimensioissa oli muiden odotuksilla ja suurin keskiarvo fyysisellä hyvinvoinnilla. Nämä molempien ryhmien pienimmät ja suurimmat keskiarvot olivat aivan samoilla aladimensioilla kuin naisten vastaavilla ryhmillä.

TAULUKKO 10. Kyselylomakkeen väittämien ja niistä muodostuvien aladimensioiden keskiarvot (ka), keskihajonnat (kh) ja niissä ilmenevät erot vähän ja paljon liikkuvilla miehillä.

MIEHET	Vähän liikkuvat miehet (N 28–29)		Paljon liikkuvat miehet (N63–68)		p=
	ka.	kh.	ka.	kh.	
VIHTYMINEN	3.88	.90	4.26	.63	.044
5. Liikunta innostaa	3.67	.96	4.18	.81	.010
11. Virkistyn	4.43	.63	4.46	.78	.870
12. Hyvä olo jälkikäteen	4.46	.69	4.60	.60	.329
27. On hauskaa	3.89	1.17	4.41	.75	.037
29. Nautinto	3.89	1.23	4.43	.78	.040
31. Mielenkiintoista	3.62	1.08	4.02	.85	.059
34. Koen hauskana	3.72	1.13	4.27	.83	.010
36. Tekee onnelliseksi	3.48	1.09	3.71	.91	.302
TEHTÄVÄORIENTAATIO	3.16	1.02	3.55	.96	.074
2. Tulosteni paraneminen	3.29	1.21	3.53	1.18	.363
9. Suorituskykyni kehittäminen	3.41	1.27	3.71	1.07	.246
15. Asettamani tavoitteen saavuttaminen	2.96	1.14	3.28	1.10	.209
25. Taitojeni parantaminen	2.93	1.22	3.59	1.04	.009
32. Taitoni tai tekniikkani parantaminen	3.28	1.16	3.64	1.03	.135
43. Paremmat suoritukset	3.14	1.33	3.45	1.10	.228
SOSIAALINEN YHTEENKUUL.	2.56	1.04	2.87	.91	.145
3. Tavatakseni uusia ihmisiä	2.46	1.20	2.90	1.04	.103
14. Saadakseni uusia ystäviä	2.39	1.13	2.48	1.07	.711
23. Jutellakseni ystävien kanssa	2.41	1.05	2.81	1.19	.129
24. Muiden kanssa yhdessä liikkuminen	2.57	1.23	2.81	1.10	.352
35. Ollakseni ystävien kanssa	2.69	1.29	3.06	1.09	.153
41. Nautin muiden kanssa liikkumisesta	2.83	1.39	3.18	1.02	.224
MINÄORIENTAATIO	1.82	.73	1.90	.83	.663
18. Muiden arvostus nousee	2.21	.96	2.22	1.06	.985
22. Näyttääkseni paremmalta kuin muut	1.82	.86	1.97	1.02	.508
28. Voittaakseni ystäväni	1.75	.84	1.97	1.01	.323
30. Ollakseni ryhmän paras	1.54	.69	1.84	.99	.095
33. Muiden odotusten mukainen ulkonäkö	1.90	.94	1.75	.92	.491
37. Jäntevämmät lihakset kuin muilla	1.72	.88	1.88	1.02	.479
38. Paremmat näköinen keho kuin muilla	1.62	.62	1.83	.97	.204
MUIDEN ODOTUKSET	2.33	.99	1.89	.93	.036
4. Ystäväni haluavat minun tekeväni niin	1.96	1.00	1.63	1.01	.144
16. Läheisten mielestä liikunta tekee hyvää	2.79	1.17	2.20	1.21	.034
40. Muiden mielestä tarvitsen liikuntaa	2.24	1.19	1.86	1.11	.137
PSYKKINEN HYVINVOINTI	3.69	.96	3.92	.85	.256
6. Haluan hallita stressiä paremmin	3.64	1.13	3.76	.93	.586
13. Liikunta toimii stressin laukaisijana	3.89	.92	4.04	1.00	.492
19. Liikuntaa saa ajatukseni muualle	3.71	1.15	4.03	.89	.155
21. Liikunta vähentää masennusta	3.71	1.05	3.92	.93	.346
39. Unohtaakseni työ/arkihuolet	3.48	1.18	3.92	1.01	.066

Taulukko 10. jatkuu...

FYYSINEN HYVINVOINTI	4.40	.57	4.51	.53	.413
10. Liikunta pitää minut terveenä	4.50	.64	4.50	.59	1.000
20. Ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa	4.32	.55	4.48	.62	.258
42. Ylläpitääkseni fyysistä terveyttäni	4.41	.87	4.56	.64	.358
ULKONÄKÖ	2.56	.85	2.80	1.03	.280
7. Parantaakseni ulkonäköäni	2.89	1.07	3.03	1.20	.602
8. Lihakseni näyttävät paremmalta	2.71	1.15	2.72	1.18	.981
17. Parantaakseni kehoni muotoa	2.82	1.16	3.17	1.18	.190
26. Muiden mielestä komea/viehättävä	1.82	.72	2.27	1.15	.027

8.4 Sisäisen motivaation, sosiaalisten motiivien ja koetun hyvinvoinnin keskiarvot vähän vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla naisilla ja miehillä

Vertailtaessa vähän liikkuvien naisten ja miesten liikuntamotiiveja, varianssianalyysin mukaan kaikista aladimensioista vain ulkonäön kohdalla oli ryhmien keskiarvojen ero tilastollisesti melkein merkitsevä. Tämän lisäksi yksittäisistä väittämistä vain kolmen kohdalla naisten ja miesten vastausten keskiarvojen välillä oli tilastollisesti melkein merkitsevä ero. Näistä tehtäväorientaatioon kuuluva väittämä ”taitojen parantaminen” nousi naisilla miehiä suurempaan merkitykseen liikuntaan motivoivana tekijänä. Kaksi muuta melkein tilastollisesti merkitseväksi nousutta väittämää kuuluivat koettuun hyvinvointiin ja siinä ulkonäön aladimensioon. ”Parantaakseni ulkonäköä” ja ”parantaakseni kehoni muotoa” olivat myös naisilla miehiä keskiarvillisesti tärkeämpiä liikuntaan motivoivia tekijöitä.

Suurimmat keskiarvot aladimensioista sai sekä vähän liikkuvilla naisilla, että vähän liikkuvilla miehillä fyysinen hyvinvointi, joka oli samalla ainut aladimensio, jonka keskiarvo ylitti molemmilla ryhmillä neljän. Matalin keskiarvo oli molemmilla ryhmillä minäorientaation kohdalla. Kolmesta pääulottuvuudesta vain sosiaalisten motiivien kaikkien aladimensioiden keskiarvot jäivät alle kolmen keskiarvojen vaihteluvälin ollessa 1.69–2.81.

TAULUKKO 11. Tutkimuksessa käytettyjen muuttujien keskiarvot (ka) ja keskihajonnat (kh) jaoteltuna tutkittavat vähän liikkuviin naisiin ja miehiin.

