

ASLAK – KUNTOUTUJIIEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS JA
SIIHEN YHTEYDESSÄ OLEVAT TEKIJÄT

Petri Castren

Liikuntapedagogiikan
pro gradu –tutkielma
Kevät 2003
Jyväskylän yliopisto

Tiivistelmä

Petri Castren. ASLAK –kuntoutujien liikunta-aktiivisuus ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma, 2003, 128s.

Tuoreimmat tieteelliset tutkimukset ovat antaneet aikaisempaa vahvempaa näyttöä liikunnan terveysvaikutuksista. Niiden mukaan säännöllisellä, monipuolisella ja kohtuullisella intensiteetillä toteutetulla liikunnalla voidaan parantaa työikäisten ihmisten terveyttä, toimintakykyä, työkykyä ja hyvinvointia. Siksi on tärkeää olla selvillä siitä, miksi osa työikäisistä ihmisistä on liikunnallisesti passiivisia, millaiset ihmiset ovat passiivisimpia, ja millä eri tavoilla nämä passiiviset ihmiset on motivoitavissa liikuntaharrastuksen pariin. Tämän pro gradu – tutkielman tarkoituksena on tarkastella tätä tilannetta kuntoutuslaitoksessa tapahtuvan ammatillisesti syvennetyn lääketieteellisen kuntoutuksen (ASLAK) näkökulmasta.

Tämä ASLAK –kuntoutujille toteutettu tutkimus osoitti, että miehet harrastivat naisia vähemmän sekä kunto-, hyöty-, että työmatkaliikuntaa. Ammattiryhmittäin tarkasteltuna voitiin puolestaan havaita, että ASLAK -kuntoutujista rakennusalan työntekijät olivat muita ammattiryhmiä passiivisempia liikkujia. Ammattiryhmien koulutustaustoja vertailtaessa huomattiin, että rakennusalan työntekijät olivat samalla muita vertailussa mukana olleita ammattiryhmiä vähemmän koulutettuneita. Aikaisemmat tutkimustulokset, joiden mukaan vähemmän koulutetut ovat korkeasti koulutettuja passiivisempia liikkujia, saivat näin tukea.

Merkityksellisin liikuntamotivaatiolähde ASLAK –kuntoutujille oli ”liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut”. Naisille tämä oli merkityksellisempi tekijä kuin miehille. Naiset arvostivat myös ulkonäön kohenemiseen liittyviä tekijöitä enemmän kuin miehet. Ammattiryhmittäin tapahtuneessa vertailussa voitiin taas todeta, että korkeammin koulutetut arvostivat liikunnan tuomia terveydellisiä etuja vähemmän koulutettuja enemmän. ”Toimistotyöntekijät tai virkamiehet” olivat muita korkeammin koulutettuja, ja pitivät siis samalla liikunnan tuomia terveydellisiä etuja merkityksellisempinä liikuntamotivaatiolähteinä kuin muut. Kun verrattiin liikunnan harrastusmääriä ja liikuntamotivaatiolähteitä keskenään, vaikutti siltä, että arvostus liikunnan tuomista positiivisista vaikutuksista ulkonäköön, sekä fyysiseen ja psyykkiseen olotilaan herää liikuntaharrastuksen lisääntymisen myötä. Runsaasti liikkuvat arvostivat näitä tekijöitä siis eniten. Huomioitavia tuloksia liikuntamotivaatiolähteitä tarkasteltaessa oli myös se, että sisäiset motivaatiolähteet tulivat sitä tärkeämmiksi, mitä enemmän liikuntaa harrastettiin.

Yksi keskeisimmistä ASLAK -kuntoutujien liikunnalliseen passiivisuuteen liittyvistä tuloksista oli se, että alle 45 –vuotiaat kokivat ”liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puutteen” merkityksellisempänä passiivisuuden aiheuttajana kuin vanhemmat ikäluokat. Tätä voidaan osittain perustella ajan puutteella. Monen 31-44 –vuotiaan ASLAK –kuntoutujan elämäkuvioita kuormittaa juuri muodostuneet perheroolit, jolloin ajan löytäminen liikunnan harrastamiselle on vanhempiin ikäluokkiin verrattuna vaikeampaa. Toinen merkittävä tulos liikunnallista passiivisuutta aiheuttavista tekijöistä tutkittaessa oli se, että vähän liikuntaa harrastavat pitivät kaikkia liikunnallista passiivisuutta aiheuttavista tekijöistä merkityksellisempinä kuin muut. Vaikutti siltä, että mitä enemmän liikuntaa harrastettiin, sitä merkityksettömimpänä liikunnallista passiivisuutta aiheuttavat tekijät koettiin. Toisaalta näytti myös siltä, että mitä enemmän liikunnallista passiivisuutta aiheuttavat tekijät kytkettyivät arkipäivään, sitä vähemmän pystyttiin harrastamaan liikuntaa.

Avainsanat: ASLAK –kuntoutus, liikunta-aktiivisuus, liikuntamotivaatio, liikuntamotivaatiolähde, liikunnallinen passiivisuus

Sisältö

| | |
|--|----|
| 1 Johdanto..... | 1 |
| 2 Työkäisten kuntouttaminen kuntoutuslaitoksissa..... | 2 |
| 3 Liikuntamotivaatio..... | 6 |
| 3.1 Motivaatioilmaston luominen..... | 6 |
| 3.2 Motivaatiolajit..... | 7 |
| 3.2.1 Sisäinen vs. ulkoinen motivaatio..... | 7 |
| 3.2.2 Tilapäinen vs. pysyvä motivaatio..... | 8 |
| 3.3 PRECEDE-PROCEED –malli..... | 9 |
| 3.4 Arjen motivointikanavat..... | 11 |
| 3.4.1 Yhteiskunnalliset ratkaisut..... | 11 |
| 3.4.2 Työpaikkaliikunta..... | 12 |
| 3.5 Terveystieteiden motivointikanavat..... | 13 |
| 3.5.1 Kuntotestaus ja kehityksen seuraaminen..... | 13 |
| 3.5.2 Henkilökohtaisen kunnan ja terveyden ylläpito..... | 14 |
| 3.5.3 Kiinnostavat liikuntamuodot..... | 16 |
| 3.5.4 Ilon ja virkistyneen tuottaminen..... | 17 |
| 3.5.5 Oikea ohjelmointi ja liikuntaneuvonta..... | 18 |
| 4 Liikunnallista passiivisuutta aiheuttavat tekijät..... | 21 |
| 4.1 Yhteiskunnan rakenne..... | 21 |
| 4.2 Elämäntilanne..... | 22 |
| 4.3 Liikunnan vaativuus..... | 23 |
| 4.4 Virheet aloitusvaiheessa..... | 24 |
| 4.5 Henkilökohtainen asenne..... | 25 |
| 5 Tutkimusongelmat..... | 28 |
| 6 Tutkimusjärjestelyt..... | 29 |
| 6.1 Tutkimusaineisto ja sen luokittelu..... | 29 |
| 6.2 Tiedonkeruumenetelmät..... | 30 |
| 6.2.1 Liikunta-aktiivisuus..... | 30 |
| 6.2.2 Liikuntamotivaatio..... | 31 |
| 6.2.3 Liikunnallinen passiivisuus..... | 32 |
| 6.3 Analysointimenetelmät..... | 34 |

| | |
|--|----|
| 6.4 Tutkimuksen luotettavuus..... | 35 |
| 6.4.1 Mittarin reliaabelius..... | 35 |
| 6.4.2 Mittarin validius..... | 39 |
| 6.4.3 Tutkimuksen validius..... | 39 |
| 7 Tutkimustulokset..... | 41 |
| 7.1 ASLAK –kuntoutujien liikunta-aktiivisuus..... | 41 |
| 7.1.1 Sukupuolen, iän ja ammatin yhteys kuntoliikunnan harrastamiseen..... | 42 |
| 7.1.2 Sukupuolen, iän ja ammatin yhteys hyötyliikunnan harrastamiseen..... | 43 |
| 7.1.3 Sukupuolen, iän ja ammatin yhteys työmatkaliikunnan harrastamiseen..... | 44 |
| 7.2 Liikuntamotivaatiolähteet ASLAK –kuntoutujilla..... | 46 |
| 7.2.1 Sukupuolen, iän ja ammatin yhteys liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyyden kokemiseen..... | 46 |
| 7.2.2 Liikunta-aktiivisuuden yhteys liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyyden kokemiseen..... | 50 |
| 7.3 Liikunnallista passiivisuutta aiheuttavat tekijät ASLAK –kuntoutujilla..... | 54 |
| 7.3.1 Sukupuolen, iän ja ammatin yhteys liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyyden kokemiseen | 55 |
| 7.3.2 Liikunta-aktiivisuuden yhteys liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyyden kokemiseen | 59 |
| 8 Pohdinta..... | 62 |
| 8.1 Tulosten yhteenveto ja tulkinta..... | 62 |
| 8.2 Luotettavuuden pohdintaa..... | 67 |
| 8.3 Jatkoimenpiteet..... | 70 |
| Lähteet..... | 72 |
| Liiteluettelo..... | 77 |
| Liitteet | |

1 Johdanto

Markkinavoimien ja taloudellisten realiteettien jatkuva puristus, työelämän murros, sekä työvoiman ikääntyminen ja rappeutuminen ovat johtaneet siihen, että on alettu kiinnittää yhä enemmän huomiota työvoiman terveyteen ja työkykyyn. On huomattu, että hyvä terveydentila on työn laadun ja tuottavuuden ehdoton edellytys. Ilman riittävää työkykyä ja hyvinvointia, työntekijöiden on lähes mahdotonta saavuttaa vaadittavaa työmotivaatiota. Säännöllisellä, monipuolisella ja kohtuullisella intensiteetillä toteutetulla liikunnalla voidaan parantaa sekä työssä olevien, että työttömien työikäisten terveyttä, toimintakykyä, työkykyä ja hyvinvointia (Louhevaara 1995, 13.) Ennenaikaisen rappeutumisen ehkäisyllä voidaan lisäksi säästää huomattavia summia yhteiskunnan varoja ja kohentaa kansantaloutta (Louhevaara 1995, 14; Vasankari 1996).

Tuoreimmat tieteelliset tutkimukset ovat antaneet aikaisempaa vahvempaa näyttöä liikunnan terveysvaikutuksista. Ne tarjoavat meille yhä parempia perusteluja saada ihmiset liikkumaan ja vaikuttaa heidän liikuntakäyttäytymiseensä (Laitakari & Miilunpalo 1998.) Jotta voisimme herättää erilaisten ihmisten mielenkiinnon liikuntaa kohtaan, ja tarjota heille sopivia keinoja oman terveydentilan ylläpitämiseen ja parantamiseen, on yhteiskunnan ja liikuntapalvelujen tarjoajien oltava perusteellisesti selvillä siitä, minkä vuoksi osa ihmisistä on liikunnallisesti passiivisia, ja millä eri tavoilla nämä passiiviset ihmiset on motivoitavissa liikuntaharrastuksen pariin (Biddle 1992.) Tämän pro gradu – tutkielman tarkoituksena on tutkia tätä tilannetta kuntoutuslaitoksessa tapahtuvan kuntoutuksen näkökulmasta. Tämä tapahtuu tarkastelemalla ammatillisesti syvennettyyn lääketieteelliseen kuntoutukseen (ASLAK) osallistuneiden kuntoutujien liikunta-aktiivisuutta, ja etsimällä niitä tekijöitä, jotka ovat ratkaisevalla tavalla yhteydessä siihen. Ideana on siis mm. etsiä keinoja ja antaa valmiuksia liikunnan ammattilaisille liikunnallisesti passiivisten ASLAK -kuntoutujien kohtaamiseen liikunnallisen aktiivisuuden herättämiseksi.

Tähän tutkimukseen tarvittavat tiedot kerättiin Kuntoutumis- ja liikuntakeskus Peurungassa käytössä olevien kyselylomakkeiden avulla, lokakuun 2000 ja lokakuun 2001 välisenä aikana. Kyselylomakkeiden avulla kerättiin tiedot, kuntoliikunnan, hyötyliikunnan ja työmatkaliikunnan harrastusmääristä, sekä tehtiin kartoitus liikuntaan motivoivista ja liikuntaa estävistä tekijöistä.

2 Työkäisten kuntouttaminen kuntoutuslaitoksissa

Kansaneläkelaitoksen kuntoutustoiminnan päämääränä on kuntoutuksen tarpeessa olevan henkilön työ- ja toimintakyvyn palauttaminen, ylläpitäminen ja parantaminen (Lind, Kallio, Mäki, Pietilä & Takala, 1991, 4). Asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi kuntoutujan henkilökohtaisen panoksen on oltava kuntoutusprosessissa merkittävä, ja kuntoutus on suunniteltava tukemaan yksilön omien voimavarojen kasvua. Kuntoutuksen on oltava myös tavoitteellista, ja sen tulee perustua kokonaisnäkemykseen kuntoutujan ongelmista. Tärkeää on myös kuntoutuksen aloittamisen oikea-aikaisuus, jolla pyritään ensisijaisesti ehkäisemään tilanteen paheneminen. Kuntoutusprosessissa on pantava merkille myös se, ettei kuntoutuksen käynnistäjänä ole pelkkä sairaus tai vamman aste, vaan myös niiden vaikutus kuntoutujan elämänhallintaan. Lisäksi on otettava huomioon, että kuntoutuksen kokonaisuuteen kuuluu kuntoutujan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen ympäristöön vaikuttamisen ohella kuntoutujan lähimpien ihmisten mukaan saaminen kuntoutukseen (Stakes & Suomen Kuntaliitto 1997, 9.)

Sairasvakuutuslakiin ja kansaneläkelakiin sisältyvistä kuntoutusta koskevista säädöksistä johtuen Kansaneläkelaitoksen kuntoutustoiminta kohdistuu suurelta osin työikäiseen väestöön. Huomiota on lisäksi viime vuosina kiinnitetty työelämästä poissa olevien kuntoutukseen. Työkäisten ihmisten kuntoutuksen korostumiseen on ollut omalta osaltaan vaikuttamassa mm. teknologian kehitys, joka on toisaalta parantanut mahdollisuuksia työelämään osallistumisessa, mutta toisaalta nostanut työn psyykkistä ja sosiaalista kuormitusta (Lind et al. 1991, 5.) Lisäksi teollisuuden mekanisaation ja automaation mukana tuoma toistotyö, yksipuolinen kuormitus ja huonot työasennot ovat aiheuttaneet tuki- ja liikuntaelimestön ylikuormitusta (Oja 1994, 247). Työstä johtuvia kuormitustekijöitä voidaankin pitää sekä tuki- ja liikuntaelinten vaurioita aiheuttavana syytekijöinä, että oireita laukaisevina tekijöinä (Heliövaara et al. 1993, 33). TULES- (tuki- ja liikuntaelinsairaiden) kuntoutus onkin yksi työikäisten kuntoutuksen keskeisimmistä osa-alueista (Peurunka/ Lääkinnällinen kuntoutus- esite 2001). Muita kuntoutustarpeeseen johtavia sairauksia nyky-yhteiskunnassa ovat mm. sydän- ja verikiertoelimestön sairaudet (Lind et al. 1991, 54-60). Nämä johtuvat pääasiassa työn luonteesta aiheutuvasta fyysisestä passiivisuudesta (Oja 1994, 248).

Kuntoutuksen tulee perustua vian, vamman tai sairauden aiheuttaman työ- ja toimintakyvyn heikkenemiseen. Sisällöltään Kansaneläkelaitoksen kuntoutustoiminta jakaantuu lääkinnälliseen ja ammatilliseen kuntoutukseen. Näihin kumpaankin kuntoutuksen pääalueeseen liittyy kuntoutujalle tehtävä kuntoutustutkimus. Kuntoutusprosessissa näillä tutkimuksilla pyritään arvioimaan tarkemmin kuntoutujan kuntoutusmahdollisuuksia ja työssä selviytymistä.

Viime vuosina kuntoutustarpeen arvioinnissa on alettu yhä enemmän korostaa tarpeen mahdollisimman aikaista toteamista. Käytännön syistä tällainen varhaiskuntoutustoiminta – alkaen kuntoutustarpeen arvioinnista ja päättyen kuntoutuksen vaikuttavuuden arviointiin – on toteutettavissa lähinnä vain työelämässä mukana olevien parissa (Lind et al. 1991, 5.) Tästä hyvänä esimerkkinä toimivat Kelan ammatillisesti syvennetyt lääketieteelliset kuntoutus (ASLAK) -kurssit, jotka ovat yksi keskeisimmistä varhaiskuntouttamismuodoista. Työterveyshuollolla on oma osuutensa sen toteutuksessa, vaikka varsinainen toteutus tapahtuukin muiden palvelujärjestelmien kautta. ASLAK- kuntoutuksen rahoittajana toimii siis Kela, ja toteuttajina eri kuntoutuslaitokset (Vuorio 1998.)

ASLAK -kuntoutus on Kelassa kehitetty varhaiskuntoutuksen muoto, joka soveltuu henkilölle jolla on pitkäaikaisia sairausoireita tai työkyvyn alenemista ennakoivia oireita. Sen tarkoituksena on työ- ja toimintakyvyn parantaminen. Se sisältää kuntoutujan omia voimavaroja kehittäviä ja (työ)ympäristön kuormitustekijöitä vähentäviä tai poistavia toimenpiteitä (Peurunka/ Ammatillisesti syvennety lääketieteellinen kuntoutus – esite 2001.) Seuraavassa on selvitys prosessin etenemisjärjestyksestä (Taulukko 1).

Taulukko 1. ASLAK – prosessin kulku (Peurunka/ Ammatillisesti syvennetty lääketieteellinen kuntoutus –esite 2001)

Valmisteluvaihe (työterveyshuolto/ työyhteisö/ kuntoutuslaitos/ Kela)

- kurssin hakeminen, suunnittelu, neuvottelut
- kurssiryhmään kootaan 10 saman ammattialan tai työpaikan työntekijää
- kurssilaisten infotilaisuus

ESIJAKSO (6 vrk)

- tutkimusten ja kuntotestausten suorittaminen
- kuntoutuksen periaatteisiin ja toimintamuotoihin tutustuminen
- työn kuormitustekijöiden kartoittaminen
- perusjakson ohjelman suunnittelu
- ohjeet ja neuvonta kunnan hoitamiseksi

Välijakso

- työpaikka videointia henkilökohtaisten työtehtävien toteuttamisesta
- yksilöllisiä välitehtäviä

PERUSJAKSO (12 vrk)

- ohjattua liikuntaa 1-2 kertaa päivässä
- ryhmäkeskusteluja esijaksolla sovittujen teemojen ja työn kuormitustekijöiden pohjalta
- toiminnallisia harjoituksia
- yhteistoimintatilaisuus, johon kutsutaan työterveyshuollon, työsuojeluorganisaation ja työnantajan edustajia
- kukin kuntoutuja laatii jakson aikana oman kuntoutussuunnitelmansa

Välijakso

- uusien toimintatapojen kokeilua työssä
- oman kuntoutussuunnitelman toteuttamista käytännössä
- yksilöllisiä välitehtäviä

SEURANTAJAKSO (5 vrk)

- tutkimusten ja kuntotestausten uusiminen
- oman kuntoutussuunnitelman tarkistaminen ja täydentäminen
- tilanearviointi tapahtuneesta muutoksesta
- seurannasta sopiminen

Jatkotoimenpiteet

- prosessin seuranta ja jatkotoimenpiteet työpaikalla ja työterveyshuollossa

Kuntoutukseen pääsemisen edellytyksenä on siis kuntoutuslähetteen hankkiminen. Tämän voi myöntää sairaala-, terveyskeskus-, yksityis- tai työterveyslääkäri. Lähetä voidaan toimittaa tapauskohtaisesti ja rahoittajasta riippuen joko Kelan paikallistoimistoon, julkiseen kunnalliseen terveydenhuoltoon, vakuutusyhtiöön, valtion konttoriin tai yritykselle. Näillä tahoilla on valta päättää maksusitoumuksen myöntämisestä, joka toimitetaan sitten yhdessä

lähetteen kanssa sovittuun kuntoutuslaitokseen (Peurunka/ Kuntoutuspalvelut -esite 2001.) Tällaista toimintajärjestystä noudatetaan ASLAK- kuntoutuksen ohella myös TYK – toiminnassa (työkykyä ylläpitävässä ja parantavassa valmennuksessa). Se alkaa aina työterveyshuollon aloitteesta, jolloin kuntoutukseen pääseminen edellyttää Kelan hyväksyvää päätöstä sinne toimitetuista hakemuksista. Kuntoutuspaikka- ja – aika sovitaan myönnettyissä tapauksissa yhteistyössä Kelan, kuntoutuslaitoksen ja tulevan kuntoutujan kanssa (Silvanto 1995.)

ASLAK- ja TYK – kuntoutuksen lisäksi työikäisten kuntouttamista toteutetaan kuntoremonttikursseilla, joiden alullepanijoina toimivat niin ikään työnantajat yhteistyössä työterveydenhuollon kanssa. Kuntoremonttikurssitoimintaa voidaan pitää varhaisen vaiheen kuntoutustoimenpiteenä, jossa keskitytään lääketieteellisiin seikkoihin, ja jolla pyritään ennaltaehkäisemään työkykyä haittaavien oireiden syntymistä (Peurunka/ Kuntoremonttikurssit –esite 2001.) Muita keskeisiä työikäisten kuntoutusmuotoja ovat jo aikaisemmin mainitut tuki- ja liikuntaelin sairaille tarkoitettut kurssit (TULES –kurssit), ja työssään uupuneille tarkoitettut VIRVELI –kurssit (Peurunka/ Lääkinnällinen kuntoutus –esite 2001).

Kuntoutumis- ja liikuntakeskus Peurunka on yksi maamme johtavista kuntoutuslaitoksista. Peurungan keskeisimpiä asiakasryhmiä ovat sotaveteraanien ja vaikeavammaisten ohella ammatilliseen ja lääkinnälliseen kuntoutukseen tulevat työssä käyvät henkilöt. Peurungan perustehtävänä on siis huolehtia omalta osaltaan suomalaisen väestön työ- ja toimintakyvystä, sekä hyvinvoinnista. Tämän tehtävän toteuttamiseksi tällä kuntoutuslaitoksella on monipuoliset ja korkeatasoiset laitteet ja tilat, sekä yli 200 työntekijän ammattitaitoinen henkilökunta (Peurunka/ Kuntoutuspalvelut –esite 2001.)

3 Liikuntamotivaatio

3.1 Motivaatioilmaston luominen

Lapsuuden liikunta-aktiivisuus on yhteydessä nuoruuden, ja edelleen aikuisuuden liikuntaharrastukseen. Siksi liikuntamotivaation herättäminen kouluiässä on tärkeää. Tähän voidaan keskittyä motivaatioilmaston avulla (Liukkonen, Telama, Jaakkola & Sepponen 1997.) Jos lapsia ohjataan seuraamaan omaa kehittymistään, ja palkitaan sinnikkäästä yrittämisestä, on kysymyksessä tehtäväsuuntautunut ilmasto. Jos lapset palkitaan siitä, että he menestyvät toisia paremmin, ja epäonnistumisia ja virheitä käsitellään negatiivisina asioina, on kysymyksessä minä-suuntautunut ilmasto (Biddle 1995, 41; Liukkonen et al. 1997.)

Liikuntatuntien tehtäväsuuntautuneella ilmastolla näyttää olevan keskeinen yhteys sisäiseen motivaatioon, eteenkin viihtymiseen ja yrittämiseen. Tämä taas näyttää johtavan oppilaiden mielenkiinnon heräämiseen vapaa-ajan liikuntaa kohtaan (Biddle 1995, 41; Liukkonen et al. 1997.) Minä-suuntautuneella ilmastolla sen sijaan on lievä negatiivinen yhteys sisäiseen motivaatioon. Itsensä liikunnallisesti taitamattomiksi kokevien oppilaiden motivaatio on keskitasoa vastaava tai parempi, jos he kokevat liikuntatuntien ilmaston tehtäväsuuntautuneeksi. Tämä on huomionarvoinen havainto mietittäessä keinoja liikunnallisesti passiivisten, sekä kunnoltaan ja taidoiltaan heikkojen oppilaiden fyysisten ominaisuuksien ja tulevan aikuisiän liikunta-aktivaation kehittämiseksi. Normatiivista kilpailua sisältävä minä-suuntautunut ilmapiiri ei sinällään ole haitallinen liikuntamotivaatiolle, mikäli toiminnassa samanaikaisesti painotetaan oman kehittymisen seuranta, yrittämistä, ja toiminnan prosessiluonnetta (Liukkonen et al. 1997.)

3.2 Motivaatiolajit

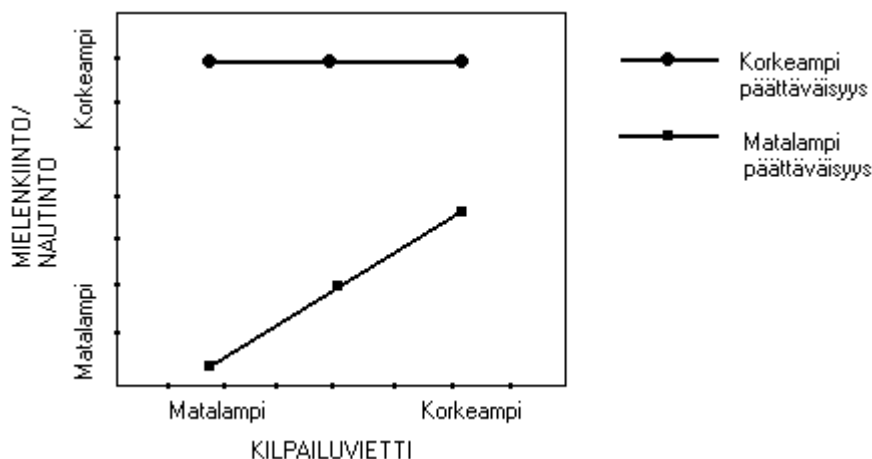
3.2.1 Sisäinen vs. ulkoinen motivaatio

Liikunnallisen motivaation syntyminen koostuu monenlaisista motivaatiotekijöistä. Nämä vaihtelevat yksilöittäin. Joku ottaa osaa liikuntaan pelkästä liikkumisen nautinnosta. Joku toinen taas liikkuu pudottaakseen painoa ja tullakseen puoleensavetävämmän näköiseksi. Silloin kun liikunnallinen käyttäytyminen on pantu alulle yksilön itsensä takia, sitä tarkastellaan sisäisesti motivoivana. Toisin sanoen tällainen käyttäytyminen on rajattu sitoumuksena aktivaatioon ilman ulkoisia palkkioita. Tällä tavalla motivoitunut henkilö ottaa osaa liikuntaan motiiveinaan mm. nautinto ja itse osanotosta saatu tyydytys. Silloin kun liikunnallinen käyttäytyminen on pantu taas alulle ulkopuolella mielenkiinnon, mutta on katsottu kuitenkin sisältävän hyödyllisiä seurauksia yksilölle, sitä tarkastellaan ulkoisesti motivoivana. Tällaisen käyttäytymisen motiiveina voivat olla mm. painon pudotus, ulkonäön parantaminen ja terveenä pysyminen (Li 1999; Markland 1999.)

On usein kiistelty siitä, että onko ihmisten säännöllinen osallistuminen liikuntaan riippuvaista enemmän sisäisistä vai ulkoisista motivaatiotekijöistä. Vaikka alussa liikuntaharrastukseen osallistuminen on usein ollut reipasotteista ulkoisten motivaatiotekijöiden (terveys, ulkonäkö jne.) pohjalta, pitkän aikavälin osallistuminen on kuitenkin riippunut enemmän sisäisen motivaation kehitymisestä. Ulkoa päin annettu liikunnan tarve on siis harvoin muodostunut sellaisenaan pysyväksi (Heinonen 1999, 92; Markland 1999.)

Motivaatiotutkimuksissa on havaittu että päättäväisyydellä ja kilpailuvietillä on läheinen yhteys mielenkiinnon ja nautinnon tunteisiin liikunnassa, ja sitä kautta sisäiseen motivaatioon (Kuvio 1). Mielenkiintoa ja nautintoa tarkasteltaessa, päättäväisyydellä ja kilpailuvietillä on kuitenkin hiukan erilainen painoarvo. Silloin kun ihmisen liikuntaharrastuksesta puuttuu sekä päättäväisyys, että kilpailuhenkisyys, ovat myös mielenkiinto ja nautinto hyvin alhaisella tasolla. Silloin kun ihmiseltä puuttuu päättäväisyys, mutta kilpailuhenkisyys on puolestaan korkealla, ovat nautinto ja mielenkiinto taas paljon korkeammalla. Silloin kun ihminen harrastaa liikuntaa päättäväisesti, on aivan sama onko kilpailuhenkisyys korkealla vai

matalalla. Ihminen on tällöin aidosti kiinnostunut liikunnasta ja nauttii liikunnasta sellaisenaan (Markland 1999.)



Kuvio 1. Regressiokäyrät kilpailuvietin, sekä alhaisen ja korkean päättäväsyyden vaikutuksista koettuun mielenkiintoon ja nautintoon liikunnassa (Markland 1999)

Sellaisilla henkilöillä jotka ovat juuri aloittaneet liikuntaharrastuksen, ja päättäväsyyssaste on alhainen, pieni kilpailuhenkisyys ei ole pahitteeksi sisäisen motivaation herättämiseksi. Tutkimusten mukaan päättäväsyyys alkaa muodostua ajan myötä kun ihminen huomaa kehittyvänsä. Henkilökohtaisen kehittymisen lisäksi ihmisen päättäväsyyden syntymistä edesauttavat oman päätävävallan olemassa olo, realistiset tavoitteet ja liikunnallisen sitoutumisen mahdollisuus (Markland 1999.)

3.2.2 Tilapäinen vs. pysyvä motivaatio

Yksilön liikuntaan kohdistavaa motivaatiota voidaan tarkastella myös tilapäisen ja pysyvän motivaation näkökulmista. Liikuntamotivaatio voi olla tilapäinen esimerkiksi tilanteessa, jolloin joku ystävistä soittaa ja pyytää pelaamaan tennistä. Tällöin henkilö voi lähteä pelaamaan ilman sen kummempia terveyteen ja liikunnan harrastamiseen liittyviä syitä. Toisaalta tällainen tilanne saattaa joissain tapauksessa johtaa fyysiseen aktiviteettiin pysyvän

motivaation ansiosta, sillä myöntävä vastaus voi perustua johonkin pysyvään tavoitteeseen, kuten terveenä ja hyvännäköisenä pysymiseen. Silloin kun liikkuminen perustuu pysyvään tavoitteeseen, vaatii sen ylläpito paljon vähemmän ponnisteluja kuin tilapäisyyteen perustuva liikunta (Iso-Ahola & St.Clair 2000.)

Jatkuvaan liikuntaharrastukseen pyrittäessä on tärkeää, että päädytään henkilökohtaisesti valittuun ja sisäisesti motivoivaan käyttäytymiseen. Jos pysyvä tavoite perustuu vain ulkoisiin tekijöihin (”liikun vain pudottaakseni painoa”), on huomattu että tällaiset pakkokeinot häiritsevät tavoitteen saavuttamista. Itse asiassa yksilöt jotka tarttuvat liikkukseen juuri ulkoisiin motivaatiotekijöihin ja tilapäisesti motivoiviin seikkoihin, hyväksyvät erilaiset pakkokeinot liikkukseen, ja herkemmin keksivät syitä ettei olisi aikaa liikkua. He tarvitsevat paljon myös sosiaalista tukea liikkumiseensa. On siis tärkeää että ihmisten välisessä ympäristössä vallitsisi ilmapiiri, joka tukee jokaisen henkilökohtaisia liikuntaan liittyviä valintoja, sekä liikunnallista aktiivisuutta semmoisenaan (Iso-Ahola & St.Clair 2000; Markland 1999.)

Pysyvän motivaation aikaansaamiseksi on tärkeintä pysyvän tavoitteen asettamisen vapaus ja itsehallinta. Pysyvän tavoitteen on johdettava nautinnon, hallinnan tai kilpailun tunteeseen. Näistä tekijöistä syntyy sisäisesti motivoivaa liikuntaa. Liikunta on ihanteellisessa tapauksessa sekä pysyvästi että sisäisesti motivoivaa. On kuitenkin hyvä muistaa että sisäinen motivaatio kehittyy usein vasta harrastuksen myötä, sillä monesti liikuntaharrastuksen käynnistämävaiheessa tarvitaan ulkoisia motivaatiotekijöitä (Iso-Ahola & St.Clair 2000; Markland 1999.)

3.3 PRECEDE-PROCEED –malli

PRECEDE-PROCEED- malli muodostuu kahdesta osasta, jotka toimivat jatkuvassa vuorovaikutuksessa terveydenedistämishjelmien suunnittelun, toteuttamisen ja arvioinnin eri vaiheissa. Näihin mallin kahteen osaan sisältyy yhdeksän eri vaihetta, alkaen PRECEDE -osan sosiaalisesta diagnoosista, päättyen PROCEED –osan tulosarviointiin. Tärkeimpien terveyteen vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen PRECEDE –osan eri vaiheissa mahdollistaa

mitattavien tavoitteiden laatimisen. Näistä tavoitteista johdetaan päämäärät PROCEED -osan intervention toteuttamisvaiheelle. Interventio siis pyritään kohdentamaan niin, että sillä edesautetaan tavoitteiden saavuttamista. Intervention onnistumista mitataan PROCEED -osan arviointivaiheissa tutkimalla saavutettiinko interventiolla halutut tavoitteet. PRECEDE -osan tarkoitus on myös tuottaa erityisiä kohteita ja kriteerejä arvioinnille. PROCEED -osa puolestaan esittelee vaiheet toimintapolitiikan kehittämistä intervention toteuttamiseen ja arviointiin. (Green & Kreuter 1999, 34-39.)

Yksi PRECEDE -osan vaiheista on nimetty ”kasvatukselliseksi ja ekologiseksi diagnoosiksi” (educational and ecological assessment). Siinä kohderyhmän käyttäytymiseen ja ympäristöön vaikuttavat tekijät on määritelty altistaviksi, mahdollistaviksi ja vahvistaviksi tekijöiksi. Liikunnallisen aktiivisuuden todennäköisyys riippuu tässä mallissa siis näiden kolmen terveyskäyttäytymisen determinanttiluokan olemassaolosta. Mallin altistavia tekijöitä ovat kaikki ulkoiset ärsykkeet kuten liikuntapaikan havaitseminen, sekä sisäiset odotukset ja asenteet. Tutkimukset ovat osoittaneet, että mm. koettu riski sydänsairauksiin tai liikunnan havaittu vaivattomuus ovat yhteydessä liikuntaharrastukseen. Mallin mahdollistavia tekijöitä ovat taas kaikki ne sisäiset ja ulkoiset tekijät jotka tekevät liikunnan harrastamisen mahdolliseksi. Näitä ovat mm. liikuntataitojen hallinta, elämäntilanteen tasapainoisuus, sekä liikuntapaikkojen ja -välineiden saatavuus. Myös näillä tekijöillä on selkeä yhteys liikunnan harrastamisaktiivisuuteen. Lisäksi malliin kuuluu vielä vahvistavat tekijät, jotka sisältävät ulkoisen kiitoksen ja tuen, sekä sisäisesti koetut palkinnot. Viimeksi mainittuja ovat esimerkiksi liikunnasta saatava ilo, nautinto ja mielekkyyden kokemus (Green & Kreuter 1999, 41; Laitakari & Miilunpalo 1998.)

PRECEDE-PROCEED -mallin mukaan mitä suuremmassa määrin kaikkien kolmen determinanttiluokan tekijät esiintyvät yhtä aikaa, sitä suurempi on liikunnan omaksumisen ja ylläpidon todennäköisyys. Determinanttien esiintymisvoimakkuus vaikuttaa myös suoraan liikuntamotivaatioon (Green & Kreuter 1999, 41; Laitakari & Miilunpalo 1998.)

3.4 Arjen motivointikanavat

3.4.1 Yhteiskunnalliset ratkaisut

Paras tapa saada ihmiset liikkumaan omasta tahdostaan on pyrkiä muuttamaan yhteiskuntaa ja ympäristöä liikuntaystävällisempään suuntaan, sekä vahvistaa ihmisten kykyjä ja taitoja tehdä itse terveyttään koskevia valintoja. Tarkoituksena on siis rakentaa sellainen elinympäristö, että se selkeästi suosii liikuntaa tai jopa tietyissä tilanteissa tekee liikkumattomuuden mahdottomaksi. Houkuttelevat porraskäytävät, kävelykadut ja kevyenliikenteenväylät, sekä riittävät koulun liikuntatunnit ovat erinomaisia esimerkkejä tällaisista ympäristöistä (Laitakari & Miilunpalo 1998.) Kun tähän vielä lisätään median ja sosiaalisten yhteyksien kautta tulleet viestit fyysisen aktiivisuuden tuomista hyödyistä, sisältäen mm. painonpudotuksen, ulkonäölliset seikat, sekä yleisen terveyden ja hyvinvoinnin, aiheutuu monelle tarve olla liikunnallisesti yhä aktiivisempi. Henkilölle saattaa näin syntyä jopa sisäisiä pakotteita liikunnan harrastamiseen (Leith & Shaw 1997.) Vaikka yhteiskunnan informaatio liikunnan terveysvaikutuksista ei autakaan esimerkiksi ajan järjestämiseen liikuntaharrastusta varten, hyödyttää se kuitenkin ihmisiä siten, että he oppivat arvostamaan fyysisesti aktiivista elämäntapaa (White, Lambert & Curtis 1989).

