

YLÖS, ULOS JA JUMPPAAMAAN - OHJATTUIHIN LIIKUNTARYHMIIN
OSALLISTUVIEN AIKUISTEN LIIKUNTAMOTIVAATIO
Jenni Suikka

Liikuntapedagogiikan
pro gradu -tutkielma
Kevät 2004
Liikuntakasvatuksen laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Jenni Suikka. Ylös, ulos ja jumppaamaan - Ohjattuihin liikuntaryhmiin osallistuvien aikuisten liikuntamotivaatio. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. 2004. 133 s.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ohjattuihin liikuntaryhmiin osallistuvien liikuntamotivaatiota. Kyselylomakkeilla kartoitettiin osallistujien liikuntaharrastuneisuutta, liikuntamotiiveja sekä liikunnallisuustaustaa. Tutkimuksessa selvitettiin myös liikuntaa rajoittavia tekijöitä, liikunnallisia tavoitteita sekä liikunnan jatkamisen todennäköisyyttä. Kyselyn avulla tarkasteltiin lisäksi koettua motivaatioilmastoa, tavoiteorientaatiota sekä sisäisen ja ulkoisen motivaation jatkumoa ja näiden tekijöiden yhteyksiä liikuntamotivaatioon ja -harrastuneisuuteen.

Tutkimuksen kohdejoukkona olivat Vantaan liikuntapalveluiden ohjattuihin liikuntaryhmiin osallistuvat liikkujat (n = 160). Tutkimukseen osallistui 102 naista ja 6 miestä, ja heidän keski-ikänsä oli 57.0 vuotta. Kyselytutkimus toteutettiin keväällä 2003. Vastaajien koettua työkykyä mitattiin Työterveyslaitoksen työkykyindeksin kysymyksellä ja liikunnan harrastamisesta kysyttäessä käytettiin Nupposen ja Telaman (1998) tutkimuksen kysymystä. Tavoiteorientaatiota mitattiin Perception of Success Questionnaire (POSQ) -mittarilla, motivaatioilmastoa Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire (PMCSQ) -mittarilla sekä motivaatiojatkumoa Sport Motivation Scale (SMS) -mittarilla.

Mittareiden luotettavuutta ja pätevyyttä analysoitiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien, Cronbachin alfa-kertoimien sekä faktorianalyysin avulla. Tuloksia analysoitiin korrelaatiokertoimien, varianssianalyysin, t-testin sekä regressioanalyysin avulla.

Tavoiteorientaatiomittarissa oli selkeä kahden faktorin rakenne. Sekä motivaatioilmastomittarissa että motivaatiojatkumon mittarissa oli myös kahden faktorin rakenne. Näin ollen motivaatiojatkumomittarin seitsemän ulottuvuuden malli ei saanut vahvistusta.

Liikuntaryhmiin osallistuvat olivat enemmän tehtävä- kuin kilpailusuuntautuneita. Vastaajat kokivat myös motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneeksi ja he viihtyivät ryhmissä erittäin hyvin. Tutkimukseen osallistuvien yleisin liikuntamotiivi oli fyysisen kunnon ylläpitäminen tai sen parantaminen. Tutkimuksessa ilmeni, että aikuisiän liikunta-aktiivisuus, sisäinen motivaatio sekä tehtäväsuuntautuneisuus olivat voimakkaimmin yhteydessä viikoittaiseen liikunnan harrastamiseen. Myös lapsuuden ja nuoruuden liikunnalla oli vahva yhteys aikuisiän liikuntaan. Tehtäväsuuntautuneisuus oli yhteydessä sisäiseen motivaatioon, viihtymiseen sekä tehtäväilmaston kokemiseen. Tutkimus osoitti, että liikunnan jatkamista kymmenen vuoden kuluttua selitti parhaiten ikä. Vanhemmat ihmiset arvioivat harrastavansa vähemmän säännöllistä liikuntaa tulevaisuudessa. Naisvaltainen otos ja liikuntaryhmiin valikoituneet henkilöt eivät mahdollista tulosten yleistettävyyttä.

Avainsanat: liikuntamotivaatio, liikuntaharrastuneisuus, tavoiteorientaatio, sisäinen motivaatio, motivaatioilmasto, aikuisliikunta, viihtyminen

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 Johdanto	6
2 Suomalaisen aikuisväestön liikuntakäyttäytyminen	8
2.1 Käsitteistä	8
2.1.1 Liikuntakäyttäytyminen	8
2.1.2 Fyysinen aktiivisuus	8
2.1.3 Liikuntaharrastus	8
2.1.4 Terveysliikunta	9
2.2 Liikunnan harrastaminen	9
2.2.1 Suositukset liikunnan harrastamiselle	9
2.2.2 Muutokset liikunnan harrastamisessa	10
2.3 Eri taustatekijöiden yhteydet liikunnan harrastamiseen	12
2.3.1 Iän yhteys liikunnan harrastamiseen	12
2.3.2 Sukupuolen yhteys liikunnan harrastamiseen	14
2.3.3 Perhesuhteiden yhteydet liikunnan harrastamiseen	14
2.3.4 Sosiaalisen aseman yhteys liikunnan harrastamiseen	14
2.4 Suosituimmat liikuntamuodot	15
3 Aikuisväestön liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät	16
3.1 Liikuntamotiivit	17
3.1.1 Yleisimmät liikuntamotiivit	17
3.1.2 Sukupuolen yhteys liikuntamotiiveihin	18
3.1.3 Liikuntamotiivien muuttuminen	19
3.2 Liikunnan aloittaminen	20
3.2.1 Liikuntahalukkuuteen vaikuttavat tekijät	20
3.2.2 Greenin PRECEDE-PROCEED malli	21
3.2.3 Noland ja Feldman: Liikunnan harrastamisen malli	23
3.2.4 Prochaskan muutosvaihemalli	24
3.2.5 Perustellun toiminnan teoria ja suunnitellun toiminnan teoria	26
3.3 Liikunnan harrastamista rajoittavat tekijät	27
3.3.1 Weinerin attribuutioteoria	27
3.3.2 Rotterin kontrollin sijaintiteoria	28
3.3.3 Yleisimmät liikuntaa rajoittavat tekijät	28
3.4 Liikunnan jatkaminen	31
3.4.1 Aikaisempien liikuntakokemusten merkitys liikunnan jatkamiseen	31
3.4.2 Scanlan ja Simons: Liikuntaan sitoutumisen malli	31
3.4.3 Aikaisempia tutkimuksia liikunnan jatkamisesta	33
4 Tavoitteena aikuisväestön liikunnan harrastamisen lisääminen	34
4.1 Liikunnan merkitys ihmisen elämänskaarella	34
4.2 Liikuntaharrastuksen edistäminen	37
4.3 Aikaisempia tutkimuksia liikuntaohjelmien onnistumisesta	39

	4
4.4 Tavoitteenasettelun merkitys	41
5 Liikuntamotivaatio.....	43
5.1 Käsitteistä	43
5.1.1 Motiivi	43
5.1.2 Motivaatio	44
5.1.3 Liikuntamotivaatio.....	44
5.2 Motivaatioteorioiden kehittyminen.....	45
5.3 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	46
5.3.1 Itsemääräämisteoria	48
5.3.2 Palautteen ja ulkoisten palkkioiden vaikutukset sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon.....	48
5.3.3 Motivaatiojatkumo.....	49
5.4 Tavoiteorientaatio	50
5.4.1 Koettu pätevyys	51
5.4.2 Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus.....	52
5.4.3 Aikaisempia tutkimuksia tavoiteorientaatiosta	54
5.5 Motivaatioilmasto	54
5.5.1 Tehtävä- ja kilpailusuuntautunut ilmasto	54
5.5.2 Aikaisempia tutkimuksia motivaatioilmastosta	55
6 Tutkimuksen teoreettinen viitekehys	57
7 Tutkimusongelmat ja hypoteesit.....	58
8 Tutkimuksen toteuttaminen	60
8.1 Tutkimuksen kohdejoukko	60
8.2 Aineiston keruu.....	60
8.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit	60
8.3.1 Tavoiteorientaatiomittari.....	61
8.3.2 Motivaatioilmastomittari.....	61
8.3.3 Sport Motivation Scale-mittari	62
8.4 Tutkimusaineiston analysointi	63
9 Tutkimuksen luotettavuus.....	65
9.1 Tavoiteorientaatiomittari	65
9.1.1 Tavoiteorientaatiomittarin rakennevaliditeetti	65
9.1.2 Tehtäväorientaatiomittarin reliabiliteetti.....	66
9.1.3 Kilpailuorientaatiomittarin reliabiliteetti	68
9.2 Motivaatioilmastomittari.....	70
9.2.1 Motivaatioilmastomittarin rakennevaliditeetti	70
9.2.2 Tehtäväilmaston reliabiliteetti.....	71
9.2.3 Kilpailuilmaston reliabiliteetti	73
9.2.4 Viihtyvyyys-mittarin reliabiliteetti	75
9.3 Sport Motivation Scale-mittari	76
9.3.1 SMS-mittarin rakennevaliditeetti.....	76
9.3.2 SMS-mittarin reliabiliteetti	77
9.4 Ulkoinen validiteetti	80

10 Tutkimustulokset	82
10.1 Taustatiedot.....	82
10.1.1 Ikä.....	82
10.1.2 Koettu terveydentila ja fyysinen kunto	82
10.1.3 Koettu työkyky	83
10.2 Liikunnan harrastaminen	84
10.2.1 Viikoittainen liikunnan harrastaminen.....	84
10.2.2 Liikunnallisuustausta	87
10.2.3 Liikunnan harrastamisen muutokset ja tauot liikunnan harrastamisessa	88
10.3 Yleisimmät liikuntaharrastusta rajoittavat tekijät	89
10.4 Liikunnan jatkamisen todennäköisyys.....	89
10.4.1 Eri taustatekijöiden yhteydet liikunnan jatkamisen todennäköisyyteen	90
10.4.2 Tavoiteorientaation, sisäisen ja ulkoisen motivaation sekä liikunnan kokemisen yhteydet liikunnan jatkamisen todennäköisyyteen	92
10.4.3 Regressiomalli: liikunnan jatkaminen vuoden kuluttua.....	93
10.4.4 Regressiomalli: liikunnan jatkaminen viiden vuoden kuluttua.....	94
10.4.5 Regressiomalli: liikunnan jatkaminen kymmenen vuoden kuluttua	94
10.5 Yleisimmät tavoitteet liikunnan harrastamiselle	95
10.6 Liikuntamotiivit	96
10.6.1 Liikuntaryhmään hakeutumisen syyt	96
10.6.2 Yleisimmät liikuntamotiivit	96
10.7 Tavoiteorientaatio sekä sisäinen ja ulkoinen motivaatio	96
10.7.1 Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus.....	96
10.7.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	97
10.7.3 Eri tekijöiden yhteydet tavoiteorientaatioon sekä sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon.....	97
10.8 Liikunnan kokeminen	100
10.8.1 Koettu motivaatioilmasto.....	100
10.8.2 Viihtyminen	101
10.8.3 Eri tekijöiden yhteydet liikunnan kokemiseen.....	101
11 Pohdinta	103
11.1 Aineisto ja tutkimusmenetelmä.....	103
11.1.1 Kyselylomakkeen käyttö aineiston keruumenetelmänä	104
11.1.2 Motivaation mittaamisesta	104
11.2 Tutkimustulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	105
11.3 Jatkotutkimus- ja toimenpide-ehdotukset	109

LÄHTEET

LIITTEET

1 Johdanto

Liikunnan positiivisista terveysvaikutuksista on olemassa yhä enemmän tieteellistä näyttöä, ja liikunnallinen passiivisuus tunnistetaan nykypäivänä suureksi kansanterveyteen vaikuttavaksi ongelmaksi. Useimmat ihmiset pitävät liikuntaa terveydelle tarpeellisena, mutta tämä tieto ei ole kuitenkaan monilla vaikuttanut liikuntakäyttäytymiseen. Yhä suurempi osa aikuisväestöstä liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi. Fyysisen aktiivisuuden väheneminen on maailmanlaajuinen ongelma, sillä tällä hetkellä noin puolet maailman ihmisistä ei ole fyysisesti riittävän aktiivisia, ja osuuden ennustetaan kasvavan tulevaisuudessa (Vuori 1995, 2). Tarvitsemekin lisää tietoa ihmisten liikuntatottumuksista, heidän liikuntamotiiveistaan ja liikuntaharrastusta rajoittavista tekijöistään, jotta liikuntaneuvontaa ja -ohjausta voidaan kehittää ja siten saada ihmiset harrastamaan enemmän omaehtoista, terveyttä edistävää liikuntaa.

Tulevaisuudessa liikunnan merkitys työ- ja toimintakyvyn ylläpitäjänä tulee olemaan entistä tärkeämmässä asemassa, kun väestön voimakas ikääntyminen luo haasteita yhteiskunnalle. Vuoteen 2020 mennessä yli 65-vuotiaiden määrän arvioidaan kasvavan 420 000:lla verrattuna vuoden 1992 tilanteeseen (Liukkonen 2003, 66). Riittävällä fyysisellä aktiivisuudella voidaan saavuttaa merkittäviä terveysetuja sekä väestö- että yksilötasolla (Biddle & Mutrie 1991, 23). Terveystieteille liikunnan hyötyjen tuottamat säästöt ovat arvioihin ja tutkimushavaintoihin pohjautuen suuremmat kuin sen aiheuttamat kustannukset (Vuori 2001, 119). Eräiden laskelmien mukaan yli 45-vuotiaiden sairauspoissaolojen ja työkyvyttömyyseläkkeiden väheneminen sekä työn tuottavuuden kohoaminen alle 45-vuotiaiden työntekijöiden tasolle säästäisi vuosittain 11.3 miljardia euroa kansantaloudelta ja 2.7 miljardia euroa yrityksiltä (Liukkonen 2003, 67). Väestön omaehtoisen liikunnan lisäämiseen kannattaa siis panostaa.

Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät ovat yksilöllisiä. On kuitenkin hyödyllistä pohtia yleisimpiä motivaatiotekijöitä ja -teorioita, jotta ymmärtäisimme paremmin motivaatiota ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on saada tietoa ohjattuihin liikuntaryhmiin osallistuvien aikuisten liikuntamotivaatiosta ja siihen liittyvistä tekijöistä.

Liikunnan edistäminen ei ole helppoa, sillä liikunnan omaksuminen on aikaa vievä tapahtuma ja erilaisten ihmisten valmius omaksua liikuntaharrastus vaihtelee suuresti (Laitakari & Miilunpalo 1998, 35). Monet liikuntainterventiot ovat osoittaneet, että ohjatuissakin liikuntaryhmissä puolet mukana olleista jättää harrastuksen puolen vuoden kuluessa (Laitakari & Miilunpalo 1998, 32). Toisaalta monet yrityksissä toteutetut työkykyä edistävät liikuntaohjelmat ovat olleet onnistuneita, ja tulokset ovat näkyneet työn tuottavuuden ja laadun paranemisessa sekä sairauspoissaolojen ja terveydenhoitokulujen vähenemisenä (Louhevaara 1995, 18).

Liikunnan positiiviset vaikutukset häviävät hyvin nopeasti liikunnan lopettamisen jälkeen, joten liikunnan säännöllisyydellä on suuri merkitys. Näin ollen onkin hyödyllistä tietää, mitkä tekijät ovat yhteydessä liikunnan jatkamisen todennäköisyyteen. Myös tässä tutkimuksessa selvitetään, miten eri taustatekijät, liikunnan harrastamisen motiivitekijät sekä liikunnan kokeminen ovat yhteydessä liikunnan jatkamiseen. Parhaimmillaan liikunnasta tulee pysyvä elämäntapa, joka auttaa sekä fyysisen ja psyykkisen kunnon että työ- ja toimintakyvyn ylläpitämisessä.

2 Suomalaisen aikuisväestön liikuntakäyttäytyminen

2.1 Käsitteistä

2.1.1 Liikuntakäyttäytyminen

Liikunnasta sekä siihen kohdistuvien ja sitä säätelevien tarpeiden, tavoitteiden, motiivien ja intressien kokonaisuudesta käytetään nimitystä liikuntakäyttäytyminen (KomM 1975, 2).

2.1.2 Fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus käsittää kaiken lihaksilla tuotetun ruumiillisen liikkeen, jonka seurauksena kuluu energiaa. Energiankulutusta mitataan yleensä kilokaloreissa ajan yksikköä kohden (kcal/h). (Buckworth & Dishman 2002, 28.) Tietty määrä fyysistä aktiivisuutta on ihmiselle välttämätöntä, jotta elimistön rakenteet ja toiminnot pysyvät kunnossa. Yleensä fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärä toteutuu päivittäisissä toiminnoissa ja se ehkäisee liikkumattomuuden haittoja sekä tuottaa kohtalaisen terveyden ja toimintakyvyn. Vuori (2001, 14) määrittelee fyysisen aktiivisuuden luonnolliseksi ja välttämättömäksi ärsykkeeksi, jonka avulla ihminen voi säilyttää elimistön terveet rakenteet ja toiminnot. (Vuori 2001, 12–15.)

2.1.3 Liikuntaharrastus

Liikuntaharrastuksella tarkoitetaan liikunnan harrastamista vapaa-ajalla tai liikunnallisen vaihtoehdon tietoista ja toistuvaa valitsemista (KomM 1975, 2). Jälkimmäisen kohdalla voidaan puhua myös hyötyliikunnasta tai liikunnallisesti aktiivisesta elämäntavasta.

2.1.4 Terveysliikunta

Terveysliikunnan tavoitteena on hyvä terveys ja toimintakyky. Terveysliikunta on kaikille suositeltavaa, vaikka varmimmin siitä hyötyvät lapset ja vanhemmat ihmiset, sillä liikunta tukee kasvua ja kehitystä sekä hidastaa ikääntymisen tuomia haittoja. Vuoren (2001, 15) mukaan terveysliikunnaksi katsotaan liikunta, jonka avulla voidaan edistää terveyttä vähäisin vaaroin toiminnan syistä ja toteuttamistavoista riippumatta. (Vuori 2001, 14–15.) Amerikkalaisen sydänjärjestön (AHA) suositus terveystoiminnan vähimmäismääräksi on 700 kcal viikossa kuluttava kohtuullisesti kuormittava liikunta. Täyden hyödyn terveydelle voi saavuttaa kuluttamalla 2000 kcal viikossa liikkumalla. (Vuori 1995, 2.)

2.2 Liikunnan harrastaminen

2.2.1 Suositukset liikunnan harrastamiselle

Liikunnallisen passiivisuuden lisääntyminen on maailmanlaajuinen ongelma. Yhdysvalloissa on annettu uusi suositus, joka painottaa liikunnan tärkeää roolia terveyden ylläpitämisessä ja edistämisessä. Vuori (2001, 37) esittelee kirjassaan tämän uusimman suosituksen, jonka mukaan jokaisen aikuisen tulisi liikkua vähintään 30 minuutin ajan useimpina, mieluummin viikon jokaisena päivänä. Tämän fyysisen aktiivisuuden tulisi olla vähintään kohtalaisesti kuormittavaa (Vuori 2001, 37). Aikaisemmin suositeltiin, että aikuisten tulee liikkua vähintään kolme kertaa viikossa ainakin puoli tuntia kerrallaan hikoillen ja jonkin verran hengästyen. Nykyään todetaan, että päivittäinen terveyden kannalta tärkeä liikunta-annos voi myös kertyä lyhyemmistä, esimerkiksi 10 minuutin jaksoista, jotka suoritetaan päivän aikana (Miilunpalo 1999, 426). Kestävyysliikunnan lisäksi tulisi harjoittaa säännöllisesti lihasvoimaa sekä huolehtia nivelten liikkuvuuden ylläpitämisestä (Oja & Vuori 1999, 406).

2.2.2 Muutokset liikunnan harrastamisessa

Väestön liikuntakäyttämisen tutkimusohjelma (Väli-tutkimusohjelma) tutki suomalaisten liikuntaharrastuneisuutta 1980-luvun alussa. Vapaa-ajan liikuntaa tarkasteltaessa mukana oli vain vapaa-aikana tapahtuva fyysinen aktiivisuus. Siten esimerkiksi työmatkaliikunta ei ollut mukana tarkastelussa. Tutkimuksen mukaan runsas kolmasosa suomalaisista harrasti liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Vähintään kolme kertaa viikossa liikuntaa harrastavia oli hieman alle 30 %. Yhtä suuri määrä oli myös liikunnallisesti passiivisia, jotka harrastivat liikuntaa korkeintaan kerran kuukaudessa. Tutkimuksessa oli havaittavissa erityisesti naisten liikuntaharrastuksen lisääntyminen 1970-lukuun verrattuna. Liikuntaa harrastamattomien määrä näytti myös hieman vähentyneen, vaikka tarkkoja arvioita ei voitu tehdä kyselyjen eroavaisuuksien vuoksi. 1970-luvulla runsas kolmannes väestöstä ei liikkunut ollenkaan, kun vastaava arvio 1980-luvulla oli noin neljännes. (Laakso 1986, 89–91.) 1980-luvun lopun Mini-Suomi-tutkimuksen mukaan liikunnallisesti passiivisia oli alle puolet miehistä ja naisista (Mälkiä, Impivaara, Maatela, Aromaa, Heliövaara & Knekt 1988, 53).

Vuonna 1994 ”Kunnossa kaiken ikää” -ohjelma teetti selvityksen 35–60-vuotiaiden suomalaisten liikunta-aktiivisuudesta. Selvityksen mukaan vain joka kolmas liikkui terveytensä kannalta riittävästi. Terveiden kannalta riittäväksi liikunnaksi oli tutkimuksessa määritelty vähintään kolme kertaa viikossa tapahtuva liikunta, joka kesti vähintään puoli tuntia kerrallaan ja jonka aikana henkilö hikoili ja hengästyivät jonkin verran. Tulosten mukaan 40–60-vuotiaista noin 900 000 ei liikkunut terveytensä kannalta riittävästi. Kahdeksan prosenttia tutkituista ilmoitti, ettei harrasta liikuntaa ollenkaan. (Anttila 1999, 29.)

Tilastokeskuksen koko väestöä koskevan ajankäyttötutkimuksen mukaan liikuntaan ja ulkoiluun päivittäin käytetty aika kasvoi vuodesta 1987 (38 minuuttia) vuoteen 1999 (45 minuuttia). Erityisesti naisten liikunnan harrastaminen lisääntyi, vaikka miehet harrastivatkin edelleen enemmän liikuntaa kuin naiset. Naisten keskimääräinen liikuntaan käyttämä aika oli päivittäin 39 minuuttia, kun vastaava luku miehillä oli 51 minuuttia. Miehillä liikunnan lisäys keskittyi viikonloppuihin, kun taas naisten kohdalla liikunta lisääntyi erityisesti arkipäivinä. Liikunnan harrastamista lisäsivät eniten yli 45-vuotiaat. (Niemi & Pääkkönen 2001, 38–40.)

Myös Kansanterveyslaitos tutkii säännöllisesti väestön liikunta- ja terveyskäyttäytymistä. Vuonna 2001 suoritettussa tutkimuksessa 60 % miehistä ja 64 % naisista ilmoitti harrastavansa vapaa-ajan liikuntaa ainakin kaksi kertaa viikossa vähintään 30 minuutin ajan kerrallaan. Vuonna 2000 vastaavat luvut olivat miehillä 59 % ja naisilla 63 %. (Helakorpi, Patja, Prättälä & Uutela 2001, 13.) Eläkeikäisestä (65–84-vuotiaat) väestöstä 66 % miehistä ja 61 % naisista ilmoitti kävelevänsä ainakin neljä kertaa viikossa vähintään puolen tunnin ajan. Vähintään kahdesti viikossa käveleviä on ollut keskimäärin yli 80 % vuodesta 1985 jatkuneessa seurannassa. Muuta liikuntaa kuin kävelyä vähintään kahdesti viikossa harrasti noin puolet eläkeikäisistä miehistä ja naisista. Liikunta väheni iän myötä, ja tutkituista 5 % ilmoitti, ettei voi harrastaa liikuntaa ollenkaan. (Sulander, Helakorpi, Nissinen & Uutela 2001, 11.)

Liikuntatutkimus 2001–2002, joka kuvaa 19–65-vuotiaiden liikunta-, kuntoilu- ja urheiluharrastuksia, on yksi uusimpia liikunnan harrastamista kartoittaneita tutkimuksia. Tässä tutkimuksessa terveyden kannalta riittäväksi liikunnaksi määriteltiin liikunnan tai kuntoilun harrastaminen vähintään kolme kertaa viikossa siten, että liikunta oli luonteeltaan ripeää ja reipasta tai voimaperäistä ja rasittavaa. Tulosten mukaan vain hieman yli puolet 19–65-vuotiaista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (taulukko 1). Suomessa on siten noin 1,5 miljoonaa aikuista, jotka eivät liiku riittävästi. (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002, 9.)

TAULUKKO 1 Terveyden kannalta riittävästi liikuntaa harrastavien osuudet 19–65-vuotiaiden keskuudessa (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002, 9)

Naiset	Miehet	Kaikki
%	%	%
58	49	54
n = 5505		

Väli-tutkimusohjelmassa havaittiin, että liikuntaan käytetty aika vaihteli vuodenaikojen ja viikonpäivien mukaan. Loma-aikana ja kesällä liikuntaan käytettiin enemmän aikaa kuin talvella ja kelirikkoaikana. Väli-tutkimusohjelman mukaan noin puolet suomalaisista liikkui kesällä viikon aikana vähintään tunnin ainakin yhtenä arkipäivänä ja saman verran joko lauantaina tai sunnuntaina. Talviaikana vastaava luku putosi, ja talvella vain kolmasosa liikkui vähintään tunnin ajan yhtenä arkipäivänä, viikonloppuisin hieman useampi. (Laakso 1986, 92.) Talvella sääolosuhteet ja niistä johtuva teiden liukkaus saattavat etenkin vanhemmilla ihmisillä vähentää liikkumishalukkuutta kaatumisvaaran takia.

Tutkimusten mukaan liikunnan harrastaminen näyttäisi hieman lisääntyneen, vaikka vertailut eri tutkimusten välillä ovatkin vain suuntaa-antavia. Eri kyselyissä määritelmät liikunnallisesta passiivisuudesta ja terveyden kannalta riittävästä liikunnasta eroavat jonkin verran, mikä osaltaan vaikuttaa tuloksiin. Liikunnan harrastamista mitattaessa on lisäksi muistettava se, että liikunta on subjektiivinen asia, jonka eri ihmiset kokevat eri tavalla. Osa ihmisistä ei esimerkiksi koe hyötyliikuntaa varsinaisena liikuntana ja siten terveyttä edistävänä toimintana. Huolimatta liikunnan harrastamisen lisääntymisestä ihmisiä tulisi yhä kannustaa liikkumaan enemmän. Kansanterveyden kannalta merkittävää on se, että Suomessa on edelleen suuri joukko ihmisiä, jotka eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi.

2.3 Eri taustatekijöiden yhteydet liikunnan harrastamiseen

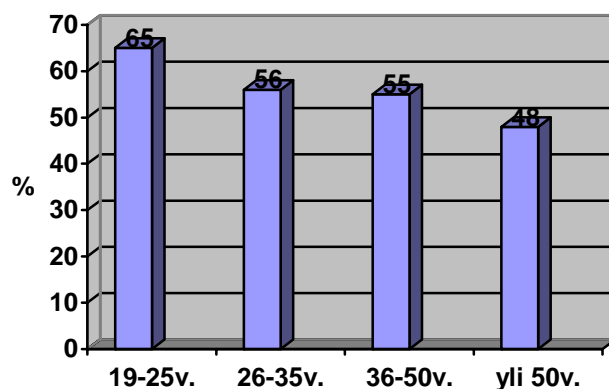
2.3.1 Iän yhteys liikunnan harrastamiseen

1980-luvun alun Väli-tutkimusohjelmassa havaittiin eroavaisuuksia eri ikäryhmien liikuntakäyttäytymisessä. Iän myötä liikunnan harrastaminen väheni aluksi, mutta eläkeikää lähestyttäessä aikuisten liikuntaan käyttämä aika sekä liikuntakerrat lisääntyivät jälleen työikäiseen väestöön verrattuna. Liikuntaa harrastamattomien osuus lisääntyi iän myötä, mutta samalla päivittäin harrastavien määrä kasvoi tai pysyi suunnilleen samana. Ikääntyneillä liikunnan harrastaminen näytti olevan joko lähes päivittäistä tai täysin passiivista. Liikuntaharrastuksen useutta ja intensiteettiä tutkittaessa huomattiin, että liikuntaa usein ja kuormittavasti harrastavien määrä väheni iän myötä sekä naisten että

miesten ryhmässä. (Laakso 1986, 92–93, 95.) Myös 1980-luvun lopun Mini-Suomi-tutkimus osoitti, että liikunnan harrastaminen oli vähäisintä vanhimmissa ikäryhmissä, mutta ne, jotka harrastivat liikuntaa, liikkuvat nuoria useammin ja myös käyttivät kerralla enemmän aikaa liikkumiseen. Tosin liikunnan intensiteetti oli vähäisempi vanhemmissa ikäryhmissä. (Mälkiä ym. 1988, 28.) Yksi syy liikunnan harrastamisen lisääntymiseen vanhemmalla iällä saattaa olla esimerkiksi liikuntaan käytettävissä olevan ajan lisääntyminen työelämästä vetäytymisen jälkeen.

Tarkasteltaessa vuosien 1978–1997 liikunnan harrastamisen keskiarvoja havaittiin, että kohtuuliikunta oli erityisen yleistä alle 20-vuotiailla miehillä (72 %) ja saman ikäisillä naisilla (67 %). Kohtuuliikunnaksi luokiteltiin vähintään kaksi kertaa viikossa toteutettu vapaa-ajan liikunta, joka kesti vähintään puoli tuntia kerrallaan ja jonka aikana henkilö hikoili ja hengästyivät ainakin jonkin verran. Tässä tarkastelussa kohtuuliikunnan taso oli miehillä matalimmillaan 35–44 vuoden iässä (47 %) ja naisilla 25–34-vuotiaiden ikäryhmässä (51 %). (Godenhjelm, Anttila, Vihko, Uutela 1999, 43.) Miesten tulos erosi 1980-luvun lopun Mini-Suomi-tutkimuksen tuloksesta, jonka mukaan eniten säännöllistä liikuntaa harrastivat nuoret, 30–44-vuotiaat miehet (Mälkiä ym. 1988, 23).

Uusimman tutkimuksen mukaan (kuvio 1) terveyden kannalta riittävästi liikuntaa harrastavat eniten 19–25-vuotiaat (65 %). Vastaava osuus yli 50-vuotiailla on enää alle puolet (48 %). (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002, 10.)



KUVIO 1 Terveyden kannalta riittävästi liikuntaa harrastavien osuudet ikäryhmittäin, n = 5505 (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002, 10)

2.3.2 Sukupuolen yhteys liikunnan harrastamiseen

Väli-tutkimusohjelma osoitti eroavaisuuksia naisten ja miesten liikuntakäyttäytymisessä. Miehet harrastivat intensiteetiltään rasittavampaa liikuntaa kuin naiset, ja he myös käyttivät enemmän aikaa liikuntaan. (Laakso 1986, 91–92.) Samansuuntaisia tuloksia saatiin myös 1980-luvun lopun Mini-Suomi-tutkimuksessa, jossa yli 30-vuotiaiden vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta tutkittaessa havaittiin, että naiset harrastivat miehiä vähemmän säännöllistä liikuntaa kaikissa ikäluokissa lukuun ottamatta 55–64-vuotiaiden ikäryhmää (Mälkiä ym. 1988, 23). Liikuntatutkimus 2001–2002 sen sijaan osoitti, että liikuntaa täysin karttavia miehiä oli 5 %, kun vastaava luku naisilla oli vain 2 %. Tutkimuksessa havaittiin myös, että 19–65-vuotiaat naiset (58 %) harrastivat miehiä (49 %) useammin terveyden kannalta riittävää liikuntaa. (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002, 5, 9.)

2.3.3 Perhesuhteiden yhteydet liikunnan harrastamiseen

Perhesuhteilla todettiin olevan merkitystä naisten liikunnan harrastamiseen. Väli-tutkimusohjelman mukaan keskeinen naisten liikuntaharrastuksen selittäjä näytti olevan lasten ikä. Äitien liikunnan harrastaminen oli huomattavasti vähäisempää, jos perheessä oli alle viisivuotiaita lapsia. Vastaavasti isien liikuntaharrastuksilla ei havaittu olevan yhteyttä perheen lapsilukuun tai lasten ikään. Tutkimuksessa havaittiin myös, että naisten liikunnan harrastaminen lisääntyi selvästi 35–40 vuoden iässä. Selitykseksi tälle on ehdotettu lasten kasvamista sekä kiinnostuksen lisääntymistä omaa terveydentilaa kohtaan. Lasten vanhentuessa naiset voivat usein siirtyä lasten hoidosta lasten kanssa harrastamiseen. Usein naiset myös havaitsevat ensimmäisiä merkkejä elimistön rappeutumisesta tässä iässä, ja siten huoli omasta terveydestä havahduttaa naiset liikkumaan. (Laakso 1986, 94, 97–98.)

2.3.4 Sosiaalisen aseman yhteys liikunnan harrastamiseen

Tutkittaessa sosiaalisen aseman yhteyttä liikuntaan havaittiin, että johtavassa asemassa olevat ja toimihenkilöt harrastivat eniten liikuntaa. Väli-tutkimusohjelma osoitti, että liikunnan harrastaminen oli vähäisintä maanviljelijöiden keskuudessa. Koulutus näytti selittävän liikuntaharrastusta jopa enemmän kuin ammattiasema. Etenkin toimistotyötä tekevillä miehillä koulutuksen merkitys korostui, sillä ylioppilastutkinnon suorittaneissa oli säännöllisiä liikunnan harrastajia yli kaksi kertaa enemmän kuin kansakoulun

käyneiden joukossa. Myös työn ruumiillinen rasittavuus vaikutti liikuntaharrastuneisuuteen siten, että raskasta ruumiillista työtä tekevät liikkuvat vapaa-aikanaan vähemmän kuin toimistotyötä tekevät. (Laakso 1986, 95–97.) Liikuntatutkimus 2001–2002 päätyi tulokseen, jonka mukaan opiskelijoiden ja johtavassa asemassa toimivien keskuudessa oli keskimääräistä enemmän henkilöitä, jotka liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002, 9).

