

**PUNTTIA, PENKKIÄ JA POHKEITA -  
AIKUISTEN KUNTOKESKUSKÄYTTÄJIEN LIIKUNTAMOTIIVIT  
SEKÄ LIIKUNTAHARRASTUNEISUUS**

**Jouko Karjalainen**

**Mette Ryyti**

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Kesä 2004

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Jouko Karjalainen & Mette Ryyti. Punttia, penkkiä ja pohkeita – Aikuisten kuntokeskus-käyttäjien liikuntamotiivit sekä liikuntaharrastuneisuus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma. 2004. 100 s.

---

Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella liikuntamotivaatiomittarin (REMM; Rogers & Morris 2003, 144) psykometrisiä ominaisuuksia eli sen validiteettia ja reliabiliteettia, sekä tutkia taustatekijöiden yhteyttä liikuntamotivaatioon ja liikunnan harrastuneisuuteen ja näiden välisiä yhteyksiä.

Tutkimuksen kohdejoukko koostui 764 aikuisesta liikunnan harrastajasta. Aineisto kerättiin jäsenyyteen perustuvissa liikunta- ja hyvinvointikeskuksissa kyselykaavakkeilla, joihin sai vastata vapaaehtoisesti. Vastauksia saatiin Espoosta, Helsingistä, Jyväskylästä, Oulusta, Tampereelta ja Turusta.

Mittarin validiteetin tarkastelussa käytettiin promax – rotatointua pääakselifaktorianalyysia ja mittarin sisäistä yhdenmukaisuutta tarkasteltiin Cronbachin alfa-kertoimen sekä Pearsonin tu-lomomenttikorrelaatiokertoimen avulla. Mittarin luotettavuutta on tarkasteltu yksityiskohtai-semmin Kaisu Pajusen pro gradu – tutkielmassa: Vapaa-ajan liikunnan motivaatiomittarin psykometriset ominaisuudet.

Tutkimus aloitettiin suomentamalla REMM - liikuntamotivaatiomittari. Mittarin suomentami-nen mahdollisti mittarin toimivuuden tarkastelun suomenkielisenä. Tulosten perusteella mitta-rin tiivistäminen ja rakenteellinen muuttaminen lisäsi sen reliabiliteettia ja validiteettia. Näin konstruoitu REMM – mittarin suomenkielinen versio osoittautui toimivaksi ja se mahdollistaa monitahoisien liikuntamotivaati-on analysoimisen sisäisten ja ulkoisten motivaatiotekijöiden avulla.

Miehet harrastivat enemmän liikuntaa kuin naiset. Liikuntamotivaatiotutkimuksesta ilmeni, että vastaajat olivat enemmän tehtäväorientoituneita kuin minäorientoituneita. Miehet olivat enemmän minäorientoituneita kuin naiset. Niin naiset kuin miehetkin kokivat fyysisen kunnan voimakkaimpana liikuntamotivaatiotekijänä. Seuraavaksi voimakkain liikuntamotivaatiotekijä oli viihtyvyys. Näiden kahden edellä mainitun lisäksi ihmiset kokivat sosiaalisen yhteenkuu-luvuuden voimakkaana motivaatiotekijänä. Fyysisesti hyvässä kunnossa olevat oli muita moti-voituneimpia liikkumaan. Tämä on yhteydessä viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen ja arvioi-tuun liikuntaharrastuksen jatkuvuuteen. Motivaatiotekijöistä viihtyvyys oli voimakkaimmin yhteydessä viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen ja arvioituun liikunnan harrastuksen jatkuvuu-teen. Tuloksia voidaan suurehkon otannan vuoksi yleistää koskemaan maksullisissa kun-tosaleissa käyviin asiakkaisiin, mutta ei koko aikuisväestöön.

Avainsanat: liikuntamotivaatio, liikuntaharrastuneisuus, aikuisliikunta, kuntosali

## ABSTRAKT

Jouko Karjalainen & Mette Ryyti. Träning, tyngder och triceps- Vuxna konditionssalsbesökarens motivation och intresse för motion. Jyväskylä universitet. Pro gradu-avhandling i idrottspedagogik. 2004. 100 s.

---

Syftet med undersökningen var att granska idrottsmotivationsmätarens (Recreational Exercise Motivation Measure; Rogers & Norris 2003, 144) psykometriska egenskaper, undersöka dess validitet och reliabilitet, samt undersöka bakgrundsfaktorernas samband med motivation och intresse för motion och deras inbördes verkan.

Undersökningens målgrupp bestod av 764 vuxna konditionssalsbesökare. Materialet samlades in med frågeformulär i medlemsbaserade motionscentra från Esbo, Helsingfors, Jyväskylä, Uleåborg, Tammerfors och Åbo.

För att granska mätarens validitet användes promaxroterad faktoranalys. Mätarens inbördes reliabilitet granskades med hjälp av Cronbachs alfa-koefficient samt Pearsons produktmomentkorrelationskoefficient. Mätarens reliabilitet granskas mer utförligt i Kaisu Pajunens pro gradu-avhandling: Vapaa-ajan liikunnan motivaatiomittarin psykometriset omina isuudet.

Undersökningen inleddes med att översätta REMM-mätaren till finska, vilket gjorde det möjligt att även granska mätarens funktion i finska förhållanden. Resultaten visade att genom att komprimera mätaren och ändra dess konstruktion ökade reliabiliteten och validiteten. Denna REMM-mätarens finskspråkiga version visade sig vara fungerande och möjliggjorde analys av den flerdimensionella idrottssmotivationen med hjälp av såväl inre som yttre motivationsfaktorer.

Männen idkade motion i högre grad än kvinnorna. I undersökningen för motivation och intresse för motion framgick, att de som fyllt i frågeformuläret var mer uppgiftsorienterade än jagorienterade. Männerna var mer jagorienterade än kvinnorna. Såväl kvinnor som män uppgav den fysiska konditionen som den starkaste motivationsfaktorn, följt av trivselfaktorn. Dessutom upplevde de, som svarat den sociala sammanhållningen, som en stark motivationsfaktor. Personer med god fysisk kondition hade större motivation att röra på sig än andra, vilket är i direkt samband med veckovis motionsaktivitet och kontinuitet. I samband med den veckovisa motionsaktiviteten och kontinuiteten av det uppskattade motionsintresset var trivseln den största motivationsfaktorn. Tack vare det rätt så stora samplet, kan man generalisera resultaten på personer som besöker avgiftsbelagda konditionssalar, men inte på hela den vuxna befolkningen.

Nyckelord: idrottsmotivation, motionsintresse, vuxenmotion och konditionssal

TIIVISTELMÄ

ABSTRAKT

SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	7
2 SUOMALAISTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN .....	9
2.1 Liikuntakäsitteet .....	10
2.1.1 Liikuntakäyttäytyminen.....	10
2.1.2 Fyysinen aktiivisuus .....	10
2.1.3 Liikunnan harrastus .....	11
2.1.4 Terveysliikunta .....	11
2.2 Liikuntaharrastus .....	12
2.2.1 Liikuntaharrastuksen suositukset .....	12
2.2.2 Liikuntaharrastuksen muutokset.....	13
2.3 Taustatekijöiden yhteydet liikunnan harrastuneisuuteen.....	14
2.3.1 Iän yhteys liikunnan harrastuneisuuteen.....	14
2.3.2 Sukupuolen yhteys liikunnan harrastuneisuuteen.....	15
2.3.3 Koulutustason yhteys liikunnan harrastuneisuuteen.....	15
3 LIIKUNTAMOTIVAATIO.....	17
3.1 Käsitteet .....	17
3.1.1 Motiivi .....	17
3.1.2 Motivaatio .....	18
3.1.3 Liikuntamotivaatio.....	19
3.2 Liikuntamotivaatioteorioita .....	20
3.2.1 Sisäinen motivaatio .....	20
3.2.1.1 Tehtäväorientaatio .....	21
3.2.1.2 Viihtyminen.....	21
3.2.2 Sosiaalinen motivaatio .....	22
3.2.2.1 Minäorientaatio .....	22
3.2.2.2 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus.....	23
3.2.3 Kehon ja mielen hyvinvointi .....	23
3.2.3.1 Psykkinen hyvinvointi.....	24
3.2.3.2 Fyysinen hyvinvointi .....	25
3.2.3.3 Ulkonäkö.....	25
3.2.4 Muiden odotukset .....	26