Kun tarkastellaan liikuntaedellytyksiämme maailmanlaajuisesti, maamme kunnallisen liikuntatoimen ylläpitämät olosuhteet ovat hyvät. Tavallisten ihmisten harrastamismahdollisuuksiin on kiinnitetty runsaasti huomiota tarjoamalla mm. pururatoja ja hoidettuja hiihtolatuja. Lisäksi meillä on massiivinen liikunta- ja urheiluseurajärjestelmä, jotka tarjoavat henkilöön katsomatta monipuolisia palveluja ja ohjausta. Liikuntatietoutta jaetaan suomalaisille jo peruskoulutuksessa. Suomalaiset katsovat myös televisiota ja lukevat paljon lehtiä saaden niistä runsaasti terveyttä ja liikuntaa koskevaa informaatiota (Arola 1996.)

3.4.2 Työpaikkaliikunta

Työikäisillä ihmisillä työhön sisältyvät liikuntamahdollisuudet ja -ohjelmat lisäävät motivoituneisuutta liikuntaa kohtaan (Caspersen, Pereira & Curran 2000). 8-9 työntekijää kymmenestä saattaa lähteä liikkumaan jo siksi, että johtoporras kannustaa heitä harrastamaan, ja että liikkuminen mahdollistetaan heille työaikana. Mahdollisuus liikkua työaikana parantaa mm. lapsiperheiden vanhempien osallistumishalukkuutta (Reivilä 1996 a.) Lisäksi työpaikan kautta voi tarjoutua mahdollisuus tutustua toivomaansa liikuntaharrastukseen työajan ulkopuolella. Jos työntekijät ovat omassa työkykysuunnitelmassaan halunneet lähteä kokeilemaan esimerkiksi vesijumppaa, parin kuukauden ajan rahoitus harrastukseen voi tulla ”työkykytiimin” kautta (Suoninen 1996.)

Työpaikkojen terveyden ja liikunnan edistämishjelmat voivat olla joko yksilö- tai yhteisötasoisia. Ensin mainitussa esimerkiksi liikunnan tarpeen määrittäminen, sen annostelu, itse harjoittelu, ja vaikutusten arviointi tapahtuu yksilöllisesti. Aikaisemmin tällaiset ”kliinisesti” orientoituneet liikuntaohjelmat ovat olleet suosittuja, mutta kokemukset ovat osoittaneet niiden olevan kalliita. Lisäksi on huomattu, että osallistumiskynnys on ollut niihin korkea. Ohjelmiin osallistuu tyypillisesti noin 20 % henkilöstöstä, jotka ovat yleensä jo muutenkin motivoituneita ja aktiivisia liikkujia. Koko työyhteisön kehittämisen kannalta tätä suuruusluokkaa oleva kattavuus saattaa olla riittämätön (Oja 1995.)

Yhteisötasoisissa liikuntaohjelmissä toimenpiteet kohdistetaan koko työyhteisöön. Liikuntaohjelmia markkinoidaan kattavasti eri vaikutustapoja hyödyntäen koko henkilöstön tietoon ja käyttöön. Yhteisötasoinen lähestymistapa luo tilaisuuden tavoittaa henkilöstö sen luonnollisessa toimintaympäristössä. Osallistumisesta ei tehdä erillistä suurta numeroa. Yhteisöohjelmien merkittävänä etuna on se, että työmatkakävelyn ja –pyöräilyn tapaiset yksinkertaiset perusliikuntamuodot soveltuvat niihin erinomaisesti sekä vaikuttavuutensa, että toteutettavuutensa puolesta. Yhteisöohjelmien huonoja puolia ovat puolestaan erilaisten ryhmien erityistarpeiden huomioonottamisen hankaluudet ja ohjelmien spesifien vaikutusten tunnistamisen vaikeudet. Ohjelmat edellyttävät myös koko organisaatiota koskevaa päätöksentekoa ja sitoutumista. Mikäli tässä esiintyy ongelmia, ohjelman toteutettavuus hankaloituu ja vaikuttavuus heikkenee (Oja 1995.)

”Ikääntyvä arvoonsa” – ohjelman puitteissa arvioitiin liikuntaohjelmien tuloksellisuuteen vaikuttaneita tekijöitä. Havaintojen mukaan liikuntaan osallistumisen tuloksellisuus työyhteisössä oli korkeimmillaan silloin kun takana oli johdon tuki ja sitoutuminen, liikunta toteutettiin osittain tai kokonaan työaikana, työyhteisöt sitoutuivat ohjelmaan, ohjelma oli monipuolinen tarjoten mielekkäitä kokemuksia ja onnistumisen elämyksiä, ohjaus ja opastus oli pätevää, sekä yksilö/ yhteisöllinen palaute mittauksista ja edistymisestä oli välitöntä (Reivilä 1996 a.)

3.5 Terveydenhuollon motivointikanavat

3.5.1 Kuntotestaus ja kehityksen seuraaminen

Liikunnan mielekkyyttä voidaan lisätä palautteen avulla. Terveyden ja työkyvyn ylläpitämiseksi monilla työpaikoilla on käytetty motivointikeinona esimerkiksi kuntotestejä (Reivilä 1996 a; Suoninen 1996). Kuntotestien avulla pystytään liikkujalle tiedottamaan hänen terveytensä, kuntonsa ja harrastuksensa edistymisestä (Laitakari & Miilunpalo 1998; Reivilä 1996 a). Kunnon ja terveyden edistymistä on seurattu esimerkiksi Kuntoutumis- ja liikuntakeskus Peurungan ASLAK –kuntoutuksen yhteydessä terveystarkastuksilla, lepoverenpaine seurannalla, lepo- EKG –seurannalla, lääkärin tarkastuksilla, fysioterapeutin tutkimuksilla, laboratoriotutkimuksilla, epäsuorilla polkupyöräergometritesteillä, kävelytesteillä, sekä tuki- ja liikuntaelimestön suorituskykytesteillä (Peurunka/ Ammatillisesti syvennetty lääketieteellinen kuntoutus –esite 2001).

Työnantajat antavat usein myös erilaisia kannustuspalkintoja tietyn kuntotestiin asetetun tavoitteen saavuttamisesta. Nämä menetelmät tarjoavat aloittelevalle liikunnan harrastajalle, harrastuksen keskeytys- ja repsahdusalttiimmassa vaiheessa, mahdollisimman paljon tukea (Laitakari & Miilunpalo 1998.) Monet liikunnan aloittelijat haluavat jopa itse olla tietoisia millainen fyysinen kunto heillä on, mikä motivoi heitä samalla kunnon kohentamiseen ja ylläpitämiseen (Suoninen 1996).

Liikuntaharrastuksen alkuvaiheessa suoritettavien kuntotestien yhteydessä on hyvä korostaa, että mitä huonompi on liikkujan lähtökunto, sitä nopeammin hän huomaa liikunnan tuomat positiiviset muutokset. Tärkeää on myös painottaa, ettei kannata verrata omaa suorituskykyä muihin. Sen sijaan tulisi tarkkailla omaa sen hetkistä kuntoa ja sen muutoksia liikuntaharrastuksen edetessä (Heinonen 1999, 93.)

3.5.2 Henkilökohtaisen kunnan ja terveyden ylläpito

Kunto- ja terveystoiminnan tavoitteina voivat olla joko kunnan tai terveyden ylläpito, tai sairauden hoitaminen (Laitakari & Miilunpalo 1998; Leith & Shaw 1997). Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, ettei terveys ennaltaehkäisevänä tekijänä ole kovinkaan monelle tärkeä liikuntaharrastusta ylläpitävä tekijä. Sen sijaan oireista kärsiviä ja sen vuoksi liikuntaa harrastavia on suhteellisen paljon (Telama 1986.) Terveys ja hyvinvointi ovat yleensä vanhempien aikuisten motivoitumisen taustalla. Tutkimusten mukaan yli 40-vuotiaat aikuiset liikkuvat terveydellisistä syistä huomattavasti nuorempia osanottajia enemmän (Biddle 1992.) Myös koulutustaustalla on merkitystä terveydellisistä syistä liikkumiseen. Tutkimukset ovat osoittaneet, että mitä korkeampi koulutus ihmisellä on, sitä pienemmällä todennäköisyydellä hän on liikunnallisesti passiivinen. Tämä selitetään mm. sillä, että hyvin koulutetulla on ilmeisesti kyky ymmärtää paremmin liikunnan arvo fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin parantajana (Crespo, Ainsworth, Keteyian, Heath & Smit 1999.)

Tiedolla on hyvin merkittävä osuus liikuntamotivaation herättäjänä. Kokemusten perusteella yksilöllinen terveys- ja liikuntaneuvonta työpaikoilla, sekä lääkärin terveystieteiden kartoitus ja neuvonta lisäävät huomattavasti liikuntamotivaatiota (Komulainen 1995.) Esimerkiksi ylipainoisilla henkilöillä tieto siitä, että heillä on lisääntynyt riski kroonisiin sairauksiin laittaa heidät liikkumaan (JAMA 1996). Myös tuki- ja liikuntaelinsairauksissa oman kunnan ja terveyden hoitamisessa tiedolla on merkittävä osuus. Ihminen joka on vuosia taistellut selkävaivojensa kanssa voi turhautua uusiin hoitoyrityksiin. Havaintojen mukaan kertomalla ihmiselle hiukan seikkaperäisemmin eri kudosten solubiologiasta, alkavat he kiinnostua itsestään enemmän. Kysymys ei ole suoranaisten täsmällisen tiedon välittämisestä, vaan

mielikuvan luomisesta siitä, kuinka hienoja ja monimutkaisia ilmiöitä elimistössä tapahtuu. Toisaalta on tarkoitus tuoda myös esille, kuinka suuri lopulta eri kudosten palautumiskyky on. Kipua on helpompi hyväksyä silloin, kun on toivoa paranemisesta (Salmelin 1995.)

Monille työtehoa haittaavat sairaudet johtavat kuntoutumistarpeeseen. Tällöin työnantajat yleensä ohjaavat työntekijöitään kuntoutukseen (esim. TYK –kuntoutukseen), missä heitä motivoidaan liikunnan harrastamiseen ja terveyden kohentamiseen erilaisin mittauksin, testein ja keskusteluin. Keskustelut käsittelevät pääasiassa työtä haittaavia sairauksia koskevia kuntoutusohjeita (Reivilä 1996 b.) Kuntoutusohjeet sisältävät yleensä tietoa liikunnan vaikutuksista mm. painonhallintaan, ulkonäköön, liikkuvuuteen, lihaskuntoon, kestävyyskuntoon, sekä yleiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Nämä ovatkin tavallisimpia motivaatiolähteitä aikuisten liikuntaharrastuksessa (Biddle 1992; Leith & Shaw 1997; Li 1999.) Lisäksi heille annetaan mm. ruokavalio- ja ergonomiohjeita (Reivilä 1996 b).

Motivointikeinona voi joidenkin kohdalla toimia myös pelkkä lääkärin määräys (Heinonen 1999, 92). Lääkärin määräämä liikuntaresepti on yksi työkalu potilaan motiivinnissa (Kiminkinen 2002). Se on kehitetty liikuntaneuvonnan apuvälineeksi aktivoitaessa nykyisiä suosituksia vähemmän liikkuvia henkilöitä liikkumaan. Sen avulla lääkäri voi toteuttaa neuvonnan yksilöllisesti ja suunnitelmallisesti hyvin pienellä vaivalla. Potilas puolestaan saa yksilöllisen lääkärin allekirjoittaman ohjeen jatkossa tapahtuvan liikuntaharrastuksensa ylläpitämiseksi (Ståhl 2002.) Liikuntareseptin avulla pystytään myös edistämään yhteistyömahdollisuuksia fysioterapiaoaston ja liikuntapalveluiden tuottajien kanssa (Kiminkinen 2002; Ståhl 2002). Liikuntareseptin laadinnassa kiinnitetään huomiota mm. potilaan tämän hetkisiin liikuntatottumuksiin, liikkumisen terveysperusteisiin, tavoitteisiin, sopiviin liikkumisohjeisiin, tarjolla olevaan liikuntaneuvontaan, sekä liikkumisen toteutumisen arviointiin ja seurantaan (Ståhl 2002).

3.5.3 Kiinnostavat liikuntamuodot

Motivoiva liikuntamuoto on sellainen, joka vaatii mahdollisimman vähän ulkopuolisten ”työntöä”, ja johon sisältyy mahdollisimman paljon sisäistä ”imua”. Tällöin liikuntaharrastus on käyttäytymiseltään vähän vaativaa ja sisäisesti palkitsevaa. Tältä pohjalta on UKK – instituutin tutkijaryhmä kehittänyt fyysisen aktiivisuuden luokittelun, joka jakautuu viiteen pääkategoriaan arvioituine omaksumistodennäköisyyksineen ja terveysvaikutuksineen (Taulukko 2). Omaksumistodennäköisyyden arvio pohjautuu kolmeen kriteeriin: Liikunnan yksinkertaisuuteen käyttäytymisenä, sen mahdollisuuteen liittyä elämänrytmiin ja sen potentiaaliin tarjota sisäisiä palkkioita (sisältöä elämään, onnistumisen elämyksiä jne.) (Laitakari & Miilunpalo 1998.)

Taulukko 2. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden luokittelu UKK instituutin tutkijaryhmän pohjalta (Laitakari & Miilunpalo 1998)

| Kategoria | Arvio omaksumisen/ ylläpidon todennäköisyydestä | Arvio terveys- hyödyistä |
|--------------------------------------|--|-----------------------------|
| Työhön liittyvä fyysinen aktiivisuus | +++ | 0/ + |
| Hyöty-/ arkiliikunta | ++ | ++ |
| Harraste-/ virkistys- liikunta | ++ | ++ |
| Kunto-/ terveysliikunta | + | +++ |
| Lajikeskeinen liikunta | + / ++ | ++ |
| Symbolit: | | |
| Suuri | +++ | |
| Kohtalainen | ++ | |
| Vähäinen | + | |
| Olematon | 0 | |

Kategorioista ensimmäinen, eli työhön liittyvä liikkuminen, tarjoaa oivan tilaisuuden liikunnan kytkemiselle elämänrytmiin, ja näin mahdollisuuden liikunnan omaksumiselle ja ylläpidolle. Tosin vain hyvin harvat työmuodot tarjoavat terveydelle merkittävää fyysistä

aktiivisuutta. Toinen kategorioista, eli hyöty- ja arkiliikunta liittyy arkipäivän toimintoihin ja sisältää mm. pihan kunnostuksen, siivouksen, sekä työmatkakävelyn ja –pyöräilyn. Sen hyviä puolia ovat liikunnan yksinkertaisuus ja liittyminen elämänrytmiin. Taulukon kolmannen kategorian, eli harrastus- tai virkistysliikunnan päätavoitteena on joku liikunnan ulkopuolella oleva kiinnostava tai mielihyvää tuottava asia, johon on liittyneenä fyysistä ponnistelua. Tällaisia harrastuksia voivat olla esim. tanssi, luontokuvaus, retkeily, ratsastus tms. Kategorioista neljäntenä esitettyä kunto- ja terveystoimintaa harrastetaan, kuten jo kappaleessa 3.5.2 tuli esille, kunnan tai terveyden ylläpitämiseksi, tai sairauden voittamiseksi. Taulukon viimeisenä mainittua kategoriaa, eli lajikeskeistä liikuntaa harrastetaan puolestaan lajin tuottaman mielenkiinnon, kilpailun tuottaman jännityksen tai omien rajojen kokeilun vuoksi (Laitakari & Miilunpalo 1998.)

Aikaisempien tutkimusten mukaan suosituin liikuntamuoto aikuisten parissa oli kävely. Seuravana tuli uinti, tanssi (sis. aerobic) ja pyöräily. Myös kuntosaliharjoittelun suosio oli kasvanut 80 –luvulta 90 –luvulle siirryttäessä sekä miesten että naisten joukossa. Tätä suuntausta oli tutkimuksen mukaan edesauttaneet laite- ja välineteollisuuden mukanaan tuomat kuntosalit ja fitnesskeskukset. Hölkkäämisen suosio oli taas laskenut sitten 80 –luvun huippuvuosien. Samaan aikaan muiden aerobisten lajien suosio oli vastaavasti kasvanut. Tästä esimerkkinä aerobic, joka oli tosin naisten keskuudessa kolme kertaa suositumpaa kuin miesten (Aldana & Stone 1991.) Naisilla aerobic olikin kolmanneksi harrastetuin liikuntamuoto, sillä 51% liikuntaa harrastavista amerikkalaisnaisista ilmoitti harrastavansa aerobicia. Edellä olivat vain, kuten edellä esitettyssä molempia sukupuolia käsittelevässä tutkimuksessa, kävely, jota harrasti 92% amerikkalaisnaisista, ja uinti, jossa vastaava prosenttilukema oli 53. Pyöräilyä harrasti 28%, hölkkää 21%, mailapelejä 25%, joukkuelajeja 22% ja kuntosaliharjoittelua 16% amerikkalaisnaisista (Leith & Shaw 1997.)

3.5.4 Ilon ja virkistykseen tuottaminen

Telaman (1986) tutkimusten perusteella liikuntamotivaatio on selvästi enemmän tunnevaltaista, kuin tiettyyn päämäärään tietoisesti pyrkivää toimintaa. Näyttää siltä, että yleensä liikunnan virkistävät, rauhoittavat, ja rentouttavat, sekä mielialaan liittyvät merkitykset ovat kaikkein tärkeimpiä harrastusta ylläpitäviä tekijöitä. Motivaatiolähteitä

saattavat siis olla yleinen virkistäytyminen, ulkoilu ja raitis ilma, sekä luontoon ja maisemaan liittyvät tekijät (Telama 1986.) Muita iloa ja virkistystä tuottavia asioita liikunnassa voivat olla siihen liittyvät sosiaaliset tekijät, arvostus, haasteellisuus, hauskuus, hyvän olon tunne ja stressin poisto (Biddle 1992). Iloa ja virkistystä tarjoavat parhaimmillaan jo edellisessä kappaleessa esille tulleet harrastus- ja virkistysliikunta, sekä lajikeskeinen liikunta. Harrastus- ja virkistysliikunnan keskeisenä ajatuksenaahan oli kiinnostavan ja mielihyvää tuottavaan asian yhteydessä tapahtuva liikkuminen. Lajikeskeisen liikunnan ideana oli taas jännityksen tuottaminen ja omien rajojen kokeilu. Viimeksi mainittua harrastetaankin pääasiassa sen tarjoamien psyykkisten kokemusten, ei niinkään sen fyysisten aspektien vuoksi (Laitakari & Miilunpalo 1998.)

Kuten jo aikaisemmin on tullut esille, todella harvat harrastavat liikuntaa ennaltaehkäistäkseen tiettyjä sairauksia. Liikuntaa havahdutaan harrastamaan vasta sitten, kun sairaus on jo olemassa. Liikuntaa markkinoitaessa on otettava huomioon, että terveyttä voidaan käyttää ylykkeenä erilaisissa kampanjoissa liikunnan aloittamiseksi. Tästä eteenpäin on kuitenkin huolehdittava siitä, että ihmiset kokevat miellyttäviä tunnetiloja ja saavat uusia elämyksiä itse liikuntatoiminnasta (Telama 1986.) On tärkeää, että ihminen nauttii joka hetkestä, sillä psyykkisellä tasolla onnistumisen elämys on niin suuri, että se ruokkii liikuntaharrastuksen jatkamista (Heinonen 1999, 93).

3.5.5 Oikea ohjelmointi ja liikuntaneuvonta

Hyvät neuvot ja rohkaisu liikuntaan osallistumiseen ovat tärkeimpiä fyysisen aktiivisuuden herättäjiä kaikissa ikäluokissa (Caspersen et al. 2000). Neuvoja jaettaessa sopivien lajien valinta ja ohjelmien laadinta ovat avainasemassa (Leith & Shaw 1997). Sopivaa liikuntamuotoa valittaessa ja ohjelmaa laadittaessa on olennaista tuntea yksilön elämäntilanne, aikaisemmat liikuntakokemukset ja asenteet liikuntaa kohtaan (Arola 1996). Elämäntilannetta tarkasteltaessa yksilön liikunnalliseen aktiivisuuteen vaikuttaa paljolti se, että onko hänellä käytössä aikaa, välineitä, suorituspaikkoja, taitoja, rahaa, voimavaroja, ja kuinka hänellä on mahdollisuuksia tehdä muutoksia elämänrytmiin ja –järjestelyihin. Siksi liikuntaohjelmat on suunniteltava jokaisen yksilölliseen elämäntilanteeseen sopivaksi (Komulainen 1995; Laitakari & Miilunpalo 1998; Telama 1986.) Ohjelmia suunniteltaessa on myös varmistettava,

että ihmiset saavat miellyttäviä onnistumisen elämyksiä, jolloin liikunta ei saa olla taitoihin nähden liian vaativaa (Reivilä 1996 a). Lisäksi liikuntaohjelmaa suunniteltaessa on hyvä selvittää, miten ihmiset itse haluavat liikkua (Laitakari & Miilunpalo 1998; Telama 1986). Lisääntyneellä valinnan mahdollisuudella on nimittäin näytetty olevan positiivisia vaikutuksia liikunnan noudattamiseen. Esimerkiksi harjoitusohjelman toteuttaminen on ollut tunnollisempaa silloin, kun ihmisten suosimat liikuntamuodot on otettu ohjelman suunnitteluvaiheessa huomioon (Markland 1999.)

Harjoitusohjelmien noudattamista voidaan parantaa antamalla aloitusvaiheessa ohjeita motivaation ylläpitämisestä. Harjoitusohjelman toteuttajaa voidaan esimerkiksi valmentaa kohtaamaan liikuntamotivaatiota heikentäviä tilanteita. Lisäksi motivaation heikkenemistä voidaan ehkäistä harjoituspäiväkirjan ylläpidon avulla, tai allekirjoittamalla liikuntasopimus, johon voi sisältyä esimerkiksi huomattavasta rahasummasta koostuva pantti (Komulainen 1995.) Seuraavassa lisää ohjeita harjoitusohjelman laadintaan (Taulukko 3):

Taulukko 3. Henkilökohtaiset strategiat liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja ylläpitämiseen (Biddle 1986)

-
1. Etsi kaveri tai kannustaja liikuntaharrastukseesi.
 2. Analysoi motiivejasi liikunnan aloittamiseen (esim. terveys, ulkonäkö, sosiaaliset kontaktit, haaste jne.). Ne määräävät liikuntamuodon valinnan ja saavutettavan tyytyväisyyden.
 3. Valitse liikuntamuoto jossa sinulla on ystäväsi kanssa hauskaa ja se on sopiva motiiveillesi.
 4. Rakenna selvä aikataulu liikunnan harrastamiselle (kellonajat, päivät jne.). Silloin aika ei ole pois mistään muusta, etkä voi keksiä tekosyitä luistaaksesi liikunnasta.
 5. Ole realistinen ja optimistinen. Aseta optimistisia tavoitteita. Älä tuomitse siis itseäsi epäonnistumaan jo ennakolta.
 6. Aseta liikkumisellesi mitattavissa olevia, haastavia ja sopiville aikaväleille asetettuja tavoitteita. Pitkän tähtäimen tavoitteet ovat hyviä, mutta käytä myös lyhyen tähtäimen tavoitteita.

7. Ota huomioon taitotasosi ja aseta sen mukaisia tavoitteita. Kannustus on tässä tärkeää.
 8. Aloita säännöllisellä mutta alhaisella intensiteetillä. Tee asteittaisia muutoksia elämäntyyliisi mukautuaksesi liikuntaan. Liian suuri alkunnostus saattaa kostautua ja kuluttaa ihmisen loppuun. Tee liikunta siis nautittavaksi.
 9. Käytä rajoitetusti ulkoisia palkkioita. Ulkoisena palkkiona voi toimia esimerkiksi rentouttava television katselu raskaan liikuntatuokion jälkeen. Toisentyyppisenä palkkiona toimii säännöllisesti seurattava painon kontrolli vaa'alla.
-

Liikuntaohjelmien suunnittelussa on hyvä kiinnittää huomiota myös yksin toteutetun ja ryhmässä tapahtuvan liikunnan eroihin. Wilcox, King, Brassington & Ahn (1999) mukaan keski-ikäisistä 69 % liikkui mieluiten yksin annettujen ohjeiden mukaisesti ja 31 % mieluummin ohjatussa ryhmässä. Miehiä ja naisia erikseen tarkasteltaessa tutkimus taas osoitti, että keski-ikäisten ryhmässä miehet liikkuvat naisia mieluummin yksin annettujen ohjeiden mukaisesti. Prosenttiluvut olivat tässä vertailussa miesten eduksi 81–61. Sukupuolen lisäksi myös ikä vaikutti liikuntatottumuksiin siten, että mitä vanhemmaksi tultiin, sitä mieluummin liikuttiin yksin annettujen ohjeiden mukaisesti. Vaikka pääosa tutkimukseen osallistuneista liikkui mieluummin yksin annettujen ohjeiden mukaisesti, jää vielä niitä jotka liikkuvat mieluummin ryhmässä liikunnanohjaajan ohjaamana. Siksi ei voida sanoa, onko liikkuminen yksin vai ryhmässä tuloksellisempaa. Kaikki riippuu tutkimuksen mukaan yksilöstä. Kuten jo aikaisemmin tuli esille, liikuntaneuvojen vaikutus on tehokkainta silloin, kun ne on räätälöity henkilökohtaisten mieltymysten mukaan. Tämä edesauttaa myös liikunnallisen aktiivisuuden omaksumista ja ylläpitämistä.

4 Liikunnallista passiivisuutta aiheuttavat tekijät

Crespo et al. (1999) ja Wilcox et al. (1999) tutkimusten mukaan keski-ikäisistä ja sitä vanhemmista aikuisista passiivisimpia liikkujia ovat vanhempiin ryhmiin kuuluvat, liikuntarajoitteiset ja vähän koulutetut miehet sekä naiset. Tutkimuksissa havaittiin myös, että 30-69 vuotiaista naiset ovat miehiä passiivisempia liikkujia (Crespo et al. 1999; Wilcox et al. 1999.) Lisäksi tutkimukset osoittavat, että keski-ikäisten aikuisten joukossa liikunnan harrastaminen ryhmässä ei ole niin pysyvää kuin yksin harrastettava liikunta (Wilcox et al. 1999). Vaikka suomalaiset ovat liikunnalliselta asenteeltaan hyvin myönteisiä, he eivät harrasta liikuntaa riittävästi. 60% aikuisista laiminlyö fyysisen kunnon ylläpidon. (Vasankari 1996). Seuraavassa etsitään syitä tällaiseen käyttäytymiseen.

4.1 Yhteiskunnan rakenne

Yhteiskunnassa vallitsevat asenteet sekä toiminnalliset ja fyysiset rakenteet ovat ratkaisevassa asemassa ihmisten päivittäistä fyysistä aktiivisuutta tarkasteltaessa. Fyysinen passiivisuus on vaarassa lisääntyä ihmisten elämässä, jos työ, liikenne, palvelut, asuminen sekä vapaa-ajan käyttö suosivat passiivisuutta, ohjaavat siihen, tai jopa pakottavat siihen (Vuori 2000.) Tällainen kehityssuuntaus on jo huomattavissa tämän päivän suomalaisten fyysisessä kunnossa. Kun fyysiset vaatimukset yhteiskunnassa ovat vähentyneet osin jopa romahdusmaisesti, on suomalaisten fyysinen kunto laskenut vähintään yhtä paljon. Syitä tähän löytyy useita. Esimerkkejä näistä ovat koululiikunnan riittämättömyys, kuntoilun väheneminen, autoistuminen ja tämän myötä hyötyliikunnan häviäminen, sekä töiden keveneminen (Grönroos, Ekman, Heinonen & Parviainen 1998, 3.) Töiden keveneminen näkyy työn ja sen välittömän ympäristön organisoimisena yhä enemmän fyysistä passiivisuutta kannustavaan suuntaan. Tuolista ei tarvitse juuri nousta, sillä työ ja siihen liittyvä yhteydenpito tapahtuu suurelta osin paikallaan istuen. Vastaava pyrkimys fyysisen passiivisuuden maksimointiin on nähtävissä eteenkin kaupunkimaisessa asumisessa. Esimerkiksi portaikkojen huono sijoittelu, rakenne ja hoito houkuttelevat toimimaan fyysisesti passiivisella tavalla, eli valitsemaan hissien. Myös polkupyörien paikoitukseen ja

kuljetusmahdollisuuksiin liittyvät puutteet johtavat monesti siihen, että polkupyörä jää vähemmälle käytölle (Vuori 2000.)

Merkittäviä fyysiseen passiivisuuteen johtavia tekijöitä ovat yhdyskuntien fyysinen rakenne, palvelusten ja työpaikkojen sijoittelu, sekä kulkuyhteydet ja –väylät. Kehitys on edennyt jopa tarpeettomalla tavalla moottoriliikennettä suosivaan suuntaan, asumisen, työn ja palvelujen sijoituksessa yhä useammassa tapauksessa etäälle toisistaan. Jos etäisyydet vielä mahdollistaisivat näiden matkojen liikkumisen kävellen tai pyöräillen, johtaa kevyen liikenteen väylien puutteellisuus fyysisesti passiivisten vaihtoehtojen valintaan, tai jopa pakottavat siihen. Tälläkin alueella pätee massavaikutuksen laki, jolloin fyysisen passiivisuuden kasvu johtaa yhä enemmän passiivisuutta suosivien liikenneratkaisujen ja yhdyskuntarakenteiden toteuttamiseen. Liikkuminen ja ulkoilu kävellen tai pyörällä tulevat käytännössä yhä epävihiyisämmiksi, turvattomimmiksi, epäterveellisemmiksi ja lopulta ylivoimaiseksi erityisesti lapsille, iäkkäille ja sairaille. Seurauksena on nähtävissä moottoriliikenteen ehdoilla suunnitellut ja rakennetut yhdyskunnat, joiden haitat voidaan kokea Suomessa, mutta erityisesti tiiviisti asuttujen valtioiden suurkaupungeissa (Vuori 2000.)

4.2 Elämäntilanne

Fyysinen aktiivisuus vaihtelee iän mukana. Lapsilla liikkuminen erilaisilla pelikentillä on paljon yleisempää kuin nuorilla ja aikuisilla. 15-18 vuoden iässä elämässä alkaa kuitenkin tapahtua sellaisia muutoksia ettei aikaa luonnostaan tapahtuvalle liikunnalle paljoa enää ole. 18-29 ikävuosien välillä elämäkuvioita muuttaa työ ja perheroolit, jolloin ajan löytäminen liikunnan harrastamiselle edelleen vaikeutuu. Arkinen aherrus vie helposti niin paljon voimavaroja, ettei itsestä huolehtimiseen riitä enää energiaa (Biddle 1992; Caspersen et al. 2000; Heinonen 1999, 91-92.) Aikuisuuden myötä alkaa elämään löytyä kuitenkin tietty tasapaino. Työhön, kotitalouteen ja perheeseen käyttävä aika alkaa siis vakiintua. Tällöin ajan löytäminen liikunnan harrastamiselle taas helpottuu. Eläkkeelle siirtymisen seurauksena ihmisen vapaa-aika lisääntyy entisestään, jolloin liikuntaan osallistumismahdollisuudet helpottuvat edelleen (Caspersen et al. 2000.) Toisaalta eläkeikään liittyy myös tutkimusten mukaan liikunnallisia rajoitteita, jotka passivoivat (Crespo et al. 1999; Wilcox et al. 1999).

Kuten edellisestä voimme havaita, hyvin yleinen selitys sille miksi liikuntaa ei harrasteta, on ajan puute ja kiireestä aiheutuva väsymys. Se on tietyllä tavalla todellista, sillä ihmisen ajasta kilpailee moni asia (Arola 1996; Lee & Brown 1998.) Työn, perheen ja kotitalouden lisäksi liikuntaan osallistumista vähentävät ajallisista syistä mm. opiskelu, muut päällekkäiset tilaisuudet, ei aktiiviset harrastukset ja vaikeudet organisoida liikuntaan osallistumista (Leith & Shaw 1997).

Köyhyysrajan alapuolella elävät ihmiset ovat liikunnallisesti passiivisimpia. Tämä selitetään mm. sillä, että he saattavat joutua työskentelemään fyysisesti niin vaativissa ammateissa, ettei vapaa-aikaan jää enää energiaa eikä kiinnostusta harrastaa liikuntaa (Crespo et al. 1999.) Mitä enemmän ihmisillä on työtunteja viikossa, sitä vastenmielisemmin he ottavat osaa liikuntaan. Kaikkein raskaimmissa ammateissa olevat ovat passiivisimpia. Myös vuorotyö vaikeuttaa säännölliseen liikuntaharrastukseen osallistumista. Tällaisille ihmisille pääasia elämässä on vain selvitä työnantajan ja perheen asettamista velvollisuuksista (White et al. 1989.) Korkealla koulutuksella on taas käänteinen vaikutus liikunnalliseen passiivisuuteen. Tämä johtuu siitä, että hyvin koulutetulla henkilöllä on kyky ymmärtää ja arvostaa liikunnan tuomia hyötyjä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin (Crespo et al. 1999.)

4.3 Liikunnan vaativuus

Tunteet liikunnan liiallisesta vaativuudesta voivat kehittyä monille jo lapsuudessa. Lapsilla liikuntaan ja urheiluun osallistumishalukkuus saattaa kärsiä mm. vanhempien liiallisesta painostuksesta, kilpailupaineista, hauskuuden puutteesta, kehittymismahdollisuuksien puutteesta ja erimielisyyksistä valmentajan kanssa. Myös vastenmieliset liikuntamuodot, valinnanvapauden puute, kykenemättömyyden tunne ja ikätovereiden negatiivinen palaute saattavat saada lapsen kokemaan liikunnan liian vaativaksi (Biddle 1992.)

Aikuisiässä liikunnan vaativuuden tunne syntyy usein nautinnon puutteesta liittyneenä taitojen puutteeseen. Varsinkin naisilla liikunnalliseen passiivisuuteen on monissa tapauksissa syynä juuri nautinnon puute sisältyen negatiivisiin kokemuksiin liikuntaryhmissä, joihin

liittyy tunteita taitojen ja kykyjen puutteesta ottaa osaa liikuntaan (Leith & Shaw 1997.) Lisäksi moni liikunnalliseen passiivisuuteen ajautunut nainen kokee, ettei ole ”urheilijatyypistä”, kykenemättömyyttä harrastuksen ylläpitoon ja energian puutetta (Taulukko 4 sivulla 26) (Lee & Brown 1998). Liiallisten vaatimusten tunteita herää monelle aikuiselle myös välineiden ja resurssien puutteista, tasavertaisen harjoituskumppanin puutteesta, rajoitetusta valinnan mahdollisuudesta, harrastusten kalleudesta, terveydellisistä ongelmista, sekä harjoituspaikan ja kodin väliseen liikkumiseen liittyvistä ongelmista (Biddle 1992; Leith & Shaw 1997.) Joidenkin mielestä urheilu- ja liikuntaharrastus koostuukin hyvin pitkistä ja monimutkaisista aikaan, välineisiin, paikkaan ja kanssaihmiin liittyvistä käyttäytymisketjuista. Tällainen ketju vaatii paljon järjestelyjä, ja on altis keskeytyksille monissa kohdissa (Laitakari & Miilunpalo 1998.)

Monilla aikuisilla liikuntaan osallistumismotivaatiota laskevat ankariin ohjeisiin perustuvat fysiologiset periaatteet (Biddle 1992). Vasta-alkajilla tällaisiin ohjeisiin perustuvilla liikuntasuorituksilla saattaa olla jopa ”rankaisevia” seurauksia. Rankaisu tulee joillekin uusien ja ”pelottavien” kokemusten, kuten hikoilun ja hengästymisen tunteiden kautta. Toisille tämä kokemus saattaa tulla vastaan taas pelkona naurunalaiseksi joutumisesta (Laitakari & Miilunpalo 1998.) Tällaisia kokemuksia on usein lihavilla ihmisillä, jotka ilmoittavat amerikkalaistutkimuksen mukaan liikunnallisen passiivisuutensa syiksi lisäksi mm. puutteet turvallisuuden tunteessa ja omiin kykyihin luottamisessa (JAMA 1996). Korkean rasvaprosentin omaavien onkin ennustettu luopuvan aloitetusta liikuntaharrastuksesta muita helpommin (Biddle 1992). Muita rankaisevalta tuntuneita aloittelijoiden kokemuksia liikunnasta ovat olleet liikunnan yhteydessä syntyneet lihaskivut ja ”urheiluvammat” (Laitakari & Miilunpalo 1998).