Kansanterveyslaitoksen tutkimuksessa naisten liikunnan harrastamisessa ei havaittu eroja eri koulutusryhmien välillä vuodesta 1978 vuoteen 2001 jatkuneessa seurannassa. Miehillä koulutusryhmien väliset erot supistuivat tutkimusjakson aikana. Ylimmässä koulutusryhmässä miesten liikunnan harrastaminen lisääntyi tasaisesti koko tutkimusjakson ajan, kun taas alemmissa koulutusryhmissä liikunta lisääntyi etenkin 1990-luvun taitteessa. (Helakorpi, Patja, Prättälä & Uutela 2001, 17–18.)

2.4 Suosituimmat liikuntamuodot

Uusimman tutkimuksen (taulukko 2) mukaan suomalaisten aikuisten suosituin liikuntamuoto on edelleen kävelylenkkeily, jota harrastaa vajaa kaksi miljoonaa suomalaista. Lisäksi uutena lajina mainitaan sauvakävely, jonka harrastajat on aiemmin laskettu kävelylenkkeilijöihin. Kävelylenkkeilyn jälkeen suosituimpia lajeja ovat pyöräily, hiihto ja uinti, jotka kaikki yltyvät yli puolen miljoonan harrastajamääriin. Uusimmassa mittauksessa kuntosaliharjoittelijoiden määrä on ensimmäisen kerran ylittänyt juoksulenkkeilijöiden määrän. Muita suosiotaan kasvattaneita suuria lajeja ovat hiihto, voimistelu ja salibandy. (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002, 18, 20–21.)

Vuonna 1998 tehdyn kyselyn mukaan (n = 5505) noin puolet suomalaisista harrasti liikuntaa yhden tai muutaman ystävän kanssa. Yksin liikuntaa harrastavia oli tässä tutkimuksessa 34 %, mutta heistä vain 18 % ilmoitti todella haluavansa harrastaa liikuntaa yksin. Vuoren (2001, 69) mukaan tutun ryhmän puute onkin ongelma osalle liikkujista. Suurin osa (78 %) suomalaisista aikuisista sanoi haluavansa harrastaa liikuntaa vain ulkona tai ainakin pääasiallisesti ulkona. Tutkimukseen osallistuneista 1 % totesi haluavansa harrastaa liikuntaa vain sisätiloissa ja 18 % liikkuisi mieluiten pääasiassa sisällä. (Vuori 2001, 69.)

TAULUKKO 2 Suosituimpien lajien harrastajamäärien kehittyminen 19–65-vuotiaiden keskuudessa vuosina 1994, 1997–98 ja 2001–2002 (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002, 20)

	1994	1997–98	2001–2002
Kävelylenkkeily	2.000.000	2.160.000	1.990.000
Pyöräily	660.000	1.000.000	922.000
Hiihto	660.000	724.000	732.000
Uinti	510.000	573.000	520.000
Kuntosaliharjoittelu	377.000	341.000	359.000
Juoksulenkkeily	445.000	477.000	356.000
Sauvakävely	---	---	300.000
Voimistelu	178.000	232.000	250.000
Aerobic	179.000	211.000	182.000
Salibandy	94.000	148.000	175.000
	n = 10.972	n = 5.505	n = 5.505

3 Aikuisväestön liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät

3.1 Liikuntamotiivit

Ihmisten liikuntamotiiveja ja fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä on tutkittu paljon. Buckworth ja Dishman (2002, 195) toteavat, ettei ole olemassa yhtä ainoaa yksittäistä muuttujaa, jolla voitaisiin selittää ja ennustaa ihmisten fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan harrastamista. Monet persoonalliset, sosiaaliset ja ympäristölliset tekijät vaikuttavat ihmisten liikuntakäyttäytymiseen eri tavoin. Fyysistä aktiivisuutta selittäviä tekijöitä ei myöskään voida käsitellä toisistaan erillään olevina muuttujina, sillä liikunnan harrastaminen on dynaaminen ja monimutkainen kokonaisuus, johon monet tekijät vaikuttavat samanaikaisesti. (Buckworth & Dishman 2002, 195, 208.) Jo Maslow esitti aikanaan, että ihmisen käyttäytymiselle on yleensä löydettävissä useita selittäjiä (Maslow 1970, 55).

3.1.1 Yleisimmät liikuntamotiivit

Liikuntaan osallistumismotiivit ovat moninaisia, mutta tutkimukset ovat osoittaneet erityisesti kuntoon sekä fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen liittyvien syiden olevan tärkeitä motiiveja liikunnan harrastamiselle aikuisilla (Biddle & Mutrie 1991, 33). Portugalilaisessa tutkimuksessa todettiin, että liikunnan osallistumismotiivit liittyivät vahvasti terveyteen, erityisesti psyykinen hyvinvointi osoittautui tärkeäksi liikuntamotiiviksi (Biddle 1995, 9). Myös Kanadassa tehty tutkimus tuki väitettä, jonka mukaan liikunnan harrastamisen syyt olivat usein terveydellisiä. Tässä tutkimuksessa 60 % aikuisista ilmoitti, että ”voinnin paraneminen” oli heille hyvin tärkeä syy liikunnan harrastamiselle. (Biddle & Mutrie 1991, 29.) Myös Willis ja Campbell (1992, 10) esittivät, että terveyden ja kunnon kohottaminen ovat yleisimpien liikuntamotiivien joukossa. Myös paremman ulkonäön tavoittelu, hauskuus ja liikunnasta nauttiminen, liikunta sosiaalisena kokemuksena sekä koetut psykologiset hyödyt mainitaan usein liikunnan harrastamisen motiiveina. (Willis & Campbell 1992, 10.)

Väli-tutkimusohjelman kyselyssä suomalaiset vastaajat arvioivat, kuinka hyvin eri tekijät selittivät heidän liikuntakäyttäytymistään. Yleisimmiksi liikuntamotiiveiksi osoittautuivat rentoutuminen sekä terveys ja kunto. Noin 80 % vastaajista ilmoitti näiden motiivien olevan heille tärkeitä. Samassa tutkimuksessa liikuntamotiiveja selvitettiin tarkemmin

myös haastattelujen avulla. Tulosten perusteella kolmea yleisintä liikuntamotiivia täsmennettiin siten, että esille nousivat piristys ja virkistys sekä ulkoilu ja raitis ilma. Varsin yleisiä olivat myös kuntoon ja terveyteen sekä eri ruumiinosien ja kipujen hoitoon liittyvät motiivit. Haastatteluissa huomattiin, että monet henkilöt eivät tiedostaneet motiivejaan, sillä osa vastaajista ei joko osannut mainita yhtään liikuntamotiivia tai he vastasivat kysymykseen hyvin yleisluontoisesti. Liikuntamotiiviksi saatettiin mainita esimerkiksi yleinen mielenkiinto liikuntaan. Tutkimus osoitti myös, että suuri osa aikuisten liikuntamotiiveista oli enemmän tunnepitoisia kuin järkipäisiä. Tunnetilat liittyivät joko itse liikuntasuoritukseen, liikunnan jälkeiseen olotilaan tai liikuntaympäristöön. Järkipäisiä motiiveja olivat esimerkiksi kunnan hoitaminen, painon säätely sekä sairauksien ja kipujen ehkäisevä hoito. (Telama 1986, 155, 160.)

3.1.2 Sukupuolen yhteys liikuntamotiiveihin

Liikuntamotiiveja tutkittaessa on havaittu joitakin eroja miesten ja naisten välillä. Väli-tutkimusohjelman kyselyssä miehet pitivät sosiaalista tapaamista ja liikunnan aiheuttamaa jännitystä tärkeämpinä liikuntamotiiveina kuin naiset. Myös haastatteluissa miehet mainitsivat naisia useammin sosiaalisia ja kilpailuun liittyviä motiiveja. Naisille miehiä tärkeämpiä liikuntamotiiveja olivat painon säätely, ulkoilu ja luonnon kokeminen. (Telama 1986, 156, 160.) Myös Ashford, Biddle ja Goudas (1993) havaitsivat tutkimuksessaan, että miehet pitivät suoriutumista, saavutuksia ja urheilun hallitsemista tärkeämpinä liikuntamotiiveina kuin naiset (Biddle 1995, 9). Ulkonäkömotiiveja ilmoittivat sekä miehet että naiset, mutta ne ovat hieman yleisempiä naisilla (Willis & Campbell 1992, 11).

Vastaavasti Biddle ja Bailey (1985) saivat tulokseksi liikuntaryhmiä tutkiessaan, että miesten osallistumismotiivit liittyivät vahvasti terveyteen ja kuntoon, kun taas naiset painottivat voimakkaasti tunteisiin liittyviä ja sosiaalisia tekijöitä. Tutkijat huomauttivat kuitenkin, että sukupuolten välinen ero saattoi tässä tutkimuksessa johtua osittain harjoitusmuodoista sekä tutkituista ryhmistä, jotka poikkesivat toisistaan. (Biddle & Mutrie 1991, 31–32.) Myös Willis ja Campbell (1992, 8) ovat raportoineet, että sekundääriset liikuntamotiivit eroavat jonkin verran naisten ja miesten välillä, ja motiivit näyttäisivät olevan yhteydessä tietyn tyyppiseen toimintaan. Siten naisten ja miesten suosiossa olevien lajien erilaisuus voisi osittain selittää sukupuolten välisiä eroja liikuntamotiiveissa.

3.1.3 Liikuntamotiivien muuttuminen

Motiivit liikunnan harrastamiselle voivat myös muuttua harrastuksen jatkuessa. Monet aloittavat liikunnan parantaakseen terveyttään, mutta vain hyvin harvat jatkavat liikkumista, jos he eivät löydä itselleen mieluista lajia, josta he nauttivat (Willis & Campbell 1992, 13). Terveysmotiivit saattavat olla tärkeitä liikunnan harrastamisen alkuvaiheessa, mutta on epätodennäköistä, että ne takaisivat harrastuksen jatkuvuuden. Dishman, Sallis ja Orenstein (1985) ovat esittäneet, että liikunnan jatkaminen olisi yhteydessä enemmän välittömiin nautinnon ja hyvinvoinnin tunteisiin. (Biddle & Mutrie 1991, 33.)

Liikunnan merkityksen on todettu olevan erilainen eri elämänvaiheissa, ja myös sen myötä liikuntamotiivit muuttuvat jonkin verran. Väli-tutkimusohjelmassa todettiin kuitenkin, että yleisimmät motiivit, esimerkiksi luonnosta nauttiminen, virkistys ja rentoutuminen sekä kunnon kohentaminen, säilyvät yhtä tärkeinä läpi aikuisiän. Telaman (1986, 172–173) mukaan selvimmät muutokset liikuntamotiiveissa havaitaan sosiaalisessa motivaatiossa, suoriutumismotivaatiossa, painonsäätelymotiivissa sekä eräissä terveystieteissä. Miehillä sosiaalisen motivaation ja suoriutumismotivaation tärkeys liikuntamotiiveina vähenee iän myötä. 27–39-vuotiaista miehistä 52 % mainitsee sosiaalisen yhdessäolon liikuntamotiivinaan, kun yli 50-vuotiaista enää 19 % pitää sitä tärkeänä liikunnassa. Samanlainen suuntaus on nähtävissä naisten painonsäätelymotiivin kohdalla. Yli 50-vuotiaat naiset mainitsevat painonsäätelyn tärkeäksi liikuntamotiiviksi huomattavasti harvemmin (17 %) kuin nuoremmat, 27–39-vuotiaat naiset (40 %). Eri ruumiinosien kuntoon liittyvät motiivit pysyvät suunnilleen yhtä tärkeinä kaikissa naisten ikäluokissa, kun taas miehillä havaitaan näiden motiivien lisääntymistä myöhemmällä iällä. (Telama 1986, 172–173.)

Sosiaalisesta motivaatiosta on olemassa myös toisenlaista tutkimustietoa. Willisin ja Campbellin (1992, 14) mukaan sosiaaliset kokemukset ovat tärkeitä liikuntamotiiveja kaikenikäisille liikkujille, ja nuorisourheilussa niiden on havaittu olevan kaikkein yleisimpiä liikuntaan osallistumisen motiiveja.

Ashford, Biddle ja Goudas (1993) sen sijaan havaitsivat, että nuoremmat osallistujat eivät pitäneet psykososiaalista hyvinvointia yhtä tärkeänä liikuntamotiivina kuin vanhemmat liikunnan harrastajat. Tulos tuki aiempia havaintoja liikunnan ja mielenterveyden

yhteyksistä, sillä liikunnan hyödyllisten psykologisten vaikutusten on esitetty tulevan selvemmin esille hieman ikääntyneemmällä väestöllä. (Biddle 1995, 9.) Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että naiset arvostavat mahdollisia liikunnan kautta saavutettavia psykologisia hyötyjä enemmän kuin miehet (Willis & Campbell 1992, 15).

3.2 Liikunnan aloittaminen

”Liikuntaa harjoittaisivat paljon useammat, jos liikkeelle pääsisi lähtemättä”
(Vuori 2001, 117).

Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen ei ole välttämättä helppoa. Liikunnan aloittamiseen ja jatkamiseen vaikuttavatkin monet tekijät, kuten liikuntamuoto, liikunnan toteuttamistapa, ympäristö sekä erilaiset henkilöön itseensä liittyvät tekijät.

3.2.1 Liikuntahalukkuuteen vaikuttavat tekijät

Aiemmillä liikuntakokemuksilla on suuri vaikutus liikuntahalukkuuteen. Tieto liikunnan hyödyllisyydestä on tärkeä taustamotiivi liikkumiselle, mutta olennaista ovat myönteiset kokemukset liikunnan parissa. Myönteiset kokemukset ovat tärkeitä myös liikunnan harrastamisen jatkuvuuden kannalta, sillä ne ehdollistuvat tuleviin liikuntatapahtumiin. Kielteiset kokemukset sen sijaan edesauttavat liikunnasta luopumista. Myös liikunnan harrastamista tukevat asenteet ja arvot, ympäristön liikuntamyönteinen ilmapiiri sekä muiden esimerkki ja kannustus vaikuttavat vahvasti liikunnan aloittamiseen ja harrastuksen jatkamiseen. Erityisen merkittävänä tekijänä liikuntaohjelman aloittamiselle Vuori (2001, 58) pitää henkilön luottamusta omiin edellytyksiinsä. Liikunnan aloittamiskynnys nousee, jos henkilö epäilee omaa itsekuriaan tai liikuntakykyään, jos hänellä on puutteellista tietoa liikunnan vaikutuksista tai hän ei usko niihin. Vuoren (2001, 59) mukaan ylipainoiset, tupakoivat, maataloustyöntekijät, raskasta ruumiillista työtä tekevät ja lyhyen koulutuksen saaneet kokevat liikunnan aloittamisen keskimääräistä vaikeammaksi.

Asenteiden muotoutumisesta liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta kohtaan ei ole paljon tutkimustietoa. Muutamat aikaisemmat tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että

asenteet näyttävät muotoutuvan melko varhain. Pease ja Anderson (1986) ovat raportoineet, että asenteet liikuntaa kohtaan muotoutuvat jo ennen 10–12 ikävuotta. Vastaavasti McIntosh ja Albinson (1982) ovat havainneet, että kanadalaiset lapset olivat muodostaneet käsityksensä liikunnasta ja fyysisestä aktiivisuudesta 13–14 ikävuoteen mennessä. (Doganis & Theodorakis 1995, 31.) Nämä tulokset osoittavat lapsuuden ja nuoruuden myönteisten liikuntakokemusten sekä koulun liikuntakasvatuksen tärkeyden.

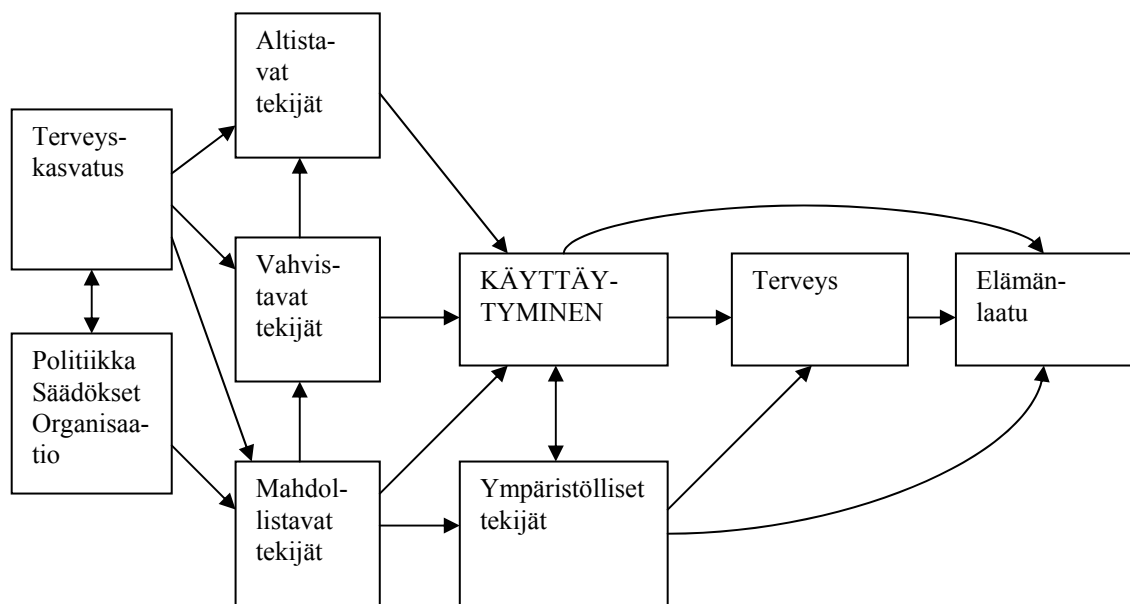
Vuori (2001, 39) luokittelee ihmiset kolmeen ryhmään liikuntahalukkuuden ja -valmiuden perusteella. Ensimmäisen ryhmän muodostavat liikuntaan myönteisesti suhtautuvat ja aktiiviset ihmiset. Aktiivisia tulee Vuoren (2001, 39) mukaan kannustaa ja tukea jatkamaan liikuntaharrastustaan. Vastaavasti toiseen ryhmään kuuluvat ne ihmiset, jotka harkitsevat liikkumista, mutta liikkuvat suositeltua vähemmän tai eivät ollenkaan. Heille Vuori suosittelee laatimaan suunnitelman liikunnan aloittamisesta. Vuoren luokittelussa kolmannen ryhmän muodostavat ihmiset, jotka eivät liiku ja suhtautuvat liikuntaan joko välinpitämättömästi tai kielteisesti. Terveystieteissä heitä tulisi ohjata kokeilemaan liikunnan aloittamista. (Vuori 2001, 39.)

Etenkin liikunnan omaksumisen alkuvaiheessa, jolloin harrastus on erityisen altis keskeytyksille, on tärkeää, että liikkujaa saa mahdollisimman paljon tukea. Liikunnan aloittaminen voi olla vaikeaa, sillä jokainen muutos vaatii ihmiseltä paljon sopeutumista ja energiaa. Uuden käyttäytymistavan omaksuminen tapahtuu vähitellen useiden välivaiheiden kautta. Nämä vaiheet voivat olla esimerkiksi seuraavat: välinpitämättömyys, kiinnostus, tiedostus, arviointi, päätös, kokeilu ja tavan kiteytyminen. Liikunnan edistämiseksi on muistettava, että ihminen tarvitsee aikaa rakentaakseen aidon kiinnostuksen ja omat perustelunsa liikunnalle. (Laitakari & Miilunpalo 1998, 34–35.)

3.2.2 Greenin PRECEDE-PROCEED malli

Lawrence Greenin kehittämän PRECEDE-PROCEED mallin (kuviot 2) mukaan ihmisen terveyskäyttäytymiseen vaikuttavat ympäristön lisäksi erilaiset altistavat, mahdollistavat ja vahvistavat tekijät. Altistavia tekijöitä ovat yksilön arvot, asenteet, kokemukset, käsitykset ja tiedot, jotka voivat osaltaan edistää tai estää motivaation syntyä käyttäytymisen muutosta kohtaan. Mahdollistaviksi tekijöiksi luokitellaan sellaiset taidot, voimavarat ja

esteet, jotka helpottavat tai estävät toivottuja käyttäytymisen muutoksia sekä ympäristöllisiä muutoksia. Muilta ihmisiltä saatu sosiaalinen tuki, palaute ja kannustus sekä mahdolliset palkkiot uuden käyttäytymistavan omaksumisen jälkeen ovat esimerkkejä vahvistavista tekijöistä. Vahvistavat tekijät joko rohkaisevat jatkamaan omaksuttua käyttäytymistä tai vastaavasti estävät sen jatkumista. Ympäristöllisiin tekijöihin kuuluvat kaikki yksilön ympärillä vaikuttavat fyysiset, sosiaaliset ja taloudelliset tekijät, jotka voivat tukea haluttua käyttäytymistä. (Green & Kreuter 1999, 40–41.)



KUVIO 2 Greenin PRECEDE-PROCEED malli (Green & Kreuter 1999, 35)

Laitakari ja Miilunpalo (1998, 33) ovat soveltaneet PRECEDE-PROCEED mallia liikuntaan. Altistavina tekijöinä ovat sisäiset odotukset ja asenteet sekä ulkoiset ärsykkeet, esimerkiksi se, että joku muistuttaa liikunnasta. Tutkimuksissa on havaittu, että mm. koettu riski sydäntautiin tai liikunnan havaittu helppous ovat yhteydessä liikunnan harrastamiseen. Mallin mahdollistaviin tekijöihin kuuluvat mm. liikuntapaikkojen ja välineiden saatavuus, liikuntataitojen hallinta sekä ajan riittävyys. Vahvistavia tekijöitä ovat ulkoinen tuki ja positiivinen palaute sekä liikunnasta saadut sisäisesti koetut palkkiot, kuten ilo, nautinto ja mielekkyyden kokemukset. Liikuntakäyttäjymisen todennäköisyys on suurin, jos sekä altistavat, vahvistavat että mahdollistavat tekijät ovat monipuolisia, voimakkaita ja esiintyvät yhtäaikaaisesti. (Laitakari & Miilunpalo 1998, 33.) Liikunnan

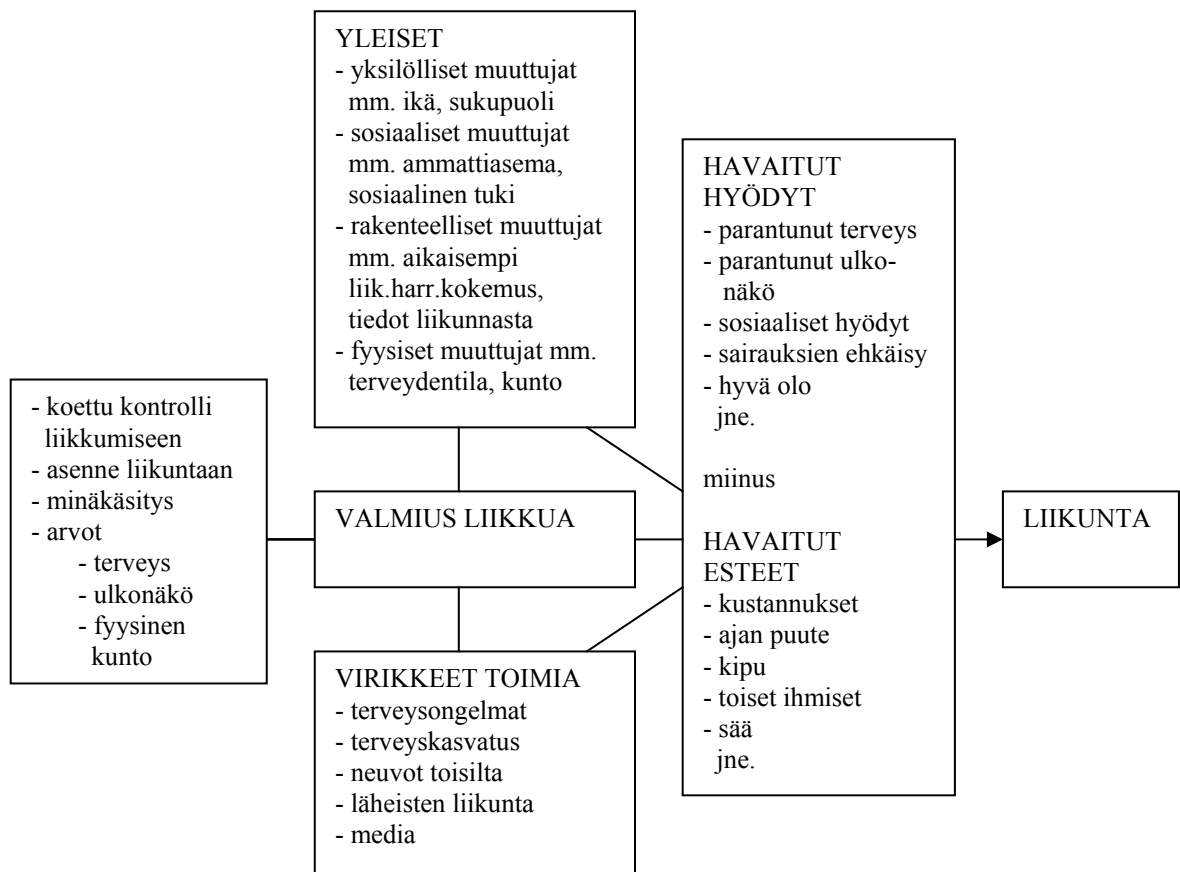
harrastamisen kannalta hyvä tilanne on esimerkiksi silloin, kun henkilö tiedostaa liikunnan tärkeyden, hänellä on mahdollisuus liikkua lähellä kotia ja hänen perheensä tukee liikuntaharrastusta.

Kaikilla edellä esitetyillä tekijöillä on merkitystä liikunnan aloittamiseen ja jatkamiseen. Tässä tutkimuksessa keskitytään mahdollistavien ja vahvistavien tekijöiden tarkasteluun. Liikuntaa rajoittavat tekijät ovat esimerkkejä mahdollistavista tekijöistä, jotka estävät toivotun liikuntakäyttäytymisen toteuttamista. Vahvistavat tekijät ovat puolestaan yhteydessä liikunnan jatkamiseen.

3.2.3 Noland ja Feldman: Liikunnan harrastamisen malli

Liikunnan harrastamisen malli (kuvio 3) kehittyi Rosenstockin terveystuskomusmallin pohjalta. Noland ja Feldman (1984) pyrkivät luomaan liikunnan harrastamisen teoreettisen mallin, jolla voitiin osoittaa, miten eri tekijät vaikuttavat ihmisen päätökseen liikuntaan osallistumisesta. Mallin mukaan monet yksilölliset, sosiaaliset ja ympäristöön liittyvät tekijät vaikuttavat yksilön liikuntavalmiuteen. Lopullisen päätöksen liikkumisesta ihminen tekee, kun hän vertaa liikunnan koettuja hyötyjä havaittuihin esteisiin. Mallin mukaan ihminen ei osallistu liikuntaan, jos hän kokee esteet mahdollisia liikunnan hyötyjä suuremmiksi.

Liikunnan harrastamisen mallia voidaan käyttää hyväksi liikunnan edistämisen suunnittelussa. Jos liikunnan edistämällä onnistutaan kasvattamaan ihmisen valmiutta osallistua liikuntaan, hyvin pienetkin ärsykkeet saattavat saada hänet aloittamaan liikkumisen. Myös havaittuja esteitä vähentämällä voidaan madaltaa yksilön kynnystä aloittaa liikunta.



KUVIO 3 Nolandin ja Feldmanin (1984, 35) malli liikunnan harrastamiselle

3.2.4 Prochaskan muutosvaihemalli

Muutosvaihemalli (kuvio 4) on ollut eniten käytetty vaiheteoria liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden tutkimuksissa (Buckworth & Dishman 2002, 220). Tämä malli kehittyi Prochaskan ja DiClementen 1970-luvun lopulla suorittettujen tutkimusten pohjalta, ja se on osoittautunut toimivaksi viitekehikseksi liikuntaan ja terveyteen liittyvien käyttäytymismuutosten tutkimisessa (Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000, 260). Muutosvaihemalli syntyi, kun Prochaska ja DiClemente tutkivat ihmisiä, jotka yrittivät lopettaa tupakoinnin. Tutkijat havaitsivat, että ihmiset kävivät läpi tiettyjä vaiheita yrittäessään muuttaa käyttäytymistään. Mallin mukaan muutosvalmiudelle on olemassa viisi eri vaihetta. Fyysisestä aktiivisuudesta puhuttaessa ensimmäisessä vaiheessa olevat ihmiset eivät liiku, eivätkä he suunnittele aloittavansa liikunnan harrastamista. Toisessa vaiheessa ihminen harkitsee liikkumista, ja hän suunnittelee aloittavansa liikunnan seuraavan kuuden kuukauden aikana. Prochaskan mallin kolmanteen vaiheeseen edettyään

ihminen harrastaa jo hieman liikuntaa, ja neljännessä vaiheessa hän liikkuu suositusten mukaan riittävästi. Tällöin liikuntaa on kuitenkin harrastettu vasta alle puoli vuotta eikä toiminta ole vielä vakiintunutta. Viidennessä vaiheessa ihminen on liikkunut jo yli puoli vuotta ja liikunnasta on tullut pysyvä tapa. (Marcus & Forsyth 2003, 12–13.)



KUVIO 4 Prochaskan muutosvaihemalli liikuntaan sovellettuna (Marcus & Forsyth 2003, 14)

Tähän tutkimukseen osallistuvat liikkujat ovat Prochaskan mallin kolmannessa, neljännessä tai viidennessä vaiheessa. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan mm. viikoittaista liikunnan harrastamista ja liikunnallisuustusta sekä niiden yhteyksiä eri tekijöihin.

Ihminen ei yleensä etene sujuvasti ja lineaarisesti vaiheesta toiseen, sillä uuteen käyttäytymismalliin sopeutuminen on vaikeaa. Prochaskan mallin viimeiseen vaiheeseen, jossa liikkumisesta on tullut tapa, ei yleensä päästä ensimmäisellä yrityksellä. Ihminen saattaa myös palata takaisin aiempiin vaiheisiin, vaikka hän olisikin jo muodostanut itselleen tavan liikunnasta. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että silloin henkilö useimmiten palaa takaisin vaiheeseen, jossa hän liikkuu jonkin verran. Yleensä mallin viidennessä vaiheessa olleet henkilöt eivät enää palaa takaisin aivan alkutilanteeseen, jossa he eivät edes harkitsisi liikunnan aloittamista uudelleen. Vielä ei tiedetä, onko olemassa

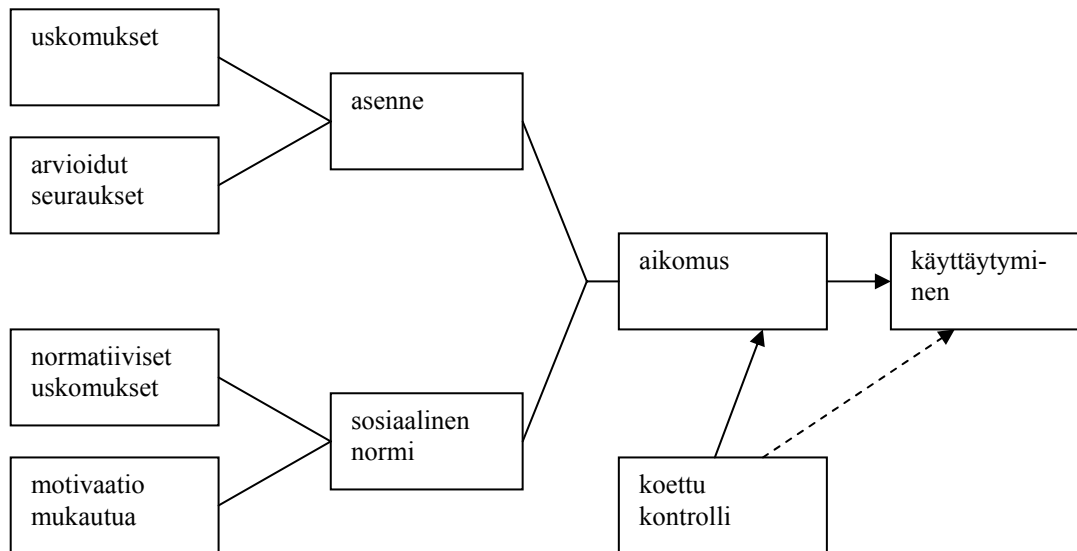
jokin kriittinen ajanjakso, jonka ylitettyään aktiiviliikkuja ei enää niin helposti palaa takaisin Prochaskan mallin aiempiin vaiheisiin. (Marcus & Forsyth 2003, 13–15.)

Liikuntaneuvontaa ja -interventioita suunniteltaessa ja toteutettaessa tulisi huomioida muutosvalmiuden eri vaiheissa olevien ihmisten tarpeet, jotka eroavat melkoisesti toisistaan. Prochaskan mallin ensimmäisessä vaiheessa olevalle henkilölle hyvä tavoite voisi olla tutustuminen terveydestä kertoviin artikkeleihin ja muutaman lyhyen kävelylenkin tekeminen viikon aikana. Vastaavasti jonkin verran liikkuvan henkilön kannattaa tavoitella liikuntatuokioiden asteittaista pidentämistä, jotta edettäisiin tasolle, jossa liikutaan suositusten mukaan riittävästi. Liikuntainterventioita tulisi nykyistä enemmän kohdistaa muutosvalmiuden ensimmäisissä vaiheissa oleville ihmisille, sillä he tarvitsevat eniten tukea ja mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen. Monet liikunnan edistämisen ohjelmat on suunniteltu enimmäkseen Prochaskan mallin kolmannessa tai neljännessä vaiheessa oleville liikkujille. (Marcus & Forsyth 2003, 16, 78.) Louhevaaran ja Perkiö-Mäkelän (2000, 260) mukaan liikunta- ja terveysinterventioissa on saavutettu hyviä tuloksia, kun mallin eri vaiheet on huomioitu, ja muutosten vaiheisiin on käytetty ennakkovalmennusta.