4 AIKUISVÄESTÖN LIIKUNTAMOTIIVIT SEKÄ VIIKOITTAINEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS JA JATKUVUUS .....	27
4.1 Liikuntamotiivit .....	27
4.1.1 Aikuisten yleisimmät liikuntamotiivit .....	27
4.1.2 Liikuntamotiivien muuttuminen.....	28
4.2 Noland ja Feldman: liikunnan harrastamisen malli .....	29
4.3 Liikunnan jatkaminen.....	29
4.3.1 Aikaisempia tutkimuksia liikunnan jatkamisesta .....	29
5 TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN VIITEKEHYS .....	31
6 TUTKIMUSONGELMAT .....	32
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	33
7.1 Tutkimuksen kohdejoukko .....	33
7.2 Aineiston keruu.....	33
7.3 Tutkimuksessa käytetty mittari.....	34
7.3.1 Taustakysely .....	34
7.3.2 Liikuntamotivaatiomittarin suomenkielinen versio (REMM) .....	34
7.4 Tutkimusaineiston analysointi.....	36
8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS.....	37
8.1 REMM - mittari .....	37
8.1.1 REMM -mittarin rakennevaliditeetti .....	38
8.1.2 REMM -mittarin reliabiliteetti.....	38
8.1.3 REMM -mittarin sisäinen yhdenmukaisuus, alfa-kertoimet.....	39
8.1.3.1 Sisäinen motivaatio.....	39
8.1.3.2 Sosiaalinen motivaatio .....	40
8.1.3.3 Kehon ja mielen hyvinvointi .....	42
8.1.3.4 Muiden odotukset .....	44
9 TUTKIMUSTULOKSET .....	45
9.1 Taustatiedot.....	45
9.1.1 Ikä ja sukupuoli.....	45
9.1.2 Koulutustaso .....	45
9.1.3 Koettu fyysinen kunto .....	45
9.2 Taustatekijöiden yhteys liikuntamotivaatiotekijöihin .....	46
9.2.1 Sukupuolen yhteys liikuntamotivaatiotekijöihin .....	47
9.2.2 Iän yhteys liikuntamotivaatiotekijöihin .....	48
9.2.3 Koulutustason yhteys liikuntamotivaatiotekijöihin .....	51
9.2.4 Koetun fyysisen kunnan yhteys liikuntamotivaatiotekijöihin .....	58
9.3 Motivaatiotekijöiden yhteys viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen ja jatkuvuuteen.....	64
9.4 Taustatekijöiden yhteys viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen ja jatkuvuuteen. ....	65
9.4.1 Sukupuolen yhteys viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen ja jatkuvuuteen. ....	66
9.4.2 Iän yhteys viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen ja liikunnan jatkuvuuteen. ....	67

9.4.3 Koulutustason yhteys viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen ja liikunnan jatkuvuuteen.....	69
9.4.4 Koetun fyysisen kunnon yhteys viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen ja liikunnan jatkuvuuteen.....	70
9.5 Liikunnan jatkamisen todennäköisyys.....	73
9.5.1 Regressiomalli: viikoittainen liikunta-aktiivisuus .....	73
9.5.2 Regressiomalli: liikunnan jatkaminen 1-, 5- ja 10 – vuoden kuluttua .....	74
10 POHDINTA .....	75
10.1 Aineisto ja tutkimusmenetelmät.....	75
10.1.1 Kyselylomakkeen käyttö aineistoon keruumenetelmä .....	75
10.1.2 Motivaation mittaamisesta .....	76
10.2 Tutkimustulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	76
10.2.1 Taustatekijöiden yhteys motivaatiotekijöihin .....	77
10.2.1.1 Sukupuolen yhteys motivaatiotekijöihin .....	78
10.2.1.2 Iän yhteys motivaatiotekijöihin .....	79
10.2.1.3 Koulutustason yhteys motivaatiotekijöihin .....	79
10.2.1.4 Koetun fyysisen kunnon yhteys motivaatiotekijöihin .....	79
10.2.2 Motivaatiotekijöiden yhteys liikunnanharrastuneisuuteen.....	80
10.2.3 Taustatekijöiden yhteys liikunnanharrastuneisuuteen.....	80
10.3 Liikunnan jatkamisen todennäköisyyttä selittävät muuttujat .....	81
10.4 Päätelmiä.....	82
10.5 Jatkotutkimus ehdotuksia .....	83
LÄHTEET .....	84
LIITTEET .....	91

## 1 JOHDANTO

Työelämän murros, työvoiman ikääntyminen ja raihaistuminen sekä markkinavoimien ja taloudellisten realiteettien puristus ovat johtaneet työvoiman terveyden ja työkyvyn merkityksen ymmärtämiseen työn tuottavuuden ja laadun välttämättöminä edellytyksinä. Säännöllisellä, monipuolisella ja kohtuullisella liikunnalla voidaan tukea sekä työssä olevien että työttömien hyvinvointia, työkykyä, toimintakykyä ja terveyttä. (Louhevaara 1995, 13.) Liikunta voi auttaa selviytymään vaikeista elämätilanteista. Erityisen paljon liikunnalla voi olla tasapainottavaa merkitystä niin työttömille, ikääntyville, erityisryhmiin kuuluville kuten erilaisten ongelmien vuoksi yhteiskunnasta syrjäytyville. Liikunnalla katsotaan olevan positiivista yhteiskunnallista arvoa, jos se tuo tasapainoa ihmisen elämään ja lisää yhteenkuuluvuutta niihin sosiaalisiin ryhmiin, joihin hän liittyy tai samaistuu elämänkaaren eri vaiheissa. (Vuolle 2000, 23.) Liikunta virkistää ja auttaa jaksamaan ja se tarjoaa fyysisen hyvinvoinnin lisäksi yhteisöjä ja verkostoja, joiden vaikutus heijastuu muillekin elämänalueille. (Suomen liikunta ja Urheilu ry, 2004.)

Liikunnan puutteen voi nähdä yhtä merkittävänä kansanterveyden vaaratekijänä kuin tupakka ja alkoholi. Ikääntyvän aikuisväestön terveyden edistämiseksi liikunta on yksi tärkeimmistä ja edullisimmista välineistä. Terveysliikunnan edistäminen vaatii eri hallintoalojen yhteistyötä. (Suomen liikunta ja Urheilu ry, 2004.) Suomalainen väestö ikääntyy kovaa vauhtia. Vanhempiin ikäluokkiin kuuluvien ihmisten osuus kasvaa ja työssäkäyvien keski-ikä on viimeisten vuosien aikana noussut. Tällä hetkellä suuret ikäluokat muodostuvat jo ikääntyneistä työntekijöistä. Tämä tarkoittaa sitä, että kohta päävastuu työmarkkinoista alkaa siirtyä nuoremmille sukupolville. Mikäli haluamme ehkäistä ennenaikaiselle eläkkeelle hakeutumista, meidän on puututtava riittävän ajoissa ja riittävällä intensiteetillä työkykyyn vaikuttaviin tekijöihin. Työkyvyn perustan luovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Ja näihin osaluokkiin pyritään vaikuttamaan esimerkiksi työkykyä ylläpitävillä toimenpiteillä. (Louhevaara 1995, 14–15; Mertaniemi & Miettinen 1998, 38–41.)

