

MIKÄ SAA NUORET LIIKKUMAAN?

LIIKUNTAMOTIVAATION YHTEYS LIIKUNNAN HARRASTAMISEEN KUUDEN
LIIKKUVA KOULU -HANKKEEN KOULUN 7. JA 8. LUOKKALAISILLA

Rautaræ Anna

Salo Jenni

Liikuntapedagogiikan

Pro gradu -tutkielma

Kevät 2012

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Rautarae, Anna & Salo, Jenni. Mikä saa nuoret liikkumaan? Liikuntamotivaation yhteys liikunnan harrastamiseen kuuden Liikkuva koulu -hankkeen koulun 7. ja 8.luokkalaisilla. Liikuntapedagogiikan Pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto, 81.

Tämän päivän ja tulevaisuuden yhteiskunnan haaste on lisätä lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen määrää sekä motivaatiota liikuntaan ja yleisemmin fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan. Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää 7. ja 8. luokkalaisten nuorten liikunnan harrastamisen ja fyysisen aktiivisuuden määrää, liikuntamotivaatiota sekä näiden yhteyksiä toisiinsa. Tämä Pro gradu -tutkielma on osa Liikkuva koulu -hanketta, ja aineisto on kerätty hankkeeseen kuuluneella, oppilaille suunnatulla kyselyllä syksyllä 2010 ja talvella 2011, loka–helmikuun aikana. Tässä tutkielmassa tutkittavaksi valittiin vain osa koko hankkeessa mukana olleista kouluista, ja otoksen kooksi saatiin 889 oppilasta 7. ja 8. luokalta. Liikuntamotivaatiomittarin rakenteen analysointiin käytettiin Promax-rotatoitua pää-akselifaktorianalyysiä. Näin saatujen motivaatioulottuvuuksien yhteyksiä sukupuoleen, luokkatasoon ja liikunnan harrastamiseen tutkittiin keskiarvoja vertailemalla.

7. ja 8. luokkalaiset liikkivat keskimäärin 4–6 kertaa viikossa, ja keskimäärin 4.3 päivänä viikossa tunnin ajan. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän antaman fyysisen aktiivisuuden suositukseen nähden 17,4 % nuorista liikkui suosituksen (1–2 tuntia päivässä) mukaan, pojista huomattavasti useampi kuin tytöistä. Tulosten mukaan pojat olisivat hieman tyttöjä aktiivisempia liikkujia. Sen sijaan luokkatasojen välillä ei ollut liikunnan harrastamisen määrässä merkittäviä eroja. Saatujen tulosten mukaan hyvinvointi- ja sosiaalisuusmotiivit olivat nuorille tärkeimmät liikkumaan motivoivat tekijät. Tyttöjen ja poikien liikuntamotiivit erosivat hieman siten, että tytöille niin hyvinvointi- kuin sosiaalisuusmotiivi olivat tärkeämpiä. Luokkatasojen välillä erot olivat merkitseviä sosiaalisuusmotiivin osalta siten, että 7. luokkalaisille tämä motiivi oli tärkeämpi.

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että harva nuori liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan 80 % 7. ja 8. luokkalaisista ei saavuta suosituksia. Lisäksi voimme todeta, että hyvinvointi- ja sosiaalisuusmotiivit olivat nuorille tärkeimmät liikkumaan motivoivat tekijät. Nämä motiivit ovat tytöille tärkeämpiä kuin pojille.

Avainsanat: Liikkuva koulu, liikuntaharrastuneisuus, liikuntamotiivit, 7. ja 8. luokkalaiset

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 MOTIVAATIO	7
2.1 Motivaation määrittely	7
2.1.1 Motiiveista motivaatioon.....	7
2.1.2 Sisäinen motivaatio	9
2.1.3 Ulkoinen motivaatio.....	10
2.2 Motivaatioteoriat	11
2.2.1 Itsemääräämisteoria.....	11
2.2.2 Tavoiteorientaatioteoria	14
2.3 Liikuntamotivaatio	15
2.3.1 Liikuntamotivaatio käsitteenä	16
2.3.2 Liikunnan merkitykset ja motiivit yksilölle	17
2.3.3 Liikkumattomuuden syitä.....	20
3 LIIKUNTAHARRASTUNEISUUS	22
3.1 Liikunnan määrittely	22
3.1.1 Fyysinen aktiivisuus.....	22
3.1.2 Liikunta-aktiivisuus.....	23
3.1.3 Liikuntaharrastus ja -harrastuneisuus.....	24
3.2 Lasten ja nuorten liikuntaharrastuneisuus	25
3.2.1 Liikuntaharrastuneisuus yleensä	25
3.2.2 Omaehtoinen liikunnan harrastaminen.....	27
3.2.3 Organisoitu liikunnan harrastaminen	28
3.3 Liikuntaharrastuneisuuden alueelliset ja maantieteelliset erot.....	30

4 TUTKIMUSONGELMAT.....	33
5 TUTKIMUSAINIESTO JA MENETELMÄT.....	34
5.1 Liikkuva koulu -hanke.....	34
5.2 Tutkimuksen kohderyhmä.....	35
5.3 Tutkimusaineiston keruu ja kyselylomake	35
5.4 Aineiston analyysimenetelmät	36
6 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS	39
6.1 Validiteetti	39
6.2 Reliabiliteetti	39
7 TULOKSET	41
7.1 Edellisen seitsemän päivän aikana harrastetun liikunnan määrä.....	41
7.1.1 Sukupuolten väliset erot	42
7.1.2 Luokkatasojen väliset erot.....	43
7.2 Vapaa-ajan liikunnan harrastamisen useus.....	43
7.2.1 Sukupuolten väliset erot	44
7.2.2 Luokkatasojen väliset erot.....	45
7.3 Kouluajan ulkopuolella harrastetun ripeän liikunnan määrä.....	45
7.3.1 Sukupuolten väliset erot	46
7.3.2 Luokkatasojen väliset erot.....	47
7.4 Liikuntamotivaatio	47
7.4.1 Sukupuolten väliset erot	47
7.4.2 Luokkatasojen väliset erot.....	48
7.4.3 Sukupuolen ja luokkatason yhteys sosiaalisuusmotiiviin	49
7.5 Liikunnan harrastamisen määrän ja liikuntamotivaation yhteydet.....	50
7.5.1 Paljon ja vähän liikkuvien liikuntamotivaatio.....	52

8 POHDINTA	55
8.1 Tutkimuksen päätulosten tarkastelua	55
8.1.1 Fyysinen aktiivisuus ja liikunnan harrastaminen	55
8.1.2 Liikuntamotivaatio	57
8.2 Tutkimuksen rajoitukset	61
8.3 Johtopäätökset ja tulevaisuus	62
LÄHTEET	64
LIITTEET	70

1 JOHDANTO

Aiempien tutkimusten mukaan lasten ja nuorten liikkuminen on liian vähäistä ja ylipainoisten lasten osuus on viimeisen kolmen vuosikymmenen aikana kolminkertaistunut. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän mukaan 7–18-vuotiaista noin 11–25 % on ylipainoisia tai lihavia. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 14.) Lapset ja nuoret on saatava liikkumaan enemmän. Tämän päivän ja tulevaisuuden yhteiskunnan haaste on lisätä lasten ja nuorten motivaatiota liikuntaan ja yleisemmin fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan.

Lapsuuden myönteiset liikuntakokemukset luovat parhaat edellytykset aikuisiän liikunnalliselle elämäntavalle ja sisäisen liikuntamotivaation heräämiselle (Vuolle 2000; Telama 2000). Lisäksi liikunnan yhteiskunnallinen merkitys terveyden edistäjänä on kiistaton, ja siksi on erittäin tärkeää tukea lasten ja nuorten liikunnan harrastamista kaikin puolin. Tähän päästäksemme meidän on saatava vastaus kysymykseen: mikä saa nuoret harrastamaan liikuntaa? Suurin haaste on saada riittämättömästi liikkuvat lapset ja nuoret liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi. Jotta saisimme nämä nuoret liikkumaan, meidän on tunnettava niitä tekijöitä, jotka motivoivat heitä harrastamaan liikuntaa tai estävät heitä liikkumasta. Kaikki tutkimustieto lasten ja nuorten liikunnasta antaa avaimia liikunnallisen elämäntavan ja terveen elämän tukemiseen.

Tämä Pro gradu -tutkielma on osa Liikkuva koulu -hanketta, joka kartoittaa laajasti suomalaislasten ja -nuorten liikkumista, ja yrittää lisätä fyysisen aktiivisuuden määrää etenkin koulupäivän aikana. Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää 7. ja 8. luokkalaisten nuorten liikunnan harrastamisen ja fyysisen aktiivisuuden määrää, liikuntamotivaatiota sekä näiden yhteyksiä toisiinsa. Suomessa on tehty paljon tutkimuksia nuorten liikunnan harrastamisesta sekä liikuntamotivaatiosta, mutta näiden kahden muuttujan yhteyttä ei juuri ole tutkittu. Miten esimerkiksi eroaa paljon liikuntaa harrastavan nuoren liikuntamotiivit vähän liikkuvan nuoren motiiveista? Ennen kaikkea tähän kysymykseen yritimme saada työsamme vastauksen.

2 MOTIVAATIO

2.1 Motivaation määrittely

2.1.1 Motiiveista motivaatioon

Käsitys motivaatioon liittyvistä tekijöistä on muuttunut viimeisen sadan vuoden aikana, kun tutkijat ovat pyrkineet kehittämään teorioita, jotka määrittelisivät mahdollisimman hyvin motivaatiota ja motivaation vaikutusta ihmisen toimintaan (Roberts 1992, 6; Roberts 2001, 3). Motivaatiota on pyritty määrittelemään monella eri tavalla (Wann 1997, 159). Yhden yleisimmän määrittelyn mukaan, motivaatio tarkoittaa monimutkaista dynaamista prosessia, jossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus sekä kognitiiviset että sosiaaliset tekijät (Deci & Ryan 1985, 3–10).

Motivaatio voi muodostua useista motiiveista eli sisäisistä tekijöistä, jotka ilmenevät haluna, tarpeena, yllykkeenä tai vaikuttimena. Nämä eri tavoin arvotetut sisäiset tekijät suuntaavat energiamme kohti tavoitetta tai päämäärää. (Metsämuuronen 1997, 8; Ruohotie 1998, 36; Vilkkö-Riihelä 1999, 446–447.) Tärkeimpiin motiiveihin kuuluvat elämää ylläpitävät motiivit, jotka pyrkivät pitämään elimistön fysiologisen tilan tasapainossa, esimerkiksi ravinnon ja nesteen tarve. Ilman näitä motiiveja ja tarpeita elimistö kuolee. Ihmisillä on myös tarve toteuttaa itseään, tarve läheisyyteen ja tarve turvallisuuteen. Näiden tarpeiden asettuminen järjestykseen vaihtelee yksilöittäin ja tilanteittain. (Vilkkö-Riihelä 1999, 446–447.)

Ihminen toimii siis motiivien johdattamana. Motiivit voivat viritä hetkessä, jos tulkitsemme havaitun ärsyksen merkittäväksi. Toisaalta motiivit voivat olla kauaskantoisia, jolloin saatamme ponnistella useita vuosia kaukaisen unelman saavuttamiseksi. Esimerkiksi elämänmuutokset pohjautuvat usein motiiveihin ja niiden mukaisiin päätöksiin, toisaalta motivaatio kehittyy usein myös tällaisten muutosten vaikutuksista. (Nurmi & Salmela-Aro 2002.) Motiivit kytkeytyvät usein myös tunteisiin, jolloin toimintaan voi liittyä iloa, vihaa

tai pelkoa tai tunteet voivat itse toimia toiminnan motiiveina (Vilkkö-Riihelä 1999; 446–447).

Motivaatio toimii käyttäytymisen energian lähteenä. Motivaatio myös ohjaa käyttäytymistämme tavoitteen suuntaan sekä säätelee käyttäytymistämme laittamalla meidät arvioimaan omaa pätevyyttämme tietyssä kontekstissa sekä kyseisen kontekstin merkitystä itsellemme. (Roberts 2001, 3; Soini 2006, 21.) Käyttäytymisen energisoinnin, suuntaamisen ja säätelyn lisäksi motivaatiolla on vaikutusta toiminnan intensiteettiin, pysyvyyteen, tehtävien valintaan sekä itse suoritukseen (Roberts 1992, 6; Roberts 2001, 6).

Motivaation tutkimus on käyttäytymisen energisoinnin, suuntaamisen ja säätelyn tutkimista. Motivaation tutkimisen tekee haasteelliseksi se, että motiivit voivat olla tietoisia tai tiedostamattomia. Kyky tiedostaa motiiveja syntyy vasta persoonallisuuden kehityksen myötä, ja siksi aivan pienillä lapsilla tätä ilmiötä ei yksinkertaisesti ole olemassa. (Silvennoinen 1987, 9.) Edes kaikki aikuiset eivät ole aina kovin tietoisia siitä, miksi harrastavat liikuntaa (Telama 1986, 160). Arkiajatteluna motiivi tarkoittaa lähinnä sellaista, mikä saa tekemään jotakin tai millä tehtyjä tekoja perustellaan (Silvennoinen 1987, 8). Motivaatiotutkimuksessa onkin otettava tämä arkiajattelu huomioon, sillä liikuntamotiiveja tutkittaessa keskeiseksi ongelmaksi muodostuu se, että ihmiset eivät tiedosta toimintansa motiiveja siinä mielessä kuin mittaamismenetelmät edellyttäisivät (Tahkola 1999). Ihmisen omat käsitykset toimintojen vaikuttimista ovat nykyään keskeisiä pyrittäessä ymmärtämään käyttäytymisen suuntautumista (Sarlin 1995, 43). Tässä tutkimuksessa käytämme motivaation ja motiivin käsitteitä kuvaamaan niitä tekijöitä, jotka saavat ihmiset liikkumaan ja toisaalta niitä merkityksiä, joita ihmiset antavat liikunnalle.

Motivaatio on mahdollista jakaa kahteen pääryhmään käyttäytymistä virittävien ja suuntaavien motiivien perusteella; sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon (Vilkkö-Riihelä 1999, 450). Näillä teoreettisilla käsitteillä, sisäinen ja ulkoinen motivaatio, pyritään selittämään esimerkiksi lasten suorituskäyttäytymisessä ilmeneviä eroja (Aunola 2002, 105). Näiden kahden pääryhmän lisäksi on olemassa myös kolmas motivaation taso, amotivaatio. Amotivaatiolla tarkoitetaan tilaa, jossa henkilöltä puuttuu kokonaan motivaatio toimintaa kohtaan. (Met-

sämuuronen 1997, 9.) Tällaisessa tunnetilassa toiminta koetaan pakolliseksi, kontrolloiduksi ja ulkopuolelta määräytyksi (Deci & Ryan 1985, 150).

2.1.2 Sisäinen motivaatio

Sisäisen motivaation käsite juontaa juurensa behaviorismin kritiikkiin. Tarkemmin määriteltynä behaviorismin perusajatukseen, jossa motivoiva toiminta on toimintaa, josta palkitaan. (Nurmi & Salmela-Aro 2002.) Amerikkalainen Edward Deci on kritisoinut tätä ajatusta ja kehittänyt sisäsyntyisen motivaation käsitteen, jonka mukaan ihminen tekee jotain siksi, että toiminta sinällään on palkitsevaa, motivoi ihmistä ja synnyttää tyydytystä (Nurmi & Salmela-Aro 2002; Haapakorva & Väliuori 2008, 11). Sisäisesti motivoitunut liikkuja on siis kiinnostunut nimenomaan liikunnasta itsestään ja saa siitä tyydytystä (Silvennoinen 1987, 18–20).

Sisäisesti motivoitunut henkilö toimii omasta vapaasta tahdostaan, ilman minkäänlaisia ulkoisia palkkioita tai uhkaa (Vallerand 2001, 270). Sisäinen motivaatio myös herättää yksilössä suurta kiinnostusta ja hän on sitoutunut toimintaan (Byman 2002, 27–28; Deci 1975, 23). Toiminta itsessään ei voi kuitenkaan vahvistaa itseään vaan aiheuttaa sisäisiä muutoksia, jotka me koemme palkitsevina (Deci 1975, 23). Esimerkiksi tutkimustulosten mukaan sisäinen motivaatio on yhteydessä myönteisiin tunteisiin, ajatuksiin ja käyttäytymismalleihin (Liukkonen, Jaakkola & Suvanto 2002, 31).

Sisäisestä motivaatiosta voidaan erottaa kolme osatekijää, jotka samalla ovat ihmisen perustarpeita; pätevyys, itsemäärääminen ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Sisäisesti motivoitunut toiminta pohjautuu näihin kolmeen synnynnäiseen psykologiseen tarpeeseen, jotka vaikuttavat ihmisen käyttäytymiseen. (Byman 2002, 27; Haapakorva & Väliuori 2008, 1.) Nämä kolme perustarvetta ovat myös keskeisiä käsitteitä itsemääräämisteoriassa, jota tarkastellaan Motivaatioteoriat -osuudessa.

2.1.3 Ulkoinen motivaatio

Ulkoista motivaatiota pidetään usein sisäisen motivaation vastakohtana eikä ulkoisesti motivoitunut käyttäytyminen siis perustu mielenkiintoon. Ulkoisen motivaation omaava henkilö tavoittelee palkkiota, arvosanaa, kunniaa tai kiitosta. Esimerkiksi koululiikunnassa arvosana voi toimia joillekin oppilaille ulkoisen motivaation lähteenä. Toiminta onkin vain väline saavuttaa tavoiteltu lopputulos ja ulkosyntyisen motivaation voidaan sanoa olevan luonteeltaan välineellistä. (Aunola 2002, 109; Silvennoinen 1987, 18.)

Ulkoisessa motivaatiossa kaikki motivaatio on lähtöisin ulkoisista lähteistä (Aunola 2002, 105; Ruohotie 1998, 38). Vaikka ulkoinen motivaatio voidaan kokea vähemmän tärkeäksi liikuntamotivaation synnyttäjäksi kuin sisäinen motivaatio, voi ulkoinen motivaatio kuitenkin olla tärkeä tekijä motivaation ylläpitämisessä. On mahdollista sitoutua myös sellaiseen toimintaan, joka saa alkunsa esimerkiksi palkkioista. Palkkio muokkaa toiminnan riittävän kiinnostavaksi ja toiminta voi muuttua myöhemmin sisäiseksi motivaatioksi. (Ryan, Connell & Deci 1985, Haapakorvan & VäliVuoren 2008, 13 mukaan.)

Ulkoinen motivaatio on riippuvainen ympäristöstä, sillä palkkiot välittyvät jostain muualta kuin henkilöstä itsestään. Ulkoiset palkkiot ovat yleensä kestoaltaan lyhytaikaisia ja tarvetta niiden saamiseksi voi esiintyä hyvinkin usein, tästä johtuen ulkoinen motivaatio ei ole tehokas kannustin pitkällä aikajänteellä, sillä ulkoisen motiivin poistuessa sen käyttäytymistä energisoiva vaikutus loppuu (Jaakkola 2010, 118–119). Sisäiset palkkiot taas ovat kestoaltaan pitkäaikaisia ja niistä voi tulla ”pysyvän” motivaation lähde. Tästä johtuen sisäiset palkkiot ovat yleensä tehokkaampia kuin ulkoiset. Sisäisten ja ulkoisten palkkioiden erottaminen ei kuitenkaan aina ole helppoa. Siitä huolimatta, että motivaatio jaetaan yleensä sisäiseen ja ulkoiseen motivaation, ei niitä voi pitää erilaisista sisällöistä huolimatta täysin erillisinä. Ruohotien mukaan sisäinen ja ulkoinen motivaatio täydentävät toisiaan. Ne voivat esiintyä yhtäaikaaisesti, joskin toiset motiivit ovat hallitsevampia kuin toiset. (Ruohotie 1998, 38.)