3.2.5 Perustellun toiminnan teoria ja suunnitellun toiminnan teoria

Ajzen ja Fishbein olettavat perustellun toiminnan teoriassaan (theory of reasoned action), että ihmisen käyttäytymiseen tietyssä tilanteessa vaikuttavat sekä yksilön omat asenteet että yhteisön sosiaalinen painostus kyseistä toimintaa kohtaan. Suunnitellun toiminnan teoria (theory of planned behavior) (kuvio 5), joka myös pyrkii selittämään käyttäytymistä, on edellä mainitun teorian jatke. Nämä teoriat esittävät, että liikunnan aloittaminen ja jatkaminen ovat yhteydessä siihen, millaisia odotuksia henkilöllä on harjoittelun tuloksista ja kuinka paljon hän arvostaa harjoittelun oletettuja seurauksia (Smith & Biddle 1995, 87). Myös läheisten ihmisten uskomukset liikunnasta ja se, millä asteella ihminen haluaa mukautua näihin uskomuksiin, vaikuttavat yksilön liikuntaan sitoutumiseen (Smith & Biddle 1995, 87). Suunnitellun toiminnan teoriassa on huomioitu lisäksi se, miten vaikeaksi tai helpoksi yksilö kokee kyseisen toiminnan. Teorian mukaan yksilö osallistuu toimintaan varmimmin, jos hänellä on positiivisia tunteita toimintaa kohtaan, ja hän kokee, että hän kykenee itse hallitsemaan tilanteen. (Doganis & Theodorakis 1995, 33–35.) Ajzenin kehittämää suunnitellun toiminnan teoriaa käytetään nykyään monipuolisuutensa

ja paremman selitysarvonsa vuoksi yleisemmin tutkimuksissa kuin perustellun toiminnan teoriaa (Miilunpalo 1999, 422).



KUVIO 5 Muunneltu Ajzenin (1988) Suunnitellun toiminnan teoria (Biddle & Mutrie 1991, 87)

Tässä tutkimuksessa yksilön asenteet ja normatiiviset uskomukset tulevat esille liikunnan harrastamisen motiivitekijöissä sekä liikunnan kokemisessa.

3.3 Liikunnan harrastamista rajoittavat tekijät

Liikuntamotiivien ohella liikunnan ammattilaisten tulee olla selvillä niistä tekijöistä, jotka rajoittavat väestön liikunnan harrastamista. Tiedostamalla koettuja esteitä voidaan paremmin ymmärtää ihmisten liikuntakäyttäytymistä ja siten mahdollisesti edistää väestön omaehtoisen liikunnan lisääntymistä ja liikunnallisen elämäntavan omaksumista.

Seuraavassa käsitellään yleisimpiä liikuntaa rajoittavia tekijöitä sekä esitellään kaksi teoriaa, jotka ovat yhteydessä yksilön kokemuksiin liikuntaa rajoittavista tekijöistä.

3.3.1 Weinerin attribuutioteoria

Weinerin attribuutioteoria keskittyy siihen, kuinka ihmiset selittävät menestystään ja epäonnistumisiaan. Mahdolliset selitykset esimerkiksi harjoitusohjelman keskeyttämisestä voivat liittyä joko sisäisiin tai ulkoisiin tekijöihin. Sisäiseksi tekijäksi henkilö saattaa kokea esimerkiksi selkäongelmansa ja ulkoiseksi, itsestä riippumattomaksi tekijäksi pitkät etäisyydet harjoittelupaikalle. Attribuutioteorian mukaan epäonnistumisia voidaan selittää myös tekijöillä, joita yksilö voi itse kontrolloida (esimerkiksi yrittämisen puute) tai tekijöillä, jotka eivät ole yksilön kontrolloitavissa (esimerkiksi ohjelman kustannukset). Menestystä ja epäonnistumisia voidaan selittää myös pysyvillä (esimerkiksi lahjakkuus) tai vaihtelevilla tekijöillä (esimerkiksi hyvä onni). Käsitykset ja uskomukset tapahtumien syistä ovat merkityksellisiä, sillä niillä on vaikutusta tunnepitoisiin reaktioihin sekä tulevaisuuden odotuksiin onnistumisista ja epäonnistumisista. (Weinberg & Gould 1995, 78–79.) Täten aikaisemmat kokemukset ja niiden tulkinnat vaikuttavat myös motivaatioon kyseistä asiaa kohtaan.

3.3.2 Rotterin kontrollin sijaintiteoria

Rotterin kontrollin sijaintiteorialla on läheinen yhteys attribuutioteoriaan. Kontrollin sijaintiteorian avulla voidaan tutkia, miten eri ihmiset selittävät käyttäytymistään. Aikaisempien kokemustensa ja niiden pohjalta tehtyjen päätelmien perusteella ihmiset omaksuvat tietynlaisen käsityksen omista vaikuttamismahdollisuuksistaan erilaisiin tapahtumiin. Jos henkilö kokee, ettei hän toiminnallaan voi saavuttaa haluamiaan tuloksia, hän uskoo, että tapahtumat eivät ole hänen itsensä kontrolloitavissa. Tällöin henkilö kokee ulkoisen kontrollin vahvaksi. Vahvan sisäisen kontrollin omaava ihminen puolestaan kokee, että hän voi omalla toiminnallaan vaikuttaa tapahtumiin ja saavuttaa haluamiaan tuloksia. Franken (1998, 368) painottaa, että Rotterin kontrollin sijaintiteorian mukaan nämä kaksi ulottuvuutta (sisäinen ja ulkoinen) ovat toisistaan riippumattomia, ja siten yksilö voi esimerkiksi kokea sekä ulkoisen että sisäisen kontrollin vahvaksi.

Sekä Weinerin attribuutioteoria että Rotterin kontrollin sijaintiteoria keskittyvät siihen, kuinka ihmiset selittävät käyttäytymistään. Tässä tutkimuksessa on selvitetty, minkälaiset tekijät rajoittavat ihmisten liikunnan harrastamista. Liikunnan edistämisen kannalta olisi myös tärkeää yrittää selvittää, miten erilaisiin rajoittaviin tekijöihin voitaisiin vaikuttaa.

3.3.3 Yleisimmät liikuntaa rajoittavat tekijät

Tutkimuksissa yleisimmin mainittuja liikuntaa rajoittavia tekijöitä ovat olleet ajanpuute, väsymys, mahdollisuuksien puute, puutteelliset tiedot kuntoilusta sekä tahdonvoiman puuttuminen (Willis & Campbell 1992, 15–17). Myös Weinbergin ja Gouldin (1995, 386) mukaan yksi yleisimmistä syistä liikunnan lopettamiseen tai sen vähäisyyteen on koettu ajanpuute.

Myös eräässä suomalaisessa tutkimuksessa (taulukko 3) aikuiset mainitsivat ajanpuutteen yleisimmäksi liikkumista rajoittavaksi tekijäkseen. Tätä mieltä oli 38 % vastaajista, ja etenkin kotiäidit, yrittäjät, johtajat sekä ylemmät toimihenkilöt ilmoittivat ajanpuutteen rajoittavan heidän liikkumistaan. Myös Vertio (1996, 23) esitti, että etenkin nuorten lapsiperheiden vanhemmat pitävät ajanpuutetta suurimpana esteenä liikkumiselleen. Muut tutkimuksessa esille tulleet liikuntaa rajoittavat tekijät on esitetty taulukossa 3. Sekalaisia syitä olivat miehillä erityisesti kiinnostuksen puute ja naisilla lasten hoito. Liikuntatilojen tai suorituspaikkojen puutetta mainitsivat etenkin maaseudulla asuvat ja yli 50-vuotiaat, kun taas taloudelliset syyt rajoittivat liikuntaa erityisesti nuorilla ja pääkaupunkiseudulla asuvilla sekä työttömillä. (Vuori 2001, 68.)

Vuonna 1992 toteutettu ”The English National Fitness Survey” -tutkimus osoitti, että liikuntaa rajoittavat tekijät liittyivät fyysisiin ja tunnepitoisiin tekijöihin, motivaatioon, ajankäyttöön sekä liikunnan saatavuuteen. Ajanpuute osoittautui englantilaisessakin tutkimuksessa tärkeimmäksi liikuntaa rajoittavaksi tekijäksi sekä miehillä että naisilla. Tunteisiin liittyviä esteitä naiset mainitsivat useammin kuin miehet. Tutkimuksessa havaittiin, että fyysiset ja tunnepitoiset liikuntaa rajoittavat tekijät lisääntyivät iän myötä, kun taas ajankäyttöön liittyvät liikuntaa rajoittavat tekijät vähenivät 55 ikävuoden jälkeen. Myös australialaisessa tutkimuksessa 25–54-vuotiaat mainitsivat ajanpuutteen liikuntaa rajoittavaksi tekijäkseen huomattavasti useammin kuin yli 55-vuotiaat. (Biddle 1995, 12–13.)

ajanpuute	38 %
liikuntatilojen tai suorituspaikkojen puute	12 %
terveydelliset riskit	12 %
taloudelliset syyt	9 %
harjoitusseuran puute	4 %
huonot kulkuyhteydet	3 %
varusteiden puute	2 %
ohjauksen puute	1 %
muut sekalaiset syyt	17 %

n = 5505

Norjalaisessa tutkimuksessa havaittiin, että naiset kokivat vapaa-ajan puutteen suurimmaksi esteeksi liikunnan harrastamiselle. Tutkimus osoitti, että liikunnallisesti aktiivisten naisten puoliset viettivät iltaisin enemmän aikaa kotona verrattuna liikunnallisesti passiivisten naisten puolisiin. (Doganis & Theodorakis 1995, 39–40.)

Väli-tutkimuksessa liikuntaharrastusta rajoittavia tekijöitä mitattiin kahdella eri tavalla niiltä henkilöiltä, jotka eivät harrastaneet liikuntaa tai harrastivat sitä omasta mielestään liian vähän. Ensimmäiseksi henkilöt vastasivat kysymyksiin, joihin oli annettu valmiita vastausvaihtoehtoja. Naiset kokivat selvästi miehiä useammin, että työstä johtuva väsymys (55 % vastaajista) ja kotityöt (50 %) rajoittivat heidän liikkumistaan. Miehillä kolme yleisintä liikuntaa rajoittavaa tekijää olivat muut harrastukset (43 %), työstä johtuva väsymys (39 %) sekä kotityöt (36 %). Kiinnostuksen puutteen liikuntaa rajoittavana tekijänä ilmoitti 13 % naisista ja 22 % miehistä. Vastaajat saivat myös kertoa omin sanoin, mitkä tekijät ehkäisivät ja rajoittivat heidän liikkumistaan. Nämä vastaukset erosivat valmiiden vaihtoehtojen antamista tuloksista. Vapaissa vastauksissa yleisimmin mainittu liikuntaa rajoittava tekijä oli laiskuus, saamattomuus tai mukavuudenhalu (17 %). Seuraavina olivat muut harrastukset (13 %) ja kotityöt (13 %). Työstä johtuva väsymys (7 %) mainittiin vasta viidentenä. (Telama 1986, 174–175.)

Aikaisempien tutkimustulosten perusteella ajanpuute näyttäisi olevan yleisin liikuntaa rajoittava tekijä. Voimme kuitenkin pohtia, onko ajanpuute todellista vai onko kyseessä

vain helppo tekosyy liikkumattomuudelle. Liikunnan edistämisessä on tärkeää saada ihmiset havaitsemaan, että omilla valinnoilla voi varata aikaa myös liikkumiselle.

3.4 Liikunnan jatkaminen

3.4.1 Aikaisempien liikuntakokemusten merkitys liikunnan jatkamiseen

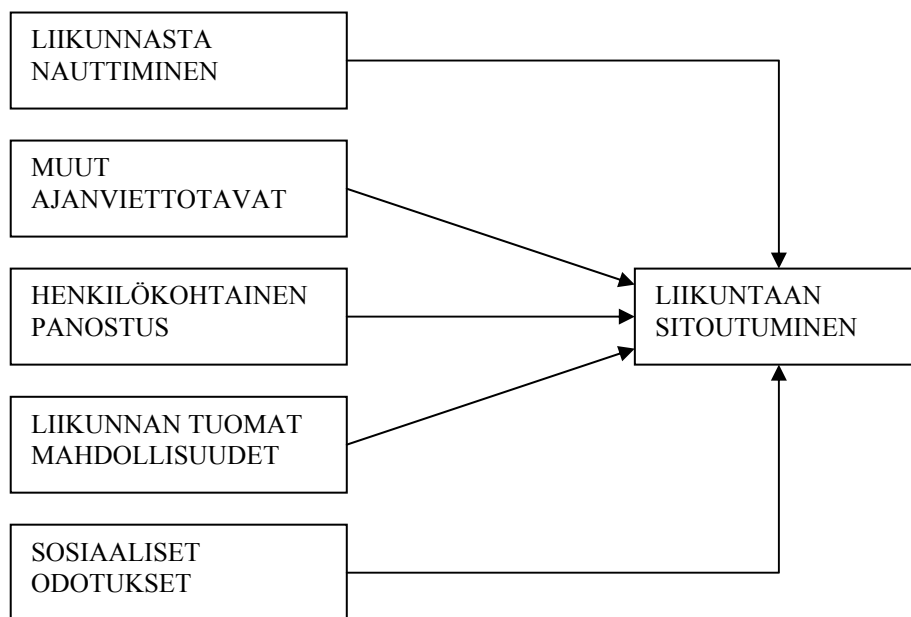
Eräiden tutkimusten mukaan lapsuuden liikuntakokemukset ovat tärkeitä ennustajia aikuisiän liikuntaharrastukselle. Lapsena ja nuorena liikuntaa harrastaneet ihmiset liikkuvat myös aikuisiällä todennäköisemmin kuin ne, jotka ovat olleet lapsena liikunnallisesti passiivisia. Henkilön, joka ei ole harrastanut aikaisemmin liikuntaa, on myöhemmällä iällä vaikeaa muodostaa liikunnasta tapa itselleen. (Willis & Campbell 1992, 23.) Myös Englannissa tehty tutkimus (Allied Dunbar National Fitness Survey, 1992) tuki käsitystä, jonka mukaan liikunnallinen aktiivisuus lapsena on yhteydessä suurempaan todennäköisyyteen osallistua liikuntaan myös myöhemmin elämässä (Smith & Biddle 1995, 100).

Kaikki tutkijat eivät kuitenkaan ole olleet yksimielisiä lapsuuden liikuntatottumusten säilymisestä aikuisuuteen. Osa tutkijoista on sitä mieltä, että aikuisiän liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat monet aikuisiässä tapahtuvat elämänmuutokset, eikä vielä tiedetä, kuinka tärkeä osuus lapsuusajan liikunnalla on myöhempään liikunta-aktiivisuuteen. Engstrom (1986) on kuitenkin todennut, että olisi hyödyllistä tutkia enemmän lasten käsityksiä fyysisestä aktiivisuudesta siten, että myös ympäristön vaikutus otetaan huomioon. (Smith & Biddle 1995, 100–101.) Pohdittaessa aikaisempien liikuntatottumusten merkitystä aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen on muistettava, että lapsuuden liikunta ei itsessään välttämättä vaikuta liikunnan jatkamiseen myöhemmällä iällä, vaan olennaisinta ovat liikunnan parissa saadut myönteiset kokemukset.

3.4.2 Scanlan ja Simons: Liikuntaan sitoutumisen malli

Monet tekijät vaikuttavat yksilön sitoutumiseen liikuntaan. Liikuntaan sitoutumisen malli (kuvio 6) käsittelee sekä kognitiivisia että tunteisiin liittyviä tekijöitä, joiden oletetaan

vaikuttavan liikuntaan sitoutumiseen. Mallin mukaan liikunnasta saatava nautinto ja sen hauskuus ovat tärkeitä harrastuksen jatkuvuuden kannalta ja ne myös antavat osallistujille positiivisia merkityksiä liikunnasta. Scanlan ja Simons (1992, 204) pitävät liikunnasta nauttimista tärkeimpänä liikuntamotivaatiotekijänä. On esitetty, että liikuntaan sitoutuminen on sitä vahvempaa ja todennäköisempää, mitä suurempi nautinto liikunnasta saadaan. Myös muut ajanviettotavat ja niiden houkuttelevuus vaikuttavat liikuntaan sitoutumiseen. Mallin mukaan suuri henkilökohtainen panostus (aika, yritys ja raha) lisää yksilön sitoutumisen astetta. Myös sosiaaliset odotukset ja normit saattavat aiheuttaa velvollisuuden tuntemuksia jatkaa liikunnan harrastamista. Nämä tunteet saattavat kuitenkin heikentää yksilön itsemääräämisen tunnetta, ja liikunnan jatkamisen kannalta olisi tärkeää, että liikuntaan osallistumisen sosiaalinen paine olisi mahdollisimman alhainen. Liikuntaan sitoutumiseen vaikuttavat lisäksi ne mahdollisuudet, jotka ovat saavutettavissa vain, jos harrastusta jatketaan. Näihin kuuluvat mm. mahdollisuus saavuttaa menestystä sekä mahdollisuus olla kavereiden kanssa. (Scanlan & Simons 1992, 200–201.)



KUVIO 6 Liikuntaan sitoutumisen malli (Scanlan & Simons 1992, 200)

Myös tässä tutkimuksessa selvitetään, mitkä tekijät ovat yhteydessä liikunnan jatkamiseen. Tutkimuksessa tarkastellaan ohjattuihin liikuntaryhmiin osallistuvien liikuntamotiiveja sekä heidän viihtymistään liikuntaryhmissä.

Liikunnasta nauttiminen yhdistetään usein sisäiseen motivaatioon. Ihminen kokee nautinnon tunteita, kun liikuntaan osallistuminen luo tunteen pätevyydestä ja autonomiasta. Scanlan ja Simons (1992, 203) haluavat kuitenkin erottaa nautinnon ja hauskuuden sisäisestä motivaatiosta, sillä liikunnasta nauttiminen voi yhtä hyvin olla lähtöisin joko ulkoisista (esimerkiksi sosiaalinen tunnustus) tai sisäisistä (esimerkiksi liikekokemukset aistien välityksellä) lähteistä. Liikunnasta nauttiminen on myös määritelty tilaksi, jossa toiminnan haasteellisuus on tasapainossa osanottajan taitoihin nähden. Tällöin voidaan puhua myös flow-ilmiöstä. Csikszentmihalyin (1990, 71) mukaan flow eli optimaalinen kokemus voi syntyä, jos toiminta on tavoitteellista, haasteet ovat sopivia yksilön kyvyille ja yksilö keskittyy täysin kyseiseen toimintaan.

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunnasta nauttiminen on tärkeä tekijä liikuntamotivaation kannalta. Monet näistä tutkimuksista on kuitenkin toteutettu lapsille urheiluympäristössä, ja Biddle (1995, 19) huomauttaakin, että aikuisliikkujien osalta tarvitaan vielä lisää tutkimustietoa tekijöistä, jotka saavat aikuiset nauttimaan liikunnasta.

3.4.3 Aikaisempia tutkimuksia liikunnan jatkamisesta

Doganis ja Theodorakis esittelivät artikkelissaan aikaisempia tutkimuksia liikunnan jatkamisesta. Wankel (1985) oli havainnut, että liikunnan jatkaminen oli yhteydessä toiveeseen kehittää omia taitoja, kilpailunhaluun, uteliaisuuteen, haluun kehittää sosiaalisia suhteita liikunnan avulla sekä perheen tukeen. Noland ja Feldman (1985) puolestaan raportoivat, että tärkein yksittäinen liikunnan jatkamiseen yhteydessä oleva tekijä 20–30-vuotiailla naisilla on yksilön asenne fyysisestä aktiivisuudesta kohtaan. (Doganis & Theodorakis 1995, 38–39.)

Kiinnostus liikuntaan saattaa heiketä jo pian aloittamisen jälkeen, jos liikunta koetaan erittäin raskaaksi tai vaikeaksi. Vuoren (2001, 70) mukaan suurin osa ihmisistä jatkaa liikunnan harrastamista varmimmin, jos liikunnasta saatavat elämykset ja kokemukset koetaan myönteisinä, eikä liikunta edellytä erityisiä taitoja, erikoisvarusteita tai erityisen hyvää suorituskkyä. Liikunnan jatkamisen kannalta on myös tärkeää, että liikunta koetaan turvalliseksi ja sitä voidaan toteuttaa joustavasti osana päivittäistä elämää. Etenkin keski-ikäisillä liikkujilla nämä kriteerit täyttyvät parhaiten kävelyn, pyöräilyn, kotivoimistelun, hiihdon ja uinnin kohdalla. (Vuori 2001, 70.)

Liikuntaryhmässä jatkamisen on todettu olevan todennäköisempää, jos harjoittelumahdollisuuksien sijainti on sopiva, joko lähellä kotia tai työpaikkaa. Myös aviopuolisolla on suuri vaikutus liikuntaharrastuksen jatkamisessa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että puolison tuki ja kannustus ovat ensiarvoisen tärkeitä liikuntaohjelmassa mukana pysymisessä. (Weinberg & Gould 1995, 385.)

Aktiivisesti vietetty vapaa-aika näyttäisi olevan yhteydessä harjoitusohjelman jatkamiseen, kun taas tupakoinnin on todettu suurentavan riskiä jättäytyä pois harjoitusohjelmasta. Tähän mennessä tutkimukset ovat osoittaneet, että iällä, sukupuolella, siviilisäädellä ja sosioekonomisilla tekijöillä ei voida hyvin ennustaa harjoitusohjelmassa pysymistä. Fyysisten ja psykologisten tekijöiden yhteyksistä liikunnan jatkamiseen tarvitaan vielä lisää tutkimusta, mutta eräillä liikuntaohjelmaan liittyvillä tekijöillä voi olla positiivinen vaikutus liikuntaohjelmassa jatkamiseen. Sosiaalinen tuki, harjoitusohjelman sopiva aika ja sijainti sekä hyvä ohjaus ovat aiemmissa tutkimuksissa olleet yhteydessä liikunnan jatkamiseen. (Willis & Campbell 1992, 23–26, 38.)

4 Tavoitteena aikuisväestön liikunnan harrastamisen lisääminen

4.1 Liikunnan merkitys ihmisen elämänkaarella

“Kaikki elimistön osat, joita kuormitetaan kohtuullisesti toiminnalla, johon ne ovat tottuneet, kehittyvät ja vanhenevat hitaasti; mutta käyttämättä jätettyinä ne tulevat alttiiksi sairauksille, kasvavat ja kehittyvät puutteellisesti ja vanhenevat nopeasti.” Hippokrates 300 eKr. (Vuori 2001, 9.)

Liikunnalla on erilaisia merkityksiä ihmisen eri elämänvaiheissa (taulukko 4). Lapsuuden ja nuoruuden myönteisillä liikuntakokemuksilla sekä liikuntataitojen oppimisella luodaan edellytyksiä liikunnallisen elämäntavan omaksumiselle ja tavan säilymiselle läpi elämän. Työikäiset voivat liikunnalla edistää terveyttään ja hyvinvointiaan. Liikunnan avulla on myös mahdollista ylläpitää tai lisätä toiminta- ja työkykyä. Iäkkäillä ihmisillä toimintakyvyn ja omatoimisuuden säilyttäminen sekä terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen ovat tärkeitä vaikuttimia liikunnan harrastamiselle. (Vuolle 2000, 38–39.)

TAULUKKO 4 Liikunnan merkitys eri elämänvaiheissa (Vuolle 2000, 39)

	Lapset ja nuoret	Työikäiset	Iäkkäät
Liikunnan merkityksiä	kasvun ja kehityksen tukeminen	terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen	toimintakyvyn säilyttäminen

terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen	toiminta- ja työkyvyn lisääminen	terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen
liikuntataitojen oppiminen	liikunnallisen elämäntavan ylläpitäminen	omatoimisuuden säilyttäminen
liikunnallisen elämäntavan omaksuminen		elämänhalun lisääntyminen

Ainakin vuoteen 2030 jatkuva väestön voimakas ikääntyminen asettaa haasteita suomalaiselle yhteiskunnalle. Ennenaikaiselle eläkkeelle jääminen on yleistynyt, ja viime vuosina myös työssä käyvien keski-ikä on noussut. Tällä hetkellä työssä käyvistä väestöstä yli 25 % on täyttänyt 50 vuotta. Vuoteen 2015 mennessä tämä osuus tulee kasvamaan kolmannekseen. Työvoiman ikääntymisestä arvioitiin aiheutuvan 3 miljardin euron menot vuonna 2000. Lisäksi työkyvyttömyyseläkkeet (lähes 10 mrd euroa), sairaalahoito (3.5 mrd euroa) ja ennenaikaisista kuolemista syntyneet kustannukset (2.7 mrd euroa) aiheuttivat merkittäviä menoja yhteiskunnalle. (Liukkonen 2003, 66.)

Ikääntymisen myötä erilaiset sairaudet ja vaivat lisääntyvät. Vain joka kolmas yli 50-vuotias on terve. Lähes 300 000 työkäistä on työkyvyn pettämisen takia sairaus- tai varhaiseläkkeellä. Ennenaikainen työkyvyttömyys aiheuttaa yhteiskunnalle noin 50 miljardin markan kulut vuosittain. Sairauksien ja tapaturmien vuoksi jokainen työntekijä on keskimäärin poissa töistä 15 päivää vuodessa. Tämä aiheuttaa työnantajille miljardien eurojen menetyksen vuosittain. Nykyään myös yhä useampi työntekijä jää työkyvyttömyyseläkkeelle tai yksilölliselle varhaiseläkkeelle ennen säädettyä vanhuuseläkeikää. Yleisimmät työkyvyttömyyden syyt ovat mielenterveyden häiriöt, tuki- ja liikuntaelinten sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön sairaudet sekä tapaturmat. Ruumiillisen työn vähentyessä liikkumattomuudesta ja henkisestä stressistä on tullut merkittäviä riskitekijöitä, jotka uhkaavat työkyvyn säilymistä. (Louhevaara 1995, 14–15.)

Riittävä toimintakyky on työkyvyn perusta. Hyvä toimintakyky auttaa selviytymään työn ruumiillisista, henkisistä ja sosiaalisista vaatimuksista ilman yli- tai alikuormittumista.

Yksi tärkeimmistä työkykyä ylläpitävistä toimista on omatoiminen liikunta. (Louhevaara 1995, 16, 18.)

Tutkimukset ovat toistuvasti osoittaneet, että fyysisellä aktiivisuudella on useita positiivisia terveysvaikutuksia. Liikunnan vaikutuksista mainitaan usein ensimmäiseksi vähentynyt riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin (Marcus & Forsyth 2003, 4). Liikunnalla on mahdollisesti positiivisia vaikutuksia myös ahdistuneisuuden ja masennuksen hoidossa sekä itsetunnon kohottamisessa. Liikunta voi myös toimia “puskurina” psykososiaalista stressiä vastaan. (Smith & Biddle 1995, 91.) Vuoren (2001, 28) mukaan useimpia maamme yleisimmistä terveysongelmista: metabolista oireyhtymää, aikuisiän sokeritautia, osteoporoosia, lihavuutta ja kohonnutta verenpainetta sekä valtimosairauksia on mahdollista ehkäistä liikunnan avulla. Lisäksi liikunnalla voidaan mahdollisesti saavuttaa positiivisia tuloksia myös alaselän ja niska-hartiavaivojen ehkäisyssä.

4.2 Liikuntaharrastuksen edistäminen

Useimmat ihmiset pitävät liikuntaa terveellisenä. Myös hyvä kunto, reippaus, iloisuus ja rentoutuminen ovat asioita, jotka liitetään liikuntaan. Vaikka liikunnan ja terveyden välisiä yhteyksiä on osoitettu lukuisissa tutkimuksissa, tämä tieto ei ole monien kohdalla riittänyt vaikuttamaan käyttäytymiseen. Kaikki eivät liiku, vaikka ovat tietoisia liikunnan terveysvaikutuksista. Vertion (1996, 5) mukaan meidän tulisikin ymmärtää ihmisten arkea ja sen sisältöjä paremmin, jotta ihmisten terveyttä voitaisiin edistää liikunnan avulla. Jokainen ihminen tekee omia valintoja arkielämässään, ja ihmiset myös kokevat terveyden eri tavalla. Vertio (1996, 5) huomauttaa, että nykyään on ehkä liikaa keskitytty asiantuntijoiden antamaan neuvontaan, eikä ole riittävästi huomioitu muita vaikutusmekanismeja, jotka ohjaavat ihmistä. Kodin, koulun ja puolustusvoimien ohella myös televisio, liikennepolitiikka sekä työ ja sen laatu ohjaavat ihmisten liikkumista. Jos ihmisten liikunnan harrastamista halutaan lisätä, myös edellä mainitut asiat ja niiden vaikutukset väestön liikuntakäyttämiseen tulee huomioida.

Tutkimuksissa on havaittu, että liikuntaohjelmia suunniteltaessa tulisi huomioida ihmisten yksilölliset elämäntavat ja ohjelmia pitäisi muokata jokaisen yksilön senhetkiseen

elämäntilanteeseen sopivaksi. Interventiot ovat myös osoittaneet, että on tärkeää löytää jokaiselle liikkujalle sellaisia harjoitusmuotoja, joista hän nauttii. (Marcus & Forsyth 2003, 8.) Jotta ihmisten kiinnostusta liikuntaan voitaisiin lisätä, liikuntaohjelmia suunnittelevien ammattilaisten täytyy olla tietoisia niistä tekijöistä, jotka saavat ihmiset nauttimaan liikunnasta (Scanlan & Simons 1992, 204).

Liikunnan edistäminen ei ole helppoa, sillä ihmisten toiveet ovat ristiriitaisia. Ihmiset haluavat terveyttä ja kuntoa, mutta samanaikaisesti he haluavat myös katsoa enemmän televisiota ja kulkea autolla töihin. Myös monet yhteiskunnan muutokset tukevat enemmän liikkumattomuutta, vaikka liikuntaa ja liikuntajärjestöjä tuetaankin valtion varoin. Ihmisten liikkumista vähentävät mm. television ohjelmatarjonnan lisääntyminen, nykyinen liikennepolitiikka ja yhteiskunnan teknistyminen. Vertio (1996, 22) painottaa, että liikuntareseptit eivät takaa liikkumista. Ihmisten erilaisuuden ja heidän arkipäivänsä ymmärtäminen ovat avainasemassa, kun pyritään lisäämään väestön säännöllisen liikunnan harrastamista.

Laitakari ja Miilunpalo (1998, 32) painottavat, että on tärkeää pohtia, kuinka ihmisten liikuntakäyttäytymiseen pyritään vaikuttamaan. Liikuntaan kehoitettaessa olisi aina otettava huomioon ihmisten omat arvostukset, halut ja toivomukset sekä heidän senhetkinen elämäntilanteensa. Myös tutkimustulokset tukevat tätä väitettä, sillä oma-aloitteisen, vapaasti valitun liikunnan on todettu olevan pysyvämpää kuin ulkoisesti ohjatun liikunnan. Ympäristöä ja yhteiskuntaa tulee muokata liikuntaystävällisemmäksi ja tavoitteena tulisi olla ihmisten omien kykyjen ja valmiuksien vahvistaminen, jotta he tekisivät terveytensä kannalta hyviä valintoja.

Haastattelututkimuksissa on pyritty selvittämään, mitkä toimenpiteet voisivat lisätä väestön liikunnan harrastamista. Eräässä tutkimuksessa (Vuori 2001) 55 % vastaajista arvioi, että valaistujen kävely- ja pyöräteiden sekä latujen rakentaminen lisäisi heidän liikkumistaan. Myös koulujen liikuntatilojen käyttömahdollisuuksien lisäämistä (51 %), tiedotuksen lisäämistä paikallisista harrastusmahdollisuuksista (50 %) ja työpaikan tarjoamien liikuntamahdollisuuksien lisäämistä (48 %) pidettiin tärkeinä. Tuloksista Vuori (2001, 69) toteaa, että ne kertovat lähinnä vain eri tekijöiden välisistä painoarvoista ja yleisestä merkityksestä. Haastatelluista yli 40 % kannatti myös uimahallien rakentamista, kunnan järjestämien liikuntamahdollisuuksien ja ohjauksen lisäämistä sekä tiedotuksen lisäämistä liikunnan terveys- ja kuntovaikutuksista. Lisäämällä liikuntatarjontaa ja -

neuvontaa sekä rakentamalla lisää liikuntapaikkoja voidaan parantaa väestön mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa, mutta samalla voimme myös pohtia, kuinka paljon erilaiset toimenpiteet todellisuudessa lisääisivät väestön liikkumista. Hyvätkään liikuntapaikat ja -välineet eivät itsessään takaa yksilön liikkumista, vaan liikkumiseen tarvitaan aina yksilön omaa halua ja motivaatiota.

4.3 Aikaisempia tutkimuksia liikuntaohjelmien onnistumisesta

Ihmisten lisääntynyt liikkumattomuus on lisännyt kiinnostusta interventio-tutkimuksiin, joiden avulla on pyritty saamaan aiemmin liikkumattomia ihmisiä mukaan liikunnan pariin sekä pysymään liikunnallisesti aktiivisina.

Tutkimukset liikuntaohjelmista ovat osoittaneet, että niiden tehokkuus vaihtelee suuresti. Interventiotutkimuksissa ei usein ole saatu aikaan kovin pysyviä muutoksia ihmisten liikunta-aktiivisuuteen. Teho-ohjelmat ja kampanjat eivät toistaiseksi ole onnistuneet pysyvästi lisäämään ihmisten liikunnan harrastamista. Ohjatuissakin liikuntaryhmissä puolet osallistujista lopettaa harrastuksen 3–6 kuukauden kuluttua aloittamisesta. Laitakari ja Miilunpalo (1998, 33) toteavat, että liikuntakäyttäytyminen on vaativaa, sillä liikuntaharrastus koostuu monista ajankäyttöön, välineisiin, paikkaan ja muihin ihmisiin liittyvistä käyttäytymisketjuista. Monimutkaisuutensa takia tällainen ketju on altis keskeytyksille ja käyttäytymisen automatisoituminen on vaikeaa. Erityisesti vasta-alkajat saattavat kohdata pelottavia ja rankaisuvia kokemuksia, esimerkiksi pelkoa naurunalaiseksi joutumisesta ja lihaskipuja liikunnan seurauksena. Liikunnan harrastamisen vaativuus saattaa selittää sen heikon pysyvyyden interventiotutkimuksissa. (Laitakari & Miilunpalo 1998, 32–35.)

Toisaalta monet yrityksissä toteutetut työkykyä edistävät liikuntaohjelmat ovat olleet kannattavia sekä yrityksille, työntekijöille että yhteiskunnalle. Liikuntaohjelman vaikutukset ovat näkyneet työn tuottavuuden ja laadun paranemisessa sekä sairauspoissaolojen ja terveydenhoitokulujen vähenemisessä. Laajojen selvitysten mukaan erityisesti lyhytaikaiset poissaolot ovat vähentyneet 6–32 % liikuntaohjelmien tuloksena. (Smolander 1995, 60). Parhaimmillaan yrityksessä toteutetun liikuntaohjelman rahallinen

tuotto on ollut sijoitukseen nähden jopa nelinkertainen. (Louhevaara 1995, 18.) Tyky-toiminnalla hyviä tuloksia on saavuttanut mm. ABB-konserni (Kuusikko 1995).