4.4 Virheet aloitusvaiheessa

Tehokkain keino virinneen liikuntaharrastuksen tappamiseksi on ylittää oma kuntotasonsa. Kylmiltään aloitettu tehoharjoittelu aiheuttaa nimittäin yleensä suuria vastareaktioita, jolloin innostus voi kadota jo parin kokeilukerran jälkeen, ja kuntoilija saattaa jäädä jollakin tekosyyllä makaamaan sohvallensa. Vuosikausia liikkumatta ollut ihminen peilaa herkästi liikunnallisia valmiuksiaan aikaan, jolloin viimeksi liikkui kohtalaisia määriä. Kuntoilijan

elimistöllä ei ole tottumusta pitkäjännitteiseen ja rasittavaan kuntoiluun, eli harjoitteluun noin kaksi tai kolme kertaa viikossa (Heinonen 1999, 92; Tolvanen 1996.) Käytännössä tällaisesta harjoittelusta voi olla seurauksena jopa sydänoireita, tapaturmia, erilaisten räsitusten aiheuttamia vaivoja tai ylirasitustiloja. Samasta ilmiöstä seuraavia lievempiä muotoja ovat kipeät lihakset ja unettomat yöt. Kysymyksessä on liikunnan väärä annostelu, koska tällöin räsitamme kehoamme liikaa omaan kuntotasoomme nähden. Ongelmat eivät siis useinkaan synny liian pitkäkestoisesta, vaan liian rasittavasta harjoittelusta (Heinonen 1999, 92.)

Toinen perusvirhe on lähteä liikuntaharrastusta aloitettaessa heti jonkun kokeneen harrastajan mukaan. Työkavereiden mukana esimerkiksi kuntosalille tuleva joutuu yleensä heti kilpailutilanteeseen, jolloin on usein näytettävä kykynsä ja voimansa, vaikka lähes täysin näivettynyt lihaksisto tarvitsisi varovaista harjoitusta (Tolvanen 1996.)

4.5 Henkilökohtainen asenne

Monelle liikunnallisesti passiiviselle aikuiselle liikuntaa vastustava asenne on kehittynyt jo lapsuudessa (Biddle 1992). Leit & Shaw (1997) mukaan kokemukset liikunnasta koulussa altistavat naisia liikunnalliseen passiivisuuteen aikuisiällä (Leith & Shaw 1997). Kuten jo kappaleessa 4.3 tuli esille, syitä tähän löytyy mm. vanhempien painostuksesta, kilpailupaineista, hauskuuden puutteesta, vastenmielisistä liikuntamuodoista, kykenemättömyyden tunteesta ja ikätovereiden negatiivisesta palautteesta (Biddle 1992).

Monien naisten passiivinen asenne saattaa syntyä siitä, että he eivät pidä liikuntaa vapaa-ajan harrastuksena, vaan työnä. Tämän takana ovat negatiiviset kokemukset liikunnasta ja havainnot, että omat fyysiset taidot ovat huonoja (Leith & Shaw 1997.) Osa naisista on taas sitä mieltä että heidän liikkumattomuutensa takana on yksinkertaisesti vain laiskuus (Taulukko 4) (Lee & Brown 1998). Kun tarkastellaan asiaa vielä molempien sukupuolten näkökulmasta, syyksi tarjotaan lisäksi kiinnostuksen puutetta. Usealla ihmisellä kielteiseen asenteeseen on vaikuttanut myös virheellinen mielikuva liikunnasta, jolloin se mielletään vaikeaksi, vaativaksi, ja joskus vaaralliseksikin, jopa urheiluun rinnastettavaksi. Tällöin

kielteisen asennoitumisen voidaan katsoa johtuvan tiedon puutteesta (Arola 1996; JAMA 1996.)

Taulukko 4. Liikunnallisen passiivisuuden syyt ja niiden vaikutus liikkumattomuuden aiheuttajana noin 190 haastatellun naisen joukossa (Lee & Brown 1998)

| Syy | Vaikuttaa paljon | Vaikuttaa vähän | Ei vaikutusta |
|---|------------------|-----------------|---------------|
| Ei harjoittelukumppania | 59 | 49 | 80 |
| Liian laiska/ ei motivoitunut | 49 | 55 | 83 |
| Ajan puute | 41 | 59 | 80 |
| Ei urheilijatyyppejä | 33 | 58 | 91 |
| Ei liikuntamahdollisuuksia kodin ympäristössä | 25 | 54 | 99 |
| Tarvitsee lepoa vapaa-aikana | 22 | 69 | 90 |
| Lasten hoito | 22 | 20 | 140 |
| Ei energiaa | 18 | 71 | 95 |
| Ei pysty pitämään harrastusta yllä | 18 | 68 | 95 |
| Liian lihava | 18 | 32 | 132 |
| Huono terveys | 13 | 29 | 141 |
| Ei pidä liikunnasta | 12 | 36 | 133 |
| Ei palveluja | 9 | 24 | 148 |
| Ei ole varaa | 9 | 15 | 157 |
| Vamma/ liikuntakyvyttömyys | 8 | 29 | 143 |
| Ujous/ vaivaantuneisuus | 7 | 26 | 150 |
| Puoliso ei pitäisi siitä | 6 | 11 | 159 |
| Ei vaatteita/ varusteita | 3 | 21 | 156 |
| Vammautumisen pelko | 3 | 13 | 166 |
| Liian vanha liikkumaan | 3 | 11 | 166 |

Aikuisiällä fyysinen passiivisuus saattaa syntyä sisäisen motivaation puutteesta. Ihminen on silloin sisäisesti motivoitunut, kun hän ei odota toiminnastaan mitään ulkoisia palkkioita, vaan itse toiminta ja osanotto tekee hänet tyytyväiseksi (Markland 1999.) Fyysiseen passiivisuuteen voi johtaa lisäksi pysyvän tavoitteen puuttuminen liikuntaharrastuksesta.

Tällöin ihminen pyrkii liikkumaan pakkokeinojen avulla, tarviten samalla valtavasti sosiaalista tukea harrastukselleen. Tällaisilla henkilöillä on kuitenkin tapana helposti luopua harrastuksesta perustellen liikkumattomuuttaan mm. ajan puutteella (Iso-Ahola & St.Clair 2000.)

5 Tutkimusongelmat

Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella ASLAK – kuntoutujien liikunta-aktiivisuutta, ja etsiä niitä tekijöitä, jotka olivat ratkaisevalla tavalla yhteydessä siihen. Tähän tutkimukseen tarvittavat tiedot kerättiin etsimällä vastauksia seuraaviin tutkimusongelmiin:

1. Miten liikunta-aktiivisuus on jakautunut ASLAK – kuntoutujien keskuudessa?
 - 1.1 Miten liikunta-aktiivisuus on jakautunut kunto-, hyöty- ja työmatkaliikunnan kesken?
 - 1.2 Miten liikunta-aktiivisuus eroaa naisten ja miesten välillä?
 - 1.3 Miten liikunta-aktiivisuus eroaa ikäluokittain?
 - 1.4 Miten liikunta-aktiivisuus eroaa ammattiryhmittäin?

2. Mitkä tekijät motivoivat ASLAK - kuntoutujia liikkumaan, ja mitä eroja tähän liittyen on havaittavissa?
 - 2.1 Miten liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyydet ovat jakautuneet koko aineistossa?
 - 2.2 Miten liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyydet eroavat naisten ja miesten välillä?
 - 2.3 Miten liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyydet eroavat ikäluokittain?
 - 2.4 Miten liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyydet eroavat ammattiryhmittäin?
 - 2.5 Miten liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyydet eroavat liikunta-aktiivisuuden mukaan?

3. Mitkä tekijät aiheuttavat liikunnallista passiivisuutta ASLAK -kuntoutujilla, ja kuinka tämä vaihtelee heidän keskuudessaan?
 - 3.1 Miten liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyydet ovat jakautuneet koko aineistossa?
 - 3.2 Miten liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyydet eroavat naisten ja miesten välillä?
 - 3.3 Miten liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyydet eroavat ikäluokittain?
 - 3.4 Miten liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyydet eroavat ammattiryhmittäin?
 - 3.5 Miten liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyydet eroavat liikunta-aktiivisuuden mukaan?

6 Tutkimusjärjestelyt

6.1 Tutkimusaineisto ja sen luokittelu

Tutkimukseen tarvittavat tiedot kerättiin Kuntoutumis- ja liikuntakeskus Peurungassa käytössä olevien kyselylomakkeiden avulla, lokakuun 2000 ja lokakuun 2001 välisenä aikana. Tietojen keräyshetkellä kuntoutujat olivat ASLAK –kuntoutuksen aloittavalla kuuden vuorokauden mittaisella esijaksolla. Kyselylomakkeiden avulla kerättiin henkilö- ja koulutustaustaan liittyvien tietojen ohella tiedot kuntoliikunnan, hyötyliikunnan ja työmatkaliikunnan harrastusmääristä, sekä tehtiin kartoitus liikuntaan motivoivista ja liikuntaa estävistä tekijöistä. Tietoja kerättiin yhteensä 352:ta Peurungassa kuntoutuneelta ASLAK – kuntoutujalta, joista naisia oli 123 ja miehiä 229.

Erojen selvittämiseksi aineistoa jaettiin sukupuolen, ikäluokkien ja ammattiryhmien mukaan. Ammattiryhmien välisten erojen jatkotarkastelua varten, ammattiryhmät jaettiin lisäksi vähän ja korkeasti koulutettuihin.

ASLAK - kuntoutujien iät vaihtelivat 31 ikävuodesta 61 ikävuoteen. Iän mukaan luokiteltuna aineisto jakaantui kolmeen eri luokkaan. Näitä luokkia olivat alle 45 –vuotiaat (34%), 45-50 –vuotiaat (34%) ja yli 50 –vuotiaat (32%). Ammattiryhmittäin aineisto jakaantui puolestaan seitsemään eri luokkaan. Näitä luokkia olivat keittiötyöntekijät, kevytteollisuuden työntekijät, postin työntekijät, rakennusalan työntekijät, siivousalan työntekijät, terveydenhoitoalan työntekijät, ja ”toimistotyöntekijät tai virkamiehet”.

Jaettaessa ammattiryhmiä vähän ja korkeasti koulutettuihin, asetettiin korkean koulutuksen rajaksi opistotason koulun tai korkeakoulututkinnon suorittaminen. Opistotason koulun tai korkeakoulututkinnon suorittaneita oli keittiötyöntekijöistä 0 %, kevytteollisuuden työntekijöistä 11 %, postintyöntekijöistä 21 %, rakennusalan työntekijöistä 8 %, siivousalan työntekijöistä 4 %, terveydenhoitoalan työntekijöistä 46 % ja ”toimistotyöntekijöistä tai virkamiehistä” 69 % (Liite 1). Kaikki muut kyseisiin ammattiryhmiin kuuluvista olivat siis vähemmän koulutautuneita, eli korkeintaan ammattikoulun käyneitä. Luokiteltaessa ammattiryhmiä vähän ja korkeasti koulutettuihin, voitiin varmuudella vain todeta, että

vähempi koulutus oli tyypillistä rakennus- ja siivousalan työntekijöille.

”Toimistotyöntekijöille tai virkamiehille” oli tyypillistä taas korkea koulutus. Opistotason koulun tai korkeakoulututkinnon suorittaneita oli rakennusalan työntekijöistä siis 8 %, ja siivousalan työntekijöistä 4 %, kun ”toimistotyöntekijöistä tai virkamiehistä” tällaisen koulutuksen saaneita oli 69 %. Vain näiden kolmen ammattiryhmän tulokset osoittautuivat tilastollisesti merkitseviksi toteutetussa ristiintaulukoinnissa ja standardoitujen jäännösten tarkastelussa (Liite 1).

6.2 Tiedonkeruumenetelmät

6.2.1 Liikunta-aktiivisuus

Tiedot ASLAK – kuntoutujien liikunta-aktiivisuudesta on kerätty Kuntoutumis- ja liikuntakeskus Peurungassa, Työkyky- ja Tules -yksikössä käytössä olevalla ”henkilötietolomakkeella” (Liite 2). Lomakkeessa kysyttiin erikseen kunto-, hyöty- ja työmatkaliikuntaan liittyviä harrastusmääriä. Kysymykset oli jaettu vielä siten, että vastaukset oli annettava erikseen kesällä ja talvella tapahtuneesta liikunnasta. Vastausvaihtoehtoina oli viisiportainen asteikko, jonka toinen ääripää kuvasi liikunnan harrastamattomuutta, ja toinen ääripää runsasta liikunnan harrastusmäärää.

Ennen analysointivaihetta aineistoa täytyi muokata tiiviimpään muotoon. Alkuperäisten viiden vastausvaihtoehdon sijaan aineisto oli järkevämpää muuttaa kolmeen portaaseen. Vaihtoehtoon yksi yhdistyivät alkuperäiset vaihtoehdot yksi ja kaksi, vaihtoehdoksi kaksi muutettiin alkuperäinen vaihtoehto kolme, ja vaihtoehtoon kolme yhdistyivät alkuperäiset vaihtoehdot neljä ja viisi. Tämä toimenpiteen lisäksi aineistoa kannatti tiivistää vielä yhdistämällä kesällä ja talvella ilmoitetut liikuntamäärät, ja jakamalla saatu summa kahdella. Näin saatiin liikuntamääriä ympärivuotisesti kuvaavat lukemat, joista ensimmäinen vaihtoehto kuvasi vähäistä liikkumista, toinen vaihtoehto kohtalaista liikuntamäärää ja kolmas runsasta liikuntamäärää. Kerätyt tiedot päätettiin säilyttää kuitenkin erillisinä kuntoliikunnan, hyötyliikunnan ja työmatkaliikunnan harrastusmäärien osalta.

6.2.2 Liikuntamotivaatio

Liikuntamotivaatiolähteisiin liittyvä aineisto on kerätty Kuntoutumis- ja liikuntakeskus Peurungan Työkyky- ja Tules -yksikössä käytössä olevan ”nykytilanteen kartoitus” – lomakkeen avulla (Liite 3). Asiaa selvitettiin kyseisen kysymyslomakkeen kohdassa ”terveyskäyttäytyminen” kysymyksellä; ”mitkä tekijät saavat sinut harrastamaan liikuntaa?” Lomakkeessa olleita valmiita liikuntamotivaatiolähteitä joihin tuli ottaa kantaa oli 24 kappaletta, ja niiden henkilökohtaista merkityksellisyyttä piti arvioida kolmiportaisella asteikolla (1-3).

Ensimmäinen toimenpide ennen varsinaista analysointivaihetta oli muokata tätä aineistoa tiiviimpään muotoon. Tätä lähdettiin toteuttamaan korrelaatiomatriisin avulla. Korrelaatiomatriisista voitiin havaita, että useiden motivaatiolähteitä koskevien vastauksien välillä vallitsi suuri korrelaatio. Tältä pohjalta päädyttiinkin aineiston tiivistämiseen varimax rotatoidun faktorianalyysin avulla. Ideana oli siis saada aikaiseksi pienempi määrä luokkia helpottamaan jatkossa tapahtuvaa käsittelyä, ja tehdä samalla aineistosta luotettavampaa. Suoritetun faktorianalyysin seurauksena syntyneiden faktorilatausten perusteella, aineisto näytti jakautuvan kuuteen faktoriin (Liite 4). Nämä faktorit on esitetty sivulla 32 olevassa taulukossa (Taulukko 5).

Liikuntamotivaatiolähde ”ulkonäön koheneminen” näytti muodostavan oman faktorinsa, eikä siis latautunut muille taulukossa mainittavista faktoreista. Koska ulkonäön koheneminen on tutkimusten mukaan yksi keskeisimmistä liikunnan harrastamisen syistä, se päätettiin säilyttää sellaisenaan yhtenä kuudesta faktorista.

Kun faktorit olivat selvillä, niille oli laskettava merkityksellisyyttä kuvaavat keskiarvot (1-3). Laskutapa riippui siitä, kuinka monta aikaisempaa motivaatiolähdettä kuhunkin faktoriin yhdistyi. Esimerkiksi kun aikaisempia motivaatiolähteitä yhdistyi tiettyyn faktoriin neljä, laskettiin aluksi näiden neljän eri motivaatiolähteen merkityksellisyyttä kuvaavat keskiarvot yhteen. Tämän jälkeen tämä summa jaettiin neljällä, jolloin saatiin faktorin merkityksellisyyttä kuvaava lopullinen keskiarvo (1-3).

Taulukko 5. ASLAK –kuntoutujien liikuntamotivaatiolähdefaktorit (n = 352)

| I faktori: Liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut | | II faktori: Liikunnan synnyttämät positiiviset tuntemukset psyykkisellä puolella | |
|---|------|---|------|
| Olon paraneminen | ,834 | Liikunta on hauskaa | ,723 |
| Jaksamisen paraneminen | ,790 | Elämäntapana liikunta | ,627 |
| Havainnot oman kunnon kohenemisesta | ,639 | Mahdollisuus harrastaa itselleen mieluisaa liikuntamuotoa | ,512 |
| Tyytyväisyys liikuntasuorituksen jälkeen | ,534 | Myönteinen suhtautuminen kilpaurheiluun | ,506 |
| | | Osaan hyvin jonkin liikuntamuodon | ,497 |
| | | Omat tiedot liikunnan terveydelle edullisista vaikutuksista | ,441 |
| | | Tyytyväisyys liikuntasuorituksesta sen jälkeen | ,405 |
| III faktori: Sosiaalinen tuki | | IV faktori: Tiedot liikunnan terveystaustasta | |
| Työtovereiden kannustus | ,698 | Sairaustapaukset lähiympäristössä, jotka näyttävät liittyvän epäterveellisiin elämäntapoihin | ,611 |
| Aviopuolison ja lasten kannustus | ,695 | Terveystaustatietojen ohjeet | ,562 |
| Aviopuolison kanssa yhteinen harrastus | ,582 | Kirjoitukset lehdissä, tai radio- ja tv-ohjelmat liikuntaharrastuksen edullisista vaikutuksista | ,451 |
| Esimiehen kannustus | ,578 | Oman kunnon kokeminen huonoksi | ,349 |
| Ystävien kanssa yhdessä olo | ,390 | | |
| Mahdollisuus harrastaa liikuntaa työaikana | ,361 | | |
| V faktori: Osallistumismahdollisuudet liikuntaan | | VI faktori: Ulkonäön koheneminen | |
| Mahdollisuus harrastaa itselleen mieluisaa liikuntamuotoa | ,500 | Ulkonäön koheneminen | ,662 |
| Riittävästi vapaa-aikaa | ,474 | | |

6.2.3 Liikunnallinen passiivisuus

Tiedot liikunnallista passiivisuutta aiheuttavista tekijöistä ASLAK – kuntoutujilla on kerätty edellä kuvattujen liikuntamotivaatiolähteisiin liittyvien tietojen tapaan Kuntoutumis- ja liikuntakeskus Peurungan Työkyky- ja Tules -yksikössä käytössä olevan ”nykytilanteen kartoitus” – lomakkeen avulla (Liite 5). Selvyyttä asiaan etsittiin niin ikään kysymyslomakkeen kohdassa ”terveyskäyttäytyminen” kysymyksellä; ”mitkä tekijät estävät sinua harrastamasta liikuntaa?” Valmiita liikunnalliseen passiivisuuteen ohjaavia tekijöitä oli listattu lomakkeeseen yhteensä 20 kappaletta, ja niihin tuli ottaa kantaa, kuten

liikuntamotivaatiolähteisiin, henkilökohtaista merkityksellisyyttä kuvaavalla kolmiportaisella asteikolla (1-3).

Kuten aikaisemmin liikuntamotivaatiolähteitä koskevan aineiston kohdalla tuli esille, oli aineistoa muokattava ennen varsinaista analysointivaihetta tiiviimpään muotoon. Tämä toimenpide suoritettiin täysin samaa ideaa noudattaen, kuin liikuntamotivaatiolähteitä koskevan aineistonkin kohdalla. Ensin siis tehtiin aineistosta korrelaatiomatriisi, jonka pohjalta toteutettiin varimax rotatoitu faktorianalyysi. Toteutetun faktorianalyysin jälkeen voitiin havaita, että alkuperäinen aineisto latautui viiteen faktoriin (Liite 6). Nämä faktorit nimettiin alla esitetyllä tavalla (Taulukko 6).

Taulukko 6. Faktorit liikunnallista passiivisuutta aiheuttavista tekijöistä ASLAK – kuntoutujilla (n = 352)

| I faktori: Henkilökohtaisen tiedon puute | | II faktori: Liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puute | |
|---|------|--|------|
| Riittämättömät tiedot liikunnan terveysvaikutuksista | ,871 | Ei ole aikaa harrastaa liikuntaa vapaa-aikana | ,722 |
| Riittämättömät tiedot liikuntasuorituksista | ,815 | Pienet lapset tai sairaat vanhukset vievät kaiken ajan | ,613 |
| Oman kunnan kokeminen jo riittävän hyväksi | ,530 | Väsymys | ,435 |
| Jo kouluaikana koin liikunnan epämiellyttäväksi | ,399 | Harrastusmahdollisuuksien puute | ,398 |
| | | Ei ole mahdollista seurata oman kunnan kehittymistä kuntotestein | ,387 |
| | | Ei ole mahdollisuutta harrastaa liikuntaa työaikana | ,332 |
| III faktori: Kielteiset asenteet liikunnan ympärillä | | IV faktori: Läheisten tuen puute | |
| Työtovereiden kielteinen suhtautuminen liikuntaan | ,777 | Minulla ei ole kavereita joiden kanssa harrastaisin liikuntaa | ,796 |
| Esimiesten kielteinen suhtautuminen liikuntaan | ,631 | Aviopuolison ja muiden perheenjäsenten kielteinen suhtautuminen liikuntaan | ,510 |
| Liikuntaa harrastava keski-ikäinen näyttää hölmöltä | ,455 | | |
| En osaa mitään minua kiinnostavaa liikuntamuotoa | ,421 | | |
| V faktori: Terveydelliset esteet | | | |
| Sairaus estää minua liikkumasta | ,517 | | |
| Oma kunto on niin huono, etten pysty liikkumaan | ,401 | | |

Ennen varsinaista aineiston analysointia, oli näille faktoreille laskettava vielä uudet merkityksellisyyttä kuvaavat keskiarvot. Tämä tapahtui samalla tavalla kuin aikaisemmin liikuntamotivaatiolähteitä koskevan aineiston yhteydessä esitettiin.

6.3 Analysointimenetelmät

ASLAK –kuntoutujien liikunta-aktiivisuutta tutkittaessa aineiston analysointivaihe aloitettiin selvittämällä frekvenssijakaumat luokittain (1-3). Tällä haluttiin osoittaa, miten kaikki 352 ASLAK –kuntoutujaa olivat jakautuneet vähän, kohtalaisesti ja runsaasti liikkuviin. Tämän jälkeen vertailtiin liikunnan harrastusmääriin liittyvien keskiarvojen eroja riippumattomien ryhmien t – testillä, käyttäen selittävänä muuttujana sukupuolta. Tarkoituksena oli siis etsiä miesten ja naisten keskiarvojen eroja liikuntaharrastusmäärissä, käyttäen 95 % luottamusväliä. Liikuntaharrastusmäärien keskiarvojen vertailua jatkettiin yksisuuntaisten varianssianalyysien avulla, jolla selvitettiin keskiarvojen eroja ikäluokittain ja ammattiryhmittäin. Kaikki edellä mainitut jakaumat ja erot laskettiin erikseen kuntoliikunnan, hyötyliikunnan ja työmatkaliikunnan harrastusmäärien osalta.

Liikuntamotivaatiolähteitä ja liikunnallista passiivisuutta aiheuttavia tekijöitä koskevan aineiston analysointi toteutettiin lähes edellistä kaavaa noudattaen. Se aloitettiin laskemalla jokaiselle uudelle faktorille frekvenssijakaumat luokittain. Selvitettiin siis frekvensseillä kuvaten, kuinka merkityksetön tai merkityksellinen kukin liikuntamotivaatiolähde tai liikunnallista passiivisuutta aiheuttava tekijä oli ASLAK -kuntoutujille. Tämän jälkeen vertailtiin merkityksellisyyttä keskiarvojen valossa. Aluksi suoritettiin riippumattomien ryhmien t – testi, käyttäen selittävänä muuttujana sukupuolta. Tarkoituksena oli siis selvittää, oliko sukupuolella vaikutusta siihen, miten merkityksellisenä kukin motivaatiolähde tai liikunnallista passiivisuutta aiheuttava tekijä koetaan. Keskiarvojen erojen vertailua jatkettiin suorittamalla yksisuuntainen varianssianalyysi sekä ikäluokittain, että ammattiryhmittäin. Tutkittiin siis sitä, vaikuttaako ikäluokka tai ammattiryhmä selittävänä muuttujana siihen, miten merkityksellisinä motivaatiolähteitä tai liikunnallista passiivisuutta aiheuttavia tekijöitä pidetään. Lopuksi verrattiin yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla keskiarvojen eroja vähän, kohtalaisesti ja runsaasti liikkuvien liikuntamotivaatiolähteiden ja liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyyden kokemisessa. Toisin sanoen selvitettiin, vaikuttaako liikunnan harrastusmäärä siihen, miten merkityksellisenä

motivaatiolähde tai liikunnallista passiivisuutta aiheuttava tekijä koetaan. Selittävänä muuttujana toimi siis liikunnan harrastusmäärä, ja selitettävänä muuttujana liikuntamotivaatiolähteen tai liikunnallista passiivisuutta aiheuttavan tekijän merkityksellisyys. Tätä liikuntaharrastusmäärien vaikutusta kyseisten tekijöiden merkityksellisyyden kokemiseen tutkittiin erikseen kunto-, hyöty- ja työmatkaliikunnan osalta.

Kaikkien edellä kuvattujen varianssianalyysien luotettavuutta mitattiin Levenen varianssitestillä, joka testaa varianssien yhtäsuuruutta. Lisäksi varianssianalyysien yhteydessä toteutettiin LSD -parivertailutestit, joilla voitiin osoittaa ryhmien välisten keskiarvojen erot ja niiden tilastollinen merkitsevyys.

6.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella koko tutkimusta koskevana tai mittarikohtaisena. Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelu liittyy siihen, kuinka pätevää, yleisluontoista ja käyttökelpoista saatu tieto on. Mittarin luotettavuutta arvioidaan mittausratkaisun eli reliabiliteetin, sekä pätevyyden eli validiteetin suhteen (Soininen 1991, 43.) Tässä luvussa tarkastellaan käytettyjen mittausten menetelmien reliabiliteettiä ja validiteettiä, sekä koko tutkimuksen sisäistä ja ulkoista validiteettiä.

6.4.1 Mittarin reliabiliteetti

Reliabiliteetillä tarkoitetaan mittauksen tai menetelmän kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Reliabiliteetti on sitä suurempi, mitä vähemmän tuloksissa on sattumanvaraisuutta. Mittauksen reliabiliteetti tarkoittaa samalla mittaus tuloksen toistettavuutta (Eskola 1981, 77.) Asennemittauksissa satunnaisvirheitä tulee usein, koska mittaus tapahtuma on monimutkainen ja asenteiden mittaaminen on vaikeaa. Jopa vastaajan mielialan vaihtelut voivat aiheuttaa tuloksiin satunnaisvirheitä. Muita reliabiliteettiä alentavia satunnaisvirheitä voivat olla mittausajan huolimattomuudesta johtuvat virheet, vastaajan muistin puutteellisuus, ja aineiston tallentamisen yhteydessä tapahtuneet tutkijan lyöntivirheet. (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo

1999, 94-95; Tuckman 1994, 180.) Myös mittausmenetelmän tuttuus, väsymys, mittaustilan fysiologiset tekijät, koehenkilön terveydentila, mittauksen suorittajan kokeneisuus, ja koehenkilön omatoimisesti hankkimat ylimääräiset tiedot voivat aiheuttaa sattumanvaraisuutta tuloksiin (Tuckman 1994, 180). Yleensä voitaneen olettaa, että tavanomaisten taustamuuttujatietojen, kuten esimerkiksi iän ja sukupuolen reliabelius on lähes täydellinen (Valkonen 1981, 66). Mittarin reliabeliutta voidaan arvioida esimerkiksi uusinta- tai rinnakkaismittausten avulla, tutkimalla mittarin sisäistä johdonmukaisuutta tai vertaamalla kahden eri tutkijan saamia mittaustuloksia keskenään (Karma 1983, 54-55).

Koska sain tämän 352 ASLAK –kuntoutujalta kerätyn aineiston valmiina Kuntoutumis- ja liikuntakeskus Peurungasta, en ole itse päässyt vaikuttamaan kyselyn suorittamiseen. Tämä vaikeuttaa hiukan mittarin reliabeliuden arvioimista. Tiedän kuitenkin, että aineiston luotettavuutta on pyritty parantamaan suunnittelemalla kyselyn toteuttaminen huolellisesti etukäteen. Kyselylomakkeen ymmärrettävyyttä on paranneltu vuosien saatossa keskittymällä kysymysten selkeyteen ja muotoon, sekä lomakkeen ulkoasuun. Mittarin reliabeliutta parantava vaikutus on ollut myös hyvin järjestetyllä lomakkeen täyttötilanteella, jossa kaikki ryhmään kuuluneet ASLAK –kuntoutujat (noin 10 kuntoutujaa/ ryhmä) ovat täyttäneet lomakkeen samassa tilassa, samanaikaisesti ja valvottuna. Muita mittarin reliabeliuteen positiivisesti vaikuttaneita tekijöitä ovat olleet ennen täyttötilannetta annetut tarkat ohjeet, ja mahdollisuus tarkentaviin kysymyksiin vastaamisen aikana. Kysymysten ymmärrettävyyttä olisi voinut vielä lisätä haastatteluilla, jolloin olisi saatu myös yksityiskohtaisempaa tietoa ASLAK –kuntoutujien liikunta-aktiivisuudesta ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä. Silloin otoskokoa olisi pitänyt kuitenkin huomattavasti pienentää, ja tilastollisten analyysien ja johtopäätösten tekeminen olisi vaikeutunut.

Faktorianalyysin tarkoituksena on aineiston tiivistämisen ohella vähentää siinä tapahtuvaa sattumanvaraista heilahtelua. Faktorianalyysiin liittyvä kommunaliteetti kertoo, kuinka suuri osuus yksittäisen havaitun muuttujan vaihtelusta selittyy löydettyjen faktorien avulla. Jos muuttujan kommunaliteetti on lähellä yhtä, pystyvät faktorit selittämään sen vaihtelun lähes kokonaan. Toisaalta mitä pienempiä arvoja kommunaliteetti saa, sitä huonommin faktorit muuttujaa selittävät. Jos yksittäisen muuttujan kommunaliteetti on pieni, kannattaa harkita, onko muuttujaa ylipäänsä syytä sisällyttää analyysiin (Karma & Komulainen 1990, 46-47.) Tällaisia pienen kommunaliteetin omaavia ja reliabiliteettia heikentäviä muuttujia oli tässä

tutkimuksessa toteutetuissa faktorianalyyseissä vain muutamia (Taulukko 7).

Liikuntamotivaatiolähteillä toteutetussa faktorianalyysissä tällaisiksi muuttujiksi voidaan luokitella ”kirjoitukset lehdissä tai radio- ja tv-ohjelmat liikuntaharrastuksen edullisista vaikutuksista”, ”oma kunnon kokeminen huonoksi”, ”mahdollisuus harrastaa liikuntaa työaikana”, ja ”nautin luonnosta”. Näistä muuttujista ”nautin luonnosta” jätettiin aineiston ulkopuolelle huonon latautumisen ja pienen kommunaliteetin vuoksi. Tämä vaikutti positiivisesti liikuntamotivaatiolähteisiin liittyvän aineiston reliabiliteettiin.

Taulukko 7. Liikuntamotivaatiolähteillä toteutetun faktorianalyysin kommunaliteetit (h^2)

| Liikuntamotivaatiolähde | h^2 |
|---|-------------------------|
| A. Terveystieteiden henkilöstön ohjeet | ,42 |
| B. Sairaustapaukset lähiympäristössä, jotka näyttävät liittyvän epäterveellisiin elämäntapoihin | ,45 |
| C. Kirjoitukset lehdissä tai radio- ja tv-ohjelmat liikuntaharrastuksen edullisista vaikutuksista | ,27 |
| D. Omat tiedot liikunnan terveydelle edullisista vaikutuksista | ,31 |
| E. Myönteinen suhtautuminen kilpaurheiluun | ,31 |
| F. Oman kunnon kokeminen huonoksi | ,26 |
| G. Oma sairaus | ,30* |
| H. Osaan hyvin jonkin liikuntamuodon | ,36 |
| I. Mahdollisuus harrastaa itselleen mieluisaa liikuntamuotoa | ,57 |
| J. Riittävästi vapaa-aikaa | ,30 |
| K. Mahdollisuus harrastaa liikuntaa työaikana | ,23 |
| L. Aviopuolison ja lasten kannustus | ,59 |
| M. Työtovereiden kannustus | ,58 |
| N. Aviopuolison kanssa yhteinen harrastus | ,42 |
| O. Esimiehen kannustus | ,53 |
| P. Havainnot oman kunnon kohenemisestä | ,58 |
| Q. Olon paraneminen | ,78 |
| R. Jaksamisen paraneminen | ,71 |
| S. Ulkonäön koheneminen | ,59 |
| T. Tyytyväisyys liikuntasuorituksen jälkeen | ,52 |
| U. Liikunta on hauskaa | ,67 |
| V. Nautin luonnosta | ,24* |
| W. Ystävien kanssa yhdessä olo | ,38 |
| X. Elämäntapana liikunta | ,48 |

* = Jätettiin pois faktorianalyysistä huonon latautumisen ja pienen kommunaliteetin vuoksi

Liikunnallista passiivisuutta aiheuttavilla tekijöillä toteutetun faktorianalyysin kommunaliteetit olivat myös kauttaaltaan hyviä (Taulukko 8). Tämä vaikutti positiivisesti kyseisen aineiston reliabiliteettiin. Reliabiliteettia paransi entisestään vielä se, että huonon kommunaliteetin omaavat liikunnallista passiivisuutta aiheuttavat tekijät pudotettiin yhtä lukuun ottamatta aineistosta pois. Tämä yksi mukana säilytetty alhaisen kommunaliteetin omaava liikunnallista passiivisuutta aiheuttavan tekijä oli ”ei ole mahdollisuutta harrastaa liikuntaa työaikana”, joka vaikutti hiukan reliabiliteettia heikentävästi.