Suomalaisilla näyttäisi olevan eroja sukupuolittain siinä, ovatko liikunnan harrastamisen motiivit sisäisiä vai ulkoisia. Suomalaistyttöjen ja -naisten on väitetty motivoituvan vahvemmin liikunnasta ulkoisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että suomalaistyttöjä ja -naisia motivoi liikunnan aiheuttamat seuraukset, kuten painonpudotus. Suomalaispoikien ja -miesten on taas väitetty motivoituvan sisäisesti eli he saavat tyydytystä liikkumisesta itsessään. (Koski & Tähtinen 2005, 15.)

2.2 Motivaatioteoriat

Tänä päivänä liikuntamotivaation tutkimuksessa käytetään sosiaalis-kognitiivista viitekehystä, jonka mukaan motivaatio saa alkunsa yksilön kognitiivisten ominaisuuksien ja sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutuksesta (Soini 2006, 22; Liukkonen ym. 2002, 27–28). Sosiaalis-kognitiivisia teorioita edustavat tavoiteorientaatioteoria, itsemääräämisteoria, koetun pätevyyden teoria, hierarkkinen malli sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta sekä itsepuolesta teorian. (Liukkonen ym. 2002, 28.) Tässä tutkimuksessa esitellään edellä mainituista itsemääräämisteoria sekä tavoiteorientaatioteoria.

2.2.1 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoria on tänä päivänä yksi käytetyimmistä viitekehyksistä sisäistä motivaatiota tutkivissa motivaatiotutkimuksissa (Soini 2006, 23). Itsemääräämisteorian mukaan sosiaaliset ja kognitiiviset tekijät muodostavat yhteisvaikutuksessa motivaation toimintaa kohtaan (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 159). Esimerkiksi liikunnanopetuksessa sosiaaliset tekijät muodostuvat liikuntatunnin yleisestä motivaatioilmastosta ja kognitiiviset tekijät autonomian, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja pätevyyden tunteista. Näiden sosiaalisten ja kognitiivisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta syntynyt motivaatio voi aiheuttaa muutoksia kognitiivisissa ja affektiivisissa taidoissa sekä käyttäytymisessä. (Haapakorva & Väliuori 2008, 16.) Autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja pätevyys ovat kolme ih-

misen perustarvetta, joita pyrimme luonnostaan tyydyttämään, siksi ne ovat myös itsemäärämisteorian keskeisimpiä käsitteitä (Byman 2002, 27; Nurmi & Salmela-Aro 2002, 17).

Koettu autonomia. Yksilön mahdollisuutta itse vaikuttaa ja säädellä omaa toimintaansa kutsutaan koetuksi autonomiaksi, joka on myös perusta sisäiselle motivaatiolle. Itsemäärämisteorian mukaan koetun autonomian määrä ratkaisee, kehittykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. (Liukkonen ym. 2007.) Toisin sanoen, sisäinen motivaatio voi vähentyä liiallisen kontrollin ja ulkopuolelta tulevan säätelyn seurauksena, jolloin kiinnostus toimintaa kohtaan ja aktiivisuus esimerkiksi liikuntatunnilla vähenee ja oppimistulokset heikkenevät (Haapakorva & Väli vuori 2008, 19–20).

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan yksilön pyrkimystä saavuttaa kiintymyksen, läheisyyden, yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunne toisten ihmisten kanssa sekä yksilön luontaista tarvetta kuulua ryhmään ja tulla ryhmässä hyväksytyksi (Liukkonen ym. 2007). Sosiaalinen ympäristö voi edistää tai heikentää liikuntamotivaatiota. Esimerkiksi opetusryhmän kokeminen turvalliseksi voimistaa sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta ja edistää liikuntamotivaatiota.

Koettu pätevyys. Oppilaan kokemusta omista kyvyistään vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa kutsutaan koetuksi pätevyudeksi. Pätevyysalueita on useita, kuten fyysinen, tiedollinen ja sosiaalinen pätevyys. Näiden eri osa-alueiden merkitsevyyksien erot oppilaalle mahdollistavat sen, että oppilas voi kokea itsensä fyysisesti kyvykkääksi, mutta ei välttämättä tiedollisesti tai sosiaalisesti. Pätevyysalueet asettuvat tärkeysjärjestykseen yksilöllisesti. Tärkeimmällä pätevyysalueella pärjääminen koetaan usein kaikkein merkityksellisimmäksi omalle itsearvostukselle. (Liukkonen ym. 2007.)

Näiden kolmen perustarpeen, autonomian, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja pätevyuden täytyessä oppilaat viihtyvät koulun liikuntatunneilla ja pyrkivät kehittämään itseään. Itsemäärämisen kokemusta ei synny, mikäli liikuntatunti ei tyydytä näitä oppilaan perustarpeita. Tällöin myös motivaatio liikuntaa kohtaan heikkenee. (Standage, Duda & Ntoumanis 2005). Toisin sanoen edellisten tarpeiden tyydyttyminen tai tyydyttymättä jääminen liikun-

nanohjauksessa vaikuttaa siihen, onko sosiaalinen ilmapiiri liikuntamotivaatiota edistävä vai heikentävä.

Sosiaalinen vuorovaikutus ja esimerkiksi yhdessä oleminen näyttäisivät motivoivan nuoria liikkumaan. Nupponen ja Telama (1998) ovat todenneet liikunnan olevan nuorille tärkeää juuri sosiaalisen vuorovaikutuksen ja yhdessäolon vuoksi. Myös vuoden 2000 Turkuun keskittynyt kartoitus osoitti, että 7–15 -vuotiailla kavereiden kanssa oleminen oli yksi tärkeimmistä syistä liikkumiselle (Zacheus, Tähtinen, Rinne, Koski & Heinonen 2003, 81–82). Näitä tutkimustuloksia vahvistaa myös Huisman (2004), jonka mukaan suomalaisten 9. luokkalaisten oppilaiden mielestä liikuntatunnilla myönteisintä oli esimerkiksi yhdessä oleminen, jutteleminen, yhteistyö, tutustuminen ja kannustaminen. Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011) Liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnissa mieluisimpana asiana oppilaat mainitsivat jonkin liikuntalajin, ja tästä muodostui selvästi yleisin vastausluokka. Seuraavaksi yleisimpiä olivat myönteisiin liikuntakokemuksiin ja sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen liittyvät asiat, kuten kaverien kanssa oleminen, tasa-arvo, hyvät joukkueet, hauskuus ja rento ilmapiiri.

Koetun pätevyyden on havaittu olevan positiivisesti yhteydessä liikuntaan osallistumiseen ja koulun liikuntatuntien fyysiseen aktiivisuuteen sekä tukevan koulun ulkopuoliseen liikuntaan osallistumista (Liukkonen ym. 2007). Myös Nupposen ja Telaman (1998, 67) kansainvälisen, nuorten liikuntaa ja kuntoa koskevan tutkimuksen mukaan koettu fyysinen pätevyys ja liikunnan harrastaminen ovat voimakkaasti yhteydessä toisiinsa. Pätevyyskokemusten kannalta on tärkeää, että liikunnanopetuksessa haasteiden vaikeusaste on tasapainossa yksilön kykyjen ja erityisesti koetun pätevyyden kanssa. Tämän tasapainon on todettu olevan parempi nuorten spontaanissa liikunnassa kuin koululiikunnassa tai nuorisourheilussa. (Telama 2000, 58.)

Vahvistaakseen oppilaiden pätevyyden kokemuksia on opettajan annettava riittävästi siihen liittyvää palautetta oppilaalle. Tehtäväsuuntautunut yrittäminen ja kehittyminen nähdään tärkeimpinä pätevyyden kokemuksia lisäävinä tekijöinä, jolloin opettajan tulisikin suunnata palautteensa oppilaan yrittämiseen ja hänen kehittymiseensä tehtävässä normatiivisen ver-

tailemisen sijaan. Liikuntataidot ovat julkisia ja näkyviä, joten oppilaille voi muodostua helposti kielteisiä liikunnallisia mielikuvia. Itsensä ja oman osaamisen vertaaminen muihin oppilaisiin mahdollisesti edesauttaa kielteisten mielikuvien muodostumista. Normatiivinen vertaileminen ei kuitenkaan ole pelkästään huono asia, vaan se on myös merkittävä pätevyiden kokemuksia edistävä tekijä. Normatiivinen vertailu on siten suuri oppilaiden minäkäsitystä muokkaava tekijä. (Lintunen 2000, 85; Lintunen 2003, 41–43.) Näiden tekijöiden huomioonottaminen olisi syytä muistaa myös nuorisourheilun parissa.

2.2.2 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatiomallin lähtökohta on, että kaiken tavoitteellisen toiminnan taustalla on tarve osoittaa pätevyyttä (Jaakkola 2010, 120). Tavoiteorientaatiolla tarkoitetaan niitä perusteita, jotka määräävät kriteerit onnistumiselle ja pätevyydelle jossakin toiminnassa. Tavoiteorientaatioteoriassa näiden kriteerien perusteella on nähtävissä kaksi erilaista tilannekohtaista ympäristöä, jotka suuntaavat toiminnan tavoitteita; tehtävä- ja minäsuuntautunut motivaatioilmasto (Liukkonen 1998, 18; Soini 2006, 29). Yksilön kannalta on merkittävää, miten hän kokee vallitsevan motivaatioilmaston, sillä motivaatioilmaston kokeminen vaikuttaa siihen, miten yksilö suhtautuu onnistumisiin ja epäonnistumisiin. (Soini 2006, 29.)

Mikäli yksilö painottaa tehtävän onnistumisessa omaa kehittymistään tai yrittämistään, puhutaan tehtäväsuuntautuneesta yksilöstä. Jos taas onnistumista mitataan normatiivisin mittarein tai yksilöiden välisin vertailuin, on kyseessä minäorientaatio. Lisäksi kaikissa liikuntatilanteissa vallitsee yleinen motivaatioilmasto, joka on enemmän tai vähemmän tehtävä- tai minäsuuntautunut. Motivaatioilmaston on havaittu olevan yhteydessä muun muassa toimijoiden käyttäytymismuotoihin, motivaatiotasoon, asenteisiin, jännittyneisyyteen ja viihtymiseen (Liukkonen 1998, 17–22; Lehmuskallio 2007, 39).

Tavoiteorientaatioteorian mukaan oppilaiden liikuntamotivaation kannalta oleelliseksi tekijäksi muodostuu se, syntyykö tunne fyysisestä pätevyydestä itsevertailuun vai normatiiviseen vertailuun perustuen (Liukkonen 1998; Liukkonen ym. 2007). Tehtäväsuuntautunut

yksilö kokee pätevyyttä silloin, kun kehittyä omissa taidoissaan, yrittää kovasti, tekee yhteistyötä muiden kanssa ja oppii uusia taitoja. Minä- ja kilpailusuuntautunut yksilö kokee pätevyyttä silloin, kun pystyy voittamaan toiset, saavuttaa hyvän tuloksen normitaulukon mukaan tai suoriutuu tehtävistä vähemmällä yrittämisellä kuin toiset. Pätevyyden kriteerit ovat minä- ja kilpailusuuntautuneella yksilöllä kilpailullisia eivätkä ne siten ole omassa kontrollissa. (Jaakkola 2002; Liukkonen ym. 2007.) On hyvä muistaa, että tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus eivät ole toisiaan poissulkevia, vaan molempia piirteitä esiintyy samanaikaisesti. Tärkeää on myös huomata, että minäsuuntautuneisuus ei ole motivaatiota heikentävä tekijä, jos henkilö samanaikaisesti omaa vähintään yhtä paljon tehtäväsuuntautuneisuutta (Jaakkola, Soini & Liukkonen 2006).

Liikunnanopetuksessa tehtäväorientoituneen motivaatioilmaston on todettu lisäävän oppilaiden koettua pätevyyttä, tehtäväorientoituneisuutta, sisäistä motivaatiota, halukkuutta osallistua liikuntaan, liikunnallista aktivaatiota, ahdistuksen vähenemistä ja viihtyvyyden lisääntymistä. Yksipuolisesti minäsuuntautunut ilmasto sen sijaan vähentää viihtymistä ja sisäistä motivaatiota liikuntaa kohtaan. (Liukkonen 1998, 17–22.) Opettajan toiminnalla voidaan vaikuttaa siihen, muodostuuko koulun liikuntatunnin motivaatioilmasto tehtävä- vai minäsuuntautuneeksi (Liukkonen 1998, 18). Myös oppilaat itse vaikuttavat motivaatioilmaston kehittymiseen. Jos esimerkiksi luokan enemmistö on tehtäväsuuntautuneita, muodostuu ilmastokin helposti tehtäväsuuntautuneeksi. On kuitenkin muistettava, että jokainen oppilas kokee motivaatioilmaston yksilöllisesti, joten yksilöiden väliset erot ilmaston kokemisessa voivat olla hyvinkin suuret. (Liukkonen 1998, 17–22; Jaakkola 2002, 35.)

2.3 Liikuntamotivaatio

Aikaisemmin todettiin, että motivaatiolla on vaikutus käyttäytymisen intensiteettiin, pysyvyyteen, tehtävien hallintaa ja itse suoritukseen (Roberts 2001, 6). Näistä syistä johtuen motivaatiolla on suuri vaikutus myös liikunnan harrastamiseen ja koululiikuntaan osallistumiseen. Kiinnostus liikuntaa kohtaan, liikunnasta nauttiminen, pätevyyden kokemukset ja

sosiaaliset motiivit voivat herättää pitkäaikaisen harrastuksen liikunnan parissa ja näiden tekijöiden tulisi esiintyä positiivisessa mielessä myös kaikessa liikunnanohjauksessa.

2.3.1 Liikuntamotivaatio käsitteenä

Liikuntamotivaation käsitteen tutkimisella pyritään vastaamaan kysymykseen, mikä saa ihmiset liikkumaan ja mikä heitä liikunnassa kiinnostaa. Toisaalta myös ihmisten itsensä antamat syyt liikkumattomuudelle herättävät mielenkiintoa. Liikuntamotiiveilla tarkoitetaan henkilökohtaisen liikuntaharrastuksen taustalla olevia tai sen virittämiä tarpeita, perusteluja ja tavoitteita eli tekijöitä, jotka suuntaavat ja ylläpitävät harrastuneisuutta (Telama, Silvennoinen & Vuolle 1986, 53). Aikaisemmin Motivaatio-osuudessa kuvattiin liikuntamotiivien tiedostamattomuus suhteessa mittaamismenetelmien vaatimuksiin.

Liikuntamotiivien moninaisuudesta johtuen liikunnalla voi olla yksilölle monenlaisia merkityksiä. Liikunnan merkitys yksilölle perustuu lähinnä niin sanottuihin subjektiivisiin kokemuksiin liikunnasta. Tällöin on tärkeää, mitä vaikutuksia henkilö uskoo liikuntaharrastuksellaan olevan, mitä elämyksiä ja kokemuksia hän liikunnasta saa ja miten hän toteuttaa siinä itseään. Liikunta voi olla henkilölle esimerkiksi tärkeä virkistystyksen lähde, tapa solmia ja hoitaa sosiaalisia suhteita ja keino päästä kosketuksiin luonnon kanssa. Liikunta voi olla myös tärkeä henkilön minä-käsityksen muotoutumisen ja kehittymisen kannalta, mistä tärkeä osa on suhde omaan ruumiiseen. (Telama, Vuolle & Laakso 1986, 20.) Tässä työssä ei tehdä eroa motiivien ja merkitysten välille, koska näiden käsitteiden suhteelle ei ole olemassa yksiselitteistä määrittelyä vaan erot löytyvät motivaatiotutkimuksen suuntauksista.

Jokin tietty motiivi saa yksilön liikkumaan, mutta on tärkeää huomata, että toiminnassa motiivit ja tarpeet saattavat muuttua ja voi syntyä uusia motiiveja, jotka suuntaavat harrastusta uudella tavalla ja vahvistavat sitä tai mahdollisesti myös lopettavat harrastuksen (Telama, Vuolle & Laakso 1986, 24). Esimerkiksi terveydelliset syyt saavat yksilön aloittamaan liikuntaharrastuksen, jolloin hän tulee tietoiseksi liikuntaharrastuksen miellyttävistä

ja rentouttavista vaikutuksista ja jatkaa sitä välittämättä liikunnan terveydellisistä vaikutuksista, jotka alun perin saivat hänet liikuntaharrastuksen pariin.

Liikuntamotiivit on mahdollista jakaa emotionaalisiin ja rationaalisiin motiiveihin. Emotionaalisesti virittyneen liikuntamotivaation tavoitteena on esimerkiksi tietyn tunnetilan saavuttaminen tai välttäminen. Esimerkkeinä emotionaalisista motiiveista ovat virkistyminen, rentoutuminen, jännityksen kokeminen ja erilaiset elämykset. Rationaalisesti virittynyt liikuntamotivaatio syntyy, kun henkilö tietoisesti pohdiskelee liikunnan merkitystä itselleen ja asettaa itselleen tavoitteita. Rationaalisiin motiiveihin kuuluvat harrastamisen suunnitelmallisuus, kunnan merkitys, painonsäätely ja harrastamisesta saatu hyöty. (Telama 1986, 26; Haapakorva & Väliuori 2008, 27.) Emotionaalisissa ja sisäisissä motiiveissa sekä rationaalisissa ja ulkoisissa motiiveissa on nähtävissä yhtäläisyyksiä.

Nuorten liikuntamotivaatiota tutkittaessa on tärkeää ottaa huomioon kasvun ja kypsymisen aiheuttama kehittyminen ajattelussa. Telama ym. (1986, 65–66) toteavat nuorten harrastusmotiivien olevan jäsentymättömiä. Ennen murrosikää kilpaurheilulla ja sen ihanteilla on voimakas vaikutus nuorten motiiveihin ja minäkuvaan. Murrosiän jälkeen nuoren minäkuva selkeytyy ja samalla käsitys omista kyvyistä ja mahdollisuuksista tulevat realistisemmiksi. Tämän kypsymisen seurauksena myös liikunnan harrastamisen motiivirakenne alkaa jäsentyä ja kiinteytyä. Esimerkiksi 11-vuotiaat ovat sisäistäneet tarpeen harjoittaa liikuntaa oman kilpailumenestyksensä vuoksi. Kuitenkin iän lisääntyessä tämän motiivin merkitys vähenee, ja aikuistuttaessa tämä motiivi ei enää houkuttele tyttöjä liikunnan pariin ja poikienkin kohdalla sen vaikutus on vähäinen.

2.3.2 Liikunnan merkitykset ja motiivit yksilölle

Liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnissa selvitettiin muun muassa oppilaiden tieto- ja liikunnasta, fyysisistä aktiivisuutta ja liikuntaharrastusta, liikunnan harrastamisen motiiveja, koulumatkaliikuntaa sekä koululiikunta-asenteita ja käsityksiä. Seuranta-arvioinnissa kävi ilmi, että tärkein liikunnan harrastamisen motiivi oli sekä tytöille että pojille halu olla

fyysisesti hyvässä kunnossa. Muita tärkeitä liikuntamotiiveja olivat: ”voin saada vartaloni hyvään kuntoon”, ”voin tavata ystäviä”, ”nautin harjoittelusta”, ”se rentouttaa minua” ja ”se tekee minut fyysisesti viehättäväksi”. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2010, 62.)

Lapset ja aikuiset osallistuvat liikuntaan, jonka he kokevat nautinnolliseksi ja miellyttäväksi ja jossa on mahdollista pitää hauskaa. Myös kunto- ja terveys hyödyt motivoivat lapsia ja nuoria osallistumaan liikuntaan. Muita motiiveja ovat ryhmään kuulumisen tarve, taitojen oppiminen ja pätevyyden kokemusten tarve, itsetunto ja elämysten etsiminen. (Wann 1997, 49–51.)