Työyhteisöissä toteutettavissa liikuntaohjelmissä tulee huomioida useita osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä, jotta ohjelmasta saatava hyöty olisi mahdollisimman suuri. Liikuntaohjelmilla voidaan poistaa yksilöiden kokemia esteitä liikunnan harrastamiselle sekä madaltaa liikunnan aloittamisen kynnyksiä. Jatkuvuuden kannalta on tärkeää, että ihminen löytää motivaatiota sekä omat perustelunsa liikunnan jatkamiselle. Louhevaara ja Perkiö-Mäkelä esittivät artikkelissaan Shephardin (1996) havaintoja, joiden mukaan liikuntaohjelmiin osallistuminen oli aktiivisinta, jos yrityksen suhtautuminen liikuntaan oli myönteistä ja liikunta tapahtui työajalla eikä se vaatinut erityisiä varusteita. Myös asiantunteva ja yksilöllinen ohjaus olivat tärkeitä tekijöitä liikuntaohjelman onnistumiselle. (Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000, 257–258.) Smolanderin (1995, 58) mukaan työyhteisössä toteutettujen liikuntaohjelmien ongelmana on usein ollut se, että niillä on tavoitettu lähinnä jo aiemmin liikunnallisesti aktiivisia ja hyväkuntoisia ihmisiä. Työelämässä toteutetuista liikuntaohjelmista tarvitaan vielä lisää tutkimuksia, jotta etenkin ohjelmien pitkäaikaisvaikutuksista saadaan lisää tietoa.

Hillsdon ym. (1995) päätyivät yhteenvedon, että liikuntaohjelmilla on mahdollista lisätä terveen väestön liikkumista aina terveydenkin kannalta riittävälle tasolle. Tutkijat olivat koonneet aineistonsa satunnaistetuista tutkimuksista, joissa oli pyritty lisäämään terveen väestön liikkumista. Yhteenvetona tutkijat esittivät joitakin tuloksekkaiden liikuntaohjelmien yhteisiä piirteitä: toteuttamiskelpoisuus kotona, valvomattomuus ja vapaamuotoinen liikunta, tiheä yhteys ammattilaisiin, kävely liikuntamuotona ja liikunnan kohtuullinen intensiteetti. Tutkijoiden mielestä nämä tulokset kertovat liikuntatottumusten muotoutumisesta melko vapaasti asiantuntijoiden avustuksella. (Vertio 1996, 23.)

Ruotsissa on kokeiltu uudenlaista aktiivista liikuntaneuvonnan mallia, joka Vertion (1996, 20) mukaan voisi suomalaisittain vastata lähinnä kuntosalien yksilöllistä ohjelmaa. Ruotsin mallissa terveyskeskuslääkäri antaa liikuntaohjeet ja muutaman viikon kuluttua asiakas menee uusintakäynnille terveyskeskukseen. Liikunnan aloittamiseen ja liikuntaohjelman jatkamiseen on kehitelty erilaisia keinoja. Terveyskeskus voi esimerkiksi tarvittaessa lähettää kävelyttäjän, joka hakee asiakkaan kävelylle. Siten pyritään vähentämään satunnaisia syitä, jotka välillä ovat esteenä säännöllisen liikunnan aloittamiselle. (Vertio 1996, 18–20.) Suomessa lääkäreiden liikuntaneuvonnan avuksi on kehitetty

liikkumisresepti, jonka lääkäri voi laatia potilaalleen. Liikkumisreseptin tarkoituksena on hyödyntää liikuntaa osana perusterveydenhuollon toimintaa. Ståhlin (2002, 43) mukaan lääkäri voi tavoittaa liikuntaneuvonnalla myös kaikkein vähiten liikkuvia henkilöitä ja antaa heille yksilöllisiä liikkumisohjeita. Ainakin Uudessa-Seelannissa ja Australiassa on liikkumisreseptillä onnistuttu lisäämään juuri vähiten liikuntaa harrastavien liikkumista.

4.4 Tavoitteenasettelun merkitys

Tavoitteiden asettaminen on yksi tapa säädellä käyttäytymistä. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että tavoitteet ovat monella tavalla hyödyllisiä. Ne synnyttävät yrittämistä, herättävät sinnikkyyttä sekä antavat suunnan toiminnalle ja motivoivat kehittämään keinoja tavoitteen saavuttamiseksi. (Franken 1998, 392, 414.) Tavoitteet lisäävät määrätietoisuutta ja ne auttavat siten ihmistä päämäärän saavuttamisessa. Myös tässä tutkimuksessa tarkastellaan kyselyyn osallistuneiden liikunnallisia tavoitteita.

Tavoitteiden tulisi olla tarkkoja ja riittävän vaikeita, mutta kuitenkin saavutettavissa olevia (Franken 1998, 414; Weinberg & Gould 1995, 321). Pitkäaikaisen tavoitteen saavuttamiseksi on hyvä asettaa itselleen välitavoitteita. Lyhyemmän aikavälin tavoitteet ovat tärkeitä, sillä pelkät pitkän aikavälin tavoitteet eivät näytä synnyttävän riittävästi toimintaa tavoitteen saavuttamiseksi (Franken 1998, 393). Motivaatio toimintaa kohtaan säilyy korkeampana, kun ihminen kokee saavuttavansa jotain konkreettista jo matkalla kohti suurempaa ja pidemmän ajan tavoitetta.

Tavoitteet tulisi kirjata ylös, ja niiden tulisi mieluiten liittyä itsevertailuun sekä itse suoritukseen (Weinberg & Gould 1995, 322–323). Tavoite on tehokkaampi ja helpompi saavuttaa, kun sen toteutuminen ei ole kiinni muista ihmisistä ja heidän suorituksistaan. Tavoitteisiin sitoudutaan paremmin ja motivaatio säilyy korkeampana, jos ihminen on myös asettanut tavoitteen itse.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että täsmälliset tavoitteet johtavat parempiin tuloksiin kuin ”tee parhaasi” -tavoitteet (Wann 1997, 166; Willis & Campbell 1992, 102). Tavoitteet täytyy asettaa oikealla tavalla, sillä sopimattomalla tavalla muodostetut tavoitteet saattavat

jopa estää motivaation syntyä, yrittämistä ja suoritusta (Wann 1997, 166). Franken (1998, 394) esittää kirjassaan Banduran ja Cervonen (1983) havaintoja, joiden mukaan motivaatio on korkeimmillaan, jos ihmisellä on tavoitteita, ja hän saa myös palautetta pyrkiessään niihin.

Modernin motivaatiopsykologian mukaan yksilön henkilökohtaiset tavoitteet ja niiden arviointi ovat yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. Psykkisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että henkilökohtaiset tavoitteet valitaan ja sopeutetaan kulloinkin vallitsevan elämäntilanteen mukaan. (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 158–159.) Toimivat tavoitteet voivat siis olla hyvin erilaisia eri ihmisillä.

Suurin osa tutkimuksista on osoittanut, että tavoitteenasettelulla on ollut merkittävä suoritusta parantava vaikutus monissa erilaisissa ympäristöissä. Pelkät tavoitteet eivät kuitenkaan riitä, vaan tarvitaan myös huolellista suunnittelua, toteutusta ja tapahtumien tarkkailua. (Weinberg & Gould 1995, 319.) Tavoitteenasettelussa tulee myös ottaa huomioon yksilölliset erot, sillä ihmiset käyttäytyvät eri tavoin kohdatessaan vaikeuksia pyrkiessään tavoitteeseensa. Sitkeys ja peräänantamattomuus ovat esimerkkejä yksilöllisistä eroista. (Franken 1998, 6.)

Myös persoonallisuudella on merkitystä yksilön tavoitteiden asettamisessa ja niiden saavuttamisessa. Korkean suoritustason omaaville sekä tehtäväsuuntautuneille ihmisille, jotka ovat valmiita suorittamaan, ei tarvitse perustella ja painottaa realistisen tavoitteen tärkeyttä niin useasti kuin kilpailusuuntautuneille tai matalan suoritustason omaaville henkilöille. (Weinberg & Gould 1995, 324–325.)

5 Liikuntamotivaatio

5.1 Käsitteistä

5.1.1 Motiivi

Motivaatiopsykologiassa tarpeet määritellään usein perusluontoisiksi motiiveiksi, kun taas tavoitteet ja päämäärät ovat tietoisia, tiettyyn asiaan kohdistuvia motiivirakenteita (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 10). Telaman (1986, 152) mukaan motiivilla tarkoitetaan tiettyyn kohteeseen suuntautunutta sekä yksityiskohtaisempaa kiinnostusta tiettyyn toimintoon.

Ihminen ei kuitenkaan toimi pelkästään motiivien ohjaamana, vaan tarpeet ja siten myös motiivit voivat kehittyä ja muuntua toiminnassa. Henkilö saattaa esimerkiksi aloittaa liikunnan terveydellisistä syistä, mutta jatkaa sitä rentoutuakseen huomattessaan liikunnan rentouttavat vaikutukset. Motiiveja ja tarpeita tarkasteltaessa on tärkeää tiedostaa, että sama tarve voi tyydyttyä useissa toiminnoissa ja sama toiminto voi myös tyydyttää erilaisia tarpeita. (Telama 1986, 152.)

5.1.2 Motivaatio

Motivaatiota on yritetty määritellä lukuisin eri tavoin. Tutkijat eivät ole täysin yksimielisiä motivaation ja siihen liittyvien tekijöiden määrittelystä. Kleinginna ja Kleinginna ovat artikkelissaan viitanneet 102 erilaiseen määritelmään motivaatiosta ja motiiveista. (Willis & Campbell 1992, 4–5.)

Vaikka motivaatiota on vaikea määritellä tarkasti, sillä viitataan yleisesti tekijöihin, jotka saavat ihmisen aloittamaan toiminnan, ohjaavat sitä ja vaikuttavat, kun tiettyä toimintaa ei enää jatketa. Motivaatio kohdistuu siis toiminnan aloittamiseen, käyttäytymisen suuntaamiseen ja toiminnan jatkuvuuteen. Suurin kiinnostus kohdistuu juuri niihin vaikutteisiin, jotka saavat toiminnan alkamaan, määrittelevät toiminnan suunnan, intensiteetin sekä pysyvyyden. (Willis & Campbell 1992, 6.) Motivaation lähikäsitteitä ovat arvot, arvostukset ja intressit (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 10).

Motivaatio näkyy sekä yksilön yksittäisinä toimintoina että toimintojen samankaltaisuutena elämänkaaren aikana. Jälkimmäisen kohdalla voidaan puhua pysyvistä motiivipiirteistä. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 10.) Weinberg ja Gould (1995, 60) tuovat kirjassaan esille Sagen (1977) käsityksen, jonka mukaan motivaatio kuvaa yksilön yrityksen ja pyrkimyksen suuntaa sekä voimakkuutta.

Motivaatio on jatkuva, monimutkainen ja vaihteleva ilmiö. Motivaatiota ei voida tarkastella erillään ympäristöstä ja vallitsevasta tilanteesta. Jo Maslow (1970, 29) painotti, että useat eri tekijät vaikuttavat ihmisen käyttäytymiseen, eikä millään yksittäisellä tekijällä voida selittää käyttäytymistä.

5.1.3 Liikuntamotivaatio

Liikuntamotivaatiota tutkittaessa pyritään selvittämään, mikä saa ihmiset liikkumaan ja mikä heitä kiinnostaa liikunnassa. Telama (1986, 151) jakaa liikuntakäyttäytymiseen liittyvän motivaation yleis- ja tilannemotivaatioon. Yleismotivaatiolla tarkoitetaan pysyväsluonteista kiinnostusta tai tavoitteellisuutta jotakin toimintaa kohtaan. Tilannemotivaatio puolestaan vaihtelee eri tilanteissa, ja sen suuruudesta riippuu, osallistuuko henkilö toimintaan vai ei. Tilannemotivaatioon vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi säätila, välineiden saatavuus ja seura. Yleismotivaation on oltava sitä voimakkaampaa mitä vaikeammaksi tilannetekijät tekevät osallistumisen, jotta henkilö ryhtyisi toimintaan. (Telama 1986, 151.) Yhteisvaikutuksellisen näkökulman mukaan yksilön osallistumismotivaatioon vaikuttavat sekä persoonalliset ominaisuudet että eri tilannetekijät (Weinberg & Gould 1995, 63).

Liikuntamotivaatio saattaa syntyä joko kognitiivisen prosessin tuloksena tai se voi olla emotionaalisesti virittäytynyttä. Kognitiivisesta prosessista on kyse, kun ihminen tietoisesti pohtii liikunnan merkitystä ja asettaa itselleen tavoitteita liikunnan suhteen.

Emotionaalisesti liikuntaan virittäytyneellä ihmisellä liikunnan tavoitteena on enemmän joko tietyn tunnetilan saavuttaminen tai välttäminen. Liikuntamotivaatiosta puhuttaessa on tärkeää huomioida, että motiivit eivät aina ole tiedostettuja. (Telama 1986, 152–153.)

5.2 Motivaatioteorioiden kehittyminen

Motivaatioteoriat perustuvat oletukseen, että ihmisen käyttäytymisen taustalla on jokin syy. Käytöksellään ihminen pyrkii sopeutumaan ympäristöönsä. Motivaatiota tutkittaessa pyritään selvittämään, mitkä tekijät ohjaavat ihmisen toimintaa ja saavat hänet toimimaan tietyllä tavalla. Motivaatioteoretikot ovat olleet kiinnostuneita selvittämään, millainen vaikutus biologisilla tekijöillä, oppimisella ja kognitioilla on ihmisen käyttäytymiseen. (Franken 1998, 3–5.)

Aikojen kuluessa käsitys motivaatiosta on vaihdellut, ja siten myös motivaatioteoriat ovat olleet erilaisia teoreettisesta lähestymistavasta riippuen. Ensimmäisiä motivaatioteorioita laadittaessa uskottiin, että ihmisen käyttäytymisen ja siten myös motivaation lähtökohtana oli fysiologisten perustarpeiden tyydyttäminen. Näitä teorioita kutsuttiin viettiteorioiksi.

Seuraavana suuntauksena oli behavioristinen lähestymistapa, jonka kannattajat uskoivat, että ihmisen käyttäytymistä voidaan ohjailta ulkoapäin erilaisten ärsykkeiden avulla. Behavioristista näkemystä edustivat klassisen ehdollistumisen, välineellisen ehdollistumisen sekä mallioppimisen teorit.

Behaviorismin jälkeen nousi esille humanistinen suuntaus, jonka ensimmäisiä edustajia oli Abraham Maslow. Maslow kehitti tunnetun teorian motiivien tarvehierarkiasta jo vuonna 1954. Teorian hierarkiassa alemmilla tasoilla ovat fysiologiset perustarpeet, turvallisuuden tarpeet, rakkauden ja yhteenkuuluvuuden tarpeet sekä hyväksynnän tarpeet. Ylemmillä tasoilla ovat vastaavasti itsensä toteuttamisen tarpeet, tietämisen ja ymmärtämisen tarpeet sekä esteettiset tarpeet. Maslow esitti, että yksilön toiminta määräytyy aina kulloinkin vallitsevan motiivin perusteella, mutta hierarkian alempien tasojen motiivien pitää olla tyydytetyt ennen kuin ylemmän tason motiivit ovat merkityksellisiä. (Maslow 1954, 80–98.) Maslowin teoria edustaa perinteistä motivaatiotutkimusta, jossa oletettiin, että yksilöllä on tarve, joka motivoi suoritukseen (Sarlin 1995, 43).

Kognitiiviset motivaatioteorit, joissa tutkittiin ajatteluprosessien ja kognitioiden merkitystä käyttäytymiselle, alkoivat yleistyä 1960-luvulla. Kognitiivisia motivaatioteorioita kehittivät mm. Nuttin ja Leontjev. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 12–14.) Vähitellen myös sisäistä ja ulkoista motivaatiota alettiin tarkastella erikseen. Myöhemmin behaviorismiin kohdistuneen kritiikin pohjalta muodostui sisäisen motivaation merkitystä korostava lähestymistapa, jota on käytetty paljon viime aikoina (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 12).

Uudempaa suuntausta motivaatiotutkimuksen alalla edustavat sosiaalis-kognitiiviset teorit. Tämän lähestymistavan mukaan ajatuksien ja tajunnan lisäksi myös sosiaalisella ympäristöllä on vaikutusta motivaatioon. Sosiaalis-kognitiivisia motivaatioteorioita ovat mm. tavoiteorientaatioteoria (Nicholls 1989), itsemääräämisteoriat (Ryan & Deci 2000) sekä koetun pätevyyden teoria (Harter 1978). Tällä hetkellä motivaatiotutkimuksen alalla on havaittavissa tutkijoiden kiinnostus elämän aiempiin tapahtumiin sekä tavoitteiden arvo- ja motiiviperustan laajempaan selvittämiseen (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 25).

5.3 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatio, joka auttaa suuntaamaan ja ylläpitämään tiettyä käyttäytymistä, voi olla joko ulkoista tai sisäistä. Yksilön kiinnostuneisuus asiasta ja tehtävästä nauttiminen ovat esimerkkejä sisäisistä motiiveista, kun taas erilaiset palkkiot ja tehtävän suorittamisesta saatava hyöty ovat ulkoisia motiiveja. (Wann 1997, 159.)

Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan ihmisen luontaista taipumusta harjoittaa kykyjään ja osallistua toimintaan, josta hän on kiinnostunut. Sisäisesti motivoituneen toiminnan lähtökohtana ovat sisäiset pyrkimykset, jotka motivoivat toimintaa ilman ulkoisia palkkioita tai ympäristön kontrollia. (Deci & Ryan 1985, 43.) Sisäisesti motivoitunutta toimintaa ovat myös leikkiminen ja leikinomainen toiminta, etsiminen ja tutkiminen sekä haasteellinen toiminta (Niitamo 2002, 41). Tutkimuksissa sisäinen motivaatio on osoittautunut tärkeäksi tekijäksi fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisessa (Jaakkola 2002, 11).

Sisäisesti motivoitunut ihminen tavoittelee uusia, itseään kiinnostavia haasteita, jotka ovat hänen kyvyilleen sopivia. Kohdatessaan tällaisen haasteen sisäisesti motivoitunut ihminen työskentelee peräänantamattomasti päästäkseen tavoitteeseensa. Sisäisesti motivoituneen toiminnan palkkioita ovat esimerkiksi nautinnon ja jännittävyyden tuntemukset sekä kokemukset pätevyydestä ja autonomiasta. Jotta ihminen voi tuntea olevansa täysin sisäisesti motivoitunut, hänellä täytyy olla tunne siitä, että hän voi toimia itsenäisesti eikä hänellä ole paineita esimerkiksi palkkioiden saavuttamisesta. Decin mukaan on tärkeää, että ihmisellä on mahdollisuus valita, haluaako hän, että lopputuloksia kontrolloidaan. (Deci & Ryan 1985, 29, 31–34.)

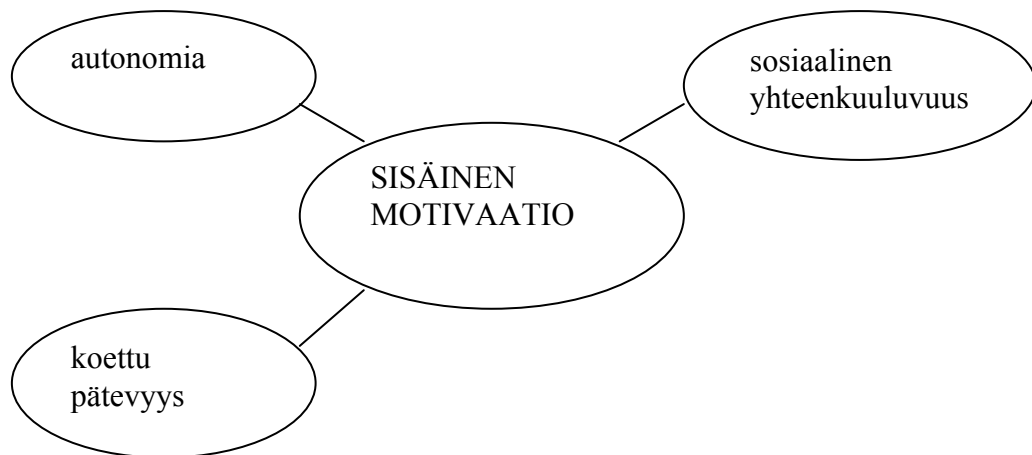
Ulkoinen motivaatio on luonteeltaan välineellistä, ja ulkoisesti motivoitunut ihminen arvioi toimintoja hyötynäkökulmasta. Ulkoisesti motivoitunut henkilö osallistuu toimintaan, jos hän voi saavuttaa sen avulla esimerkiksi hyvän arvosanan, palkkion tai muiden kunnioitusta. Esimerkkinä ulkoisesta motivaatiosta voidaan pitää erästä tutkimustulosta, jonka mukaan lukioikäiset koripallopelaajat pitivät kilpailua ja itsensä vertaamista toisiin tärkeimpänä nautintoa tuovana tekijänä liikunnassa (Scanlan & Simons 1992, 205).

Valinnan mahdollisuuksien ja positiivisen palautteen on todettu lisäävän sisäistä motivaatiota, kun taas ulkoisten palkkioiden, aikarajojen ja valvonnan on todettu vaikuttavan päinvastaisesti, sisäistä motivaatiota heikentäen (Deci & Ryan 1985, 85).

Kanadassa tehty tutkimus osoitti, että suurin osa aikuisista oli sisäisesti motivoituneita liikuntaan riippumatta siitä, harrastivatko he sitä tai eivät. Osalle liikkujista myös ulkoiset vaikutteet, esimerkiksi osallistuminen muiden miellyttämiseksi, olivat tärkeitä tekijöitä liikunnan harrastamiselle (Biddle & Mutrie 1991, 127).

5.3.1 Itsemääräämisteoria

Decin ja Ryanin itsemääräämisteorian (kuvio 7) mukaan sisäiseen motivaatioon liittyvät autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tarpeet (Ryan & Deci 2000). Nämä tarpeet täyttyvät eri tavoin erilaisissa ympäristöissä. Valittuaan tavoitteensa itse (*koettu autonomia*), ihminen pystyy saavuttamaan sen (*koettu pätevyys*), ja siten hän pääsee jäseneksi ryhmään tai saa siltä haluamaansa arvostusta (*sosiaalinen yhteenkuuluvuus*). Tarpeet vaikuttavat yksilön sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon, jotka puolestaan vaikuttavat tavoitteiden asetteluun. Sisäisesti motivoituneet henkilöt asettavat tavoitteita, joita he itse haluavat saavuttaa. Sen sijaan ulkoisesti motivoituneet henkilöt toimivat muiden halujen perusteella, ja heille palkkiot, suosio ja muiden hyväksyntä ovat tärkeitä.



KUVIO 7 Sisäisen motivaation keskeiset tekijät Ryanin & Decin (2000) mukaan

5.3.2 Palautteen ja ulkoisten palkkioiden vaikutukset sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon

Decin ja Ryanin kognitiivisen evaluaatioteorian (1985) mukaan toiminnasta saadun ulkoisen palautteen ja palkkion vaikutus motivaatioon määräytyy ihmisen oman tulkinnan perusteella. Yksilölliset ominaisuudet ja henkilön tausta sekä itse tapaukseen liittyvät tekijät vaikuttavat siihen, tulkitseeko ihminen tapahtuman informaatiota sisältäväksi, kontrolloivaksi vai ei-motivoivaksi. (Deci & Ryan 1985, 87.) Yksilön autonomiaa ja pätevyyttä tukevat tapahtumat luokitellaan informaatiota sisältäviksi ja niiden on todettu joko ylläpitävän tai vahvistavan sisäistä motivaatiota. Kontrolloivaksi koetut tapahtumat heikentävät sisäistä motivaatiota ja ne voivat myös vahvistaa ulkoista motivaatiota. Sekä sisäisen että ulkoisen motivaation on todettu heikentyvän, jos yksilö kokee tapahtuman ilmaisevan, ettei hän ole pätevä kyseisessä asiassa. (Deci & Ryan 1992, 23.)

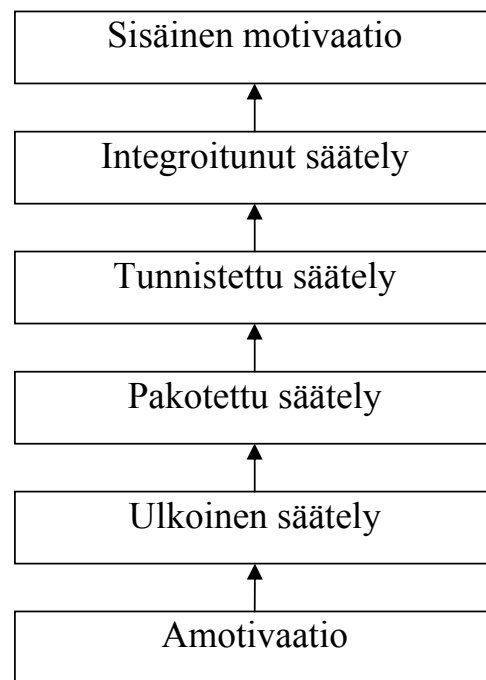
Tutkimusten mukaan ulkoiset palkkiot koetaan useimmiten kontrolloiviksi, jolloin ne vähentävät sisäistä motivaatiota (Deci & Ryan 1985, 112). Erilaisissa yhteyksissä ihminen saattaa kuitenkin kokea ulkoisen palautteen eri tavoin. Positiivinen palaute saattaa jopa alentaa sisäistä motivaatiota, jos yksilö kokee asiayhteyden kontrolloivaksi. Toisaalta esimerkiksi rahalliset palkkiot eivät välttämättä alenna sisäistä motivaatiota, jos asiayhteys koetaan yksilön autonomiaa tukevaksi. (Deci & Ryan 1992, 23.)

Ulkoisten palkkioiden kohdalla on oltava erityisen tarkkana, jos henkilö on voimakkaasti sisäisesti motivoitunut. Useissa tutkimuksissa on havaittu, että jos tehtävä on jo itsessään motivoiva, ulkoiset palkkiot saattavat vähentää yksilön mielenkiintoa tehtävää kohtaan (Liukkonen 1998, 13). Liikunnan harrastamisen palkitseminen ja siihen kannustaminen on siten suositeltavampaa kuin suorituksien ja tulosten palkitseminen. Ulkoisten palkkioiden tarjoamisen on jopa havaittu alentavan sisäisesti motivoituneen henkilön motivaatiota (Wann 1997, 159; Weinberg & Gould 1995, 151). Motivaation on todettu myös laskevan, jos ulkoiset palkkiot poistetaan eikä tehtävää kohtaan koeta sisäistä motivaatiota ja mielenkiintoa (Biddle & Mutrie 1991, 119, 127).

5.3.3 Motivaatiojatkumo

Nykyään sisäinen ja ulkoinen motivaatio nähdään eräänlaisena motivaatiojatkumona (kuvio 8), joka alkaa motivaation puuttumisesta (amotivaatio) ja jatkuu neljän ulkoisen motivaation ulottuvuuden kautta sisäiseen motivaatioon. Autonomian eli itsemääräämisen määrä kasvaa motivaatiojatkumolla edettäessä ja korkeimmillaan se on sisäisessä motivaatiossa.

Motivaatiojatkumon ulkoisella säätelyllä viitataan ulkoiseen motivaatioon, jota erilaiset palkkiot ohjaavat. Pakotetulla säätelyllä tarkoitetaan toimintaa, joka ei ole autonomista vaan sitä ohjaa henkilön kokema “sisäinen pakko”. Tunnistetussa säätelyssä henkilö kokee toiminnan itselleen tärkeäksi, mutta toimintaan osallistumiselle ei ole vaihtoehtoja. Neljäs ulkoisen motivaation ulottuvuus, integroitu säätely, jossa itselle tärkeään toimintaan osallistutaan vapaaehtoisesti, eroaa vielä jonkin verran sisäisestä motivaatiosta. Integroituneessa säätelyssä toiminta on tärkeä osa henkilön persoonallisuutta ja identiteettiä, kun taas sisäisesti motivoitunut henkilö osallistuu toimintaan vain sen itsensä vuoksi. (Vallerand 2001, 273.)



KUVIO 8 Motivaatiojatkumo (Vallerand 2001, 271–273)

5.4 Tavoiteorientaatio

Tavoiteorientaatioteoria on yksi uusimmista sosiaaliskognitiivisista motivaatioteorioista. Tavoiteorientaatioteoriassa motivaation lähtökohtana pidetään koetun pätevyyden ja kykyjen osoittamista. Tavoiteorientaatio voi olla joko tehtävä- tai kilpailusuuntautunutta ja

se määrittelee, kuinka yksilö arvioi onnistumisensa ja pätevyytensä (Liukkonen 1998, 14). Ihminen voi myös olla voimakkaasti sekä tehtävä- että kilpailusuuntautunut. Tutkimukset ovat osoittaneet, että nämä kaksi tavoiteorientaatio-suuntausta voivat olla toisistaan riippumattomia (Liukkonen 1998, 17).

5.4.1 Koettu pätevyys

Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan tunnetta, jolloin ihminen uskoo, että hän on kykenevä suoriutumaan jostain tehtävästä tietyllä tasolla. Koetun pätevyyden tunne on tilannekohtaista, toisin kuin pysyvät persoonallisuuden piirteet. Wann esittelee kirjassaan Banduran (1986) jaottelun, jonka mukaan ihmiset saavat tietoa pätevydestään neljästä eri lähteestä. Eniten koettuun pätevyYTEEN vaikuttavat aiemmat henkilökohtaiset onnistumiset ja epäonnistumiset kyseisessä asiassa. Kun ihminen onnistuu tehtävässä, hän alkaa uskoa, että hänellä on tehtävään vaadittavat ominaisuudet. Koettuun pätevyYTEEN vaikuttavat myös sosiaalinen vertailu, muiden ihmisten vakuuttelu sekä yksilön senhetkinen fysiologinen olotila. (Wann 1997, 165.) Myös se, kuinka yksilö määrittelee menestymisen, on merkittävää. Useimmat kokevat menestyvänsä, jos menestyksellä tarkoitetaan esimerkiksi omien kykyjen parantamista sen sijaan, että verrattaisiin omia suorituksia muiden saavutuksiin. (Smith & Biddle 1995, 89.)

Koetun pätevyyden teoria on ollut yleisesti käytössä liikuntamotivaatiota tutkittaessa. Harterin koetun pätevyyden teorian (1978) mukaan ihmiset motivoituvat asioista, joissa he voivat osoittaa pätevyytensä, etenkin jos he ovat myös sisäisesti motivoituneita kyseisellä alueella ja kokevat sisäisen kontrollinsa vahvaksi. Harterin mukaan fyysisesti aktiivisimpia ovat ne henkilöt, jotka kokevat vahvasti olevansa fyysisesti päteviä.

Myös Bandura on tutkinut koettua pätevyyttä, ja hänen mukaansa se määrittelee voimakkaimmin ihmisen käyttäytymistä (Buckworth & Dishman 2002, 200). Banduran koetun pätevyyden teorian mukaan ihminen arvioi aluksi, tuottaako asetetun tavoitteen saavuttaminen ennako-odotusten mukaisen tuloksen. Jos ennako-odotukset ovat matalat, ihminen ei motivoitu tavoitteesta. Seuraavassa vaiheessa yksilö pohtii, onko hänellä mahdollisuuksia panostaa kyseiseen asiaan tavoitteen saavuttamiseksi. Yksilöllisistä eroista johtuen esimerkiksi kuntoiluohjelman aloittaminen on toisille ihmisille lähes mahdoton ajatus, kun taas toiset eivät koe siinä asetetun tavoitteen saavuttamista yhtä vaikeaksi. Koetun pätevyyden tunne ja odotukset tuloksista ohjaavat ihmisen

käyttäytymistä ja siten päämäärän saavuttamista. Koetun pätevyyden teoria on osoittautunut erittäin tehokkaaksi mm. ennustettaessa harjoitteluohjelmassa kiinni pysymistä tai tupakoinnin lopettamista. (Franken 1998, 396.)

Liikunnasta nauttimisen ja siinä viihtymisen kannalta on ratkaisevaa, että yksilön koettu pätevyys on korkealla tasolla. Koettu pätevyys on monissa tutkimuksissa osoittautunut voimakkaimmaksi kognitiiviseksi muuttujaksi, joka on ollut yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen (Buckworth & Dishman 2002, 201). Tutkimuksissa ei ole vielä selvinnyt, valikoituuko esimerkiksi urheilutoimintaan sellaisia lapsia, joilla on jo ennestään korkea koettu pätevyys vai lisääkö pitkään urheilutoiminnassa mukana olo pätevyyden tunteita (Liukkonen 1998, 12).

5.4.2 Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus

Yksilölliset erot vaikuttavat tavoiteorientaatioon, ja ihmiset ovat enemmän joko tehtävä- tai kilpailusuuntautuneita (taulukko 5). Tehtäväsuuntautuneet ihmiset ovat kiinnostuneita parantamaan omia kykyjään ja tehtävän hallinta on heille tärkeintä. Kilpailu- eli minäsuuntautunut henkilö puolestaan vertaa itseään muihin, ja hän haluaa olla muita parempi.

TAULUKKO 5 Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuden vertailua liikunnassa (Duda 1992, 62)

Tunnen itseni onnistuneimmaksi silloin, kun...

Tehtäväsuuntautuneisuus	Kilpailusuuntautuneisuus
Opin uuden taidon ja se saa minut harjoittelemaan enemmän.	Olen ainoa, joka oppii uuden taidon.
Opin jotakin, mitä on hauska tehdä.	Osaan paremmin kuin ystäväni.
Opin uuden taidon kovasti yrittämällä.	Toiset eivät osaa yhtä hyvin kuin minä.

Työskentelen todella kovasti.

Toiset epäonnistuvat, minä en.

Jokin oppimani saa minut harjoittelemaan enemmän.

Teen eniten pisteitä, maaleja jne.

Oppimani taito tuntuu hyvältä.

Olen paras.

Teen todella parhaani.

Tehtäväsuuntautuneet ihmiset valitsevat kohtuullisen vaikeita tehtäviä. He myös yrittävät kovasti, omaavat paljon sisäistä motivaatiota tehtävän suorittamiseen ja tuntevat olevansa kyvykkäitä. Tehtäväsuuntautuneet ihmiset ovat sinnikkäitä ja he uskovat, että urheilullinen menestys on yrittämisen tulosta. Edellä mainitut ominaisuudet voivat olla tunnusomaista myös kilpailusuuntautuneelle ihmiselle, mutta vain jos hän on varma kyvyistään. Muussa tapauksessa kilpailusuuntautunut ihminen valitsee todennäköisesti joko liian helppoja tai mahdottomia tehtäviä. (Wann 1997, 171.)