Taulukko 8. Liikunnallista passiivisuutta aiheuttavilla tekijöillä toteutetun faktorianalyysin kommunaliteetit (h^2)

| Liikunnallista passiivisuutta aiheuttava tekijä | h^2 |
|---|-------------------------|
| A. Kielteinen suhtautuminen kilpaurheiluun | ,26* |
| B. Oma kunto on jo niin huono, etten pysty liikkumaan | ,37 |
| C. Oman kunnon kokeminen jo riittävän hyväksi | ,40 |
| D. Riittämättömät tiedot liikunnan terveysvaikutuksista | ,82 |
| E. Riittämättömät tiedot liikuntasuorituksista | ,75 |
| F. Jo kouluaikana koin liikunnan epämiellyttäväksi | ,33 |
| G. Liikuntaa harrastava keski-ikäinen näyttää hölmöltä | ,30 |
| H. Ei ole mahdollisuutta harrastaa liikuntaa työaikana | ,20 |
| I. Ei ole aikaa harrastaa liikuntaa vapaa-aikana | ,56 |
| J. Pienet lapset tai sairaat omaiset vievät kaiken ajan | ,42 |
| K. Harrastusmahdollisuuksien puute | ,37 |
| L. En osaa mitään minua kiinnostavaa liikuntamuotoa | ,31 |
| M. Sairaus estää minua liikkumasta | ,39 |
| N. Huonot säät tai pimeys estävät minua usein liikkumasta | ,16* |
| O. Minulla ei ole kavereita, joiden kanssa harrastaisin liikuntaa | ,68 |
| P. Aviopuolison ja muiden perheenjäsenten kielteinen suhtautuminen liikuntaan | ,44 |
| Q. Työtovereiden kielteinen suhtautuminen liikuntaan | ,68 |
| R. Esimiesten kielteinen suhtautuminen liikuntaan | ,47 |
| S. Ei ole mahdollisuutta seurata oman kunnon kehittymistä kuntotestein | ,38 |
| T. Väsymys | ,31 |

* = Jätettiin pois faktorianalyysistä huonon latautumisen ja pienen kommunaliteetin vuoksi

6.4.2 Mittarin validius

Hyvä reliaabelius ei yksistään takaa tutkimustulosten luotettavuutta. Tutkimukseen valitun mittarin tulee mitata juuri sitä ominaisuutta, mitä sen on tarkoitus mitata. Tätä kutsutaan validiudeksi. Mittarin pätevyys eli validius tarkoittaa sitä, miten hyvin tutkijan hankkima aineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä (Erätuuli, Leino & Yli- Luoma 1994, 99.) Validiutta voidaan tarkastella eri näkökulmista. Systemaattisen virheen puuttumista voidaan havainnollistaa ennustevalidiuden, sisällöllisen validiuden ja rakennevalidiuden käsittein. Ennustevalidiudella tarkoitetaan mittarin kykyä kuvata oikein jotain mittarin ulkopuolista ilmiötä. Tällöin tarvitaan kriteeri- eli vertailumuuttuja, jonka perusteella tutkittavan mittarin validiutta voidaan arvioida. Sisällöllisessä validiudessa mittarin sisällön tulee olla tutkittavan käsitteen kannalta järkevä ja perusteltu, jotta sen voidaan sanoa mittaavan juuri tarkoitettua asiaa. Mittarin rakennevalidius on hyvä, kun tutkimuksen tulokset ovat sopusoinnussa odotusten kanssa. Tällöin mittari toimii tutkimusprosessin kokonaisuudessa toivotulla tavalla (Alkula et al. 1999, 91-92.)

Liikunta-aktiivisuutta ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä on tutkittu aikaisemmin liikunnan harrastajien näkökulmasta erittäin vähän. Siksi mittarin validiuden arvioiminen, vertaamalla sitä aikaisemmin luotuun ja vakiintuneeseen mittariin, oli vaikeaa. Tässä tutkimuksessa käytetyt Kuntoutumis- ja liikuntakeskus Peurungan laatimat kyselylomakkeet perustuvat Laitakaran & Miilunpalon (1998) aiheeseen liittyvään aikaisempaan tutkimukseen ”How can physical activity be changed – Basic concepts and general principles in the promotion of health-related physical activity”. Tällä on mittarin sisällöllistä validiutta parantava vaikutus. Rakennevalidiuteen positiivisesti vaikuttavana tekijänä voidaan taas pitää sitä, että faktorianalyseissä muodostuneet faktorit kattoivat tutkittavat kohteet hyvin.

6.4.3 Tutkimuksen validius

Tutkimuksen sisäinen luotettavuus eli sisäinen validius liittyy siihen, miten luotettavasti ja oikein saadaan tietoja tutkittavista, jotka sisältyvät tutkimuksen otokseen. Tutkimuksen ulkoinen luotettavuus eli ulkoinen validius liittyy otantateoriaan. Ulkoiseen luotettavuuteen pyrittäessä on tavoitteena, että tutkimukseen valittu aineisto kuvaa oikein itseään, eli aineisto

on reliaabelia ja validia, ja tulokset ovat yleistettävissä suurempaan joukkoon. Virheet aineiston ulkoisessa luotettavuudessa voivat johtua sekä satunnaisvirheistä että systemaattisista virheistä. Satunnaisvirhe syntyy tutkimusprosessissa silloin, kun otos on liian pieni, ja mahdollisuudet saada otoksen testauksella samanlaisia tuloksia kuin koko joukon testauksella ovat epätodennäköiset. Systemaattiset virheet johtuvat taas harhaisesta eli epäedustavasta otoksesta (Erätuuli et al. 1994, 99; Valkonen 1981, 77-78.) Sisäisen ja ulkoisen luotettavuuden puutteesta johtuva kokonaisvirhe muodostuu mittausvirheen ja otantavirheen yhteistuloksena (Valkonen 1981, 77-78).

Aikaisemmin esitettyihin mittarin reliaabeliuteen ja validiuteen perustuen voidaan todeta, että tutkimuksen otokseen sisältyneistä tutkittavista saatiin tietoja suhteellisen luotettavasti ja oikein. Tutkimuksen sisäistä validiutta voidaan siis pitää korkeana. Tutkimuksen ulkoiseen validiuteen vaikutti positiivisesti taas suuri ja edustava otos, joka käsitti 352 Kuntoutumis- ja liikuntakeskus Peurungassa kuntoutunutta ASLAK –kuntoutujaa. Vaikka 352 ASLAK –kuntoutujaa käsittävä aineisto oli sinänsä hyvin edustava otos, jakautui se kuitenkin hiukan epätasaisesti tutkimusaineistossa esiintyneen seitsemän ammattiryhmän kesken. Huomiota herättävin ammattiryhmä aineiston kokoon suhteutettuna oli rakennusalan työntekijät, joita oli lähes puolet (166) koko tutkimusaineistosta. Rakennusalan työntekijöistä muodostetut ASLAK -kuntoutusryhmät ovat olleet Kuntoutumis- ja liikuntakeskus Peurungassa kuntoutuneista ASLAK –kuntoutusryhmistä tyypillisimpiä, joten tutkimustulokset ovat Kuntoutumis- ja liikuntakeskus Peurungan osalta yleistettävissä. Laajemmin tarkasteltuna ammattiryhmien välisiin tarkasteluihin on suhtauduttava kuitenkin tietyllä varauksella.

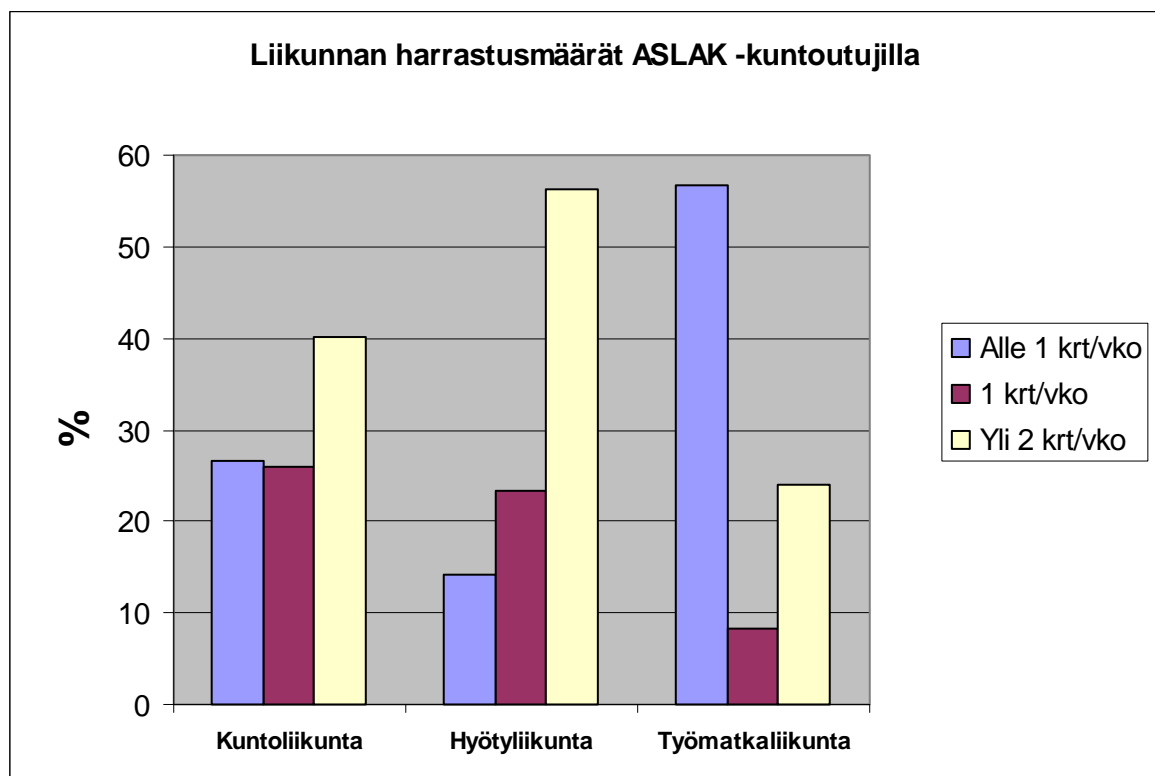
7 Tutkimustulokset

7.1 ASLAK – kuntoutujien liikunta-aktiivisuus

ASLAK – kuntoutujien liikunta-aktiivisuutta tutkittiin selvittämällä erikseen kunto-, hyöty- ja työmatkaliikuntaan liittyviä harrastusmääriä. Vastausvaihtoehdot jakaantuivat seuraavasti (esim. kuntoliikunta):

1. En harrasta säännöllistä kuntoliikuntaa (alle 1 kertaa viikossa)
2. Harrastan kuntoliikuntaa kerran viikossa
3. Harrastan kuntoliikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

Kunto-, hyöty- ja työmatkaliikunnasta tehtiin erikseen omat frekvenssijakaumansa (Kuvio 2 ja Liite 7). Hyötyliikunta oli ASLAK – kuntoutujien keskuudessa kaikkein suosituin tapa liikkua. Kaikista tutkimukseen osallistuneista nimittäin 56 % harrasti hyötyliikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Kuntoliikunnassa vastaavat prosentit olivat 40 % ja työmatkaliikunnassa 24 %. Vähiten suosiossa ollut liikuntatapa oli työmatkaliikunta.



Kuvio 2. Liikunnan harrastusmäärät ASLAK – kuntoutujilla (%)

7.1.1 Sukupuolen, iän ja ammatin yhteys kuntoliikunnan harrastamiseen

Vertailtaessa naisten ja miesten aktiivisuutta kuntoliikunnassa, voitiin naisten todeta olevan tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($p < .001$) miehiä aktiivisempia (Taulukko 9 ja Liite 8). Naisten keskiarvo oli edellä kuvatulla asteikolla (1-3) 2,47, kun miesten vastaava lukema oli 2,06.

Taulukko 9. Sukupuolen yhteys kuntoliikunnan harrastamiseen

| Sukupuoli | n | ka | kh | t-arvo | p-arvo |
|----------------|-----|------|-----|--------|--------|
| Naiset | 120 | 2,47 | ,75 | 4,62 | ,000 |
| Miehet | 206 | 2,06 | ,84 | | |
| *** $p < .001$ | | | | | |

Vertailtaessa kuntoliikunnan harrastusmäärien eroja ikäluokittain, huomattiin, ettei tilastollisesti merkitseviä eroja eri ikäluokkien välillä ollut. Keskiarvot olivat alle 45 – vuotiailla 2,12, 45-50 –vuotiailla 2,28 ja yli 50 –vuotiailla 2,24.

Ammattiryhmät erosivat toisistaan. Vähiten kuntoliikuntaa harrastavat rakennusalan ja siivousalan työntekijät (Taulukko 10 ja Liite 9). Rakennusalan työntekijät (2,04) harrastivat kuntoliikuntaa tilastollisesti merkitsevästi ($p < .01$) vähemmän kuin postin (2,50) ja terveydenhoitoalan (2,68) työntekijät, sekä tilastollisesti melkein merkitsevästi ($p < .05$) vähemmän kuin keittiötyöntekijät (2,70) ja ”toimistotyöntekijät tai virkamiehet” (2,29). Siivousalan työntekijät (2,07) harrastavat kuntoliikuntaa taas tilastollisesti melkein merkitsevästi ($p < .05$) vähemmän kuin keittiötyöntekijät (2,70), postin työntekijät (2,50) ja toimistotyöntekijät tai virkamiehet (2,29). Lisäksi kevytteollisuuden työntekijät (2,13) harrastavat kuntoliikuntaa tilastollisesti melkein merkitsevästi ($p < .05$) terveydenhoitoalan työntekijöitä (2,68) vähemmän.

Taulukko 10. Ammattiryhmän yhteys kuntoliikunnan harrastamiseen

| Ammattiryhmä | Kuntoliikunnan harrastusmäärä | | | | |
|--|-------------------------------|------|-----|-------------------------------------|------------------------|
| | n | ka | kh | Varianssi analyysi | LSD |
| R1 Keittiötyöntekijät | 10 | 2,70 | ,63 | F = 3,80 df = 6, 319 p = ,001 | R1 > R4 * |
| R2 Kevyhteollisuuden työntekijät | 19 | 2,13 | ,83 | | R1 > R5 * |
| R3 Postin työntekijät | 35 | 2,50 | ,73 | | R2 < R6 * |
| R4 Rakennusalan työntekijät | 146 | 2,04 | ,84 | | R3 > R4 ** |
| R5 Siivousalan työntekijät | 28 | 2,07 | ,86 | | R3 > R5 * |
| R6 Terveystieteiden työntekijät | 20 | 2,68 | ,59 | | R4 < R6 ** |
| R7 Toimistotyöntekijät tai virkamiehet | 68 | 2,29 | ,83 | | R4 < R7 * R5 < R6 * |
| * p < .05, ** p < .01 | | | | | |

7.1.2 Sukupuolen, iän ja ammatin yhteys hyötyliikunnan harrastamiseen

Tarkasteltaessa naisten ja miesten välisiä eroja hyötyliikunnan harrastusmäärissä, huomattiin naisten olevan tilastollisesti merkitsevästi ($p < .01$) miehiä aktiivisempia (Taulukko 11 ja Liite 8). Naisten keskiarvo oli 2,64 ja miesten 2,42.

Taulukko 11. Sukupuolen yhteys hyötyliikunnan harrastamiseen

| Sukupuoli | n | ka | kh | t-arvo | p-arvo |
|------------|-----|------|-----|--------|--------|
| Naiset | 118 | 2,64 | ,62 | 2,97 | ,003 |
| Miehet | 212 | 2,42 | ,74 | | |
| ** p < .01 | | | | | |

Ikäluokittain tarkasteltuna ei tilastollisesti merkitseviä eroja hyötyliikunnan harrastusmäärissä ollut havaittavissa. Hyötyliikunnan harrastusmäärää kuvaava keskiarvo oli alle 45 –vuotiailla keskimäärin 2,46, 45-50 –vuotiailla 2,57 ja yli 50 –vuotiailla 2,49.

Ikäluokkien tapaan, myöskään eri ammattiryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja hyötyliikunnan harrastusmäärissä. Keskiarvot vaihtelivat siivousalan työntekijöiden 2,38: sta terveydenhoitoalan työntekijöiden 2,76: en.

7.1.3 Sukupuolen, iän ja ammatin yhteys työmatkaliikunnan harrastamiseen

Naisten ja miesten välillä vallitsi tilastollisesti erittäin merkitsevä ero ($p < .001$) työmatkaliikunnan harrastusmäärissä (Taulukko 12 ja Liite 8). Naiset olivat siis tässäkin tapauksessa miehiä aktiivisempia. Naisten keskiarvo oli 1,91, kun taas miehillä vastaava lukema oli 1,48.

Taulukko 12. Sukupuolen yhteys työmatkaliikunnan harrastamiseen

| Sukupuoli | n | ka | kh | t-arvo | p-arvo |
|----------------|-----|------|-----|--------|--------|
| Naiset | 117 | 1,91 | ,95 | 4,11 | ,000 |
| Miehet | 197 | 1,48 | ,81 | | |
| *** $p < .001$ | | | | | |

Aikaisemmin todettiin, ettei kunto- eikä hyötyliikunnassa voitu osoittaa tilastollisesti merkitseviä eroja eri ikäluokkien liikuntaharrastusmäärissä. Näin on myös työmatkaliikunnassa. Keskiarvot olivat alle 45 –vuotiailla 1,59, 45-50 –vuotiailla 1,72 ja yli 50 –vuotiailla 1,62.

Ellei huomioida hyötyliikunnassa tapahtunutta poikkeusta, ammattiryhmillä näyttäisi olevan vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen. Näin voitiin todeta vertailtaessa työmatkaliikunnan harrastusmääriä ja ammattiryhmiä keskenään (Taulukko 13 ja Liite 10). Rakennusalan työntekijät (1,33) harrastivat työmatkaliikuntaa tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($p < .001$) vähemmän kuin postin (2,26) ja terveydenhoitoalan (2,10) työntekijät, sekä ”toimistotyöntekijät tai virkamiehet” (1,81). Lisäksi rakennusalan työntekijät (1,33) harrastivat työmatkaliikuntaa tilastollisesti merkitsevästi ($p < .01$) vähemmän kuin siivousalan työntekijät (1,79). Kevyhteollisuuden työntekijät (1,53) harrastivat puolestaan

työmatkaliikuntaa tilastollisesti melkein merkitsevästi ($p < .05$) vähemmän kuin terveydenhoitoalan työntekijät (2,10), ja tilastollisesti merkitsevästi ($p < .01$) vähemmän kuin postin työntekijät (2,26). Postin työntekijöiden aktiivisuus työmatkaliikunnassa näkyi myös siinä, että heidän ilmoittamansa liikuntamäärien keskiarvo 2,26 oli tilastollisesti melkein merkitsevästi ($p < .05$) suurempi kuin keittiötyöntekijöiden (1,60), siivousalan työntekijöiden (1,79) ja ”toimistotyöntekijöiden tai virkamiesten” (1,81) vastaavat keskiarvot.

Taulukko 13. Ammattiryhmän yhteys työmatkaliikunnan harrastamiseen

| Ammattiryhmä | Työmatkaliikunnan harrastusmäärä | | | | Varianssi analyysi | LSD |
|--|----------------------------------|------|-----|-------------------------------------|-----------------------|-----|
| | n | ka | kh | | | |
| R1 Keittiötyöntekijät | 10 | 1,60 | ,84 | F = 8,15 df = 6, 307 p = ,000 | R1 < R3 * | |
| R2 Kevyhteollisuuden työntekijät | 17 | 1,53 | ,87 | | R2 < R3 ** | |
| R3 Postin työntekijät | 35 | 2,26 | ,91 | | R2 < R6 * | |
| R4 Rakennusalan työntekijät | 137 | 1,33 | ,70 | | R3 > R4 *** | |
| R5 Siivousalan työntekijät | 29 | 1,79 | ,98 | | R3 > R5 * | |
| R6 Terveydenhoitoalan työntekijät | 20 | 2,10 | ,97 | | R3 > R7 * | |
| R7 Toimistotyöntekijät tai virkamiehet | 66 | 1,81 | ,91 | | R4 < R5 ** | |
| * p < .05, ** p < .01, *** p < .001 | | | | | R4 < R6 *** | |
| | | | | | R4 < R7 *** | |

7.2 Liikuntamotivaatiolähteet ASLAK – kuntoutujilla

Tutkimuksessa kysytyt liikuntamotivaatiolähteet oli siis jaettu seuraavasti:

- A. Liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut
- B. Liikunnan synnyttämät positiiviset tunteet psyykkisellä puolella
- C. Sosiaalinen tuki
- D. Tiedot liikunnan terveystaustasta
- E. Osallistumismahdollisuudet liikuntaan
- F. Ulkonäön koheneminen

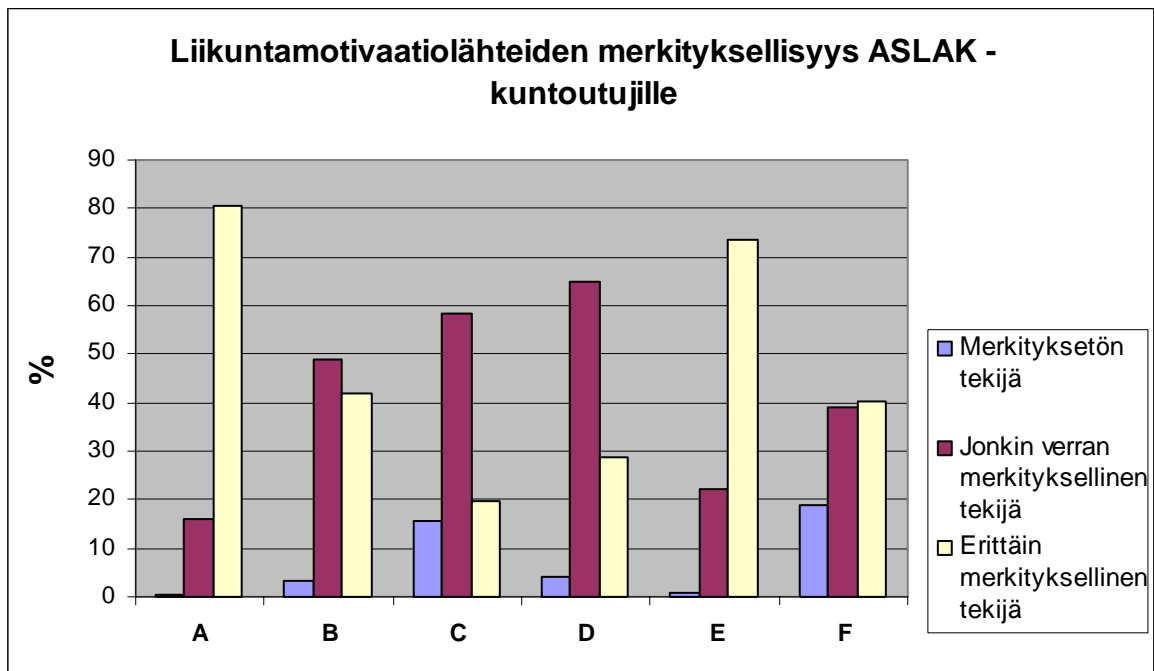
ASLAK – kuntoutujien tuli siis ottaa näihin liikuntamotivaatiolähteisiin kantaa asteikolla:

1. Merkityksetön tekijä
2. Jonkin verran merkityksellinen tekijä
3. Erittäin merkityksellinen tekijä.

ASLAK – kuntoutujista peräti 81 % piti ”liikunnan fyysiseen oloon tuomia etuja” erittäin merkityksellisenä tekijänä liikuntamotivaation kannalta (Kuvio 3 sivulla 47, ja Liite 11). Tämä oli samalla eniten vaihtoehtoja kolme tuottanut liikuntamotivaatiolähde. Seuraavaksi eniten vaihtoehdon kolme valinnetta löytyi liikuntamotivaatiolähteestä ”osallistumismahdollisuudet liikuntaan” (74%). Vaihtoehdon yksi valinnetta ASLAK – kuntoutujia löytyi puolestaan eniten liikuntamotivaatiolähteistä ”ulkonäön koheneminen” (19 %) ja ”sosiaalinen tuki” (16%).

7.2.1 Sukupuolen, iän ja ammatin yhteys liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyyden kokemiseen

Riippumattomien ryhmien t-testit osoittivat, että naisten ja miesten välillä vallitsi tilastollisesti erittäin merkitsevä ero ($p < .001$) liikuntamotivaatiolähteiden ”liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut” ja ”ulkonäön koheneminen” kokemisessa (Taulukko 14 sivulla 47, ja Liite 12). Naiset kokivat molemmat motivaatiolähteet merkityksellisempänä kuin miehet. Lisäksi liikuntamotivaatiolähde ”osallistumismahdollisuudet liikuntaan” oli naisille tilastollisesti merkittävästi ($p < .01$) merkityksellisempi kuin miehille.



- A = Liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut
 B = Liikunnan synnyttämät positiiviset tuntemukset psyykkisellä puolella
 C = Sosiaalinen tuki
 D = Tiedot liikunnan terveysvaikutuksista
 E = Osallistumismahdollisuudet liikuntaan
 F = Ulkonäön koheneminen

Kuvio 3. Liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyys ASLAK – kuntoutujille (%)

Taulukko 14. Sukupuolen yhteys liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyyden kokemiseen

| Liikuntamotivaatiolähde | Sukupuoli | n | ka | kh | t-arvo | p-arvo |
|--|-----------|-----|------|-----|--------|--------|
| Liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut | nainen | 122 | 2,88 | ,26 | 5,27 | ,000 |
| | mies | 221 | 2,68 | ,42 | | |
| Liikunnan synnyttämät positiiviset tuntemukset psyykkisellä puolella | nainen | 117 | 2,41 | ,34 | ,78 | ,435 |
| | mies | 216 | 2,37 | ,46 | | |
| Sosiaalinen tuki | nainen | 112 | 2,03 | ,49 | 1,53 | ,127 |
| | mies | 218 | 1,94 | ,52 | | |
| Tiedot liikunnan terveysvaikutuksista | nainen | 122 | 2,19 | ,43 | 1,39 | ,165 |
| | mies | 223 | 2,12 | ,43 | | |
| Osallistumismahdollisuudet liikuntaan | nainen | 119 | 2,68 | ,41 | 3,35 | ,001 |
| | mies | 221 | 2,50 | ,51 | | |
| Ulkonäön koheneminen | nainen | 123 | 2,54 | ,63 | 6,37 | ,000 |
| | mies | 223 | 2,04 | ,74 | | |

** p < .01, *** p < .001

Vertailtaessa liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyyden kokemista ikäluokittain, löydettiin silmämääräisesti suurin keskiarvojen ero alle 45 –vuotiaiden ja yli 50 –vuotiaiden väliltä liikuntamotivaatiolähteessä ”ulkonäön koheneminen”. Alle 45 –vuotiaiden vastaamien vaihtoehtojen keskiarvo oli 2,28, kun vastaava luku oli yli 50 –vuotiailla 2,10. Keskiarvojen välinen ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Koska ikäluokkien väliset keskiarvojen erot olivat muissa motivaatiolähteissä vielä pienempiä, ei tilastollisesti merkitseviä eroja tällä kohtaa löytynyt.

Ammattiryhmittäin tilastollisesti merkitseviä eroja löytyi pääasiassa kahdessa eri liikuntamotivaatiolähteessä (Taulukko 15 ja Liite 13). Nämä erot löytyivät ”liikunnan fyysiseen oloon tuomien etujen” ja ”ulkonäön kohenemisen” merkityksellisyyden kokemisessa eri ammattiryhmien välillä.

Liikuntamotivaatiolähde ”liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut” oli ”toimistotyöntekijöille tai virkamiehille” (2,87) tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($p < .001$) merkityksellisempi kuin rakennusalan työntekijöille (2,68), ja tilastollisesti melkein merkitsevästi ($p < .05$) merkityksellisempi kuin siivousalan työntekijöille (2,68). Tämä liikuntamotivaatiolähde oli lisäksi terveydenhoitoalan työntekijöille (2,90) tilastollisesti melkein merkitsevästi ($p < .05$) merkityksellisempi liikuntamotivaation kannalta kuin rakennus- (2,68) ja siivousalan työntekijöille (2,68).

Liikuntamotivaatiolähde ” ulkonäön koheneminen” koettiin ”toimistotyöntekijöiden tai virkamiesten” (2,52) parissa tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($p < .001$) merkityksellisempänä liikuntamotivaatiolähteenä kuin rakennusalan (2,08) ja siivousalan (1,97) työntekijöiden parissa, ja tilastollisesti melkein merkitsevästi ($p < .05$) merkityksellisempänä liikuntamotivaatiolähteenä kuin postin työntekijöiden (2,14) parissa. Kyseessä oleva liikuntamotivaatiolähde koettiin lisäksi terveydenhoitoalan työntekijöiden (2,65) keskuudessa tilastollisesti merkitsevästi ($p < .01$) merkityksellisempänä liikuntamotivaation kannalta kuin rakennusalan (2,08) ja siivousalan (1,97) työntekijöiden keskuudessa, sekä tilastollisesti melkein merkitsevästi ($p < .05$) merkityksellisempänä kuin postin työntekijöiden (2,14) keskuudessa.

Taulukko 15. Ammattiryhmän yhteys liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyyskokemiseen

| Lm | Ammattiryhmä | | | | | | | Varianssi analyysi | LSD |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------|--|
| | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 | R6 | R7 | | |
| | <u>n</u> <u>ka</u> (<u>kh</u>) | <u>n</u> <u>ka</u> (<u>kh</u>) | <u>n</u> <u>ka</u> (<u>kh</u>) | <u>n</u> <u>ka</u> (<u>kh</u>) | <u>n</u> <u>ka</u> (<u>kh</u>) | <u>n</u> <u>ka</u> (<u>kh</u>) | <u>n</u> <u>ka</u> (<u>kh</u>) | | |
| A. | 10 <u>2,80</u> (,37) | 20 <u>2,81</u> (,30) | 35 <u>2,80</u> (,36) | 161 <u>2,68</u> (,40) | 30 <u>2,68</u> (,54) | 20 <u>2,90</u> (,21) | 67 <u>2,87</u> (,25) | F = 3,16 df = 6, 336 p = .005 | R4 < R6 * R4 < R7 *** R5 < R6 * R5 < R7 * |
| B. | 10 <u>2,36</u> (,38) | 19 <u>2,44</u> (,38) | 34 <u>2,47</u> (,45) | 158 <u>2,38</u> (,44) | 29 <u>2,33</u> (,43) | 19 <u>2,42</u> (,27) | 64 <u>2,35</u> (,41) | F = ,45 df = 6, 326 p = ,845 | |
| C. | 10 <u>2,20</u> (,51) | 19 <u>2,06</u> (,50) | 33 <u>1,97</u> (,51) | 158 <u>1,95</u> (,53) | 27 <u>2,09</u> (,51) | 18 <u>1,91</u> (,45) | 65 <u>1,90</u> (,49) | F = ,93 df = 6, 323 p = ,473 | |
| D. | 10 <u>2,23</u> (,45) | 20 <u>2,09</u> (,51) | 34 <u>2,08</u> (,50) | 162 <u>2,13</u> (,42) | 30 <u>2,12</u> (,40) | 20 <u>2,13</u> (,46) | 69 <u>2,25</u> (,38) | F = ,95 df = 6, 338 p = ,462 | |
| E. | 10 <u>2,65</u> (,53) | 20 <u>2,60</u> (,42) | 34 <u>2,44</u> (,56) | 161 <u>2,54</u> (,48) | 29 <u>2,53</u> (,50) | 19 <u>2,58</u> (,42) | 67 <u>2,65</u> (,46) | F = ,88 df = 6, 333 p = ,507 | R3 < R7 * |
| F. | 10 <u>2,40</u> (,84) | 20 <u>2,30</u> (,80) | 35 <u>2,14</u> (,77) | 162 <u>2,08</u> (,74) | 30 <u>1,97</u> (,76) | 20 <u>2,65</u> (,49) | 69 <u>2,52</u> (,63) | F = 5, 06 df = 6, 339 p = ,000 | R3 < R6 * R3 < R7 * R4 < R6 ** R4 < R7 *** R5 < R6 ** R5 < R7 *** |

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Lm = Liikuntamotivaatiolähde

A. = Liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut
 B. = Liikunnan synnyttämät positiiviset tuntemukset psyykkisellä puolella
 C. = Sosiaalinen tuki
 D. = Tiedot liikunnan terveysvaikutuksista
 E. = Osallistumismahdollisuudet liikuntaan
 F. = Ulkonäön koheneminen

Ammattiryhmä

R1 = Keittiötyöntekijät
 R2 = Kevyhteollisuuden työntekijät
 R3 = Postin työntekijät
 R4 = Rakennusalan työntekijät
 R5 = Siivousalan työntekijät
 R6 = Terveystieteiden työntekijät
 R7 = Toimistotyöntekijät tai virkamiehet

7.2.2 Liikunta-aktiivisuuden yhteys liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisuuden kokemiseen

Vertailtaessa ASLAK – kuntoutujien liikunta-aktiivisuutta ja liikuntamotivaatiolähteitä keskenään, voitiin todeta, että vähän (alle kerran viikossa), kohtalaisesti (kerran viikossa) ja runsaasti (yli kaksi kertaa viikossa) liikkuvien välillä oli eroja liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisuuden kokemisessa. Esimerkiksi kuntoliikunnan harrastusmääriä ja liikuntamotivaatiolähteitä vertailtaessa, oli eroja havaittavissa neljän eri liikuntamotivaatiolähteen merkityksellisuuden kokemisessa. Näitä liikuntamotivaatiolähteitä olivat ”liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut”, ”liikunnan synnyttämät positiiviset tuntemukset psyykkisellä puolella”, ”osallistumismahdollisuudet liikuntaan” ja ”ulkonäön koheneminen”.

”Liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut” koettiin runsaasti kuntoliikuntaa harrastavien (2,88) parissa tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($p < .001$) merkityksellisemmäksi liikuntamotivaatiolähteeksi kuin vähän kuntoliikuntaa harrastavien (2,66) parissa (Taulukko 16 ja Liite 14). Vertailtaessa runsaasti (2,88) ja kohtalaisesti (2,75) kuntoliikuntaa harrastavia keskenään, oli ero puolestaan tilastollisesti merkitsevä ($p < .05$). Tässäkin tilanteessa siis runsaasti kuntoliikuntaa harrastavien liikuntamotivaatiolähteen merkityksellisyyttä kuvaava keskiarvo oli suurempi.

Kun tarkasteltiin vastaavaa tilannetta liikuntamotivaatiolähteessä ”liikunnan synnyttämät positiiviset tuntemukset psyykkisellä puolella”, voitiin todeta, että keskiarvoissa löytyi tilastollisesti merkitseviä eroja kaikkien kolmen kuntoliikunnan harrastusmäärää kuvaavan luokan väliltä. Runsaasti kuntoliikuntaa harrastavat (2,55) kokivat ”liikunnan synnyttämät positiiviset tuntemukset psyykkisellä puolella” tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($p < .001$) merkityksellisempänä liikuntamotivaatiolähteenä kuin kohtalaisesti (2,35) ja vähän (2,19) kuntoliikuntaa harrastavat. Kohtalaisesti kuntoliikuntaa harrastavat (2,35) kokivat tämän liikuntamotivaatiolähteen taas tilastollisesti merkitsevästi ($p < .01$) merkityksellisempänä tekijänä liikuntamotivaation kannalta kuin vähän kuntoliikuntaa harrastavat (2,19).

”Osallistumismahdollisuudet liikuntaan” oli runsaasti kuntoliikuntaa harrastaville (2,66) tilastollisesti melkein merkitsevästi ($p < .05$) merkityksellisempi liikuntamotivaatiolähde, kuin

kohtalaisesti (2,49) ja vähän kuntoliikuntaa harrastaville (2,51). ”Ulkonäön koheneminen” koettiin puolestaan runsaasti kuntoliikuntaa harrastavien (2,38) keskuudessa tilastollisesti merkitsevästi ($p < .01$) merkityksellisempänä liikuntamotivaatiolähteenä, kuin kohtalaisesti (2,10) ja vähän (2,10) kuntoliikuntaa harrastavien keskuudessa.

Taulukko 16. Kuntoliikunnan harrastusmäärän yhteys liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyyden kokemiseen

| Lm | Kuntoliikunnan harrastusmäärä | | | | | | | | | Varianssi analyysi | LSD |
|----|-------------------------------|-------------|-------|------------|-------------|-------|----------------|-------------|-------|--------------------------------------|--|
| | R1 | | | R2 | | | R3 | | | | |
| | Alle 1 krt/ vko | | | 1 krt/ vko | | | Yli 2 krt/ vko | | | | |
| | n | ka | (kh) | n | ka | (kh) | n | ka | (kh) | | |
| A. | 88 | <u>2,66</u> | (,42) | 89 | <u>2,75</u> | (,36) | 141 | <u>2,88</u> | (,24) | F = 12,42 df = 2, 315 p = ,000 | R1 < R3 *** R2 < R3 ** |
| B. | 86 | <u>2,19</u> | (,42) | 87 | <u>2,35</u> | (,44) | 137 | <u>2,55</u> | (,33) | F = 22,74 df = 2, 307 p = ,000 | R1 < R2 ** R1 < R3 *** R2 < R3 *** |
| C. | 85 | <u>1,94</u> | (,53) | 85 | <u>1,99</u> | (,51) | 135 | <u>1,97</u> | (,51) | F = ,18 df = 2, 302 p = ,837 | |
| D. | 90 | <u>2,14</u> | (,40) | 90 | <u>2,15</u> | (,44) | 140 | <u>2,15</u> | (,43) | F = ,002 df = 2, 317 p = ,998 | |
| E. | 88 | <u>2,51</u> | (,54) | 89 | <u>2,49</u> | (,55) | 138 | <u>2,66</u> | (,38) | F = 4,34 df = 2, 312 p = ,014 | R1 < R3 * R2 < R3 * |
| F. | 90 | <u>2,10</u> | (,79) | 90 | <u>2,10</u> | (,75) | 141 | <u>2,38</u> | (,66) | F = 6,01 df = 2, 318 p = ,003 | R1 < R3 ** R2 < R3 ** |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Lm = Liikuntamotivaatiolähde

A. = Liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut

B. = Liikunnan synnyttämät positiiviset tuntemukset psyykkisellä puolella

C. = Sosiaalinen tuki

D. = Tiedot liikunnan terveysvaikutuksista

E. = Osallistumismahdollisuudet liikuntaan

F. = Ulkonäön koheneminen

Vertailtaessa ASLAK – kuntoutujien aktiivisuutta hyötyliikunnassa ja

liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyyden kokemista keskenään, ei tilastollisesti merkitseviä eroja ollut havaittavissa.