VÄHÄN LIIKKUVAT	Vähän liikkuvat naiset (N 46–47)		Vähän liikkuvat miehet (N 28–29)		p=
	ka.	kh.	ka.	kh.	
VIIHTYMINEN	3.96	.80	3.88	.90	.694
5. Liikunta innostaa	3.66	.96	3.67	.96	.976
11. Virkistyn	4.43	.83	4.43	.63	.987
12. Hyvä olo jälkikäteen	4.47	.91	4.46	.69	.985
27. On hauskaa	3.96	.97	3.89	1.17	.800
29. Nautinto	4.04	1.01	3.89	1.23	.568
31. Mielenkiintoista	3.57	1.04	3.62	1.08	.853
34. Koen hauskana	3.81	.97	3.72	1.13	.731
36. Tekee onnelliseksi	3.72	.97	3.48	1.09	.320
TEHTÄVÄORIENTAATIO	3.31	.87	3.16	1.02	.486
2. Tulosteni paraneminen	3.13	1.14	3.29	1.21	.571
9. Suorituskykyni kehittäminen	3.53	1.04	3.41	1.27	.660
15. Asettamani tavoitteen saavuttaminen	3.09	1.15	2.96	1.14	.657
25. Taitojeni parantaminen	3.48	1.05	2.93	1.22	.043
32. Taitoni tai tekniikkani parantaminen	3.32	1.09	3.28	1.16	.870
43. Paremmat suoritukset	3.26	1.17	3.14	1.33	.688
SOSIAALINEN YHTEENKUUL.	2.81	1.11	2.56	1.04	.336
3. Tavatakseni uusia ihmisiä	2.81	1.14	2.46	1.20	.218
14. Saadakseni uusia ystäviä	2.55	1.10	2.39	1.13	.548
23. Jutellakseni ystävien kanssa	2.83	1.25	2.41	1.05	.148
24. Muiden kanssa yhdessä liikkuminen	2.76	1.32	2.57	1.23	.541
35. Ollakseni ystävien kanssa	2.87	1.28	2.69	1.29	.548
41. Nautin muiden kanssa liikkumisesta	3.04	1.27	2.83	1.39	.491
MINÄORIENTAATIO	1.69	.65	1.82	.73	.402
18. Muiden arvostus nousee	2.17	1.04	2.21	.96	.868
22. Näyttääkseni paremmalta kuin muut	1.74	.88	1.82	.86	.696
28. Voittaakseni ystäväni	1.41	.72	1.75	.84	.071
30. Ollakseni ryhmän paras	1.39	.65	1.54	.69	.369
33. Muiden odotusten mukainen ulkonäkö	1.81	.99	1.90	.94	.702
37. Jäntevämmät lihakset kuin muilla	1.66	.79	1.72	.88	.741
38. Paremmat näköinen keho kuin muilla	1.57	.77	1.62	.62	.786
MUIDEN ODOTUKSET	2.02	.97	2.33	.99	.186
4. Ystäväni haluavat minun tekeväni niin	1.57	.83	1.96	1.00	.068
16. Läheisten mielestä liikunta tekee hyvää	2.41	1.28	2.79	1.17	.212
40. Muiden mielestä tarvitsen liikuntaa	2.06	1.13	2.24	1.19	.516
PSYKKINEN HYVINVOINTI	3.91	.91	3.69	.96	.327
6. Haluan hallita stressiä paremmin	3.87	.99	3.64	1.13	.360
13. Liikunta toimii stressin laukaisijana	4.00	1.10	3.89	.92	.667
19. Liikuntaa saa ajatukseni muualle	4.02	1.00	3.71	1.15	.230
21. Liikunta vähentää masennusta	3.74	1.08	3.71	1.05	.923
39. Unohtaakseni työ/arkihuolet	3.94	1.01	3.48	1.18	.079
FYYSINEN HYVINVOINTI	4.42	.73	4.40	.57	.933
10. Liikunta pitää minut terveenä	4.49	.80	4.50	.64	.953
20. Ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa	4.30	.79	4.32	.55	.920
42. Ylläpitääkseni fyysistä terveyttäni	4.45	.83	4.41	.87	.869

Taulukko 11. jatkuu...

ULKONÄKÖ	3.04	.89	2.56	.85	.026
7. Parantaakseni ulkonäköäni	3.68	1.00	2.89	1.07	.002
8. Lihakseni näyttävät paremmalta	2.72	1.30	2.71	1.15	.976
17. Parantaakseni kehoni muotoa	3.50	1.13	2.82	1.16	.015
26. Muiden mielestä komea/viehättävä	2.16	1.02	1.82	.72	.107

8.5 Sisäisen motivaation, sosiaalisten motiivien ja koetun hyvinvoinnin keskiarvot paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla naisilla ja miehillä

Paljon liikkuvilla naisilla ja miehillä löytyi vähän liikkuvia enemmän eroja motivaatiotekijöiden keskiarvoissa. Kaikkien aladimensioiden keskiarvoista tilastollisesti merkitseviksi eroavaisuuksiksi paljon liikkuvien miesten ja naisten välille nousi viihtyminen, psyykkinen hyvinvointi sekä fyysinen hyvinvointi. Tilastollisesti melkein merkitsevä keskiarvojen ero oli ulkonäöllä. Edellä mainituissa aladimensioissa suurempi keskiarvo oli joka kohdassa naisilla.

Sisäisen motivaation aladimensiot saivat molemmilla ryhmillä yli kolmen keskiarvon viihtymisen noustessa kuitenkin enemmän motivoivammaksi tekijäksi kuin tehtäväorientaatio. Sosiaalisten motiivien kohdalla kaikkien aladimensioiden keskiarvot jäivät alle kolmen. Muiden odotukset oli molemmilla ryhmillä keskiarvoltaan kaikista matalin muihin aladimensioihin verrattuna. Pääulottuvuuksista koetun hyvinvoinnin kaikissa aladimensioissa oli tilastollista merkittävyyttä naisten ja miesten välisissä keskiarvoissa, naisten keskiarvojen ollessa korkeampia. Yhtä lukuun ottamatta kaikki keskiarvot saivat yli kolmen keskiarvon. Ainoastaan ulkonäkö jäi paljon liikkuvilla miehillä motivaatiotekijänä keskiarvoltaan alle kolmen. Kaikista aladimensioista fyysinen hyvinvointi nousi vähän liikkuvien tapaan molempien ryhmien tärkeimmäksi motivaatiotekijäksi keskiarvon mukaan.

TAULUKKO 12. Tutkimuksessa käytettyjen muuttujien keskiarvot (ka) ja keskihajonnat (kh) jaoteltuna tutkittavat paljon liikkuviin naisiin ja miehiin.

PALJON LIIKKUVAT	Paljon liikkuvat naiset (N 126–127)		Paljon liikkuvat miehet (N 63–68)		p=
	ka.	kh.	ka.	kh.	
VIHTYMINEN	4.50	.48	4.26	.63	.003
5. Liikunta innostaa	4.29	.87	4.18	.81	.367
11. Virkistyn	4.80	.42	4.46	.78	.001
12. Hyvä olo jälkikäteen	4.83	.42	4.60	.60	.007
27. On hauskaa	4.50	.75	4.41	.75	.432
29. Nautinto	4.63	.62	4.43	.78	.069
31. Mielenkiintoista	4.18	.74	4.02	.85	.162
34. Koen hauskana	4.46	.77	4.27	.83	.114
36. Tekee onnelliseksi	4.28	.78	3.71	.91	.000
TEHTÄVÄORIENTAATIO	3.61	.88	3.55	.96	.666
2. Tulosteni paraneminen	3.68	1.20	3.53	1.18	.396
9. Suorituskykyni kehittäminen	3.62	1.08	3.71	1.07	.604
15. Asettamani tavoitteen saavuttaminen	3.40	1.10	3.28	1.10	.494
25. Taitojeni parantaminen	3.57	1.08	3.59	1.04	.875
32. Taitoni tai tekniikkani parantaminen	3.77	1.02	3.64	1.03	.384
43. Paremmat suoritukset	3.57	1.14	3.45	1.10	.484
SOSIAALINEN YHTEENKUUL.	2.75	1.03	2.87	.91	.441
3. Tavatakseni uusia ihmisiä	2.89	1.21	2.90	1.04	.966
14. Saadakseni uusia ystäviä	2.54	1.17	2.48	1.07	.752
23. Jutellakseni ystävien kanssa	2.52	1.24	2.81	1.19	.127
24. Muiden kanssa yhdessä liikkuminen	2.76	1.22	2.81	1.10	.781
35. Ollakseni ystävien kanssa	2.71	1.30	3.06	1.09	.053
41. Nautin muiden kanssa liikkumisesta	3.09	1.30	3.18	1.02	.581
MINÄORIENTAATIO	1.76	.86	1.90	.83	.280
18. Muiden arvostus nousee	1.95	1.01	2.22	1.06	.093
22. Näyttääkseni paremmalta kuin muut	2.06	1.12	1.97	1.02	.572
28. Voittaakseni ystäväni	1.60	.94	1.97	1.01	.015
30. Ollakseni ryhmän paras	1.50	.92	1.84	.99	.020
33. Muiden odotusten mukainen ulkonäkö	1.66	.98	1.75	.92	.528
37. Jäntevämmät lihakset kuin muilla	1.84	1.13	1.88	1.02	.827
38. Paremman näköinen keho kuin muilla	1.75	1.06	1.83	.97	.612
MUIDEN ODOTUKSET	1.71	.87	1.89	.93	.195
4. Ystäväni haluavat minun tekeväni niin	1.46	.88	1.63	1.01	.208
16. Läheisten mielestä liikunta tekee hyvää	2.02	1.14	2.20	1.21	.317
40. Muiden mielestä tarvitsen liikuntaa	1.65	1.01	1.86	1.11	.171
PSYYKKINEN HYVINVOINTI	4.24	.70	3.92	.85	.005
6. Haluan hallita stressiä paremmin	4.08	.95	3.76	.93	.028
13. Liikunta toimii stressin laukaisijana	4.45	.80	4.04	1.00	.002
19. Liikuntaa saa ajatukseni muualle	4.25	.82	4.03	.89	.098
21. Liikunta vähentää masennusta	4.08	.92	3.92	.93	.267
39. Unohtaakseni työ/arkihuolet	4.35	.85	3.92	1.02	.002
FYYSINEN HYVINVOINTI	4.73	.41	4.51	.53	.003
10. Liikunta pitää minut terveenä	4.73	.51	4.50	.59	.007
20. Ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa	4.66	.54	4.48	.62	.049
42. Ylläpitääkseni fyysistä terveyttäni	4.80	.47	4.56	.64	.007

Taulukko 12. jatkuu...