Telama, Silvennoinen ja Vuolle (1986) toteavat tutkimukseensa perustuen, että 7–9 -vuotiaiden lasten fyysisesti aktiivisiin harrastuksiin kytkevät perustelut osoittivat selvästi, että toiminnan tärkein motiivi on toiminta itse (saa pelata, luistella, saa kovat vauhdit). Zacheus, Tähtinen, Rinne, Koski ja Heinonen (2003) toteavat myös, että lapsilla liikunnan merkityksissä korostuvat leikki ja ilo, jolloin liikunnan merkitys itseisarvona on ilmeinen. Nuorillakin liikunta on pääasiassa itseisarvoista, mutta vähitellen liikunta muuttuu välineeksi omien rajojen etsimisessä ja oman identiteetin rakentamisessa. Kuten jo aiemmin mainitsimme, tässä tutkimuksessa käytämme motivaation ja motiivin käsitteitä kuvaamaan niitä tekijöitä, jotka saavat ihmiset liikkumaan. Toisaalta käytämme käsitettä merkitys kuvaamaan niitä tekijöitä, jotka ihmiset kokevat merkitseväksi omalle liikkumiselleen.

Koski ja Tähtinen (2005) ovat kirjoittaneet artikkelin liikunnan merkityksistä nuoruudessa. Tutkimusaineistona on Zacheuksen ym. (2003) tutkimuksen turkulaisnuoria koskeva materiaali, joka käsittää turkulaisen suomenkielisen yläkoulun, lukion ja ammatti-instituutin toisen vuoden oppilaat, eli kohderyhmänä olivat 13–18-vuotiaat turkulaisnuoret. Kun nuorilta kysyttiin tärkeintä asiaa liikunnassa, nousivat yhdessäolo, kunnon kohotus, ilo ja terveellisyys neljäksi suosituimmaksi asiaksi. Nämä neljä saivat yhteensä lähes puolet (45 %) kannatuksesta. Ne löytyivät myös tärkeimpien joukosta kaikissa tarkastelluissa ikäryhmissä, niin tytöillä kuin pojillakin. Kuitenkin tyttöjen ja poikien antamien merkitysten välillä löytyi eroa; tytöillä korostui yhdessäolo ja pojilla kunnon kohottaminen. (Koski & Tähtinen 2005, 11.)

Koulun liikunnanopetuksen kannalta on mielenkiintoista, että vain viidennes nuorista piti kilpailua tärkeänä tai erittäin tärkeänä asiana liikunnassa. Pojat korostivat kilpailuun ja tavoitteellisuuteen liittyviä merkityksiä tyttöjä yleisemmin. (Koski & Tähtinen 2005, 11.) Vuonna 2003 tehdyssä Liikunnan arviointi peruskoulussa tutkimuksessa liikunnan myönteisimmiksi seikoiksi oppilaiden mielestä nousivat sosiaalinen kanssakäyminen, kannustaminen ja yhdessä tekeminen sekä ”tekeminen ja toiminta” opetusmuotona. Kilpaileminen ja testit sekä epäonnistumisen tunne koettiin liikunnan kielteisiksi piirteiksi. (Huisman 2004, 79–83.) Vuonna 2010 84 % oppilaista mainitsi jonkin liikuntalajin mieluisimpana asiana liikunnassa. Seuraavaksi mieluisimpia olivat myönteisiin liikuntakokemuksiin ja sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen liittyvät asiat, kuten kavereiden kanssa oleminen, tasa-arvo, hyvät joukkueet, hauskuus ja rento ilmapiiri (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 79).

Nupposen ja Telaman (1998, 67–70) tutkimuksessa liikuntaharrastuksen syyt luokittuivat seuraaviin luokkiin: kunto ja hyvänolon tunne, kilpailu-ura, yhdessäolo liikunnassa ja ulkomuodon hyödyllisyys. Tärkeimpänä motiivina oppilaat pitivät sitä, että on fyysisesti hyvässä kunnossa. Seuraavaksi tärkeimmät motiivit liittyivät hyvänolontunteeseen, mahdollisuuden olla ystävien kanssa ja hyvännäköisyyteen. Yksittäisissä liikuntamotiiveissa suurimmat erot poikien ja tyttöjen välillä sijoittuivat lähinnä kilpailumotiiveihin. Poikien motiiveissa painottuivat tyttöjä enemmän kilpailusta nauttiminen, uran valinta, perheen tahto, rahan ansaitseminen ja ystävien harrastus. Erityisesti tyttöjen motiiveita olivat ystävien ja toisten ihmisten tapaaminen, rentoutuminen liikunnassa ja itsensä ilmaisu sekä tunne, että voi tehdä itselleen jotain hyvää.

Liikuntaharrastuksella on erilainen asema ja merkitys eri ikävaiheissa, ja sen vuoksi on aivan luonnollista, että liikuntaharrastuksessa tapahtuu muutoksia myös kouluiän aikana. Liikuntaharrastus muuttuu tuolloin sekä määrällisesti että ajallisesti, myös liikuntaharrastuksen luonne muuttuu siten, että iän karttuessa kiinnostus sosiaalista ryhmätoimintaa ja kilpailuja kohtaan heikkenee. Ryhmät pienenevät ja kilpailullisuus vähenee lähestyttäessä varhaista aikuisuutta, jolloin liikunta vaihtuu yksilöllisemmäksi omakohtaista virkistystä ja rentoutumista ja muita yksilöllisiä tarpeita vastaavaksi. Tämä näkyy lajiharrastuksen kehi-

tyksessä siten, että kilpailullisten joukkuepelien kuten esimerkiksi jääkiekon ja jalkapallon harrastus heikkenee voimakkaasti kouluiän aikana, kun taas kävelyn ja juoksun harrastus säilyy suhteellisen hyvin. Liikunta muuttuu myös leikinomaisesta, impulsiivisesta, spontaanista toiminnasta yhä enemmän tietoiseksi ja tavoitteiseksi harrastukseksi. (Telama, Silvennoinen & Vuolle 1986, 63).

Liikunnan tulisi tarjota lapsuudessa ja nuoruudessa monipuolisesti myönteisiä oppimiskokemuksia, sillä ne luovat parhaat edellytykset sille, että liikunnasta voi tulla läpi elämän kestävä harrastus. Mitä enemmän monipuolisuudesta ja positiivisuudesta luovutaan, sitä kapeammaksi muodostuu liikunnallinen pohja, josta ponnistaa. Yksipuolinen, positiivisia kokemuksia sisältävä harrastus, kuten varhainen keskittyminen vain tiettyyn lajiin, antaa jo selvästi rajoitetummat lähtökohdat liikuntaharrastuksen jatkumiselle myöhemmässä vaiheessa. Yksipuolisuus yhdistettynä runsaasiin negatiivisiin kokemuksiin aiheuttaa todennäköisesti kiinnostuksen häviämisen liikuntaan pian kouluiän jälkeen. (Vuolle, Telama & Laakso 1986, 271–274.)

Edellä sanottu merkitsee sitä, että ensivaiheessa koululaitoksella ja sen toteuttamalla liikuntakasvatusohjelmalla ja kouluajan jälkeen urheilujärjestöillä ja niiden liikuntakasvatustyöllä on keskeinen asema liikuntakykyjen ja -kokemusten tarjoajana, kehittäjänä ja muokkaajana. Pedagogisesti oikein valitulla ja toteutetulla liikuntakasvatuksella luodaan perusta myöhemmälle liikuntaharrastuneisuudelle. (Vuolle, Telama & Laakso 1986, 271–274.)

2.3.3 Liikkumattomuuden syitä

Telaman ym. (1986) tutkimuksessa liikkumattomuuden yleisimmät syyt olivat työstä johtuva väsymys, kotityöt, muut harrastukset ja kiinnostuksen sekä ohjauksen puute. Liikuntapaikkojen puute ei tässä tutkimuksessa näyttänyt rajoittavan liikuntaharrastusta. Vapaissa vastauksissa laiskuus tai saamattomuus mainittiin useimmin syyksi.

Turkulaisten liikuntatottumuksia selvittävän tutkimuksen mukaan ajanpuute on yleisin ja samalla merkittävin liikunnan harrastusta estävä tekijä turkulaisnuorilla. Saamattomuus ja työnteko olivat seuraavilla kärkisijoilla. Muita tutkimuksessa esille nousseita estäviä ja haittaavia tekijöitä olivat liikuntaharrastuksen kalleus, liikuntapaikkojen puuttuminen tai kaukainen sijainti ja tiedon puute harrastusmahdollisuuksista. Syyt liikunnan harrastamattomuudelle löytyvätkin pääsääntöisesti muualta kuin kiinnostuksen puutteesta. (Zacheus ym. 2003, 81–85.)

Liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnissa tutkittiin oppilaiden käsityksiä koululiikunnasta ja omasta osaamisesta. Tutkimuksessa kävi ilmi, että pojista 20 % ja tytöistä noin 25–30 % ei usko omaan osaamiseensa liikunnassa. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.) Vuosina 1985, 1988 ja 2003 toteutetuissa kyselyissä selvitettiin liikunnan harrastamisen ja liikunnan harrastamattomuuden syitä. Yleisin liikunnan harrastamattomuuden motiivi oli liikunnallisuuden puute, jota 79 % harrastamattomuuskysymykseen vastanneista piti tärkeimpänä syynä. Lisäksi ”en ole liikunnallinen tyyppi” motiivivaihtoehdon valitsi lähes puolet vastanneista. (Ponto, Pehkonen, Penttinen & Nupponen 2008.)

3 LIIKUNTAHARRASTUNEISUUS

3.1 Liikunnan määrittely

Laakso, Nupponen ja Telama (2007) tarkastelevat liikuntaa useasta eri näkökulmasta. Ensinnäkin liikuntaa voidaan tarkastella biologisena ja fyysisenä ilmiönä eli fyysisenä aktiivisuutena. Toisaalta liikunta voidaan nähdä myös psykososiaalisena ilmiönä, jolloin liikunta on yksilön tietoista ja tavoitteellista toimintaa, kuten esimerkiksi liikuntaharrastus (Telama 1970, 2.) Artikkelissaan Laakso ym. tarkastelevat liikuntaa myös yhteisötason ilmiönä, jolloin liikunnan voidaan ajatella koskettavan niitä instituutioita ja yhteisöjä, joiden tarkoituksena on ylläpitää ja säädellä liikunnan perinteitä ja muotoja tai vaikuttaa kansalaisten liikuntaan yleisesti (Laakso, Nupponen & Telama, 2007).

”Liikunta on tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka lisää energiankulutusta. Liikunta tähtää ennalta harkittuihin tavoitteisiin ja niitä palveleviin liikesuorituksiin sekä toiminnasta saataviin elämyksiin.” (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 90). Liikunnalla on monia eri tavoitteita. Liikunnan tavoitteena voi olla vaikuttaa fyysiseen kuntoon tai terveyteen, tuottaa elämyksiä ja kokemuksia ja niihin perustuvia vaikutuksia tai palvella välttämättömiä tai valinnaisia tehtäviä. Liikunta voidaan jakaa tavoitteiden perusteella muun muassa kunto-, terveys-, virkistys-, harraste- ja hyötyliikuntaan. (Vuori 2005, 18).

3.1.1 Fyysinen aktiivisuus

Vuoren ym. (2005, 19) mukaan liikunta on fyysistä aktiivisuutta, joka käsitteenä kattaa kaiken lihasten tahdonalaisen, energiankulutusta lisäävän toiminnan. Fyysinen aktiivisuus viittaa pelkästään fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin eikä sisällä kannanottoja tai odotuksia toiminnan syihin tai esimerkiksi psyykkisiin vaikutuksiin tai sosiaalisiin seurauksiin. Myös Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (2008, 88) määrittelee fyysisen aktiivisuuden samankaltaisesti, sillä heidän mukaansa fyysinen aktiivisuus kattaa kaiken lihasten tahdonalaisen energiankulutusta lisäävän toiminnan. Fyysisen aktii-

visuuden suomenkielisenä vastineena käytetään joskus sanaa liikkuminen (Vuori ym. 2005, 20).

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan liikunnassa, työssä tai muussa toiminnassa suoritettavan lihastyön määrää. Telaman mukaan fyysinen aktiivisuus voi fysiologiselta kannalta ilmaista energiankulutuksen määrää, mutta fyysistä aktiivisuutta voidaan mitata lihastyön aikaansaamina tuloksina tai liikkeiden kokonaismääränä eli liikunnallisena aktiivisuutena yleensä (Silvennoinen 1987, 1). Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa siis yksinkertaisesti kaikkea liikkumista ja toimintaa, mikä edellyttää lihastyötä. Telama (1970, 1) määrittelee fyysisen aktiivisuuden tarkemmin: ”lihaskudoksen lepotason ylittävän toiminnan tai lepoaineenvaihdunnan ylittävän energiakulutuksen summan aikayksikössä”. Fyysinen aktiivisuus voidaan myös määrittellä lihaksilla suoritettun työn tai toiminnan kokonaismääränä aikayksikössä. Tällöin puhutaan toiminnallisesta aktiivisuudesta.

Ulkomaisissa lähteissä ja artikkeleissa fyysisen aktiivisuuden määrittely on hyvin samankaltainen kuin edellä mainituissa lähteissä. Esimerkiksi Maailman Terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea kehon luurankolihasien aiheuttamaa liikettä, johon kuuluu energiaa (WHO). Näyttää siltä, että myös muissa englanninkielisissä artikkeleissa fyysisen aktiivisuuden määrittelyyn käytetään edellä mainittuja käsitteen määrittelyjä (Caspersen, Powell, Christenson 1985; Thompson ym. 2003).

3.1.2 Liikunta-aktiivisuus

Nupponen (1997, 20) jakaa liikunta-aktiivisuuden tarkastelun kahteen osaan, siihen milloin aktiivisuus ilmenee ja miten se ilmenee. Tästä tarkastelusta syntyy liikunta-aktiivisuuden nelikenttä, jonka avulla voidaan kattaa liikunta-aktiivisuuden keskeiset piirteet. Nupponen jaottelee koululaisen liikunta-aktiivisuuden kouluaikana sekä koulun ulkopuolella tapahtuvaksi aktiivisuudeksi (milloin aktiivisuus ilmenee) sekä liikunta-aktiivisuuden ilmenemismuodon (miten aktiivisuus ilmenee) perusteella ilmiaktiivisuuden ja kiinnostukseen. Liikunta-aktiivisuuden nelikentän sisältö on nähtävissä tarkemmin kuviossa 1.

	KOULUAIKANA	KOULUAJAN ULKOPUOLELLA
Ilmiaktiivisuus	Koululiikunta-aktiivisuus intensiivisyys suuntautuminen	Liikuntaharrastus määrä intensiivisyys suuntautuminen
Kiinnostus	Koululiikuntatoiveet kokemukset asenteet	Toiveharrastukset, Liikuntaharrastusmotiivit

KUVIO 1. Koululaisen liikunta-aktiivisuuden pääulottuvuudet (Nupponen 1997, 20).

3.1.3 Liikuntaharrastus ja -harrastuneisuus

Harrastuksella tarkoitetaan yleistettyjen ja suhteellisen pysyvien, tiettyihin toimintoihin kiinnostusta osoittavien käyttäytymistendenssien kokonaisuutta (Telama 1970, 2). Harrastamiseen liittyy aina tietty vapaaehtoisuus. Sen takia harrastus voidaan rajoittaa vain toimintoihin, jotka eivät liity esimerkiksi henkilön jokapäiväisiin velvollisuuksiin tai toimeentulon hankkimiseen. Esimerkiksi kotona tehdyt kotitehtävät tai työt eivät näin ollen kuulu harrastukseen. (Telama 1970, 2.)

Harrastuneisuus voidaan jakaa aktiiviseen harrastukseen ja harrastuspreferenssiin. Aktiivinen harrastus tarkoittaa kiinnostuksen kohteena olevien toimintojen aktiivista suorittamista. Harrastuspreferenssi puolestaan tarkoittaa kiinnostuksen kohteen ja siihen liittyvän mieltymyksen ilmaisemista. Liikuntaharrastuksella tarkoitetaan siis harrastusta, jonka kohteena on liikunta. Se voi olla urheilullista kilpaliikuntaharrastusta tai ei-kilpailullista kuntoliikuntaharrastusta, mutta liikuntaharrastus tarkoittaa aina omakohtaista, omin lihaksin suoritettua toimintaa. (Telama 1970, 2.)

Liikuntaharrastuksella voidaan tarkoittaa ”varsinaisen koulutyön ulkopuolella tapahtuvaa omakohtaista osallistumista liikuntaan” (Nupponen 1997, 20–21). Liikuntaharrastus

jaotellaan myös organisoituneeseen ja järjestäytymättömään liikuntaan. Järjestäytymättömyyttä, toisin sanoen omaehtoista liikuntaharrastusta voidaan ajatella olevan kaikki organisoidun seura- ja koululiikunnan ulkopuolella tapahtuva liikunta, johon kuuluu myös spontaani liikunta (Nupponen 1997, 20–21).

Omaehtoisen liikunnan harrastamista on pidetty yhtenä suomalaisen liikuntakulttuurin ominaispiirteenä ja suuri osa suomalaisista harrastaa liikuntaa urheiluseurojen ulkopuolella. Lapsuudessa omaehtoinen liikunta koostuu erilaisista leikeistä ja peleistä, nuoruudessa ja aikuisuudessa voidaan puhua yksilöllisistä ulko- ja kuntoliikuntaharrastuksista. (Laakso ym. 2007.) Organisoidun liikuntaharrastuksen käsite sisältää nuorten osallistumisen esimerkiksi urheiluseurojen tai koulujen liikuntakerhojen toimintaan (Nupponen 1997, 20–21).

3.2 Lasten ja nuorten liikuntaharrastuneisuus

3.2.1 Liikuntaharrastuneisuus yleensä

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (2008) on esittänyt kouluikäisille fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen, jonka mukaan kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Fogelholm (2008) mukaan esimerkiksi American Cancer Society (USA), Health Education Authority (UK), Institute of Medicine (USA), U.S. Department of Agriculture (USA) sekä Pohjoismaiset ja suomalaiset ravitsemussuositukset kehottavat lapsia ja nuoria liikkumaan 60 min (tai enemmän) päivässä, vähintään kohtuullisella kuormittavuustasolla, 5–7 päivänä viikossa. Suomalaisissa lähteissä terveyden kannalta riittävän liikunnan määränä pidetään tuntia päivässä, joten viittaamme niihin puhuessani suositusten saavuttamisesta.

Useiden eri tutkimusten tulosten mukaan harva lapsi ja nuori liikkuu vähintään tunnin päivässä (Erholan 2008; Kiikala & Lahti 2007; Kouluterveyskysely 2009; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008; Tammelin 2005; Vuori, Ojala, Tynjälä, Villberg, Välimaa & Kannas 2007). Lasten ja nuorten liikuntaharrastuneisuutta on tutkittu

paljon, mutta useimmissa tutkimuksissa ei ole eritelty omaehtoista liikuntaa ja organisoitua liikunnan harrastamista seuroissa.

WHO:n vuoden 2006 koululaistutkimuksista saatujen tulosten perusteella voidaan sanoa, että suurin osa suomalaisista koululaisista ei täyttänyt nykyistä yleistä lasten ja nuorten liikuntasuosituksia. Vain noin 48 % pojista ja 37 % viidesluokkalaisista tytöistä oli tutkimuksen mukaan liikkunut kuluneen viikon aikana vähintään tunnin ajan päivittäin. Seitsemäsluokkalaisista enää noin viidesosa liikkui vähintään tunnin päivässä ja yhdeksäsluokkalaisista pojista joka seitsemäs ja tytöistä joka kymmenes liikkui näiden suositusten mukaan. (Vuori ym. 2007.) Vasta julkaistun liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi raportin mukaan vain 10 % yhdeksäsluokkalaisista oppilaista arvioi liikkuvansa suositusten mukaisesti eli vähintään tunnin joka päivä (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 61).