Tilastollisesti merkitseviä eroja löytyi sen sijaan vertailussa työmatkaliikunnan harrastusmäärien ja liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyyden kokemisen kesken (Taulukko 17 ja Liite 15). Eroja löytyi liikuntamotivaatiolähteiden ”liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut”, ”liikunnan synnyttämät positiiviset tuntemukset psyykkisellä puolella” ja ”ulkonäön koheneminen” merkityksellisyyden kokemisessa, riippuen työmatkaliikunnan harrastusmääristä.

Kaikista kolmesta edellä mainitusta liikuntamotivaatiolähteestä löytyi tilastollisesti melkein merkitsevä ($p < .05$) ero runsaasti ja vähän työmatkaliikuntaa harrastavien väliltä. Liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyyttä kuvaavat keskiarvot poikkesivat siis tilastollisesti melkein merkitsevästi ($p < .05$) näiden kahden työmatkaliikunnan määrää kuvaavan luokan välillä. ”Liikunnan fyysiseen oloon tuomissa eduissa” tämä keskiarvo oli runsaasti työmatkaliikuntaa harrastavilla 2,82, kun se vähän työmatkaliikuntaa harrastavilla oli 2,73. Vastaavat keskiarvot liikuntamotivaatiolähteessä ”liikunnan synnyttämät positiiviset tuntemukset psyykkisellä puolella” oli runsaasti työmatkaliikuntaa harrastavilla 2,46 ja vähän työmatkaliikuntaa harrastavilla 2,32. Liikuntamotivaatiolähteessä ”ulkonäön koheneminen” runsaasti työmatkaliikuntaa harrastavilla keskiarvo oli taas 2,37, ja vähän työmatkaliikuntaa harrastavilla 2,15. Kaikissa tapauksissa runsaasti työmatkaliikuntaa harrastavat kokivat siis kyseessä olevan liikuntamotivaatiolähteen merkityksellisempänä liikuntamotivaation kannalta kuin vähän työmatkaliikuntaa harrastavat.

Taulukko 17. Työmatkaliikunnan harrastusmäärän yhteys liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyyden kokemiseen

| Lm | Työmatkaliikunnan harrastusmäärä | | | | | | | | | Varianssi analyysi | LSD |
|----|----------------------------------|-------------|-------|------------|-------------|-------|----------------|-------------|-------|-------------------------------------|-----------|
| | R1 | | | R2 | | | R3 | | | | |
| | Alle 1 krt/ vko | | | 1 krt/ vko | | | Yli 2 krt/ vko | | | | |
| | n | ka | (kh) | n | ka | (kh) | n | ka | (kh) | | |
| A. | 193 | <u>2,73</u> | (,40) | 29 | <u>2,86</u> | (,26) | 84 | <u>2,82</u> | (,30) | F = 3,23 df = 2, 303 p = ,041 | R1 < R3 * |
| B. | 187 | <u>2,32</u> | (,42) | 28 | <u>2,44</u> | (,42) | 83 | <u>2,46</u> | (,40) | F = 3,63 df = 2, 295 p = ,028 | R1 < R3 * |
| C. | 189 | <u>1,95</u> | (,54) | 28 | <u>1,96</u> | (,43) | 78 | <u>1,95</u> | (,48) | F = ,01 df = 2, 292 p = ,992 | |
| D. | 195 | <u>2,15</u> | (,42) | 29 | <u>2,22</u> | (,41) | 84 | <u>2,11</u> | (,47) | F = ,81 df = 2, 305 p = ,445 | |
| E. | 191 | <u>2,54</u> | (,49) | 29 | <u>2,53</u> | (,46) | 83 | <u>2,60</u> | (,49) | F = ,45 df = 2, 300 p = ,638 | |
| F. | 196 | <u>2,15</u> | (,75) | 29 | <u>2,41</u> | (,63) | 84 | <u>2,37</u> | (,74) | F = 3,59 df = 2, 306 p = ,029 | R1 < R3 * |

* p < .05

Lm = Liikuntamotivaatiolähde

A. = Liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut

B. = Liikunnan synnyttämät positiiviset tuntemukset psyykkisellä puolella

C. = Sosiaalinen tuki

D. = Tiedot liikunnan terveysvaikutuksista

E. = Osallistumismahdollisuudet liikuntaan

F. = Ulkonäön koheneminen

7.3 Liikunnallista passiivisuutta aiheuttavat tekijät ASLAK – kuntoutujilla

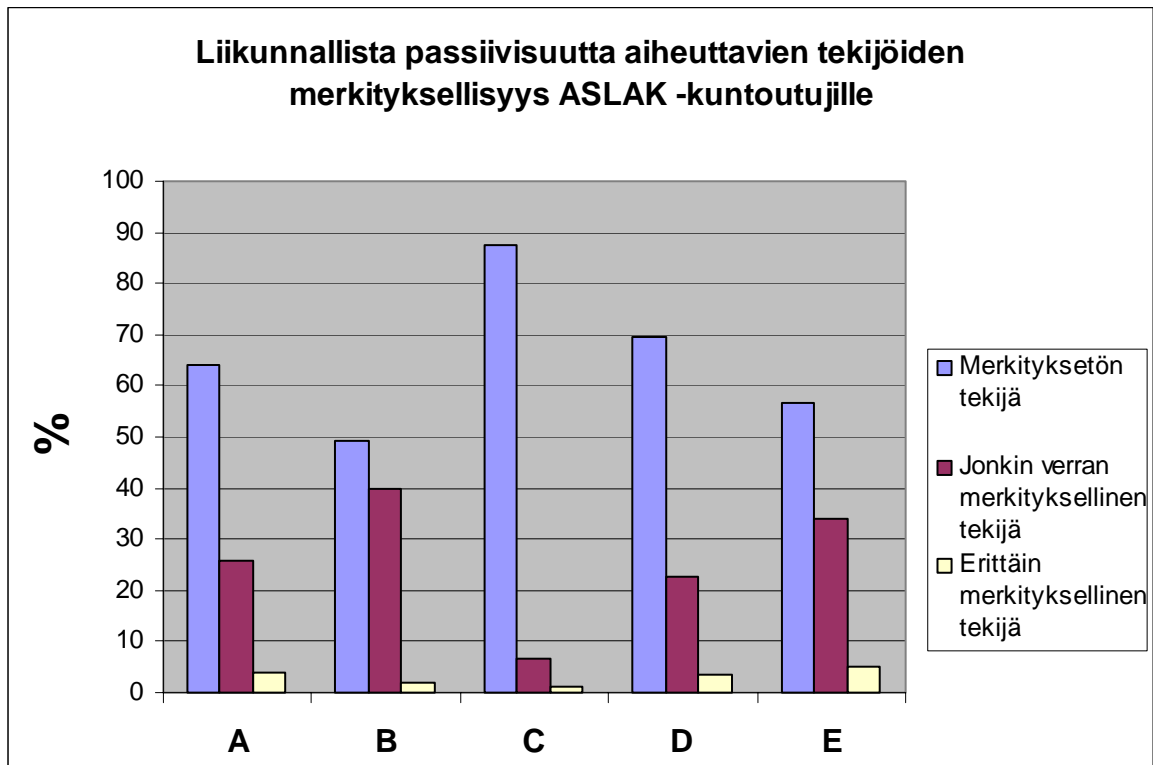
Tutkimuksessa kysytyt liikunnallista passiivisuutta aiheuttavat tekijät oli siis jaettu seuraavasti:

- A. Henkilökohtaisen tiedon puute
- B. Liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puute
- C. Kielteiset asenteet liikunnan ympärillä
- D. Läheisten tuen puute
- E. Terveydelliset esteet

ASLAK – kuntoutujien tuli siis ottaa näihin liikunnallista passiivisuutta aiheuttaviin tekijöihin kantaa asteikolla:

1. Merkityksetön tekijä
2. Jonkin verran merkityksellinen tekijä
3. Erittäin merkityksellinen tekijä.

Silmiin pistävää oli, että vain harvat ASLAK – kuntoutujat pitivät kysytyjä liikunnallista passiivisuutta aiheuttavia tekijöitä erittäin merkityksellisinä tekijöinä henkilökohtaisen passivoitumisen kannalta (Kuvio 4 ja Liite 16). Tätä tilannetta kuvastaa hyvin se, että eniten vastattuja vaihtoehtoja kolme tuottanut liikunnallista passiivisuutta aiheuttava tekijä oli ”terveydelliset esteet”, jota piti merkityksellisimpänä tekijänä vain 5 % tähän kysymykseen vastanneista ASLAK – kuntoutujista. Muutkin frekvenssit olivat hyvin pieniä. Merkityksettömimpänä tekijänä liikunnallisen passiivisuuden kannalta pidettiin frekvenssien valossa ”kielteisiä asenteita liikunnan ympärillä”. Tämän kysymyksen kohdalla peräti 88 % oli vastannut vaihtoehdon yksi. Toiseksi eniten vastattuja vaihtoehtoja yksi tuotti liikunnallista passiivisuutta aiheuttava tekijä ”läheisten tuen puute”, jonka oli valinnut merkityksettömänä seitsemän kymmenestä kysymykseen vastanneista.



- A = Henkilökohtaisen tiedon puute
 B = Liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puute
 C = Kielteiset asenteet liikunnan ympärillä
 D = Läheisten tuen puute
 E = Terveydelliset esteet

Kuvio 4. Liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyys ASLAK –kuntoutujille (%)

7.3.1 Sukupuolen, iän ja ammatin yhteys liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyyden kokemiseen

Toisin kuin liikuntamotivaatiolähteiden kohdalla, sukupuolella ei havaittu olevan vaikutusta liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyyden kokemiseen.

Liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyyden kokemisessa näytti olevan tilastollisesti merkitseviä eroja eri ikäluokkien välillä (Taulukko 18 ja Liite 17). Esimerkiksi yli 50 – vuotiaille (1,36) ”henkilökohtaisen tiedon puute” oli tilastollisesti melkein merkitsevästi ($p < .05$) merkityksellisempi tekijä liikunnallisen passivoitumisen kannalta kuin 45-50 –vuotiaille (1,23). Alle 45 –vuotiaille (1,57) ”liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puute” oli tilastollisesti merkitsevästi ($p < .01$)

merkityksellisempi tekijä liikunnallisen passivoitumisen kannalta kuin 45-50 –vuotiaille (1,41), ja tilastollisesti melkein merkitsevästi ($p < .05$) merkityksellisempi tekijä liikunnallisen passivoitumisen kannalta kuin yli 50 –vuotiaille (1,43). Erot muodostuivat vastaavan kaltaisiksi myös liikunnallista passiivisuutta aiheuttavan tekijän ”kielteiset asenteet liikunnan ympärillä” yhteydessä. Alle 45 –vuotiaille (1,15) tämä liikunnallista passiivisuutta aiheuttava tekijä oli tilastollisesti merkitsevästi ($p < .01$) merkityksellisempi kuin 45-50 –vuotiaille (1,05), ja tilastollisesti melkein merkitsevästi ($p < .05$) merkityksellisempi kuin yli 50 –vuotiaille (1,07). Ikäluokkien välinen ero löytyi vielä ”läheisten tuen puutteesta”, missä alle 45 –vuotiaat (1,27) kokivat tämän liikunnallista passiivisuutta aiheuttavan tekijän tilastollisesti melkein merkitsevästi ($p < .05$) merkityksellisempänä kuin 45-50 –vuotiaat (1,15).

Taulukko 18. Ikäluokan yhteys liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyyden kokemiseen

| Lp | Ikäluokka | | | | | | | | | Varianssi analyysi | LSD |
|----|-------------------|-------------|-------|-----------------|-------------|-------|------------------|-------------|-------|-------------------------------------|-------------------------|
| | R1 | | | R2 | | | R3 | | | | |
| | Alle 45 -vuotiaat | | | 45-50 -vuotiaat | | | Yli 50 -vuotiaat | | | | |
| | n | ka | (kh) | n | ka | (kh) | n | ka | (kh) | | |
| A. | 116 | <u>1,32</u> | (,44) | 111 | <u>1,23</u> | (,42) | 103 | <u>1,36</u> | (,46) | F = 2,35 df = 2, 327 p = ,097 | R2 < R3 * |
| B. | 111 | <u>1,57</u> | (,46) | 111 | <u>1,41</u> | (,40) | 99 | <u>1,43</u> | (,37) | F = 4,74 df = 2, 318 p = ,009 | R1 > R2 ** R1 > R3 * |
| C. | 119 | <u>1,15</u> | (,34) | 112 | <u>1,05</u> | (,22) | 104 | <u>1,07</u> | (,18) | F = 5,00 df = 2, 332 p = ,007 | R1 > R2 ** R1 > R3* |
| D. | 117 | <u>1,27</u> | (,44) | 113 | <u>1,15</u> | (,34) | 107 | <u>1,20</u> | (,41) | F = 2,76 df = 2, 334 p = ,065 | R1 > R2 * |
| E. | 120 | <u>1,35</u> | (,51) | 113 | <u>1,30</u> | (,47) | 105 | <u>1,35</u> | (,47) | F = ,45 df = 2, 335 p = ,641 | |

* $p < .05$, ** $p < .01$

Lp = Liikunnallista passiivisuutta aiheuttava tekijä

A. = Henkilökohtaisen tiedon puute

B. = Liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puute

C. = Kielteiset asenteet liikunnan ympärillä

D. = Läheisten tuen puute

E. = Terveydelliset esteet

Ammattiryhmittäin voitiin havaita, että tilastollisesti merkitseviä eroja ammattiryhmien välillä löytyi lähes kaikkien liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden yhteydestä. Vain ”läheisten tuen puute” oli sellainen liikunnallista passiivisuutta aiheuttava tekijä, jonka yhteydessä ei näkynyt eroja merkityksellisyyden kokemisessa eri ammattiryhmien välillä.

Taulukosta 19 voidaan nähdä, että ensimmäinen huomion arvoinen ero ammattiryhmien välillä löytyy ”henkilökohtaisen tiedon puutteen” merkityksellisyyden kokemisessa (Liite 18). Siivousalan työntekijät (1,46) kokivat tämän liikunnallista passiivisuutta aiheuttavan tekijän tilastollisesti melkein merkitsevästi ($p < .05$) merkityksellisempänä kuin ”toimistotyöntekijät tai virkamiehet” (1,24). ”Kielteiset asenteet liikunnan ympärillä” oli taas postin työntekijöille (1,17) tilastollisesti melkein merkitsevästi ($p < .05$) merkityksellisempi liikunnallisen passiivisuuden aiheuttaja kuin kevytteollisuuden työntekijöille (1,00). Merkityksettöimpiä liikunnallista passiivisuutta aiheuttavia tekijöitä etsittäessä voidaan puolestaan todeta, että ”liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puute” oli kevytteollisuuden työntekijöille (1,27) tilastollisesti merkitsevästi ($p < .01$) merkityksettömämpi tekijä kuin keittiötyöntekijöille (1,73), sekä tilastollisesti melkein merkitsevästi ($p < .05$) merkityksettömämpi tekijä kuin rakennusalan (1,48), siivousalan (1,55) ja terveydenhoitoalan (1,55) työntekijöille. Lisäksi ”terveydelliset esteet” oli siivousalan työntekijöille (1,13) tilastollisesti melkein merkitsevästi ($p < .05$) merkityksettömämpi liikunnallista passiivisuutta aiheuttava tekijä kuin postin (1,41) ja rakennusalan (1,36) työntekijöille, sekä ”toimistotyöntekijöille tai virkamiehille” (1,36).

Taulukko 19. Ammattiryhmän yhteys liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyyden kokemiseen

| Lp | Ammattiryhmä | | | | | | | Varianssi analyysi | LSD |
|----|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------|---|
| | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 | R6 | R7 | | |
| | <u>n</u> <u>ka</u> (<u>kh</u>) | <u>n</u> <u>ka</u> (<u>kh</u>) | <u>n</u> <u>ka</u> (<u>kh</u>) | <u>n</u> <u>ka</u> (<u>kh</u>) | <u>n</u> <u>ka</u> (<u>kh</u>) | <u>n</u> <u>ka</u> (<u>kh</u>) | <u>n</u> <u>ka</u> (<u>kh</u>) | | |
| A. | 10 <u>1,28</u> (,45) | 19 <u>1,20</u> (,28) | 32 <u>1,36</u> (,52) | 157 <u>1,31</u> (,45) | 28 <u>1,46</u> (,52) | 19 <u>1,32</u> (,54) | 65 <u>1,24</u> (,34) | F = 1,03 df = 6, 323 p = ,405 | R5 > R7 * |
| B. | 8 <u>1,73</u> (,58) | 18 <u>1,27</u> (,24) | 34 <u>1,42</u> (,41) | 151 <u>1,48</u> (,44) | 29 <u>1,55</u> (,43) | 16 <u>1,55</u> (,40) | 65 <u>1,47</u> (,35) | F = 1,60 df = 6, 314 p = ,147 | R1 > R2 ** R2 < R4 * R2 < R5 * R2 < R6 * |
| C. | 10 <u>1,20</u> (,26) | 19 <u>1,00</u> (,00) | 35 <u>1,17</u> (,38) | 156 <u>1,09</u> (,27) | 29 <u>1,05</u> (,14) | 19 <u>1,03</u> (,11) | 67 <u>1,09</u> (,26) | F = 1,53 df = 6, 328 p = ,168 | R2 < R3 * |
| D. | 10 <u>1,30</u> (,54) | 18 <u>1,11</u> (,27) | 34 <u>1,22</u> (,48) | 159 <u>1,22</u> (,42) | 29 <u>1,31</u> (,49) | 19 <u>1,13</u> (,28) | 68 <u>1,15</u> (,29) | F = 1,00 df = 6, 330 p = ,426 | |
| E. | 10 <u>1,10</u> (,21) | 19 <u>1,29</u> (,45) | 35 <u>1,41</u> (,52) | 159 <u>1,36</u> (,49) | 30 <u>1,13</u> (,29) | 19 <u>1,37</u> (,68) | 66 <u>1,36</u> (,48) | F = 1,54 df = 6, 331 p = ,164 | R3 > R5 * R4 > R5 * R5 < R7 * |

* p < .05, ** p < .01

Lp = Liikunnallista passiivisuutta aiheuttava tekijä

A. = Henkilökohtaisen tiedon puute
B. = Liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puute
C. = Kielteiset asenteet liikunnan ympärillä
D. = Läheisten tuen puute
E. = Terveydelliset esteet

Ammattiryhmä

R1 = Keittiötyöntekijät
R2 = Kevyhteollisuuden työntekijät
R3 = Postin työntekijät
R4 = Rakennusalan työntekijät
R5 = Siivousalan työntekijät
R6 = Terveystieteiden työntekijät
R7 = Toimistotyöntekijät tai virkamiehet

7.3.2 Liikunta-aktiivisuuden yhteys liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyyden kokemiseen

Vertailtaessa ASLAK – kuntoutujien liikunta-aktiivisuutta ja liikunnallista passiivisuutta aiheuttavia tekijöitä keskenään, voitiin todeta, että vähän (alle kerran viikossa), kohtalaisesti (kerran viikossa) ja runsaasti (yli kaksi kertaa viikossa) liikkuvien välillä oli havaittavissa pieniä eroja liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyyden kokemisessa. Tilastollisesti merkitseviä eroja esiintyi kuntoliikunnan ja hyötyliikunnan harrastusmääriä, ja liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyyttä vertailtaessa. Työmatkaliikunnan harrastusmäärien yhteydessä ei sen sijaan tilastollisesti merkitseviä eroja esiintynyt.

Kuntoliikunnan harrastusmääriä ja liikunnallista passiivisuutta aiheuttavia tekijöitä vertailtaessa, löytyi eroja kahden eri liikunnallista passiivisuutta aiheuttavan tekijän merkityksellisyyden kokemisessa (Taulukko 20 ja Liite 19). Näitä tekijöitä olivat ”liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puute” ja ”läheisten tuen puute”. Näistä ensiksi mainitussa vähän kuntoliikuntaa harrastavien keskiarvo oli 1,57, kun vastaava arvo runsaasti kuntoliikuntaa harrastavilla oli 1,41. ”Liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puute” oli siis vähän kuntoliikuntaa harrastaville tilastollisesti merkitsevästi ($p < .01$) merkityksellisempi tekijä liikunnallisen passivoitumisen kannalta, kuin runsaasti kuntoliikuntaa harrastaville. Edellä mainituista liikunnallista passiivisuutta aiheuttavista tekijöistä jälkimmäisessä, eli ”läheisten tuen puutteessa”, ero oli samankaltainen. Tässä vähän kuntoliikuntaa harrastavien keskiarvo 1,28 oli tilastollisesti melkein merkitsevästi ($p < .05$) suurempi kuin runsaasti kuntoliikuntaa harrastavien keskiarvo 1,15. ”Läheisten tuen puute” koettiin siis vähän kuntoliikuntaa harrastavien parissa jälleen merkityksellisempänä liikunnallisen passiivisuuden aiheuttajana kuin paljon kuntoliikuntaa harrastavien parissa.

Taulukko 20. Kuntoliikunnan harrastusmäärän yhteys liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyyden kokemiseen

| Lp | Kuntoliikunnan harrastusmäärä | | | | | | | | | Varianssi analyysi | LSD |
|----|-------------------------------|-------------|-------|------------|-------------|-------|----------------|-------------|-------|-------------------------------------|------------|
| | R1 | | | R2 | | | R3 | | | | |
| | Alle 1 krt/ vko | | | 1 krt/ vko | | | Yli 2 krt/ vko | | | | |
| | n | ka | (kh) | n | ka | (kh) | n | ka | (kh) | | |
| A. | 85 | <u>1,38</u> | (,42) | 88 | <u>1,32</u> | (,48) | 133 | <u>1,27</u> | (,45) | F = 1,61 df = 2, 303 p = ,201 | |
| B. | 84 | <u>1,57</u> | (,42) | 86 | <u>1,49</u> | (,40) | 127 | <u>1,41</u> | (,41) | F = 3,69 df = 2, 294 p = ,026 | R1 > R3 ** |
| C. | 87 | <u>1,11</u> | (,27) | 87 | <u>1,12</u> | (,33) | 137 | <u>1,07</u> | (,23) | F = ,85 df = 2, 308 p = ,430 | |
| D. | 88 | <u>1,28</u> | (,46) | 87 | <u>1,21</u> | (,39) | 137 | <u>1,15</u> | (,36) | F = 2,65 df = 2, 309 p = ,072 | R1 > R3 * |
| E. | 89 | <u>1,38</u> | (,50) | 87 | <u>1,37</u> | (,50) | 137 | <u>1,30</u> | (,49) | F = ,99 df = 2, 310 p = ,373 | |

* p < .05, ** p < .01

Lp = Liikunnallista passiivisuutta aiheuttava tekijä

A. = Henkilökohtaisen tiedon puute

B. = Liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puute

C. = Kielteiset asenteet liikunnan ympärillä

D. = Läheisten tuen puute

E. = Terveydelliset esteet

Vertailtaessa ASLAK – kuntoutujien liikuntamääriä hyötyliikunnassa ja liikunnallista passiivisuutta aiheuttavia tekijöitä keskenään, eroja ei löytynyt kuin yhdestä kohdasta (Taulukko 21 ja Liite 20). Vähän hyötyliikuntaa harrastavat kokivat nimittäin ”liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puutteen” tilastollisesti melkein merkitsevästi (p<.05) merkityksellisempänä liikunnallisen passivoitumisen kannalta, kuin runsaasti hyötyliikuntaa harrastavat. Vähän hyötyliikuntaa harrastavien keskiarvo oli 1,58, kun vastaava keskiarvo oli runsaasti hyötyliikuntaa harrastavilla 1,44.

Taulukko 21. Hyötyliikunnan harrastusmäärän yhteys liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyyden kokemiseen

| Lp | Hyötyliikunnan harrastusmäärä | | | | | | | | | Varianssi analyysi | LSD |
|-----------|-------------------------------|-------------|-------|------------|-------------|-------|----------------|-------------|-------|--------------------------------------|-----------|
| | R1 | | | R2 | | | R3 | | | | |
| | Alle 1 krt/ vko | | | 1 krt/ vko | | | Yli 2 krt/ vko | | | | |
| | n | ka | (kh) | n | ka | (kh) | n | ka | (kh) | | |
| A. | 48 | <u>1,34</u> | (,53) | 77 | <u>1,34</u> | (,44) | 186 | <u>1,28</u> | (,43) | F = ,60 df = 2, 308 p = ,552 | |
| B. | 50 | <u>1,58</u> | (,45) | 73 | <u>1,50</u> | (,40) | 179 | <u>1,44</u> | (,41) | F = 2,480 df = 2, 299 p = ,085 | R1 > R3 * |
| C. | 50 | <u>1,14</u> | (,34) | 77 | <u>1,08</u> | (,18) | 188 | <u>1,09</u> | (,27) | F = ,96 df = 2, 312 p = ,386 | |
| D. | 49 | <u>1,18</u> | (,40) | 78 | <u>1,24</u> | (,39) | 189 | <u>1,20</u> | (,41) | F = ,31 df = 2, 313 p = ,737 | |
| E. | 49 | <u>1,41</u> | (,56) | 77 | <u>1,38</u> | (,49) | 191 | <u>1,30</u> | (,47) | F = 1,20 df = 2, 314 p = ,301 | |
| * p < .05 | | | | | | | | | | | |

Lp = Liikunnallista passiivisuutta aiheuttava tekijä

A. = Henkilökohtaisen tiedon puute

B. = Liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puute

C. = Kielteiset asenteet liikunnan ympärillä

D. = Läheisten tuen puute

E. = Terveydelliset esteet

8 Pohdinta

8.1 Tulosten yhteenveto ja tulkinta

Tuloksia tarkasteltaessa voitiin todeta, että suosituin liikkumistapa ASLAK – kuntoutujien keskuudessa oli hyötyliikunta, jota harrasti runsaasti, eli yli 2 kertaa viikossa, 56 % tutkimukseen osallistuneista. Näyttää siis siltä että ASLAK –kuntoutajat liikkuvat mieluiten yhdistämällä arkipäivän askareita liikuntaharrastukseen. Vähiten suosiossa ollut liikkumistapa oli taas työmatkaliikunta, jota harrasti alle kerran viikossa 57 % tutkimukseen osallistuneista. Voidaan siis päätellä, että suurin osa ASLAK –kuntoutujista liikkuu työmatkansa mieluiten käyttämällä yleisiä kulkuneuvoja tai henkilöautoa. Vaikkei työmatkaliikunta ollut tutkittujen henkilöiden suosiossa, näyttää valtaosalla ASLAK –kuntoutujista riittävän kuitenkin mielenkiintoa ja energiaa hyötyliikunnan ohella kuntoliikunnan harrastamiseen. Neljä kymmenestä tutkimukseen osallistuneista ilmoitti harrastavansa kuntoliikuntaa yli 2 kertaa viikossa.

Kun verrattiin yleisesti naisten ja miesten liikuntaharrastusmääriä toisiinsa, näytti siltä, että naiset harrastivat miehiä enemmän sekä kunto-, hyöty-, että työmatkaliikuntaa. Tämä tieto oli mielenkiintoinen, sillä amerikkalaistutkimusten mukaan 30–69 vuotiaista naiset olivat miehiä passiivisempia liikkujia (Crespo et al. 1999; Wilcox et al. 1999). Suomessa tilanne näyttää siis olevan päinvastainen, ainakin ASLAK –kuntoutujien keskuudessa.

Ikäluokittain tarkasteltuna ei tilastollisesti merkitseviä eroja liikuntaharrastusmäärissä ollut havaittavissa. Tämäkin tulos poikkeaa aikaisemmista amerikkalaistutkimuksista, sillä niiden mukaan vanhimpiin ikäluokkiin kuuluvat olivat muita ikäluokkia passiivisempia liikkujia (Crespo et al. 1999; Wilcox et al. 1999).

Ammattiryhmittäin tarkasteltuna eroja sitä vastoin löytyi. Keskeisempiä havaittuja tuloksia oli mm. se, että rakennusalan työntekijät harrastavat muita ammattiryhmiä vähemmän liikuntaa. Rakennusalan työntekijöitä huomattavasti enemmän liikkuvia ammattiryhmiä olivat ”toimistotyöntekijät tai virkamiehet”, sekä postin ja terveydenhoitoalan työntekijät. Kun tarkastellaan eri ammattialojen koulutustaustoja, huomataan, että rakennusalan työntekijöille oli tyypillistä vähäinen koulutus (Liite 1). 92 % rakennusalan työntekijöistä oli korkeintaan

ammattikoulun käyneitä, ja vain 8 % opistotasaisen koulun tai korkeakoulututkinnon suorittaneita. ”Toimistotyöntekijöille tai virkamiehille” tyypillistä oli taas korkea koulutus, sillä 69 % ”toimistotyöntekijöistä tai virkamiehistä” oli opistotasaisen koulun tai korkeakoulututkinnon suorittaneita. Opistotasaisen koulun tai korkeakoulututkinnon suorittaneita löytyi postin työntekijöistä 21 % ja terveydenhoitoalan työntekijöistä 46 %. Aikaisemmat tutkimukset, joiden mukaan vähemmän koulutetut ovat liikunnallisesti passiivisempia kuin korkeasti koulutetut, näyttävät siis saavan tällä kohtaa tukea. Aikaisempien tutkimuksien mukaan vähemmän koulutetut saattavat joutua työskentelemään fyysisesti niin vaativissa ammateissa, ettei vapaa-aikaan jää enää energiaa eikä kiinnostusta harrastaa liikuntaa (Crespo et al. 1999.) Kaikkein raskaimmissa ammateissa olevat ovat passiivisimpia (White et al. 1989).

Tutkimukseen liittyviä liikuntamotivaatiolähteitä tarkasteltaessa voidaan todeta, että merkityksellisin liikuntamotivaatiolähde ASLAK –kuntoutujille oli ”liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut”. 81 % ASLAK -kuntoutujista piti ”liikunnan fyysiseen oloon tuomia etuja” erittäin merkityksellisenä tekijänä liikuntamotivaation kannalta. Vähiten merkityksellisenä liikuntamotivaatiolähteenä pidettiin taas ”ulkonäön kohenemista”, sillä 19 % tutkimukseen osallistuneista katsoi sen olevan merkityksetön tekijä liikuntamotivaation kannalta. Tosin ”sosiaalinen tuki” kamppaili tasapain merkityksettömimmän liikuntamotivaatiolähteen tittelistä, sillä 16 % ASLAK –kuntoutujista piti tätä liikuntamotivaatiolähdettä merkityksettömänä tekijänä liikuntamotivaation kannalta, ja vain 20 % ASLAK –kuntoutujista erittäin merkityksellisenä tekijänä liikuntamotivaation kannalta. Yleisesti ottaen näytti siltä, että sisäiseen motivaation perustuvat tekijät muodostuivat hiukan ulkoisia motivaatiotekijöitä merkityksellisemmiksi.

On mielenkiintoista havaita, että edellä mainituista liikuntamotivaatiolähteistä ”liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut” ja ” ulkonäön koheneminen” olivat samalla myös hyvin keskeisessä asemassa etsittäessä eroja eri ryhmien välille. Näkökannat näiden kahden liikuntamotivaatiolähteen merkityksellisyydestä eivät siis olleet yksimielisiä, sillä ne koettiin hyvin eri tavalla eri ryhmittymien keskuudessa. Sukupuolittain vertailtaessa näkökantojen erot näkyivät siinä, että naiset kokivat sekä ”liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut”, että ”ulkonäön kohenemisen” merkityksellisempinä tekijöinä liikuntamotivaation kannalta kuin miehet. Naisille näyttää siis olevan kaikki hyvään oloon, tyytyväisyyteen, jaksamiseen, kunnon kohenemiseen ja ulkonäköön liittyvät tekijät tärkeämpiä kuin miehille.

Myös ammattiryhmittäin tarkasteltuna löytyi näkemuseroja näiden kahden edellä mainitun liikuntamotivaatiolähteen merkityksellisyydessä. Sekä ”liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut”, että ”ulkonäön koheneminen” koettiin rakennusalan työntekijöiden keskuudessa merkityksettömämpinä tekijöinä liikuntamotivaation kannalta, kuin ”toimistotyöntekijöiden tai virkamiesten” keskuudessa. Lisäksi siivousalan työntekijät kokivat ”ulkonäön kohenemisen” merkityksettömämpänä motivaatiolähteenä kuin ”toimistotyöntekijät tai virkamiehet”. Kuten jo aikaisemmin on tullut esille, rakennus- ja siivousalan työntekijöille oli tyypillistä vähäinen koulutus, kun ”toimistotyöntekijöille tai virkamiehille” oli tyypillistä taas korkea koulutus (Liite 1). Opistotasoisien koulun tai korkeakoulututkinnon suorittaneita oli rakennusalan työntekijöistä 8% ja siivousalan työntekijöistä 4%. ”Toimistotyöntekijöistä tai virkamiehistä” tällaisen koulutuksen saaneita oli taas 69 %. Aikaisemmat johtopäätökset huomioon ottaen voidaan siis todeta, että aktiivisemmän liikuntakäyttäytymisensä ohella korkeammin koulutetut osaavat ilmeisesti arvostaa liikunnan tuomia terveydellisiä etuja enemmän kuin vähemmän koulutetut. Liikunta-aktiivisuutta käsitelleiden aikaisempien tutkimusten mukaan hyvin koulutetuilla on kyky ymmärtää paremmin liikunnan arvo fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin parantajana (Crespo et al. 1999; Wilcox et al. 1999.)

Ikäluokittain ei liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyyden kokemisessa voitu eroja havaita. Aikaisempien tutkimusten perusteella on kuitenkin voitu mm. osoittaa, että yli 40 – vuotiaat liikkuvat terveydellisistä syistä huomattavasti nuorempia osanottajia enemmän (Biddle 1992). Erojen näkymättömyys tässä tutkimuksessa saattoi osaltaan johtua tutkimuksessa käytetyistä ikäluokista, sillä peräti 85% tutkimukseen osallistuneista oli yli 40 –vuotiaita.

Tässä tutkimuksessa esitetyt liikuntamotivaatiolähteet olivat merkityksellisimpiä runsaasti liikuntaa harrastaville. Runsaasti kuntoliikuntaa harrastavat kokivat sekä ”liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut”, että ”liikunnan synnyttämät positiiviset tuntemukset psyykkisellä puolella” merkityksellisempinä liikuntamotivaatiolähteinä, kuin vähän kuntoliikuntaa harrastavat. ”Liikunnan synnyttämät positiiviset tuntemukset psyykkisellä puolella” oli lisäksi runsaasti kuntoliikuntaa harrastaville merkityksellisempi liikuntamotivaatiolähde kuin kohtalaisesti kuntoliikuntaa harrastaville. Samansuuntaisia, mutta huomattavasti pienempiä eroja oli havaittavissa myös työmatkaliikunnan yhteydessä. Näitä eroja oli havaittavissa liikuntamotivaatiolähteiden ”liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut”, ”liikunnan synnyttämät

positiiviset tuntemukset psyykkisellä puolella” ja ”ulkonäön koheneminen” merkityksellisyyden kokemisessa. Runsaasti työmatkaliikuntaa harrastavat kokivat kaikki nämä kolme edellä mainittua liikuntamotivaatiolähdettä merkityksellisempinä liikuntamotivaation kannalta kuin vähän työmatkaliikuntaa harrastavat. Liikunnan harrastusmääriä ja liikuntamotivaatiolähteitä vertailtaessa näytti siis yleisesti ottaen siltä, että arvostus liikunnan tuomista positiivisista vaikutuksista ulkonäköön, sekä fyysiseen ja psyykkiseen oloon herää liikuntaharrastuksen lisääntymisen myötä. Samalla näytti myös siltä, että mitä enemmän liikuntaa harrastettiin, sitä enemmän sisäisten motivaatiolähteiden merkityksellisyys korostui. Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että liikuntaharrastuksen käynnistämävaiheessa ulkoiset motivaatiolähteet ovat avainasemassa. Sisäiset motivaatiolähteet kehittyvät usein vasta harrastuksen myötä (Iso-Ahola & St.Clair 2000; Markland 1999.) Kuten taulukosta 5 sivulla 32 voidaan havaita, faktoreihin I (Liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut) ja II (Liikunnan synnyttämät positiiviset tuntemukset psyykkisellä puolella) on yhdistynyt pelkästään sisäisesti motivoivia tekijöitä. Muihin neljään faktoriin on yhdistynyt puolestaan ulkoisesti motivoivia tekijöitä. Koska tilastollisesti merkitsevät erot tässä vertailussa keskittyivät pääosin näihin kahteen ensin mainittuun faktoriin, ja runsaasti liikuntaa harrastavat pitivät niitä merkityksellisempinä kuin vähän liikuntaa harrastavat, voidaan tämän tutkimuksen todeta vahvistaneen aikaisempia tutkimuksia, joiden mukaan sisäiset motivaatiotekijät kehittyvät vasta harrastuksen myötä (Iso-Ahola & St.Clair 2000; Markland 1999.)