ULKONÄKÖ	3.15	.99	2.80	1.03	.021
7. Parantaakseni ulkonäköäni	3.58	1.04	3.03	1.20	.001
8. Lihakseni näyttävät paremmalta	3.11	1.21	2.72	1.18	.032
17. Parantaakseni kehoni muotoa	3.56	1.11	3.17	1.18	.028
26. Muiden mielestä komea/viehättävä	2.31	1.20	2.27	1.15	.842

9 POHDINTA

9.1 Tutkimuksen tavoite

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitkä motivaation ulottuvuudet motivoivat aikuisia liikkumaan. Tutkimuksessa selvitettiin liikunnan vapaa-ajan harrastamisen määrän yhteyttä liikuntamotivaatioon tarkastelemalla ja vertailemalla vähän ja paljon liikkuvia. Tämän lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin sukupuolen yhteyttä liikuntamotivaatioon. Erityisesti halusin perehtyä vähän liikkuvien liikuntamotiiveihin, jotta tulevaisuuden ammatissani osaisin paremmin motivoida heitä, ketkä kannustusta ja tukea liikunnan aloittamiseen ja jatkamiseen eniten tarvitsevat.

9.2 Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka

Etiikka. Tutkimus toteutettiin noudattaen hyvää tutkimusetiikkaa. Käytin valmista aineistoa aiemmasta tutkimuksesta, jonka toteuttamiseen Jyväskylän yliopiston eettinen toimikunta oli antanut luvan. Tutkimukseen osallistuvilla oli ennen heidän suostumustaan kerrottu ja annettu kirjallisena tietona kattava kuvaus tutkimuksen toteuttamisesta. Tutkittavat ovat osallistuneet tutkimukseen täysin vapaaehtoisesti ja heille on annettu mahdollisuus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen halutessaan. Osallistujien yksityisyydensuojan säilyttämiseksi kyselylomakkeet täytettiin nimettömästi ja vastauksia analysoitaessa lomakkeita ei yksilöity.

Luotettavuus. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan parantaa käyttämällä tutkimuksen pohjalla mahdollisimman ajankohtaisia teorioita ja tutkimuksia. Liikuntamotivaatiota kuvastamaan on kehitetty monia erilaisia motivaatioteorioita, jotka sisältävät monesti osittain samoja sisältöjä. Tässä työssä on valittu teoriaosuuteen esittelyyn ne liikuntamotivaatioteoriat, joissa ilmaantuu tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä käytetyt termit. Aiemmissa liikuntamotivaatioon liittyvissä tutkimuksissa on käytetty erilaisia teoriapohjia, mutta tämän tutkimuksen liikuntamotivaatio –kysely pohjautui tunnettuun ja monessa tutkimuksessa käytettyyn Rogersin ja Morrisin (2003) kehittämään REMM (recreational exercise motivational measure) –kyselyyn. Tässä käytetty kysely on Soinin ym. (2006) REMM:stä validioima Aikuisten vapaa-ajan liikuntamotivaatio –kysely, joka on suunniteltu suomalaisten aikuisten käyttöön.

Tällaisen tunnetun, käytetyn ja toimivaksi todetun mittarin käyttäminen lisää tämänkin tutkimuksen luotettavuutta.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa käytettäessä kyselylomaketta, tulee tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa nostaa esiin kyselylomakkeiden täyttämisen epäkohdat. Valmiin aineiston takia en ole pystynyt olemaan kyselyn täyttöhetkessä mukana, minkä takia tuloksia analysoitaessa tulee muistaa kyselylomakkeiden heikkoudet. Ei voida tietää, kuinka vakavasti kyselyyn vastanneet ovat tutkimukseen suhtautuneet. Vastaajien huolellisuutta ja rehellisyyttä vastatessa voidaan vain spekuloida vertailtaessa aiempia tutkimustuloksia tämän työn tuloksiin. Osallistujille annettiin mahdollisuus tarkentaa kysymyksiä tai saada selvennystä niihin, jos he eivät ymmärtäneet mitä kysymyksellä tarkoitettiin. Kyselyissä on kuitenkin aina se riski, että tutkija ja tutkittavat ymmärtävät kysymyksen eri tavalla. Kuitenkin tähän tutkimukseen käytetyssä osassa ei ollut avoimia kysymyksiä, mikä jättää tutkijan oman tulkinnan pois ja näin lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkittavat on jaettu vähän ja paljon liikuntaa vapaa-ajalla harrastaviin. Vähän liikkuviin kuului kaikki ne tutkittavat, jotka liikkuvat hengästyen tai hikoillen noin tunnin tai vähemmän viikossa. Paljon liikkuviin kuuluivat ne tutkittavat, jotka liikkuvat noin kaksi-kolme tuntia tai enemmän viikossa. Tämä jako myötäilee terveysliikuntatottumuksien suosituksia siten, että paljon liikkuviin on sisällytetty he jotka osittain täyttävät terveysliikuntasuosituksen. Vähän liikkuviin on luokiteltu heidät, jotka eivät selkeästi yllä suositusten tavoitteisiin. Jako on väljä ja harrastetun liikunnan määrä on itsearvioitu, mikä tulee ottaa huomioon tuloksia tarkasteltaessa. Vähän ja paljon liikkuvien kategoriat tulee nähdä ennemminkin tutkittavien kokemuksena omasta liikunnallisuudestaan puhtaana faktatiedon sijaan.

Aiemmin kerätyn aineiston hyödyntäminen tässä työssä esti aineiston keruun aikana validiteettiin ja reliabiliteettiin vaikuttamisen. Kuitenkin vastausten luotettavuutta voidaan arvioida testaamalla kysymysten pohjalta muodostettujen summamuuttujien reliabiliteettia. Eri mittareita arvioitiin Cronbachin α -kertoimen avulla. Väittämien suuren lukumäärän, kyselylomakkeen vahvan teoriataustan sekä väittämien välisten korkeiden korrelaatioiden ansioista tuloksena saatiin korkeita alfa-kertoimia, minkä perusteella voidaan pitää tutkimuksen reliabiliteettia hyvänä.

Tutkimuksen validiteettia arvioitiin käyttämällä eksploratiivista pääakselifaktorianalyysia ja promax-rotatiota, joilla analysoitiin motivaatiomittarien skaalojen faktorirakennetta. Näiden analyysien antamien arvojen perusteella voidaan todeta tutkimuksessa käytettyjen mittarien olevan valideja. Tutkimuksen ulkoiseen validiteettiin taas vaikuttaa otosjoukon yleistettävyyden muihin suomalaisiin aikuisiin. Tutkimuksen otosjoukkoa voidaan pitää kattavana (n=288), mutta tutkimuskysely teetettiin Liikuntakeskus Pajulahdessa perheliikuntakursseille osallistuvilla aikuisilla. Tutkittavat ovat siis valinneet lähtökohtaisesti lomakohteeseen liikuntakeskuksen, mikä kertoo jo jotain liikuntamotiiveista, oman terveyden ja hyvinvoinnin huolehtimisesta tai vähintään halusta ja kiinnostuksesta pitää huolta omasta terveydestään. Liikuntaa inhoavia henkilöitä tuskin kovinkaan montaa on tutkimukseen eksynyt. Lähtökohtaisesti motivaation liikuntaa kohtaan voidaan siis arvioida olevan myönteinen. Tämä heikentää tutkimuksen yleistettävyyttä kaikkiin suomalaisiin aikuisiin. Sen lisäksi aineisto on kerätty jo vuonna 2007, mikä tulee muistaa tuloksia tarkasteltaessa. Liikuntatrendit muuttuvat nopeaan vauhtiin, mikä tulee tuloksia tarkasteltaessa ottaa huomioon. Tarkemmin tutkimuksen luotettavuutta reliabiliteetin ja validiteetin käsitteiden kautta on tarkasteltu luvussa 7.

Edellä mainittujen lisäksi tutkimuksen luotettavuutta parantaa asianmukaiset viittaukset aiemmin valmistuneisiin tutkimuksiin. Teoriaosuudessa on käytetty laajasti lähteitä ja pyritty löytämään mahdollisimman paljon alkuperäisiä lähteitä. Tutkimusta liikuntamotiivaatiosta löytyy paljon, mutta teoriaosuuteen on valittu mahdollisimman paljon tuoreita sekä kansainvälisiä tutkimuksia.

9.3 Keskeisimmät tulokset ja johtopäätökset

9.3.1 Sisäisen motivaation, sosiaalisten motiivien ja koetun hyvinvoinnin keskiarvot vähän ja paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla aikuisilla

Vertailtaessa vähän ja paljon liikkuvien keskiarvoja eri motivaatiotekijöillä saatiin tilastollisesti merkitsevät erot ryhmien välille sisäisen motivaation molemmissa aladimensioissa (viihtyminen ja tehtäväorientaatio) sekä koetun hyvinvoinnin osalta psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kohdalla. Kaikissa näissä paljon liikkuvien keskiarvo oli vähän liikkuvia korkeampi. Vaikka motivaation keskiarvoissa löytyi eroja, molemmissa

ryhmissä kolme korkeinta keskiarvoa saanutta aladimensiota olivat fyysinen hyvinvointi, viihtyminen ja psyykinen hyvinvointi. Voidaan siis todeta, että liikuntaan motivoivissa tekijöissä ei ole suurtakaan eroa vähän ja paljon liikkuvilla, mutta paljon liikkuvilla motivaatio on lähes aina korkeampi. Tämä onkin luonnollista, sillä paljon liikkuvat harrastavat jo liikuntaa, jolloin se on heille tärkeä arvo elämässä. Aaltosen ym. (2012; 2014) tutkimukset ovat päätyneet samaan päätelmään siitä, että suosituimpia motivaatiotekijöitä ovat fyysinen kunto ja terveys, psykologiset hyödyt ja nautinto.