Vuoden 2008–2009 valtakunnallisessa kouluterveyskyselyssä nuorten liikuntaaktiivisuutta selvitettiin kahdella kysymyksellä. Vastausten perusteella peruskouluikäisistä tytöistä ja pojista vain 15 % liikkuu suositusten mukaisesti, eli useita kertoja päivässä puolen tunnin ajan. Saman verran peruskouluikäisistä (15 %) liikkui hengästyen ja hikoillen 7 tuntia tai enemmän viikossa. (Kouluterveyskysely 2009.) Huolestuttavan vähän peruskouluikäisistä siis täyttää asiantuntijoiden antaman suosituksen.

Kouluterveyskyselyn (2009) tuloksista on nähtävissä, että suurin osa lapsista ja nuorista liikkui 2–6 kertaa viikossa. Peruskouluikäisistä 24 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa puolen tunnin ajan 2–3 kertaa viikossa, ja sama määrä 4–6 kertaa viikossa. Viidesosa puolestaan kertoi harrastavansa liikuntaa puolen tunnin ajan kerran päivässä. Kerran viikossa liikuntaa puolen tunnin ajan ilmoitti harrastavansa 8 % peruskouluikäisistä ja tätä harvemmin liikkui 6 % ikäluokasta. Peruskoululaisista 2 % ei harrastanut lainkaan liikuntaa.

Yksi merkittävä nuorten liikunnan harrastamista selvittävä tutkimus on Nuorten Terveystapatutkimus (NTTT). Tähän tutkimukseen perustuen Laakso, Telama, Nupponen, Rimpelä ja Pere (2008) ovat tutkineet 12-, 14-, 16-, ja 18-vuotiaiden suomalaisten nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia vuosina 1977–2007. Tutkimustulosten mukaan tyttöjen osallistuminen liikuntaan nousi merkittävästi 30 vuoden seurannan aikana,

kun taas poikien osallistuminen liikuntaan oli samalla tasolla vuonna 2007 kuin vuonna 1977. Poikien liikunnan harrastaminen näyttäisi kuitenkin olevan hieman tyttöjen liikunnan harrastamista suurempaa. Jos tarkastellaan erittäin aktiivisten (vähintään kuusi kertaa viikossa) tyttöjen ja poikien liikunnan harrastamista, huomataan näiden nuorten määrän lisääntyneen vuodesta 1977 vuoteen 2007. Vuonna 1977 pojista 16 % ja tytöistä 5 % harrasti liikuntaa vähintään kuusi kertaa viikossa. Vuonna 1989 nämä lukemat olivat pojille 18 % ja tytöille 8 % sekä vuonna 2007 pojille 21 % ja tytöille 12 %.

Nuorten terveystapatutkimusten tulosten (Laakso ym. 2008) mukaan pojat harrastavat liikuntaa tyttöjä enemmän, mutta tuloksista oli nähtävissä myös se, että tyttöjen liikunnan harrastaminen on lisääntynyt viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana huomattavasti enemmän kuin poikien. Samankaltaisia tuloksia antaa myös kouluterveyskysely. (Kouluterveyskysely 2009.) Jossakin määrin sukupuolten väliset erot ovat siis kaventuneet, vaikka ne ovat vieläkin melko suuria.

3.2.2 Omaehtoinen liikunnan harrastaminen

Suomalaisnuorten liikunnan harrastaminen urheiluseuroissa on lisääntynyt, mutta nuoret liikkuvat yhä yleisimmin omatoimisesti (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006a). Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi raportin 2010 mukaan yhdeksäsluokkalaisista pojista 48 % ja tytöistä 44 % harrasti omaehtoista liikuntaa aktiivisesti tai erittäin aktiivisesti. Erittäin aktiiviseksi liikunnan harrastamiseksi luettiin vähintään neljä kertaa viikossa ja vähintään kaksi tuntia viikossa hengästyen ja hikoillen liikkuminen. Erittäin vähän omaehtoisesti liikkuvia yhdeksäsluokkalaisia oli tytöistä 12 % ja pojista 16 %. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 55.) Tämän raportin mukaan näyttää siis siltä, että omaehtoisessa liikunnan harrastamisessa sukupuolten väliset erot ovat viimeisimpien tutkimustulosten mukaan melko pieniä.

Vuosina 2001–2003 tehdyn LAPS SUOMEN -tutkimuksen tulosten mukaan 72 % 9–12-vuotiaista lapsista liikkui omatoimisesti vähintään kerran viikossa. Vanhemmat lapset näyttäisivät harrastavan omatoimista liikuntaa enemmän kuin nuoremmat lapset. 9–12-vuotiaiden kaikissa ikäryhmissä päivittäin liikkuvien poikien osuus oli tyttöjä suu-

remppi. 10–12-vuotiaista pojista 37 % ja tytöistä vain 22 % liikkuvat 4–7 kertaa viikossa. (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010, 115–116.)

Renkon (2000, 40–41) mukaan omaehtoisen liikunnan harrastamisen suosio vaihtelee iän ja sukupuolen mukaan. Poikien osallistuminen omaehtoiseen liikuntaan on suurimmillaan 12–13 vuoden iässä, kun taas 14-vuotiaat liikkuvat huomattavasti vähemmän kuin vuotta nuoremmat pojat. Tyttöjen osallistuminen omaehtoiseen liikuntaan on myös aktiivisimmillaan 12 vuoden iässä, mutta alimmillaan vasta 15 vuoden iässä. Tytöt näyttäisivät osallistuvan poikia enemmän omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen.

Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan (NTTT) vuonna 2007 12–18-vuotiaista tyttöistä omaehtoista liikuntaa vähintään kerran viikossa harrasti 84 % ja vähintään kaksi kertaa 63 %. Pojista vähintään kerran viikossa omaehtoista liikuntaa harrasti 83 % ja vähintään kaksi kertaa 64 %. Tarkasteltaessa tutkimuksen eri ikäryhmiä (12-, 14-, 16-, 18-vuotiaat) voidaan nähdä, että nuoremmat ikäryhmät liikkivat useammin omaehtoisesti kuin vanhemmat. Molemmilla sukupuolilla osallistuminen omaehtoiseen liikuntaan väheni vuodesta 1977 vuoteen 1985 ja nousi siitä aina vuoteen 2007. Omaehtoiseen liikuntaan osallistui vähintään kahdesti viikossa pojista 61 % ja tytöistä 50 % vuonna 1977. Vuonna 1985 vähintään kahdesti viikossa osallistui pojista 47 % ja tytöistä 40 % ja vuonna 2007 pojista 64 % ja tytöistä 63 % osallistui omaehtoiseen liikuntaan vähintään kahdesti viikossa. (Laakso ym. 2008.)

3.2.3 Organisoitu liikunnan harrastaminen

Urheiluseuraan kuuluvien lasten ja nuorten määrä vaihtelee eri tutkimuksissa. Keski-Suomen 7.–9. luokkalaisista hieman alle 40 % oli jonkun urheiluseuran jäsenenä. Puolet tämän tutkimuksen oppilaista ei osallistunut urheiluseuran järjestämiin harjoituksiin lainkaan. (Erhola 2008, 55–56.) Oulun ja Lapin läänin 15–16-vuotiaista urheiluseuraan kuului ja harjoituksiin osallistui pojista 28 % ja tytöistä 20 % (Tammelin 2005). Näyttää kuitenkin siltä, että organisoitu liikunnan harrastaminen näyttelee suurta roolia suomalaisten lasten ja nuorten liikuttajana (Laakso ym. 2007).

Organisoitu liikunta on kasvattanut suosiotaan Suomessa, vaikkakin omaehtoinen liikunta on edelleen meillä suosituinta. LAPS SUOMEN -projektin tutkimustulosten mukaan 9–12-vuotiaista 52 % pojista ja 46 % tytöistä osallistui urheiluseuran harjoituksiin vähintään kerran viikossa. Pojista 11 % ja tytöistä 6 % osallistui puolestaan urheiluseuran harjoituksiin vähintään neljä kertaa viikossa. Vertailtaessa tyttöjen ja poikien osallistumisen eroja voidaan nähdä, että 9–11-vuotiaat pojat osallistuivat tyttöjä aktiivisemmin urheiluseuran harjoituksiin. 12-vuotiaat tytöt puolestaan osallistuivat samanikäisiä poikia aktiivisemmin. (Nupponen ym. 2010.)

Vuoden 1998 KOULI -tutkimuksen tuloksista nähdään, että 11–17-vuotiaista silloin tällöin tai usein urheiluseuran harjoituksiin osallistuu pojista 50 % ja tytöistä 45 %. Vuoden 2001 LISE -tutkimuksen mukaan 11–19-vuotiaista pojista 48 % ja tytöistä 33 % osallistui urheiluseuran harjoituksiin silloin tällöin tai säännöllisesti. (Laakso ym. 2006a.) Nuorten terveystapatutkimuksen (NTTT) mukaan vuonna 2007 12–18-vuotiaista tytöistä osallistui organisoituun liikuntaan vähintään kerran viikossa 42 % ja vähintään kaksi kertaa viikossa 28 %. Samanikäisistä pojista vähintään kerran viikossa organisoituun liikuntaan osallistui 48 % ja vähintään kaksi kertaa viikossa 40 %. (Laakso ym. 2008.) 11–19-vuotiaista pojista noin puolet näyttäisi osallistuvan urheiluseuran harjoituksiin. Samanikäisistä tytöistä noin kolmasosa osallistui urheiluseuran harjoituksiin.

Tarkasteltaessa sukupuolten välisiä eroja voidaan nähdä, että poikien osallistuminen organisoituun liikuntaan on hieman suurempaa kuin tyttöillä. Esimerkiksi Erholan (2008, 56) tutkimuksessa tutkittiin sukupuolen merkitystä urheiluseuran järjestämiin harjoituksiin osallistumiseen. Pojat (32 %) ilmoittivat osallistuvansa tyttöjä (29 %) enemmän harjoituksiin useammin kuin kerran viikossa. Myös Nuorten terveystapatutkimuksen tulokset puoltavat poikien ahkerampaa liikkumista organisoidun liikunnan parissa (Laakso ym. 2008). Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi raportin mukaan yhdeksäsluokkalaisista pojista 46 % ja tytöistä 38 % harrasti organisoitua liikuntaa aktiivisesti tai erittäin aktiivisesti. Organisoidusti erittäin vähän liikkuvia oli puolestaan pojista 35 % ja tytöistä 37 %. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 55.) Tämäkin tuore tutkimus siis puoltaa poikien aktiivisempaa organisoitua liikunnan harrastamista.

Nuorten terveystapatutkimuksen tulosten mukaan organisoituun liikuntaan osallistuminen lisääntyi vuodesta 1977 vuoteen 1989 ja vuodesta 1991 vuoteen 2007 molemmilla sukupuolilla. Kerran viikossa järjestettyyn liikuntaan osallistui pojista vuonna 1991 43 % ja vuonna 2007 48 %. Tytöistä vuonna 1991 osallistui 29 % ja vuonna 2007 48 %. (Laakso ym. 2008.)

3.3 Liikuntaharrastuneisuuden alueelliset ja maantieteelliset erot

Lasten ja nuorten liikuntaharrastuneisuuden eroja maaseudulla ja kaupungissa on tutkittu hyvin vähän. Tutkijoiden mielestä maaseutu/kaupunkierottelu on uudemmissa tutkimuksissa vaikea, koska kaupungistuminen, maaltamuutto ja kuntauudistukset ovat hämärtäneet käsitteitä. Maantieteellisten alueiden erot eri liikuntamuotojen harrastamisessa on kuitenkin tunnettu jo kauan. Osittain erot johtuvat ilmastosta ja muista luonnonolosuhteista ja osittain pitkästä kulttuuriperinnöstä. Alueellisia eroja on todettu jonkin verran myös liikunta-aktiivisuudessa, mutta erot eivät ole olleet kovin systemaattisia. (Laakso, Nupponen, Koivusilta, Rimpelä & Telama 2006b.)

Heikki Tahkolan Pro Gradu työssä (1999, 27–28) tutkittiin Sotkamon kunnan alueen neljän eri koulun oppilaiden liikuntaharrastuneisuutta ja liikuntamotiiveja. Tuloksissa oli vertailtu kolmen pienemmän kyläkoulun oppilaiden liikuntaharrastuneisuutta Vuokatin koulun oppilaiden tuloksiin. Saatujen tulosten mukaan pienempien kyläkoulujen oppilaat harrastivat enemmän liikuntaa omatoimisesti vapaa-ajallaan kun taas Vuokatin koulun oppilaat harrastivat liikuntaa enimmäkseen seuroissa. Tässä tutkimuksessa saatu tulos tukee yleistä ennakkokäsitystä siitä, että maaseudulla omatoiminen liikunta on aktiivisempaa kuin kaupungeissa ja taas seuratoiminta aktiivisempaa kaupungeissa.

Nuorten terveystapatutkimuksen (NTTT) aineistoa käyttäen on tutkittu asuinpaikan vaikutusta nuorten liikunnan harrastamiseen. Saatujen tulosten mukaan urheiluseuran harjoituksiin ja kilpailuihin osallistuminen oli vähäisempää maaseudun taajamien ulkopuolella asuvilla kuin muilla. Maaseututaajaman ulkopuolella asuvista pojista 25 % ja tytöistä 14 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa kaksi kertaa viikossa. Vastaavat luvut kaupungin keskustan ulkopuolella asuvilla pojilla oli 40 % ja tytöillä 25 %. Omaehtoisessa liikunnan harrastamisessa erot eivät olleet tulosten mukaan yhtä selkeitä. Maaseudun

taajamissa asuvista pojista ilmoitti liikkuvansa omaehtoisesti vähintään kaksi kertaa 61 %, kun vastaava tulos kaupunkilaispojilla oli 57 %. Maaseututaajamassa tai sen ulkopuolella asuvista tytöistä 59 % harrasti omaehtoista liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Kaupunkilaistytöistä 52 % harrasti omaehtoista liikuntaa saman verran. (Nupponen, Laakso & Telama 2008.) Erot olivat siis omaehtoisen liikunnan osalta hyvin pieniä. Kokonaisliikunnan määrää tarkasteltaessa huomataan, että kaupunkilaisnuoret liikkuvat enemmän kuin maaseudulla asuvat nuoret (Nupponen ym. 2008).

Keväällä 2011 julkaistussa Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi raportissa tutkittiin yhdeksäsluokkalaisten liikunta-aktiivisuutta eri kuntaryhmissä (kaupunki – taajama – maaseutu). Saatujen tulosten mukaan poikien organisoitu liikunta-aktiivisuus ei eronnut merkittävästi eri kuntaryhmien välillä. Aktiivisimmin organisoituun liikuntaan osallistuivat kaupunkien pojat (49 %) ja vähiten aktiivisia olivat maaseutukoulujen pojat (39 %) Tyttöjen organisoituun liikuntaan osallistuminen puolestaan erosi merkittävästi kuntaryhmien välillä, sillä kaupunkilaiskouluissa aktiivisia tyttöjä oli 47 %, mutta taajamakouluissa vain 25 % ja maaseutukouluissa 28 %. Omaehtoisen liikunnan harrastamisessa ei ollut kummallakaan sukupuolella merkittäviä eroja kuntaryhmien välillä. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 57.)

Lasten ja nuorten liikunnan harrastamista voidaan tutkia myös alueellisten erojen kannalta. Esimerkiksi Oulun ja Lapin lääneissä tehdystä seurannasta selvisi, että vähintään tunnin verran liikuntaa kertyi päivässä noin puolelle nuorista. 16-vuotiaista tytöistä 50 % ja pojista 59 % liikkui vähintään tunnin päivässä. Tässä on laskettu mukaan niin ripeä kuin kevyt liikunta sekä koulumatkaliikunta. Jos tarkastellaan aikuisille tehtyä suosittua ripeän liikunnan harrastamisesta (kolme kertaa 20 minuuttia viikossa), saavutti tämän tavoitteen 16-vuotiaista pojista 54 % ja tytöistä 40 %. Reilu viidesosa nuorista liikkui harvemmin kuin kerran viikossa. (Tammelin 2005.) LAPS SUOMEN -tutkimuksessa ei puolestaan havaittu olennaisia eroja kokonaisliikunnan määrässä eri alueiden välillä 3-12 -vuotiailla. Haja-asutusalueella asuvat käyttivät kokonaisuudessaan vähemmän aikaa liikkumiseen ja osallistuivat harvemmin urheiluseuran harjoituksiin kuin taajamassa asuvat. (Nupponen ym. 2010, 165.)

Erholan (2008, 52) tekemässä tutkimuksessa tutkittiin Keski-Suomen 7.–9. luokkalaisten fyysistä aktiivisuutta. Kysyttäessä oppilaiden liikuntaharrastuksen määrää, löytyi päivittäin liikkuvia oppilaita 16 %. Lähes 90 % oppilaista ilmoitti harrastavansa liikuntaa useammin kuin kerran viikossa, vain 12 % oppilaista ilmoitti liikkuvansa enintään kerran viikossa.

4 TUTKIMUSONGELMAT

Tässä tutkimuksessa haluttiin selvittää, mitkä tekijät motivoivat nuoria liikkumaan vapaa-ajallaan ja miten liikuntamotiivit eroavat paljon ja vähän liikuntaa harrastavien välillä. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, kuinka paljon nuoret harrastavat liikuntaa. Tutkimusaineistomme koostui Liikkuva koulu -hankkeeseen osallistuneiden koulujen oppilaisista. Vertailimme tutkimuksessamme tyttöjen ja poikien sekä 7. ja 8. luokkalaisten fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan harrastamisen määrää sekä liikuntamotiiveja.

1. Kuinka paljon nuoret harrastavat liikuntaa vapaa-ajallaan?

1.1 Miten vapaa-ajan liikunnan harrastaminen eroaa sukupuolten ja luokka-asteiden välillä?

2. Mitkä tekijät motivoivat nuoria liikkumaan vapaa-ajallaan?

2.1 Millaisia erilaisia luokituksia eri liikuntamotiiveista saadaan?

2.2 Miten motivaatioon liittyvät tekijät eroavat sukupuolten ja luokka-asteiden välillä?

3. Miten motivaatioon liittyvät tekijät eroavat paljon ja vähän liikkuvien välillä?

5 TUTKIMUSAINEISTO JA MENETELMÄT

5.1 Liikkuva koulu -hanke

Tämä tutkimus perustuu Liikkuva koulu -hankkeen aineistoon. Liikkuva koulu -hanke on Matti Vanhasen hallituksen kannanotosta alkunsa saanut hanke, jonka päätavoitteena on lisätä liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta peruskoulujen koulupäivään sekä sen yhteyteen. Tavoitteena on myös vakiinnuttaa suomalaisiin kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri. Liikkuva koulu -hanke on opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM), sosiaali- ja terveysministeriön (STM) ja puolustushallinnon yhteistyön tulosta ja se rahoitetaan veikkausvoittovaroista. Lisäksi hankkeen toteutumisen kannalta keskeisessä roolissa ovat Opetushallitus (OPH), Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES) sekä useat kansalaisjärjestöt. (Liikkuva koulu-hankkeen väliraportti 2011, 11.)

Hankkeen koordinoinnista, seurannasta, käytännön toteutuksesta ja tutkimuksesta vastaa LIKES. Tutkimuksessa ovat mukana yhteistyössä Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta sekä hankkeeseen liittyvien opinnäytetöiden ohjaajia Jyväskylän yliopistosta, Oulun yliopiston Kajaanin opettajankoulutusyksiköstä, Turun yliopistosta sekä Åbo Akademiasta. (Liikkuva koulu-hankkeen väliraportti 2011, 11.)