Kuten jo aikaisemmin liikunnallista passiivisuutta aiheuttavia tekijöitä käsittelevän tulososan yhteydessä todettiin, oli silmiinpistävä, että vain harvat ASLAK –kuntoutujat pitivät kysytyjä liikunnallista passiivisuutta aiheuttavia tekijöitä erittäin merkityksellisinä tekijöinä henkilökohtaisen passivoitumisen kannalta. Tätä tilannetta kuvastaa hyvin se, että merkityksellisin liikunnallista passiivisuutta aiheuttava tekijä oli ASLAK –kuntoutujien mielestä ”terveydelliset esteet”, jota piti vain 5 % kysymykseen vastanneista erittäin merkityksellisenä tekijänä. Tarkasteltaessa jonkin verran merkityksellisiä tekijöitä, voidaan huomata, että 40% ASLAK –kuntoutujista piti ”liikunnan harrastukseen tarvittavien mahdollisuuksien puutetta” jonkin verran merkityksellisenä liikunnallisen passiivisuuden aiheuttajana. Tätä tekijää voidaan yhtälailla pitää merkityksellisimpänä tekijänä liikunnallisen passivoitumisen kannalta. Vaikka merkityksellisimmän liikunnallista passiivisuutta aiheuttavan tekijän nimeäminen vaatii hiukan tulkintaa, ei tätä ongelmaa kuitenkaan

esiintynyt etsittäessä merkityksettömintä liikunnallista passiivisuutta aiheuttavaa tekijää. Prosenteilla mitattuna näytti nimittäin selvältä, että tällaisena pidettiin ”kielteisiä asenteita liikunnan ympärillä”. Peräti 88% ASLAK –kuntoutujista ilmoitti tämän tekijän merkityksettömänä liikunnallisen passivoitumisen kannalta.

Vertailtaessa naisia ja miehiä toisiinsa, ei eroja liikunnallisten passiivisuustekijöiden merkityksellisyyden kokemisessa ollut havaittavissa. Sitä vastoin ikäluokittain tarkasteltaessa eroja löytyi. Keskeisimpiä ikäluokkien välille eroja muodostaneita liikunnallista passiivisuutta aiheuttavia tekijöitä olivat ”liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puute” ja ”kielteiset asenteet liikunnan ympärillä”, jotka koettiin alle 45 –vuotiaiden keskuudessa merkityksellisempinä liikunnallista passiivisuutta aiheuttavina tekijöinä kuin 45-50 –vuotiaiden keskuudessa. Koska ikäluokka alle 45 –vuotiaat sisälsi kaikki tutkimukseen osallistuneet 31-44 –vuotiaat ASLAK –kuntoutujat, voitiin ainakin ”liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puutteen” suuri merkityksellisyys tässä ikäluokassa perustella ajanpuutteella. Monen 31-44 –vuotiaan ASLAK –kuntoutujan elämäkuvioita kuormittaa juuri muodostuneet perheroolit, jolloin ajan löytäminen liikunnan harrastamiselle on vanhempiin ikäluokkiin verrattuna vaikeampaa. Arkinen aherrus esimerkiksi pienten lasten kanssa kuormittaa helposti niin paljon, ettei itsestä huolehtimiseen riitä enää voimavaroja (Biddle 1992; Caspersen et al. 2000; Heinonen 1999, 91-92.)

Myös ammattiryhmittäin tarkasteltaessa oli eroja havaittavissa liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyyden kokemisessa. Kevyhteollisuuden työntekijät pitivät ”liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puutetta” merkityksettömämpänä tekijänä liikunnallisen passiivisuuden kannalta kuin rakennusalan, siivousalan ja terveydenhoitoalan työntekijät, sekä keittiötyöntekijät. Näyttää siis siltä, että kevyhteollisuuden työntekijöillä liikunnan harrastaminen ei ole ainakaan liikkumismahdollisuuksista kiinni. Huomion arvoista oli myös se, että siivousalan työntekijöille ”terveydelliset esteet” oli merkityksettömämpi tekijä liikunnallisen passivoitumisen kannalta kuin postin ja rakennusalan työntekijöille, sekä toimistotyöntekijöille tai virkamiehille. Näyttää siis siltä, että siivousalan työntekijät kokevat itsensä muita terveempinä, eikä liikkuminen ole siis ainakaan terveydestä kiinni.

Kun verrattiin vähän, kohtalaisesti ja runsaasti liikuntaa harrastavien suhtautumista liikunnallista passiivisuutta aiheuttaviin tekijöihin, voitiin huomata, että vähän liikuntaa harrastavat pitivät liikunnallista passiivisuutta aiheuttavia tekijöitä merkityksellisempinä kuin muut. Eroja tosin löytyi vain muutamia, joista merkille pantavimmat voitiin havaita kuntoliikunnan harrastusmäärien mukaan tarkasteltuna. Esimerkiksi ”liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puute” koettiin vähän kuntoliikuntaa harrastavien parissa merkityksellisempänä liikunnallisen passiivisuuden aiheuttajana kuin runsaasti kuntoliikuntaa harrastavien parissa. Vähän kuntoliikuntaa harrastavat kokivat lisäksi ”läheisten tuen puutteen” merkityksellisempänä liikunnallista passiivisuutta aiheuttavana tekijänä kuin runsaasti kuntoliikuntaa harrastavat. Samansuuntaisia tuloksia löydettiin myös hyötyliikunnassa. Vähän hyötyliikuntaa harrastavat kokivat esimerkiksi ”liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puutteen” merkityksellisempänä liikunnallisen passiivisuuden aiheuttajana kuin runsaasti hyötyliikuntaa harrastavat. Näitä tuloksia tarkasteltaessa näyttää siis yleisesti ottaen siltä, että mitä enemmän liikuntaa harrastetaan, sitä merkityksettömimpänä liikunnallista passiivisuutta aiheuttavat tekijät koetaan. Toisaalta näyttää myös siltä, että mitä enemmän liikunnallista passiivisuutta aiheuttavat tekijät kytkettyvät arkipäivään, sitä vähemmän pystytään harrastamaan liikuntaa.

8.2 Luotettavuuden pohdintaa

Liikunta-aktiivisuutta ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä on tutkittu aikaisemmin liikunnan harrastajien näkökulmasta erittäin vähän. Siksi yhteyksiä aikaisempiin tutkimuksiin oli monin paikoin vaikea löytää. Tulosten merkitystä arvioitaessa voidaan tulosten todeta olevan suurelta osin uutta, ja samalla myös arvokasta tietoa. Tosin myös aikaisempia tutkimuksia vahvistavaa tietoa löytyi. Tutkimuksen otsikko ja tutkimusongelmat huomioon ottaen vastauksia saatiin varmasti riittävä määrä. Näiltä osin olen tutkijana tyytyväinen aikaansaannokseeni. Suurimmat puutteet löytyivät menettelytavoista, joilla tutkimus vietiin läpi. Tarkoituksena oli alun perin suunnitella kysymyslomake, joka pohjautuisi tarkalleen tätä tutkimusta varten kerättyyn teorian tietoon. Lomakkeiden kysymykset olisi siis keskitetty niihin liikuntamotivaatiolähteisiin ja liikunnallista passiivisuutta aiheuttaviin tekijöihin, jotka esiintyivät jossain muodossa myös tutkimukseen löydettyssä kirjallisuudessa. Näin yhteyksien muodostaminen aikaisemmin tutkittuun olisi ollut huomattavasti helpompaa. Aineiston

keräysvaiheessa päädyttiin kuitenkin käytännöllisistä syistä valmiisiin, Kuntoutumis- ja liikuntakeskus Peurungassa käytössä oleviin kyselylomakkeisiin.

Oman kyselylomakkeen suunnittelu olisi helpottanut myös tutkimuksessa käytettyä faktorianalyysyä. Kysymyksiä laatiessa olisi kysymykset voineet ryhmitellä järkeviksi kokonaisuuksiksi siten, että niistä olisi saanut jatkossa helpommin muodostettua sopivan kokoisia ja järkeviä faktoreita jatkoanalyysjää varten.

Tietyn asteisia ongelmia aiheutti myös kysymyslomakkeessa käytetty ASLAK –kuntoutujien liikunta-aktiivisuuden selvitystapa. Vaikka oli toisaalta hyvä että selvitettiin erikseen liikunta-aktiivisuudet kunto-, hyöty- ja työmatkaliikunnan osalta, jätti se kuitenkin hiukan epäselväksi kunkin ASLAK –kuntoutujan todellisen keskimääräisen liikunnan harrastusmäärän. Näiden kolmen eri liikkumistavan harrastusmäärien yhdistäminen ei olisi kertonut totuutta. On hyvin epätodennäköistä, että jokainen tutkimuksessa mukana ollut ASLAK -kuntoutuja harrastaisi järjestelmällisesti viikoittain kyselylomakkeessa ilmoitetun määrän kunto-, hyöty- ja työmatkaliikuntaa. Todennäköisempää on, että näitä liikuntamuotoja on mietitty erillisinä asioina, ja kyselylomakkeeseen on merkitty kustakin liikuntamuodosta harrastusmäärä, johon aktiivisimmillaan on pystytty.

Myös aineiston käsittelyssä ja analysointivaiheessa esiintyi jonkin asteisia ongelmia. Vaikka 352 ASLAK –kuntoutujaa käsittävä aineisto oli sinänsä hyvin edustava otos, jakautui se kuitenkin hiukan epätasaisesti erilaisiin luokkiin. Tämä voidaan huomata jo siitä, että aineistosta kaksi kolmasosaa oli miehiä (229) ja vain kolmasosa naisia (123). Tämä ei kuitenkaan vaikeuttanut tutkimustulosten analysointia siinä määrin kuin ikäluokissa ja ammattiryhmissä tapahtunut epätasainen jakautuminen eri luokkiin. Koska aineistosta oli 85% yli 40 –vuotiaita, ei tutkimuksessa voitu järkevällä tavalla tutkia esimerkiksi sitä, liikkuivatko alle 40 –vuotiaat terveydellisistä syistä yli 40 –vuotiaita vähemmän, niin kuin aikaisemmissa tutkimuksissa oli osoitettu. Tämän asian toteamiseksi olisi tutkittavat ASLAK –kuntoutujat pitänyt jakaa useampaan kuin tutkimuksessa käytettyyn kolmeen ikäluokkaan. Ennen tutkimuksen analysointivaihetta kuitenkin todettiin, että jako kolmeen ikäluokkaan oli järkevin vaihtoehto. Tätä käytäntöä tuki myös se, että näin ikäluokkajako muodostui vielä harvinaisen tasaiseksi. Siispä nuorimmaksi ikäluokaksi muodostui alle 45 –vuotiaat, eikä heidän liikkumisensa terveydellisistä syistä poikennut vanhemmista ikäluokista.

Vaikka ikäluokkajako aiheutti ongelmia tässä yhdessä esimerkkitapauksessa, näytti se muuten toimivan kohtuullisen hyvin. Vaikkei eroja eri ikäluokkien välille aina saatukaan, olivat tulokset kuitenkin luokkien tasaisuuden ansiosta luotettavia. Tätä samaa ei sen sijaan voitu todeta ammattiryhmien kohdalla. Osa ammattiryhmistä oli niin pieniä, että tilastollinen merkitsevyys jäi monien ammattiryhmien väliselle erolle saavuttamatta pelkästään ryhmien pienuuden vuoksi. Aineistossa esiintyneistä ammattiryhmistä liian pieniksi voidaan luokitella keittiötyöntekijät, joita oli kaikista ASLAK –kuntoutujista vain 3 % (10), sekä kevytteollisuuden ja terveydenhoitoalan työntekijät, joita kumpiakkin oli koko aineistosta 6 % (20). Aineiston kokoon nähden suhteettoman suuri ammattiryhmä oli taas rakennusalan työntekijät, joita oli lähes puolet (166) koko tutkimusaineistosta.

Läpi koko tutkimuksen tulosten luotettavuutta häiritsevänä tekijänä oli havaittavissa varianssianalyysien yhteydessä esiintynyt varianssien erisuuruus (Liitteet). Tämä johtui ryhmien sisäisestä suuresta hajonnasta. Joidenkin varianssianalyysien yhteydessä saattaa siis esiintyä virhetulkintaa. Merkille pantavaa kuitenkin on, että tutkimuksessa esiintyi myös paljon täysin luotettavia tuloksia. Tällaisia olivat kaikki prosenttiluvut ja t –testit, osa varianssianalyyseistä sekä kaikki LSD –testit.

Huolimatta edellä mainituista ongelmista tutkimuksen läpi viemisessä, mittarin reliabelius ja validius, sekä koko tutkimuksen validius osoittivat, että saatuja tutkimustuloksia voidaan pitää suhteellisen luotettavina. Saimme siis paljon pätevää, yleisluontoista ja käyttökelpoista tietoa ASLAK –kuntoutujien liikunta-aktiivisuudesta ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä. Tutkimuksen perusteella saimme mm. tietää, että ASLAK –kuntoutujien keskuudessa suosituin liikuntatapa on hyötyliikunta, naiset harrastavat liikuntaa miehiä enemmän, ja korkea koulutustausta on yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Saimme myös tietää, että ASLAK –kuntoutujille sisäiseen motivaatioon perustuvat motivaatiotekijät ovat ulkoisia motivaatiotekijöitä merkityksellisempiä, ja runsaasti liikuntaa harrastavat arvostavat näitä sisäiseen motivaatioon pohjautuvia tekijöitä vähän liikkuvia enemmän. Lisäksi havaitsimme, että fyysiseen oloon ja ulkonäköön liittyvät motivaatiotekijät ovat naisille tärkeämpiä kuin miehille, ja korkeammin koulutetuille tärkeämpiä kuin vähemmän koulutetuille. Tutkimus auttoi lisäksi ymmärtämään, että 31-44 –vuotiaille ASLAK -kuntoutujille ”liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puutteen” suuri merkityksellisyys liikunnallisen passiivisuuden aiheuttajana, johtui työn ja perheroolien aiheuttamasta ajanpuutteesta. Lisäksi saimme huomata, että vähän liikuntaa harrastavat pitivät

kaikkia liikunnallista passiivisuutta aiheuttavia tekijöitä merkityksellisempinä kuin enemmän liikuntaa harrastavat. Tämän tutkimuksen luettuaan liikunnan ammattilaisen on mielestäni paljon helpompi lähteä valmistautumaan liikunnallisesti passiivinen ASLAK –kuntoutujan kohtaamiseen liikunnallisen aktiivisuuden herättämiseksi.

8.3 Jatkotoimenpiteet

Tutkimusongelmien selvittämisen lisäksi tutkimuksen ideana oli siis etsiä keinoja ja antaa valmiuksia liikunnan ammattilaisille liikunnallisesti passiivisten ASLAK -kuntoutujien kohtaamiseen liikunnallisen aktiivisuuden herättämiseksi. Teoriaosassa ja itse tutkimuksessa esille nousseen tiedon pohjalta tähän haasteeseen onkin huomattavasti helpompi vastata. Esimerkiksi ”liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puutteessa” elävän, ja vähän liikuntaa harrastavan ASLAK – kuntoutujan kohtaamisessa voisi tutkimuksen perusteella lääkkeenä toimia henkilökohtaisen strategian laatiminen liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja ylläpitämiseen (Taulukko 3, sivulla 19–20). Jos liikunnan harrastamattomuuden ydin on vielä ajanpuutteessa, voisi strategian laatiminen tapahtua esimerkiksi rakentamalla selvä aikataulu liikunnan harrastamiselle (kellonajat, päivät jne.). Silloin aika ei olisi pois mistään muusta, eikä tällainen henkilö voisi keksiä tekosyitä luistaakseen liikunnasta (Biddle 1986.)

Tämän tutkimuksen jatkeeksi olisi mielenkiintoista selvittää, kuinka itse ASLAK –kuntoutus vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen, liikuntamotivaatioon ja liikunnalliseen passiivisuuteen. Tämä tapahtuisi vertaamalla näitä esijaksolla saatuja tuloksia seurantajaksolta saataviin tuloksiin (pitkittäistutkimus). Mielenkiintoista olisi myös verrata kahta erilaista kuntoutusmuotoa toisiinsa. Tässä tutkimuksessa saavutettuja tuloksia voisi esimerkiksi verrata TYK –kuntoutuksessa saavutettuihin vastaaviin tuloksiin.

Jatkotutkimuksia voisi toteuttaa myös etsimällä uusia näkökulmia ASLAK –kuntoutujien liikunta-aktiivisuuteen, liikuntamotivaatioon, ja liikunnalliseen passiivisuuteen vaikuttaviin tekijöihin. Tämä voisi tapahtua tämän tutkimuksen kaltaisen poikkileikkaustutkimuksen avulla. Tällöin asian tutkimista jatkettaisiin selvittämällä, mitä yhteyksiä esimerkiksi peruskoulutuksella on ASLAK –kuntoutujien liikunta-aktiivisuuteen ja siihen yhteydessä

oleviin tekijöihin. Myös lapsuuden kodin yhteyttä näihin tekijöihin voisi tutkia selvittämällä, aiheuttaako esimerkiksi isän ammatti eroja ASLAK –kuntoutujien välille. Tutkimisen arvoista olisi lisäksi se, miten heikentynyt terveydentila on yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen, liikuntamotivaatioon ja liikunnalliseen passiivisuuteen. Tällöin voisi selvittää, minkälainen yhteys esimerkiksi korkealla verenpaineella, selkäsairaudella, tai ylipainoisuudella on edellä mainittuihin tekijöihin.

Me kaikki toivomme elämässämme hyvää oloa ja parempaa tasapainoa niin elämän, kuin jonkun sairauden hallinnan suhteen. Liikunta on oiva apukeino tämän tavoitteen toteuttamiseksi. Jatkakaamme siis työtä liikunnallisen aktiivisuuden herättämiseksi ja liikunnallisen passiivisuuden torjumiseksi.

Lähteet

- Aldana, S.G. & Stone, W.S. Changing Physical Activity Preferences of American Adults. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* 62(4): 67-71; 76, 1991.
- Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. WSOY, Juva, 1999.
- Arola, H. Moni pärjää ilman liikuntaa – mutta rapistuu ennen aikojaan. *Sosiaalivakuutus* 34(3): 7-9, 1996.
- Biddle, S. Exercise Motivation: Theory and Practice. *British Journal of Physical Education* 17(1): 40-43, 1986.
- Biddle, S. Motivaatio ja osallistuminen liikuntaan sekä urheiluun. Käännös: Nina Hirsisalo. Teoksessa: Liukkonen, J. (toim.) *Psykkisen valmennuksen uudet haasteet*. Seminaariraportti, Jyväskylä, 1995.
- Biddle, S. Sport and Exercise Motivation: A Brief of Antecedent Factors and Psychological Outcomes of Participation. *Physical Education Review* 15(2): 98-110, 1992.
- Caspersen, C.J., Pereira, M.A. & Curran, K.M. Changes in Physical Activity Patterns in the United States, by Sex and Cross-sectional Age. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 32(9): 1601-1609, 2000.
- Crespo, C.J., Ainsworth, B.E., Keteyian, S.J., Heath, G.W. & Smit, E. Prevalence of Physical Inactivity and Its Relation to Social Class in U.S. Adults: Results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988-1994. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 31(12): 1821-1827, 1999.
- Erätuuli, M., Leino, J. & Yliluoma, P. *Kvantitatiiviset analyysimenetelmät ihmistieteissä*. Kirjayhtymä, Helsinki, 1994.

- Eskola, A. Sosiologian tutkimusmenetelmät. WSOY , Juva, 1981.
- Green, L.W. & Kreuter, M.W. Health promotion planning: An educational and ecological approach. Mountain View (CA) Mayfield cop., 1999.
- Grönroos, S., Ekman, A., Heinonen, R. & Parviainen, E. Niska-selkäopas. Eläke-varma ja kuntoutusyhtymä, Helsinki, 1998.
- Heinonen, K. Mikä meitä liikuttaa? Teoksessa: Ilanne-Parikka P., Kangas, T., Kaprio, E.A. & Rönnemaa, T. (toim.) Diabetes. Gummerus, Jyväskylä, 1999.
- Heliövaara, M., Mäkelä, M., Sievers, K., Melkas, T., Aromaa, A., Knekt, P., Impivaara, O., Aho, K. & Isomäki, H. Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet Suomessa. Kansaneläkelaitoksen tutkimus- ja kehittämissyksikkö, Vammalan Kirjapaino Oy, Vammala, 1993.
- Iso- Ahola, S.E. & St.Clair, B. Toward a Theory of Exercise Motivation. Quest 52(2): 131-147, 2000.
- JAMA; From the Centers of Disease Control and Prevention. Prevalence of Physical Inactivity During Leisure Time Among Overweight Persons 1994. JAMA: Journal of the American Medical Association 275(12), 27: 905, 1996.
- Karma, K. Käyttäytymistieteiden metodologian perusteet. Otava, Keuruu, 1983.
- Karma, K. & Komulainen, E. Käyttäytymistieteiden tilastomenetelmien jatkokurssi. Gaudeamus, Helsinki, 1990.
- Kiminkinen, T. Terveyskeskuslääkärin kokemuksia liikkumisreseptin käytöstä. Liikunta & tiede 39(5): 21, 2002.
- Komulainen, A. Terveysliikunnan imua voidaan lisätä pienilläkin konsteilla. Liikunta ja tiede 32(1): 12-13, 1995.

- Laitakari, J. & Miilunpalo, S. Helppo, vaativa ja oma liikunta: Miten saada ihmiset liikkumaan? *Liikunta ja tiede* 35(4): 32-35, 1998.
- Laitakari, J. & Miilunpalo, S. How Can Physical Activity Be Changed – Basic Concepts and General Principles in the Promotion of Health-Related Physical Activity. *Patient Education and Counseling* 33(1): 47-59, 1998.
- Lee, C. & Brown, W. Australian Migrant Women and Physical Activity: Attitudes, Barriers, Preferences and Participation. *The ACHPER Healthy Lifestyles Journal* 45(3): 5-10, 1998.
- Leith, D.A. & Shaw, S.M. Physical Inactivity in Leisure: Why Some Women Adopt Inactive Lifestyles. *Journal of Applied Recreation Research* 22(4): 339-364, 1997.
- Li, F. The Exercise Motivation Scale: Its Multifaceted Structure and Construct Validity. *Journal of Applied Sport Psychology* 11(1):97-115, 1999.
- Lind, J., Kallio, V., Mäki, J., Pietilä, J. & Takala, I. Kuntoutustutkimuksen tavoitteet ja mahdollisuudet. Kansaneläkelaitoksen kuntoutustutkimuskeskus, Turku, 1991.
- Liukkonen, J., Telama, R., Jaakkola, T. & Sepponen, K. Itsevertailu lisää liikuntamotivaatiota. *Liikunta ja tiede* 34(6): 13-15, 1997.
- Louhevaara, V. Liikunnan ja työn vaikutukset hengitys- ja verenkiertoelimistöön. Teoksessa: Sirkka Rautoja (toim.) *Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia, periaatteita ja käytännön esimerkkejä*. Työterveyslaitos. Painatuskeskus Oy, Helsinki, 1995.
- Markland, D. Self-Determination Moderates the Effects of Perceived Competence on Intrinsic Motivation in an Exercise Setting. *Journal of Sports & Exercise Psychology* 21(4): 351-361, 1999.
- Oja, P. Liikunta ja työ. Teoksessa: *Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu*. Kopi-Jyvä Oy, Jyväskylä, 1994.

- Oja, P. Terveyden ja liikunnan edistäminen työpaikoilla. Mitä hyötyä työkyvyn ylläpitämisestä: työkykyä ylläpitävä toiminta ja työterveyshuolto: seminaariraportti, Turku 21.-22.4.1994. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja, 1995.
- Peurunka; ASLAK; Ammatillisesti syvennetty lääketieteellinen kuntoutus- esite. Kuntoutumis- ja liikuntakeskus Peurunka, 2001.
- Peurunka; Kuntoremonttikurssit- esite. Kuntoutumis- ja liikuntakeskus Peurunka, 2001.
- Peurunka; Kuntoutuspalvelut- esite. Kuntoutumis- ja liikuntakeskus Peurunka, 2001.
- Peurunka; Lääkinnällinen kuntoutus; TULES- ja VIRVELI- kurssit- esite. Kuntoutumis- ja liikuntakeskus Peurunka, 2001.
- Reivilä, M. Tyky –liikunta osaksi elämäntyyliä. Sosiaalivakuutus 34(3): 30-31, 1996 a.
- Reivilä, M. Työkykyä ylläpitävä avokuntoutus kehittyy. Sosiaalivakuutus 34(2): 40-41, 1996 b.
- Salmelin, M. Tuki- ja liikuntaelinsairauksien hoitoon kannattaa panostaa. Työterveyslääkäri 13 (3): 280-283, 1995.
- Silvanto, S. Seurantatutkimus terveystieteellisen vaikuttavuudesta työkykyä ylläpitävässä kuntoutuksessa. Terveystieteellisen laitoksen pro gradu –tutkielma, Jyväskylän yliopisto, 1995.
- Soininen, M. Tieteellisen evaluaation perusteet. Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskus, 1991.
- STAKES & SUOMEN KUNTALIITTO; Kuntoutuspalveluluokitus. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus (STAKES), 1997.
- Ståhl, T. Liikkumisresepti. Liikunta & tiede 39(5): 22, 2002.

- Suoninen, L. Työkykyä ylläpitävällä toiminnalla lisäpotkua työhön. *Sosiaaliturva* 84(21): 4-7, 1996.
- Telama, R. Miksi oikein liikumme? *Liikunta ja tiede* 23(5): 271-273, 1986.
- Tolvanen, M. Rapakuntoinenkin voi aloittaa kuntoilun. *Terve elämä* (2): 46-47, 1996.
- Tuckman, B.W. *Conducting educational research*. Harcourt Brace & Company, 1994.
- Valkonen, T. Haastattelu- ja kyselyaineiston analyysi sosiaalitutkimuksessa. *Gaudeamus*, Helsinki, 1981.
- Vasankari, T. Liikkumattomuus tulee kalliiksi. *Vierumäkeläinen* (1): 18, 1996.
- Vuori, I. Fyysinen passiivisuus ja terveystoiminta: ongelma ja ratkaisumahdollisuus. *Suomen lääkäri* 55(34): 3327-3331, 2000.
- Vuorio, A. Kokemuksia ASLAK- kursseista Helsingin kaupungin henkilökunnan työterveyshuollossa. *Yleislääketieteen ja perusterveydenhuollon laitoksen pro gradu -tutkielma*, Helsingin yliopisto, 1998.
- White, P.G., Lambert, R.D. & Curtis, J.E. Work Activity and Leisure Physical Activity. *Journal of Sport Behavior* 12(1): 23-40, 1989.
- Wilcox, S., King, A.C., Brassington, G.S. & Ahn, D.K. Physical Activity Preferences of Middle-Aged and Older Adults: A Community Analysis. *Journal of Aging and Physical Activity* 7: 386-399, 1999.

Liiteluettelo

- Liite 1: Ristiintaulukointi ammattiryhmien ja koulutuksen välillä, standardoitujen jäännösten tarkastelu
- Liite 2: Työikäisten kuntoutus, Työkyky- ja Tules –yksikkö, Henkilötietolomake, E. Liikuntatottumukset
- Liite 3: Työikäisten kuntoutus, Työkyky- ja Tules –yksikkö, Nykytilanteen kartoitus, III Terveyskäyttäytyminen, 13. Mitkä tekijät saavat sinut harrastamaan liikuntaa?
- Liite 4: Faktorianalyysi/ liikuntamotivaatiolähteet
- Liite 5: Työikäisten kuntoutus, Työkyky- ja Tules –yksikkö, Nykytilanteen kartoitus, III Terveyskäyttäytyminen, 14. Mitkä tekijät estävät sinua harrastamasta liikuntaa?
- Liite 6: Faktorianalyysi/ liikunnallista passiivisuutta aiheuttavat tekijät
- Liite 7: Liikunnan harrastusmäärät ASLAK –kuntoutujilla (%)
- Liite 8: T –testi/ sukupuolen yhteys liikunnan harrastusmäärään
- Liite 9: Yksisuuntainen varianssianalyysi/ ammattiryhmän yhteys kuntoliikunnan harrastusmäärään
- Liite 10: Yksisuuntainen varianssianalyysi/ ammattiryhmän yhteys työmatkaliikunnan harrastusmäärään
- Liite 11: Liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyys ASLAK –kuntoutujille (%)

- Liite 12: T –testi/ sukupuolen yhteys liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyyden kokemiseen
- Liite 13: Yksisuuntainen varianssianalyysi/ ammattiryhmän yhteys liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyyden kokemiseen
- Liite 14: Yksisuuntainen varianssianalyysi/ kuntoliikunnan harrastusmäärän yhteys liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyyden kokemiseen
- Liite 15: Yksisuuntainen varianssianalyysi/ työmatkaliikunnan harrastusmäärän yhteys liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyyden kokemiseen
- Liite 16: Liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyys ASLAK – kuntoutujille (%)
- Liite 17: Yksisuuntainen varianssianalyysi/ ikäluokan yhteys liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyyden kokemiseen
- Liite 18: Yksisuuntainen varianssianalyysi/ ammattiryhmän yhteys liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyyden kokemiseen
- Liite 19: Yksisuuntainen varianssianalyysi/ kuntoliikunnan harrastusmäärän yhteys liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyyden kokemiseen
- Liite 20: Yksisuuntainen varianssianalyysi/ hyötyliikunnan harrastusmäärän yhteys liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyyden kokemiseen

Ristiintaulukointi ammattiryhmien ja koulutuksen välillä,
standardoitujen jäännösten tarkastelu

| Ammattiryhmä | | Koulutus | | Total |
|-------------------------------------|-----------------------|----------|--------|--------|
| | | Vähäinen | Korkea | |
| keittiötyöntekijä | Count | 8 | 0 | 8 |
| | % within ammattiryhmä | 100,0% | ,0% | 100,0% |
| | % within koulutus | 3,3% | ,0% | 2,5% |
| | % of Total | 2,5% | ,0% | 2,5% |
| | Adjusted Residual | 1,6 | -1,6 | |
| kevytteollisuuden työntekijä | Count | 17 | 2 | 19 |
| | % within ammattiryhmä | 89,5% | 10,5% | 100,0% |
| | % within koulutus | 7,0% | 2,7% | 6,0% |
| | % of Total | 5,4% | ,6% | 6,0% |
| | Adjusted Residual | 1,3 | -1,3 | |
| postin työntekijä | Count | 26 | 7 | 33 |
| | % within ammattiryhmä | 78,8% | 21,2% | 100,0% |
| | % within koulutus | 10,7% | 9,6% | 10,5% |
| | % of Total | 8,3% | 2,2% | 10,5% |
| | Adjusted Residual | ,3 | -,3 | |
| rakennusalan työntekijä | Count | 142 | 13 | 155 |
| | % within ammattiryhmä | 91,6% | 8,4% | 100,0% |
| | % within koulutus | 58,7% | 17,8% | 49,2% |
| | % of Total | 45,1% | 4,1% | 49,2% |
| | Adjusted Residual | 6,1 | -6,1 | |
| siivousalan työntekijä | Count | 22 | 1 | 23 |
| | % within ammattiryhmä | 95,7% | 4,3% | 100,0% |
| | % within koulutus | 9,1% | 1,4% | 7,3% |
| | % of Total | 7,0% | ,3% | 7,3% |
| | Adjusted Residual | 2,2 | -2,2 | |
| terveydenhoitoalan työntekijä | Count | 7 | 6 | 13 |
| | % within ammattiryhmä | 53,8% | 46,2% | 100,0% |
| | % within koulutus | 2,9% | 8,2% | 4,1% |
| | % of Total | 2,2% | 1,9% | 4,1% |
| | Adjusted Residual | -2,0 | 2,0 | |
| toimistotyöntekijä tai virkamies | Count | 20 | 44 | 64 |
| | % within ammattiryhmä | 31,3% | 68,8% | 100,0% |
| | % within koulutus | 8,3% | 60,3% | 20,3% |
| | % of Total | 6,3% | 14,0% | 20,3% |
| | Adjusted Residual | -9,7 | 9,7 | |
| Total | Count | 242 | 73 | 315* |
| * = taulukoinnista poistettu | % within ammattiryhmä | 76,8% | 23,2% | 100,0% |
| 11kpl vastaamatonta | % within koulutus | 100,0% | 100,0% | 100,0% |
| 26kpl "muu koulutus" | % of Total | 76,8% | 23,2% | 100,0% |

TYÖIKÄISTEN KUNTOUTUS
Työkyky- ja Tules-yksikkö
HENKILÖTIETOLOMAKE

E. Liikuntatottumukset

21. Miten usein harrastat vähintään lievää hikoilua ja hengästymistä aiheuttavaa **kuntoliikuntaa** (esim. kävelyä, pyöräilyä, juoksua, hiihtoa, voimaharjoittelua, palloilua, uintia)

| | Kesällä | Talvella |
|---|---------|----------|
| 1 En harrasta kuntoliikuntaa | | |
| 2 Harrastan kuntoliikuntaa satunnaisesti (harvemmin kuin kerran viikossa) | | |
| 3 Harrastan kuntoliikuntaa kerran viikossa | | |
| 4 Harrastan kuntoliikuntaa 2-3 kertaa viikossa | | |
| 5 Harrastan kuntoliikuntaa vähintään 4 kertaa viikossa | | |

22. Miten usein harrastat **hyötyliikuntaa** (esim. marjastus, metsästys, kalastus, lumityöt, puutarhanhoito, kaupassa/pankissa asiointi kävellen tai pyöräillen)

| | Kesällä | Talvella |
|---|---------|----------|
| 1 En harrasta hyötyliikuntaa | | |
| 2 Harrastan hyötyliikuntaa satunnaisesti (harvemmin kuin kerran viikossa) | | |
| 3 Harrastan hyötyliikuntaa kerran viikossa | | |
| 4 Harrastan hyötyliikuntaa 2-3 kertaa viikossa | | |
| 5 Harrastan hyötyliikuntaa vähintään 4 kertaa viikossa | | |

23. Miten usein harrastat **työmatkaliikuntaa** (esim. kävellen, juosten, pyöräillen)

| | Kesällä | Talvella |
|--|---------|----------|
| 1 En harrasta työmatkaliikuntaa | | |
| 2 Harrastan työmatkaliikuntaa satunnaisesti (harvemmin kuin kerran viikossa) | | |
| 3 Harrastan työmatkaliikuntaa kerran viikossa | | |
| 4 Harrastan työmatkaliikuntaa 2-3 kertaa viikossa | | |
| 5 Harrastan työmatkaliikuntaa vähintään 4 kertaa viikossa | | |

TYÖIKÄISTEN KUNTOUTUS

Työkyky- ja Tules-yksikkö

NYKYTILANTEEN KARTOITUS

III TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN

13. Mitkä tekijät saavat sinut harrastamaan liikuntaa? (ympyröi yksi numero kultakin riviltä)

| | merkityksetön tekijä | jonkin verran merkityksellinen tekijä | erittäin merkityksellinen tekijä |
|---|----------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| A. Terveydenhoitohenkilöstön ohjeet | 1 | 2 | 3 |
| B. Sairaustapaukset lähiympäristössä, jotka näyttävät liittyvän epäterveellisiin elämäntapoihin | 1 | 2 | 3 |
| C. Kirjoitukset lehdissä tai radio- ja tv-ohjelmat liikuntaharrastuksen edullisista vaikutuksista | 1 | 2 | 3 |
| D. Omat tiedot liikunnan terveydelle edullisista vaikutuksista | 1 | 2 | 3 |
| E. Myönteinen suhtautuminen kilpaurheiluun | 1 | 2 | 3 |
| F. Oman kunnon kokeminen huonoksi | 1 | 2 | 3 |
| G. Oma sairaus | 1 | 2 | 3 |
| H. Osaan hyvin jonkin liikuntamuodon | 1 | 2 | 3 |
| I. Mahdollisuus harrastaa itselleen mieluisaa liikuntamuotoa | 1 | 2 | 3 |
| J. Riittävästi vapaa-aikaa | 1 | 2 | 3 |
| K. Mahdollisuus harrastaa liikuntaa työaikana | 1 | 2 | 3 |
| L. Aviopuolison ja lasten kannustus | 1 | 2 | 3 |
| M. Työtovereiden kannustus | 1 | 2 | 3 |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| N. | Aviopuolison kanssa yhteinen harrastus | 1 | 2 | 3 |
| O. | Esimiehen kannustus | 1 | 2 | 3 |
| P. | Havainnot oman kunnon kohenemisestä | 1 | 2 | 3 |
| Q. | Olon paraneminen | 1 | 2 | 3 |
| R. | Jaksamisen paraneminen | 1 | 2 | 3 |
| S. | Ulkonäön koheneminen | 1 | 2 | 3 |
| T. | Tyytyväisyys liikuntasuorituksesta sen jälkeen | 1 | 2 | 3 |
| U. | Liikunta on hauskaa | 1 | 2 | 3 |
| V. | Nautin luonnosta | 1 | 2 | 3 |
| X. | Ystävien kanssa yhdessä olo | 1 | 2 | 3 |
| Y. | Elämäntapana liikunta | 1 | 2 | 3 |