Ainut aladimensio, jossa vähän liikkuvilla keskiarvo oli tilastollisesti melkein merkitsevästi paljon liikkuvia korkeampi, eli vähän liikkuvat motivoituivat siitä paljon liikkuvia enemmän, oli muiden odotukset. Ero oli tilastollisesti melkein merkitsevä, mutta tukee aiempaa Aaltosen ym. (2012; 2014) tutkimustuloksia, joissa on havaittu vähän liikkuvien motivoituvan enemmän muiden odotuksista. Säännöllisen liikunnan vaatiessa sisäistä motivaatiota (Aaltonen ym. 2014) olikin odotettavissa, että vähän liikkuvilla ulkoisen motivaation motiivit, kuten muiden odotukset, nousevat paljon liikkuvia tärkeämmiksi.

Jos liikuntaan motivoivissa tekijöissä vähän ja paljon liikkuvien korkeimmat keskiarvot menivät samoilta aladimensioille, eroavaisuuksia ilmeni kuitenkin ryhmien välillä vähiten motivoivassa motiivissa. Paljon liikkuvilla pienimmän keskiarvon sai muiden odotusten täyttäminen, mikä kertoo siitä, että heidän motivaationsa on lähtöisin muualta kuin koetusta ulkoapäin tulevasta paineesta liikkua. Ryan ja Deci (2000a, 66) kirjoittavat siitä, kuinka tekemiselleen tulee löytää oma sisäinen merkitys ja tarkoitus, jotta motivaatio voi olla sisäistä. On siis ymmärrettävää, että paljon liikkuvilla ulkoapäin tulevat muiden odotukset motivoivat vähiten ja liikunnalle on löydetty muita itselleen merkityksellisiä motiiveja. Paljon liikkuvat luultavasti myös liikkuvat säännöllisesti, mihin sisäsyntyisten motivaatiotekijöiden omaamisen on Aaltonen ym. (2014) todennut vaikuttavana.

Vähän liikkuvilla pienimmän keskiarvon sai minäorientaatio, eli heitä vähiten liikunnassa innostaa muiden tuloksiin, ulkonäköön ja suoritukseen vertaaminen. Jaakkolan ym. (2013, 154) mukaan heikon pätevyyden kokemuksen yhdistyessä minäorientaatioon saattaa tulla ilmi alisuoriutumista, mikä voi heikentää halua ja mielenkiintoa yrittää liikunnassa. Minäorientoitunut myös varmistaa, että häneltä löytyy selitys epäonnistumiselle, hän jopa pelkää epäonnistua (Duda 1993.) Voi siis olla, että vähän liikkuvat ovat liikuntatilanteissa olleetkin minäorientoituneita ja verratessaan muiden tuloksiin ja ulkonäköön he ovat

saattaneet kokea alisuoriutumista ja heidän innostuksensa liikuntaa kohtaan on heikentynyt. Tämän takia väittämät liittyen minäorientaatioon eivät tunnu heistä ollenkaan motivoiville.

9.3.2 Sisäisen motivaation, sosiaalisten motiivien ja koetun hyvinvoinnin keskiarvot vähän ja paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla naisilla

Vähän ja paljon liikkuvilla naisilla saatiin samansuuntaisia tuloksia kuin vertailtaessa kaikkia vähän ja paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavia. Tilastollisesti merkitseviä eroja ryhmien keskiarvojen välillä sai aladimensioista viihtyminen, psyykinen hyvinvointi ja fyysinen hyvinvointi. Sama ilmiö kuin edellisessä vertailussa toistuu: paljon liikkuvilla motivaatio oli korkeampi edellä mainituissa aladimensioissa. Ainut kohta, joka oli vähän liikkuvilla paljon liikkuvia tilastollisesti melkein merkitsevästi korkeampi, oli muiden odotukset.

Naisilla eniten liikuntaan motivoi fyysinen hyvinvointi ja vähiten paljon liikkuvilla muiden odotukset ja vähän liikkuvilla minäorientaatio. Nämäkin tulokset olivat linjassa muiden vertailuosioiden kanssa. Tutkittavista noin 63% oli naisia, mikä vaikuttanee siihen, että jätettäessä miehet pois vähän ja paljon liikkuvista, ovat tulokset lähes samanlaiset vertailtaessa pelkkiä naisia kuin kaikkia tutkimukseen osallistuneita. Voidaan siis todeta myös paljon liikkuvilla naisilla motivaation olevan yleisesti ottaen vähän liikkuvia naisia korkeammalla sekä molempien ryhmien motivoituvan eniten fyysisestä hyvinvoinnista.

9.3.3 Sisäisen motivaation, sosiaalisten motiivien ja koetun hyvinvoinnin keskiarvot vähän ja paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla miehillä

Miesten kohdalla tulokset poikkesivat jonkun verran edellisistä vertailuista. Vähän ja paljon liikkuvilla miehillä ei ollut liikuntamotivaation aladimensioiden keskiarvoissa tilastollisesti merkittäviä eroja. Kahden aladimension keskiarvot nousivat tilastollisesti melkein merkittäviksi. Näitä olivat paljon liikkuvilla korkeampana ollut viihtyminen ja vähän liikkuvilla korkeampana ollut muiden odotukset. Kaikista eniten molempia ryhmiä motivoi fyysinen hyvinvointi ja vähiten minäorientaatio. Miesten vertailussa toistuu siis samat motivaatiotekijät kuin aiemmissa vertailuissa, vain tilastolliset merkitsevyydet vähän ja paljon liikkuvien motivaatiotekijöiden keskiarvojen välillä uupuvat. Voidaan siis olettaa vähän ja paljon liikkuvilla olevan samanlainen ja saman vahvuinen liikuntamotivaatio.

9.3.4 Sisäisen motivaation, sosiaalisten motiivien ja koetun hyvinvoinnin keskiarvot vähän vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla naisilla ja miehillä

Seuraavaksi tutkimuksessa otettiin vertailuun vähän vapaa-ajan liikuntaa harrastavien naisten ja miesten liikuntamotivaatio. Tilastollisesti merkittäviä eroja ei noussut yhdenkään aladimension kohdalla. Ainut aladimensio, jossa naisilla keskiarvo nousi tilastollisesti melkein merkitsevästi korkeammaksi, oli ulkonäkö. Molempia ryhmiä eniten motivoi fyysinen hyvinvointi ja vähiten minäorientaatio, jotka ovat linjassa tämän tutkimuksen aiempien vertailujen kanssa. Tämän tutkimuksen pohjalta voidaan siis todeta, että vähän liikkuvilla naisilla ja miehillä on hyvin samankaltaiset tekijät, jotka he kokevat liikuntaan motivoivina.

Aiemmissä tutkimuksissa on saatu ristiriitaista tietoa naisten ja miesten liikuntamotiivien eroavaisuuksista ja yhtäläisyyksistä. Korkiakankaan ym. (2009, 100–105) mukaan naisia motivoisi enemmän liikunnasta saatava hyvä olo ja mieli. Kondričnin ym. (2013) tutkimus lisää listaan liikunnan rentouttavan puolen ja Eglin ym. (2011), Kilpatrickin ym. (2005) sekä Skov-Ettrupin ym. (2014) tutkimusten mukaan naisille miehiä tärkeämpää liikunnassa on kehon painon ja ulkonäön muokkaaminen. Edellä mainituista vain ulkonäön merkitys nousi tässäkin tutkimuksessa naisten kohdalla korkeammalle kuin miehillä, mutta ero oli tilastollisesti vain melkein merkitsevä.

9.3.5 Sisäisen motivaation, sosiaalisten motiivien ja koetun hyvinvoinnin keskiarvot paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla naisilla ja miehillä

Paljon liikkuvilla naisilla ja miehillä löytyi keskiarvoissa enemmän eroavaisuuksia kuin vähän liikkuvilla naisilla ja miehillä. Erot keskiarvoissa olivat samojen aladimensioiden kohdilla kuin niissä aiemmissa vertailuissa, joissa eroja keskiarvojen väleillä oli havaittavissa. Keskiarvojen väleillä tilastollisesti merkitseviä eroja nousi esille viihtymisen, psyykkisen hyvinvoinnin ja fyysisen hyvinvoinnin kohdissa. Näissä kaikissa keskiarvo oli naisten osalta korkeampi. Aiempaa tutkimusta myötäillen naisilla ulkonäkö nousi miehiä melkein tilastollisesti merkitsevästi korkeammalle. Sekä naisilla että miehillä eniten liikuntaan motivoi fyysinen hyvinvointi ja vähiten muiden odotukset, jotka ovat samat tekijät mitä muissakin vertailuissa on saatu paljon liikkuvilla tuloksena. Jopa molempien ryhmien kolme eniten ja

kolme vähiten motivoivaa aladimensiota ovat samat lukuun ottamatta kolmanneksi vähiten motivoivaa aladimensiota, joka naisilla oli sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja miehillä ulkonäkö.