Ihminen on luotu liikkumaan, mutta nyky-yhteiskunnan rakennemuutoksen seurauksen ihmisen, perheiden ja muiden ihmisiä yhdistävien ryhmien elämässä ja elämäntavassa on tapahtunut perustavanlaatuisia muutoksia. Tämä on johtanut liikkumattomuuteen. Meidän tulisi muistaa, että fyysinen aktiivisuus on ihmiselle välttämätöntä, jotta elimistön rakenteet ja toiminnot pysyisivät kunnossa (Vuori 2001,14). Tulisi myös huomioida, että ihminen on psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen kokonaisuus. Motivaatio suuntaa, ohjaa ja määrää toimintaamme. Näin ollen liikunnan harrastamiseen ja liikkumattomuuteen liittyy niin sisäisiä kuin ulkoisia motivaatiotekijöitä. (Telama 1986, 168.)

Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät ovat yksilöllisiä (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 168–169.), ja tällöin on myös hyödyllistä pohtia yleisimpiä liikuntamotivaatiotekijöitä, jotta ymmärtäisimme paremmin motivaatioita ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on saada tietoa kuntokeskuskäyttäjien liikuntamotivaatiotekijöistä sekä miten ne ovat yhteydessä liikuntaharrastukseen.

Liikunnan lopettamisen jälkeen liikunnan tuottamat positiiviset vaikutukset häviävät nopeasti. Tämän takia liikunnan tulisi olla säännöllistä. (Vuori 1995, 13.) Näin ollen on hyödyllistä tietää, mitkä tekijät ovat yhteydessä viikoittaisen liikunta-aktiivisuuden ja jatkuvuuden todennäköisyyteen. Tutkimuksessamme selvitetään, miten eri taustatekijät, liikunnan motivaatiotekijät sekä liikunnan harrastuneisuus ovat yhteydessä toisiinsa. Liikuntamotivaatiotekijöiden tutkiminen ja tulosten hyödyntäminen liikuntaa ohjaavissa ammattiteissa voisi olla yksi ratkaisu liikkumattomuuteen.

Tulevina liikunnanopettajina meidän tulee muistaa, että liikunnan pitää olla nautittavaa, virkistävää ja sen tulee pysyä jokaisen harrastajan toimintakyvyn rajoissa. Tällöin liikunnasta voi tulla pysyvä elämäntapa, joka auttaa psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen.



## 2 SUOMALAISTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN

Aikuisten ihmisten jokapäiväisiin toimintoihin kuuluu henkilökohtaiset askareet, työmatkat, työt, vapaa-aika ja lepo. Säännöllisesti liikuntaa harrastavat eniten kaupungissa asuvat miehet. Iän myötä säännöllinen ja ajoittainen liikunta vähenee. (Mälkiä, Impivaara, Maatela, Aromaa, Heliövaara & Knekt 1988, 11, 23.)

Suomalaisten eniten harrastamia liikuntamuotoja ovat kävelylenkkeily (1 990 000 aikuista), pyöräily (922 000), hiihto (732 000) ja uinti (520 000). Kävely- ja juoksulenkkeilyn suosio laski noin 300 000 harrastajalla, joka vastaa suunnilleen uusien sauvakävelijöiden määrää. Miesten tavallisimpia liikuntaharrastuksia ovat hiihto, kävely, hölkkä ja pyöräily. Naisilla vastaavasti pyöräily, kävely ja uinti kuuluivat harrastetuimpiin lajeihin. (Mälkiä 1988, 53; Suomen liikunta ja Urheilu ry, 2004.)

Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001 – 2002 antaa viitteitä kuntosaliharrastamisen arvojen pehmenemisestä. Tutkimuksen mukaan kuntosalien harrastajat ovat tulevaisuudessa entistä terveys- ja kuntoliikuntapainotteisempaa väkeä. Kuntosali kävijät ovat iältään tyypillisesti 20 – 40 – vuotiaita. Kuntourheilun tiedotteen mukaan on todennäköistä, että väestön ikääntyessä seniorikansalaisten osuus kuntosalien asiakkaista myös yksityisellä sektorilla nousee. (Suomen liikunta ja Urheilu ry, 2004.)

Suomen kuntosalit voidaan luokitella kuntosalibarometrin mukaan kolmeen erilliseen ryhmään; osakeyhtiömuotoiset kuntokeskukset, laadukkaat ja perinteiset toimialalla pystyttelevät urheilulähtöiset salit sekä klassisen perinteistä kuntosalitoimintaa pyörittävät salit. (Suomen liikunta ja Urheilu ry, 2004.)

Työelämässä on viimeisten vuosien aikana tapahtunut muutoksia niin tuottavuuden-, laadun-, kuin tehokkuusvaatimustenkin suhteen. Tämän takia työntekijöille asetetaan yhä suurempia vaatimuksia fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa työkyvyssä sekä ammatillisessa osaamisessa. Tänä päivänä työikäisestä väestöstä noin 300 000 on sairaus- ja varhaiseläkkeellä työkyvyn pettämisen vuoksi. Työkyvyttömyyseläkkeitä myönnetään yleisimmin tuki- ja liikunta-elinsairauksien, mielenterveysongelmien sekä sydän- ja verisuonisairauksin vuoksi. Hyvin monia näistä sairauksista voidaan ennalta ehkäistä liikunnan avulla. (Mertaniemi 1998, 38 – 41; Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000, 244 - 247.)

## 2.1 Liikuntakäsitteet

### 2.1.1 Liikuntakäyttäytyminen

Liikuntakäyttäytymisen käsite viittaa sekä itse toimintaan että liikunnan heijastumiseen yksilön tajunnassa. Liikuntakäyttäytymisellä tarkoitetaan liikuntaa sekä siihen kohdistuvien ja sitä säätelevien tarpeiden, tavoitteiden, motiivien ja intressien kokonaisuutta. (KomM 1975, 2.)

### 2.1.2 Fyysinen aktiivisuus

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea lihaksistolla aikaansaattua liikkumista, jonka seurauksena kuluu energiaa. (Telama, Vuolla & Laakso 1986, 17; Buckworth & Dishman 2002, 28.) Liikuntaa tarkastellaan objektiivisesti ulkoapäin ja oleellista on se, miten ihmisen havaitaan liikkuvan, ei se, miten hän kokee liikkuvansa. Yksilötasolla liikunta lisää fyysistä toimintakykyä liikunnan kuormittamalla osa-alueilta. Liikunnan vaikutuksen suuruus riippuu liikunnan tehosta, toistotiheydestä, yhden liikuntakerran kestosta sekä fyysisen kunnan lähtötasosta. (Smolander 1995, 58.) Fyysinen aktiivisuus on ihmiselle välttämätöntä, jotta elimistön rakenteet ja toiminnot pysyisivät kunnossa. Vuori (2001, 14) määrittelee fyysisen aktiivisuuden luonnolliseksi ja välttämättömäksi ärsykkeeksi. Tämä on edellytys elimistön terveiden rakenteiden ja toimintojen säilyttämiseksi. Sopivan suuruinen kuormitus riittävän usein toistuttuaan aiheuttaa toimintakyvylle ja terveydelle edullisia harjoitusvaikutuksia. (Vuori, 1999, 17; Vuori 2001, 14.)

### 2.1.3 Liikunnan harrastus

Liikuntaharrastuksella tarkoitetaan vapaa-aikana tapahtuvaa henkilökohtaiseen kiinnostukseen perustuvaa liikunta-aktiivisuutta tai aktiivisen liikkumisen valitsemista vapaaehtoisesti muissa elämän toiminnoissa. Harrastustoiminnan lisäksi liikunta on kiinteästi yhteydessä työntekoon, kotitöihin ja liikkumiseen paikasta toiseen. Tällöin voidaan puhua hyötyliikunnasta tai liikunnallisesti aktiivisesta elämäntavasta. (KomM 1975, 2; Telama R. 1986, 17.) Kuntourheilun aloittamiskynnystä voitaisiin madaltaa tekemällä selvän eron liikunnan ja huippu-urheilun välille. Tämän takia urheilua tulisi lähestyä enemmän esimerkiksi terveyden näkökulmasta. Näin ajateltuna liikunta voisi koostua esimerkiksi sienestyksestä, marjastuksesta, kotitöistä tai vaikka valssin tanssimisesta. Voidaan olettaa, että ihmiset viihtyvät liikunnan parissa parhaiten, kun he kokevat liikunnan hauskaksi.