Faktorianalyysi/ liikuntamotivaatiolähteet

Rotated Factor Matrix^a

| | Factor | | | | | |
|---|----------|----------|---------|----------|----------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Olon paraneminen. Mikä saa harrastamaan liikuntaa? | ,834 | ,170 | ,107 | ,101 | ,140 | ,111 |
| Jaksamisen paraneminen. Mikä saa harrastamaan liikuntaa? | ,790 | ,171 | ,151 | ,140 | 6,3E-02 | 8,7E-02 |
| Havainnot oman kunnon kohentamisesta. Mikä saa harrastamaan liikuntaa? | ,639 | ,237 | ,159 | ,245 | ,170 | 6,9E-02 |
| Tyytyväisyys liikuntasuorituksesta sen jälkeen. Mikä saa harrastamaan liikuntaa? | ,534 | ,405 | 6,1E-02 | 1,5E-02 | 5,6E-02 | ,245 |
| Oma sairaus. Mikä saa harrastamaan liikuntaa? | ,325 | -5,3E-02 | ,214 | ,325 | ,197 | 3,1E-03 |
| Liikunta on hauskaa. Mikä saa harrastamaan liikuntaa? | ,307 | ,723 | ,180 | -3,2E-03 | 2,9E-02 | ,120 |
| Elämäntapana liikunta. Mikä saa harrastamaan liikuntaa? | ,125 | ,627 | ,231 | 7,5E-02 | 1,8E-02 | 9,7E-02 |
| Mahdollisuus harrastaa itselleen mieluisaa liikuntamuotoa. Mikä saa harrastamaan liikuntaa? | ,209 | ,512 | 9,5E-02 | -5,9E-02 | ,500 | -7,6E-02 |
| Myönteinen suhtautuminen kilpaurheiluun. Mikä saa harrastamaan liikuntaa? | -1,5E-02 | ,506 | ,160 | ,141 | -8,0E-02 | 2,4E-02 |
| Osaan hyvin jonkin liikuntamuodon. Mikä saa harrastamaan liikuntaa? | 2,4E-02 | ,497 | 8,5E-02 | 6,2E-02 | ,295 | ,113 |
| Omat tiedot liikunnan terveydelle edullisista vaikutuksista. Mikä saa harrastamaan liikuntaa? | ,283 | ,441 | -,121 | ,133 | -9,2E-03 | -6,1E-02 |
| Nautin luonnosta. Mikä saa harrastamaan liikuntaa? | ,156 | ,331 | ,285 | 8,8E-02 | ,111 | -4,1E-02 |
| Työtovereiden kannustus. Mikä saa harrastamaan liikuntaa? | 3,0E-02 | ,138 | ,698 | ,239 | 3,1E-02 | ,107 |

Extraction Method: Principal Axis Factoring.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

Rotated Factor Matrix^a

| | Factor | | | | | |
|--|----------|----------|---------|---------|----------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Aviopuolison ja lasten kannustus. Mikä saa harrastamaan liikuntaa? | ,261 | 8,6E-02 | ,695 | ,151 | 8,3E-02 | -6,9E-02 |
| Aviopuolison kanssa yhteinen harrastus. Mikä saa harrastamaan liikuntaa? | ,191 | ,183 | ,582 | 3,7E-02 | ,104 | -4,8E-02 |
| Esimiehen kannustus. Mikä saa harrastamaan liikuntaa? | -4,8E-02 | ,163 | ,578 | ,359 | 1,3E-02 | ,190 |
| Ystävien kanssa yhdessä olo. Mikä saa harrastamaan liikuntaa? | 1,5E-02 | ,387 | ,390 | 5,5E-03 | ,240 | ,130 |
| Mahdollisuus harrastaa liikuntaa työaikana. Mikä saa harrastamaan liikuntaa? | 6,3E-02 | 8,2E-02 | ,361 | ,192 | ,223 | 7,9E-02 |
| Sairaustapaukset lähiympäristössä, jotka näyttävät liittyvän epäterveellisiin elämäntapoihin. Mikä saa harrastamaan liikuntaa? | ,121 | 8,8E-02 | ,172 | ,611 | -2,6E-02 | ,153 |
| Terveydenhoitohenkilöstön ohjeet. Mikä saa harrastamaan liikuntaa? | 8,2E-02 | 6,9E-02 | ,279 | ,562 | 1,1E-02 | -,139 |
| Kirjoitukset lehdissä tai radio- ja tv-ohjelmat liikuntaharrastuksen edullisista vaikutuksista. Mikä saa harrastamaan liikuntaa? | 8,6E-02 | ,198 | 4,5E-02 | ,451 | -3,3E-02 | ,132 |
| Oman kunnan kokeminen huonoksi. Mikä saa harrastamaan liikuntaa? | ,295 | -7,8E-02 | ,122 | ,349 | ,150 | -5,9E-02 |
| Riittävästi vapaa-aikaa. Mikä saa harrastamaan liikuntaa? | ,174 | 2,5E-02 | ,154 | 1,4E-02 | ,474 | 9,1E-02 |
| Ulkonäön koheneminen. Mikä saa harrastamaan liikuntaa? | ,285 | ,157 | 9,2E-02 | ,143 | ,130 | ,662 |

Extraction Method: Principal Axis Factoring.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 8 iterations.

TYÖIKÄISTEN KUNTOUTUS

Työkyky- ja Tules-yksikkö

NYKYTILANTEEN KARTOITUS

III TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN

14. Mitkä tekijät estävät Sinua harrastamasta liikuntaa?
(ympyröi yksi numero kultakin riviltä)

| | merkityksetön tekijä | jonkin verran merkityksellinen tekijä | erittäin merkityksellinen tekijä |
|---|----------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| A. Kielteinen suhtautuminen kilpaurheiluun | 1 | 2 | 3 |
| B. Oma kunto on jo niin huono, etten pysty liikkumaan | 1 | 2 | 3 |
| C. Oman kunnan kokeminen jo riittävän hyväksi | 1 | 2 | 3 |
| D. Riittämättömät tiedot liikunnan terveysvaikutuksista | 1 | 2 | 3 |
| E. Riittämättömät tiedot liikuntasuorituksista | 1 | 2 | 3 |
| F. Jo kouluaikana koin liikunnan epämiellyttäväksi | 1 | 2 | 3 |
| G. Liikuntaa harrastava keski-ikäinen näyttää hölmöltä | 1 | 2 | 3 |
| H. Ei ole mahdollisuutta harrastaa liikuntaa työaikana | 1 | 2 | 3 |
| I. Ei ole aikaa harrastaa liikuntaa vapaa-aikana | 1 | 2 | 3 |
| J. Pienet lapset tai sairaat omaiset vievät kaiken ajan | 1 | 2 | 3 |
| K. Harrastusmahdollisuuksien puute | 1 | 2 | 3 |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| L. | En osaa mitään minua kiinnostavaa liikuntamuotoa | 1 | 2 | 3 |
| M. | Sairaus estää minua liikkumasta | 1 | 2 | 3 |
| N. | Huonot säät tai pimeys estävät minua usein liikkumasta | 1 | 2 | 3 |
| O. | Minulla ei ole kavereita, joiden kanssa harrastaisin liikuntaa | 1 | 2 | 3 |
| P. | Aviopuolison ja muiden perheenjäsenten kielteinen suhtautuminen liikuntaan | 1 | 2 | 3 |
| Q. | Työtovereiden kielteinen suhtautuminen liikuntaan | 1 | 2 | 3 |
| R. | Esimiesten kielteinen suhtautuminen liikuntaan | 1 | 2 | 3 |
| S. | Ei ole mahdollisuutta seurata oman kunnon kehittymistä kuntotestein | 1 | 2 | 3 |
| T. | Väsymys | 1 | 2 | 3 |

Faktorianalyysi/ liikunnallista passiivisuutta aiheuttavat tekijät

Rotated Factor Matrix^a

| | Factor | | | | |
|---|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Riittämättömät tiedot liikunnan terveysvaikutuksista. Mikä estää harrastamasta liikuntaa? | ,871 | 5,767E-02 | ,158 | 7,398E-02 | ,152 |
| Riittämättömät tiedot liikuntasuorituksista. Mikä estää harrastamasta liikuntaa? | ,815 | ,151 | ,117 | ,188 | ,124 |
| Oman kunnon kokeminen jo riittävän hyväksi. Mikä estää harrastamasta liikuntaa? | ,530 | 9,019E-02 | ,301 | 6,988E-02 | -,112 |
| Jo kouluaikana koin liikunnan epämiellyttäväksi. Mikä estää harrastamasta liikuntaa? | ,399 | ,259 | ,298 | ,130 | -4,4E-02 |
| Ei ole aikaa harrastaa liikuntaa vapaa-aikana. Mikä estää harrastamasta liikuntaa? | 1,083E-02 | ,722 | 5,63E-02 | 8,806E-02 | ,167 |
| Pienet lapset tai sairaat omaiset vievät kaiken ajan. Mikä estää harrastamasta liikuntaa? | 9,395E-02 | ,613 | ,137 | 4,672E-02 | ,120 |
| Väsymys. Mikä estää harrastamasta liikuntaa? | ,112 | ,435 | 5,58E-02 | ,308 | ,109 |
| Harrastusmahdollisuuksien puute. Mikä estää harrastamasta liikuntaa? | ,225 | ,398 | ,273 | ,289 | -7,5E-02 |
| Ei ole mahdollista seurata oman kunnon kehittymistä kuntotestein. Mikä estää harrastamasta liikuntaa? | ,346 | ,387 | ,222 | ,236 | -8,1E-02 |
| Ei ole mahdollisuutta harrastaa liikuntaa työaikana. Mikä estää harrastamasta liikuntaa? | ,257 | ,332 | ,149 | 3,714E-02 | 1,914E-02 |
| Työtovereiden kielteinen suhtautuminen liikuntaan. Mikä estää harrastamasta liikuntaa? | ,150 | ,137 | ,777 | ,119 | ,128 |

Extraction Method: Principal Axis Factoring.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

Rotated Factor Matrix^a

| | Factor | | | | |
|---|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Esimiesten kielteinen suhtautuminen liikuntaan. Mikä estää harrastamasta liikuntaa? | ,132 | 4,420E-02 | ,631 | 9,686E-02 | ,194 |
| Liikuntaa harrastava keski-ikäinen näyttää hölmöltä. Mikä estää harrastamasta liikuntaa? | ,250 | ,123 | ,455 | 6,383E-02 | -6,6E-03 |
| En osaa mitään minua kiinnostavaa liikuntamuotoa. Mikä estää harrastamasta liikuntaa? | ,174 | ,263 | ,421 | ,195 | -1,3E-02 |
| Minulla ei ole kavereita, joiden kanssa harrastaisin liikuntaa. Mikä estää harrastamasta liikuntaa? | ,154 | ,117 | 8,63E-02 | ,796 | -6,2E-02 |
| Aviopuolison ja muiden perheenjäsenten kielteinen suhtautuminen liikuntaan. Mikä estää harrastamasta liikuntaa? | 4,495E-02 | ,104 | ,300 | ,510 | ,267 |
| Huonot säät tai pimeys estävät minua usein liikkumasta. Mikä estää harrastamasta liikuntaa? | 9,128E-02 | ,265 | 6,79E-02 | ,278 | 1,692E-02 |
| Sairaus estää minua liikkumasta. Mikä estää harrastamasta liikuntaa? | 4,393E-02 | ,275 | ,197 | 6,307E-02 | ,517 |
| Oma kunto on niin huono, etten pysty liikkumaan. Mikä estää harrastamasta liikuntaa? | ,314 | ,285 | ,162 | 7,625E-02 | ,401 |
| Kielteinen suhtautuminen kilpaurheiluun. Mikä estää harrastamasta liikuntaa? | ,234 | ,220 | ,250 | 7,850E-02 | -,288 |

Extraction Method: Principal Axis Factoring.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 8 iterations.

Liikunnan harrastusmäärät ASLAK – kuntoutujilla (%) (n = 352)

| Liikunnan harrastusmäärät | 1. Alle 1 krt/ vko | 2. 1 krt/ vko | 3. Yli 2 krt/ vko | Vastaus puutui | Yht. |
|----------------------------------|---------------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------|-------------|
| Kuntoliikunta | 26,7 | 25,9 | 40,1 | 7,4 | 100 |
| Hyötyliikunta | 14,2 | 23,3 | 56,3 | 6,3 | 100 |
| Työmatkaliikunta | 56,8 | 8,2 | 24,1 | 10,8 | 100 |

T -testi/ sukupuolen yhteys liikunnan harrastusmäärään

Liite 8

Group Statistics

| | sukupuoli | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|----------------------------------|-----------|-----|--------|----------------|-----------------|
| kuntoliikunnan harrastusmäärä | Nainen | 120 | 2,4708 | ,74838 | ,06832 |
| | Mies | 206 | 2,0558 | ,83697 | ,05831 |
| hyötyliikunnan harrastusmäärä | Nainen | 118 | 2,6441 | ,62052 | ,05712 |
| | Mies | 212 | 2,4175 | ,73602 | ,05055 |
| työmatkaliikunnan harrastusmäärä | Nainen | 117 | 1,9145 | ,94525 | ,08739 |
| | Mies | 197 | 1,4848 | ,80798 | ,05757 |

Independent Samples Test

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------------|---|------|------------------------------|---------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|--------|
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| kuntoliikunnan harrastusmäärä | Equal variances assumed | 6,073 | ,014 | 4,486 | 324 | ,000 | ,4150 | ,09251 | ,23301 | ,59700 |
| | Equal variances not assumed | | | 4,620 | 271,819 | ,000 | ,4150 | ,08982 | ,23817 | ,59184 |
| hyötyliikunnan harrastusmäärä | Equal variances assumed | 13,994 | ,000 | 2,831 | 328 | ,005 | ,2266 | ,08006 | ,06913 | ,38410 |
| | Equal variances not assumed | | | 2,971 | 277,598 | ,003 | ,2266 | ,07628 | ,07646 | ,37677 |
| työmatkaliikunnan harrastusmäärä | Equal variances assumed | 22,556 | ,000 | 4,274 | 312 | ,000 | ,4298 | ,10056 | ,23189 | ,62762 |
| | Equal variances not assumed | | | 4,107 | 214,601 | ,000 | ,4298 | ,10464 | ,22349 | ,63602 |

Yksisuuntainen varianssianalyysi
/ ammattiryhmän yhteys kuntoliikunnan harrastusmäärään

Descriptives

kuntoliikunnan harrastusmäärä

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum |
|-------------------------------------|-----|--------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|
| | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | |
| keittiötyöntekijä | 10 | 2,7000 | ,63246 | ,20000 | 2,2476 | 3,1524 | 1,00 | 3,00 |
| kevytkeuhkoisuuden työntekijä | 19 | 2,1316 | ,83070 | ,19058 | 1,7312 | 2,5320 | 1,00 | 3,00 |
| postin työntekijä | 35 | 2,5000 | ,72761 | ,12299 | 2,2501 | 2,7499 | 1,00 | 3,00 |
| rakennusalan työntekijä | 146 | 2,0411 | ,83770 | ,06933 | 1,9041 | 2,1781 | 1,00 | 3,00 |
| siivousalan työntekijä | 28 | 2,0714 | ,85758 | ,16207 | 1,7389 | 2,4040 | 1,00 | 3,00 |
| terveydenhoitoalan työntekijä | 20 | 2,6750 | ,59105 | ,13216 | 2,3984 | 2,9516 | 1,00 | 3,00 |
| toimistotyöntekijä tai virkamies | 68 | 2,2868 | ,83002 | ,10065 | 2,0859 | 2,4877 | 1,00 | 3,00 |
| Total | 326 | 2,2086 | ,82893 | ,04591 | 2,1183 | 2,2989 | 1,00 | 3,00 |

Test of Homogeneity of Variances

kuntoliikunnan harrastusmäärä

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|---------------------|-----|-----|------|
| 3,119 | 6 | 319 | ,006 |

ANOVA

kuntoliikunnan harrastusmäärä

| | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|----------------|----------------|-----|-------------|-------|------|
| Between Groups | 14,889 | 6 | 2,481 | 3,798 | ,001 |
| Within Groups | 208,427 | 319 | ,653 | | |
| Total | 223,316 | 325 | | | |

Yksisuuntainen varianssianalyysi
/ ammattiryhmän yhteys työmatkaliikunnan harrastusmäärään

Descriptives

työmatkaliikunnan harrastusmäärä

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum |
|----------------------------------|-----|--------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|
| | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | |
| | | | | | keittiötyöntekijä | 10 | | |
| kevytteollisuuden työntekijä | 17 | 1,5294 | ,87447 | ,21209 | 1,0798 | 1,9790 | 1,00 | 3,00 |
| postin työntekijä | 35 | 2,2571 | ,91049 | ,15390 | 1,9444 | 2,5699 | 1,00 | 3,00 |
| rakennusalan työntekijä | 137 | 1,3285 | ,70041 | ,05984 | 1,2101 | 1,4468 | 1,00 | 3,00 |
| siivousalan työntekijä | 29 | 1,7931 | ,97758 | ,18153 | 1,4213 | 2,1650 | 1,00 | 3,00 |
| terveydenhoitoalan työntekijä | 20 | 2,1000 | ,96791 | ,21643 | 1,6470 | 2,5530 | 1,00 | 3,00 |
| toimistotyöntekijä tai virkamies | 66 | 1,8106 | ,90624 | ,11155 | 1,5878 | 2,0334 | 1,00 | 3,00 |
| Total | 314 | 1,6449 | ,88501 | ,04994 | 1,5466 | 1,7432 | 1,00 | 3,00 |

Test of Homogeneity of Variances

työmatkaliikunnan harrastusmäärä

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| 9,402 | 6 | 307 | ,000 |

ANOVA

työmatkaliikunnan harrastusmäärä

| | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|----------------|----------------|-----|-------------|-------|------|
| Between Groups | 33,676 | 6 | 5,613 | 8,148 | ,000 |
| Within Groups | 211,481 | 307 | ,689 | | |
| Total | 245,157 | 313 | | | |

Liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyys ASLAK -kuntoutujille
(%) (n = 352)

| Liikuntamotivaatio- lähde | 1. Merkityksetön tekijä | 2. Jonkin verran merkityksellinen tekijä | 3. Erittäin merkityksellinen tekijä | Vastaus puuttui | Yht. |
|--|--|---|--|----------------------------|-------------|
| Liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut | 1 | 16 | 81 | 2 | 100 |
| Liikunnan synnyttämät positiiviset vaikutukset psyykkisellä puolella | 3 | 49 | 42 | 5 | 100 |
| Sosiaalinen tuki | 16 | 59 | 20 | 5 | 100 |
| Tiedot liikunnan terveysvaikutuksista | 4 | 65 | 29 | 2 | 100 |
| Osallistumis- mahdollisuudet liikuntaan | 1 | 22 | 74 | 3 | 100 |
| Ulkonäön koheneminen | 19 | 39 | 40 | 2 | 100 |

T -testi/ sukupuolen yhteys liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyyden kokemiseen

Group Statistics

| | sukupuoli | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--|-----------|-----|--------|----------------|-----------------|
| Liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut | Nainen | 122 | 2,8770 | ,25762 | ,02332 |
| | Mies | 221 | 2,6855 | ,41502 | ,02792 |
| Liikunnan synnyttämät positiiviset tuntemukset psyykkisellä puolella | Nainen | 117 | 2,4054 | ,33501 | ,03097 |
| | Mies | 216 | 2,3710 | ,45718 | ,03111 |
| Sosiaalinen tuki | Nainen | 112 | 2,0268 | ,48838 | ,04615 |
| | Mies | 218 | 1,9358 | ,52335 | ,03545 |
| Tiedot liikunnan terveysvaikutuksista | Nainen | 122 | 2,1906 | ,42525 | ,03850 |
| | Mies | 223 | 2,1233 | ,43097 | ,02886 |
| Osallistumismahdollisuudet liikuntaan | Nainen | 119 | 2,6765 | ,40957 | ,03755 |
| | Mies | 221 | 2,4955 | ,50675 | ,03409 |
| Ulkonäön koheneminen | Nainen | 123 | 2,5447 | ,63053 | ,05685 |
| | Mies | 223 | 2,0404 | ,74325 | ,04977 |

Independent Samples Test

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|--|-----------------------------|---|------|------------------------------|---------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|--------|
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| Liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut | Equal variances assumed | 34,807 | ,000 | 4,627 | 341 | ,000 | ,1915 | ,04139 | ,11011 | ,27294 |
| | Equal variances not assumed | | | 5,265 | 336,354 | ,000 | ,1915 | ,03638 | ,11997 | ,26309 |
| Liikunnan synnyttämät positiiviset tuntemukset psyykkisellä puolella | Equal variances assumed | 13,960 | ,000 | ,715 | 331 | ,475 | ,0343 | ,04803 | -,06015 | ,12883 |
| | Equal variances not assumed | | | ,782 | 302,174 | ,435 | ,0343 | ,04390 | -,05204 | ,12072 |
| Sosiaalinen tuki | Equal variances assumed | 1,003 | ,317 | 1,530 | 328 | ,127 | ,0910 | ,05950 | -,02604 | ,20805 |
| | Equal variances not assumed | | | 1,564 | 238,197 | ,119 | ,0910 | ,05819 | -,02363 | ,20564 |
| Tiedot liikunnan terveysvaikutuksista | Equal variances assumed | ,021 | ,884 | 1,392 | 343 | ,165 | ,0673 | ,04831 | -,02776 | ,16227 |
| | Equal variances not assumed | | | 1,398 | 251,844 | ,163 | ,0673 | ,04812 | -,02751 | ,16202 |
| Osallistumismahdollisuudet liikuntaan | Equal variances assumed | 1,016 | ,314 | 3,351 | 338 | ,001 | ,1810 | ,05402 | ,07474 | ,28725 |
| | Equal variances not assumed | | | 3,569 | 287,820 | ,000 | ,1810 | ,05071 | ,08118 | ,28081 |
| Ulkonaön koheneminen | Equal variances assumed | ,013 | ,908 | 6,367 | 344 | ,000 | ,5044 | ,07922 | ,34854 | ,66017 |
| | Equal variances not assumed | | | 6,675 | 287,770 | ,000 | ,5044 | ,07556 | ,35563 | ,65308 |

Yksisuuntainen varianssianalyysi
/ ammattiryhmän yhteys liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyyden kokemiseen

Descriptives

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum |
|----------------------------------|-----|--------|----------------|------------|---------------------------------------|-------------|---------|---------|
| | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | |
| | | | | | Liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut | | | |
| keittiötyöntekijä | 10 | 2,8000 | ,36893 | ,11667 | 2,5361 | 3,0639 | 2,00 | 3,00 |
| kevytteollisuuden työntekijä | 20 | 2,8125 | ,30213 | ,06756 | 2,6711 | 2,9539 | 2,00 | 3,00 |
| postin työntekijä | 35 | 2,8000 | ,35769 | ,06046 | 2,6771 | 2,9229 | 1,50 | 3,00 |
| rakennusalan työntekijä | 161 | 2,6786 | ,39964 | ,03150 | 2,6164 | 2,7408 | 1,50 | 3,00 |
| siivousalan työntekijä | 30 | 2,6833 | ,54112 | ,09880 | 2,4813 | 2,8854 | 1,00 | 3,00 |
| terveydenhoitoalan työntekijä | 20 | 2,9000 | ,20520 | ,04588 | 2,8040 | 2,9960 | 2,25 | 3,00 |
| toimistotyöntekijä tai virkamies | 67 | 2,8731 | ,24761 | ,03025 | 2,8127 | 2,9335 | 2,00 | 3,00 |
| Total | 343 | 2,7536 | ,37777 | ,02040 | 2,7135 | 2,7938 | 1,00 | 3,00 |

Descriptives

| | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum |
|---|-------------------------------------|-----|--------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|
| | | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | |
| Liikunnan synnyttämät positiiviset tuntemukset psykkisellä puolella | keittiötyöntekijä | 10 | 2,3571 | ,38244 | ,12094 | 2,0836 | 2,6307 | 1,71 | 3,00 |
| | kevytteollisuuden työntekijä | 19 | 2,4361 | ,38236 | ,08772 | 2,2518 | 2,6204 | 1,57 | 3,00 |
| | postin työntekijä | 34 | 2,4664 | ,45354 | ,07778 | 2,3081 | 2,6246 | 1,14 | 3,00 |
| | rakennusalan työntekijä | 158 | 2,3779 | ,43686 | ,03475 | 2,3093 | 2,4466 | 1,14 | 3,00 |
| | siivousalan työntekijä | 29 | 2,3251 | ,43009 | ,07987 | 2,1615 | 2,4887 | 1,00 | 2,86 |
| | terveydenhoitoalan työntekijä | 19 | 2,4211 | ,26715 | ,06129 | 2,2923 | 2,5498 | 1,71 | 2,71 |
| | toimistotyöntekijä tai virkamies | 64 | 2,3549 | ,40645 | ,05081 | 2,2534 | 2,4564 | 1,29 | 3,00 |
| | Total | 333 | 2,3831 | ,41814 | ,02291 | 2,3380 | 2,4282 | 1,00 | 3,00 |
| Sosiaalinen tuki | keittiötyöntekijä | 10 | 2,2000 | ,50796 | ,16063 | 1,8366 | 2,5634 | 1,17 | 3,00 |
| | kevytteollisuuden työntekijä | 19 | 2,0614 | ,50372 | ,11556 | 1,8186 | 2,3042 | 1,00 | 2,83 |
| | postin työntekijä | 33 | 1,9747 | ,50539 | ,08798 | 1,7955 | 2,1540 | 1,17 | 3,00 |
| | rakennusalan työntekijä | 158 | 1,9515 | ,53016 | ,04218 | 1,8682 | 2,0348 | 1,00 | 3,00 |
| | siivousalan työntekijä | 27 | 2,0864 | ,51343 | ,09881 | 1,8833 | 2,2895 | 1,00 | 2,83 |
| | terveydenhoitoalan työntekijä | 18 | 1,9074 | ,44729 | ,10543 | 1,6850 | 2,1298 | 1,17 | 2,50 |
| | toimistotyöntekijä tai virkamies | 65 | 1,9026 | ,49379 | ,06125 | 1,7802 | 2,0249 | 1,00 | 3,00 |
| | Total | 330 | 1,9667 | ,51282 | ,02823 | 1,9111 | 2,0222 | 1,00 | 3,00 |

Descriptives

| | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum |
|---|-------------------------------------|-----|--------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|
| | | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | |
| Tiedot liikunnan terveysvaikutuksista | keittiötyöntekijä | 10 | 2,2250 | ,44799 | ,14167 | 1,9045 | 2,5455 | 1,75 | 3,00 |
| | kevytteollisuuden työntekijä | 20 | 2,0875 | ,51475 | ,11510 | 1,8466 | 2,3284 | 1,00 | 2,75 |
| | postin työntekijä | 34 | 2,0809 | ,50272 | ,08622 | 1,9055 | 2,2563 | 1,25 | 3,00 |
| | rakennusalan työntekijä | 162 | 2,1296 | ,42002 | ,03300 | 2,0645 | 2,1948 | 1,00 | 3,00 |
| | siivousalan työntekijä | 30 | 2,1167 | ,40329 | ,07363 | 1,9661 | 2,2673 | 1,00 | 3,00 |
| | terveydenhoitoalan työntekijä | 20 | 2,1250 | ,46240 | ,10340 | 1,9086 | 2,3414 | 1,25 | 3,00 |
| | toimistotyöntekijä tai virkamies | 69 | 2,2464 | ,38466 | ,04631 | 2,1540 | 2,3388 | 1,25 | 3,00 |
| | Total | 345 | 2,1471 | ,42955 | ,02313 | 2,1016 | 2,1926 | 1,00 | 3,00 |
| Osallistumismahdollisu udet liikuntaan | keittiötyöntekijä | 10 | 2,6500 | ,52967 | ,16750 | 2,2711 | 3,0289 | 1,50 | 3,00 |
| | kevytteollisuuden työntekijä | 20 | 2,6000 | ,41675 | ,09319 | 2,4050 | 2,7950 | 2,00 | 3,00 |
| | postin työntekijä | 34 | 2,4412 | ,56091 | ,09619 | 2,2455 | 2,6369 | 1,00 | 3,00 |
| | rakennusalan työntekijä | 161 | 2,5373 | ,48268 | ,03804 | 2,4621 | 2,6124 | 1,00 | 3,00 |
| | siivousalan työntekijä | 29 | 2,5345 | ,49877 | ,09262 | 2,3448 | 2,7242 | 1,50 | 3,00 |
| | terveydenhoitoalan työntekijä | 19 | 2,5789 | ,41711 | ,09569 | 2,3779 | 2,7800 | 2,00 | 3,00 |
| | toimistotyöntekijä tai virkamies | 67 | 2,6493 | ,46069 | ,05628 | 2,5369 | 2,7616 | 1,50 | 3,00 |
| | Total | 340 | 2,5588 | ,48220 | ,02615 | 2,5074 | 2,6103 | 1,00 | 3,00 |

Descriptives

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum |
|--|-----|--------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|
| | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | |
| Ulkonäön koheneminen keittiötyöntekijä | 10 | 2,4000 | ,84327 | ,26667 | 1,7968 | 3,0032 | 1,00 | 3,00 |
| kevytteollisuuden työntekijä | 20 | 2,3000 | ,80131 | ,17918 | 1,9250 | 2,6750 | 1,00 | 3,00 |
| postin työntekijä | 35 | 2,1429 | ,77242 | ,13056 | 1,8775 | 2,4082 | 1,00 | 3,00 |
| rakennusalan työntekijä | 162 | 2,0802 | ,73913 | ,05807 | 1,9656 | 2,1949 | 1,00 | 3,00 |
| siivousalan työntekijä | 30 | 1,9667 | ,76489 | ,13965 | 1,6811 | 2,2523 | 1,00 | 3,00 |
| terveydenhoitoalan työntekijä | 20 | 2,6500 | ,48936 | ,10942 | 2,4210 | 2,8790 | 2,00 | 3,00 |
| toimistotyöntekijä tai virkamies | 69 | 2,5217 | ,63266 | ,07616 | 2,3698 | 2,6737 | 1,00 | 3,00 |
| Total | 346 | 2,2197 | ,74466 | ,04003 | 2,1409 | 2,2984 | 1,00 | 3,00 |

Test of Homogeneity of Variances

| | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|--|------------------|-----|-----|------|
| Liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut | 7,400 | 6 | 336 | ,000 |
| Liikunnan synnyttämät positiiviset tuntemukset psyykkisellä puolella | 1,501 | 6 | 326 | ,177 |
| Sosiaalinen tuki | ,543 | 6 | 323 | ,776 |
| Tiedot liikunnan terveysvaikutuksista | 1,091 | 6 | 338 | ,368 |
| Osallistumismahdollisuudet liikuntaan | ,304 | 6 | 333 | ,935 |
| Ulkonäön koheneminen | ,918 | 6 | 339 | ,482 |

ANOVA

| | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|--|----------------|----------------|-----|-------------|-------|------|
| Liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut | Between Groups | 2,607 | 6 | ,434 | 3,160 | ,005 |
| | Within Groups | 46,201 | 336 | ,138 | | |
| | Total | 48,808 | 342 | | | |
| Liikunnan synnyttämät positiiviset tuntemukset psyykkisellä puolella | Between Groups | ,476 | 6 | ,079 | ,449 | ,845 |
| | Within Groups | 57,570 | 326 | ,177 | | |
| | Total | 58,046 | 332 | | | |
| Sosiaalinen tuki | Between Groups | 1,471 | 6 | ,245 | ,931 | ,473 |
| | Within Groups | 85,051 | 323 | ,263 | | |
| | Total | 86,522 | 329 | | | |
| Tiedot liikunnan terveysvaikutuksista | Between Groups | 1,048 | 6 | ,175 | ,946 | ,462 |
| | Within Groups | 62,424 | 338 | ,185 | | |
| | Total | 63,472 | 344 | | | |
| Osallistumismahdollisuudet liikuntaan | Between Groups | 1,235 | 6 | ,206 | ,884 | ,507 |
| | Within Groups | 77,588 | 333 | ,233 | | |
| | Total | 78,824 | 339 | | | |
| Ulkonäön koheneminen | Between Groups | 15,730 | 6 | 2,622 | 5,062 | ,000 |
| | Within Groups | 175,577 | 339 | ,518 | | |
| | Total | 191,306 | 345 | | | |

Yksisuuntainen varianssianalyysi
/ kuntoliikunnan harrastusmäärän yhteys liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyyden kokemiseen

Descriptives

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum |
|--|-----|--------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|
| | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | |
| Liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut | | | | | | | | |
| En harrasta säännöllistä kuntoliikuntaa (alle 1 krt/ vko) | 88 | 2,6591 | ,42240 | ,04503 | 2,5696 | 2,7486 | 1,25 | 3,00 |
| Harrastan kuntoliikuntaa 1 krt/ vko | 89 | 2,7528 | ,35853 | ,03800 | 2,6773 | 2,8283 | 1,50 | 3,00 |
| Harrastan kuntoliikuntaa vähintään 2 krt/ vko | 141 | 2,8794 | ,23830 | ,02007 | 2,8398 | 2,9191 | 2,00 | 3,00 |
| Total | 318 | 2,7830 | ,34407 | ,01929 | 2,7451 | 2,8210 | 1,25 | 3,00 |
| Liikunnan synnyttämät positiiviset tuntemukset psyykkisellä puolella | | | | | | | | |
| En harrasta säännöllistä kuntoliikuntaa (alle 1 krt/ vko) | 86 | 2,1944 | ,42203 | ,04551 | 2,1039 | 2,2848 | 1,14 | 3,00 |
| Harrastan kuntoliikuntaa 1 krt/ vko | 87 | 2,3514 | ,43615 | ,04676 | 2,2584 | 2,4444 | 1,14 | 3,00 |
| Harrastan kuntoliikuntaa vähintään 2 krt/ vko | 137 | 2,5485 | ,32972 | ,02817 | 2,4928 | 2,6042 | 1,57 | 3,00 |
| Total | 310 | 2,3949 | ,41469 | ,02355 | 2,3486 | 2,4413 | 1,14 | 3,00 |

Descriptives

| | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum |
|---------------------------------------|---|-----|--------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|
| | | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | |
| Sosiaalinen tuki | En harrasta säännöllistä kuntoliikuntaa (alle 1 krt/ vko) | 85 | 1,9431 | ,53052 | ,05754 | 1,8287 | 2,0576 | 1,00 | 3,00 |
| | Harrastan kuntoliikuntaa 1 krt/ vko | 85 | 1,9902 | ,51005 | ,05532 | 1,8802 | 2,1002 | 1,17 | 3,00 |
| | Harrastan kuntoliikuntaa vähintään 2 krt/ vko | 135 | 1,9679 | ,50556 | ,04351 | 1,8818 | 2,0540 | 1,00 | 3,00 |
| | Total | 305 | 1,9672 | ,51247 | ,02934 | 1,9095 | 2,0250 | 1,00 | 3,00 |
| Tiedot liikunnan terveysvaikutuksista | En harrasta säännöllistä kuntoliikuntaa (alle 1 krt/ vko) | 90 | 2,1444 | ,39658 | ,04180 | 2,0614 | 2,2275 | 1,25 | 3,00 |
| | Harrastan kuntoliikuntaa 1 krt/ vko | 90 | 2,1472 | ,44008 | ,04639 | 2,0550 | 2,2394 | 1,25 | 3,00 |
| | Harrastan kuntoliikuntaa vähintään 2 krt/ vko | 140 | 2,1482 | ,43446 | ,03672 | 2,0756 | 2,2208 | 1,00 | 3,00 |
| | Total | 320 | 2,1469 | ,42446 | ,02373 | 2,1002 | 2,1936 | 1,00 | 3,00 |
| Osallistumismahdollisuudet liikuntaan | En harrasta säännöllistä kuntoliikuntaa (alle 1 krt/ vko) | 88 | 2,5057 | ,53870 | ,05743 | 2,3915 | 2,6198 | 1,00 | 3,00 |
| | Harrastan kuntoliikuntaa 1 krt/ vko | 89 | 2,4944 | ,54614 | ,05789 | 2,3793 | 2,6094 | 1,00 | 3,00 |
| | Harrastan kuntoliikuntaa vähintään 2 krt/ vko | 138 | 2,6594 | ,37720 | ,03211 | 2,5959 | 2,7229 | 1,50 | 3,00 |
| | Total | 315 | 2,5698 | ,48205 | ,02716 | 2,5164 | 2,6233 | 1,00 | 3,00 |