Aiemmissä tutkimuksissa on todettu miehille olevan liikunnassa merkityksellisempää voiman hankkiminen, kilpaileminen, liikunnan tarjoamat haasteet, kunnon parantaminen sekä sosiaalisen arvostuksen saavuttaminen (Egli ym. 2011; Kilpatrick ym. 2005). Tässä tutkimuksessa sukupuolten välille ei noussut eroja, mikä vahvistaa aiempaa näkemystä siitä, että tulokset sukupuolen vaikuttavuudesta ovat ristiriitaisia.

9.3.6 Yleiskatsaus tuloksiin

Läpi taulukkojen kaikista suurimman keskiarvon sai fyysinen hyvinvointi, jonka jälkeen tärkeimmiksi liikuntaan motivoiviksi tekijöiksi nousivat viihtyminen ja psyykkinen hyvinvointi. Tulos fyysisen hyvinvoinnin ylivoimaisesta motivoivista vaikutuksesta vastaa tutkimukselle annettua aiempaan tutkimukseen perustuvaa hypoteesia siitä, että tärkeimpiä liikuntamotiiveja on hyvinvoinnin, kunnon ja terveyden säilyttäminen tai parantaminen (Carron ym. 2003, 175–176; Gavarkovs ym. 2015; Ingledew ym. 2014; Korkiakangas 2010, 42–43; Mohamed ym. 2014; Skov-Ettrup ym. 2014).

Tarkasteltaessa tuloksia kokonaisuutena, voidaan huomata, että kaikissa vertailuissa kaikilla ryhmillä sosiaalisten motiivien aladimensioista kaikki kohdat jäivät keskiarvoiltaan alle kolmen. Tällöin kyseisten aladimensioiden väittämistä ollaan oltu keskiarvoisesti vähintään jonkin verran eri mieltä. Muiden odotukset, minäorientaatio ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus eivät siis ole vahvimpia tekijöitä motivoimaan ihmisiä liikkumaan. Minäorientaatiossa pätevyyttä koetaan vertailemalla itseään muihin tai normeihin ja standardeihin (Jaakkola ym. 2013, 154). Tässä tutkimuksessa minäorientaation alhaiset keskiarvot voivat johtua tutkittavien iästä. Muihin vertaileminen on useasti suurempaa nuoruudessa ja aikuisena itsevarmuuden ja oman minuuden vahvistuessa keskitytään vertailemisen sijaan omaan tekemiseen ja kehitykseen. Liikunnan sosiaalisen puolen on monissa aiemmissä tutkimuksissa havaittu kuitenkin motivoivan liikkumaan (Carron ym. 2003, 175–176; Korkiakangas 2010, 42–44; Vuori 2005, 625). Tästäkin asiasta on saatu vastakkaisia tutkimustuloksia. Tärkeintä käytännön kannalta lienee se, että liikunnan yhteisöllisyyden ei ole havaittu vaikuttavan ainakaan kielteisesti liikunnan harrastamiseen. (Teixeira ym. 2012.)

Sukupuolten välillä näytti olevan eroavaisuuksia siinä, kuinka liikunnan harrastamisen määrä vaikuttaa liikuntamotivaation tasoon. Vähän liikkuvilla naisilla oli useammassa kohdassa merkittävästi pienempi keskiarvo kuin paljon liikkuvilla. Miehillä taas liikunnan harrastamisen määrä ei vaikuttanut motivaation tasoon. Vähän ja paljon liikkuvat miehet vastasivat lähes samanlaisilla keskiarvoilla eri motivaatioväittämiin. Liikunnan määrä ei siis näyttäisi vaikuttavan miesten liikuntamotivaation vahvuuteen. Sukupuolella ei kuitenkaan tässä tutkimuksessa havaittu olevan merkittävää vaikutusta siihen, mitkä tekijät liikuntaan motivoivat. Ainut suuntaa antava eroavaisuus oli naisille miehiä merkittävämpänä motivaattorina oleva ulkonäkö. Tämä tutkimustulos tuntuu loogiselta. Naiset kokevat kovia paineita ulkonäöstään ja nykypäivän kauneusihanteet eivät päästä naisia helpolla. Toisaalta lihaksikkaan vartalon ihannoinin yleistymisen myötä voisi kuvitella, että miehetkin kokevat nykyään yhä enemmän paineita omasta vartalostaan ja sen muokkaamisesta. Tutkimusaineisto on kerätty vuonna 2007, jolloin kuntosalibuumi ei ollut vielä suurta Suomessa, minkä takia nykyään ulkonäön merkityksestä liikuntamotiivina saatettaisiin saada tästä tutkimuksesta poikkeavia tuloksia. Sukupuolella oli kuitenkin vaikutusta

Vapaa-ajan liikunnan harrastamisen määrällä ei näyttänyt olevan vaikutusta siihen, mikä ihmisiä eniten liikuntaan motivoi. Ero vähän ja paljon liikkuvien liikuntamotiiveissa oli motivaation kohteen sijaan ennemminkin motivaation määrässä. Paljon liikuntaa vapaa-ajalla harrastavat kokivat useimmat liikuntamotivaation osa-alueet itselleen tärkeämmiksi ja motivoivimmiksi kuin vähän liikkuvat, joilla näyttäisi siis olevan vain matalampi motivaatio liikuntaa kohtaan. Tämä näkyy suoraan heidän harrastamansa liikunnan määrässä.

Liikunnan harrastamisen määrällä sen sijaan oli vaikutusta siihen, mikä liikuntamotivaation aladimensioista sai pienimmän keskiarvon. Kaikissa vertailuissa, joissa asetettiin vähän ja paljon liikkuvat vastakkain, sai paljon liikkuvilla pienimmän keskiarvon muiden odotukset ja vähän liikkuvilla minäorientaatio. Muiden odotukset oli muutenkin ainut aladimensioista, joka kohosi tilastollisesti melkein merkitsevästi vähän liikkuvilla korkeammaksi kuin paljon liikkuvilla. Kuitenkin kokonaisuutta tarkasteltaessa muiden odotukset jäivät vähän liikkuvillakin matalimpien keskiarvojen saaneiden aladimensioiden joukkoon. Ojasen (2001, 107) mukaan lähipiirin tuki toimii kuitenkin merkittävänä kannustimena liikunnan aloittamiseen. On siis oltava tarkkana, milloin kyse on siitä, että toinen tukee liikunnan aloittamisessa ja milloin kyse siitä, että toinen haluaa sinun liikkuvan, ajattelee sinun

tarvitsevan liikuntaa ja tekevän sinulle hyvää. Ero näiden välillä voi olla pieni, mutta erittäin merkittävä liikuntaan motivoitumisen kannalta.

9.4 Jatkotutkimusehdotuksia

Aiempien ja tämän tutkimuksen kautta saatujen tutkimustulosten perusteella liikuntaan motivoi vähän ja paljon liikkuvia fyysinen hyvinvointi sukupuolesta riippumatta. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan huomioitu liikkumattomia ja liikuntaa inhoavia ihmisiä. Olisikin mielenkiintoista tietää olisiko heillä samat motiivit liikunnan harrastamiselle vai nousisiko yksikään liikuntamotivaation aladimensio heitä motivoivaksi. Jatkotutkimusaiheena liikkumattomat olisivat mielenkiintoinen ryhmä, mahdollisesti vain vaikea saada vapaaehtoisena osallistumaan liikuntaa koskevaan tutkimukseen.

Tässä tutkimuksessa selvisi, että liikkui vähän tai paljon, liikuntaa motivoivat samat asiat. Motivaation määrä oli vain paljon liikkuvilla suurempi. Tämä herättää kysymyksen siitä, mikä sitä motivaatiota nostaa ja miten sen määrään voidaan vaikuttaa omakohtaisesti yksilönä sekä yrittämällä vaikuttaa muiden motivaatioon? Onko liikunnan määrä seurausta noussesta liikuntamotivaatiosta vai korkea liikuntamotivaatio seurausta korkeasta liikunnan harrastamisen määrästä? Liikunnan määrän ja liikuntamotivaation syy-seuraussuhdetta olisi hyvä tutkia, jotta voitaisiin ymmärtää paremmin, mitkä toimet edesauttaisivat ihmisiä liikkumaan. Olisiko parempi keskittyä motivointiin vai yrittää pistää ihmisiä liikkeelle, jolloin he saattaisivat motivoitua itse liikunnasta.