### 2.1.4 Terveysliikunta

Terveysliikunnaksi voidaan kutsua kaikkea liikuntaa, joka on kaikille suositeltavaa ja mahdollista. Terveysliikunta edistää niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin terveyttä. Terveysliikunta tuottaa terveyttä hyvällä hyötysuhteella ja vähäisin vaaroin – riippumatta toiminnan syistä, tavoitteista tai toteuttamistavoista. (Vuori 2001, 15.) Kohtuullisella, säännöllisellä ja monipuolisella liikunnalla voidaan ennaltaehkäistä vammautumisen riskejä, sekä välttää muita mahdollisia terveydellisiä riskejä. Liikunnan hyödyt ovat moninkertaiset verrattuna liikuntavammoista aiheutuviin haittoihin, sillä suurin osa näistä vammoista on kolhuja ja ruhjeita, jotka eivät vaikuta arkipäivään. (Louhevaara 1995, 18.) Liikuntaharrastuksen ja koetun terveydentilan välillä on havaittu yhteys siten, että liikuntaa harrastavat kokevat itsensä terveemmiksi kuin liikuntaa harrastamattomat. (Laakso 1986, 94.) Liikunnan mielialaakohentava vaikutus on osoitettu erityisesti intensiivisen ja kestävyystyypin liikunnan harrastajilla, mutta myös kevyellä liikunnalla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia mielialaan. Liikuntaa harrastavien on havaittu olevan tasapainoisempia ja luottavan paremmin itseensä, kuin niiden, jotka eivät harrasta liikuntaa. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 35–37.)

Liikunnan tavoitteina lihavuuden ehkäisyssä ja hoidossa on painon ja rasvamäärän pieneminen ja saavutetun tuloksen säilyminen. Lisäksi liikunnalla on edullisia vaikutuksia perusaineenvaihduntaan, aineenvaihduntasairauksien vaaratekijöihin ja fyysiseen toimintakykyyn, kuten myös psyykkisiä ja sosiaalisia seuraamuksia. (Vuori 2001, 105–106.)

## 2.2 Liikuntaharrastus

### 2.2.1 Liikuntaharrastuksen suositukset

Liikunnan annostelun, eli määrän ja tiheyden, pitää olla yksilöllistä, koska ihmisten terveys, kunto, ikä, motivaatio ja tarpeet vaihtelevat laajasti. (Smolander 1995, 64; Vuori 2001, 37.) Harjoitusten määrä ja tavoitteet on pidettävä kohtuullisia ja realistisina. Liikunnan tulee myös olla nautittavaa, virkistävää ja sen tulee pysyä jokaisen harrastajan toimintakyvyn rajoissa. Liikunnan tulee olla monipuolista ja siihen tulee sisältyä kestävyysharjoittelua, lihasvoima- ja lihaskestävyysharjoittelua sekä notkeusharjoittelua. (Smolander 1995, 64–65; Miilunpalo 1999, 425.)

Perusliikunnan tarpeen täyttää päivittäinen kolmen kilometrin ripeä kävelylenkki. Suositellun 30 minuuttia liikuntaa kohtalaisella kuormittavalla tasolla voi suorittaa hyötyliikuntana, kuten puutarhanhoitona, työmatkan kulkemisena jalan tai pyörällä, kunto- tai virkistysliikuntana. (Vuori 2001, 37; Miilunpalo 1999, 426.) Aikaisemmin suositeltiin, että aikuisten pitäisi harrastaa liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa. Suositeltavaa on harjoitella vähintään 20 minuuttia yhtäjaksoisesti kerrallaan ja harjoittelun tulisi olla riittävän tehokasta, vähintään yli 50 prosenttia maksimaalisesta hapenkulutuksesta. (Smolander 1995, 65; Oja & Vuori 1999, 406.) Nykyään todetaan, että päivittäisellä vähemmän rasittavalla kuntoliikunnalla voidaan saavuttaa merkittävää hyötyä kunnon ylläpitämisen, sairauksien ehkäisyn ja terveydenhoidon kannalta. (Miilunpalo 1999, 425.)

## 2.2.2 Liikuntaharrastuksen muutokset

Väestön liikuntakäyttäytymisen tutkimusohjelma (Väli-tutkimusohjelma), joka tutki suomalaisten liikuntaharrastuneisuutta 1980-luvun alussa, kertoi, että hieman alle 30 % suomalaisista harrasti liikuntaa kolme kertaa viikossa. Tutkimuksessa havaittiin, että naisten liikuntaharrastus lisääntyi 1970-lukuun verrattuna. Harrastamattomien määrä on vähentynyt 1970-luvulta (1/3 väestöstä ei harrastanut liikuntaa) 1980-luvulle (1/4 väestöstä ei harrastanut liikuntaa). (Laakso 1986, 89–91.) Mini – Suomi-tutkimuksen mukaan 1980-luvun lopulla liikunnallisesti täysin passiivisia oli alle puolet suomalaisista miehistä ja naisista. (Mälkiä, Impivaara, Maatela, Aromaa, Heliövaara & Knekt 1988, 53.) Miehet harrastivat useammin teholiikuntaa (kova intensiteetti) kuin naiset. Naisten harrastus oli enemmän rentoutumiseen ja esteettisiin sekä muihin ”pehmeisiin tavoitteisiin” suuntautuva. (Laakso 1986, 89–91.)

Yhteiskunnan rakenne muutoksen seurauksena ihmisten, perheiden ja muiden ihmisiä yhdistävien viiteryhmien elämässä ja elämäntavassa on tapahtunut perustavanlaatuisia muutoksia. Aikaisemmat tutkimukset osoittavat vakuuttavasti sen, että omakohtainen liikuntaharrastus on vieläkin aktiivisinta koulutetun ja taloudellisesti hyvin toimeentulevan väestön keskuudessa, kun taas vähemmän koulutusta saaneet ja usein raskasta sekä terveydellisiä riskejä sisältävää työtä tekevät ihmiset suuntautuvat aktiivisen harrastamisen sijaan passiivisen urheiluviihteen seuraamiseen. Myös työssäkäyvät pienten lasten äidit eivät jaksakaan kiinnostua liikunnasta niin paljon kuin kotivelvollisuuksista vapaana olevat kanssasisarensa. (Vuolle 2000, 26.)

Kariston (1985) tutkimuksen lopullinen johtopäätös on, että yksilön tekemät lajivalinnat ovat yhteydessä hänen elämäntyyliinsä. Sukupuoli, ikä, koulutus, ammattiasema ja elämäntyyli vaikuttavat yksilöiden lajivalintaan (Vuolle 2000, 33.) Tilastokeskuksen koko väestöä koskevan ajankäyttötutkimuksen mukaan liikuntaan ja ulkoiluun käytetty aika on kasvanut 38 minuutista (1987) 45 minuuttiin (1999) vuorokaudessa. Erityisesti naisten osalta kasvu on ollut suurinta: he käyttävät liikuntaan 39 minuuttia vuorokaudessa. Miehillä on silti vielä etumatkaa, sillä he käyttävät liikuntaan ja ulkoiluun 51 minuuttia vuorokaudessa. Naisten liikunta ja ulkoilu on lisääntynyt eniten arkipäivisin, kun miehet vuorostaan liikkuvat enemmän viiko-

loppuisin. Liikunnan harrastamista lisäsivät eniten yli 45-vuotiaat. (Niemi & Pääkkönen 2001, 38–40.)