Descriptives

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum |
|---|-----|--------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|
| | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | |
| Ulkonäön koheneminen | | | | | | | | |
| En harrasta säännöllistä kuntoliikuntaa (alle 1 krt/ vko) | 90 | 2,1000 | ,79394 | ,08369 | 1,9337 | 2,2663 | 1,00 | 3,00 |
| Harrastan kuntoliikuntaa 1 krt/ vko | 90 | 2,1000 | ,75028 | ,07909 | 1,9429 | 2,2571 | 1,00 | 3,00 |
| Harrastan kuntoliikuntaa vähintään 2 krt/ vko | 141 | 2,3830 | ,66181 | ,05573 | 2,2728 | 2,4932 | 1,00 | 3,00 |
| Total | 321 | 2,2243 | ,73708 | ,04114 | 2,1434 | 2,3052 | 1,00 | 3,00 |

Test of Homogeneity of Variances

| | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|--|------------------|-----|-----|------|
| Liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut | 22,377 | 2 | 315 | ,000 |
| Liikunnan synnyttämät positiiviset tuntemukset psyykkisellä puolella | 4,500 | 2 | 307 | ,012 |
| Sosiaalinen tuki | ,256 | 2 | 302 | ,774 |
| Tiedot liikunnan terveysvaikutuksista | ,444 | 2 | 317 | ,642 |
| Osallistumismahdollisuudet liikuntaan | 7,125 | 2 | 312 | ,001 |
| Ulkonäön koheneminen | ,893 | 2 | 318 | ,411 |

ANOVA

| | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|--|----------------|----------------|-----|-------------|--------|------|
| Liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut | Between Groups | 2,743 | 2 | 1,372 | 12,422 | ,000 |
| | Within Groups | 34,785 | 315 | ,110 | | |
| | Total | 37,528 | 317 | | | |
| Liikunnan synnyttämät positiiviset tuntemukset psyykkisellä puolella | Between Groups | 6,855 | 2 | 3,428 | 22,735 | ,000 |
| | Within Groups | 46,284 | 307 | ,151 | | |
| | Total | 53,139 | 309 | | | |
| Sosiaalinen tuki | Between Groups | ,094 | 2 | ,047 | ,178 | ,837 |
| | Within Groups | 79,745 | 302 | ,264 | | |
| | Total | 79,839 | 304 | | | |
| Tiedot liikunnan terveysvaikutuksista | Between Groups | ,001 | 2 | ,000 | ,002 | ,998 |
| | Within Groups | 57,471 | 317 | ,181 | | |
| | Total | 57,472 | 319 | | | |
| Osallistumismahdollisuudet liikuntaan | Between Groups | 1,976 | 2 | ,988 | 4,343 | ,014 |
| | Within Groups | 70,987 | 312 | ,228 | | |
| | Total | 72,963 | 314 | | | |
| Ulkonäön koheneminen | Between Groups | 6,331 | 2 | 3,166 | 6,009 | ,003 |
| | Within Groups | 167,519 | 318 | ,527 | | |
| | Total | 173,850 | 320 | | | |

Yksisuuntainen varianssianalyysi
/ työmatkaliikunnan harrastusmäärän yhteys liikuntamotivaatiolähteiden merkityksellisyden kokemiseen

Descriptives

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum |
|--|-----|--------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|
| | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | |
| Liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut | | | | | | | | |
| En harrasta säännöllistä työmatkaliikuntaa (alle 1 krt/ vko) | 193 | 2,7254 | ,40389 | ,02907 | 2,6680 | 2,7827 | 1,00 | 3,00 |
| Harrastan työmatkaliikuntaa 1 krt/ vko | 29 | 2,8621 | ,26378 | ,04898 | 2,7617 | 2,9624 | 2,00 | 3,00 |
| Harrastan työmatkaliikuntaa vähintään 2 krt/ vko | 84 | 2,8244 | ,30255 | ,03301 | 2,7587 | 2,8901 | 1,50 | 3,00 |
| Total | 306 | 2,7655 | ,36993 | ,02115 | 2,7239 | 2,8071 | 1,00 | 3,00 |

Descriptives

| | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum |
|---|--|-----|--------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|
| | | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | |
| Liikunnan synnyttämät positiiviset tuntemukset psykkisellä puolella | En harrasta säännöllistä työmatkaliikuntaa (alle 1 krt/ vko) | 187 | 2,3178 | ,42272 | ,03091 | 2,2568 | 2,3788 | 1,00 | 3,00 |
| | Harrastan työmatkaliikuntaa 1 krt/ vko | 28 | 2,4388 | ,42043 | ,07945 | 2,2757 | 2,6018 | 1,29 | 3,00 |
| | Harrastan työmatkaliikuntaa vähintään 2 krt/ vko | 83 | 2,4561 | ,39939 | ,04384 | 2,3689 | 2,5433 | 1,14 | 3,00 |
| | Total | 298 | 2,3677 | ,41981 | ,02432 | 2,3198 | 2,4155 | 1,00 | 3,00 |
| Sosiaalinen tuki | En harrasta säännöllistä työmatkaliikuntaa (alle 1 krt/ vko) | 189 | 1,9515 | ,54020 | ,03929 | 1,8740 | 2,0290 | 1,00 | 3,00 |
| | Harrastan työmatkaliikuntaa 1 krt/ vko | 28 | 1,9643 | ,43118 | ,08149 | 1,7971 | 2,1315 | 1,17 | 3,00 |
| | Harrastan työmatkaliikuntaa vähintään 2 krt/ vko | 78 | 1,9509 | ,48358 | ,05475 | 1,8418 | 2,0599 | 1,00 | 2,83 |
| | Total | 295 | 1,9525 | ,51472 | ,02997 | 1,8936 | 2,0115 | 1,00 | 3,00 |

Descriptives

| | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum |
|--|--|-----|--------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|
| | | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | |
| Tiedot liikunnan terveysvaikutuksista | En harrasta säännöllistä työmatkaliikuntaa (alle 1 krt/ vko) | 195 | 2,1474 | ,41832 | ,02996 | 2,0884 | 2,2065 | 1,00 | 3,00 |
| | Harrastan työmatkaliikuntaa 1 krt/ vko | 29 | 2,2241 | ,40831 | ,07582 | 2,0688 | 2,3795 | 1,50 | 3,00 |
| | Harrastan työmatkaliikuntaa vähintään 2 krt/ vko | 84 | 2,1071 | ,46776 | ,05104 | 2,0056 | 2,2087 | 1,00 | 3,00 |
| | Total | 308 | 2,1437 | ,43119 | ,02457 | 2,0953 | 2,1920 | 1,00 | 3,00 |

Descriptives

| | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum |
|---------------------------------------|--|-----|--------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|
| | | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | |
| Osallistumismahdollisuudet liikuntaan | En harrasta säännöllistä työmatkaliikuntaa (alle 1 krt/ vko) | 191 | 2,5445 | ,49136 | ,03555 | 2,4744 | 2,6146 | 1,00 | 3,00 |
| | Harrastan työmatkaliikuntaa 1 krt/ vko | 29 | 2,5345 | ,46158 | ,08571 | 2,3589 | 2,7101 | 1,50 | 3,00 |
| | Harrastan työmatkaliikuntaa vähintään 2 krt/ vko | 83 | 2,6024 | ,48614 | ,05336 | 2,4963 | 2,7086 | 1,00 | 3,00 |
| | Total | 303 | 2,5594 | ,48634 | ,02794 | 2,5044 | 2,6144 | 1,00 | 3,00 |
| Ulkonäön koheneminen | En harrasta säännöllistä työmatkaliikuntaa (alle 1 krt/ vko) | 196 | 2,1480 | ,75348 | ,05382 | 2,0418 | 2,2541 | 1,00 | 3,00 |
| | Harrastan työmatkaliikuntaa 1 krt/ vko | 29 | 2,4138 | ,62776 | ,11657 | 2,1750 | 2,6526 | 1,00 | 3,00 |
| | Harrastan työmatkaliikuntaa vähintään 2 krt/ vko | 84 | 2,3690 | ,74088 | ,08084 | 2,2083 | 2,5298 | 1,00 | 3,00 |
| | Total | 309 | 2,2330 | ,74560 | ,04242 | 2,1495 | 2,3165 | 1,00 | 3,00 |

Test of Homogeneity of Variances

| | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|--|---------------------|-----|-----|------|
| Liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut | 7,882 | 2 | 303 | ,000 |
| Liikunnan synnyttämät positiiviset tuntemukset psyykkisellä puolella | ,582 | 2 | 295 | ,560 |
| Sosiaalinen tuki | 2,010 | 2 | 292 | ,136 |
| Tiedot liikunnan terveysvaikutuksista | 1,213 | 2 | 305 | ,299 |
| Osallistumismahdollisuudet liikuntaan | ,211 | 2 | 300 | ,810 |
| Ulkonäön koheneminen | ,697 | 2 | 306 | ,499 |

ANOVA

| | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|--|----------------|----------------|-----|-------------|-------|------|
| Liikunnan fyysiseen oloon tuomat edut | Between Groups | ,872 | 2 | ,436 | 3,234 | ,041 |
| | Within Groups | 40,866 | 303 | ,135 | | |
| | Total | 41,739 | 305 | | | |
| Liikunnan synnyttämät positiiviset tuntemukset psyykkisellä puolella | Between Groups | 1,256 | 2 | ,628 | 3,626 | ,028 |
| | Within Groups | 51,089 | 295 | ,173 | | |
| | Total | 52,344 | 297 | | | |
| Sosiaalinen tuki | Between Groups | ,004 | 2 | ,002 | ,008 | ,992 |
| | Within Groups | 77,887 | 292 | ,267 | | |
| | Total | 77,891 | 294 | | | |
| Tiedot liikunnan terveysvaikutuksista | Between Groups | ,303 | 2 | ,151 | ,813 | ,445 |
| | Within Groups | 56,778 | 305 | ,186 | | |
| | Total | 57,080 | 307 | | | |
| Osallistumismahdollisuudet liikuntaan | Between Groups | ,214 | 2 | ,107 | ,451 | ,638 |
| | Within Groups | 71,217 | 300 | ,237 | | |
| | Total | 71,431 | 302 | | | |
| Ulkonäön koheneminen | Between Groups | 3,920 | 2 | 1,960 | 3,585 | ,029 |
| | Within Groups | 167,303 | 306 | ,547 | | |
| | Total | 171,223 | 308 | | | |

Liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyys ASLAK -
kuntoutujille (%) (n = 352)

| Liikunnallista passiivisuutta aiheuttava tekijä | 1. Merkityksetön tekijä | 2. Jonkin verran merkityksellinen tekijä | 3. Erittäin merkityksellinen tekijä | Vastaus puuttui | Yht. |
|---|--------------------------------|---|--|------------------------|-------------|
| Henkilökohtaisen tiedon puute | 64 | 26 | 4 | 6 | 100 |
| Liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puute | 49 | 40 | 2 | 9 | 100 |
| Kielteiset asenteet liikunnan ympärillä | 88 | 7 | 1 | 4 | 100 |
| Läheisten tuen puute | 70 | 23 | 3 | 4 | 100 |
| Terveydelliset esteet | 57 | 34 | 5 | 4 | 100 |

Yksisuuntainen varianssianalyysi

/ ikäluokan yhteys liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyyden kokemiseen

Descriptives

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum | |
|---|-------------------|------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|------|
| | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | | |
| | | | | | | | | | |
| Henkilökohtaisen tiedon puute | alle 45 -vuotiaat | 116 | 1,3211 | ,43838 | ,04070 | 1,2405 | 1,4017 | 1,00 | 2,75 |
| | 45-50 -vuotiaat | 111 | 1,2342 | ,42276 | ,04013 | 1,1547 | 1,3138 | 1,00 | 3,00 |
| | yli 50 -vuotiaat | 103 | 1,3617 | ,46406 | ,04573 | 1,2710 | 1,4523 | 1,00 | 3,00 |
| | Total | 330 | 1,3045 | ,44326 | ,02440 | 1,2565 | 1,3525 | 1,00 | 3,00 |
| Liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puute | alle 45 -vuotiaat | 111 | 1,5706 | ,45702 | ,04338 | 1,4846 | 1,6565 | 1,00 | 2,67 |
| | 45-50 -vuotiaat | 111 | 1,4144 | ,40067 | ,03803 | 1,3390 | 1,4898 | 1,00 | 3,00 |
| | yli 50 -vuotiaat | 99 | 1,4310 | ,37040 | ,03723 | 1,3571 | 1,5049 | 1,00 | 2,67 |
| | Total | 321 | 1,4735 | ,41718 | ,02328 | 1,4277 | 1,5193 | 1,00 | 3,00 |
| Kielteiset asenteet liikunnan ympärillä | alle 45 -vuotiaat | 119 | 1,1513 | ,34478 | ,03161 | 1,0887 | 1,2138 | 1,00 | 3,00 |
| | 45-50 -vuotiaat | 112 | 1,0491 | ,21706 | ,02051 | 1,0085 | 1,0898 | 1,00 | 3,00 |
| | yli 50 -vuotiaat | 104 | 1,0697 | ,17577 | ,01724 | 1,0355 | 1,1039 | 1,00 | 2,00 |
| | Total | 335 | 1,0918 | ,26307 | ,01437 | 1,0635 | 1,1201 | 1,00 | 3,00 |
| Läheisten tuen puute | alle 45 -vuotiaat | 117 | 1,2692 | ,44304 | ,04096 | 1,1881 | 1,3504 | 1,00 | 3,00 |
| | 45-50 -vuotiaat | 113 | 1,1460 | ,33860 | ,03185 | 1,0829 | 1,2091 | 1,00 | 3,00 |
| | yli 50 -vuotiaat | 107 | 1,2009 | ,40550 | ,03920 | 1,1232 | 1,2787 | 1,00 | 3,00 |
| | Total | 337 | 1,2062 | ,40058 | ,02182 | 1,1633 | 1,2492 | 1,00 | 3,00 |
| Terveydelliset esteet | alle 45 -vuotiaat | 120 | 1,3458 | ,51366 | ,04689 | 1,2530 | 1,4387 | 1,00 | 3,00 |
| | 45-50 -vuotiaat | 113 | 1,2965 | ,46597 | ,04383 | 1,2096 | 1,3833 | 1,00 | 3,00 |
| | yli 50 -vuotiaat | 105 | 1,3524 | ,46988 | ,04586 | 1,2614 | 1,4433 | 1,00 | 3,00 |
| | Total | 338 | 1,3314 | ,48383 | ,02632 | 1,2796 | 1,3831 | 1,00 | 3,00 |

Test of Homogeneity of Variances

| | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|---|---------------------|-----|-----|------|
| Henkilökohtaisen tiedon puute | 1,347 | 2 | 327 | ,262 |
| Liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puute | 5,047 | 2 | 318 | ,007 |
| Kielteiset asenteet liikunnan ympärillä | 12,514 | 2 | 332 | ,000 |
| Läheisten tuen puute | 6,476 | 2 | 334 | ,002 |
| Terveydelliset esteet | ,414 | 2 | 335 | ,661 |

ANOVA

| | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|----------------|----------------|-----|-------------|-------|------|
| Henkilökohtaisen tiedon puute | Between Groups | ,916 | 2 | ,458 | 2,351 | ,097 |
| | Within Groups | 63,727 | 327 | ,195 | | |
| | Total | 64,643 | 329 | | | |
| Liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puute | Between Groups | 1,612 | 2 | ,806 | 4,741 | ,009 |
| | Within Groups | 54,079 | 318 | ,170 | | |
| | Total | 55,692 | 320 | | | |
| Kielteiset asenteet liikunnan ympärillä | Between Groups | ,676 | 2 | ,338 | 4,998 | ,007 |
| | Within Groups | 22,439 | 332 | ,068 | | |
| | Total | 23,115 | 334 | | | |
| Läheisten tuen puute | Between Groups | ,877 | 2 | ,439 | 2,762 | ,065 |
| | Within Groups | 53,040 | 334 | ,159 | | |
| | Total | 53,917 | 336 | | | |
| Terveydelliset esteet | Between Groups | ,209 | 2 | ,105 | ,445 | ,641 |
| | Within Groups | 78,678 | 335 | ,235 | | |
| | Total | 78,888 | 337 | | | |

Yksisuuntainen varianssianalyysi

/ ammattiryhmän yhteys liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyyden kokemiseen

Descriptives

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum |
|----------------------------------|-----|--------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|
| | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | |
| Henkilökohtaisen tiedon puute | | | | | | | | |
| keittiötyöntekijä | 10 | 1,2750 | ,44799 | ,14167 | ,9545 | 1,5955 | 1,00 | 2,00 |
| kevytteollisuuden työntekijä | 19 | 1,1974 | ,28357 | ,06505 | 1,0607 | 1,3340 | 1,00 | 2,00 |
| postin työntekijä | 32 | 1,3594 | ,52339 | ,09252 | 1,1707 | 1,5481 | 1,00 | 2,50 |
| rakennusalan työntekijä | 157 | 1,3057 | ,45167 | ,03605 | 1,2345 | 1,3769 | 1,00 | 3,00 |
| siivousalan työntekijä | 28 | 1,4554 | ,51843 | ,09797 | 1,2543 | 1,6564 | 1,00 | 2,50 |
| terveydenhoitoalan työntekijä | 19 | 1,3158 | ,53905 | ,12367 | 1,0560 | 1,5756 | 1,00 | 2,50 |
| toimistotyöntekijä tai virkamies | 65 | 1,2423 | ,33937 | ,04209 | 1,1582 | 1,3264 | 1,00 | 2,25 |
| Total | 330 | 1,3045 | ,44326 | ,02440 | 1,2565 | 1,3525 | 1,00 | 3,00 |

Descriptives

| | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum |
|---|-------------------------------------|-----|--------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|
| | | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | |
| Liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puute | keittiötyöntekijä | 8 | 1,7292 | ,57692 | ,20397 | 1,2468 | 2,2115 | 1,00 | 2,83 |
| | kevytteollisuuden työntekijä | 18 | 1,2685 | ,24347 | ,05739 | 1,1474 | 1,3896 | 1,00 | 1,83 |
| | postin työntekijä | 34 | 1,4216 | ,41689 | ,07150 | 1,2761 | 1,5670 | 1,00 | 2,33 |
| | rakennusalan työntekijä | 151 | 1,4757 | ,44280 | ,03603 | 1,4045 | 1,5469 | 1,00 | 3,00 |
| | siivousalan työntekijä | 29 | 1,5517 | ,43210 | ,08024 | 1,3874 | 1,7161 | 1,00 | 2,67 |
| | terveydenhoitoalan työntekijä | 16 | 1,5521 | ,39777 | ,09944 | 1,3401 | 1,7640 | 1,00 | 2,33 |
| | toimistotyöntekijä tai virkamies | 65 | 1,4667 | ,35257 | ,04373 | 1,3793 | 1,5540 | 1,00 | 2,33 |
| | Total | 321 | 1,4735 | ,41718 | ,02328 | 1,4277 | 1,5193 | 1,00 | 3,00 |
| Kielteiset asenteet liikunnan ympärillä | keittiötyöntekijä | 10 | 1,2000 | ,25820 | ,08165 | 1,0153 | 1,3847 | 1,00 | 1,75 |
| | kevytteollisuuden työntekijä | 19 | 1,0000 | ,00000 | ,00000 | 1,0000 | 1,0000 | 1,00 | 1,00 |
| | postin työntekijä | 35 | 1,1714 | ,37755 | ,06382 | 1,0417 | 1,3011 | 1,00 | 3,00 |
| | rakennusalan työntekijä | 156 | 1,0946 | ,27437 | ,02197 | 1,0512 | 1,1379 | 1,00 | 3,00 |
| | siivousalan työntekijä | 29 | 1,0517 | ,13982 | ,02596 | ,9985 | 1,1049 | 1,00 | 1,50 |
| | terveydenhoitoalan työntekijä | 19 | 1,0263 | ,11471 | ,02632 | ,9710 | 1,0816 | 1,00 | 1,50 |
| | toimistotyöntekijä tai virkamies | 67 | 1,0896 | ,26365 | ,03221 | 1,0252 | 1,1539 | 1,00 | 2,75 |
| | Total | 335 | 1,0918 | ,26307 | ,01437 | 1,0635 | 1,1201 | 1,00 | 3,00 |

Descriptives

| | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum |
|-----------------------|----------------------------------|-----|--------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|
| | | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | |
| Läheisten tuen puute | keittiötyöntekijä | 10 | 1,3000 | ,53748 | ,16997 | ,9155 | 1,6845 | 1,00 | 2,50 |
| | kevytteollisuuden työntekijä | 18 | 1,1111 | ,27416 | ,06462 | ,9748 | 1,2474 | 1,00 | 2,00 |
| | postin työntekijä | 34 | 1,2206 | ,47976 | ,08228 | 1,0532 | 1,3880 | 1,00 | 2,50 |
| | rakennusalan työntekijä | 159 | 1,2233 | ,41964 | ,03328 | 1,1575 | 1,2890 | 1,00 | 3,00 |
| | siivousalan työntekijä | 29 | 1,3103 | ,48942 | ,09088 | 1,1242 | 1,4965 | 1,00 | 3,00 |
| | terveydenhoitoalan työntekijä | 19 | 1,1316 | ,28098 | ,06446 | ,9962 | 1,2670 | 1,00 | 2,00 |
| | toimistotyöntekijä tai virkamies | 68 | 1,1471 | ,28728 | ,03484 | 1,0775 | 1,2166 | 1,00 | 2,00 |
| | Total | 337 | 1,2062 | ,40058 | ,02182 | 1,1633 | 1,2492 | 1,00 | 3,00 |
| Terveydelliset esteet | keittiötyöntekijä | 10 | 1,1000 | ,21082 | ,06667 | ,9492 | 1,2508 | 1,00 | 1,50 |
| | kevytteollisuuden työntekijä | 19 | 1,2895 | ,45080 | ,10342 | 1,0722 | 1,5068 | 1,00 | 2,50 |
| | postin työntekijä | 35 | 1,4143 | ,52139 | ,08813 | 1,2352 | 1,5934 | 1,00 | 3,00 |
| | rakennusalan työntekijä | 159 | 1,3553 | ,48830 | ,03872 | 1,2789 | 1,4318 | 1,00 | 3,00 |
| | siivousalan työntekijä | 30 | 1,1333 | ,29165 | ,05325 | 1,0244 | 1,2422 | 1,00 | 2,00 |
| | terveydenhoitoalan työntekijä | 19 | 1,3684 | ,68399 | ,15692 | 1,0388 | 1,6981 | 1,00 | 3,00 |
| | toimistotyöntekijä tai virkamies | 66 | 1,3561 | ,47850 | ,05890 | 1,2384 | 1,4737 | 1,00 | 3,00 |
| | Total | 338 | 1,3314 | ,48383 | ,02632 | 1,2796 | 1,3831 | 1,00 | 3,00 |

Test of Homogeneity of Variances

| | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|---|---------------------|-----|-----|------|
| Henkilökohtaisen tiedon puute | 3,604 | 6 | 323 | ,002 |
| Liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puute | 1,867 | 6 | 314 | ,086 |
| Kielteiset asenteet liikunnan ympärillä | 3,431 | 6 | 328 | ,003 |
| Läheisten tuen puute | 2,813 | 6 | 330 | ,011 |
| Terveydelliset esteet | 3,565 | 6 | 331 | ,002 |

ANOVA

| | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|----------------|----------------|-----|-------------|-------|------|
| Henkilökohtaisen tiedon puute | Between Groups | 1,214 | 6 | ,202 | 1,031 | ,405 |
| | Within Groups | 63,429 | 323 | ,196 | | |
| | Total | 64,643 | 329 | | | |
| Liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puute | Between Groups | 1,651 | 6 | ,275 | 1,599 | ,147 |
| | Within Groups | 54,041 | 314 | ,172 | | |
| | Total | 55,692 | 320 | | | |
| Kielteiset asenteet liikunnan ympärillä | Between Groups | ,629 | 6 | ,105 | 1,528 | ,168 |
| | Within Groups | 22,486 | 328 | ,069 | | |
| | Total | 23,115 | 334 | | | |
| Läheisten tuen puute | Between Groups | ,962 | 6 | ,160 | ,999 | ,426 |
| | Within Groups | 52,955 | 330 | ,160 | | |
| | Total | 53,917 | 336 | | | |
| Terveydelliset esteet | Between Groups | 2,144 | 6 | ,357 | 1,541 | ,164 |
| | Within Groups | 76,744 | 331 | ,232 | | |
| | Total | 78,888 | 337 | | | |

Yksisuuntainen varianssianalyysi/ kuntoliikunnan harrastusmäärän yhteys liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyyden kokemiseen

Descriptives

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum | |
|---|---|------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|------|
| | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | | |
| Henkilökohtaisen tiedon puute | En harrasta säännöllistä kuntoliikuntaa (alle 1 krt/ vko) | 85 | 1,3765 | ,41659 | ,04519 | 1,2866 | 1,4663 | 1,00 | 3,00 |
| | Harrastan kuntoliikuntaa 1 krt/ vko | 88 | 1,3239 | ,48417 | ,05161 | 1,2213 | 1,4265 | 1,00 | 3,00 |
| | Harrastan kuntoliikuntaa vähintään 2 krt/ vko | 133 | 1,2650 | ,45202 | ,03919 | 1,1875 | 1,3426 | 1,00 | 2,75 |
| | Total | 306 | 1,3129 | ,45305 | ,02590 | 1,2619 | 1,3639 | 1,00 | 3,00 |
| Liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puute | En harrasta säännöllistä kuntoliikuntaa (alle 1 krt/ vko) | 84 | 1,5694 | ,42212 | ,04606 | 1,4778 | 1,6611 | 1,00 | 2,50 |
| | Harrastan kuntoliikuntaa 1 krt/ vko | 86 | 1,4942 | ,39889 | ,04301 | 1,4087 | 1,5797 | 1,00 | 3,00 |
| | Harrastan kuntoliikuntaa vähintään 2 krt/ vko | 127 | 1,4134 | ,41407 | ,03674 | 1,3407 | 1,4861 | 1,00 | 2,83 |
| | Total | 297 | 1,4809 | ,41578 | ,02413 | 1,4334 | 1,5284 | 1,00 | 3,00 |

Descriptives

| | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum |
|---|---|-----|--------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|
| | | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | |
| Kielteiset asenteet liikunnan ympärillä | En harrasta säännöllistä kuntoliikuntaa (alle 1 krt/ vko) | 87 | 1,1121 | ,26893 | ,02883 | 1,0548 | 1,1694 | 1,00 | 2,75 |
| | Harrastan kuntoliikuntaa 1 krt/ vko | 87 | 1,1178 | ,32760 | ,03512 | 1,0480 | 1,1876 | 1,00 | 3,00 |
| | Harrastan kuntoliikuntaa vähintään 2 krt/ vko | 137 | 1,0748 | ,23161 | ,01979 | 1,0357 | 1,1139 | 1,00 | 3,00 |
| | Total | 311 | 1,0973 | ,27162 | ,01540 | 1,0670 | 1,1276 | 1,00 | 3,00 |
| Läheisten tuen puute | En harrasta säännöllistä kuntoliikuntaa (alle 1 krt/ vko) | 88 | 1,2784 | ,46025 | ,04906 | 1,1809 | 1,3759 | 1,00 | 3,00 |
| | Harrastan kuntoliikuntaa 1 krt/ vko | 87 | 1,2069 | ,38543 | ,04132 | 1,1248 | 1,2890 | 1,00 | 3,00 |
| | Harrastan kuntoliikuntaa vähintään 2 krt/ vko | 137 | 1,1533 | ,36158 | ,03089 | 1,0922 | 1,2144 | 1,00 | 3,00 |
| | Total | 312 | 1,2035 | ,40027 | ,02266 | 1,1589 | 1,2481 | 1,00 | 3,00 |
| Terveydelliset esteet | En harrasta säännöllistä kuntoliikuntaa (alle 1 krt/ vko) | 89 | 1,3764 | ,49590 | ,05257 | 1,2719 | 1,4809 | 1,00 | 3,00 |
| | Harrastan kuntoliikuntaa 1 krt/ vko | 87 | 1,3736 | ,50127 | ,05374 | 1,2667 | 1,4804 | 1,00 | 3,00 |
| | Harrastan kuntoliikuntaa vähintään 2 krt/ vko | 137 | 1,2956 | ,49093 | ,04194 | 1,2127 | 1,3786 | 1,00 | 3,00 |
| | Total | 313 | 1,3403 | ,49521 | ,02799 | 1,2852 | 1,3953 | 1,00 | 3,00 |

Test of Homogeneity of Variances

| | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|---|---------------------|-----|-----|------|
| Henkilökohtaisen tiedon puute | 1,034 | 2 | 303 | ,357 |
| Liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puute | 1,012 | 2 | 294 | ,365 |
| Kielteiset asenteet liikunnan ympärillä | 2,336 | 2 | 308 | ,098 |
| Läheisten tuen puute | 4,408 | 2 | 309 | ,013 |
| Terveydelliset esteet | ,422 | 2 | 310 | ,656 |

ANOVA

| | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|----------------|----------------|-----|-------------|-------|------|
| Henkilökohtaisen tiedon puute | Between Groups | ,659 | 2 | ,329 | 1,611 | ,201 |
| | Within Groups | 61,943 | 303 | ,204 | | |
| | Total | 62,602 | 305 | | | |
| Liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puute | Between Groups | 1,253 | 2 | ,626 | 3,689 | ,026 |
| | Within Groups | 49,917 | 294 | ,170 | | |
| | Total | 51,170 | 296 | | | |
| Kielteiset asenteet liikunnan ympärillä | Between Groups | ,125 | 2 | ,062 | ,845 | ,430 |
| | Within Groups | 22,745 | 308 | ,074 | | |
| | Total | 22,870 | 310 | | | |
| Läheisten tuen puute | Between Groups | ,840 | 2 | ,420 | 2,650 | ,072 |
| | Within Groups | 48,986 | 309 | ,159 | | |
| | Total | 49,826 | 311 | | | |
| Terveydelliset esteet | Between Groups | ,486 | 2 | ,243 | ,990 | ,373 |
| | Within Groups | 76,027 | 310 | ,245 | | |
| | Total | 76,513 | 312 | | | |

Yksisuuntainen varianssianalyysi/ hyötyliikunnan harrastusmäärän yhteys liikunnallista passiivisuutta aiheuttavien tekijöiden merkityksellisyyden kokemiseen

Descriptives

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum | |
|---|---|------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|------|
| | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | | |
| Henkilökohtaisen tiedon puute | En harrasta säännöllistä hyötyliikuntaa (alle 1 krt/ vko) | 48 | 1,3385 | ,53467 | ,07717 | 1,1833 | 1,4938 | 1,00 | 3,00 |
| | Harrastan hyötyliikuntaa 1 krt/ vko | 77 | 1,3409 | ,43850 | ,04997 | 1,2414 | 1,4404 | 1,00 | 2,50 |
| | Harrastan hyötyliikuntaa vähintään 2 krt/ vko | 186 | 1,2836 | ,42539 | ,03119 | 1,2221 | 1,3451 | 1,00 | 3,00 |
| | Total | 311 | 1,3063 | ,44637 | ,02531 | 1,2565 | 1,3561 | 1,00 | 3,00 |
| Liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puute | En harrasta säännöllistä hyötyliikuntaa (alle 1 krt/ vko) | 50 | 1,5833 | ,44829 | ,06340 | 1,4559 | 1,7107 | 1,00 | 2,50 |
| | Harrastan hyötyliikuntaa 1 krt/ vko | 73 | 1,4977 | ,40397 | ,04728 | 1,4035 | 1,5920 | 1,00 | 2,50 |
| | Harrastan hyötyliikuntaa vähintään 2 krt/ vko | 179 | 1,4385 | ,41275 | ,03085 | 1,3777 | 1,4994 | 1,00 | 3,00 |
| | Total | 302 | 1,4768 | ,41876 | ,02410 | 1,4294 | 1,5242 | 1,00 | 3,00 |

Descriptives

| | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum |
|---|---|-----|--------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|
| | | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | |
| Kielteiset asenteet liikunnan ympärillä | En harrasta säännöllistä hyötyliikuntaa (alle 1 krt/ vko) | 50 | 1,1400 | ,34315 | ,04853 | 1,0425 | 1,2375 | 1,00 | 2,75 |
| | Harrastan hyötyliikuntaa 1 krt/ vko | 77 | 1,0779 | ,18254 | ,02080 | 1,0365 | 1,1194 | 1,00 | 1,75 |
| | Harrastan hyötyliikuntaa vähintään 2 krt/ vko | 188 | 1,0864 | ,27272 | ,01989 | 1,0472 | 1,1257 | 1,00 | 3,00 |
| | Total | 315 | 1,0929 | ,26677 | ,01503 | 1,0633 | 1,1224 | 1,00 | 3,00 |
| Läheisten tuen puute | En harrasta säännöllistä hyötyliikuntaa (alle 1 krt/ vko) | 49 | 1,1837 | ,40432 | ,05776 | 1,0675 | 1,2998 | 1,00 | 3,00 |
| | Harrastan hyötyliikuntaa 1 krt/ vko | 78 | 1,2372 | ,39250 | ,04444 | 1,1487 | 1,3257 | 1,00 | 2,50 |
| | Harrastan hyötyliikuntaa vähintään 2 krt/ vko | 189 | 1,2037 | ,40546 | ,02949 | 1,1455 | 1,2619 | 1,00 | 3,00 |
| | Total | 316 | 1,2089 | ,40125 | ,02257 | 1,1644 | 1,2533 | 1,00 | 3,00 |
| Terveydelliset esteet | En harrasta säännöllistä hyötyliikuntaa (alle 1 krt/ vko) | 49 | 1,4082 | ,55597 | ,07942 | 1,2485 | 1,5679 | 1,00 | 3,00 |
| | Harrastan hyötyliikuntaa 1 krt/ vko | 77 | 1,3766 | ,49442 | ,05634 | 1,2644 | 1,4888 | 1,00 | 3,00 |
| | Harrastan hyötyliikuntaa vähintään 2 krt/ vko | 191 | 1,3037 | ,47233 | ,03418 | 1,2363 | 1,3711 | 1,00 | 3,00 |
| | Total | 317 | 1,3375 | ,49165 | ,02761 | 1,2832 | 1,3919 | 1,00 | 3,00 |

Test of Homogeneity of Variances

| | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|---|---------------------|-----|-----|------|
| Henkilökohtaisen tiedon puute | 1,527 | 2 | 308 | ,219 |
| Liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puute | 1,180 | 2 | 299 | ,309 |
| Kielteiset asenteet liikunnan ympärillä | 2,640 | 2 | 312 | ,073 |
| Läheisten tuen puute | ,233 | 2 | 313 | ,792 |
| Terveydelliset esteet | 1,217 | 2 | 314 | ,297 |

ANOVA

| | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|----------------|----------------|-----|-------------|-------|------|
| Henkilökohtaisen tiedon puute | Between Groups | ,238 | 2 | ,119 | ,596 | ,552 |
| | Within Groups | 61,527 | 308 | ,200 | | |
| | Total | 61,765 | 310 | | | |
| Liikuntaharrastuksen ylläpitoon tarvittavien mahdollisuuksien puute | Between Groups | ,861 | 2 | ,431 | 2,480 | ,085 |
| | Within Groups | 51,921 | 299 | ,174 | | |
| | Total | 52,782 | 301 | | | |
| Kielteiset asenteet liikunnan ympärillä | Between Groups | ,136 | 2 | ,068 | ,956 | ,386 |
| | Within Groups | 22,210 | 312 | ,071 | | |
| | Total | 22,346 | 314 | | | |
| Läheisten tuen puute | Between Groups | ,099 | 2 | ,049 | ,305 | ,737 |
| | Within Groups | 50,617 | 313 | ,162 | | |
| | Total | 50,715 | 315 | | | |
| Terveydelliset esteet | Between Groups | ,581 | 2 | ,291 | 1,204 | ,301 |
| | Within Groups | 75,802 | 314 | ,241 | | |
| | Total | 76,383 | 316 | | | |