Tämä tutkimus keskittyi siihen mikä ketäkin motivoi. Tästä samasta aiheesta onkin tehty paljon tutkimusta. Muuttaaksemme ihmisten liikuntatottumuksia pelkkä tieto siitä, mikä motivoi ei tunnu riittävän. Herää kysymys siitä, miten vähän liikkuville saataisiin liikuntamotivaatio korkeammaksi. Tätä kysymystä ja liikkumattomuuden ilmiön ratkaisemista on esimerkiksi tutkija Anu Kangasniemi alkanut selvittää lähestymällä asiaa arvojen kautta. Voisiko ihmisten arvoihin puuttumalla ja vaikuttamalla nostaa ihmisten liikuntamotivaatiota ja sitä kautta lisätä heidän liikunnan määräänsä?

Haasteena liikuntamotivaatiotutkimuksessa on käyttäytymisen ja tottumusten takana olevien tekijöiden moninaisuus. Elämisen olosuhteet, varallisuus, asuinympäristö, koulutus, terveydentila, toimintakyky ja kokemukset vaikuttavat siihen, miten ihmiset käyttäytyvät ja

millaiset tottumukset heillä on esimerkiksi liikunnan suhteen (Itkonen & Kauravaara 2015, 8). Liikkuminen ilmiönä ei ole niin yksinkertainen ja yksiselitteinen kuin sen voisi luulla olevan. Tämän takia pelkkien liikuntaan motivoivien tekijöiden listaaminen ei aiheen tutkimuksessa riitä. Jatkossa on löydettävä uusia näkökulmia tarkastella ihmistä ja hänen liikkumistottumuksiaan sekä –motiivejaan.

LÄHTEET

- Aaltonen, S., Leskinen, T., Morris, T., Alen, M., Kaprio, J., Liukkonen, J. & Kujala, U. 2012. Motives for and barriers to physical activity in twin pairs discordant for leisure time physical activity for 30 years. *International Journal Sports Medicine* 33, 157–163.
- Aaltonen, S., Rottensteiner, M., Kaprio, J. & Kujala, M. 2014. Motives for physical activity among active and inactive persons in their mid-30s. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 24, 727–735.
- Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 1999. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Porvoo: WSOY.
- Brudzynski, L. & Ebben, W. P. 2010. Body image as a motivator and barrier to exercise participation. *International Journal of Exercise Science* 3(1), 14–24.
- Buckworth, J. & Dishman, R. K. 2002. *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Buckworth, J., Lee, R. E., Regan, G., Schneider, L. K. & DiClemente, C. C. 2007. *Psychology of Sport and Exercise* 8(4), 441–461.
- Carron, A. V., Hausenblas, H. A. & Estabrooks, P. A. 2003. *The psychology of physical activity*. New York: McGraw-Hill.
- Cash, T. F., Novy, P. & Grant, J. R. 1994. Why do women exercise? Factor analysis and further validation of the reasons for exercise inventory. *Perceptual and Motor Skills* 78 (2), 539–544.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11, 227–268.
- Donahue, K. E., Mielenz, T. J., Sloane, P. D., Callahan, L. F. & Devellis, R. F. 2006. Identifying supports and barriers to physical activity in patients at risk for diabetes. *Preventing Chronic Disease* 3 (4), 3–12.
- Egli, T., Bland, H.W., Melton, B.F. & Czech, D.R. 2011 Influence of age, sex and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American College Health* 59(5), 399–406.
- Fogelholm, M. 2001. Liikuntaneuvonnan ABC – Milloin ihminen on otollisimmillaan muuttamaan liikuntakäyttäytymistään? *Liikunta & Tiede* 5, erikoisliite, 15.

- Gavarkovs, A. G., Burke, S. M. & Petrella, R. J. 2015. The Physical activity–related barriers and facilitators perceived by men living in rural communities. *American Journal of Mens Health* July 31.
- Hedberg, N. J. & Tone, E. B. 2015 Physical activity and stress resilience: Considering those at-risk for developing mental health problems. *Mental Health and Physical Activity* 8, 1–7.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. 15 painos. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirvensalo, M. & Lintunen, T. 2011. Life-course perspective for physical activity and sports participation. *European Review of Aging and Physical Activity* 8, 13–22. doi:10.1007/s11556-010-0076-3.
- Hirvensalo, M., Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2015. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 39–46.
- Holopainen, E., Lahti, J., Rahkonen, O., Lahelma, E. & Laaksonen, M. 2012. Liikunta ehkäisee pitkiä sairauslomia. Helsinki: Helsingin yliopisto. *Suomen Lääkärilehti*, 67, 14-15, 1155–1159.
- Hull, E. E., Rofey, D. L., Robertson, R. J., Nagle, E. F., Otto, A. D. & Aaron, D. J. 2010. Influence of marriage and parenthood on physical activity: A 2-year prospective analysis. *Journal of Physical Activity and Health* 7, 577–583.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011 (15).
- Ingledeu, D. K. & Markland, D. 2008. The role of motives in exercise participation. *Psychol Health* 23, 807–828.
- Ingledeu, D. K., Markland, D. & Strömmer, S. T. 2014. Elucidating the roles of motives and gains in exercise participation. *Sport, Exercise and Performance Psychology* 3, 116–131.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti A. 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kaikkonen, R., Murto, J., Pentala, O., Koskela, T., Virtala, E., Härkänen, T., Koskenniemi, T., Ahonen, J., Vartiainen, E. & Koskinen, S. 2015. Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen perustulokset 2010–2015. Viitattu 30.11.2016. <http://www.terveytemme.fi/ath/2013-2015/elintavat.html>

- Karjalainen, J. & Ryyti, M. 2004. Punttia, penkkiä ja pohkeita – Aikuisten kuntokeskuskäyttäjien liikuntamotiivit sekä liikuntaharrastuneisuus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 30.11.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9625/G0000649.pdf?sequence=1>
- Karvonen, L., Nikander, R. & Piirainen, A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämäntilanteissa. *Liikunta & Tiede* 53 (1), 68–74.
- Kettunen, O., Kyröläinen, H., Santtila, M. & Vasankari, T. 2014. Physical fitness and volume of leisure time physical activity related with low stress and high mental resources in young men. *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness* 54, 545–551.
- Key, S. Y. & Park, K. 2014. Health-related determinants of happiness in Korean adults. *International Journal of Public Health* 59, 731–738.
- 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, 87–94.
- Kirk, A. F., Barnett, J. & Mutrie, N. 2007. Physical activity consultation for people with type 2 diabetes. Evidence and guidelines. *Review diabetic medicine* 24, 809–816.
- Korkiakangas, E., Taanila, A., Jokelainen, J. & Keinänen-Kiukaanniemi, S. 2009. Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät eri-ikäisten naisvoimistelijoiden kuvaamina. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 46, 95–108.
- Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulu: Juvenes Print.
- Kondrič, M., Sindik, J., Furjan-Mandić, G. & Schiefner, B. 2013. Participation motivation and student's physical activity among sport students in three countries. *Journal of Sports Science and Medicine* 12, 10–18.
- Kowal, J. & Fortier, M. 2007. Physical activity behavior change in middle-aged and older women: the role of barriers and of environmental characteristics. *Journal of Behavioral Medicine* 30, 223–242.
- Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Koski, P. 2015. Liikunnan merkitykset. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 27–32.

- Lawton, J., Ahmad, N., Hanna, L., Douglas, M. & Hallowel, N. 2006. 'I can't do any serious exercise': barriers to physical activity amongst people of Pakistani and Indian origin with type 2 diabetes. *Health education research* 21, 43–54.
- Leino, K. 2002. Työkäisten käsityksiä liikkumisesta ja liikunnan harrastamisesta. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 30.11.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8280/kleino.pdf?sequence=1>
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, A. 2002. Rahasta vai rakkaudesta työhön?: Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: Likes-työelämäpalvelut.
- Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus.
- Mammen, G. & Faulkner, G. 2013. Physical activity and the prevention of depression. A systematic review of prospective studies. *American Journal of Preventive Medicine* 45, 631–657.
- Mohamed, A. A., Hassan, A. M., Weis, J. A., Sia, I. G. & Wieland, M. L. 2014. Physical activity among Somali men in Minnesota: barriers, facilitators and recommendations. *American Journal of Mens Health* 8, 35–44.
- Ojanen, M., Svennevig, H., Nyman, M. & Halme, J. 2001. Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 153. Helsinki.
- Ortega, F. B., Brown, W. J., Lee, D., Baruth, M., Sui, X. & Blair, S. N. 2011. In fitness and health? A prospective study of changes in marital status and fitness in men and women. *American Journal of Epidemiology* 173, 337–344.
- Pajunen, K. 2004. Vapaa-ajan liikunnan motivaatiomittarin psykometriset ominaisuudet. Jyväskylä yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Piqueras, J. A., Kuhne, W., Vera-Villaruel, P., van-Straten, A. & Cuijpers, P. 2011. Happiness and health behaviours in Chilean college students: a cross-sectional survey. *BMC Public Health* 11, 443.
- Prochaska, J., Wright, J. A. & Velicer, W. F. 2008. Evaluating theories of health behaviour change: A hierarchy of criteria applied to the transtheoretical model. *Applied Psychology* 57 (4), 561–588.
- Procter, M. 1998. Measuring attitudes. Teoksessa Gilbert, N. (toim.) *Researching Social Life*. Wiltshire: Cromwell Press 116–134.
- Pyykkönen, T. 2014. Yhteiskunnalla on odotuksensa, yksilöillä elämänsä. Teoksessa E. Rovio, A. Saaranen-Kauppinen & T. Pyykkönen *Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista*