Suomalaisten liikunta-aktiivisuutta mitattiin ”Kunnossa kaiken ikää” – ohjelman avulla vuonna 1994. Tämän tutkimuksen mukaan vapaa-aikanaan terveyden kannalta riittävästi liikkui kolmannes (33 %) aikuisväestöstä (35–60 v.). Riittäväksi liikunnaksi määriteltiin liikunta, joka tapahtuu kolme kertaa viikossa, vähintään puoli tunti kerralla jonkin verran hikoillen ja hengästyen. Selvityksen mukaan 40–60 –vuotiaista 900 000 ei liikkunut terveytensä kannalta riittävästi. Täysin liikuntaa harrastamattomia oli oman ilmoituksensa mukaan kahdeksan prosenttia. (Anttila 1999,29; Vuori & Miettinen 2000, 92–93.)

Suuren kansallisen liikuntatutkimuksen 2001 – 2002 mukaan noin 94 prosenttia 19 – 65 vuotiaista suomalaisista ilmoitti harrastavansa liikuntaa. Terveytensä kannalta riittävästi liikuntaa harrasti 54 prosenttia vastaajista. Tässä tutkimuksessa terveyden kannalta riittävänä liikuntana pidettiin liikuntaa ja kuntoilua, joka tapahtuu vähintään kolme kertaa viikossa ja on luonteeltaan vähintään ripeää tai reipasta. Eniten suomalaiset 19 – 65 -vuotiaat aikuiset liikkuivat omatoimisesti yksin (75 %) ja toiseksi eniten omatoimisesti ryhmässä (45 %). Yhteenlaskettu prosenttiluku ylittää sadan, sillä vastaajat ovat voineet vastata molempiin kysymyksiin. Sama henkilö voi esimerkiksi liikkua sekä urheiluseurassa että omatoimisesti yksin. (Suomen liikunta ja Urheilu ry, 2004.)

## 2.3 Taustatekijöiden yhteydet liikunnan harrastuneisuuteen

### 2.3.1 Iän yhteys liikunnan harrastuneisuuteen

Perinteisen käsityksen mukaan liikuntaharrastus vähenee sitä myötä kun ikää kertyy lisää niin miehillä kuin naisillakin. Tämä väittämä näyttäisi vieläkin pitävän pääpiirteittäin paikkansa, mutta muutos ei tosin ole suoraviivaista. 1980 – luvun alulla tehdyssä Väli – tutkimusohjelmassa havaittiin ikäryhmien liikuntakäyttäytymisessä olevan eroavaisuuksia. Ikääntyneiden liikuntaharrastus näyttää jakautuvan kahteen pääryhmään: lähes päivittäin tapahtuvaan ja täysin passiivisiin. Suurin osa vanhuksista kuuluu jälkimäiseen ryhmään jo terveydellisistä syistä

johtuen, mutta erittäin aktiivisakin on paljon, sillä ajankäyttöön liittyviä esteitä ei enää ole rajoittavina tekijöinä samalla tavalla kuin työikäisillä. Iän mukaan päivittäin harrastavien liikuntaan käyttämä aika lyhenee aluksi, kunnes se jälleen eläkeikää lähestyessä kasvaa ja liikuntakerrat lisääntyvät jälleen työikäiseen väestöön verrattuna. Liikunnan harrastus oli vähäisintä vanhimmissa ikäryhmissä, mutta ne jotka harrastivat, liikkuiivat useammin ja käyttivät harrastuksiinsa enemmän aikaa kuin nuoret (Mälkiä et al. 1988, 28). Harrastamattomien osuus tosin lisääntyy mitä vanhimpiin ikäryhmiin siirrytään. (Laakso 1986, 92–94.)

Liikuntaharrastuksen useutta ja intensiteettiä tutkittaessa huomattiin, että liikuntaa usein ja kuormittavasti harrastavien määrä väheni iän myötä niin naisilla kuin miehilläkin. (Laakso 1986, 95.)

### 2.3.2 Sukupuolen yhteys liikunnan harrastuneisuuteen

Väli-tutkimusohjelma osoitti, että naisten ja miesten liikuntakäyttäytymisessä oli eroavaisuuksia. Miehet käyttivät naisia enemmän aikaa liikuntaan ja he harrastivat intensiteetiltään rasittavampaa liikuntaa kuin naiset. (Laakso 1986, 91–92.) Liikuntatutkimus 2001–2002 osoitti, että 5 % miehistä ei harrastanut liikuntaa laisinkaan, kun taas naisilla vastaava luku oli 2 %. Tässä tutkimuksessa havaittiin myös, että 19–65 –vuotiaat naiset (58 %) harrastivat miehiä (49 %) useammin terveyden kannalta riittävää liikuntaa. (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002, 5, 9.)

### 2.3.3 Koulutustason yhteys liikunnan harrastuneisuuteen

Väli-tutkimusohjelman mukaan koulutustaso on yhteydessä liikunnan harrastukseen siten, että miehistä ylioppilastutkinnon suorittaneet harrastavat liikuntaa kaksi kertaa enemmän kuin kansakoulun käyneet. Kansakoulun käyneet harrastavat vähiten liikuntaa. Työn ruumiillinen rasittavuus vaikutti liikuntaharrastuneisuuteen siten, että toimisto- ja istumatyötä tekevät harrastivat liikuntaa enemmän kuin raskasta ruumiillista työtä tekevät. Väli-tutkimusohjelman mukaan koulutustaso on tärkeämpi liikuntaharrastuksen selittävä tekijä kuin ammattiaseama. (Laakso 1986, 95–97.)

Liikuntatutkimus 2001–2002 mukaan opiskelijoiden ja johtavassa asemassa toimivien keskuudessa oli keskimääräistä enemmän henkilöitä, jotka liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi. (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002, 9.)

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



### 3 LIIKUNTAMOTIVAATIO

#### 3.1 Käsitteet

##### 3.1.1 Motiivi

Motiivi on toiminnan psyykkinen syy ja sitä ohjaava voima. Motiivi saa ihmisen suuntaamaan toimintansa kohti tavoitetta ja päämäärää. (Vilkkö-Riihelä 1999, 446.) Silti ihminen ei aina toimi pelkästään motiivien ohjaamana, vaan motiivit voivat kehittyä ja muuntua toiminnassa. Motiivilla tarkoitetaan tiettyyn kohteeseen suuntautunutta tarvetta sekä kiinnostusta tiettyyn toimintoon. Motiiveja tarkasteltaessa on hyvä tiedostaa, että sama tarve voi tyydyttyä useissa toiminnoissa ja sama toiminto voi myös tyydyttää erilaisia tarpeita. (Telama 1986, 152.) Motivaatio ei aina ole tietoista. Esimerkiksi jos huomaa hakeutuvansa toistuvasti jonkun toisen henkilön seuraan, on asialla yleensä syynsä – motiivinsa. Motivaatiopsykologia pyrkii selittämään, miksi ihmiset toimivat tai ajattelevat juuri tietyllä tavalla, eivätkä jollakin vaihtoehtoisella tavalla. Motivaatiopsykologiassa tarpeet määritellään usein perusluontoisiksi motiiveiksi, kun taas tavoitteet ja päämäärät ovat tietoisia motiivirakenteita. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 10.)

Motiivit voidaan ryhmitellä kahteen eri pääryhmään: biologiset ja psykologiset motiivit. Psykologiset motiivit liittyvät psyyken toimintaan, joka puolestaan on sidoksissa ympäristöön, jolloin voidaan puhua sosiaalisista motiiveista. Biologiset motiivit perustuvat ihmisen biologisiin tarpeisiin. Eli kuin meillä on jano, me juomme ja kun on nälkä, me syömmme. Motivaatiopsykologian peruskysymys liittyy motiivien luonteeseen: ovatko kyseessä sisäiset vietit, voimat ja tarpeet, jotka työntävät ihmistä toimimaan kohti päämäärää vai ympäristön ihmistä puoleensa vetävät ärsykkeet. (Vilkkö-Riihelä 1999, 449.; Maslow 1970, 97–104.)