Tehtäväsuuntautuneet ihmiset sitoutuvat harjoitteluun paremmin kuin kilpailusuuntautuneet (Roberts 2001, 24). Tehtäväsuuntautuneisuus yhdistetään myös vahvaan harjoitteluetiikkaan, sitkeyteen, optimaaliseen suoritukseen sekä peräänantamattomuuteen vaikeuksia kohdatessa. Omaan suoritukseen keskittymisen ja itsevertailun on todettu johtavan parempaan motivaatioon. Robertsin (2001, 26) mukaan tehtäväsuuntautuneet ihmiset viihtyvät erittäin hyvin liikunnan parissa. He myös kokevat useammin liikuntaan liittyviä nautinnon tunteita sekä ovat kiinnostuneempia liikunnasta kuin kilpailusuuntautuneet ihmiset. Tehtäväsuuntautuneisuus voi myös suojata yksilöä pettymykseltä ja turhautumiselta epäonnistumisen hetkellä. Tehtäväsuuntautuneet ihmiset näyttävät myös suoriutuvan paremmin arviointitilanteissa kuin kilpailusuuntautuneet ihmiset. (Weinberg & Gould 1995, 80–81.)

Tehtäväsuuntautuneet ihmiset keskittyvät enemmän omiin suorituksiinsa ja niiden parantamiseen, yrittämiseen sekä oppimisprosessiin, eivätkä he niinkään vertaa omia suorituksiaan toisten tuloksiin. He kokevat pätevyyden tunteita, kun he suoriutuvat jostakin tehtävästä tai parantavat omaa suoritustaan. (Liukkonen 1998, 15.)

Kilpailusuuntautuneet henkilöt ovat enemmän kiinnostuneita siitä, kuinka heidän suorituksensa sijoittuvat vertailtaessa muiden tuloksiin (Liukkonen 1998, 16).

Kilpailusuuntautuneessa toiminnassa korostuvatkin vertailu ja usein myös kilpailu.

Pätevyyden kokemuksia syntyy vain silloin, kun ollaan muita parempia.

Kilpailusuuntautuneet ihmiset eivät saa mielihyvää itse toiminnasta ja he kokevat usein huonommuuden tunteita, jos he eivät menesty. Mitä voimakkaammin yksilö on kilpailusuuntautunut, sitä vahvemmin hän kokee, että liikunnan tulee lisätä hänen omanarvontuntoaan sekä tehdä hänestä suosittu (Duda 1992, 82).

5.4.3 Aikaisempia tutkimuksia tavoiteorientaatiosta

Tutkimustulokset ovat tukeneet yllä esitettyjä väitteitä. Duda ja Whitehead (1998) ovat tehneet laajan yhteenvedon aikaisemmista tavoiteorientaatiota käsitelleistä tutkimuksista. Aikaisemmissa tutkimuksissa tehtäväsuuntautuneisuus oli yhteydessä sisäiseen motivaatioon, viihtyvyyteen sekä lisääntyneeseen kiinnostukseen ja positiiviseen suhtautumiseen liikuntaa kohtaan. Tehtäväsuuntautuneet ihmiset uskoivat, että kovalla työllä ja harjoittelulla on mahdollista saavuttaa menestystä, ja he tekivät kovasti töitä joukkueen eteen, vaikka eivät saaneetkaan siitä erikseen kiitosta. Kilpailusuuntautuneet ihmiset saivat tietoa omasta pätevydestään vain vertaamalla omia tuloksiaan muiden suorituksiin. Kilpailusuuntautuneisuus oli yhteydessä myös ulkoiseen motivaatioon sekä ahdistuneisuuden lisääntymiseen. (Duda & Whitehead 1998, 27–28.)

5.5 Motivaatioilmasto

Motivaatioilmastolla tarkoitetaan psykologista ilmapiiriä, joka vallitsee vuorovaikutuksellisissa tilanteissa ja vaikuttaa yksilön viihtymiseen, hyvinvointiin sekä kyseisen yhteisön ilmapiiriin ja yhteistoimintaan. Motivaatioilmastoon vaikuttavat kaikki kyseisen yhteisön tehtävät ja toimintatavat. Jokainen ihminen kokee motivaatioilmaston omalla tavallaan, sillä ihmisen persoonallisuudella sekä aiemmilla sosiaalisilla ympäristöillä ja kokemuksilla on vaikutusta motivaatioilmaston kokemiseen.

5.5.1 Tehtävä- ja kilpailusuuntautunut ilmasto

Kilpaurheilussa motivaatioilmasto on usein jollain asteella sekä tehtävä- että kilpailusuuntautunut. Motivaatioilmastoa tutkiessamme oleellista onkin näiden kahden suuntautuneisuuden välinen suhde. Ryhmän valmentajalla tai ohjaajalla on suuri vaikutus motivaatioilmaston muotoutumiseen. Motivaatioilmasto vaihtelee tilanteen mukaan, mutta joissain yhteyksissä se voi olla pysyvämpi tila (Liukkonen 1998, 18). Taulukossa 6 vertaillaan tehtävä- ja kilpailusuuntautunutta motivaatioilmastoa.

TAULUKKO 6 Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston vertailua Amesin ja Archerin (1988) mukaan (Liukkonen 1998, 19)

	Tehtäväsuuntautunut	Kilpailusuuntautunut
Menestyksen määrittely	edistyminen ja omien taitojen parantaminen	normatiivinen suoritus
Arvostaminen	yrittäminen ja oppiminen	normien mukaiset taidot ja pätevyys
Aihe tyytyväisyyteen	kova työ ja haasteet	toisten voittaminen
Opettajan/ohjaajan suhtautuminen	oppiminen	suorittaminen
Asennoituminen virheisiin ja epäonnistumisiin	virheet osa oppimista	virheet merkitsevät suoritusten heikkenemistä
Huomion painopiste	oppimisprosessi	normatiivinen suoritus
Yrittämisen motiivit	uuden oppiminen	normien mukainen hyvä suoriutuminen
Arviointiperusteet	edistyminen	normit

5.5.2 Aikaisempia tutkimuksia motivaatioilmastosta

Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on tutkimuksissa ollut yhteydessä sisäiseen motivaatioon, nautintoon sekä mielenkiintoon tehtävää kohtaan (Liukkonen 1998, 21).

Tehtäväilmasto on myös yhdistetty tehtäväsuuntautuneeseen tavoiteorientaatioon, koettuun

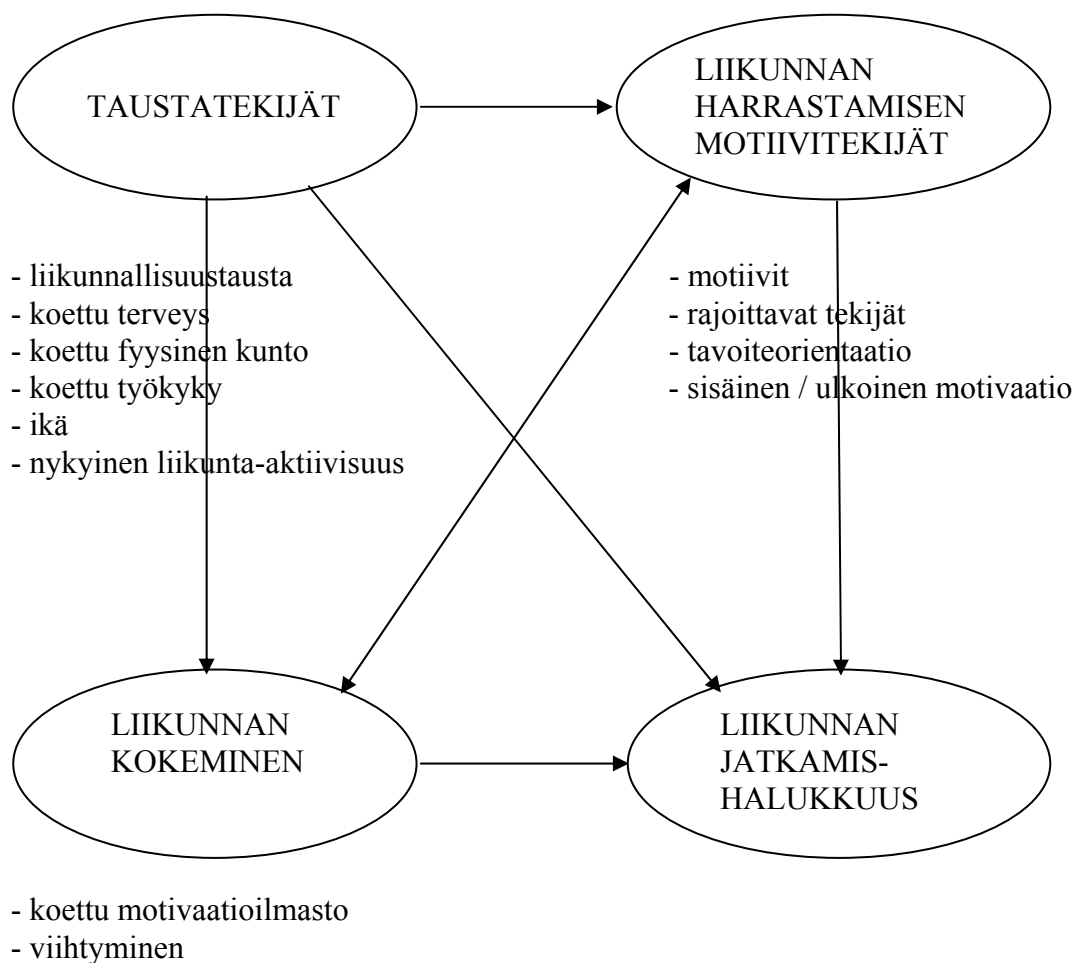
pätevyyteen, lisääntyneeseen sisäiseen motivaatioon sekä tunnistettuun säätelyyn. Tunnistetulla säätelyllä viitataan toimintaan, jota yksilö suorittaa, koska hän kokee sen itselleen tärkeäksi (Vallerand 2001, 273). Myös viihtyminen, tyytyväisyys, sisäinen mielenkiinto, aikomus pysyä fyysisesti aktiivisena, yrittäminen sekä alentunut jännittyneisyys ovat olleet yhteydessä tehtäväilmastoon. (Jaakkola 2002, 33.)

Vastaavasti kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston on havaittu olevan yhteydessä tylsyyden ja pitkästymisen tunteisiin, suorituksista huolehtimiseen ja jännittämiseen sekä negatiiviseen asenteeseen kyseistä ryhmää kohtaan (Liukkonen 1998, 21). Kilpailuilmasto on myös liitetty kilpailusuuntautuneeseen tavoiteorientaatioon, ulkoiseen motivaatioon sekä jännittyneisyyteen. Myös ahdistuneisuus, paineiden kokeminen sekä vähentynyt mielenkiinto toimintaa kohtaan ovat olleet yhteydessä kilpailuilmastoon. (Jaakkola 2002, 34.)

Liukkonen (1998) tutkimuksessa havaittiin, että 14-vuotiaat jalkapalloilijat viihtyivät hyvin tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa riippumatta yksilön koetusta pätevydestä. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa viihtyivät hyvin jopa sellaiset nuoret pelaajat, jotka olivat kilpailusuuntautuneita ja joilla oli alhainen koettu pätevyys. Liukkonen tutkimuksessa kilpailusuuntautuneisuus oli yhteydessä alentuneeseen viihtyvyyteen ja nautintoon, mutta vain silloin, jos kilpailusuuntautuneisuuden yhdistyi matala tehtäväsuuntautuneisuus. (Liukkonen 1998, 68, 75.)

6 Tutkimuksen teoreettinen viitekehys

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää eri taustatekijöiden yhteyksiä liikunnan harrastamisen motiivitekijöihin, liikunnan kokemiseen sekä liikunnan jatkamishalukkuuteen. Lisäksi tutkittiin liikunnan harrastamisen motiivitekijöiden sekä liikunnan kokemisen yhteyksiä liikunnan jatkamishalukkuuteen. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös tavoiteorientaation sekä sisäisen ja ulkoisen motivaation yhteyksiä liikunnan kokemiseen.



KUVIO 9 Tutkimuksen viitekehys

7 Tutkimusongelmat ja hypoteesit

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää Vantaan liikuntapalveluiden ohjattuihin liikuntaryhmiin osallistuvien liikuntamotivaatiota ja siihen liittyviä tekijöitä. Kyselylomakkeilla kartoitettiin, kuinka paljon ohjattuihin liikuntaryhmiin osallistuvat harrastivat liikuntaa, mitkä tekijät motivoivat heitä liikkumaan, ja mikä sai heidät tulemaan mukaan liikuntaryhmään. Lomakkeella selvitettiin myös osallistujien liikunnallisuustaustaa, tavoitteita, liikunnan harrastamista rajoittavia tekijöitä sekä liikuntaharrastuksen jatkamisen todennäköisyyttä. Kyselyn avulla tarkasteltiin myös liikuntaryhmien koettua motivaatioilmastoa, tavoiteorientaatiota sekä motivaatiota sisäisen ja ulkoisen motivaation jatkumolla.

Tutkimusongelmat olivat seuraavat:

a) kuvailevat tutkimusongelmat

1. Millaiseksi kyselyyn osallistuneet kokevat terveydentilansa, fyysisen kuntosaa ja työkykynsä?
2. Kuinka paljon vastaajat harrastavat liikuntaa viikoittain?
3. Millainen liikunnallisuustausta tutkituilla on?
4. Miten vastaajien liikunnan harrastaminen on muuttunut elämän eri vaiheissa?
5. Mitkä tekijät rajoittavat kyselyyn osallistuneiden liikunnan harrastamista?
6. Kuinka todennäköisesti liikuntaryhmiin osallistuvat jatkavat liikkumista tulevaisuudessa?
7. Millaisia liikunnallisia tavoitteita kyselyyn osallistuneet ovat asettaneet itselleen?
8. Miksi vastaajat hakeutuivat Vantaan liikuntapalveluiden ohjattuihin liikuntaryhmiin?
9. Mitkä tekijät motivoivat kyselyyn osallistuneita liikkumaan?

10. Millainen tavoiteorientaatio kyselyyn osallistuneilla on ja mihin he sijoittuvat sisäisen ja ulkoisen motivaation jatkumolla?
11. Millaiseksi osallistujat kokevat liikuntaryhmän motivaatioilmaston ja miten he viihtyvät ryhmässä?
 - b) selittävät tutkimusongelmat
 1. Miten ikä, koettu terveys sekä fyysinen kunto ovat yhteydessä koettuun työkykyyn?
 2. Mitkä eri tekijät ovat yhteydessä viikoittaiseen liikunnan harrastamiseen?
 3. Millainen yhteys lapsuuden ja nuoruuden liikunnalla on aikuisiän liikuntaan?

HYPOTEESI 1: Lapsena ja nuorena paljon liikuntaa harrastaneet harrastavat muita enemmän liikuntaa myös aikuisiällä. (Willis & Campbell 1992; Smith & Biddle 1995)
 4. Millainen yhteys iällä on koettuun terveyteen ja liikunnan harrastamiseen?

HYPOTEESI 2: Eläkeikäiset käyttävät enemmän aikaa liikuntaan kuin työikäiset. (Laakso 1986)
 5. Miten eri taustatekijät, tavoiteorientaatio sekä sisäinen ja ulkoinen motivaatio ovat yhteydessä liikunnan kokemiseen?

HYPOTEESI 3: Tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio on positiivisesti yhteydessä sisäiseen motivaatioon sekä viihtyvyyteen. (Duda & Whitehead 1998; Jaakkola 2002)

HYPOTEESI 4: Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on positiivisesti yhteydessä sisäiseen motivaatioon, tehtäväsuuntautuneeseen tavoiteorientaatioon sekä viihtyvyyteen. (Liukkonen 1998; Jaakkola 2002)

HYPOTEESI 5: Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto on positiivisesti yhteydessä ulkoiseen motivaatioon, kilpailusuuntautuneeseen tavoiteorientaatioon sekä alentuneeseen viihtyvyyteen. (Jaakkola 2002)
 6. Mitkä tekijät selittävät parhaiten liikunnan jatkamishalukkuutta?

8 Tutkimuksen toteuttaminen

8.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Kyselyn vastaajat olivat Vantaan Liikuntapalveluiden ohjattuihin liikuntaryhmiin osallistuvia henkilöitä. Liikuntaryhmät valittiin harkinnanvaraisesti siten, että mukaan saatiin erilaisia ryhmiä ympäri Vantaata.

8.2 Aineiston keruu

Tutkimuksen aineisto kerättiin maaliskuussa 2003. Liikuntaryhmien ohjaajat jakoivat kyselylomakkeet (160 kpl) ryhmiin osallistuville. Vastaajat palauttivat kyselyn suljetussa kirjekuoressa ohjaajalleen tai erilliseen palautuslaatikkoon. Kyselyn palautti 108 henkilöä, jolloin vastausprosentiksi saatiin 67.5 %.

8.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit

Vastaajat arvioivat koettua terveydentilaansa ja fyysistä kuntoaan asteikolla: 1 = Erittäin heikko ... 5 = Erittäin hyvä. Koettua työkykyä mitattiin Työterveyslaitoksen kehittämän työkykyindeksin kysymyksellä, jossa vastaajat vertasivat nykyistä työkykyään elinaikaiseen parhaimpaansa. Asteikko tässä mittarissa oli 11-luokkainen: 0 = Täysin työkyvytön ... 10 = Työkyky parhaimmillaan. Tämänhetkistä liikunnan harrastamista selvitettiin kysymyksellä, jota Nupponen ja Telama (1998) ovat käyttäneet tutkiessaan

lasten ja nuorten liikunnan harrastamista. Liikuntaharrastuksen muuttumista vastaajat arvioivat asteikolla: 1 = vähentynyt paljon ... 5 = lisääntynyt paljon.

Liikunnallisuustustaa selvitettiin kysymällä lapsuuden, nuoruuden ja aikuisiän liikunta-aktiivisuudesta. Liikunnan jatkamista selvitettiin kysymyksellä, jossa tiedusteltiin liikunnan harrastamisen todennäköisyyttä yhden, viiden ja kymmenen vuoden kuluttua. Liikuntaa rajoittavia tekijöitä, liikunnallisia tavoitteita ja liikuntamotiiveja selvitettiin avoimilla kysymyksillä.

Kyselylomake (liite 1) sisälsi myös tavoiteorientaatiomittarin (POSQ), motivaatioilmastomittarin (PMCSQ) sekä Sport Motivation Scale (SMS) -mittarin. Näistä kahta jälkimmäistä muokattiin hieman, jotta ne sopisivat paremmin kohderyhmälle. Seuraavassa nämä mittarit esitellään tarkemmin.

8.3.1 Tavoiteorientaatiomittari

Tavoiteorientaation mittaamiseen käytettiin Robertsinkin, Treasuresin ja Balaguen (1998) Perception of Success Questionnaire -mittaria (POSQ), josta Liukkonen on tehnyt suomenkielisen käännöksen (Liukkonen 1998). Tavoiteorientaatiomittarin suomenkielisen version reliabiliteetti ja validiteetti ovat aiemmissa tutkimuksissa osoittautuneet riittäviksi (Liukkonen 1998; Jaakkola 2002; Kokkonen 2003).

Tavoiteorientaatiomittarin avulla mitattiin vastaajien tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuutta. Mittarissa oli yhteensä 12 osiota, joista osiot 3, 4, 7, 8, 10 ja 11 mittasivat tehtäväsuuntautuneisuutta ja vastaavasti osiot 1, 2, 5, 6, 9 ja 12 kilpailusuuntautuneisuutta.

Vastausvaihtoehtoina käytettiin Likertin 5-luokkaista asteikkoa: 1 = Täysin eri mieltä ... 5 = Täysin samaa mieltä, jolloin teoreettiset minimi- ja maksimi-arvot olivat 6 ja 30 sekä tehtävä- että kilpailusuuntautuneisuudelle.

8.3.2 Motivaatioilmastomittari

Koettua motivaatioilmastoa mitattaessa käytettiin Seifrizin, Dudan ja Chin (1992) Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire -mittarin (PMCSQ) 25 kysymystä. Tässä tutkimuksessa käytettiin alkuperäisestä PMCSQ-mittarista validoitua suomenkielistä versiota (Liukkonen 1998). Kysymykset muokattiin kuntoliikuntaan soveltuviksi. Tämän mittarin avulla tutkittiin, kokivatko liikkujat ryhmän motivaatioilmaston tehtävä- vai kilpailusuuntautuneeksi. Lisäksi mittarin avulla tutkittiin osallistujien viihtyvyyttä kyseisessä liikuntaryhmässä. Myös tässä mittarissa käytettiin vastausvaihtoehtoina Likertin 5-luokkaista asteikkoa: 1 = Täysin eri mieltä ... 5 = Täysin samaa mieltä.

8.3.3 Sport Motivation Scale-mittari

Sisäistä ja ulkoista motivaatiota sekä motivaation puuttumista mitattiin SMS-mittarin (Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere & Blais 1995) suomenkielisellä versiolla. Alkuperäinen Sport Motivation Scale sisältää Likertin asteikolla 28 väittämää, jotka on luokiteltu seitsemään alaluokkaan. Näistä yksi luokka mittaa ei-motivoituneisuutta (amotivaatio) ja kolme luokkaa sisäistä motivaatiota. SMS-mittari sisältää vastaavasti myös kolme alaluokkaa, jotka mittaavat ulkoista motivaatiota. (Jaakkola 2002, 157.)

Tässä tutkimuksessa käytettiin SMS-mittarin 25 väittämää, jotka jakautuivat seuraavasti seitsemään alaluokkaan (taulukko 7). Taulukossa kuvataan myös jokaista alaluokkaa (Wann 1997, 160–161).

TAULUKKO 7 SMS-mittarin alaluokat ja osioiden jakautuminen eri luokkiin

alaluokat	Miksi liikuntaan osallistutaan?	Osiot
Sisäinen motivaatio- tieto	halu oppia ymmärtämään liikuntaa	2, 4, 7, 22
Sisäinen motivaatio- tehtävien hallinta	tahto hallita jokin tehtävä	10, 18, 13
Sisäinen motivaatio- stimulaatio	toive jännityksestä, stressin hellittämisestä, esteettisistä kokemuksista ja nautinnosta	1, 11, 16, 24
Tunnistettu säätely	usko siitä, että liikunta edistää henkilökohtaista kasvua ja kehitystä	6, 9, 23, 15
Pakotettu säätely	aikaisemmat ulkoiset motivaatiotekijät, jotka on sisäistetty	8, 12, 19, 25
Ulkoisen säätely	ulkoiset palkkiot	5,14, 21
Ei-motivoituneisuus	ihminen kokee pätemättömyyden tunteita, eikä hän enää havaitse yhteyttä toimintansa ja tuloksien välillä	3, 17, 20

8.4 Tutkimusaineiston analysointi

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena, jossa aineiston tilastollinen käsittely suoritettiin SPSS-ohjelmalla (SPSS 11.0 for Windows).

Ensimmäisessä vaiheessa kyselylomakkeiden sisältämä informaatio koodattiin numeerisessa muodossa tietokoneelle muuttujaluetteloksi. Koodauksen tarkistamiseksi

tutkittiin muuttujien maksimi- ja minimiarvot mahdollisten ei-sallittujen arvojen havaitsemiseksi. Analysointivaiheessa käytettiin myös muuttujien uudelleenluokittelua. Mittareiden luotettavuutta analysoitiin Pearsonin tulomomenttikertoimien, Cronbachin alfa-kertoimen sekä faktorianalyysin avulla. Muuttujien välisiä yhteyksiä tutkittiin korrelaatiokertoimilla sekä varianssianalyysillä. T-testiä käytettiin tutkittaessa terveydentilan yhteyttä viikoittaiseen liikunnan harrastamiseen. Regressioanalyysin avulla pyrittiin löytämään sellainen muuttujien yhdistelmä, jolla voitiin parhaiten selittää liikunnan jatkamisen todennäköisyyttä.

Tutkimuksessa käytettiin seuraavia tilastollisia merkitsevyyden tasoja:

$p < .001$ *** = tilastollisesti erittäin merkitsevä

$p < .01$ ** = tilastollisesti merkitsevä

$p < .05$ * = tilastollisesti melkein merkitsevä

9 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitiin reliabiliteetin ja validiteetin osalta. Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen toistettavuutta, pysyvyyttä ja satunnaisvirheettömyyttä. Mittauksen reliabiliteetti on hyvä, kun siihen sisältyy mahdollisimman vähän satunnaisvirheitä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 213). Tässä tutkimuksessa mittareiden reliabiliteettia tarkasteltiin sisäisen yhdenmukaisuuden avulla. Sisäistä yhdenmukaisuutta tutkittiin Pearsonin tulomomenttikertoimien ja Cronbachin alfa-kertoimen avulla.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta mittarin tulee myös olla pätevä eli validi. Validiteetti on hyvä, jos mittari mittaa sitä, mitä sen on tarkoituskin mitata. Mittareiden pätevyyttä tarkasteltiin faktorianalyysillä, jossa käytettiin pääakseli-menetelmää sekä oblimin- ja varimax-rotatioita. Ekologista validiteettia osoitti, että motivaatiomittari selitti mm. viihtyvyyttä.

9.1 Tavoiteorientaatiomittari

9.1.1 Tavoiteorientaatiomittarin rakennevaliditeetti

Tavoiteorientaatiomittarin validiteettia tutkittiin faktorianalyysin avulla.

Faktorianalyysissä käytettiin pääakseli-menetelmää sekä oblimin-rotatiota.

Faktorianalyysin tuloksena muodostui selkeä kahden faktorin rakenne (taulukko 8).

Faktorille yksi latautuivat kysymykset 1, 2, 5, 6, 9 ja 12, jotka ovat kaikki

kilpailusuuntautuneisuuden osioita. Faktorille kaksi latautuivat kysymykset 3, 4, 7, 8, 10 ja

11, jotka ovat kaikki tehtäväsuuntautuneisuuden osioita. Faktorien välinen korrelaatio oli

.35. Kilpailusuuntautuneisuuden jakauma oli vino, eikä faktoreiden välillä havaittu yhteys vastannut aikaisempia havaintoja tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuden välisestä

ortogonaalisesta suhteesta (Duda 2001, 132). Faktorianalyysin tuloksena syntyneet kaksi faktoria selittivät yhteensä 63.1 % tavoiteorientaation kokonaisvaihtelusta.

TAULUKKO 8 Tavoiteorientaation obliminrotatoitu faktorimatriisi

Muuttujat	Faktori I	Faktori II	h ²
KILP.SUUNT.			
2. Olen paras.	.93	.31	.87
1. Voitan toiset.	.90	.31	.82
5. Pärjään paremmin kuin toiset.	.89	.32	.80
12. Olen selvästi toisia parempi.	.89	.27	.80
6. Näytän toisille olevani paras.	.84	.22	.71
9. Pärjään sellaisessa, mitä toiset...	.78	.31	.61
TEHT.SUUNT.			
4. Huomaan todella kehittyväni.	.30	.81	.66
8. Onnistun sellaisessa, mitä en...	.33	.81	.66
7. Voitan vaikeudet.	.33	.78	.62
11. Saavutan itselleni asettamani...	.22	.63	.39
10. Teen kaiken parhaan kykyeni...	.01	.56	.35
3. Yritän kovasti.	.26	.54	.30
ominaisarvo	5.67	2.60	

9.1.2 Tehtäväorientaatiomittarin reliabiliteetti

Tavoiteorientaatiomittarissa tehtäväsuuntautuneisuutta mittasivat seuraavat osiot:

Liikkuessani/ kuntoillessani tunnen itseni onnistuneimmaksi silloin, kun:

- 3. Yritän kovasti.
- 4. Huomaan todella kehittyväni.
- 7. Voitan vaikeudet.

8. Onnistun sellaisessa, mitä en ole aikaisemmin osannut.

10. Teen kaiken parhaan kykyeni mukaan.

11. Saavutan itselleni asettamani tavoitteen.

Tehtäväsuuntautuneisuutta mittaavien osioiden väliset korrelaatiokertoimet vaihtelivat .31 ja .70 välillä (taulukko 9) ja olivat tilastollisesti merkitseviä tai erittäin merkitseviä.

Cronbachin alfa-kerroin oli .84, joten osiot mittasivat johdonmukaisesti samaa asiaa.

Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut Cronbachin alfa-kerrointa (taulukko 10).

TAULUKKO 9 Tehtäväsuuntautuneisuutta mittaavien osioiden keskinäiset ja summamuuttujien (Teht., Kilp.) Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet

Osio	3	4	7	8	10	11
3						
4	.45***					
7	.48***	.60***				
8	.42***	.70***	.66***			
10	.31**	.33***	.41***	.37***		
11	.31**	.48***	.51***	.40***	.53***	
Teht.	.67***	.80***	.82***	.81***	.65***	.72***
Kilp.	.24*	.31**	.34***	.37***	.01	.26**
n = 101–107		p<.001***	p<.01**	p<.05*		

TAULUKKO 10 Tehtäväsuuntautuneisuutta mittaavien osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kerroin

Osio	Alfa, jos osio poistetaan
3	.84
4	.79
7	.80
8	.80
10	.84
11	.83
n = 100	Alfa .84

9.1.3 Kilpailuorientaatiomittarin reliabiliteetti

Tavoiteorientaatiomittarissa kilpailusuuntautuneisuutta mittasivat seuraavat osiot:

Liikkuessani/ kuntoillessani tunnen itseni onnistuneimmaksi silloin, kun:

1. Voitan toiset.
2. Olen paras.
5. Pärjään paremmin kuin toiset.
6. Näytän toisille olevani paras.
9. Pärjään sellaisessa asiassa, mitä toiset eivät osaa.
12. Olen selvästi toisia parempi.

Kilpailusuuntautuneisuutta mittaavien osioiden väliset korrelaatiokertoimet vaihtelivat .62 ja .96 välillä (taulukko 11) ja olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä. Cronbachin alfa-kerroin oli .95, jota voidaan pitää erittäin korkeana. Tämä osoitti, että osiot mittasivat samaa asiaa. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut Cronbachin alfa-kerrointa (taulukko 12).

TAULUKKO 11 Kilpailusuuntautuneisuutta mittaavien osioiden keskinäiset ja summamuuttujien (Teht., Kilp.) Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet

Osio	1	2	5	6	9	12
1						
2	.96***					
5	.80***	.84***				
6	.76***	.75***	.76***			
9	.65***	.62***	.74***	.65***		
12	.78***	.83***	.82***	.76***	.77***	
Kilp.	.92***	.93***	.92***	.87***	.83***	.92***
Teht.	.34***	.33***	.33***	.23*	.35***	.30**
n = 103–104		p<.001***	p<.01**	p<.05*		

TAULUKKO 12 Kilpailusuuntautuneisuutta mittaavien osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kerroin

Osio	Alfa, jos osio poistetaan
1	.93
2	.93
5	.93
6	.94
9	.95
12	.93
n = 103	Alfa .95

Tavoiteorientaatiomittarin sisäistä yhdenmukaisuutta voidaan pitää hyvänä, sillä sekä tehtävä- että kilpailusuuntautuneisuuden osalta Cronbachin alfa-kertoimet olivat korkeita. Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuutta mittaavat osiot korreloivat myös erittäin merkittävästi vastaavien summamuuttujien kanssa.

Tehtävä- ja kilpailuorientaation välinen korrelaatio oli .35, joka oli tilastollisesti erittäin merkittävä. Tulos ei tukenut Nichollsin (1989) aikaisempia havaintoja, joiden mukaan tehtävä- ja kilpailuorientaation välillä vallitsee ortogonaalinen suhde (Duda 2001, 132). Henkilö voi siis olla esimerkiksi vahvasti sekä tehtävä- että kilpailusuuntautunut.

9.2 Motivaatioilmastomittari

9.2.1 Motivaatioilmastomittarin rakennevaliditeetti

Motivaatioilmaston validiteettia tutkittiin faktorianalyysin avulla pääakseli-menetelmää käyttäen. Tästä tarkastelusta oli jätetty pois viihtyvyyttä mittaavat osiot (2, 6, 12 ja 18). Faktorianalyysin perusteella mittarista poistettiin ne muuttujat, jotka eivät latautuneet riittävästi ($<.45$) millekään faktoreista tai latautuivat voimakkaasti useammille faktoreille. Ensimmäinen faktorianalyysi tuotti kuuden faktorin rakenteen, jonka perusteella tehtäväorientaatiosta poistettiin osiot 1, 8, 11 ja 17. Seuraavassa faktorianalyysissä käytettiin oblimin-rotatiota, ja tulokseksi saatiin neljän faktorin rakenne. Analysointia jatkettiin varimax-rotatiolla, ja tuloksen perusteella päädyttiin poistamaan vielä osiot 3, 13, 24 ja 19. Varimax-rotatiota käyttämällä faktorianalyysi tuotti lopulta kahden faktorin mallin (taulukko 13). Nämä kaksi faktoria selittivät yhteensä 55.9 % motivaatioilmaston kokonaisvaihtelusta. Faktorien keskinäinen korrelaatio oli .04.

Kahden faktorin mallissa kysymykset 4, 14, 15, 20, 21, 22, 23 ja 25 latautuivat faktorille yksi, ja ne ovat kaikki tehtäväilmastoa kuvaavia osioita. Faktorille kaksi latautuivat kysymykset 5, 7, 9, 10 ja 16, jotka ovat vastaavasti kilpailuilmastoa kuvaavia osioita.