Hankkeessa on mukana yhteensä 21 erilaista pilottihanketta ja 45 koulua. Näissä kouluissa kokeillaan erilaisia toimintamalleja koulupäivän liikunnallistamiseksi. Kahden lukuvuoden aikana on tarkoitus seurata, miten kouluissa tehtävät toimenpiteet vaikuttavat pilottihankkeissa mukana olevien oppilaiden liikkumiseen. Pilottihankkeiden tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten hanke vaikuttaa koulun toimintakulttuuriin, oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen ja kouluyhteisöön. (Liikkuva koulu -hankkeen väliraportti 2011, 11–12.)

5.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Liikkuva koulu -hankkeessa on mukana 21 pilottihanketta, joissa on yhteensä 45 koulua. Yhteenlaskettu oppilaiden määrä koko hankkeessa on 10 303. Lisäksi opettajia ja kouluavustajia on noin 1000. Mukana hankkeessa on niin ala- kuin yläkoulujakin sekä yhtenäiskouluja.

Tähän Pro gradu -tutkielmaan valittiin mukaan vain osa koko hankkeessa mukana olleista kouluista, ja otoksen kooksi saatiin 889 oppilasta 7. ja 8. luokalta (Taulukko 1). Tutkimuksen aineisto on kerätty Ahmon koulusta Siilinjärveltä, Europaeuksen koulusta Savitaipaleelta, Karhulan koulusta Taivassalosta, Kilpisen koulusta Jyväskylästä, Kuoppanummen koulukeskuksesta Vihdistä sekä Pellon yläkoulusta Pellosta.

TAULUKKO 1. Tutkimuksen kohderyhmä

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
7.luokka	230	221	451
8.luokka	220	218	438
Yhteensä	450	439	889

5.3 Tutkimusaineiston keruu ja kyselylomake

Tutkimusaineisto on kerätty Liikkuva koulu -hankkeeseen kuuluneella oppilaille suunnatulla kyselyllä syksyllä 2010 ja talvella 2011, loka–helmikuun aikana. Laajassa kyselyssä selvitettiin oppilaiden liikunta-aktiivisuuden lisäksi myös oppimista ja hyvinvointia koulussa, kouluyhteisöä sekä kokemuksia Liikkuva koulu -hankkeesta. Kyselyt tehtiin oppilaille luokittain, joko paperilomakekyselynä tai webropol -kyselynä ilman yksilökohtaista tunnistetietoa. Kyselyistä oli nähtävissä vain luokka- ja koulutason tiedot.

Tämän Pro gradu -tutkielman tutkimusongelmia selvitettiin kyselyssä viidellä eri kysymyksellä. Kyselylomake on liitteenä 1. Oppilaiden fyysistä aktiivisuutta kartoitettiin kysymyksellä numero 4. ”Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?” Vastausvaihtoehdot olivat 0–7 päivänä viikossa. Koulutuntien ulkopuolista liikunnan harrastamista selvitettiin kahdella eri ky-

symyksellä. ”10. Kuinka USEIN tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit tai hikoilet?” Vastausvaihtoehtoja oli seitsemän: en koskaan, harvemmin kuin kerran viikossa, kerran viikossa, 2–3 kertaa viikossa, 4–6 kertaa viikossa, kerran päivässä ja useita kertoja päivässä. ”11. Kuinka paljon yhteensä harrastat ripeää liikuntaa koulun ulkopuolella? (Hengästyit ja hikoilet ainakin lievästi)”. Vastausvaihtoehtoja oli kuusi: en lainkaan, noin ½ tuntia viikossa, noin tunnin viikossa, 2–3 tuntia viikossa, 4–6 tuntia viikossa ja 7 tuntia tai enemmän viikossa.

Liikuntamotivaatiota tutkittiin kysymyksellä numero 14. ”Alla on erilaisia syitä, joiden vuoksi lapset ja nuoret liikkuvat vapaa-aikanaan. Merkitse kunkin syyn kohdalle, kuinka tärkeä se on sinun omalle liikkumisellesi.” Väittämiä oli yhteensä 20, jotka ovat nähtävissä liitteessä 1. Vastausvaihtoehdot olivat yleisen arviointiasteikon mukaiset: erittäin tärkeä, melko tärkeä ja ei ole tärkeä.

5.4 Aineiston analyysimenetelmät

Aineiston analysoinnissa käytettiin PASW 18.0 ohjelmaa. Aineiston kuvailemiseen käytettiin frekvenssejä, keskiarvoja sekä keskihajontoja. T-testillä tutkittiin sukupuolten ja luokkatasojen välisiä keskiarvojen eroja ja niiden merkitsevyyttä kaikissa riippuvissa muuttujissa. Lisäksi yksisuuntaisella varianssianalyysillä (ANOVA) tutkittiin viikoittaisen liikunnan harrastamisen määrän yhteyttä eri liikuntamotiiveihin. Tamhanen-monivertailutestiä käytettiin vertaamaan useita ryhmiä keskenään. Kaksisuuntaisella varianssianalyysillä selvitettiin sukupuolen ja luokkatason yhdysvaikutusta sosiaalisuusmotiiviin. Mittareiden luotettavuutta analysoitiin summamuuttujien osioiden välisen Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien sekä Cronbachin alfa-kertoimen avulla. Liikuntamotivaatiomittarin rakenteen analysointiin käytettiin Promax-rotatoitua pääakselifaktorianalyysiä (Taulukko 2).

Taulukko 2. Varimax-rotatoitu pääkomponenttimatriisi.

Muuttuja	PC1	PC2	PC3	PC4	PC5	H ²
Haluan olla hyvässä kunnossa	.77					.62
Liikunta on terveellistä	.73					.62
Liikunta vahvistaa lihaksiani	.71		.34			.63
Liikunta on virkistävää	.59	.34			.43	.68
Liikunta on kivaa	.58	.44				.60
Nautin harjoittelusta	.52	.41		.40		.65
Liikunta rentouttaa	.50	.40			.43	.62
Haluan saada uusia kavereita		.73				.64
Haluan tavata kavereitani		.71				.64
Liikunta antaa mahdollisuuden itseni ilmaisuun		.51		.31		.53
Pidän joukkueesta olemisesta	.30	.50		.49		.60
Haluan olla suosittu			.74			.66
Liikunta laihduttaa	.30		.70			.59
Liikunta tekee minusta viehättävämmän			.60			.47
Vanhempani haluavat minun liikkuvan			.59			.40
Haluan siitä kilpailu-uran				.85		.79
Nautin kilpailemisesta				.85		.78
Liikkuessa nautin luonnosta					.78	.66
Pidän yksin liikkumisesta					.78	.67
Pääkomponenttien ominaisuusarvo	3,20	2,38	2,31	2,19	1,77	
Selitysaste (%)	16,8	12,5	12,2	11,5	9,3	62,3

Faktorianalyysin mukaan viiden faktorin ratkaisu selitti 62,3 % kaikkien muuttujien vaihtelusta. Kommunaliteettien vaihteluväli oli .40–.79, joten ne olivat pääasiassa riittävän korkeita (taulukko 2). Latausrakenne oli selkeä, lukuun ottamatta muuttujaa ”Pidän joukkueessa olemisesta”, joka latautui korkeasti sekä pääkomponentissa kaksi (.50) että neljä (.49). Sisällöllisen tarkastelun perusteella luokittelemme kyseisen muuttujan näihin molempiin pääkomponentteihin.

Ensimmäiseen pääkomponenttiin latautuivat voimakkaasti ”Haluan olla hyvässä kunnossa”, ”Liikunta on terveellistä”, ”Liikunta vahvistaa lihaksiani”, ”Liikunta on virkistävää”, ”Liikunta on kivaa”, ”Nautin harjoittelusta” ja ”Liikunta rentouttaa”. Nimesimme tämän komponentin *hyvinvointimotiiviksi*.

Toiseen pääkomponenttiin latautuivat voimakkaasti ”Haluan saada uusia kavereita”, ”Haluan tavata kavereitani”, ”Liikunta antaa mahdollisuuden itseni ilmaisuun” ja ”Pidän joukkueessa olemisesta”. Nimesimme tämän komponentin *sosiaalisuusmotiiviksi*.

Kolmanteen pääkomponenttiin latautuivat voimakkaasti ”Haluan olla suosittu”, ”Liikunta laihduttaa”, ”Liikunta tekee minusta viehättävämmän” ja ”Vanhempani haluavat minun liikkuvan”. Nimesimme tämän komponentin *ulkoiseksi motiiviksi*.

Neljänteen pääkomponenttiin latautuivat voimakkaasti ”Haluan siitä kilpailu-uran”, ”Pidän joukkueessa olemisesta” ja ”Nautin kilpailemisesta”. Tämän komponentin nimeksi annoimme *kilpailumotiivi*.

Viidenteen pääkomponenttiin latautuivat vahvasti ”Liikkuessa nautin luonnosta” ja ”Pidän yksin liikkumisesta”. Nimesimme tämän komponentin *rauhottumismotiiviksi*.

6 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

6.1 Validiteetti

Validiteetti kuvaa sitä, mittaako mittari sitä asiaa, mitä sen on tarkoitus mitata. Validiteetti voidaan jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäinen validiteetti kuvaa sitä, miten hyvin mittari vastaa teoriaa ja miten hyvin teoreettiset käsitteet on saatu mitattavaan muotoon eli operationalisoitu. Ulkoinen validiteetti kuvaa tutkimuksen yleistettävyyttä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 226–228; Metsämuuronen 2006, 66–67.)

Tässä tutkimuksessa kohderyhmä koostuu kuuden eri puolille Suomea sijoittuneiden koulujen 7. ja 8. luokkalaisista, ja kokonaisoppilasmääräksi muodostui 889 oppilasta. Tutkimuksen laajuus parantaa tutkimuksen yleistettävyyttä suomalaisiin peruskouluihin verrattaessa. Liikkuva koulu -hankkeeseen otti kuitenkin osaa joukko kouluja, jotka itse vapaaehtoisesti hakeutuivat mukaan. Kyseessä saattaa siis olla kouluja, joissa fyysinen aktiivisuus ja siihen kannustaminen ovat tärkeitä arvoja. Tämä saattaa vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin positiivisella tavalla ja näin ollen heikentää tutkimustulosten yleistettävyyttä kaikkiin Suomen peruskouluihin verrattaessa.

Sisäisen validiteetin tarkastelussa tutkitaan sitä, ovatko mittarissa ja tutkimuksessa käytetyt käsitteet teorian mukaiset, oikein operationalisoidut sekä kattavatko käsitteet riittävän laajasti kyseisen ilmiön (Metsämuuronen 2006, 66). Tässä tutkimuksessa on käytetty tiettyä osaa Liikkuva koulu -hankkeeseen kuuluneesta kyselylomakkeesta, joka on laadittu hankkeen työryhmässä. Tässä Pro gradu -tutkielmassa käytetyn valmiin aineiston pohjalla oleva kyselylomake pohjautui aikaisempiin tutkimuksiin, mikä parantaa tutkimuksen sisäistä validiteettia.

6.2 Reliabiliteetti

Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta tai kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Reliabiliteetti voidaan jakaa vielä sisäiseen reliabiliteettiin eli

mittarin sisäiseen johdonmukaisuuteen sekä ulkoiseen reliabiliteettiin eli toistettavuuteen. Ulkoista reliabiliteettia voidaan tässä tutkimuksessa arvioida vertaamalla saatuja liikunnan harrastamiseen liittyviä tuloksia Liikkuva koulu -hankkeesta aikaisemmin saatuihin tuloksiin, joita on esitelty hankkeesta tehdyssä väliraportissa. Tässä tutkimuksessa sisäistä reliabiliteettia eli mittareiden sisäistä johdonmukaisuutta tutkittiin käyttämällä Cronbachin alfa-kerrointa, jonka raja-arvona oli .60. Mitä korkeampi alfa-kerroin on, sitä paremmin summamuuttujan osiot kuvaavat samaa asiaa. (Metsämuuronen 2006, 70.)

Hyvinvointimotiivia mittaavan summamuuttujan Cronbachin alfa-kerroin oli .85, joten summamuuttujan eri osiot mittaavat yhdenmukaisesti samaa ulottuvuutta (Liite 2). Hyvinvointimotiivia mittaavat osiot korreloivat keskenään tilastollisesti välillä .33 – .59, ja osioiden korrelaatio hyvinvointimotiivin summamuuttujaan oli vähintään .66 (Liite 3). *Sosiaalisuusmotiivia* mittaavan summamuuttujan Cronbachin alfa-kerroin oli .72, mikä ylittää raja-arvon (Liite 2). Sosiaalisuusmotiivia mittaavat osiot korreloivat keskenään tilastollisesti välillä .37 – .46, ja osioiden korrelaatio sosiaalisuusmotiivin summamuuttujaan oli vähintään .73 (Liite 4).

Ulkoista motiivia mittaavan summamuuttujan Cronbachin alfa-kerroin oli .69, joten summamuuttujan eri osiot mittaavat yhdenmukaisesti samaa ulottuvuutta (Liite 2). Ulkoista motiivia mittaavat osiot korreloivat keskenään tilastollisesti välillä .21 – .43, ja osioiden korrelaatio ulkoisen motiivin summamuuttujaan oli vähintään .66 (Liite 5). *Kilpailumotiivia* mittaavan summamuuttujan Cronbachin alfa-kerroin oli .76, mikä ylittää raja-arvon (Liite 2). Kilpailumotiivia mittaavat osiot korreloivat keskenään tilastollisesti välillä .39 – .64, ja osioiden korrelaatio kilpailumotiivin summamuuttujaan oli vähintään .76 (Liite 6). *Rauhoittumismotiivia* mittaavan summamuuttujan Cronbachin alfa-kerroin oli .57 (Liite 2), mikä on lähellä raja-arvoa (.60). Tämän takia rauhoittumismotiivia mittaavan summamuuttuja ei ehkä ole aivan yhtä luotettava kuin muut summamuuttujat. Rauhoittumismotiivia mittaavien osioiden keskinäinen korrelaatio oli .40, ja osioiden korrelaatio rauhoittumismotiivin summamuuttujaan oli vähintään .33 (Liite 7).

7 TULOKSET

7.1 Edellisen seitsemän päivän aikana harrastetun liikunnan määrä

Tutkimusaineiston kuvailevien tietojen mukaan 7. ja 8. luokkalaiset liikkivat edellisten seitsemän päivän aikana vähintään 60 minuutin ajan keskimäärin 4.3 päivänä. Seitsemänä päivänä viikossa tunnin ajan liikkui 17,4 % nuorista. Pojista neljäsosa liikkui seitsemänä päivänä viikossa tunnin ajan, tytöistä kymmenesosa.

Ei lainkaan liikkuvien määrä oli melko pieni, vain 2,9 % 7. ja 8. luokkalaisista ei liikkunut lainkaan. Pojista 4,0 % ja tytöistä 1,9 % ilmoitti liikkuvansa nollana päivänä viikossa. 7. luokkalaisista viidesosa liikkui seitsemänä päivänä viikossa tunnin ajan ja 8. luokkalaisista 14,7 %. Ei lainkaan liikkuvia nuoria oli molemmilla luokka-asteilla vain muutama prosentti oppilaista. Taulukossa 3. on esitetty 7. ja 8. luokkalaisten liikunnan määrä edellisen viikon aikana.

TAULUKKO 3. Vähintään 60 minuutin päivittäisen harrastetun liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden määrä edellisen viikon aikana.

	Kaikki (n=857)	Pojat (n=427)	Tytöt (n=430)	7. luokka (n=434)	8. luokka (n=423)
Päivää/Vko	%	%	%	%	%
0	2.9	4.0	1.9	3.0	2.8
1	6.0	4.7	7.2	6.5	5.4
2	9.1	7.7	10.5	7.6	10.6
3	15.8	15.0	16.5	17.3	14.2
4	19.0	17.8	20.2	17.3	20.8
5	17.6	14.3	20.9	15.9	19.4
6	12.3	12.6	11.9	12.4	12.1
7	17.4	23.9	10.9	20.0	14.7
Yhteensä	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

7.1.1 Sukupuolten väliset erot

Pojat liikkuiivat edellisen viikon aikana hieman tyttöjä enemmän ($p=.002$). Taulukossa 4. on kuvattu sukupuolten väliset erot edellisen viikon liikunnan määrässä.

TAULUKKO 4. Sukupuolten keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) ja niiden erot edellisen viikon liikunnan määrässä. T-testi.

Sukupuoli	N	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
Pojat	427	4.51	2.02	3.064	.002*
Tytöt	430	4.11	1.79		

* $p<.05$

7.1.2 Luokkatasojen väliset erot

Luokkatasojen välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa liikunnan harrastamisen määrässä edellisen viikon aikana. Taulukossa 5. on kuvattu luokkatasojen väliset erot edellisen viikon liikunnan määrässä.

TAULUKKO 5. Luokkatasojen keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) ja niiden erot edellisen viikon liikunnan määrässä. T-testi.

Luokkataso	N	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
7. luokkalaiset	434	4.37	1.97	.975	.330
8. luokkalaiset	423	4.24	1.86		

7.2 Vapaa-ajan liikunnan harrastamisen useus

Tutkimuksessa mukana olleet 7. ja 8. luokkalaiset harrastivat keskimäärin 4-6 kertaa viikossa liikuntaa vapaa-ajallaan hengästyen ja hikoillen. Useita kertoja päivässä liikuntaa vapaa-ajallaan harrasti 10,4 % kohderyhmästä, pojista huomattavasti useampi kuin tytöistä. Ei koskaan liikkuvien määrä oli melko pieni, vain 1,4 % kohderyhmästä ilmoitti, ettei harrasta koskaan liikuntaa vapaa-ajallaan hengästyen ja hikoillen. Kuitenkin kerran viikossa ja sitä harvemmin harrastettua liikuntaa voidaan pitää terveyden kannalta riittämättömänä. Näin ollen liian harvoin liikkuvia 7. ja 8. luokkalaisia on ainakin 14,4 %. Taulukossa 6. on nähtävissä 7. ja 8. luokkalaisten liikunnan harrastamisen useus vapaa-aikana.

TAULUKKO 6. Vapaa-aikana hengästyen ja hikoillen harrastetun liikunnan useus.

	Kaikki (n=881) %	Pojat (n=433) %	Tytöt (n=448) %	7. luokka (n=446) %	8. luokka (n=435) %
Useita kertoja päivässä	10.4	15.0	6.0	11.4	9.4
Kerran päivässä	15.6	15.9	15.2	16.4	14.7
4-6 kertaa viikossa	32.8	32.1	33.5	33.0	32.6
2-3 kertaa viikossa	26.8	21.9	31.5	26.7	26.9
Kerran viikossa	7.6	6.9	8.3	6.7	8.5
Harvemmin kuin kerran viikossa	5.4	6.9	4.0	3.6	7.4
En koskaan	1.4	1.2	1.6	2.2	0.5
Yhteensä	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

7.2.1 Sukupuolten väliset erot

Pojat harrastivat vapaa-ajallaan useammin liikuntaa hengästyen ja hikoillen kuin tytöt ($p=.008$). Taulukossa 7. on kuvattu sukupuolten väliset erot vapaa-ajan liikunnan harrastamisen määrässä.

TAULUKKO 7. Sukupuolten keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) ja niiden erot vapaa-ajan liikunnan harrastamisen useudessa. (Hengästyen ja hikoillen). T-testi.

Sukupuoli	N	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
Pojat	433	3.15	1.43	-2.651	.008*
Tytöt	448	3.39	1.23		

* $p<.05$

7.2.2 Luokkatasojen väliset erot

Luokkatasojen välillä ei ollut merkitsevää eroa vapaa-ajan liikunnan harrastamisen määrässä. Taulukossa 8. on kuvattu luokkatasojen väliset erot vapaa-ajan liikunnan harrastamisen määrässä.