### 3.1.2 Motivaatio

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

Motivaatio on sisäinen kokonaistila, johon voi sisältyä useita motiiveja (Vilkko-Riihelä 1999, 447). Motivaatio on monimutkainen ja dynaaminen prosessi, jossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus, järkiperäiset ja tunteenomaiset tekijät sekä sosiaalinen ympäristö. Kun haluamme perehtyä motivaatioon ja ymmärtää ihmisen käyttäytymistä, meidän tulee tarkastella käyttäytymisen kolme perustekijää; toiminnan energisaatiota, toiminnan suuntautumista sekä sen säätelyä. Eli tarkasteltaessa motivaatiota peruskysymys kuuluu miksi? Esimerkiksi miksi liikumme, miksi syömme tai miksi opiskelemme. (Liukkonen & Jaakkola 2002, 14–15.) Motivaatio ei ole aina tietoista, vaan ihminen saattaa toimia tiedostamattaan samalla tavalla tietyissä tilanteissa (Nurmi et al. 2002, 10).

Motivaatio ta on vaikea määritellä tarkasti, mutta se kohdistuu toiminnan aloittamiseen, käyttäytymisen suuntaamiseen ja toiminnan jatkuvuuteen. Motivaation tutkimuksen kiinnostus kohdistuu niihin tekijöihin, jotka saavat toiminnan alkamaan, määrittelevät toiminnan suunnan, intensiteetin sekä pysyvyyden. (Willis & Campbell 1992, 6.) Traditionaalisessa motivaatiotutkimuksessa oletetaan, että yksilöllä on tarve ja se motivoi suoritukseen. Motiivien tarvehierarkiaa koskevan tunnetuimman teorian on esittänyt Maslow (1970), jonka mukaan toiminta määräytyy aina kulloinkin vallitsevan motiivin perusteella, niin että alemman tason motiivien täytyy olla ensin tyydytetty, ennen kuin ylemmän tason motiivit saavat sijaa. Hierarkian alemmilla tasoilla ovat puutemotiivit eli fysiologiset perustarpeet, turvallisuuden tarpeet, rakkauden ja yhteenkuuluvuuden tarpeet sekä hyväksynnän tarpeet. Ylemmällä tasolla ovat kehitystarpeet eli itsensä toteuttamisen tarpeet, tietämisen ja ymmärtämisen tarpeet ja lopulta myös esteettiset tarpeet. (Sarlin 1995, 43.)

### 3.1.3 Liikuntamotivaatio

Tutkittaessa liikuntaan liittyvää motivaatiota pyritään selvittämään, mikä saa ihmiset liikumaan ja mikä heitä liikunnassa kiinnostaa. Telama (1986, 151) jakaa liikuntakäyttäytymiseen liittyvän liikuntamotivaation yleis- ja tilannemotivaatioon. Yleismotivaatiolla tarkoitetaan pysyväisluonteista kiinnostusta tai tavoitteellisuutta jotakin toimintaa kohtaan. Tilannemotivaatio puolestaan vaihtelee eri tilanteissa, ja sen suuruudesta riippuu osallistuuko henkilö toimintaan vai ei. (Telama 1986, 151.) Yksilön osallistumismotivaatioon vaikuttavat sekä persoonalliset ominaisuudet että eri tilannetekijät yhteisvaikutuksellisen näkökulman mukaan (Weinberg & Gould 1995, 63).

Käyttäytymistä ohjaavaan voimaan eli motivaatioon liittyy monta tekijää kuten välttämismotiivit tai tavoitemotiivit, odotukset, sisäiset arvostukset ja kokemukset menestymisestä tai häviämisestä. Motivaatio ohjaa toiminnan voimakkuutta, kestoa ja suuntaa. Liikunnassa motivaatio saattaa vaikuttaa yrittämiseen, keskittymiseen, pitkäjänteisyyteen, täsmälliseen harjoitteluun, parempaan suoritukseen, pidempään harjoituskertaan, liikunnan aloittamiseen tai liikunnan lopettamiseen. (Roberts 1992, 5-6.)

Liikuntamotivaatio saattaa syntyä ja kehittyä kognitiivisena prosessina siten, että henkilö pohdii tietoisesti liikunnan merkitystä itselleen ja asettaa itselleen tietoisia tavoitteita. Emotionaalisesti liikuntaan virittäytyneellä ihmisellä liikunnantavoitteena on enemmän joko tietyn tunnetilan saavuttaminen tai välttäminen. Liikuntamotivaatiosta puhuttaessa on tärkeä huomioida, että motiivit eivät aina ole tiedostettuja. (Telama 1986, 152–153.)

## 3.2 Liikuntamotivaatioteorioita

### 3.2.1 Sisäinen motivaatio

Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan ihmisen luontaista taipumusta harjoittaa kykyjään ja osallistua toimintaan, josta hän on kiinnostunut. Sisäisesti motivoituneen toiminnan lähtökohtana ovat sisäiset pyrkimykset, joka motivoi toimimaan ilman ympäristön kontrollia tai ulkoista palkkiota. (Deci & Ryan 1985, 43; Jaakkola & Liukkonen 2002, 31.) Liikunnassa voi vaikuttaa niin ulkoinen kuin sisäinen motivaatiokin. Ulkoisessa motivaatiossa motiiveina ovat palkkio tai rangaistuksen pelko. (Vilkko-Riihelä 1999, 450; Jaakkola & Liukkonen 2002, 31.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että sisäinen motivaatio on yhteydessä myönteisiin tunteisiin, ajatuksiin ja käyttäytymismalleihin (Jaakkola & Liukkonen 2002, 31), ja se on tärkeä tekijä fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisessa (Jaakkola 2002, 11).

Sisäisesti motivoitunut henkilö tavoittelee itseään kiinnostavia haasteita, jotka ovat hänen kyvyilleen sopivia. Hän kokee palkitsevana esimerkiksi toiminnasta saadun nautinnon tai jännityksen sekä autonomian tai pätevyyden tunteen. Sisäiseen motivaatioon ei liity ulkoisia paineita. Jotta ihminen voi tuntea olevansa täysin sisäisesti motivoitunut, hänellä täytyy olla tunne siitä, että hän voi toimia itsenäisesti, eikä hänellä ole paineita esimerkiksi palkkioiden saavuttamisesta. (Deci & Ryan 1985, 29, 31–34.) Sisäistä motivaatiota lisää valinnan mahdollisuudet sekä positiivinen palaute. Ulkoiset palkkiot, aikarajat sekä valvonta heikentävät sisäistä motivaatiota. (Deci & Ryan 1985, 85).

### 3.2.1.1 Tehtäväorientaatio

Tehtäväorientoituneet henkilöt keskittyvät enemmän omiin suorituksiinsa ja niiden parantamiseen, yrittämiseen sekä oppimisprosessiin. He eivät vertaa omia suorituksia toisten tuloksiin. (Liukkonen 1998, 15). Tehtäväorientoitunut henkilö on tyypillisesti sitkeä ja peräänantamaton, vaikka kohtaisi vaikeuksia. Epäonnistumisen hetkellä tehtäväorientaatio suojaa yksilöä turhautumiselta ja pettymykseltä. (Weinberg & Gould 1995, 80–81.)

Tehtäväorientoituneet ihmiset ovat kiinnostuneita parantamaan omia kykyjään ja tehtävän hallintaa on heille tärkeintä. Tehtäväorientoituneet ihmiset valitsevat kohtuullisen vaikeita tehtäviä ja omaavat paljon sisäistä motivaatiota tehtävän suorittamiseen ja tuntevat olevansa kyvykkäitä. Tehtäväorientoitunut henkilö on sinnikäs ja uskoo, että menestyminen urheilussa on yrittämisen tuloista. (Wann 1997, 170–171.)