TAULUKKO 13 Motivaatioilmaston varimax-rotatoitu faktorimatriisi

Muuttujat	Faktori I	Faktori II	h ²
22. Ohjaaja haluaa meidän...	.84	-5.000E-03	.71
21. Jokainen tuntee, että...	.80	7.261E-02	.65
15. Ohjaaja huolehtii...	.76	8.173E-02	.59
20. Ryhmäämme osallistuvat...	.74	9.015E-02	.56
23. Ryhmässämme nähdään...	.74	-4.456E-02	.55
4. Liikkuja rohkaistaan...	.69	-1.092E-02	.48
14. Kova yrittäminen...	.68	-8.047E-03	.46
25. Ohjaajallemme on...	.63	1.612E-02	.40
10. Ohjaaja huomioi vain...	-2.294E-02	.87	.77
16. Ohjaaja suosii joitakin...	-3.216E-02	.76	.58
9. Ryhmämme osallistujat...	.15	.73	.56
7. Ryhmään osallistuvia...	5.510E-03	.70	.49
5. Ohjaaja jakaa eniten huomiota...	1.961E-02	.69	.48
Ominaisarvo	4.43	2.83	

9.2.2 Tehtäväilmaston reliabiliteetti

Motivaatioilmastomittarissa tehtäväilmastoa mittasivat alun perin kysymykset: 1, 4, 8, 11, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 23 ja 25. Faktorianalyysien jälkeen tehtäväilmastoa mittaaviksi kysymyksiksi hyväksyttiin seuraavat kahdeksan kysymystä:

4. Liikkuja rohkaistaan ”heikompien” osa-alueiden kehittämiseen.

14. Kova yrittäminen palkitaan.

15. Ohjaaja huolehtii, että liikuntaryhmään osallistuvat kehittyvät taidoissa, joissa nämä eivät ole hyviä.

20. Ryhmäämme osallistuvat harjoittelevat kovasti, koska he haluavat oppia uusia asioita.

21. Jokainen tuntee, että hänellä on tärkeä rooli ryhmän jäsenenä.

22. Ohjaaja haluaa meidän yrittävän uusia taitoja.

23. Ryhmässämme nähdään virheet osana oppimista.

25. Ohjaajallemme on tärkeintä, että kehitymme jatkuvasti.

Tehtäväilmastoa mittaavien osioiden väliset korrelaatiokertoimet vaihtelivat .30 ja .62 välillä (taulukko 14) ja olivat tilastollisesti merkitseviä tai erittäin merkitseviä. Tässä mittarissa sisäistä johdonmukaisuutta osoittava Cronbachin alfa-kerroin oli .88, mikä osoitti, että osiot mittasivat johdonmukaisesti samaa asiaa. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut Cronbachin alfa-kerrointa (taulukko 15).

TAULUKKO 14 Tehtäväilmastoa mittaavien osioiden keskinäiset ja summamuuttujien (Teht.ilm., Kilp.ilm., Viihtyvyys) Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet

Osio	4	14	15	20	21	22	23	25
4								
14	.43***							
15	.51***	.56***						
20	.37***	.48***	.45***					
21	.41***	.40***	.57***	.61***				
22	.57***	.48***	.56***	.53***	.62***			
23	.40***	.43***	.50***	.47***	.61***	.57***		
25	.34***	.30**	.41***	.55***	.45***	.54***	.31**	
Teht.ilm.	.67***	.71***	.77***	.77***	.80***	.81***	.73***	.67***
Kilp.ilm.	.01	.02	.10	.10	.10	-.00	-.00	.01
Viihtyvyys	.42***	.24*	.22*	.29**	.32**	.32**	.23*	.30**
n = 102–107		p<.001***		p<.01**		p<.05*		

TAULUKKO 15 Tehtäväilmastoa mittaavien osioiden sisäinen yhdenmukaisuus,
Cronbachin alfa-kerroin

Osio	Alfa, jos osio poistetaan
4	.87
14	.87
15	.86
20	.86
21	.85
22	.85
23	.86
25	.87
n = 100	Alfa .88

9.2.3 Kilpailuilmaston reliabiliteetti

Motivaatioilmastomittarissa kilpailuilmastoa mitattiin seuraavilla kysymyksillä: 3, 5, 7, 9, 10, 13, 16 ja 24. Faktorianalyysien jälkeen kilpailuilmastoa mittaaviksi kysymyksiksi hyväksyttiin seuraavat viisi kysymystä:

5. Ohjaaja jakaa eniten huomiota ryhmän ”parhaimmille” liikkujille.
7. Ryhmään osallistuvia rangaistaan epäonnistuneista suorituksista.
9. Ryhmämme osallistujat kilpailevat toisiaan vastaan.
10. Ohjaaja huomioi vain parhaita liikkujia.
16. Ohjaaja suosii joitakin ryhmäläisiä toisten kustannuksella.

Kilpailuilmastoa mittaavien osioiden väliset korrelaatiokertoimet olivat .33 ja .65 välillä (taulukko 16) ja olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä. Mittarin sisäistä johdonmukaisuutta kuvaava Cronbachin alfa-kerroin oli .76, jota voidaan pitää hyvänä. Osion 5 poistaminen olisi nostanut hieman alfa-kerrointa (taulukko 17), mutta osio pidettiin kuitenkin mukana analysoinnissa.

TAULUKKO 16 Kilpailuilmastoa mittaavien osioiden keskinäiset ja summamuuttujien (Kilp.ilm., Teht.ilm., Viihtyvyys) Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet

Osio	5	7	9	10	16
5					
7	.33***				
9	.45***	.39***			
10	.47***	.60***	.52***		
16	.42***	.34***	.44***	.65***	
Kilp.ilm.	.81***	.63***	.76***	.81***	.73***
Teht.ilm.	.01	.02	.13	-.00	-.01
Viihtyvyys	-.32***	-.20*	-.07	-.15	-.18
n = 105–107		p<.001***	p<.01**	p<.05*	

TAULUKKO 17 Kilpailuilmastoa mittaavien osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kerroin

Osio	Alfa, jos osio poistetaan
5	.78
7	.74
9	.70
10	.68
16	.71
n = 104	Alfa .76

9.2.4 Viihtyvyyss-mittarin reliabiliteetti

Motivaatioilmastomittarissa viihtyvyyttä mittasivat seuraavat osiot:

- 2. Nautin liikkumisesta liikuntaryhmässä.
- 6. Pidän ryhmämme liikuntaharjoituksista.
- 12. Liikuntaryhmässä on hauskaa.
- 18. Liikkuminen tässä ryhmässä tuo minulle iloa.

Viihtyvyyttä mittaavien osioiden väliset korrelaatiokertoimet vaihtelivat .50 ja .74 välillä (taulukko 18) ja olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä. Cronbachin alfa-kerroin oli .85. Tulos osoitti, että osiot mittasivat johdonmukaisesti samaa asiaa. Minkään osion poistaminen ei olisi lisännyt Cronbachin alfa-kerrointa (taulukko 19).

TAULUKKO 18 Viihtyvyyttä mittaavien osioiden keskinäiset ja summamuuttujien (Viihtyvyyss, Teht.ilm., Kilp.ilm.) Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet

Osio	2	6	12	18
2				
6	.50***			
12	.60***	.56***		
18	.56***	.63***	.74***	
Viihtyvyyss	.80***	.81***	.87***	.87***
Teht.ilm.	.36***	.35***	.30**	.34***
Kilp.ilm.	-.17	-.21*	-.26**	-.24*
n = 106–108	p<.001***	p<.01**	p<.05*	

TAULUKKO 19 Viihtyvyyttä mittaavien osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kerroin

Osio	Alfa, jos osio poistetaan
2	.84
6	.84
12	.79
18	.79
n = 105	Alfa .85

9.3 Sport Motivation Scale-mittari

9.3.1 SMS-mittarin rakennevaliditeetti

SMS-mittarin validiteettia tutkittiin faktorianalyysin avulla. Menetelminä käytettiin pääakseli-menetelmää sekä varimax- ja obliminrotaatioita. Analysoinnissa kokeiltiin erilaisia faktorianalyysejä, mutta ne eivät tuottaneet selkeää rakennetta. Alkuperäisen mittarin mukainen seitsemän faktorin malli ei toteutunut tässä tutkimuksessa.

Ensimmäinen faktorianalyysi tuotti kuuden faktorin rakenteen, mutta osioiden lataukset eivät olleet selviä. Osioista poistettiin ne, jotka latautuivat monelle faktorille, mm. ei-motivoituneisuuden luokka poistettiin kokonaan. Tässä vaiheessa jäljelle jäivät osiot 1, 5, 6, 8, 9, 10, 14, 15, 18, 21, 22, 24 ja 25. Seuraava faktorianalyysi osoitti kahden faktorin mallin, jossa faktorille yksi latautuivat osiot 1, 6, 8, 9, 10, 15, 18, 22, 24 ja 25. Faktorille kaksi latautuivat osiot 5, 14 ja 21, jotka olivat kaikki ulkoisen motivaation osioita. Faktorin yksi osiot olivat kuitenkin teoreettisesti sen verran kaukana toisistaan, että mittarista päätettiin poistaa vielä osiot 6, 8, 9, 15 ja 25. Lopulta päädyttiin kahden faktorin malliin, jossa alkuperäisestä seitsemän faktorin mallista oli muotoutunut kaksi faktoria. Faktori yksi kuvasi sisäistä motivaatiota ja faktori kaksi ulkoista motivaatiota (taulukko 20).

Faktorien keskinäinen korrelaatio .42 oli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Nämä kaksi faktoria selittivät yhteensä 59.4 % sisäisen ja ulkoisen motivaation kokonaisvaihtelusta.

TAULUKKO 20 Sisäisen ja ulkoisen motivaation varimax-rotatoitu faktorimatriisi

Muuttujat	Faktori I	Faktori II	h ²
2. Mielihyvän takia, jota tunnen...	.81	3.173E-02	.66
10. Liikun mielihyvän takia, jota...	.76	.11	.58
22. Liikun mielihyvän takia, jota...	.71	.24	.56
1. Mielihyvän takia, jota saan...	.70	.15	.50
18. Liikun mielihyvän takia, jota...	.69	.11	.48
13. Liikun, koska olen tyytyväinen...	.68	.24	.51
24. Liikun, koska pidän tunteesta...	.58	.30	.43
21. Liikun näyttääkseni muille...	8.524E-02	.89	.79
14. Liikun, koska ihmiset...	.19	.84	.75
5. Liikunta saa minulle tutut...	.24	.78	.67
Ominaisarvo	4.33	1.61	

9.3.2 SMS-mittarin reliabiliteetti

Sisäistä ja ulkoista motivaatiojatkumoa tutkivan mittarin osiot muodostivat alun perin 7 aladimension jaottelun. Mittari ei kuitenkaan toiminut sellaisenaan ja faktorianalyysien perusteella mittarista poistettiin ne muuttujat, jotka eivät latautuneet riittävästi (<.45) millekään faktoreista tai latautuivat voimakkaasti useammille faktoreille.

Faktorianalyysien jälkeen muodostui kaksi luokkaa, joista toinen mittasi sisäistä motivaatiota ja toinen ulkoista motivaatiota.

Faktorianalyysien jälkeen sisäistä motivaatiota mittaaviksi kysymyksiksi hyväksyttiin seuraavat seitsemän kysymystä:

Syy miksi liikun:

1. Mielihyvän takia, jota saan jännittävistä kokemuksista.
2. Mielihyvän takia, jota tunnen oppiessani uusia asioita liikunnasta.
10. Liikun mielihyvän takia, jota tunnen parantaessani heikkoja ominaisuuksiani.
13. Liikun, koska olen tyytyväinen, kun parannan kykyjäni.
18. Liikun mielihyvän takia, jota tunnen vaikean tehtävän suorittamisen jälkeen.
22. Liikun mielihyvän takia, jota tunnen oppiessani harjoittelutekniikan, jota en ole aikaisemmin yrittänyt.
24. Liikun, koska pidän tunteesta olla täysin syventynyt toimintaan.

Sisäistä motivaatiota mittaavien osioiden väliset korrelaatiokertoimet vaihtelivat .31 ja .62 välillä (taulukko 21) ja olivat tilastollisesti merkitseviä tai erittäin merkitseviä. Cronbachin alfa-kerroin oli .85, jota voidaan pitää hyvänä. Tämä osoitti, että osiot mittasivat johdonmukaisesti samaa asiaa. Minkään osion poistaminen ei olisi lisännyt Cronbachin alfa-kerrointa (taulukko 22).

TAULUKKO 21 Sisäistä motivaatiota mittaavien osioiden keskinäiset ja summamuuttujien (Sis.mot, Ulk.mot.) Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet

Osio	1	2	10	13	18	22	24
1							
2	.62***						
10	.48***	.54***					
13	.37***	.47***	.61***				
18	.45***	.46***	.37***	.28**			
22	.34***	.48***	.40***	.47***	.57***		
24	.34***	.31**	.42***	.39***	.42***	.53***	
Sis.mot.	.71***	.76***	.64***	.69***	.72***	.79***	.69***
Ulk.mot.	.33***	.25*	.29**	.36***	.26**	.31**	.34***
n = 102–106		p<.001***		p<.01**		p<.05*	

TAULUKKO 22 Sisäistä motivaatiota mittaavien osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kerroin

Osio	Alfa, jos osio poistetaan
1	.83
2	.82
10	.82
13	.83
18	.83
22	.82
24	.83
n = 100	Alfa .85

Faktorianalyysien jälkeen ulkoista motivaatiota mittaaviksi kysymyksiksi hyväksyttiin seuraavat kolme kysymystä:

Syy miksi liikun:

- 5. Liikunta saa minulle tutut ihmiset arvostamaan minua.
- 14. Liikun, koska ihmiset ympärilläni ajattelevat, että on tärkeää pysyä kunnossa.
- 21. Liikun näyttääkseni muille, kuinka hyvä olen liikunnassa.

Ulkoista motivaatiota mittaavien osioiden väliset korrelaatiokertoimet vaihtelivat .58 ja .62 välillä (taulukko 23) ja olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä. Cronbachin alfa-kerroin oli .80, mikä osoitti, että osiot mittasivat johdonmukaisesti samaa asiaa. Minkään osion poistaminen ei olisi lisännyt Cronbachin alfa-kerrointa (taulukko 24).

TAULUKKO 23 Ulkoista motivaatiota mittaavien osioiden keskinäiset ja summamuuttujien (Ulk.mot., Sis.mot.) Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet

Osio	5	14	21
5			
14	.58***		
21	.59***	.62***	
Ulk.mot.	.86***	.87***	.83***
Sis.mot.	.39***	.37***	.31**
n = 102–105		p<.01**	p<.05*

TAULUKKO 24 Ulkoista motivaatiota mittaavien osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kerroin

Osio	Alfa, jos osio poistetaan
5	.73
14	.72
21	.73
n = 104	Alfa .80

9.4 Ulkoinen validiteetti

Tutkimustuloksia ei voida yleistää suurempaan perusjoukkoon, vaikka vastausprosentti olikin melko korkea (67.5 %). Tutkimukseen osallistuneet ovat valikoituneet liikuntaryhmiin, ja he harrastavat tavalliseen väestöön verrattuna keskimääräistä enemmän

liikuntaa. Tutkimuksen yleistettävyys heikkenee myös siksi, että suurin osa tähän tutkimukseen osallistuneista oli naisia, ja aikaisemmissa tutkimuksissa miesten ja naisten liikunnan harrastamisen sekä liikuntamotiivien on todettu eroavan toisistaan.

10 Tutkimustulokset

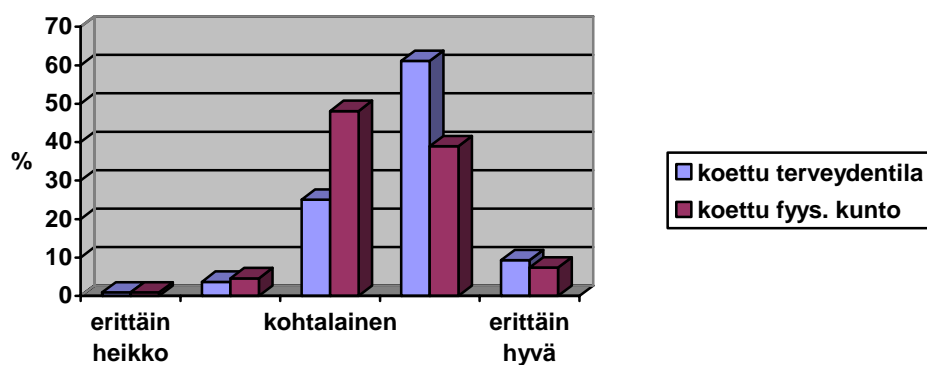
10.1 Taustatiedot

10.1.1 Ikä

Tutkimukseen osallistuneista (n = 108) valtaosa oli naisia (94.4 %). Miehiä tutkimuksessa oli vain 6 (5.6 %). Vastaajien keski-ikä oli 57.0 vuotta keskihajonnan ollessa 14.1. Vastaajien iät vaihtelivat välillä 18–90 vuotta.

10.1.2 Koettu terveydentila ja fyysinen kunto

Vastaajien koetun terveydentilan keskiarvo (ka) oli 3.7 (1 = Erittäin heikko ... 5 = Erittäin hyvä) ja koetun fyysisen kunnan ka 3.5 (n = 108). Molempien muuttujien keskihajonnat olivat 0.7. Kuviossa 10 on esitetty koetun terveydentilan ja fyysisen kunnan % -jakaumat.



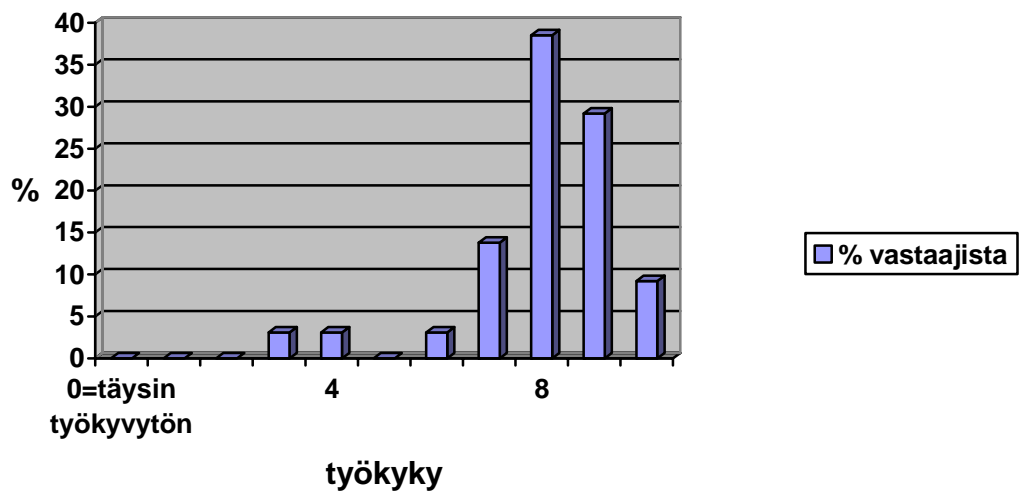
KUVIO 10 Koetun terveydentilan ja fyysisen kunnan % -jakaumat

Koetun terveydentilan ja fyysisen kunnan välinen Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerroin oli .73. Tulos oli tilastollisesti erittäin merkitsevä, ja se osoitti selkeän yhteyden koetun terveydentilan ja fyysisen kunnan välillä. Hyvän fyysisen kunnan omaavat kokivat myös terveydentilansa hyväksi. Myös iän ja koetun

terveydentilan välinen yhteys oli tilastollisesti merkitsevä korrelaatiokertoimen ollessa -0.26. Terveystilan koettiin heikkenevän iän lisääntyessä.

10.1.3 Koettu työkyky

Koetun työkyvyn keskiarvo oli 7.7 (0 = Täysin työkyvytön ... 10 = Työkyky parhaimmillaan) ja keskihajonta 1.5 (n = 105), joten vastaajien koettua työkykyä voidaan pitää keskimäärin kohtuullisena. Kun työkyky-muuttujassa huomioitiin vain alle 65-vuotiaat vastaajat (kuvio 11), keskiarvo oli 8.00 ja keskihajonta 1.5 (n = 65).



KUVIO 11 Koetun työkyvyn %-jakaumat alle 65-vuotiailla

Iän, terveydentilan ja fyysisen kunnan yhteydet koettuun työkykyyn olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä (taulukko 25). Ikä oli yhteydessä koettuun työkykyyn siten, että iän lisääntyessä myös työkyky koettiin heikommaksi. Terveystilan ja fyysisen kunnan korrelaatiot työkykyyn olivat positiivisia, ja ne kertovat fyysisen kunnan ja terveyden tärkeästä asemasta työkyvyn ylläpitämisessä. Kun fyysinen kunto ja terveydentila ovat kunnossa, niin myös työkyky koetaan hyväksi.

TAULUKKO 25 Iän, terveydentilan ja fyysisen kunnan yhteydet koettuun työkykyyn (Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet)

Työkyky	
Ikä	-.39***
Terveydentila	.57***
Fyysinen kunto	.54***

n = 105	p<.001***
---------	-----------

10.2 Liikunnan harrastaminen

10.2.1 Viikoittainen liikunnan harrastaminen

Viikoittaista liikunnan harrastamista selvittävän kysymyksen vastausasteikko oli 6-luokkainen: 1 = en yhtään

2 = noin puoli tuntia

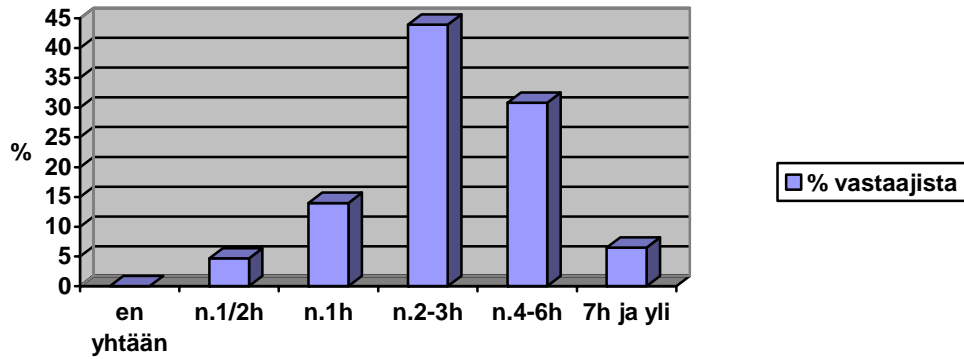
3 = noin tunnin

4 = noin 2-3 tuntia

5 = noin 4-6 tuntia

6 = 7 tuntia tai enemmän

Tutkitulla joukolla liikunnan harrastamisen keskiarvo oli 4.2 keskihajonnan ollessa 0.9 (n = 107). Täten liikuntaryhmiin osallistuvat harrastivat liikuntaa yleisimmin 2-3 tuntia viikossa siten, että he hikoilivat tai hengästyivät. Vastaajien keskimääräistä liikunnan määrää voidaan pitää terveyden kannalta riittävänä. Erittäin aktiivisia liikkujia, jotka harrastivat vähintään 7 tuntia liikuntaa viikossa oli 6.5 % tutkimukseen osallistuneista. Kuvio 12 havainnollistaa vastaajien viikoittaisen liikunnan harrastamisen jakaumat.



KUVIO 12 Viikoittainen liikunnan harrastaminen

Viikoittaisen liikunnan harrastamisen yhteyksiä eri tekijöihin on esitetty taulukossa 26.

Tutkimus osoitti, että aikuisiän liikunta-aktiivisuus, sisäinen motivaatio sekä tehtäväsuuntautuneisuus olivat voimakkaasti yhteydessä viikoittaiseen liikunnan harrastamiseen. Aikuisiällä paljon liikkuneet, sisäisesti motivoituneet henkilöt sekä tehtäväsuuntautuneet ihmiset harrastivat tutkimukseen osallistuneista keskimääräistä enemmän liikuntaa viikoittain. Myös koettu fyysinen kunto ja kilpailusuuntautuneisuus korreloivat tilastollisesti merkitsevästi viikoittaisen liikunnan harrastamisen kanssa. Tehtäväilmaston yhteys liikunnan harrastamiseen oli positiivinen ja tilastollisesti melkein merkitsevä. Sen sijaan ikä, terveydentila, työkyky, ulkoinen motivaatio, viihtyminen ja kilpailuilmasto eivät olleet yhteydessä viikoittaiseen liikunnan harrastamiseen.

TAULUKKO 26 Eri tekijöiden yhteydet viikoittaiseen liikunnan harrastamiseen
(Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet)

Viikoittainen liikunnan harrastaminen	
Ikä	.10
Terveystila	.18
Koettu fyysinen kunto	.31**
Työkyky	-.02
Aikuisiän liikunta	.49***
Sisäinen motivaatio	.34***
Ulkoinen motivaatio	.18
Tehtäväsuuntautuneisuus	.34***
Kilpailusuuntautuneisuus	.30**
Viihtyminen	.16
Tehtäväilmasto	.25*
Kilpailuilmasto	.11
n = 103–107	p<.001***
	p<.01**
	p<.05*

län ja viikoittaisen liikunnan harrastamisen välillä ei ollut yhteyttä (korrelaatio=.10), kun ikämuuttujaa käsiteltiin kokonaisuutena. Jatkoanalyysiä varten ikämuuttuja luokiteltiin kolmeen yhtä suureen luokkaan. Ensimmäisen luokan muodostivat liikkujat aina 52 ikävuoteen asti (ka 39.3 vuotta, n = 34). Toinen luokka käsitti 54–64-vuotiaat (ka 59.5 vuotta, n = 33) ja kolmas luokka sitä vanhemmat liikkujat (ka 69.8 vuotta, n = 40).

Tässä tutkimuksessa ikä oli yhteydessä viikoittaiseen liikunnan harrastamiseen siten, että vanhin ikäluokka harrasti eniten liikuntaa (ka 4.3) verrattuna 18–52-vuotiaisiin (ka 4.1) ja 54–64-vuotiaisiin (ka 4.2). Erojen tilastollista merkitsevyyttä tutkittiin yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla. Varianssianalyysi osoitti, että ikäryhmien väliset erot liikunnan harrastamisessa eivät olleet tilastollisesti merkitseviä (taulukko 27). LSD- parivertailutesti ei osoittanut tilastollisesti merkitseviä eroja eri ikäryhmien viikoittaisessa liikunnan harrastamisessa. Näin ollen hypoteesi, jonka mukaan eläkeikäiset harrastaisivat enemmän liikuntaa kuin työikäiset, ei saanut tukea.

TAULUKKO 27 Iän vaikutus viikoittaiseen liikunnan harrastamiseen

	n	viikoittainen liik. harr. (ka)	kh	1-suuntainen varianssianalyysi
18-52- vuotiaat	34	4.1	.95	F= 0.752
54-64- vuotiaat	33	4.2	.93	df= 2, 104
65-90- vuotiaat	40	4.3	.92	p=.474
yht.	107	4.2	.93	

Tutkittaessa terveydentilan yhteyttä liikunnan harrastamiseen vastaajat luokiteltiin sen mukaan, olivatko he ilmoittaneet jonkun terveydentilaan liittyvän liikuntaa rajoittavan tekijän vai eivät. Niillä henkilöillä, jotka ilmoittivat sairauden tai terveydellisen rajoitteen, liikunnan harrastamisen keskiarvo oli 4.5, kun taas vertailuryhmällä, jolla ei ollut terveydellisiä rajoitteita, keskiarvo oli 4.1. Terveydellisiä rajoitteita ilmoittaneet harrastivat enemmän liikuntaa, mutta t-testi osoitti, että ero näiden kahden ryhmän välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevä ($p=.073$) (taulukko 28).

TAULUKKO 28 Viikoittainen liikunnan harrastaminen terveydelliset rajoitteet huomioiden (t-testi)

	n	ka	kh	t-arvo	p
terveydellisiä rajoitteita	34	4.5	0.86	1.82	p=.073 N.S.
ei terveydellisiä rajoitteita	51	4.1	0.89		

10.2.2 Liikunnallisuustausta

Lapsuuden, nuoruuden ja aikuisiän liikunnan harrastamista tutkittaessa käytettiin 5-luokkaaista Likertin asteikkoa: 1 = En lainkaan ... 5 = Erittäin aktiivisesti. Tutkimukseen osallistuneiden lapsuuden liikunnan harrastamisen keskiarvo oli 3.4 (n = 102), nuoruuden 3.6 (n = 105) ja aikuisiän 3.6 (n = 108). Vastaavat keskihajonnat olivat 1.1, 1.0 ja 0.9.

Tutkimus osoitti, että lapsuuden, nuoruuden ja aikuisiän liikunnan harrastaminen olivat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Muuttujien väliset korrelaatiot olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä (taulukko 29). Lapsena ja nuorena paljon liikuntaa harrastaneet liikkuvat paljon myös aikuisiällä. Tämä tulos tuki aiempia tutkimuksia, joissa on havaittu lapsuuden liikunnan ennustavan aktiivista liikunnan harrastamista myös aikuisiällä (Willis & Campbell 1992; Smith & Biddle 1995). Myös hypoteesi sai tukea.

TAULUKKO 29 Lapsuuden, nuoruuden ja aikuisiän liikunnan yhteydet toisiinsa

	1.	2.
1. Lapsuuden liikunta		
2. Nuoruuden liikunta	.67***	
3. Aikuisiän liikunta	.35***	.40***
n = 102–105	p<.001***	

10.2.3 Liikunnan harrastamisen muutokset ja tauot liikunnan harrastamisessa

Vastaajien liikunnan harrastaminen oli viime vuosina keskimäärin pysynyt ennallaan, sillä tämän muuttujan keskiarvo oli 3.2 (n = 108) keskihajonnan ollessa 1.0.

Taulukko 30 kuvaa vähintään kuukauden mittaisten liikuntataukojen esiintymistiheydet. Vastaajista yli puolet (63.5 %) ilmoitti, että heillä on ollut kuukauden mittaisia taukoja liikunnan harrastamisessa vain harvoin tai erittäin harvoin. Vastaavasti 17.8 % tutkimukseen osallistuneista ilmoitti taukoja olleen joko usein tai erittäin usein. Tämän muuttujan keskiarvo oli 3.8 ja keskihajonta 1.3.

TAULUKKO 30 Vähintään kuukauden mittaiset tauot liikunnan harrastamisessa

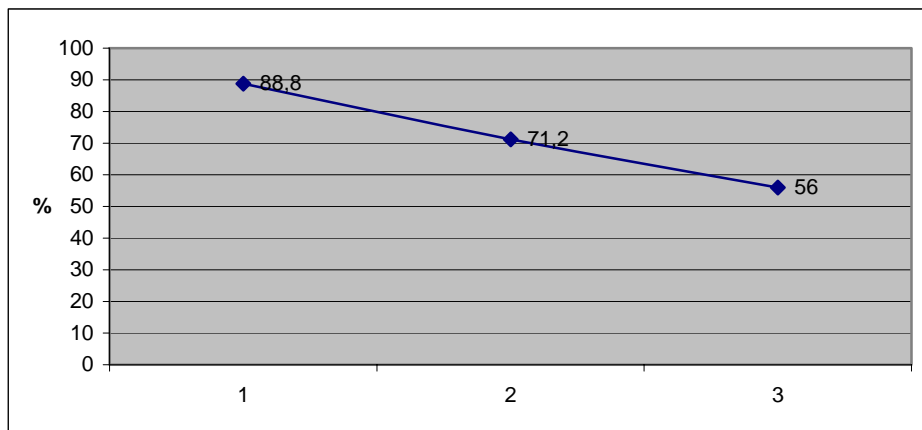
	n	%
1= Erittäin usein	8	7.5
2	11	10.3
3	20	18.7
4	27	25.2
5= Erittäin harvoin	41	38.3
	n = 107	100.0

10.3 Yleisimmät liikuntaharrastusta rajoittavat tekijät

Kyselyssä vastaajat saivat ilmoittaa 1-3 tärkeintä liikuntaharrastusta rajoittavaa tekijäänsä. Tutkimuksessa esille tulleet liikuntaa rajoittavat tekijät luokiteltiin 13 eri luokkaan (liite 2). Yleisimmin mainitut liikuntaa rajoittavat tekijät liittyivät terveydentilaan (26.6 %). Tähän ryhmään luokiteltiin erilaiset sairaudet ja terveydelliset rajoitteet. Seuraavaksi yleisimpiä rajoittavia tekijöitä olivat laiskuus (16.5 %), ajanpuute (16.5 %) sekä perhe (10.1 %). Työhön liittyvät tekijät, mm. työkiire, 3-vuorotyö ja työuupumus luokiteltiin omaksi ryhmäkseen, ja 5.7 % vastaajista ilmoitti työn liikuntaa rajoittavaksi tekijäkseen. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa ajanpuute on ollut yleinen liikuntaa rajoittava tekijä (Willis & Campbell 1992; Weinberg & Gould 1995; Vuori 2001).

10.4 Liikunnan jatkamisen todennäköisyys

Kyselyssä vastaajat arvioivat, kuinka todennäköisesti he harrastavat säännöllistä liikuntaa tulevaisuudessa. Liikunnan jatkamisen todennäköisyys väheni pitkällä aikavälillä. 54.2 % vastaajista arvioi, että he jatkavat säännöllisen liikunnan harrastamista vuoden kuluttua erittäin todennäköisesti. Vastaavat luvut viiden ja kymmenen vuoden kuluttua olivat 35.6 % ja 27.0 %. Kuvio 13 havainnollistaa, kuinka suuri osa vastaajista pitää todennäköisenä tai erittäin todennäköisenä sitä, että hän jatkaa säännöllistä liikkumista tulevaisuudessa.



KUVIO 13 Liikunnan jatkaminen todennäköistä tai erittäin todennäköistä yhden, viiden ja kymmenen vuoden kuluttua

10.4.1 Eri taustatekijöiden yhteydet liikunnan jatkamisen todennäköisyyteen

Vanhemmat vastaajat arvioivat harrastavansa vähemmän liikuntaa tulevaisuudessa kuin nuoremmat vastaajat. Ne henkilöt, jotka kokivat terveydentilansa ja työkykynsä hyväksi, esittivät myönteisempiä arvioita tulevaisuuden liikunnastaan. Koetun fyysisen kunnan yhteys liikunnan jatkamiseen oli vahva sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä. Ikä, terveydentila ja työkyky eivät olleet yhteydessä liikunnan harrastamiseen vuoden kuluttua, mutta viiden ja kymmenen vuoden arvioihin niillä oli yhteyttä. Tutkimus osoitti vahvan liikunnallisuustaustan vaikuttavan positiivisesti aikomukseen jatkaa säännöllistä liikuntaa myös vuoden kuluttua. Vastaavaa yhteyttä ei ollut havaittavissa viiden ja kymmenen vuoden kuluttua. (liite 3)

Eri taustatekijöiden yhteyksiä liikunnan jatkamisen todennäköisyyteen tutkittiin myös ikäryhmittäin (taulukko 31). Liikunnan jatkamisen todennäköisyys vuoden kuluttua oli vahvasti yhteydessä liikunnan jatkamiseen viiden ja kymmenen vuoden kuluttua 18–52-vuotiailla sekä 54–64-vuotiailla. Vanhimmalla ikäryhmällä ei havaittu yhtä vahvaa yhteyttä. Erityisen vahva yhteys todettiin kaikkien ikäryhmien arvioissa harrastaa liikuntaa viiden ja kymmenen vuoden kuluttua ($p=.81-.89^{***}$). Jos henkilö arvioi liikkuvansa säännöllisesti viiden vuoden kuluttua, hän ajatteli samoin myös kymmenen vuoden kohdalla.