TAULUKKO 8. Luokkatasojen keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) ja niiden erot vapaa-ajan liikunnan harrastamisen määrässä. (Hengästyen ja hikoillen). T-testi.

Luokkataso	N	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
7. luokkalaiset	446	3.21	1.34	-1.516	.130
8. luokkalaiset	435	3.34	1.33		

7.3 Kouluajan ulkopuolella harrastetun ripeän liikunnan määrä

Kouluajan ulkopuolella 7. ja 8. luokkalaiset harrastivat ripeää liikuntaa keskimäärin 2-3 kertaa viikossa. Seitsemän tuntia tai enemmän viikossa ripeää liikuntaa harrasti noin neljännes nuorista, pojista hieman useampi kuin tytöistä. Ei lainkaan liikkuvia oli kohderyhmästä 4,2 %. Noin tunnin viikossa tai sitä vähemmän harrastettua ripeää liikuntaa voidaan pitää terveyden kannalta riittämättömänä. Liian vähän liikkuvia 7. ja 8. luokkalaisia on ainakin 21,8 %. Taulukossa 9. näkyy kohderyhmän ripeän liikunnan harrastamisen määrä kouluajan ulkopuolella.

TAULUKKO 9. Kouluajan ulkopuolella harrastetun ripeän liikunnan määrä. (Hengästytt ja hikoilet ainakin lievästi).

	Kaikki (n=883)	Pojat (n=435)	Tytöt (n=448)	7. luokka (n=447)	8. luokka (n=436)
	%	%	%	%	%
En lainkaan	4.2	5.1	3.3	4.0	4.4
Noin ½ tuntia viikossa	6.7	6.9	6.5	6.5	6.9
Noin tunnin viikossa	10.9	9.4	12.3	11.4	10.3
2-3 tuntia viikossa	27.7	26.4	29.0	24.6	31.0
4-6 tuntia viikossa	24.8	23.7	25.9	27.1	22.5
7 tuntia tai enemmän viikossa	25.7	28.5	23.0	26.4	25.0
Yhteensä	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

7.3.1 Sukupuolten väliset erot

Sukupuolten välillä ei ollut merkitsevää eroa kouluajan ulkopuolella harrastetun ripeän liikunnan määrässä. T-testin tulokset kuvataan Taulukossa 10.

TAULUKKO 10. Sukupuolten keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) ja niiden erot kouluajan ulkopuolella harrastetun ripeän liikunnan määrässä. T-testi.

Sukupuoli	N	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
Pojat	435	4.42	1.42	.617	.537
Tytöt	448	4.37	1.32		

7.3.2 Luokkatasojen väliset erot

Luokkatasojen välillä ei ollut merkitsevää eroa kouluajan ulkopuolella harrastetun ripeän liikunnan määrässä. T-testin tulokset kuvataan Taulukossa 11.

TAULUKKO 11. Luokkatasojen keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) ja niiden erot kouluajan ulkopuolella harrastetun ripeän liikunnan määrässä. T-testi.

Luokkataso	N	Ka	Kh	t-arvo	p-arvo
7. luokkalaiset	447	4.43	1.37	.876	.381
8. luokkalaiset	436	4.35	1.37		

7.4 Liikuntamotivaatio

7.4.1 Sukupuolten väliset erot

Tyttöjen ja poikien liikuntamotivaation eroja tutkittiin t-testillä. Tulosten mukaan poikien keskiarvot hyvinvointi- ja sosiaalisuusmotiiveissa olivat tilastollisesti merkitsevästi suurempia kuin tytöillä. Koska tulokset on koodattu siten, että 1 = erittäin tärkeä, 2 = melko tärkeä ja 3 = ei ole tärkeä, tytöt pitävät hyvinvointi- ja sosiaalisuusmotiiveja poikia tärkeämpinä. Ulkoisessa-, kilpailu- ja rauhoittumismotiiveissa ei ollut sukupuolten välillä tilastollisesti merkitsevä eroa. Faktorianalyysin perusteella muodostetuille summamuuttujille laskettiin keskiarvot oppilaiden vastausten perusteella (Taulukko 12.)

TAULUKKO 12. Sukupuolten keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) ja niiden väliset erot liikuntamotiiveissa. T-testi.

	sukupuoli	N	Ka	Kh	Df	t-arvo	p-arvo
Hyvinvointimotiivi	Pojat	439	1.60	.49	834	5.378	.000*
	Tytöt	450	1.44	.39			
Sosiaalisuusmotiivi	Pojat	438	1.90	.53	886	3.173	.002*
	Tytöt	450	1.79	.51			
Ulkoinen motiivi	Pojat	438	2.17	.54	869	-1.622	.105
	Tytöt	450	2.23	.49			
Kilpailumotiivi	Pojat	438	2.05	.68	870	-1.599	.110
	Tytöt	450	2.12	.61			
Rauhoittumismotiivi	Pojat	437	2.27	.60	849	-.162	.872
	Tytöt	449	2.28	.51			

*p<.05

7.4.2 Luokkatasojen väliset erot

Luokkatasojen välisiä eroja liikuntamotivaatiossa tarkasteltiin t-testillä. Tulosten mukaan sosiaalisuusmotiivi on tärkeämpi 7. luokkalaisille kuin 8.luokkalaisille ($p=.033$). Hyvinvointi-, ulkoinen-, kilpailu- ja rauhoittumismotiiveissa ei ollut luokkatasojen välillä tilastollisesti merkitsevää eroa. (Taulukko 13.)

TAULUKKO 13. Luokkatasojen keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) ja niiden väliset erot liikuntamotiiveissa. T-testi.

	Luokkataso	N	Ka	Kh	Df	t-arvo	p-arvo
Hyvinvointimotiivi	7. luokka	451	1.51	.45	887	-1.100	.272
	8. luokka	438	1.54	.44			
Sosiaalisuusmotiivi	7. luokka	451	1.81	.53	886	-2.137	.033*
	8. luokka	437	1.88	.52			
Ulkoisen motiivi	7. luokka	451	2.20	.55	875	.153	.878
	8. luokka	437	2.20	.48			
Kilpailumotiivi	7. luokka	451	2.07	.66	886	-.566	.572
	8. luokka	437	2.10	.63			
Rauhoittumismotiivi	7. luokka	449	2.30	.55	884	1.251	.211
	8. luokka	437	2.25	.56			

*p<.05

7.4.3 Sukupuolen ja luokkatason yhteys sosiaalisuusmotiiviin

Sosiaalisuusmotiivilla oli yksisuuntaisen varianssianalyysin mukaan tilastollisesti merkitsevä yhteys niin sukupuoleen kuin luokkatasoon. Tämän takia selvitettiin kaksisuuntaisella varianssianalyysillä näiden kahden muuttujan mahdollista yhteisvaikutusta sosiaalisuusmotiiviin. Analyysin mukaan sukupuolella ja luokkatasolla ei ole yhteisvaikutusta sosiaalisuusmotiiviin, mutta sekä sukupuolen ($p=.001$) että luokkatason ($p=.032$) omavaikutukset säilyivät (Taulukko 14).

TAULUKKO 14. Sukupuolen ja luokkatason yhteys sosiaalisuusmotiiviin. Kaksisuuntainen varianssianalyysi.

	SS	df	F	p
Sukupuoli	2.76	1	10.21	.001*
Luokkataso	1.25	1	4.64	.032*
Sukupuoli*Luokkataso	.82	1	3.04	.082

*= p<.05

7.4.4 Liikuntamotivaation avoimet vastaukset

Liikuntamotivaatio-kysymyksessä yksi vastausvaihtoehto oli ”muu, mikä”. Suurin osa annetuista vapaista vastauksista oli mahdollista yhdistää muihin kysymyksessä annettuihin väittämiin, esimerkiksi ”liikunta on kivaa” ilmaistiin avoimissa vastauksissa lukuisin eri tavoin. Nuorten antamissa vastauksissa oli kuitenkin muutamia motiiveja, joita ei ollut lueteltu valmiiksi kyselyssä. Yksi selkeästi vastauksista esille noussut motiivi liikkumiselle oli uuden oppiminen. Nuoret mainitsivat motiiveikseen esimerkiksi ”haluan oppia uusia lajeja”, ”haluan oppia itsepuolustusta” ja ”opin uusia asioita”.

Toinen mielenkiintoinen esille noussut motiivi liittyi eläinten kanssa harrastamiseen. Muutamaan otteeseen nuoret nostivat esille koiran lenkittämisen motivoivan heitä liikkumaan; ”liikun koska koirakin saa liikuntaa”. Lisäksi mainittiin myös muu harrastus eläinten kanssa, eräs nuori mainitsi esimerkiksi motiivikseen ”kun ratsastaa saa olla hevosten kanssa”. Myös tekemisen puute oli yllättävän monen oppilaan mielestä liikuntaan motivoiva tekijä. Tuloksissa oli useita vastauksia, kuten ”jos on tekemisen puutetta niin liikun”.

7.5 Liikunnan harrastamisen määrän ja liikuntamotivaation yhteydet

Liikunnan harrastamisen määrän yhteyttä liikuntamotivaatioon tutkittiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien avulla. Kaikki muuttujien väliset korrelaatiot olivat tilastollisesti merkitseviä .001 merkitsevyystasolla. Tulosten merkitsevyyden tarkastelussa on kuitenkin huomioitava tapausten määrä (n=889), sillä suurella tapausmäärällä pienikin korrelaatio on merkitsevä. Tulosten merkittävyyttä tarkastellaan korrelaatiokerroimen suuruudella, jolloin korrelaatio on

- voimakas, jos $r \geq 0.8$
- huomattava, jos $0.6 \leq r < 0.8$
- kohtalainen, jos $0.4 \leq r < 0.6$ (Metsämuuronen 2006, 364)

Lisäksi olemme ottaneet huomioon myös korrelaatiokertoimet välillä $0.3 \leq r < 0.4$. Näitä luonnehdimme heikoiksi korrelaatioiksi.

Korrelaatiokertoimia tarkasteltaessa (Taulukko 15.) voidaan todeta, että edellisen viikon aikana harrastetun liikunnan korrelaatio rauhoittumismotiiviin ($r = -.23$), sosiaalisuusmotiiviin ($r = -.28$) ja ulkoiseen motiiviin ($r = -.13$) oli luonteeltaan negatiivinen, mutta heikko. Näillä kolmella motiivilla ei siis ollut yhteyttä edellisen viikon harrastetun liikunnan määrään. Saman muuttujan korrelaatio kilpailumotiiviin ($r = -.40$) oli kohtalainen ja negatiivinen, korrelaatio hyvinvointimotiiviin ($r = -.37$) oli puolestaan heikko ja negatiivinen. Kilpailu- ja hyvinvointimotiiveilla oli yhteys edellisen viikon aikana harrastetun liikunnan määrään siten, että mitä useampana päivänä harrasti liikuntaa, sitä merkityksellisemmäksi kilpailu- ja hyvinvointimotiivi koettiin.

Korrelaatiokertoimia tarkasteltaessa (Taulukko 15.) voidaan todeta, että vapaa-aikana harrastetun liikunnan useuden korrelaatio rauhoittumismotiiviin ($r = .24$), sosiaalisuusmotiiviin ($r = .26$) ja ulkoiseen motiiviin ($r = .17$) oli luonteeltaan positiivinen, mutta heikko. Toisin sanoen, näillä kolmella motiivilla ei ollut yhteyttä vapaa-aikana harrastetun liikunnan useuteen. Saman muuttujan korrelaatio kilpailumotiiviin ($r = .37$) oli heikko ja hyvinvointimotiiviin ($r = .40$) oli puolestaan kohtalainen, molempien ollessa positiivisia. Kilpailu- ja hyvinvointimotiiveilla oli yhteys vapaa-aikana harrastetun liikunnan useuteen siten, että mitä useammin harrasti liikuntaa, sitä merkityksellisemmäksi kilpailu- ja hyvinvointimotiivi koettiin.

Korrelaatiokertoimia tarkasteltaessa (Taulukko 15.) voidaan todeta, että kouluajan ulkopuolella harrastetun ripeän liikunnan määrän korrelaatio rauhoittumismotiiviin ($r = -.24$) ja ulkoiseen motiiviin ($r = -.13$) oli luonteeltaan negatiivinen, mutta ei merkitsevä. Näillä kahdella motiivilla ei siis ollut yhteyttä kouluajan ulkopuolella harrastetun ripeän liikunnan määrään. Saman muuttujan korrelaatio sosiaalisuusmotiiviin ($r = -.35$) oli heikko ja negatiivinen. Kouluajan ulkopuolella harrastetun ripeän liikunnan määrän korrelaatio kilpailu- ja hyvinvointimotiiviin oli molemmissa $r = -.47$, joka oli luonteeltaan kohtalainen ja positiivinen. Sosiaalisuus-, kilpailu- ja hyvinvointimotiiveilla oli yhteys kouluajan ulkopuolella harrastetun ripeän liikunnan määrään siten, että mitä enemmän harrasti liikuntaa kouluajan ulkopuolella, sitä merkityksellisemmäksi nämä kolme motiivia koettiin.

TAULUKKO 15. Liikuntamotiivien ja fyysisen aktiivisuuden sekä liikuntaharrastuneisuuden yhteydet ja niiden väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1.Rauhoittumis- motiivi	-							
2.Kilpailumotiivi	.60**	-						
3.Hyvinvointi- motiivi	.36**	.49**	-					
4.Sosiaalisuus- motiivi	.29**	.64**	.60**	-				
5.Ulkoinen motii- vi	.33**	.34**	.35**	.46**	-			
6.Kuinka monena päivänä viikossa	-.23**	-.40**	-.37**	-.28**	-.13**	-		
7.Kuinka usein harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi?	.24**	.37**	.40**	.26**	.17**	-.63**	-	
8.Kuinka paljon yhteensä harrastat riipeää liikuntaa?	-.24**	-.47**	-.47**	-.35**	-.13**	.60**	-.65**	-

***) Kaikki korrelaatiot olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä ($p < .001$)

7.5.1 Paljon ja vähän liikkuvien liikuntamotivaatio

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää, miten liikuntamotiivit eroavat paljon ja vähän liikuntaa harrastavien välillä. Valitsimme ongelman tutkimiseen yhden fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan harrastamista mittaavan kysymyksen; Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä? Valitsimme tämän kysymyksen, koska mielestämme tämä kysymys erottelee selkeästi ja yksiselitteisesti harrastetun liikunnan määrän viikossa. Ennen kuin tutkimme ongelmaa yksisuuntaisella varianssianalyysillä, luokittelimme kysymyksen vastausvaihtoehdot kolmeen eri ryhmään: 0-2 päivänä, 3-5 päivänä ja 6-7 päivänä. Varianssianalyysin Levenen

testin eri motiivien arvot eivät ylittäneet raja-arvoa ($p > .05$), mikä tarkoittaa sitä, että varianssit eivät ole yhtä suuria. Näin ollen varianssianalyysin ehto ei ole voimassa, jolloin analyysia jatkettiin valitsemalla erisuuruksille variansseille tarkoitettulla Tamhanen testillä.

Tulosten mukaan eri ryhmien keskiarvojen välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero. Ryhmien välisiä keskiarvoja vertailtaessa ilmeni, että 6-7 päivänä viikossa liikkuvat kokevat kilpailu-, hyvinvointi- ja sosiaalisuusmotiivit merkittäväksi liikuntaan motivoivaksi tekijäksi. Ei lainkaan tai vähän liikkuvat kokevat hyvinvointi- ja sosiaalisuusmotiivin merkittäväksi liikuntaan motivoivaksi tekijäksi. Kilpailumotiivi koettiin ei lainkaan tai vähän liikkuvien kohdalla vähiten merkittäväksi liikuntamotiiviksi (Taulukko 16).

Tamhanen testillä selvitettiin, mitkä ryhmät erosivat tilastollisesti toisistaan. *Rauhoittumismotiivin* kohdalla 6-7 päivänä viikossa liikkuvien keskiarvo erosi erittäin merkitsevästi ($p < .001$) sekä 0-2 että 3-5 päivänä viikossa liikkuvien keskiarvoista siten, että motiivi oli tärkeämpi 6-7 päivänä liikkuille ja vähiten tärkeä 0-2 päivänä liikkuille. *Kilpailumotiivissa, hyvinvointimotiivissa sekä sosiaalisuusmotiivissa* kaikkien ryhmien keskiarvot erosivat erittäin merkitsevästi toisistaan ($p < .001$). Nämä kolme motiivia olivat tärkeimpiä 6-7 päivänä liikkuille ja vähiten tärkeitä 0-2 päivänä liikkuille. *Ulkoisen motiivin* kohdalla 0-2 ja 6-7 päivänä viikossa liikkuvien keskiarvot erosivat merkittävästi toisistaan ($p < .05$) siten, että kyseinen motiivi oli tärkeämpi 6-7 päivänä liikkuille. Liikuntamotiivien ja viimeisen viikon aikana harrastetun liikunnan määrän vertailu on esitetty Taulukossa 16.

TAULUKKO 16. Liikuntamotiivien ja viimeisen viikon aikana harrastetun liikunnan määrän vertailu paljon ja vähän liikkuvien välillä. Varianssianalyysi.

	Kuinka monena päivänä viikossa	N	Ka	Kh	Df	F-arvo	P-arvo	Tamhane
Rauhoittumismotiivi	0-2	153	2.43	.49	2, 851	24.89	.000**	6-7 < 0-2*, 3-5*
	3-5	448	2.33	.52				
	6-7	253	2.08	.61				
Kilpailumotiivi	0-2	154	2.45	.55	2, 853	67.79	.000**	6-7* < 3-5* < 0-2*
	3-5	448	2.14	.60				
	6-7	254	1.76	.63				
Hyvinvointimotiivi	0-2	154	1.86	.54	2, 854	66.00	.000**	6-7* < 3-5* < 0-2*
	3-5	449	1.49	.38				
	6-7	254	1.38	.38				
Sosiaalisuusmotiivi	0-2	154	2.09	.44	2, 853	31.68	.000**	6-7* < 3-5* < 0-2*
	3-5	448	1.86	.55				
	6-7	254	1.68	.51				
Ulkoinen motiivi	0-2	154	2.29	.48	2, 853	5.22	.006*	6-7 < 0-2*
	3-5	448	2.21	.49				
	6-7	254	2.13	.57				

**p<.001

*p<.05

8 POHDINTA

8.1 Tutkimuksen päätulosten tarkastelua

8.1.1 Fyysinen aktiivisuus ja liikunnan harrastaminen

Tarkasteltaessa yleisesti suomalaislasten ja -nuorten liikunnan harrastamista ja fyysistä aktiivisuutta nousee esille, että vain puolet liikkuu terveytensä kannalta tarpeeksi. Vaikka lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen on kasvanut, lasten terveys on heikentynyt (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 10). Tästä syystä on erityisen tärkeää saada väestö liikkumaan enemmän, vähintään terveytensä kannalta riittävästi. Lapsuudessa ja nuoruudessa liikuntaharrastus tukee kasvua ja kehitystä, edistää hyvinvointia ja terveyttä sekä edistää liikuntataitojen omaksumista ja synnyttää liikunnallista elämäntapaa (Vuolle 2000). Väestön terveyden kannalta onkin tärkeää saada lapset ja nuoret motivoitumaan enemmän liikunnasta.

Tämän Pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää 7. ja 8. luokkalaisten nuorten liikunnan harrastamisen ja fyysisen aktiivisuuden määrää sekä liikuntamotivaatiota. Erityisesti halusimme selvittää näiden kahden muuttujan välisiä yhteyksiä; miten liikunnan harrastamisen määrä on yhteydessä liikuntamotivaatioon. Liikunnan harrastamisen ja fyysisen aktiivisuuden määrää tutkittiin tutkimuksessa kolmen eri kysymyksen avulla, liikuntamotivaatiota puolestaan yhdellä kysymyksellä.