### 3.2.1.2 Viihtyminen

Viihtyminen ja hyvinvointiin liittyvät tunteet ovat Dishmanin (1985) mukaan tärkeämpiä tekijöitä lisäämään liikunta-aktiivisuutta kuin mitä terveyteen liittyvät syyt. Positiiviset tunteet, kuten huvi ja nautinto, liittyvät viihtymiseen ja motivoivat liikkumaan. Viihtyminen on Csikszentmihalyin (1975) mukaan parhaimmillaan ”flow”-tila. Flow on tila, jossa henkilö toimii automaattisesti ja unohtaa niin ympäristön kuin ajantajunkin. Tämän tilan saavuttamisen edellytyksenä on yksilön kykyjen sekä taitojen ja toiminnan vaatimusten kohtaaminen. (Biddle & Mutrie 1991, 51–52.)

Viihtymisen ja liikunnannauttimisen kannalta on ratkaisevaa, että yksilön koettu pätevyys on korkealla tasolla. Yksilön koetun pätevyyden korkea taso edesauttaa henkilön viihtymistä ja nautintoa liikunnassa (Buckworth & Dishman 2002, 201). Tärkeimpänä liikuntamotivaatiotekijänä pidetään liikunnan nauttimisesta. Liikuntaan sitoutuminen ja sen jatkaminen on sitä vahvempaa ja todennäköisempää mitä suurempi nautinto liikunnasta saadaan. Liikunnasta

nauttiminen voidaan yhdistää sisäiseen motivaatioon. Ihminen kokee liikunnassa pätevyyden tunteita sekä autonomiaa, joiden kautta nauttiminen liikunnasta on mahdollista. Liikunnasta nauttiminen on myös määritelty tilaksi, jossa toiminnan haasteellisuus on tasapainossa osottajan taitoihin nähden. Nautinto ja hauskuus ovat kuitenkin erotettava sisäisestä motivaatiosta, koska nautinto voi olla seurausta sekä ulkoisesta että sisäisestä tekijästä. (Scanlan & Simons 1992, 200–205.)

### 3.2.2 Sosiaalinen motivaatio

Liikuntamotivaatioon vaikuttavia sosiaalisia tekijöitä voivat olla yhdessäolo ja siitä saatu mielihyvä, perheen asenne, uudet tuttavat, ystävien tapaaminen, toisten henkilöiden antamat virikkeet, palaute tai mukaan vetäminen. Myös laajemmat sosiaaliset tekijät kuten kulttuuri ja sen liikuntamyönteisyys sekä yhteisön tai julkisuuden sosiaalisen paineen kokeminen vaikuttaa liikunnan motivaatiotekijöihin. Perinteisesti liikunnassa on pidetty tärkeänä liikunnan sosiaalista merkitystä. Se on todettu etenkin nuorille miehille tärkeäksi tekijäksi liikunnassa. (Telama 1986, 165–166.)

#### 3.2.2.1 Minäorientaatio

Minäkäsitys, itsetunto ja koettu pätevyys kuuluvat motivaatiotutkimuksen keskeisiin käsitteisiin. Näitä rakenteita voidaan pitää ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja persoonallisuuden kulmakivenä. Minäkäsityksellä tarkoitetaan usein yksilön henkilökohtaista kokemusta omasta itsestään. (Jaakkola & Liukkonen 2002, 99.) Minäorientoitunut henkilö vertaa itseään muihin, ja hän haluaa olla muita parempi. Jos minäorientoitunut henkilö on varma omista kyvyistään, hän uskoo yrittämisen tuottavan menestymistä. Tehtävien valitsemisessa minäorientoitunut henkilö todennäköisesti valitsee liian helppoja tai liian vaikeita tehtäviä. (Wann 1997, 170–171.)

Minäorientoitunut henkilö on kiinnostunut vertailemaan omaa suoritustaan muiden suorituksiin (Liukkonen 1998, 16). Oppimiseen suuntautuvassa toiminnassa tehtävän tekeminen ja siitä saatu tyydytys on pääasia. Ulkoisesti motivoituneessa toiminnassa olennaista on vertailu ja

usein myös kilpailu. Pätevyyden kokemuksia saa silloin, kun on muita parempi. Mielihyvän kokeminen itse toiminnasta on harvinaista ja minäorientoitunut henkilö kokee usein huomommuuden tunteita. Mitä voimakkaammin henkilö on minäorientoitunut, sitä tärkeämpää on menestyminen liikunnassa. (Sarlin 1995, 46; Duda 1992, 82.)

### 3.2.2.2 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

*”Toisten huomaaminen on niin helppoa ja halpaa, ettei ole mitään syytä olla tekemättä sitä”* (Liukkonen, Kataja & Jaakkola 2002, 183).

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on yksi sisäisen motivaation kulmakivistä. Ihmisillä on luontainen tarve kuulua sosiaalisiin ryhmiin. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on yksi ihmisen psykologisista perustarpeista. Ihminen tyydyttää yhteenkuuluvuuden tarvetta toimiessaan aktiivisesti ryhmässä. (Liukkonen et al. 2002, 183.) Sosiaalinen yhteenkuuluvuus voidaan nähdä ryhmäliikuntaan motivoivana tekijänä. Esimerkkinä voisimme todeta, että kuntosalilla pääsee ”kaltaistensa” joukkoon treenaamaan, vaikka varsinaista yhteistä ryhmätoimintaa ei salilla olisikaan. Kuntosalilla ilmenee vuorovaikutusta ja näkee tuttuja kasvoja.

Liikunnan ja hyvinvoinnin yhteyttä voidaan selittää monin tavoin. Yksi mahdollinen mekanismi on liikuntaan liittyvät sosiaaliset kokemukset, jotka liittyvät yhteyden kokemiseen. Harrastaessaan liikuntaa niin nuoret kuin aikuisetkin kokevat sosiaalisen yhdessäolon usein tärkeämmäksi kuin itse liikunnan. (Ojanen 2000, 144; Willis & Campbell 1992, 14.)

### 3.2.3 Kehon ja mielen hyvinvointi

Henkilökohtaiset tavoitteet ovat keskeinen osa persoonallisuutta ja yksilön hyvinvointia. Monet tutkimukset osoittavat, että motivaation ja hyvinvoinnin välillä on kumulatiivisia kehiä. Tämä tarkoittaa sitä, että psyykinen hyvinvointi vaikuttaa yksilön motivaatioon eli siihen, millaisia henkilökohtaisia tavoitteita hän itselleen asettaa ja miten hän niitä arvioi. Nämä taas osaltaan vaikuttavat myöhempään hyvinvointiin. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 168–169.) Yksilön oma, subjektiivinen kokemus itsestään ja omasta pätevydestään on ratkaiseva tekijä hyvinvoinnin kannalta. Psykologinen minätutkimus on osoittanut, että minäkäsitys, itsetunto ja

koetut spesifit pätevyysalueet vaikuttavat suuresti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme. (Jaakkola & Liukkonen 2002, 99.)

Liikuntamotiivien tutkimus on osoittanut, ettei terveys ole suurimmalla osalle harrastajista tärkein motivaation lähde, vaikka sillä toki onkin merkittävä asema liikuntamotiivien joukossa. (Laakso 1986, 94.)

Ojasen (1999, 6-11) mukaan säännöllinen, omaehtoinen liikunta on liikuntaa suosivassa kulttuurissa hyvinvointia edistävä tekijä. Hyvinvointiin ja liikuntamotivaatioon vaikuttavina tekijöinä voidaan pitää kuntoa, terveyttä, sosiaalisia kontakteja, kilpailua tai itsensä voittamista kuten myös laihduttamista, ihannekuvansa saavuttamista, sisäisen tasapainon saavuttamista ja rentoutumista.