Terveystilan ja liikunnan jatkamisen yhteys oli tilastollisesti melkein merkitsevä ainoastaan vanhimman ikäryhmän kohdalla. Aikuisiän liikunta oli selvimmin yhteydessä liikunnan jatkamiseen 18–52-vuotiailla, ja nämä yhteydet olivat tilastollisesti merkitseviä tai melkein merkitseviä. Liikuntaharrastuksen muuttumisen ja liikunnan jatkamisen väliset yhteydet olivat voimakkaimmat 54–64-vuotiailla. Heillä liikunnan jatkamisen (5 ja 10 vuotta) ja liikuntaharrastuksen muuttumisen välinen yhteys oli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Jos vastaajan liikunnan harrastaminen oli lisääntynyt viime vuosina, hän esitti myönteisempiä arvioita liikkumisestaan tulevaisuudessa. Myös vanhimmalla ikäryhmällä yhteys liikuntaharrastuksen muuttumisen ja liikunnan jatkamisen (10 vuotta) välillä oli tilastollisesti merkitsevä. Vastaavia yhteyksiä ei ollut havaittavissa nuorimmalla ikäryhmällä. (taulukko 31)

TAULUKKO 31 Eri taustatekijöiden yhteydet liikunnan jatkamisen todennäköisyyteen yhden, viiden ja kymmenen vuoden kuluttua ikäryhmittäin (Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet)

ikäryhmä	1 vuosi			5 vuotta			10 vuotta		
	18-52	54-64	65-90	18-52	54-64	65-90	18-52	54-64	65-90
Liikunnan jatkaminen (1 vuosi)				.88	.86	.47**	.63	.73	.32
Liikunnan jatkaminen (5 vuotta)	.88	.86	.47**				.84	.89	.81
Liikunnan jatkaminen (10 vuotta)	.63	.73	.32	.84	.89	.81			
Terveystila	.19	.25	.35*	.25	.29	.40*	.19	.32	.42*
Koettu fyysinen kunto	.24	.35*	.33*	.35*	.25	.35*	.27	.29	.29
Työkyky	.16	.09	.45**	.21	.10	.41*	.21	.18	.35
Viikoittainen liik. harrastaminen	.24	.37*	-.03	.35*	.17	.23	.23	.10	.21
Lapsuuden liikunta	.28	.32	.34*	.20	.17	.03	.23	.07	.08
Nuoruuden liikunta	.21	.30	.28	.20	.11	.08	.39*	-.03	.15
Aikuisiän liikunta	.37*	.24	.36*	.48**	.06	.27	.43*	.04	.34
Liik.harrastuksen muuttuminen	.15	.44*	.18	.11	.57	.40*	-.07	.61	.54**
n = 30–41	r >.56, p<.001***			p<.01**			p<.05*		

10.4.2 Tavoiteorientaation, sisäisen ja ulkoisen motivaation sekä liikunnan kokemisen yhteydet liikunnan jatkamisen todennäköisyyteen

Muuttujilla, jotka mittasivat tavoiteorientaatiota, sisäistä ja ulkoista motivaatiota sekä liikunnan kokemista ei havaittu olevan vahvoja yhteyksiä liikunnan jatkamisen todennäköisyyteen (taulukko 32). Ainoastaan viihtymisellä ja tehtävällistöllä oli tilastollisesti melkein merkitsevä yhteys liikunnan jatkamiseen. Liikunnan jatkaminen vuoden kuluttua oli todennäköisempää, jos vastaaja viihtyi liikuntaryhmässä ja hän koki ryhmän motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneeksi.

TAULUKKO 32 Tavoiteorientaation, sisäisen ja ulkoisen motivaation sekä liikunnan kokemisen yhteydet liikunnan jatkamisen todennäköisyyteen yhden, viiden ja kymmenen vuoden kuluttua (Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet)

	1 vuosi	5 vuotta	10 vuotta
Tehtäväsuuntautuneisuus	.14	.11	.10
Kilpailusuuntautuneisuus	.13	.08	.04
Sisäinen motivaatio	.13	-.06	-.13
Ulkoinen motivaatio	.07	-.06	-.03
Viihtyminen	.22*	-.04	-.13
Tehtäväilmasto	.19*	-.03	-.09
Kilpailuilmasto	-.02	.06	.09
n = 98–107	p<.05*		

10.4.3 Regressiomalli: liikunnan jatkaminen vuoden kuluttua

Askeltavan regressioanalyysin avulla haettiin parasta mahdollista muuttujien yhdistelmää, jolla pyrittiin selittämään liikunnan jatkamisen todennäköisyyttä. Analyysit tehtiin erikseen liikunnan jatkamiselle yhden, viiden sekä kymmenen vuoden kuluttua. Regressioanalyysiin otettiin mukaan vain ne muuttujat, jotka korreloivat liikunnan jatkamisen kanssa (liite 2).

Regressioanalyysi osoitti, että aikuisiän liikunta, lapsuuden liikunta sekä liikintaharrastuksen muuttuminen selittivät parhaiten liikunnan jatkamista vuoden kuluttua (taulukko 33). Tulokseksi saatiin malli, jonka selitysaste oli 23 %. Terveystila, fyysinen kunto, viikoittainen liikunnan harrastaminen sekä nuoruuden liikunta eivät mahtuneet malliin mukaan. Liikunnan jatkamista vuoden kuluttua selitti parhaiten aikuisiän liikunta, jonka selitysosuus oli 12 %. Malliin mahtuivat mukaan myös lapsuuden liikunta sekä liikintaharrastuksen muuttuminen. Lapsuuden liikunta lisäsi mallin selitystasetta 5 % ja liikintaharrastuksen muuttuminen 6 %.

TAULUKKO 33 Liikunnan jatkamista vuoden kuluttua selittävät muuttujat (regressioanalyysi)

selittäjät	b	β	%
aikuisiän liikunta	0.181	0.184	12
lapsuuden liikunta	0.254	0.333	5
liikuntaharrastuksen muuttuminen	0.233	0.280	6
vakio	2.095	—	

selitysaste $R^2 = 23\%$

10.4.4 Regressiomalli: liikunnan jatkaminen viiden vuoden kuluttua

Regressioanalyysin tuloksena saatiin malli, jonka selitysaste oli 23 % (taulukko 34). Mallin mukaan terveydentila (12 %), liikuntaharrastuksen muuttuminen (6 %) sekä ikä (5 %) selittivät parhaiten liikunnan jatkamista viiden vuoden kuluttua. Fyysinen kunto, työkyky sekä viikoittainen liikunnan harrastaminen eivät mahtuneet mukaan malliin.

TAULUKKO 34 Liikunnan jatkamista viiden vuoden kuluttua selittävät muuttujat (regressioanalyysi)

selittäjät	b	β	%
terveydentila	0.354	0.221	12
liikuntaharrastuksen muuttuminen	0.248	0.237	6
ikä	-0.00	-0.232	5
vakio	2.783	—	

selitysaste $R^2 = 23\%$

10.4.5 Regressiomalli: liikunnan jatkaminen kymmenen vuoden kuluttua

Regressioanalyysi osoitti, että ikä, liikuntaharrastuksen muuttuminen sekä terveydentila selittivät parhaiten liikunnan jatkamista kymmenen vuoden kuluttua (taulukko 35).

Tulokseksi saatiin malli, jonka selitysaste oli 37 %. Mallin mukaan liikunnan jatkamista kymmenen vuoden kuluttua selitti parhaiten ikä, jonka selitysosuus oli 25 %. Iäkkäimmät vastaajat arvioivat harrastavansa vähemmän liikuntaa tulevaisuudessa. Myös liikuntaharrastuksen muuttuminen (8 %) ja terveydentila (4 %) selittivät liikunnan jatkamista kymmenen vuoden kuluttua. Fyysinen kunto ja työkyky eivät mahtuneet mukaan malliin.

TAULUKKO 35 Liikunnan jatkamista kymmenen vuoden kuluttua selittävät muuttujat (regressioanalyysi)

selittäjät	b	β	%
ikä	-0.00	-0.419	25
liikuntaharrastuksen muuttuminen	0.278	0.222	8
terveydentila	0.409	0.215	4
vakio	3.206	—	

selitysaste $R^2 = 37\%$

10.5 Yleisimmät tavoitteet liikunnan harrastamiselle

Tutkimuksen osallistujat saivat ilmoittaa 1-3 tärkeintä liikunnallista tavoitettaan, jotka luokiteltiin 15 eri luokkaan (liite 4). Yleisimmin mainittu tavoite oli fyysisen kunnon ylläpitäminen tai kohottaminen, sillä noin viidesosa (20.2 %) vastaajista ilmoitti sen tavoitteekseen. Muita yleisimpiä tavoitteita olivat liikunnan säännöllisyys (12.6 %), terveys (10.1 %) sekä psyykinen hyvinvointi (10.1 %). Myös painonhallinta (9.6 %), liikuntakyvyn säilyttäminen (9.6 %) ja tiettyjen lajien harrastaminen (9.6 %) mainittiin melko usein.

10.6 Liikuntamotiivit

10.6.1 Liikuntaryhmään hakeutumisen syyt

Liikuntaryhmien sopiva etäisyys (11.2 %), hyvät ohjaajat ja monipuoliset tunnit (9.6 %) sekä sosiaalinen kanssakäyminen (9.2 %) olivat kolme yleisimmin mainittua syytä liikuntaryhmiin hakeutumiselle (liite 5). Myös Liikuntapalveluiden edullinen hinta (8.4 %) houkutteli mukaan. Lisäksi 8.4 % liikkujista piti fyysisen kunnon ja liikuntakyvyn kohottamista tai ylläpitämistä tärkeänä liikuntaryhmään hakeutumisen syynä. Myös tässä tutkimuksessa tuli esille, kuinka tärkeää liikunnan helppo saatavuus on, sillä se oli yleisimmin mainittu liikuntaryhmään hakeutumisen syy. Tulos tukee Laitakarin ja Miilunpalon (1998) ajatuksia liikuntaa edistävästä tekijöistä.

10.6.2 Yleisimmät liikuntamotiivit

Liikuntaryhmiin osallistuvilta tiedusteltiin, mitkä olivat heille kyselyhetkellä tärkeimmät syyt liikunnan harrastamiselle. Selkeästi yleisin liikunnan harrastamisen motiivi oli fyysisen kunnon ylläpitäminen tai sen parantaminen (29.3 %) (liite 6). Myös psyykinen hyvinvointi oli tärkeä liikuntamotiivi, sillä 17.8 % vastaajista mainitsi sen. Seuraavina olivat terveyden ylläpitäminen (13.0 %), liikuntakyvyn ja liikkuvuuden säilyttäminen (9.6 %) sekä painonhallintaan ja ulkonäköön liittyvät asiat (8.2 %). Tulokset yleisimmistä liikuntamotiiveista olivat samansuuntaisia kuin aikaisemmissa tutkimuksissa (Biddle & Mutrie 1991; Biddle 1995; Willis & Campbell; Telama 1986).

10.7 Tavoiteorientaatio sekä sisäinen ja ulkoinen motivaatio

10.7.1 Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus

Tutkimukseen osallistuneet olivat selvästi enemmän tehtäväsuuntautuneita kuin kilpailusuuntautuneita. Tehtäväsuuntautuneisuuden keskiarvo oli 3.4 (n = 105) keskihajonnan ollessa 0.8, kun vastaavat luvut kilpailusuuntautuneisuudelle olivat 1.6 ja 0.8 (n = 104).

10.7.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Sisäisen motivaation keskiarvo oli 3.2 (n = 106) ja vastaavasti ulkoisen motivaation 2.1 (n = 105). Muuttujien keskihajonnat olivat 0.9 ja 1.00.

10.7.3 Eri tekijöiden yhteydet tavoiteorientaatioon sekä sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon

Tutkimus osoitti, että lapsuuden, nuoruuden ja aikuisiän liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä korkeaan sisäiseen motivaatioon (taulukko 36). Toisaalta aikuisiän liikunta oli yhteydessä myös ulkoiseen motivaatioon, ja tämä yhteys oli tilastollisesti melkein merkitsevä. Nuoret liikkujat olivat jonkin verran enemmän tehtäväsuuntautuneita kuin vanhat ihmiset. Lisäksi ikä oli positiivisesti yhteydessä sisäiseen motivaatioon.

TAULUKKO 36 Eri taustatekijöiden yhteydet tavoiteorientaatioon sekä sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon

Teht.suunt.	Kilp.suunt.	Sis. mot.	Ulk. mot.
-------------	-------------	-----------	-----------

Ikä	-.20*	-.07	.29**	.20*
Terveydentila	-.01	.06	-.11	-.06
Fyysinen kunto	-.04	.15	-.06	-.06
Työkyky	.06	.03	-.13	-.19
Lapsuuden liik.	.06	.10	.25*	.11
Nuoruuden liik.	.10	.13	.26**	.14
Aikuisiän liik.	.22*	.29**	.28**	.23*
<hr/>				
n = 100–106	p<.001***	p<.01**	p<.05*	

Iän sekä sisäisen ja ulkoisen motivaation yhteyttä tutkittiin vielä tarkemmin eri ikäryhmien välillä. Varianssianalyysi osoitti, että ikäryhmien välillä oli eroja sisäisessä motivaatiossa (taulukko 37). Tässä tutkimuksessa ikä oli yhteydessä sisäiseen motivaatioon siten, että vanhin ikäluokka oli voimakkaammin sisäisesti motivoitunut (ka 3.6) kuin 18–52-vuotiaat (ka 2.7) ja 54–64-vuotiaat (ka 3.1). LSD-testi osoitti, että nuorimman ikäryhmän ja 54–64-vuotiaiden ero sisäisessä motivaatiossa ei ollut tilastollisesti merkitsevä ($p=.053$). Verrattaessa keskimmäistä ja vanhinta ikäryhmää tulos oli tilastollisesti melkein merkitsevä ($p=.035^*$). Sen sijaan ero nuorimman ja vanhimman ikäryhmän välillä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p=.000^{***}$).

TAULUKKO 37 Iän vaikutus sisäiseen motivaatioon

	n	sis.mot. (ka)	kh	1-suuntainen varianssianalyysi
--	---	---------------	----	--------------------------------

18–52-vuotiaat	34	2.7	.77	F= 8.809
54–64-vuotiaat	33	3.1	.88	df= 2, 103
65–90-vuotiaat	39	3.6	.83	p=.000***
yht.	106	3.2	.89	

Varianssianalyysi osoitti, että ikäryhmien välillä oli eroja myös ulkoisessa motivaatiossa (taulukko 38). Tutkimus osoitti, että keskimäinen (ka 2.3) ja vanhin ikäluokka (2.2) olivat voimakkaammin ulkoisesti motivoituneita kuin nuorin ikäluokka (ka 1.7). LSD-testi osoitti, että nuorimman ikäryhmän erot keskimäiseen (p=.021*) ja vanhimpaan ikäryhmään (p=.037*) olivat tilastollisesti melkein merkitseviä. Keskimäisen ja vanhimman ikäryhmän välinen ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä (p=.760).

TAULUKKO 38 Iän vaikutus ulkoiseen motivaatioon

	n	ulk.mot. (ka)	kh	1-suuntainen varianssianalyysi
18–52-vuotiaat	34	1.7	.75	F= 3.299
54–64-vuotiaat	33	2.3	1.10	df= 2, 102
65–90-vuotiaat	38	2.2	1.10	p=.041*
yht.	105	2.1	1.0	

Tehtäväsuuntautuneisuus oli vahvasti yhteydessä sisäiseen motivaatioon, viihtymiseen sekä tehtävällmaston kokemiseen (taulukko 39). Tulos tuki hypoteesia ja oli samansuuntainen aikaisempien tutkimusten kanssa (Liukkonen, Telama, Jaakkola & Sepponen 1997; Jaakkola 2002). Kilpailusuuntautuneisuus oli yhteydessä ulkoiseen motivaatioon sekä kilpailuilmaston kokemiseen. Myös tämä tulos tuki hypoteesia ja aikaisempia tutkimustuloksia (Jaakkola 2002). Tehtäväsuuntautuneisuuden ja

kilpailusuuntautuneisuuden välillä oli vahva yhteys, mikä ei tukenut Nichollsin (1989) aikaisempia havaintoja tehtävä- ja kilpailuorientaation välillä vallitsevasta ortogonaalisesta suhteesta (Duda 2001, 132).

TAULUKKO 39 Liikunnan kokemisen yhteydet tavoiteorientaatioon sekä sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon (Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet)

	1.	2.	3.	4.
1. Teht.suunt.				
2. Kilp.suunt.	.35***			
3. Sis.mot.	.56***	.27**		
4. Ulk.mot.	.15	.54***	.42***	
5. Viihtyminen	.46***	.04	.45***	.00
6. Teht.ilm.	.58***	.22*	.58***	.10
7. Kilp.ilm.	.01	.30**	.05	.33***
n = 103–106	p<.001***	p<.01**	p<.05*	

10.8 Liikunnan kokeminen

10.8.1 Koettu motivaatioilmasto

Liikuntaryhmissä motivaatioilmasto koettiin selvästi enemmän tehtävä- kuin kilpailusuuntautuneeksi, sillä tehtäväilmaston keskiarvo oli 3.1 ja kilpailuilmaston vain 1.2 (n = 107). Muuttujien keskihajonnat olivat 0.9 ja 0.3.

10.8.2 Viihtyminen

Ohjattuihin liikuntaryhmiin osallistujat viihtyivät ryhmissä keskimäärin erittäin hyvin, sillä viihtyvyyden keskiarvo oli 4.4 (n = 108) ja keskihajonta 0.6.

10.8.3 Eri tekijöiden yhteydet liikunnan kokemiseen

Tutkimuksessa iällä ei ollut yhteyttä liikunnan kokemiseen, kun ikämuuttujaa käsiteltiin kokonaisuutena (taulukko 40). Jatkoanalyseissä verrattiin vielä iän ja liikunnan kokemisen yhteyksiä eri ikäryhmien välillä.

TAULUKKO 40 Iän yhteys liikunnan kokemiseen (Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet)

	Ikä
1. Viihtyminen	.17 N.S.
2. Tehtävämasto	.18 N.S.
3. Kilpailuilmasto	.09 N.S.

n = 107–108

Tutkimus osoitti, että vanhin ikäluokka viihtyi liikuntaryhmissä paremmin (ka 4.6) kuin 18–52-vuotiaat (ka 4.3) ja 54–64-vuotiaat (ka 4.3). Erojen tilastollista merkitsevyyttä tutkittiin yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla (taulukko 41). LSD-testi osoitti, että ero vanhimman ja keskimmäisen ikäryhmän välillä oli tilastollisesti merkitsevä (p=.009**). Vanhimman ja nuorimman ikäryhmän ero oli tilastollisesti melkein merkitsevä (p=.015*).

TAULUKKO 41 Iän yhteys liikuntaryhmissä viihtymiseen

	n	viihtyminen (ka)	kh	1-suuntainen varianssianalyysi
18–52-vuotiaat	34	4.3	.64	F= 4.541
54–64-vuotiaat	33	4.3	.70	df= 2, 105
65–90-vuotiaat	41	4.6	.52	p=.013*
yht.	108	4.4	.64	

Eri ikäryhmien välillä ei havaittu merkitseviä eroja tutkittaessa iän yhteyttä tehtävällmaston kokemiseen. Sen sijaan kilpailuilmaston kokemisessa varianssianalyysi osoitti eroja eri ikäryhmien välillä. 54–64-vuotiaat (ka 1.3) kokivat kilpailuilmaston voimakkaammaksi kuin 18–52-vuotiaat (ka 1.1) ja 65–90-vuotiaat (ka 1.1) (taulukko 42). LSD-testin mukaan ero nuorimman ja keskimmäisen ikäryhmän välillä oli tilastollisesti merkitsevä (p=.003**). Nuorin ja vanhin ikäryhmä eivät eronneet toisistaan kilpailuilmaston kokemisessa, mutta keskimmäisen ja vanhimman ikäluokan ero oli tilastollisesti melkein merkitsevä (p=.016*).

TAULUKKO 42 Iän yhteys kilpailuilmaston kokemiseen

	n	kilp.ilm (ka)	kh	1-suuntainen varianssianalyysi
18–52-vuotiaat	34	1.1	.15	F= 5.252
54–64-vuotiaat	33	1.3	.38	df= 2,104
65–90-vuotiaat	40	1.1	.34	p=.007**

yht.	107	1.2	.32
------	-----	-----	-----

Hypoteesi sai tukea, kun liikuntaryhmässä viihtyminen, tehtäväsuuntautuneisuus sekä sisäinen motivaatio olivat voimakkaasti yhteydessä tehtävämastoon (taulukko 43). Kilpailuilmasto oli yhteydessä ulkoiseen motivaatioon sekä kilpailusuuntautuneisuuteen. Nämä tulokset tukivat aikaisempia tutkimustuloksia (Liukkonen, Telama, Jaakkola & Sepponen 1997; Jaakkola 2002). Kilpailuilmasto korreloi lisäksi negatiivisesti viihtymisen kanssa, mikä kertoo kilpailuilmaston viihtyvyyttä alentavasta vaikutuksesta.

TAULUKKO 43 Tavoiteorientaation sekä sisäisen ja ulkoisen motivaation yhteydet liikunnan kokemiseen

	1.	2.	3.
1. Tehtävämasto			
2. Kilpailuilmasto	.04		
3. Viihtyminen	.40***	-.26**	
4. Tehtäväsuunt.	.58***	.01	.46***
5. Kilpailusuunt.	.22*	.30**	.04
6. Sis. motivaatio	.58***	.05	.45***
7. Ulk. motivaatio	.10	.33***	.00
n = 104–107	p<.001***	p<.01**	p<.05*

11 Pohdinta

11.1 Aineisto ja tutkimusmenetelmä

11.1.1 Kyselylomakkeen käyttö aineiston keruumenetelmänä

Kyselylomakkeen käyttö mahdollistaa tiedon keräämisen suurelta joukolta. Kyselyn etuja ovat haastatteluun verrattuna lisäksi taloudellisuus ja tavoitettavuus (Jyrinki 1976, 25). Kyselylomakkeiden käytöllä on myös mahdollista saavuttaa korkea validiteetti (Biddle & Mutrie 1991, 29). Kysymysten tulee olla riittävän yksinkertaisia ja selkeitä, jotta kyselylomake toimisi. Wann (1997, 28) suosittelee haastattelun käyttämistä, jos käsiteltävät asiat ovat vaikeita. Tällöin haastattelija voi tarvittaessa tarkentaa kysymystä. Kyselylomakkeen käyttö on suositeltavaa, kun käsiteltävät asiat ovat arkaluontoisia. Yksi kyselyn haittapuolista on, että toisinaan tutkimukseen osallistuvat saattavat vastata totuudesta poikkeavalla tavalla, jos he pyrkivät vastaamaan kysymyksiin sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. (Wann 1997, 28.)

Kyselyn suurimpana heikkoutena Jyrinki (1976, 25) pitää vastaamattomuutta, joka ei ole satunnaista. Vastaamattomuus aiheuttaa harhaa tuloksiin, kun otoksen avulla pyritään kuvaamaan tiettyä perusjoukkoa. Tässä tutkimuksessa lomakkeen saaneista 67.5 % vastasi kyselyyn. Henkilöistä, jotka eivät palauttaneet kyselylomaketta, ei ole tietoja, joten vastaamattomuutta ei voida tarkasti arvioida. Jyringin (1976, 110) mukaan kyselyyn vastaaminen on todennäköisempää, jos vastaaja kokee aiheen itselleen tärkeäksi. Tutkimusten mukaan myös koulutustaso vaikuttaa vastaamishalukkuuteen siten, että korkeamman koulutuksen saaneet osallistuvat kyselyihin useammin kuin lyhyemmän peruskoulutuksen saaneet. (Jyrinki 1976, 25, 27, 110.) Tässä tutkimuksessa ei selvitetty vastaajien koulutustasoa, joten siitä ei voida päätellä kyselyyn osallistumishalukkuutta.

11.1.2 Motivaation mittaamisesta

Liikuntamotiiveja voidaan tutkia joko esittämällä tutkittavalle valmiita motiiviväittämiä, joihin hän ottaa kantaa, tai kysymällä suoraan, mikä henkilöä kiinnostaa liikunnassa. Valmiiden vastausvaihtoehtojen vahvuutena pidetään sitä, että ne saattavat auttaa vastaajia muistamaan ja tiedostamaan erilaisia motiivivaihtoehtoja. Valmiiden vastausten heikkona puolena on vaara siitä, että ihmiset eivät vastaa totuudenmukaisesti, vaan tavalla, jota pidetään sosiaalisesti suotavana. (Telama 1986, 155.) Tässä tutkimuksessa käytettiin avoimia kysymyksiä tiedusteltaessa vastaajien liikuntamotiiveja. Siten kyselyyn

osallistuneet saivat muotoilla vastauksensa vapaasti eivätkä he olleet sidottuja valmiisiin vastausvaihtoehtoihin.

Telama (1986, 155) mainitsee liikuntamotiivien mittaamisen keskeiseksi ongelmaksi sen, että ihmiset eivät välttämättä tiedosta toimintansa motiiveja mittausten menetelmien edellyttämällä tavalla. Liikuntamotiiveja tutkittaessa kyselylomakkeiden ongelmana on pidetty myös sitä, ettei eri liikuntamuotojen välillä saatuja tuloksia ole voitu kovin hyvin yleistää. Väitettä on perusteltu sillä, että liikunnan harrastamisen syyt voivat liittyä hyvin tiiviisti johonkin tiettyyn liikuntalajiin. Liikuntamotiivit voivat myös olla yhteydessä ympäristöön tai ihmisen elämänkaareen liittyviin tekijöihin. (Biddle & Mutrie 1991, 29.)

11.2 Tutkimustulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella ohjattuihin liikuntaryhmiin osallistuvien henkilöiden liikuntamotivaatiota ja siihen liittyviä tekijöitä. Tulokset eivät ole yleistettävissä käsittämään laajempaa perusjoukkoa, sillä kyselyyn osallistuneet ovat valikoituneet ryhmiin ja he kaikki harrastavat liikuntaa. Tulokset kertovat lähinnä Vantaan Liikuntapalveluiden ohjattuihin liikuntaryhmiin osallistuvien naisten liikuntamotivaatiosta sekä siihen liittyvistä tekijöistä. Tässä tutkimuksessa ei tarkasteltu sukupuolten välisiä eroja liikunnan harrastamisessa, koska kyselyyn osallistuneiden miesten määrä oli niin pieni. Miesten vähäisen määrän takia olisi ollut perusteltua jättää heidät kokonaan pois tarkastelusta.

Kyselyyn osallistuneet kokivat terveydentilansa ja fyysisen kuntonsa yleisesti melko hyväksi. Tutkimus osoitti selkeän yhteyden koetun terveydentilan ja fyysisen kunnan välillä. Fyysisesti hyvässä kunnossa olevat kokivat myös terveydentilansa hyväksi. Fyysisellä kunnolla ja terveydentilalla oli positiivinen yhteys myös koettuun työkykyyn. Tulos osoittaa, että fyysisellä kunnolla ja terveydentilalla on merkittävä osuus työkyvyn ylläpitämisessä. Työnantajien kannattaa siis panostaa työntekijöidensä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, jotta heidän työkykynsä säilyisi mahdollisimman hyvänä läpi työuran. Työkykyä tiedusteltaessa olisi myös ollut hyvä selvittää, oliko kyseinen henkilö vielä työelämässä kyselyhetkellä.

Tutkimuksen mukaan ohjattuihin liikuntaryhmiin osallistuvat harrastivat liikuntaa keskimäärin 2-3 tuntia viikossa. Tätä määrää voidaan pitää terveyden kannalta riittävänä. Liikunnan harrastamisen tutkimisessa on usein ongelmana se, että ihmiset kokevat liikunnan eri tavalla. Toiset eivät esimerkiksi miellä hyötyliikuntaa varsinaiseksi liikunnaksi, ja heidän mielestään vain voimakkaasti kuormittava liikunta voidaan luokitella liikunnan harrastamiseksi. Liikunnan harrastamisen käsite tulisikin selvittää tutkituille paremmin, jos liikuntaharrastuneisuutta halutaan tutkia vielä tarkemmin. Myös esimerkiksi työmatkaliikunnalla voi olla merkitystä väestön liikuntakäyttäytymiselle, sillä se voi tarjota säännöllisiä liikuntatuokioita ihmisille, joilla ei muuten ole halua tai mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa.

Kysely osoitti, että aikuisiän liikunta, sisäinen motivaatio sekä tehtäväsuuntautuneisuus olivat positiivisesti yhteydessä viikoittaiseen liikunnan harrastamisen määrään. Vanhin ikäluokka (ka 69.8 vuotta) harrasti jonkin verran muita ikäluokkia enemmän liikuntaa, mutta erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Usein työelämästä vapautumisen jälkeen ihmisillä on enemmän aikaa myös liikunnallisille harrastuksille, ja eläkkeelle jäämisen jälkeen liikuntaharrastuksiin käytettävä aika saattaa lisääntyä. Toki liikunta vanhemmalla iällä on kevyempää, mutta jo kohtuullisesti kuormittavalla liikunnalla voidaan edistää terveyttä (Vuori 2001).

Tutkimuksessa havaittiin myös, että ne henkilöt, jotka ilmoittivat jonkun terveydellisen rajoitteen, harrastivat enemmän liikuntaa kuin henkilöt, joilla ei ollut terveydellisiä rajoitteita liikunnan harrastamiselle. Ero ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevää. Terveystilassa havaitut ongelmat saattavatkin toimia eräänlaisena kimmokkeena liikunnan harrastamiselle. Tosin tässä tutkimuksessa myös vastaajien ikä saattoi vaikuttaa tulokseen terveydellisten rajoitteiden ja liikunnan harrastamisen yhteydestä.

Tutkimuksessa lapsuuden, nuoruuden sekä aikuisiän liikunnan harrastaminen olivat erittäin vahvasti yhteydessä toisiinsa. Lapsena ja nuorena paljon liikuntaa harrastaneet liikkuvat paljon myös aikuisiällä. Tulos tukee aikaisempia tutkimuksia ja osoittaa lapsuuden ja nuoruuden liikkumisen sekä liikunnallisen elämäntavan kehittymisen tärkeyden. Toki liikuntainnostuksen herääminen vasta myöhemmin aikuisena on myös mahdollista. Aikaisemmilla liikuntakokemuksilla voi kuitenkin olla merkitystä myöhemmälle liikuntaaktiivisuudelle, joten vanhemmilla ja koulun liikuntakasvatuksella on merkittävä ja tärkeä osa liikunnallisen elämäntavan rakentamisessa. Lapsuuden ja nuoruuden liikunnan kautta

hankitut motoriset perusliikevalmiudet sekä hauskuuden ja onnistumisen kokemukset luovat pohjaa liikunnan harrastamiselle myöhemmällä iällä.

Tutkimukseen osallistuneiden liikunnan harrastamista rajoittivat eniten terveydentilaan liittyvät tekijät, laiskuus sekä ajanpuute. Erilaiset sairaudet ja terveydelliset rajoitteet estävät kuitenkin harvoin liikkumisen kokonaan, kuten tämäkin tutkimus osoitti.

Tulokseen saattoi osaltaan vaikuttaa vastaajien keski-ikä, joka oli kyselyhetkellä 57.0 vuotta. Tuossa iässä monilla ihmisillä saattaa jo olla esimerkiksi kroonisia sairauksia, ja ne voidaan kokea liikuntaa rajoittaviksi tekijöiksi. Rajoittavia tekijöitä vähentämällä voidaan pyrkiä edistämään liikunnallista elämäntapaa. Liikuntaharrastuksen omaksuminen on vaativa tapahtuma, ja se vie aikaa. Jos liikunnan halu lähtee ihmisestä itsestään, hänen on helpompaa järjestää aikaa myös liikkumiselle.

”Kuntoliikunnan markkinoinnin perusongelma on siinä, miten liikunnan harjoittaminen voitaisiin osoittaa ihmiselle miellyttäväksi välttämättömyydeksi.” Heikki Klemola (Vuori 2001, 39)

Liikunnan on oltava säännöllistä, jotta liikunnan positiiviset terveysvaikutukset voidaan saavuttaa. Tämä tutkimus osoitti, että ikä, terveydentila ja työkyky eivät olleet yhteydessä aikomukseen harrastaa liikuntaa vuoden kuluttua, mutta niillä oli yhteyttä viiden ja kymmenen vuoden arvioihin. Erittäin vahva yhteys todettiin tutkimukseen osallistuneiden arvioissa harrastaa liikuntaa viiden ja kymmenen vuoden kuluttua. Myös ikäryhmittäinen tarkastelu osoitti erittäin vahvan yhteyden viiden ja kymmenen vuoden arvioissa ($p=.81-.89^{***}$). Jos henkilö ajatteli harrastavansa liikuntaa viiden vuoden kuluttua, hän ajatteli samoin myös kymmenen vuoden kohdalla. Vanhemmat vastaajat arvioivat tulevaisuudessa harrastavansa vähemmän liikuntaa kuin nuoremmat vastaajat.

Tämä tutkimus osoitti, että liikunnan jatkamishalukkuutta vuoden kuluttua selittivät parhaiten aikuisiän liikunta, lapsuuden liikunta sekä liikuntaharrastuksen muuttuminen. Liikunnan jatkamishalukkuutta kymmenen vuoden kuluttua selitti parhaiten ikä. Tähän tutkimukseen osallistui myös melko iäkkäitä ihmisiä, jotka arvioivat harrastavansa vähemmän liikuntaa tulevaisuudessa. On selvää, että yli 70-vuotiaana on melko vaikeaa ennustaa omaa liikuntakykyisyyttään kymmenen vuoden kuluttua. Näitä tuloksia analysoitaessa on muistettava, että monet tekijät ovat yhteydessä liikunnan jatkamiseen ja tässä tutkimuksessa ei ole välttämättä osattu kysyä niitä kaikkia. Tässä kyselyssä ei

selvitetty esimerkiksi koetun pätevyuden merkitystä liikunnan jatkamishalukkuuteen. Säännöllisen liikunnan jatkamisen kannalta on tärkeintä löytää jokaisen ihmisen haluihin ja senhetkiseen elämäntilanteeseen sopiva liikuntamuoto (Laitakari & Miilunpalo 1998, 34).