Ensimmäisenä kysyttiin, kuinka monena päivänä nuoret ovat edellisen viikon aikana liikkuneet vähintään tunnin ajan (kysymys 4.). Tutkimuksessa saatujen tulosten mukaan nuoret liikkuvat keskimäärin 4.3 päivänä viikossa vähintään tunnin ajan päivässä. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä on antanut fyysisen aktiivisuuden suosituksen, jonka mukaan 7–18 -vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008). Näiden suositusten mukaan liikkui nuorista 17,4 %, pojista huomattavasti useampi kuin tytöistä. Suositukset saavuttaa siis aivan liian harva nuori. Aikaisempien tutkimusten tulokset nuorten päivittäisen liikunnan määrästä vaihtelevat melko paljon, mutta esimerkiksi Vuoren ym. (2007) mukaan seitsemäsluokkalaisista noin 20 % liikkui

vähintään tunnin päivässä. Saamamme tulokset eroavat hieman Liikkuva koulu -hankkeen väliraportissa esitetyistä tuloksista. Tyttöjen osalta tulokset ovat täysin yhtenevät. Poikien ja kaikkien oppilaiden väliset erot voivat selittyä sillä, että Liikkuva koulu -hankkeen väliraportissa on mukana myös 9. luokkalaiset. (Liikkuva koulu -hankkeen väliraportti 2011, 29.)

Tutkimuksessa nuorten liikkumista selvitettiin myös kysymällä, kuinka usein tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit ja hikoilet. Tulosten mukaan 7. ja 8. luokkalaiset harrastivat liikuntaa keskimäärin 4-6 kertaa viikossa, mikä on samankaltainen tulos kuin edellä esitetyssä kysymyksessä. Useita kertoja päivässä liikuntaa harrasti nuorista 10,4 %, pojista 15 % ja tytöistä 6 %. Yhteensä noin neljännes nuorista ilmoitti harrastavansa liikuntaa kerran päivässä tai useita kertoja päivässä, mikä on selkeästi suurempi määrä kuin edellisessä kysymyksessä. Tämä ero selittyy kuitenkin sillä, että toisessa liikunnan harrastamisen määrää selvittäneessä kysymyksessä (kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?) vaadittiin tunnin päivittäinen liikunta ja tässä kysymyksessä liikunnan kestoa ei ollut määritelty tarkemmin. Kuitenkin tulos on se, että aivan liian harva nuori liikkuu suositusten mukaan.

Kolmas liikunnan harrastamista kartoittanut kysymys kuului, kuinka paljon yhteensä harrastat ripeää liikuntaa kouluajan ulkopuolella. Tästä kysymyksestä saatujen tulosten mukaan kohderyhmä liikkui keskimäärin 2-3 kertaa viikossa, mikä on hieman alhaisempi tulos kuin kahdesta aiemmasta kysymyksestä saadut tulokset. Seitsemän tuntia tai enemmän viikossa liikkui 7. ja 8. luokkalaisista neljännes, pojista 28,5 % ja tytöistä 23,0 %. Tämä tulos on hyvinkin lähellä kysymyksestä (kuinka usein tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit tai hikoilet?) saatuja tuloksia.

Suomalaisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisessa on myönteistä se, että hyvin vähän tai lainkaan liikkumattomien määrä ei ole kasvanut, vaikka niin voisi helposti kuvitella. Lasten ja nuorten liikunnan harrastamisesta puhuttaessa on usein noussut esille polarisaation käsite, jonka mukaan nuoret jakautuisivat lainkaan liikuntaa harrastaviin sekä hyvin aktiivisiin liikkujiin. Tämä ilmiö ei kuitenkaan välttämättä ole vahvistumassa, sillä esimerkiksi Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan peruskouluikäisistä yhä harvempi liikkuu hyvin vähän tai ei lainkaan (Kouluterveyskysely 2009). Myös hyvin paljon liikkuvien peruskouluikäisten määrä on hieman kasvanut (Kouluterveyskysely

2009), joten näiden tulosten perusteella suomalaisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisessa on tapahtunut pieniä myönteisiä muutoksia.

Tässä Pro gradu -tutkimuksessa kolmessa eri kysymyksessä ei lainkaan liikkuvien määrä vaihteli melko paljon, aina 1,4 prosentista 4,2 prosenttiin. On melko mahdotonta sanoa, mikä selittäisi näiden tulosten erot. Todellisuudessa ei lainkaan liikkuvien määrä lienee jossakin näiden prosenttilukujen välimaastossa, esimerkiksi kouluterveyskyselyn (2009) tulosten mukaan noin 2 % nuorista ei harrasta lainkaan liikuntaa. Vaikka tämä määrä vaikuttaakin melko pieneltä, on kuitenkin kyse tuhansista nuorista, joiden terveys on uhattuna vähäisen liikkumisen takia. Heidän innostamista ja motivoimista liikunnan harrastamiseen tulisi pitää kaikkein tärkeimpänä terveyden edistämisen toimenä.

Kerran viikossa tai sitä harvemmin harrastettua liikuntaa voidaan pitää liian vähäisenä (Vuori 2005, 19). Tässä tutkimuksessa liian harvoin liikkuvien määrä vaihteli eri kysymysten välillä 14,4 prosentista 21,8 prosenttiin. Jos johtopäätöksenä voidaan pitää, että viidennes 7. ja 8. luokkalaisista nuorista liikkuu terveytensä kannalta liian harvoin, on tulos mielestämme huolestuttava. Liian harvoin liikkuvien määrän tarkastelussa on otettava huomioon se, että saattaa olla vastaajasta helpompaa ja hyväksyttävämpää sanoa liikkuvansa harvemmin kuin kerran viikossa kuin ei koskaan.

Aiempien tutkimusten mukaan poikien ja tyttöjen liikunnan harrastamisen erot ovat kaventuneet, mutta pojat liikkuvat kokonaisuudessaan hieman tyttöjä aktiivisemmin (Kouluterveyskysely 2009.) Saamiemme tulosten mukaan pojat olisivat hieman tyttöjä aktiivisempia liikkujia, mikä pätee yleisesti saatuihin tuloksiin nuorten liikkumisesta. Sen sijaan luokkatasojen välillä ei ollut liikunnan harrastamisen määrässä merkittäviä eroja. Tutkimuksen kohderyhmänä oli 7. ja 8. luokkalaiset, joten tuntuu luonnolliselta, ettei yhden vuoden aikana yläasteiässä tapahtuisikaan kovin suuria muutoksia liikunnan harrastamisen määrässä.

8.1.2 Liikuntamotivaatio

Huolestuttava piirre suomalaisnuorten liikunnan harrastamisessa on sen jyrkkä väheneminen yläkouluikäen tultaessa (Vuori 2007; Tammelin 2009). Lasten ja nuorten fyysi-

sen aktiivisuuden sekä liikunnan harrastamisen lisäämiseksi tutkijoiden kannattaisi kohdistaa huomionsa liikuntamotivaatioon ja siihen minkälaisia henkilökohtaisia merkityksiä liikunnalla on ihmisille. Ihminen toimii motiivien johdattamana, joten myös liikunnan harrastamisen taustalla vaikuttavat erilaiset motiivit. Ihmisten antamat merkitykset ja motiivit liikunnalle luovat pohjan ja antavat lisää mahdollisuuksia fyysisen aktiivisuuden lisäämisen keinoihin, sillä näiden merkityksien havainnollistamisen kautta on mahdollista tutkia liikuntaharrastuksen taustalla olevia tai sen virittämiä tarpeita, perusteluja ja tavoitteita eli tekijöitä, jotka suuntaavat ja ylläpitävät harrastuneisuutta.

Esimerkiksi Zacheuksen ym. (2003) tekemässä tutkimuksessa turkulaisnuorten liikuntaharrastusten motiiveista korostuivat sosiaalisten, terveydellisten ja liikunnasta nauttimisen merkitykset liikuntamotivaation synnyttäjinä. Kun nuorilta kysyttiin tärkeintä asiaa liikunnassa, nousivat yhdessäolo, kunnan kohotus, ilo ja terveellisyys neljäksi suosituimmaksi asiaksi. Liikunnan oppimistulosten seuranta arvioinnissa 2010 tärkein liikunnanharrastamisen motiivi oli sekä tytöille että pojille halu olla fyysisesti hyvässä kunnossa. Muita tärkeitä liikuntamotiiveja olivat: ”voin saada vartaloni hyvään kuntoon”, ”voin tavata ystäviä”, ”nautin harjoittelusta”, ”se rentouttaa minua” ja ”se tekee minut fyysisesti viehättäväksi”.

Liikuntamotiivien tuntemisen ohella vähintäänkin yhtä tärkeää on tiedostaa liikuntaharrastusta estävät tai haittaavat tekijät. Liikunnanharrastusta estäviä tekijöitä on tutkimusten mukaan ajanpuute, saamattomuus, työnteko, liikuntaharrastuksen kalleus, liikuntapaikkojen puuttuminen tai kaukainen sijainti sekä tiedon puute harrastusmahdollisuuksista (Zacheus 2003, 81–85). Liikunnan oppimistulosten seuranta arvioinnissa 2010 tärkeimpiä syitä liikunnan harrastamattomuudelle molemmilla sukupuolilla olivat; ”aikani kuluu muissa harrastuksissa” ja ”en ole liikunnallinen tyyppi”. Näiden lisäksi tytöt pitivät seuraavia liikkumattomuuden syitä: liikunnassa väsyminen, sen kokeminen ikäväksi, kilpaileminen ja sen vaatima aika läksyjen luvulta. Pojille oli tyttöjä tärkeämpiä syitä kavereiden harrastamattomuus ja liikunnan kokeminen hyödyttömäksi.

Tutkimuksessamme selvitettiin nuorten liikuntamotivaatiota erilaisten väittämien avulla, joista muodostui viisi motivaatiosummamuuttujaa. Saatujen tulosten mukaan hyvinvointi- ja sosiaalisuusmotiivit olivat nuorille tärkeimmät liikkumaan motivoivat tekijät. Sellaiset motiivit kuin ”haluan olla hyvässä kunnossa”, ”liikunta on terveellistä”, ”lii-

kunta vahvistaa lihaksiani”, ”liikunta on virkistävää”, ”liikunta on kivaa”, ”nautin harjoittelusta” ja ”liikunta rentouttaa” olivat nuorille selvästi tärkeimpiä. Myös motiivit kuten ”haluan saada uusia kavereita”, ”haluan tavata kavereitani”, ”Liikunta antaa mahdollisuuden itseni ilmaisuun” ja ”pidän joukkueesta olemisesta” antavat monelle nuorelle motiivin liikunnan harrastamiseen. Saadut tulokset ovat samansuuntaisia Liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnissa perusopetuksessa 2010 saatujen tulosten kanssa, jossa tärkeimpiä liikunnan harrastamisen motiiveja olivat ”halu olla fyysisesti hyvässä kunnossa”, ”voin saada vartaloni hyvään kuntoon”, ”voin tavata ystäviä”, ”nautin harjoittelusta”, ”se rentouttaa minua” ja ”se tekee minut fyysisesti viehättäväksi”. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.)

Harvemmalle nuorelle kilpailu-, ulkoiset tai rauhoittumismotiivit olivat tärkeitä, mutta on kuitenkin muistettava, että on myös niitä nuoria, joita nämä motiivit kannustavat liikkumaan. Myös Koski ja Tähtinen (2005) toteavat, että vain viidennes nuorista piti kilpailua tärkeänä tai erittäin tärkeänä asiana liikunnassa. Esimerkiksi Telama ym. (1986, 65–66) toteavat, että ennen murrosikää kilpaurheilulla ja sen ihanteilla on voimakas vaikutus nuorten motiiveihin ja minäkuvaan. Kuitenkin iän lisääntyessä kilpailumotiivin merkitys vähenee, ja aikuistuttaessa tämä motiivi ei enää houkuttele tyttöjä liikunnan pariin ja poikienkin kohdalla sen vaikutus on vähäinen. On siis oleellista luoda nuorille myös sellaisia harrastusmahdollisuuksia, joissa edellä mainitut motiivit ovat mahdollisia liikkumaan sytyttäjiä. Terveiden kannalta tärkeintä kuitenkin on se, että nuori liikkuu. Ei niinkään se, miksi hän liikkuu.

Tyttöjen ja poikien liikuntamotiivit erosivat hieman siten, että tytöille niin hyvinvointi- kuin sosiaalisuusmotiivi olivat tärkeämpiä. Tämä tulos saa tukea Liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnin 2010 tuloksista, sillä vaikka kuusi tärkeintä motiivia olivat tytöillä ja pojilla samat, näiden motiivien järjestys erosi ”nautin harjoittelusta” ja ”voin tavata ystäviä” -motiivien kohdalla. Pojille harjoittelusta nauttiminen oli hieman tärkeämpää kuin ystävien tapaaminen, ja tytöillä päinvastoin. Luokkatasojen välillä erot olivat merkitseviä sosiaalisuusmotiivin osalta siten, että 7. luokkalaisille tämä motiivi oli tärkeämpi. Tässä tuloksessa voisi ehkä näkyä ikävaiheeseen kuuluva sosiaalisen yhteenkuuluvuuden merkitys. 7. luokkalaiselle on juuri yläkoulun aloittaneena tärkeää löytää oma ryhmänsä, johon tuntee kuuluvansa. Ehkä tämä näkyy myös liikunnan harrastamisessa?

Kyselylomakkeessa nuorten oli mahdollista kertoa myös jokin muu heitä liikkumaan motivoiva tekijä. Näistä vastauksista suurin osa oli yhdistettävissä muihin kysymyksessä annettuihin väittämiin, mutta vastauksista löytyi myös muutamia mainitsemattomia motiiveja. Useat nuoret mainitsivat uuden oppimisen olevan tekijä, joka motivoi liikkumaan. Tämä pitäisi huomioida harrastustarjonnassa, mutta erityisesti liikunnan opetuksessa, jossa pitäisi pystyä tarjoamaan oppilaille mahdollisuuksia kokeilla uusia lajeja, ja sitä kautta innostua liikunnasta. Koska monilla nuorilla ei ole mahdollisuutta maksaa liikuntaharrastuksista, nousee koulun tarjoama liikunta myös tässä suhteessa merkittävään rooliin.

Joillekin nuorille eläinten kanssa liikkuminen oli myös tärkeä motiivi. Ehkä mielenkiintoisin ”löydös” oli kuitenkin se, että moni nuori kertoo liikkuvansa siksi, että ei ole mitään muutaakaan tekemistä. Voisiko tämä kertoa liikunnan vahvistuneesta asemasta ”hengailu”-muotona suhteessa television katseluun tai tietokoneella pelaamiseen? Onko kyseessä yleistyvä ilmiö nuorten keskuudessa vai ovatko nämä vain satunnaisia tai valikoituneita tapauksia? Toisaalta on myös mahdollista, että nämä vastaukset on saatu pienempien maalaiskoulujen oppilailta, joilla ei ehkä ole niin paljon muita harrastus- ja ajanviettomahdollisuuksia kuin esimerkiksi pääkaupunkiseudulla asuvalla nuorella. Jos tällainen ilmiö on kuitenkin yleistymässä, olisi tärkeää huomioida se myös liikuntaan motivoimisessa. Tämän tutkimuksen pohjalta tämä kysymys nousee pohdinnan arvoiseksi asiaksi, mutta se voisi olla myös jatkotutkimukseen kannustava ilmiö.

Tutkimuksessa oli tarkoitus selvittää myös sitä, miten liikunnan harrastamisen ja fyysisen aktiivisuuden määrä ja liikuntamotivaatio ovat yhteydessä toisiinsa. Tulosten mukaan harrastetun liikunnan määrällä, kaikissa kolmessa kysymyksessä, oli yhteys kilpailu- ja hyvinvointimotiiviin. Mitä useampana päivänä nuori harrasti liikuntaa, sitä tärkeämpiä nämä motiivit hänelle olivat. Tulos tuntuu luonnolliselta siinä mielessä, että oman kokemuksemme perusteella kilpaurheilua harrastavat nuoret ovat juuri niitä, jotka harrastavat liikuntaa eniten ja heitä varmasti motivoivat juuri nämä motiivit.

On kuitenkin mielenkiintoista, että sosiaalisuusi-motiivi, joka oli tärkeä nuorille, korreloi vain harrastetun ripeän liikunnan määrän kanssa. Tutkimuksemme tulosten mukaan sosiaalisuusmotiivi on tärkeä 7. ja 8. luokkalaisille, mutta sen merkittävyyteen ei näytä

vaikuttavan harrastetun liikunnan määrä. Saamiemme tulosten mukaan sosiaalisuusmotiivi onkin vähän ja paljon liikkuvia yhdistävä motiivi, sillä sosiaalisuus- ja hyvinvointimotiivit olivat tärkeitä niin 6-7 päivänä viikossa kuin 0-2 kertaa liikkuville. Sen sijaan kilpailumotiivi oli paljon liikkuville merkittävä motiivi, mutta vähän liikuntaa harrastaville se oli vähiten merkittävä motiivi. Kilpailu näyttäisi olevan yksi eniten nuoria liikunnan harrastajia jaotteleva tekijä.

8.2 Tutkimuksen rajoitukset

Tämän Pro gradu -tutkielman yleistettävyyttä parantaa otoksen koko, joka oli suuri, yhteensä 889 7. ja 8. luokkalaista eri puolilta Suomea. Tutkimuksen aineisto on kerätty Ahmon koulusta Siilinjärveltä, Europaeuksen koulusta Savitaipaleelta, Karhulan koululta Taivassalosta, Kilpisen koulusta Jyväskylästä, Kuoppanummen koulukeskuksesta Vihdistä sekä Pellon yläkoulusta Pellosta. Tässä tutkielmassa on maantieteellisesti edustettuna sekä pohjoinen ja etelä että länsi ja itä. Tutkimuksemme tulokset olivat myös samansuuntaisia ja saavat tukea aiemmista tutkimuksista, mikä myös parantaa tutkimuksen yleistettävyyttä.

Tutkielmamme on osa Liikkuva koulu -hanketta, jossa mukana olleet koulut ovat ha- keutuneet vapaaehtoisesti hankkeeseen. Näin ollen mukana on varmasti kouluja, joille esimerkiksi fyysinen aktiivisuus ja siihen kannustaminen ovat tärkeitä arvoja. Näiden koulujen oppilaat saattavat olla jo valmiiksi hieman tavallista aktiivisempia liikkujia. Tämä saattaa vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin positiivisella tavalla ja näin ollen heikentää tutkimustulosten yleistettävyyttä. Aineistoa ”putsatessa” jouduimme myös poistamaan muutamia oppilaita aineistosta kokonaan, mikä saattaa vaikuttaa jollakin tapaa tutkimuksen tuloksiin. Poistimme sellaisten henkilöiden vastaukset, joista puuttui yli puolet vastauksista.

Kyselylomakkeen arviointi on vaikeaa, sillä se on laadittu Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön työryhmässä. Kyselylomakkeessa käytetyt kysymykset pohjautuvat suurimmalta osin yleisesti käytettyihin liikunnan harrastamisen määrän tutkimisessa käytettyihin kysymyksiin, mikä parantaa niiden yleistettävyyttä. Liikunnan harrastamisen määrää tutkittiin kuitenkin tässä kyselyssä itsearviointina, mikä vähentää aina sen

luotettavuutta. Liikuntamotivaation osalta kyselylomakkeen kysymykset oli pitkälti kehitelty tätä tutkimusta varten, eikä täysin samanlaista kysymystä ole käytetty muualla. Motiiveja selvittäneessä kysymyksessä erilaiset väittämät pohjautuvat kuitenkin aiemmin Suomessa tehtyihin tutkimuksiin.