- ihmisen kohtaamiseen. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi Nro 28. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura & LIKES-tutkimuskeskus.
- Rogers, H & Morris, T. 2003. Physical activity across the lifespan: Motives and barriers. eleventh european congress of sport psychology – Proceedings, 144. Copenhagen 22–27.7.2003. European Federation of Sport Psychology, FEPSAC.
- Rovio, E., Hakonen, H., Laine, K., Helakorpi, S., Uutela, A., Havas, E. & Tammelin, T. 2011. Perherakenteen yhteys suomalaisten aikuisten liikunta-aktiivisuuteen. *Liikunta & Tiede* 48, 36–41.
- Rovio, E., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Eskola, J., Hakamäki, M., Tammelin, T., Helakorpi, S., Uutela, A. & Havas, E. 2009. Vähän liikkuvat nuoret aikuiset – alaryhmien tunnistaminen. *Liikunta & Tiede* 46 (6), 26–33.
- Rovio, E., Saaranen-Kauppinen, A. & Pyykkönen, T. 2014. Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. *Liikuntatieteellinen Seura Impulssi* 28. Helsinki.
- Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Ryan, R., Patrick, H., Deci, E. & Williams, G. 2008. Facilitating health behaviour change and its maintenance: interventions based on self-determination theory. *The European Health Psychologist* 10, 2–5.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000a. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology* 25, 54–67.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000b. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55 (1), 68–78.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2002. *Handbook of self-determination research*. Rochester N.Y.: University of Rochester Press.
- Skov-Ettrup, L. S., Petersen, C. B., Curtis, T., Lykke, M., Christensen, A. I. & Tolstrup, J. S. 2014. Why do people exercise? A cross-sectional study of motives to exercise among Danish adults. *Public Health* 128, 482–484.
- Soini, M., Liukkonen, J. & Pajunen, K. (2006). Validation of the recreational exercise motivation measure in Finnish fitness club members. In H. Itkonen & E. McEvoy (Eds.), *The changing role of public, civic and private sectors in sport culture*, p. 91. 3rd European Association for Sociology of Sport Congress. Jyväskylä, Finland, 7, 2–5.

- Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Tampere: Juvenes Print –Suomen Yliopistopaino Oy.
- Strohlen, A. 2009. Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission* 116, 777–849.
- Stutts, W. 2002. Physical activity determinants in adults. Perceived benefits, barriers and self-efficacy. *American Association of Occupational Health Nurses Journal* 50 (11), 499–507.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama, & L. Laakso, 1986. Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimuslaitos. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Telama, R. Hirvensalo, M. & Yang, X. 2014. Liikunnallisen elämäntavan eväät alkavat rakentua varhain lapsuudessa. *Liikunta & Tiede* 51 (1), 4–9.
- Thompson, C. E. & Wankel, L. M. 1980. The effects of perceived activity choice upon frequency of exercise behavior. *Journal of Applied Social Psychology* 10, 436–443.
- Teixeira, P. J., Carraca, E. V., Markland, D., Silva, M. N. & Ryan, R. M. 2012. Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 9, 76–89.
- UKK-instituutti. 2009. Terveysliikunnan suositukset. Liikuntapiirakka. Viitattu 30.11.2016. <http://www.terveytemme.fi/ath/2013-2015/elintavat.html>
- Vapaavuori, J., Lindroos, P. & Hjelt, M. 2013. Valtioneuvoston tulevaisuusselonteko: kestäväällä kasvulla hyvinvointia. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja. Edita Prima Oy.
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima Oy.
- Vuori, I. 2005. Terveyttä edistävän liikunnan lisääminen. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela, & U. Kujala, (toim.) Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 646–664.
- Wanko, N. S., Braxler, C. W., Young-Rogers, D., Dunbar, V. G., Boud, B., George, C. D., Rhee, I. M. & Cook, C. B. 2004. Exercise preferences and barriers in urban African Americans with type 2 diabetes. *The Diabetes Educator* 30 (3), 502–512.
- Willis, J. D. & Campbell, L. F. 1992. Exercise psychology. 3. Uudistettu painos. Yhdysvallat: Human Kinetics Books.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 2011. Foundation of sport and exercise psychology. 5. painos. United Kingdom: Human Kinetics.

- World Health Organization. 2016. Physical inactivity: a global public health problem. Viitattu 1.12.2016. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/.
- World Health Organization. 2009a. Global health risks – morality and burden of disease attributable to selected major risks.
- World Health Organization. 2009b. Global health risks part 2, 9–12.

LIITTEET

LIITE 1 Tutkimuksessa käytettyjen muuttujien vastausfrekvenssit

VASTAUSFREKVENSSIT %	1	2	3	4	5
VIIHTYMINEN					
5. Liikunta innostaa	2	4	12	47	36
11. Virkistyn	1	1	3	28	68
12. Hyvä olo jälkikäteen	0	1	3	22	73
27. On hauskaa	2	2	7	39	50
29. Nautinto	2	2	6	33	57
31. Mielenkiintoista	2	3	17	49	29
34. Koen hauskana	2	3	9	42	44
36. Tekee onnelliseksi	3	2	21	44	30
TEHTÄVÄORIENTAATIO					
2. Tulosteni paraneminen	8	15	20	37	22
9. Suorituskykyni kehittäminen	5	14	19	44	19
15. Asettamani tavoitteen saavuttaminen	7	19	25	38	11
25. Taitojeni parantaminen	8	10	22	47	13
32. Taitoni tai tekniikkani parantaminen	5	11	21	45	18
43. Paremmat suoritukset	9	12	25	37	18
SOSIAALINEN YHTEENKUUL.					
3. Tavatakseni uusia ihmisiä	16	21	34	21	8
14. Saadakseni uusia ystäviä	23	26	31	16	4
23. Jutellakseni ystävien kanssa	25	22	24	26	4
24. Muiden kanssa yhdessä liikkuminen	22	19	27	28	4
35. Ollakseni ystävien kanssa	21	17	28	26	8
41. Nautin muiden kanssa liikkumisesta	16	14	29	29	12
MINÄORIENTAATIO					
18. Muiden arvostus nousee	38	27	27	8	7
22. Näyttääkseni paremmalta kuin muut	44	25	24	5	2
28. Voittaakseni ystäväni	58	21	17	3	1
30. Ollakseni ryhmän paras	64	20	14	2	1
33. Muiden odotusten mukainen ulkonäkö	55	24	16	4	1
37. Jäntevämmät lihakset kuin muilla	52	24	18	5	2
38. Paremmat näköinen keho kuin muilla	53	26	16	3	1
MUIDEN ODOTUKSET					
4. Ystäväni haluavat minun tekeväni niin	63	23	9	2	3
16. Läheisten mielestä liikunta tekee hyvää	38	25	19	14	4
40. Muiden mielestä tarvitsen liikuntaa	52	24	15	6	3

PSYKKINEN HYVINVOINTI

6. Haluan hallita stressiä paremmin	3	6	17	44	30
13. Liikunta toimii stressin laukaisijana	2	4	13	34	48
19. Liikuntaa saa ajatukseni muualle	3	4	10	49	35
21. Liikunta vähentää masennusta	3	5	19	43	31
39. Unohtaakseni työ/arkihuolet	4	2	13	43	38

FYYSINEN HYVINVOINTI

10. Liikunta pitää minut terveenä	0	0	4	30	66
20. Ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa	0	1	3	40	56
42. Ylläpitääkseni fyysistä terveyttäni	1	1	3	25	71

ULKONÄKÖ

7. Parantaakseni ulkonäköäni	9	12	25	41	13
8. Lihakseni näyttävät paremmalta	16	21	31	22	10
17. Parantaakseni kehoni muotoa	10	12	22	44	13
26. Muiden mielestä komea/viehättävä	35	26	25	12	3

LIITE 2

KUNTOLIHKUNTAKYSELY

Arvoisa kuntoilija!

Pyydämme Sinua ystävällisesti täyttämään oheisen kyselyn, jonka avulla selvitetään yhteistyössä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitoksen ja Liikuntakeskus Pajulahden kanssa liikuntamotiiveja ja mielipiteitä Pajulahden palvelutarjontaa kohtaan. Tulosten avulla Pajulahti pyrkii kehittämään toimintaansa ja palvelutarjontaansa entistä asiakaslähtöisemmäksi.

Vastaa kysymyksiin joko rengastamalla oikea vaihtoehto tai kirjoittamalla vastaus sille varattuun paikkaan. Älä mieti vastaustasi liian pitkään.