Liikuntaryhmien sopiva etäisyys, hyvät ohjaajat ja monipuoliset tunnit, sosiaalinen kanssakäyminen sekä liikuntapalveluiden edullinen hinta olivat yleisimmät syyt liikuntaryhmiin hakeutumiselle. Tämäkin tutkimus osoitti riittävän lähellä kotia olevien liikuntamahdollisuuksien sekä liikuntapalveluiden edullisen hinnan merkityksen. Jos väestön omaehtoista liikunnan harrastamista halutaan lisätä, tulee nämä asiat muistaa myös liikuntasuunnittelussa.

Liikuntamotiiveista selkeästi yleisin oli fyysisen kunnon ylläpitäminen tai sen parantaminen, sillä sen ilmoitti lähes kolmasosa vastanneista. Myös psyykinen hyvinvointi oli tärkeä liikuntamotiivi. Psyykinen hyvinvointi on laaja käsite, ja eri ihmiset kokevat sen yhteydet liikuntaan eri tavalla. Psyykinen hyvinvointi voi liittyä esimerkiksi itse liikuntasuorituksen aikaiseen tai sen jälkeiseen hyvänolon tunteeseen, arjen askareista irtautumiseen tai vaikka ystävien tapaamiseen. Liikunnan jatkuvuuden kannalta on tärkeää, että ihmiset löytävät itselleen mieluisan liikuntaharrastuksen, josta he nauttivat.

Tutkimuksessa ilmeni, että liikuntaryhmiin osallistuvat olivat enimmäkseen tehtäväsuuntautuneita ja sisäisesti motivoituneita. Tehtäväsuuntautuneisuuden korostuminen aikuisliikkujilla oli odotettu tulos. Liikuntaryhmiin osallistuvat olivat enemmän kiinnostuneita omien taitojensa ja kunnon kehittymisestä kuin niiden vertaamisesta muihin ryhmäläisiin. Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuden välinen yhteys oli tilastollisesti erittäin merkitsevä korrelaation ollessa .35. Kilpailuorientaation jakauma oli vino, eikä tämä tulos tukenut aikaisempia havaintoja tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuden välillä vallitsevasta ortogonaalisesta suhteesta (Duda 2001, 132).

Myös motivaatioilmasto koettiin liikuntaryhmissä enemmän tehtävä- kuin kilpailusuuntautuneeksi. Ohjaajan ohella myös liikuntaryhmän osallistujat vaikuttavat motivaatioilmaston muotoutumiseen. Eri ihmiset myös kokevat motivaatioilmaston eri tavoin. Tulosten perusteella näyttäisi siltä, että ohjaajan kannattaa painottaa esimerkiksi yrittämisen merkitystä sekä edistymistä ja omien taitojen parantamista, ja siten edesauttaa tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston syntymistä. Tehtäväilmasto oli aikaisempien

tutkimusten tavoin yhteydessä liikuntaryhmässä viihtymiseen, tehtäväsuuntautuneeseen tavoiteorientaatioon sekä sisäiseen motivaatioon. Kilpailuilmaston kokeminen oli puolestaan negatiivisesti yhteydessä viihtymiseen. Myös tämä tulos osoittaa tehtäväilmaston merkityksen. Tässä tutkimuksessa liikkujien viihtymistä ei voitu verrata eri ryhmien välillä, sillä tutkimukseen osallistuneiden liikuntaryhmistä ei saatu riittävän tarkkoja vastauksia. Yleisesti liikkujat viihtyivät kuitenkin erittäin hyvin kaikissa tutkituissa ryhmissä.

11.3 Jatkotutkimus- ja toimenpide-ehdotukset

Edellytykset liikunnan harrastamisen yleistymiselle ovat hyvät, sillä 80–90 % aikuisväestöstä pitää liikuntaa ja urheilua itselleen tärkeänä erilaisten terveydellisten syiden sekä liikunnan tuottamien myönteisten kokemusten vuoksi. Suomessa liikunnan harrastamismahdollisuudet ovat myös varsin hyvät, ja terveyden kannalta riittävän liikunnan määrä ja kuormittavuus ovat kohtuulliset. (Oja & Vuori 1999, 407.) Vaikka pelkkä tietoisuus liikunnan hyödyllisyydestä ei riitäkään lisäämään liikunnan harrastamista, se on kuitenkin hyvä lähtökohta liikunnan harrastamiselle.

Tulevaisuudessa väestön ikääntyessä voimakkaasti liikunnalla tulee olemaan yhä suurempi merkitys terveydenhuollossa. Tietoisuus ihmisten liikuntamotivaatioon liittyvistä tekijöistä lisää liikunnan edistämisen mahdollisuuksia. Koko väestöä ajatellen terveyslääkinnän edistämällä saavutetaan parhaat tulokset, jos liikunta voidaan toteuttaa kohtuuliikuntana, jonka useimmat ihmiset voivat sisällyttää päivittäiseen elämänrytmiinsä (Miilunpalo 1999, 422).

Biddlen (1995, 20) mukaan vanhempien ihmisten liikuntamotivaatiosta ja motivaation muutoksista aikuisiän eri vaiheissa tarvitaan vielä lisää tutkimustietoa, jos fyysisellä aktiivisuudella halutaan saavuttaa merkittäviä kansanterveydellisiä vaikutuksia. Liikuntamotiivien muuttumista aikuisiällä sekä liikunnan harrastamisen eri vaiheissa voitaisiin havainnoida pitkittäistutkimuksen avulla. Liikunnan omaksumisprosessin eri vaiheissa olevat ihmiset vaativat erilaisia lähestymistapoja ja keinoja, jotta liikunnan edistäminen onnistuisi (Laitakari & Miilunpalo 1998, 35). Olisikin hyödyllistä tutkia, mikä motivoi liikunnan harrastamisen eri vaiheissa olevia ihmisiä liikkumaan. Näin voitaisiin

saada arvokasta tietoa siitä, kuinka eri vaiheissa olevia ihmisiä kannattaa kannustaa eteenpäin liikuntaharrastuksessaan.

Liikuntaneuvonta ja -palvelut eivät usein tavoita niitä henkilöitä, jotka hyötyisivät niistä eniten. Myös työpaikkaliikunnan on havaittu houkuttelevan jo aiemmin liikunnallisesti aktiivisia henkilöitä (Smolander 1995, 58). Ongelmana on siis yhä kasvava joukko liikunnallisesti passiivisia ihmisiä. Nyt olisikin tärkeää selvittää, miten aikaisemmin liikkumattomia ihmisiä voitaisiin saada mukaan liikunnan pariin. Myös liikuntaohjelmien pitkäaikaisvaikutuksista tarvitaan lisää tutkimustietoa.

Scanlan ja Simons (1992, 204) ovat sitä mieltä, että liikuntamotivaation ymmärtämisen ja sen lisäämisen kannalta on olennaisinta saada selville, mitkä tekijät saavat ihmiset nauttimaan liikunnasta. Tutkimukset ovat osoittaneet, että liikuntaohjelmassa kannattaa painottaa hauskuutta, sillä useimmat ihmiset tiedostavat liikunnan terveydelliset hyödyt, mutta harrastavat liikuntaa, koska se tuntuu hyvältä (Willis & Campbell 1992, 108). Myös lapsuuden ja nuoruuden liikunta-aktiivisuuden säilymisestä aikuisiälle tarvitaan lisää tietoa. Tutkimuksen avulla voitaisiin yrittää selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat tähän prosessiin.

Myös yhteiskunnan tulisi kehittyä voimakkaammin liikuntaa suosivaksi. Laitakarin ja Miilunpalon (1998, 34) mukaan mahdollisia keinoja kohti liikuntaystävällisempää yhteiskuntaa ovat mm. kaavoituksen, liikenne- ja rakennesuunnittelun sekä koulun liikuntakasvatuksen mahdollisuudet. Liikuntaystävällinen ympäristö motivoi ihmisiä liikkumaan, ja tavoitteena tulisikin olla sellaisten olosuhteiden luominen, joissa liikuntaa voidaan harrastaa turvallisesti ja monipuolisesti. Liikunnan edistäminen ei kuitenkaan ole helppoa, sillä liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on vaativa prosessi. Jokaisen liikkujan tulee löytää omat perustelunsa liikunnalle, jotta siitä voisi muotoutua pysyvä osa elämää.

”Parhaimmillaan kuntoilu on kuin ksylitolipurkkaa, jota syödään siksi, että se on niin hyvää eikä siksi, että se on terveellistä” Esa Sironen (Vuori 2001, 70).

Lähteet

Anttila, R. 1999. Kunnossa kaiken ikää -ohjelman arviointi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 119. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

Biddle, S. J. H. 1995. Exercise motivation across the life span. Teoksessa S. J. H. Biddle (toim.) European perspectives on exercise and sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 3-25.

Biddle, S. & Mutrie, N. 1991. Psychology of physical activity and exercise: a health-related perspective. London: Springer.

Buckworth, J. & Dishman, R. K. 2002. Exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.

Csikszentmihalyi, M. 1990. Flow: the psychology of optimal experience. New York: Harper & Row.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1992. The initiation and regulation of intrinsically motivated learning and achievement. Teoksessa A. K. Boggiano & T. S. Pittman (toim.) Achievement and motivation: a social-developmental perspective. Cambridge: Cambridge University Press.

Doganis, G. & Theodorakis, Y. 1995. The influence of attitude on exercise participation. Teoksessa S. J. H. Biddle (toim.) European perspectives on exercise and sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 26-49.

Duda, J. L. 1992. Motivation in sport settings: a goal perspective approach. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 57-91.

Duda, J. L. 2001. Achievement goal research in sport: pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) Advances in motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 129-182.

Duda, J. L. & Whitehead, J. 1998. Measurement of goal perspectives in the physical domain. Teoksessa J. L. Duda (toim.) Advances in sport and exercise psychology measurement. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 21-48.

Franken, R. E. 1998. Human motivation. 4. painos. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Godenhjelm, P., Anttila, R., Vihko, V. & Uutela, A. 1999. Väestön liikunta Suomessa 1978–97: liikunta osa arjesta yhä useammalle. Liikunta ja tiede 36 (1), 42-45.

Green, L. W. & Kreuter, M. W. 1999. Health promotion planning: an educational and ecological approach. 3. painos. Mountain View, CA: Mayfield.

Harter, S. 1978. Effectance motivation reconsidered: toward a developmental model. *Human development*, 21, 34-64.

Helakorpi, S., Patja, K., Prättälä, R. & Uutela, A. 2001. Suomalaisen aikuisväestön terveystäyttyminen ja terveys, kevät 2001. Helsinki: Kansanterveyslaitos. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B16.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Jaakkola, T. 2002. Changes in students' exercise motivation, goal orientation, and sport competence as a result of modifications in school physical education teaching practices. Jyväskylä: LIKES-Research Center for Sport and Health Sciences. LIKES-Research Reports on Sport and Health 131.

Jyrinki, E. 1976. Kysely ja haastattelu tutkimuksessa. 2. uudistettu painos. Helsinki: Gaudeamus.

Kokkonen, J. 2003. Changes in students' perceptions of task-involving motivational climate, teacher's leadership style, and helping behaviour as a result of modifications in school physical education teaching practices. Jyväskylä: LIKES-Research Center for Sport and Health Sciences. LIKES-Research Reports on Sport and Health 138.

KomM 1975. Liikuntatieteellisen tutkimuksen kehittäminen vuosina 1975–79. Komiteanmietintö: 83. Helsinki.

Kuusikko, E. 1995. Työkyky- perusta elämänlaadulle. Teoksessa J. Ilmarinen & A. Järvikoski (toim.) Työkyky ja kuntoutus- nykytila ja tulevaisuus. Työterveyslaitoksen ja Kuntoutussäätiön 50-vuotisjuhlaselämä 20.4.1995, Finlandia-talo, Helsinki. Helsinki: Työterveyslaitos, 89–94.

Laakso, L. 1986. Aikuisväestön vapaa-ajan liikuntaharrastus. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 87–99. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50.

Laitakari, J. & Miilunpalo, S. 1998. Miten saada ihmiset liikkumaan? *Liikunta ja tiede* 35 (4), 32–35.

Liukkonen, J. 1998. Enjoyment in youth sports: a goal perspectives approach. Jyväskylä: LIKES-Research Center for Sport and Health Sciences. LIKES-Research Reports on Sport and Health 114.

Liukkonen, J. 2003. Miksi suomalaisissa työyhteisöissä tarvitaan ikäohjelmia? *Yksityislääkäri* 3, 66–67.

Liukkonen, J., Telama, R., Jaakkola, T. & Sepponen, K. 1997. Itsevertailu lisää liikuntamotivaatiota. *Liikunta ja tiede* 34 (6), 13–15.

Louhevaara, V. 1995. Liikunta osana työkykyä ylläpitävää toimintaa. Teoksessa O. Korhonen, R. Kukkonen, V. Louhevaara & J. Smolander (toim.) *Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia: periaatteita ja käytännön esimerkkejä*. Helsinki: Työterveyslaitos, 13–18.

Louhevaara, V. & Perkiö-Mäkelä, M. 2000. Miten liikunta on esillä työelämässä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi: miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II: tutkimuskatsaus*. Jyväskylä: Likes, 243–270. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 124.

Marcus, B. H. & Forsyth, L. H. 2003. *Motivating people to be physically active*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Maslow, A. H. 1954. *Motivation and personality*. New York: Harper & Brothers.

Maslow, A. H. 1970. 2. painos. *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.

Miilunpalo, S. 1999. Yksilöllinen liikuntaneuvonta- ihmisiin vaikuttaminen. Teoksessa I. Vuori & S. Taimela (toim.) *Liikuntalääketiede*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 417–427.

- Mälkiä, E., Impivaara, O., Maatela, J., Aromaa, A., Heliövaara, M. & Knekt, P. 1988. Suomalaisten aikuisten fyysinen aktiivisuus. Turku: Kansaneläkelaitoksen kuntoutustutkimuskeskus. Kansaneläkelaitoksen julkaisuja ML: 80.
- Nicholls, J. G. 1989. The competitive ethos and democratic education. Cambridge: Harvard University Press.
- Niemi, I. & Pääkkönen, H. 2001. Ajankäytön muutokset 1990-luvulla. Helsinki: Tilastokeskus.
- Niitamo, P. 2002. Tunneperäinen ja tietoperäinen motivaatio. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa: modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 40–52.
- Noland, M. P. & Feldman, R. H. L. 1984. Factors related to the leisure exercise behavior of returning women college students. *Health education*, 15 (2), 32–36.
- Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylä: Liikuntakasvatuksen laitos ja Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1.
- Nurmi, J-E & Salmela-Aro, K. 2002. Modernin motivaatiopsykologian perusta ja käsitteet. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa: modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 10–27.
- Oja, P. & Vuori, I. 1999. Suomalaisten liikunta. Teoksessa I. Vuori & S. Taimela (toim.) Liikuntalääketiede. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 400–408.
- Roberts, G. C. 2001. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: the influence of achievement goals on motivational processes. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1-50.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2002. Henkilökohtaiset tavoitteet ja hyvinvointi. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa: modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 158–172.

Sarlin, E-L. 1995. Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health 40.

Scanlan, T. K. & Simons, J. P. 1992. The construct of sport enjoyment. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 199–215.

Smith, R. A. & Biddle, S. J. H. 1995. Psychological factors in the promotion of physical activity. Teoksessa S. J. H. Biddle (toim.) European perspectives on exercise and sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 85–108.

Smolander, J. 1995. Liikunnan vaikutus työyhteisössä. Teoksessa O. Korhonen, R. Kukkonen, V. Louhevaara & J. Smolander (toim.) Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia: periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Helsinki: Työterveyslaitos, 57–62.

Ståhl, T. 2002. Liikkumisreseptillä liikkeelle. Liikunta ja tiede 39 (3), 43.

Sulander, T., Helakorpi, S., Nissinen, A. & Uutela, A. 2001. Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys keväällä 2001 ja niiden muutokset 1993–2001. Helsinki: Kansanterveyslaitos. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B17/2001.

Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002: aikuisliikunta. 2002. Helsinki: Suomen liikunta ja urheilu.

Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa: liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 149–175. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50.

Vallerand, R. J. 2001. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) Advances in motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 263–319.

Vertio, H. 1996. Terveydeksi! : arki haastaa liikunnan. Liikuntatieteellisen seuran Impulssi XI. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi- miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II: tutkimuskatsaus. Jyväskylä: Likes, 23–48. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124.

Vuori, I. 1995. Vahvoja suosituksia terveystiikunnasta. Liikunta ja tiede 32 (4), 2.

Vuori, I. 2001. Tehokas ja turvallinen terveystiikunta: terveystiikunnan opas. 3. painos. Tampere: UKK-instituutti.

Wann, D. L. 1997. Sport Psychology. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Weinberg, R. S. & Gould, D. 1995. Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.

Willis, J. D. & Campbell, L. F. 1992. Exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.

LIITE 1

Hyvä ohjattuihin liikuntaryhmiin osallistuva

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Vantaan Liikuntapalveluiden ohjattuihin liikuntaryhmiin osallistuvien liikunnan harrastamista, liikuntakokemuksia ja -motiiveja. Tulosten perusteella on mahdollista kehittää myös Vantaan Liikuntapalveluiden toimintaa. Kysely on osa pro gradu- tutkielmaani, jota teen Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnassa. Tutkimuksen ohjaajana on dosentti Jarmo Liukkonen (p. 050-5161351).

Lomakkeen kysymyksiin vastataan ympäröimällä sen vaihtoehdon numero, joka sopii Teille parhaiten tai kirjoittamalla kysytty tieto sille varattuun tilaan. ON ERITTÄIN TÄRKEÄÄ, ETTÄ KAIKKI LOMAKKEEN SAANEET VASTAAVAT JA PALAUTTAVAT KYSELYN.

Toivon, että vastaatte huolellisesti jokaiseen kysymykseen, sillä se on tärkeää tutkimuksen tulosten kannalta. Palauttakaa täytetty lomake oheisessa palautuskuoressa ryhmänne ohjaajalle. Kaikki tiedot käsitellään ainoastaan tilastollisina lukuina ja täysin luottamuksellisesti.

Kiitokseksi vastauksestanne ryhmänne ohjaaja antaa Teille keppijumppaohjelman, jota voitte halutessanne käyttää omiin jumppatuokioihinne. Mukavia hetkiä liikunnan parissa!

KIITOS ARVOKKAASTA TUTKIMUSAVUSTANNE!

Jenni Suikka
Liik.tiet.yo
p. 040-5640530

Vastatkaa seuraaviin itseänne koskeviin kysymyksiin mahdollisimman tarkasti, joko ympäröimällä sen vaihtoehdon numero, joka sopii Teille parhaiten tai kirjoittamalla kysytty tieto sille varattuun tilaan.

Taustatiedot

1. Sukupuoli: 1 nainen 2 mies
2. Ikä: ____ vuotta
3. Liikuntaryhmä (tai -ryhmät), joihin osallistutte:

-
4. Millaiseksi arvioisitte tämänhetkisen terveydentilanne?
 - 1 Erittäin heikko
 - 2 Heikohko
 - 3 Kohtalainen
 - 4 Hyvä
 - 5 Erittäin hyvä

5. Millaiseksi arvioisitte tämänhetkisen fyysisen kuntonne?
 - 1 Erittäin heikko
 - 2 Heikohko
 - 3 Kohtalainen
 - 4 Hyvä
 - 5 Erittäin hyvä

Työkyky tällä hetkellä

6. Oletetaan, että työkykyenne on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisitte nykyiselle työkyvyllenne?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
täysin työkyky
työkyvytön parhaimmillaan

KÄÄNNÄ

Liikunnan harrastaminen

7. Kuinka monta tuntia viikossa harrastatte liikuntaa vapaa-aikananne niin, että hengästytte tai hikoilette?

1	en yhtään
2	noin puoli tuntia
3	noin tunnin
4	noin 2-3 tuntia
5	noin 4-6 tuntia
6	7 tuntia tai enemmän

8. Miten aktiivisesti olette harrastaneet liikuntaa elämäne eri vaiheissa?

1= En lainkaan ... 5= Erittäin aktiivisesti

Lapsuudessa	1	2	3	4	5
Nuoruudessa	1	2	3	4	5
Aikuisiällä	1	2	3	4	5

9. Onko liikuntaharrastuksenne viime vuosina...

1	vähentynyt paljon
2	vähentynyt jonkin verran
3	pysynyt ennallaan
4	lisääntynyt jonkin verran
5	lisääntynyt paljon

10. Kuinka usein elämässänne on ollut vähintään yhden kuukauden mittaisia jaksoja, jolloin ette ole harrastaneet yhtään liikuntaa?

1= Erittäin usein ... 5= Erittäin harvoin

1 2 3 4 5

11. Mainitkaa 1-3 tärkeintä liikuntaharrastustanne rajoittavaa tekijää.

1. _____
2. _____
3. _____

12. Miten todennäköistä on, että harrastatte säännöllisesti liikuntaa...

1= Erittäin epätodennäköistä ... 5= Erittäin todennäköistä

- a) vuoden kuluttua.....1 2 3 4 5
- b) viiden vuoden kuluttua.....1 2 3 4 5
- c) kymmenen vuoden kuluttua.....1 2 3 4 5

13. Oletteko asettaneet itsellenne tavoitteita liikunnan suhteen?

Mainitkaa 1-3 tärkeintä.

1. _____
2. _____
3. _____

14. Mikä sai teidät tulemaan mukaan Vantaan Liikuntapalveluiden liikuntaryhmiin?

Mainitkaa 1-3 tärkeintä syytä.

1. _____
2. _____
3. _____

15. Mitkä ovat **tällä hetkellä** tärkeimmät motiivinne/syynne liikunnan harrastamiselle?

KÄÄNNÄ

Seuraavassa Teitä pyydetään arvioimaan, mikä saa Teidät harrastamaan liikuntaa. Ympyröikää numero, joka parhaiten vastaa Teidän käsitystänne:

Syy miksi liikun:

1= Täysin eri mieltä ... 5= Täysin samaa mieltä

ka 1 2 3 4 5
 % % % % %

1. Mielihyvän takia, jota saan jännittävistä kokemuksista.	3.2	10.7	18.4	33.0	18.4	19.4
2. Mielihyvän takia, jota tunnen oppiessani uusia asioita liikunnasta.	3.6	3.9	11.8	28.4	34.3	21.6
3. Minulla oli aikaisemmin hyviä syitä harrastaa, mutta nyt mietin, pitäisikö minun enää jatkaa.	1.5	69.3	14.9	11.9	4.0	—
4. Mielihyvän takia, jota tunnen löytäessäni uusia harjoittelutapoja.	3.5	5.8	9.7	31.1	37.9	15.5
5. Liikunta saa minulle tutut ihmiset arvostamaan minua.	2.3	37.5	18.3	24.0	14.4	5.8
6. Mielestäni se on yksi parhaista tavoista tavata ihmisiä.	3.3	9.6	15.4	27.9	26.0	21.2
7. Liikun, koska olen tyytyväinen oppiessani jonkin vaikean harjoittelutekniikan.	2.8	15.4	26.9	27.9	18.3	11.5
8. Harrastan liikuntaa, koska se on todella tarpeellista, jos haluaa pysyä kunnossa.	4.8	—	—	1.0	19.0	80.0
9. Liikunta on yksi parhaista tavoista kehittää elämäni muita osa-alueita.	3.7	4.8	7.7	25.0	39.4	23.1

10. Liikun mielihyvän takia, jota tunnen parantaessani heikkoja ominaisuuksiani.	3.5	6.7	15.2	23.8	26.7	27.6
11. Liikun jännityksen takia, jota tunnen osallistuessani toimintaan.	2.0	36.2	37.1	15.2	9.5	1.9
12. Minun täytyy harrastaa liikuntaa, jotta voin olla tyytyväinen itseeni.	3.2	15.2	12.4	32.4	18.1	21.9

1=Täysin eri mieltä ... 5=Täysin samaa mieltä

	ka	1 %	2 %	3 %	4 %	5 %
13. Liikun, koska olen tyytyväinen, kun parannan kykyjäni.	3.5	10.4	10.4	22.6	32.1	24.5
14. Liikun, koska ihmiset ympärilläni ajattelevat, että on tärkeää pysyä kunnossa.	2.4	33.3	25.7	21.9	8.6	10.5
15. Liikunta on hyvä tapa oppia paljon asioita, jotka voivat olla hyödyllisiä elämän muillakin alueilla.	3.4	8.5	15.1	27.4	30.2	18.9
16. Liikun, koska koen voimakkaita tunteita, kun harrastan jotain mistä pidän.	3.2	12.5	17.3	27.9	26.0	16.3
17. Liikkumiseni syy ei ole minulle enää selvä: Tunnen, että paikkani ei ehkä ole liikunnassa.	1.5	73.1	12.5	8.7	2.9	2.9
18. Liikun mielihyvän takia, jota tunnen vaikean tehtävän suorittamisen jälkeen.	3.0	14.4	20.2	31.7	19.2	14.4
19. Liikun, koska tuntuisi pahalta, jos minulla ei olisi aikaa tehdä sitä.	3.4	7.7	12.5	33.7	26.0	20.2
20. Mietin usein itsekseni: En pysty saavuttamaan liikunnallisia tavoitteitani, joita olen asettanut itselleni.	2.1	39.4	26.9	21.2	8.7	3.8
21. Liikun näyttääkseni muille, kuinka hyvä olen liikunnassa.	1.5	70.5	14.3	8.6	6.7	—

22. Liikun mielihyvän takia, jota tunnen oppiessani harjoittelutekniikan, jota en ole aikaisemmin yrittänyt.	2.8	21.9	20.0	27.6	20.0	10.5
23. Liikunta on yksi parhaista tavoista pitää suhteita yllä ystäväni kanssa.	3.1	19.2	11.5	30.8	21.2	17.3
24. Liikun, koska pidän tunteesta olla täysin syventynyt toimintaan.	3.0	16.3	14.4	34.6	24.0	10.6
25. Minun täytyy harrastaa liikuntaa säännöllisesti.	3.8	5.7	4.8	26.7	24.8	38.1

Ympyröikää numero, joka parhaiten vastaa Teidän käsitystänne:

Liikkuessani/ kuntoillessani tunnen itseni onnistuneimmaksi silloin, kun:

	ka	1 %	2 %	3 %	4 %	5 %
1. Voitan toiset.	1.5	69.2	13.5	12.5	3.8	1.0
2. Olen paras.	1.5	71.2	12.5	9.6	6.7	—
3. Yritän kovasti.	3.2	11.3	10.4	35.8	29.2	13.2
4. Huomaan todella kehittyväni.	3.4	7.6	11.4	28.6	38.1	14.3
5. Pärjään paremmin kuin toiset.	1.7	57.7	20.2	12.5	9.6	—
6. Näytän toisille olevani paras.	1.4	77.7	9.7	9.7	2.9	—
7. Voitan vaikeudet.	3.0	11.9	16.8	35.6	27.7	7.9
8. Onnistun sellaisessa, mitä en ole aikaisemmin osannut.	3.3	11.5	13.5	28.8	30.8	15.4
9. Pärjään sellaisessa asiassa, mitä toiset eivät osaa.	1.7	61.5	15.4	14.4	8.7	—
10. Teen kaiken parhaan kykyeni mukaan.	4.0	1.9	4.7	22.4	29.0	42.1
11. Saavutan itselleni asettamani tavoitteet.	3.8	5.7	6.6	23.6	34.9	29.2
12. Olen selvästi toisia parempi.	1.5	74.0	9.6	11.5	4.8	—

**Seuraavassa Teitä pyydetään arvioimaan itseänne ja omaa liikuntaryhmääänne.
Ympyröikää numero, joka parhaiten vastaa Teidän käsitystänne.**

1=Täysin eri mieltä ... 5=Täysin samaa

mieltä

	ka	1 %	2 %	3 %	4 %	5 %
1. Liikkuja kannustetaan, kun he ovat yrittäneet kovasti.	3.8	3.7	5.6	27.8	37.0	25.9
2. Nautin liikkumisesta liikuntaryhmässä.	4.3	—	2.8	9.3	38.9	49.1
3. On tärkeää osoittaa ohjaajalle, että on parempi kuin muut.	1.5	72.0	13.1	9.3	5.6	—
4. Liikkuja rohkaistaan ”heikompian” osa-alueiden kehittämiseen.	3.3	7.8	12.7	40.2	24.5	14.7
5. Ohjaaja jakaa eniten huomiota ryhmän ”parhaimmille” liikkujille.	1.4	73.8	15.0	11.2	—	—
6. Pidän ryhmämme liikuntaharjoituksista.	4.3	0.9	1.9	10.4	34.9	51.9
7. Ryhmään osallistuvia rangaistaan epäonnistuneista suorituksista.	1.0	98.1	—	1.9	—	—
8. On tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisi tehnyt virheitä.	4.2	2.8	4.7	16.0	27.4	49.1
9. Ryhmämme osallistujat kilpailevat toisiaan vastaan.	1.2	82.9	14.3	2.9	—	—

10. Ohjaaja huomioi vain parhaita liikkujia.	1.1	94.3	3.8	1.9	—	—
11. Ryhmään osallistuvat tekevät usein ylimääräistä harjoittelua, koska he haluavat kehittää taitojaan.	2.0	41.7	25.2	25.2	6.8	1.0
12. Liikuntaryhmässä on hauskaa.	4.4	—	2.8	10.3	28.0	58.9
13. Ryhmäämme osallistuville on tärkeää onnistua muita paremmin.	1.6	61.5	22.1	11.5	2.9	1.9
14. Kova yrittäminen palkitaan.	2.8	22.1	21.2	27.9	12.5	16.3

1=Täysin eri mieltä ... 5=Täysin samaa

mieltä

	ka	1 %	2 %	3 %	4 %	5 %
15. Ohjaaja huolehtii, että liikuntaryhmään osallistuvat kehittyvät taidoissa, joissa nämä eivät ole hyviä.	2.7	15.2	23.8	40.0	14.3	6.7
16. Ohjaaja suosii joitakin ryhmäläisiä toisten kustannuksella.	1.1	91.6	6.5	1.9	—	—
17. Ohjaaja on tyytyväinen niin kauan kun yritämme kovasti.	2.8	21.0	13.3	36.2	20.0	9.5
18. Liikkuminen tässä ryhmässä tuo minulle iloa.	4.5	—	0.9	8.4	29.0	61.7
19. Pääasia on, että kehitymme jokaisessa harjoituksessa.	3.5	6.5	12.1	29.9	25.2	26.2
20. Ryhmäämme osallistuvat harjoittelevat kovasti, koska he haluavat oppia uusia asioita.	2.9	12.4	23.8	35.2	18.1	10.5
21. Jokainen tuntee, että hänellä on tärkeä rooli ryhmän jäsenenä.	3.0	17.9	17.9	27.4	19.8	17.0
22. Ohjaaja haluaa meidän yrittävän uusia taitoja.	3.5	6.6	6.6	34.0	32.1	20.8
23. Ryhmässämme nähdään virheet osana oppimista.	3.1	8.6	21.9	37.1	15.2	17.1

LIITE 3

Eri taustatekijöiden yhteydet liikunnan jatkamisen todennäköisyyteen yhden, viiden ja kymmenen vuoden kuluttua (Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet)

	1 vuosi	5 vuotta	10 vuotta
Liikunnan jatkaminen (1 vuosi)			
Liikunnan jatkaminen (5 vuotta)	.649***		
Liikunnan jatkaminen (10 vuotta)	.412***	.845***	
Ikä	-.008	-.311**	-.504***
Terveystila	.217*	.353***	.373***
Fyysinen kunto	.287***	.300***	.261**
Työkyky	.171	.316**	.358***
Viikoittainen liik. harrastaminen	.201*	.197*	.103
Lapsuuden liikunta	.323***	.090	.029
Nuoruuden liikunta	.268**	.070	.048
Aikuisiän liikunta	.342***	.185	.108
Liik.harrastuksen muuttuminen	.230*	.332***	.349***
n = 97–107	p<.001***	p<.01**	p<.05*

LIITE 4

Tavoitteet	fr	fr %
fyysisen kunnon ylläpitäminen tai kohottaminen	40	20.2
liikunnan säännöllisyys	25	12.6
terveys	20	10.1
psykkinen hyvinvointi	20	10.1
painon hallinta	19	9.6
liikuntakyvyn säilyttäminen	19	9.6
tiettyjen lajien harrastaminen	19	9.6
lihaskunnon parantaminen tai ylläpito	7	3.5
hyötyliikunta	6	3.0
sosiaalinen kanssakäyminen	6	3.0
särkyjen ja kipujen ennaltaehkäisy	6	3.0
urheilulliset tavoitteet	4	2.0
tutustuminen uusiin lajeihin ja liikunnan monipuolisuus	4	2.0
työkyvyn säilyttäminen	2	1.0

luonnosta nauttiminen	1	0.5
Yhteensä	198	99.8

LIITE 5

Liikuntaryhmiin hakeutumisen syyt	fr	fr %
liikuntaryhmät sopivalla etäisyydellä	28	11.2
hyvät ohjaajat ja monipuoliset tunnit	24	9.6
sosiaalinen kanssakäyminen	23	9.2
Liikuntapalveluiden hinta	21	8.4
fyysisen kunnon ja liikuntakyvyn parantaminen ja ylläpitäminen	21	8.4
sopiva liikuntamuoto	17	6.8
sopiva ajankohta	17	6.8
joku houkutteli mukaan / suositteli	15	6
tottumus / tapa	12	4.8
halu liikkua	10	4
psykkinen hyvinvointi	10	4
hyvä ohjaus	9	3.6
terveys	9	3.6
uteliaisuus, kiinnostus, kokeilu	8	3.2
eläkkeelle jäänti	6	2.4
hyvät liikuntatilat	5	2
säännöllinen ryhmä	5	2

liikunnan lisääminen tai		
kuntoutuminen	4	1.6
työnantaja tukee liikuntaa	3	1.2
sopiva vertaisryhmä	2	0.8
työssä jaksaminen	1	0.4
Yhteensä	250	100.0

LIITE 6

Liikuntamotiivit	fr	fr %
fyysisen kunnon ylläpitäminen tai parantaminen	61	29.3
psykykinen hyvinvointi	37	17.8
terveyden ylläpitäminen	27	13.0
liikuntakyvyn ja liikkuvuuden säilyttäminen	20	9.6
painonhallinta ja ulkonäkö	17	8.2
nautin / pidän liikunnasta	11	5.3
toimintakyvyn säilyttäminen	9	4.3
ryhmä	8	3.8
”jaksaminen”	5	2.4
työssä jaksaminen	4	1.9
eläkkeelle jäänti	3	1.4
liikunta elämäntapana	2	1.0
palveluiden läheisyys	1	0.5
lääkärin määräys	1	0.5
esimerkkinä toimiminen	1	0.5
aktiivisuus	1	0.5

Yhteensä	208	100.0
-----------------	-----	-------