8.3 Johtopäätökset ja tulevaisuus

Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että 7. ja 8. luokkalaisista nuorista liian harva liikkuu terveytensä kannalta riittävästi, vähintään tunnin päivässä. Jopa Liikkuva koulu -hankkeen nuorista 80 % ei saavuta suosituksia. Liikunnan harrastamisen määrällä on vahva yhteys nuorten terveyteen ja hyvinvointiin, joten olisi löydettävä keinoja, joilla saataisiin useammat nuoret liikkumaan tarpeeksi.

Aikaisempien tutkimusten mukaan alakouluikäisistä nuorista lähes puolet liikkuu suositusten mukaan mutta liikunnan harrastamisen määrässä tapahtuu valtava romahdus yläkouluun siirrettäessä (Vuori ym. 2007). Miten tätä muutosta pystyttäisiin hillitsemään? Mielestämme Liikkuva koulu -hankkeen tapaisilla yrityksillä lisätä koulupäivän liikuntaa ja saada lisätietoa nuorten liikkumisesta, voitaisiin saavuttaa hyviä tuloksia ja keinoja nuorten liikunnan lisäämiseen. Valtion päättäjien tasolla on myös mietitty mahdollisuutta lisätä liikuntatunteja niin ala- kuin yläkoululaisten koulupäiviin, mikä varmasti vaikuttaisi osaltaan fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen. Ongelma on kuitenkin se, että millä tekijöillä motivoidaan nuoret liikkumaan vapaa-ajallaan? Miten tehdä liikkumisesta niin "coolia", että se voittaa tietokoneet, pelikonsolit ja facebookin?

Liikunnanopetus antaa tähän hyvät mahdollisuudet, sillä myönteisten ja monipuolisten liikuntakokemusten tarjoaminen lapsille ja nuorille on tärkeää, jotta motivaatio liikuntaa kohtaan lisääntyisi. Tällä hetkellä peruskoulu on ainut organisaatio, joka tavoittaa 7–16 -vuotiaiden koko ikäluokan ja sen vuoksi sillä on ensiarvoinen asema lasten ja nuorten liikuntainnostuksen herättäjänä. Liikunnanopetuksen suunnitteluun ja toteutukseen tulee kiinnittää entistä enemmän huomiota, jotta lapset ja nuoret saataisiin osallistumaan aktiivisemmin ja viihtymään paremmin liikuntatunneilla.

Mielestämme tulevaisuudessa olisi tärkeää jatkaa edelleen lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen määrän muutosten tutkimista. Tutkijat saisivat jatkossa kuitenkin kiinnittää enemmän huomiota lasten ja nuorten liikuntamotivaation tutkimiseen, ja ennen kaikkea selvittää tarkemmin vähän liikkuvien lasten ja nuorten liikkumista ja heidän motivaatiotaan. Kun tiedämme, miksi nuoret haluavat tai haluaisivat liikkua, meidän on helpompi luoda olosuhteet ja mahdollisuudet, jotka innostavat lapsia ja nuoria liikkumaan. Kaikki tutkimustieto lasten ja nuorten liikunnasta antaa avaimia liikunnallisen elämäntavan ja terveen elämän tukemiseen.

LÄHTEET

- Aunola, K. 2002. Motivaation kehitys ja merkitys kouluiässä. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: Otava, 105–126.
- Byman, R. 2002. Voiko motivaatiota opettaa? Teoksessa P. Kansanen & K. Uusikylä (toim.) Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Opetuksen tutkimisen uusia suuntia. Jyväskylä: Gummerus, 25–41.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Christenson, G.M. 1985. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports* 100(2): 126–131.
- Deci, E.L. 1975. *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum.
- Erhola, M. 2008. Yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus terveyttä edistävän liikunnan näkökulmasta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Fogelholm, M. 2008. *Terveysliikuntasuosituksat ja suomalaisten terveysliikunta*. Helsinki: Suomen Akatemia.
- Haapakorva, K. & Väliuori, J. 2008. 9-luokkalaisten oppilaiden kokema motivaatiomasto, koululiikuntamotiivit ja viihtyminen koululiikunnassa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Oppimistulosten arviointi 1/ 2004. Helsinki: Opetushallitus.
- 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-tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 131. Väitöskirja.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. *Opetus 2000*. Juva: PS-kustannus.
- Jaakkola, T., Soini, M. & Liukkonen, J. 2006. Liikuntanumeron yhteys yläasteikäisten oppilaiden liikuntamotivaatioon. *Liikunta & Tiede* 43(6), 18–24.

- Kiikala, M. & Lahti, H. 2007. Koulumatkaliikunta osana lapsen arkipäivää. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Koski, P. & Tähtinen, J. 2005. Liikunnan merkitykset nuoruudessa. Nuorisotutkimus (1), 3–21.
- Laakso, L. Nupponen, H., Rimpelä A. & Telama, R. 2006a. Suomalaisten nuorten liikunta, katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. Liikunta ja Tiede 43(1), 4–13.
- Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä A. & Telama R. 2006b. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. Liikunta ja Tiede 43(2), 4–13.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY. 42–63.
- Laakso, L., Telama, R., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L. 2008. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977–2007. European Physical Education Review 14, 139–155.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Lehmuskallio, M. 2007. Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja -nuorten liikuntasuhteessa. Turun Yliopiston julkaisuja C 263. Turku: Painosalama.
- Liikkuva koulu -hankkeen väliraportti. 2011. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 245. Jyväskylä.
- Lintunen, T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittymisessä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, 81–90.
- Lintunen, T. 2003. Liikunta kouluiässä. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 41–46.
- Liukkonen, J. 1998. Enjoyment in youth sports: A goal perspectives approach. Research Reports on Sport and Health Sciences. LIKES- Research Center for Sport and Health Sciences. University of Jyväskylä, Finland.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 157–170.

- Liukkonen, J, Jaakkola, T. & Suvanto, A. 2002. Rahasta vai Rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: Likes-työelämäpalvelut.
- Metsämuuronen, J. 1997. Omaehtoinen oppiminen ja motiivistruktuurit. Helsinki: Opetushallitus.
- Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Nupponen, H. 1997. 9–16-vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. Jyväskylän yliopisto.
- Nupponen, H., Laakso, L. & Telama, R. 2008. Nuorten liikuntaharrastus edelleen riippuvainen asuinpaikasta. *Liikunta ja Tiede* 45(4) 8–11.
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN -tutkimus. 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001–2003 menetelmistä ja tuloksista. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 239. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. *Liikuntakasvatuksen julkaisuja* 1. Jyväskylän yliopisto: Liikuntakasvatuksen laitos & Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. 2002. Modernin motivaatiopsykologian perusta ja käsitteet. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.) 2002. Mikä meitä liikuttaa – Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: Otava, 10–27.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. *Koulutuksen seurantaraportti* 2011:4. Opetushallitus. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Ponto, E., Pehkonen, M., Penttinen, S. & Nupponen, H. 2008. ”En ole liikunnallinen tyyppi” - sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. *Liikunta & Tiede* 45(6), 8–15.
- Renko, J-P. 2000. Liikkuvatko 11–16-vuotiaat nuoret tarpeeksi vapaa-aikanaan? Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Roberts, G. C. 1992. Motivation in sport and exercise: conceptual constraints and convergence. Teoksessa G. Roberts (toim.) *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 3–30.

- Roberts, G. C. 2001. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals, personal agency beliefs, and the motivational climate. Teoksessa G.C. Roberts (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1–50.
- Ruohotie, P. 1998. *Motivaatio, tahto ja oppiminen*. Helsinki: Edita.
- Sarlin, E-L. 1995. Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 40, University of Jyväskylä, Finland
- Silvennoinen, M. 1987. Koululainen liikunnanharrastajana. Liikuntaharrastusten ja liikuntamotiivien sekä näiden yhteyksien muuttuminen iän mukana peruskoululaisilla ja lukiolaisilla. *Studied in Sport, Physical Education and Health* 22. Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisyyteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 120, University of Jyväskylä, Finland
- Standage, M., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. 2005. A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology* 75, 411–433.
- Suomen perustuslaki. 2000. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Tahkola, H. 1999. 5.–6.luokkalaisten liikuntaharrastuneisuus ja liikuntamotiivit neljällä Sotkamon ala-asteella. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Tammelin, T. 2005. Nuoret ja liikunta: Tunti päivässä kertyy vain joka toiselle kouluikäiselle. *Liikunta ja Tiede* 42 (4), 10–13.
- Telama, R. 1970. Oppikoululaisten fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharrastukset 1: Kuvaileva osa. Jyväskylän Yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisu- ja; 75.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso. 1986. Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveydenjulkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 149–176.
- Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluikäisessä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi - Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II*. Tutkimuskatsaus. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, 55–80.

- Telama, R., Silvennoinen, M. & Vuolle, P. 1986. Kouluikäisten liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. 1986. Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 51–66.
- Telama, R., Vuolle, P. & Laakso, L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso. 1986. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 15–26.
- 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., 263–320.
- Vilkko-Riihelä, A. 1999. Psykye. Psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.
- Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa M. Miettinen, (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi - Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, 23–46.
- Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. 1986. Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Kannas, L. 2007. Saavutetaanko liikuntasuosituksia? 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikunta ja tärkeimmät liikuntasyyt WHO-koululaistutkimuksessa vuonna 2006. Liikunta ja Tiede 44(2), 10–14.
- Vuori, I. 2005. Teoksessa Liikuntalääketiede. 2005. (toim.) Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim.
- Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) 2005. Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim.
- Zacheus, T., Tähtinen, J., Rinne, R., Koski, P. & Heinonen, O. J. 2003. Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain. Turkulaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja A: 201. Turku: Painosalama.
- Wann, D.L. 1997. Sport psychology. New Jersey: Prentice-Hall.

Internetlähteet:

Kouluterveyskysely. 2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: Stakes. Viitattu 4.2.2011.

<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2009/kokomaa2009/index.htm>

WHO. Worlds Health Organization. Viitattu 11.3.2011.

http://www.who.int/topics/physical_activity/en/

Tammelin, T. 2009. Miten lapset ja nuoret liikkuvat suhteessa suositukseen? Viitattu 22.3.2011.

<http://extranet.nuorisuomi.fi/download/attachments/2621524/091201+Tammelin+alustus.pdf>

LIITTEET

LIITE 1. Liikkuva koulu -kyselomake.



Liikkuva koulu -tutkimus 2010–2012 KYSELY 7.–9.-luokkalaisille

Hyvä oppilas,

Olet mukana Liikkuva koulu -tutkimuksessa. Tutkimuksesta vastaa LIKES-tutkimuskeskus Jyväskylästä. Oppilaat ympäri Suomen vastaavat samoihin kysymyksiin. Vastauksesi antavat tärkeää tietoa suomalaisten oppilaiden liikunnasta ja elämästä.



- Kaikki antamasi tiedot ovat luottamuksellisia.
- Kysymyksiin vastaaminen on vapaaehtoista.
- Kyselyt täytetään ilman nimeä.
- Vastaa jaa ei voi tunnistaa lomakkeesta.
- Kun olet vastannut lomakkeeseen, palauta se aineiston kerääjälle.
- Täytetyt lomakkeet suljetaan kirjekuoreen, joka lähetetään LIKES-tutkimuskeskukseen.



Kiitos!

LIKES-tutkimuskeskus
Viitaniementie 15, 40720 Jyväskylä
www.likes.fi
www.liikkuvakoulu.fi

Täyttöohje

Vastaaminen on helppoa: merkitse rasti valitsemasi vaihtoehdon kohdalle ja/ tai kirjoita sille varatulle viivalle. Kiitos.

Esimerkki

Sukupuoli

poika

tyttö

Tarkennettu seuranta 4-5/2011

Koulu _____

Luokka _____ (esim. 8C)

Lomakkeen täyttöpäivämäärä _____ (esim. 12.5.2011)

1. Sukupuoli

poika

tyttö

2. Syntymäaika _____ (esim. 4.3.1996)

Paino _____ kg

Pituus _____ cm

3. Mitä kieltä useimmiten puhut kotonasi?

suomea

ruotsia

muuta, mitä? _____

LIIKUNTA

Seuraavassa kysymyksessä liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

4. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?

0 päivänä 1 2 3 4 5 6 7 päivänä

5. Kuinka pitkä on koulumatkasi?

alle 500 m

500 m - 1 km

1-2 km

2-3 km

3-5 km

yli 5 km

6. Miten kuljet koulumatkasi tähän aikaan vuodesta? (valitse yksi yleisin kulkutapa)

- kävellen
 pyörällä
 vanhempien autokyydillä
 muulla moottoriajoneuvolla
 moottoriajoneuvolla ja kävellen, josta kävelymatkan pituus on _____ km

7. Kuinka kauan kävelet, pyöräilet tai kuljet muilla liikuntaa vaativilla tavoilla koulumatkoilla päivittäin? (yhteensä meno- ja tulomatka)

- en lainkaan
 alle 20 minuuttia päivässä
 20-39 minuuttia päivässä
 40-59 minuuttia päivässä
 tunnin päivässä tai enemmän

8. Missä olet yleensä koulun välitunneilla?

- ulkona
 sisällä

9. Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla? Vastaa jokaiselle riville.

	Kaikilla välitunneilla	Useimmilla välitunneilla	Silloin tällöin	En koskaan
• Istun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Seisokelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kävelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Osallistun liikuntapeleihin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Pelaan pallopelejä, esim. jalkapalloa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Teen jotain muuta. Mitä? _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. KOULUTUNTIEN ULKOPUOLELLA: Kuinka USEIN tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit tai hikoilet?

- useita kertoja päivässä
- kerran päivässä
- 4-6 kertaa viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- kerran viikossa
- harvemmin kuin kerran viikossa
- en koskaan

11. Kuinka paljon yhteensä harrastat ripeää liikuntaa kouluajan ulkopuolella? (hengästyit ja hikoilet ainakin lievästi)

- en lainkaan
- noin ½ tuntia viikossa
- noin tunnin viikossa
- 2-3 tuntia viikossa
- 4-6 tuntia viikossa
- 7 tuntia tai enemmän viikossa

12. Oletko osallistunut edellisen puolen vuoden aikana seuraaviin toimintoihin? Vastaa jokaiselle riville.

	en ole osallistunut	olen osallistunut silloin tällöin	olen osallistunut usein tai säännöllisesti
• Koulun liikuntakerhoon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kuntokeskuksen ohjattuun liikuntaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ohjattuun kuntosalitoimintaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Urheiluseuran harjoituksiin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kilpailuihin tai otteluihin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Mitä liikuntaa harrastat kouluajan ulkopuolella tähän aikaan vuodesta? Kirjoita viivoille enintään kolme eniten harrastamaasi lajia ja rastita, kuinka usein niitä harrastat.

Lajit	kerran kuukau- dessa tai harvem- min	2-3 kertaa kuukau- dessa	kerran viikossa	2-3 kertaa viikossa	4 kertaa viikossa tai useammin
1. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Alla on erilaisia syitä, joiden vuoksi lapset ja nuoret liikkuvat vapaa-aikanaan. Merkitse kunkin syyn kohdalle, kuinka tärkeä se on sinun omalle liikkumisellesi.

Liikun, koska...	Erittäin tärkeä	Melko tärkeä	Ei ole tärkeä
• liikunta on kivaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• haluan saada uusia kavereita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• haluan olla hyvässä kunnossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta rentouttaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• nautin harjoittelusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• pidän joukkueessa olemisesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta tekee minusta viehättävämmän	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta vahvistaa lihaksiani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• haluan tavata kavereitani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta antaa mahdollisuuden itseni ilmaisuun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• haluan siitä kilpailu-uran	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta on virkistävää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikkeessä nautin luonnosta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• pidän yksin liikkumisesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta laihduttaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• nautin kilpailemisesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikunta on terveellistä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• haluan olla suosittu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• vanhempani haluavat minun liikkuvan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• muu, mikä _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Jos et harrasta liikuntaa, mikä on tärkein syy siihen? _____

LIITE 2. Hyvinvointi-, sosiaalisuus-, ulkoinen-, kilpailu- ja rauhoittumismotiivia mittaavien osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa- kerroin.

	Alfa, jos osio poistetaan
Hyvinvointimotiivi	
Haluan olla hyvässä kunnossa	.88
Liikunta on terveellistä	.88
Liikunta vahvistaa lihaksiani	.89
Liikunta on virkistävää	.87
Liikunta on kivaa	.88
Nautin harjoittelusta	.88
Liikunta rentouttaa	.88
	.85
Sosiaalisuusmotiivi	
Haluan saada uusia kavereita	.82
Haluan tavata kavereitani	.81
Liikunta antaa mahdollisuuden itseni ilmaisuun	.82
Pidän joukkueessa olemisesta	.82
	.72
Ulkoinen motiivi	
Haluan olla suosittu	.77

Liikunta laihduttaa	.79
Liikunta tekee minusta viehättävämmän	.80
Vanhempani haluavat minun liikkuvan	.82
	.69

Kilpailumotiivi

Pidän joukkueessa olemisesta	.90
Haluan siitä kilpailu-uran	.87
Nautin kilpailemisesta	.84
	.76

Rauhoittumismotiivi

Liikkuessa nautin luonnosta	.81
Pidän yksin liikkumisesta	.48
	.57

LIITE 3. Hyvinvointimotiivia mittaavien osioiden väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

	Lii- kunta on kivaa	Haluan olla hyväs- sä kun- nossa	Liikun- ta ren- touttaa	Nautin harjoitte- lusta	Liikun- ta vah- vistaa lihak- siani	Liikunta on vir- kistävää	Liikunta on ter- veellistä
Liikunta on kivaa	-						
Haluan olla hyvässä kun- nossa	.39**	-					
Liikunta ren- touttaa	.55**	.37**	-				
Nautin harjoit- telusta	.55**	.36**	.55**	-			
Liikunta vah- vistaa lihak- siani	.36**	.52**	.33**	.33**	-		
Liikunta on virkistävää	.51**	.41**	.59**	.53**	.43**	-	
Liikunta on terveellistä	.42**	.51**	.41**	.41**	.45**	.56**	-
Hyvinvointi- motiivi	.74**	.68**	.75**	.75**	.66**	.80**	.73**

LIITE 4. Sosiaalisuusmotiivia mittaavien osioiden väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

	Liikunta antaa mahdollisuuden itseni ilmaisuun	Haluan tavata kavereitani	Pidän joukkueessa olemisesta	Haluan saada uusia kavereita
Liikunta antaa mahdollisuuden itseni ilmaisuun	-			
Haluan tavata kavereitani	.38**	-		
Pidän joukkueessa olemisesta	.41**	.41**	-	
Haluan saada uusia kavereita	.38**	.46**	.37**	-
Sosiaalisuusmotiivi	.74**	.75**	.75**	.73**

LIITE 5. Ulkoista motiivia mittaavien osioiden väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

	Vanhempani haluavat minun liikkuvan	Haluan olla suosittu	Liikunta laihduttaa	Liikunta tekee minusta viehättävämmän
Vanhempani haluavat minun liikkuvan	-			
Haluan olla suosittu	.41**	-		
Liikunta laihduttaa	.29**	.38**	-	
Liikunta tekee minusta viehättävämmän	.21**	.43**	.42**	-
Ulkoinen motiivi	.66**	.76**	.75**	.72**

LIITE 6. Kilpailumotiivia mittaavien osioiden väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

	Nautin kilpailemisesta	Haluan siitä kilpailu-uran	Pidän joukkueessa olemisesta
Nautin kilpailemisesta	-		
Haluan siitä kilpailu-uran	.64**	-	
Pidän joukkueessa olemisesta	.49**	.39**	-
Kilpailumotiivi	.87**	.83**	.76**

LIITE 7. Rauhoittumismotiivia mittaavien osioiden väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

	Pidän yksin liikkumisesta	Liikkuessa nautin luonnosta
Pidän yksin liikkumisesta	-	
Liikkuessa nautin luonnosta	.40**	-
Rauhoittumismotiivi	.70**	.33**