Käsitlemme kaikki antamasi tiedot luottamuksellisesti eikä kenenkään yksilöllisiä vastauksia saateta muiden kuin tutkijoiden käyttöön tilastollisia analyyseja varten. Tutkimuksen tulokset julkaistaan raporteina, joissa esitetään tietoja keskiarvotasolla.

Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan kolme viikonlopun täysihoidolomaa kahdelle hengelle. Jotta voit osallistua arvontaan, pyydämme sinua ilmoittamaan yhteystietosi lomakkeen loppuun.

Kiitämme yhteistyöstä ja vaivannäöstä. Toivotamme Sinulle oikein reipasta ja liikunnallista vuotta 2007!

Liikuntakeskus Pajulahti

Markku Kyyrönen
Vapaa-aika- ja yrityspalvelujohtaja
markku.kyyronen@pajulahti.com
044 – 7755 230

Jyväskylän yliopisto
Liikuntatieteiden laitos

Jarmo Liukkonen
Professori
jarmo.liukkonen@sport.jyu.fi
050 – 4273 055

Päivämäärä: _____

Ikä: _____ vuotta

- 1. Nainen
- 2. Mies

Pituus: _____ cm

Paino: _____ kg

1. Perhesuhteet:

- 1) Avioliitossa
- 2) Avoliitossa
- 3) Naimaton

2. Ruokakunnan koko:

_____ henkilöä, joista alle 18-vuotiaita _____ kpl

3. Koulutustaso:

- 1) Peruskoulu
- 2) Ylioppilas
- 3) Ammatillinen/ Opistotason koulutus
- 4) Ammattikorkeakoulu
- 5) Yliopisto- tai korkeakoulututkinto

4. Millainen on työsi fyysinen rasittavuus?

- 1 = erittäin kevyttä
- 2 = melko kevyttä
- 3 = ei kevyttä eikä raskasta
- 4 = melko raskasta
- 5 = erittäin raskasta

5. Millainen on työsi henkinen rasittavuus?

- 1 = erittäin kevyttä
- 2 = melko kevyttä
- 3 = ei kevyttä eikä raskasta
- 4 = melko raskasta
- 5 = erittäin raskasta

6. Oletko osallistunut aikaisemmin Liikuntakeskus Pajulahden palveluihin?

1= en

2= kyllä, mihin _____

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

- 1 = erittäin epätodennäköistä
- 2 = melko epätodennäköistä
- 3 = en osaa sanoa
- 4 = melko todennäköistä
- 5 = erittäin todennäköistä

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

**8. Miksi osallistuminen Pajulahden tarjoamiin palveluihin on epätodennäköistä?
Siihen vaikuttaa kohdallani eniten:**

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

10. Kuinka monta tuntia viikossa harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyt tai hikoilet?

- 1 = en yhtään
- 2 = noin puoli tuntia
- 3 = noin tunnin
- 4 = noin kaksi – kolme tuntia
- 5 = noin neljä – kuusi tuntia
- 6 = seitsemän tuntia tai enemmän

11. Kuinka tyytyväinen olet nykyiseen liikuntaharrastuksen määräsi?

- 1 = olen erittäin tyytymätön
- 2 = olen melko tyytymätön
- 3 = en ole tyytymätön enkä tyytyväinen
- 4 = olen melko tyytyväinen
- 5 = olen erittäin tyytyväinen

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

1 = erittäin epätodennäköistä 5 = erittäin todennäköistä

1 vuoden kuluttua:	1	2	3	4	5
5 vuoden kuluttua:	1	2	3	4	5
10 vuoden kuluttua:	1	2	3	4	5

13. Millainen on omasta mielestäsi tämänhetkinen kuntotasosi?

- 1 = heikko
- 2 = välttävä
- 3 = tyydyttävä
- 4 = hyvä
- 5 = erinomainen

14. Miten määrittelisit oman suhteesi liikuntaan?

- 1 = en ole ikinä harrastanut liikuntaa
- 2 = en ole tähän mennessä harrastanut liikuntaa juuri lainkaan
- 3 = olen harrastanut aiemmin satunnaisesti liikuntaa, mutta tällä hetkellä en harrasta liikuntaa
- 4 = olen harrastanut aiemmin liikuntaa, mutta harrastuksessani on ollut pitkiä taukoja
- 5 = olen harrastanut liikuntaa aiemmin ja harrastan liikuntaa edelleen satunnaisesti
- 6 = olen aina harrastanut liikuntaa ja harrastan liikuntaa edelleen melko säännöllisesti
- 7 = olen aina harrastanut liikuntaa ja harrastan liikuntaa edelleen säännöllisesti

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

- 1 = erittäin epämiellyttäviä
- 2 = melko epämiellyttäviä
- 3 = ei miellyttäviä eikä epämiellyttäviä
- 4 = melko miellyttäviä
- 5 = erittäin miellyttäviä

16. Mikä on paras muistosi koulun liikuntatunneilta?

17. Mikä on ikävin muistosi koulun liikuntatunneilta?

18. Arvontaan ja mahdollisiin yhteydenottoihin osallistuminen

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

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

Nimi: _____

Osoite: _____

S-posti: _____

Puh: _____

Liikuntaharrastuksen motivaatiokysely

Kun vastaat seuraaviin väittämiin, mieti syitä, miksi harrastat liikuntaa. Älä pohdi liikaa vastauksiasi, sillä ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia. Ympyröi alla olevista väittämistä sinulle sopivin vaihtoehto, joka kuvaa motivaatiotasi harjoitteluun/liikuntaan asteikolla 1 – 5 niin, että:

1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä.

Harjoittelen/kuntoilen...	Täysin Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	En samaa enkä eri mieltä	samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä
1. pitääkseni yllä nykyistä taitotasoani	1	2	3	4	5
2. jotta tulokseni paranisivat	1	2	3	4	5
3. tavatakseni uusia ihmisiä	1	2	3	4	5
4. koska ystäväni haluavat minun tekevän niin	1	2	3	4	5
5. koska harrastamani liikunta on innostavaa	1	2	3	4	5
6. koska haluan hallita stressiä paremmin	1	2	3	4	5
7. parantaakseni ulkonäköäni	1	2	3	4	5
8. koska se saa lihakset näyttämään paremmilta	1	2	3	4	5
9. parantaakseni suorituskykyäni verrattuna aikaisempiin suorituksiini	1	2	3	4	5
10. koska se pitää minut terveenä	1	2	3	4	5
11. koska liikunta on virkistävää	1	2	3	4	5
12. koska sen jälkeen oloni tuntuu hyvältä	1	2	3	4	5
13. koska se toimii stressin laukaisijana	1	2	3	4	5
14. saadakseni uusia ystäviä	1	2	3	4	5
15. saavuttaakseni tavoitteen, jonka olen asettanut itselleni	1	2	3	4	5
16. koska itselleni tärkeät ihmiset katsovat liikunnan tekevän minulle hyvää	1	2	3	4	5

17. parantaakseni kehoni muotoa	1	2	3	4	5
18. koska se lisää muiden arvostusta minua kohtaan	1	2	3	4	5
19. koska liikunta saa ajatukset muualle	1	2	3	4	5
20. ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa	1	2	3	4	5
21. koska liikunta vähentää masennusta	1	2	3	4	5
22. näyttääkseni paremmalta kuin muut	1	2	3	4	5
23. koska voin samalla keskustella ystäväni kanssa	1	2	3	4	5
24. jotta voisin liikkua yhdessä muiden kanssa	1	2	3	4	5
25. parantaakseni nykyisiä taitojani	1	2	3	4	5
26. ollakseni komea/viehättävä muiden silmissä	1	2	3	4	5
27. koska se on hauskaa	1	2	3	4	5
28. voittaakseni ystäväni	1	2	3	4	5
30. ollakseni ryhmän paras	1	2	3	4	5
31. koska se on mielenkiintoista	1	2	3	4	5
32. parantaakseni taitoani tai tekniikkaani	1	2	3	4	5
33. saavuttaakseni muiden odotusten mukaisen ulkonäön.	1	2	3	4	5
34. koska koen sen hauskana	1	2	3	4	5
35. ollakseni ystäväni kanssa	1	2	3	4	5
36. koska se tekee minut onnelliseksi	1	2	3	4	5
37. saadakseni lihakseni näyttämään jänteämmiltä kuin muilla	1	2	3	4	5
38. saadakseni kehoni näyttämään paremmalta kuin muilla	1	2	3	4	5
39. unohtaakseni työ/arkihuolet	1	2	3	4	5
40. koska muiden mielestä tarvitsen liikuntaa	1	2	3	4	5

41. koska nautin ajanvietosta muiden seurassa liikkuen	1	2	3	4	5
42. ylläpitääkseni fyysistä terveyttäni	1	2	3	4	5
43. päästäkseni parempiin suorituksiin	1	2	3	4	5

Onko Sinulla muita syitä liikunnan harjoitteluun, joita ei tullut ilmi yllä olevissa väittämässä?
Ole ystävällinen ja kirjaa ne tähän:

Kiitos vastauksistasi!