### 3.2.3.1 Psykykinen hyvinvointi

Ihmisen tyytyväisyyttä ja hyvää oloa voidaan kuvata monella samalla tarkoittavalla sanalla, esimerkiksi psykykinen hyvinvointi, psykykinen toimintakyky ja mielenterveys. Psykykkistä hyvinvointia luonnehtii realiteetin taju, elämänhallinnan kokeminen, optimismi, tyytyväisyys elämään, tarkoituksen kokeminen, sosiaalinen taitavuus, itseluottamus sekä toiminnallisuus. (Ojanen 1995, 44.) Modernin motivaatiopsykologian mukaan psykykinen hyvinvointi on yhteydessä siihen, minkälaisia tavoitteita ihminen itselleen asettaa ja miten hän näitä tavoitteita arvioi. Viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet psykykkisen hyvinvoinnin ja henkilökohtaisten tavoitteiden olevan yhteydessä monin tavoin toisiinsa. (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 158.)

Liikunnan ja psykykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä on tutkittu paljon ympäri maailmaa. Tutkimuksissa on osoitettu liikunnan vaikuttavan masennukseen, ahdistukseen, itseluottamukseen, vireystilaan sekä stressin sietokykyyn. (Ojanen 1995, 48.) Näitä positiivisia vaikutuksia selittää psykologisten ja fysiologisten tekijöiden kautta. Liikunnan tiedetään lisäävän hyvän olon välittäjäaineita, endorfiineja. Liikunnan avulla voimme parantaa fyysistä kuntoa, vähentää kehon painoa ja laskea sykettä. Edellä mainituilla tekijöillä on vaikutusta psykykkiseen hyvinvointiin. (Ojanen 1995, 50–51.)



### 3.2.3.2 Fyysinen hyvinvointi

Fyysisellä kunnolla tarkoitetaan elimistön fysiologista ja biomekaanista kykyä, toimintakelpoisuutta tai tilaa tietyn fyysisen tehtävän suorittamiseen. Kuntoilussa siihen voidaan liittää voima, nopeus ja kestävyys. Terveyskunnolla tarkoitetaan ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Oja 1995, 54; Nupponen & Mälkiä 1986, 179.)

Terveyskunnan osa-alueet ovat morfologia (kehon koostumus), lihastoiminta (lihasvoima ja kestävyys), motorinen toiminta, hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminta sekä aineenvaihdunta. Näihin osa-alueisiin liittyvät muun muassa suhteellinen kehon paino, kehon koostumus, liikkuvuus, voima, ketteryys, tasapaino, koordinaatio, nopeus ja aerobinen kestävyys. (Oja 1995, 62; Vuori 2001, 13.)

Fyysinen hyvinvointi paranee liikunnan myötä. Liikunnan myönteinen vaikutus tulee esiin sekä ensimmäisen liikuntakerran että pitempään jatkuneen liikunnan jälkeen. Jokainen, joka on harrastanut liikuntaa tietää itsekkin, että välittömästi liikunnan jälkeen olo tuntuu yleensä hyvältä ja raukealta. Useissa maailmanlaajuisissa tutkimuksissa on voitu osoittaa, että liikunta vaikuttaa masennukseen, ahdistukseen, itseluottamukseen, vireyteen, stressin sietokykyyn sekä älylliseen suorituskyykyyn. Fyysisen ja psyykinen hyvinvointi tukevat toisiaan. (Ojanen 1995, 48–49.)

### 3.2.3.3 Ulkonäkö

Liikunnan harrastamisen ja kuntoilun tavoitteena on usein ulkonäön tai paremminkin kehon muodon parantaminen. Siihen liittyvät kehon muokkaaminen, painon pudottaminen sekä kiinteyttäminen. Ulkonäköön liittyvät asiat näyttävät huolestuttavan naisia enemmän kuin miehiä. Noin 6 % naisista on viitannut suoraan ulkonäköön, kun taas miehistä ei kukaan kiinnittänyt huomiota ulkonäköön (Telama 1986, 165). Yksi halutuimpia harjoittelusta saatuja tuloksia on kehon muuttuminen urheilullisemmaksi. Jourard ja Secord (1955) saivat selville, että naisopiskelijoilla tyytyväisyys omaan kehoon vahvistui tyytyväisyyttä itseensä ja lisäsi itseluottamusta. Jo kaksikymmentä vuotta sitten Time lehden (1982) artikkelissa kuvattiin kauneus-

ihannetta hoikaksi ja lihaksikkaaksi ja tämän saavuttaakseen oli käytävä kuntosalilla ja harjoiteltava tehokkaasti. Monet julkisuuden henkilöt uhkuvat itsetuntoa sporttisessa olemuksessaan, jolloin ulkonäkö ja menestys usein liitetään toisiinsa. Tämä osaltaan lisää muiden ihmisten liikuntamotivaatiota. (Willis & Campbell 1982, 11–12.)

#### 3.2.4 Muiden odotukset

Koetun sosiaalisen pätevyyden ja hyväksynnän alue sisältää käsityksen itsestä suhteessa muihin. Sosiaalinen minäkäsitys muodostuu aina suhteessa muihin, tietyn arvioinnin ja vertailun tuloksena. Yksilöllä voi olla monta sosiaalista minää, riippuen siitä minkälaisia rooleja hänellä on yhteiskunnassa. Koettu fyysinen pätevyys on Harterin (1982b, 28.) mukaan yhteydessä koettuun fyysiseen pätevyyteen. (Sarlin 1995, 24.)

Sosiaaliset odotukset ja normit saattavat negatiivisessa mielessä vaikuttaa liikunnan jatkamisen syihin. Negatiiviset tunteet saattavat heikentää yksilön itsemääräämisen tunnetta. Liikuntaharrastuksen jatkumisen kannalta olisi tärkeää, että liikuntaan osallistumisen sosiaalinen paine olisi mahdollisimman alhainen. (Scanlan & Simons 1992, 200–205.)

## 4 AIKUISVÄESTÖN LIIKUNTAMOTIIVIT SEKÄ VIIKOITTAINEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS JA JATKUVUUS

### 4.1 Liikuntamotiivit

Liikuntamotiiveja, liikunnan harrastamiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä on tutkittu paljon. Buckworth'in ja Dishman'in (2002, 195) mukaan ei ole olemassa yhtä ainoaa muuttujaa, jolla voitaisiin selittää ja ennustaa ihmisen liikunnan harrastamista ja fyysistä aktiivisuutta. Sitä ei voida myöskään selittää erillisillä yksittäisillä muuttujilla, koska liikunnan harrastaminen on dynaaminen prosessi ja monimutkainen kokonaisuus, johon vaikuttaa monia tekijöitä samanaikaisesti. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat monet persoonalliset, sosiaaliset ja ympäristölliset tekijät. (Buckworth & Dishman 2002, 195, 208.)

#### 4.1.1 Aikuisten yleisimmät liikuntamotiivit

Yhtenä vahvana liikunnan harrastamisen motiivina voidaan nähdä hyvän suorituskyvyn hankkiminen ja sen säilyttäminen. Tällöin voidaan puhua kunto liikunnasta. (Vuori 2001, 15.) Liikunnan merkitys ihmiselle on erilainen eri elämänvaiheista johtuen, ja tämän vuoksi liikuntamotiivit vaihtelevat jonkin verran (Telama 1986, 172).

Liikunnan harrastamisen motiivit ovat moninaisia, mutta tutkimukset ovat osoittaneet, että kuntoon sekä fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen liittyvät syyt ovat tärkeimpien joukossa (Biddle & Mutrie 1991, 33). Kunnon ja terveyden kohottamisen lisäksi motiiveina liikunnan harrastamiselle mainittiin paremman ulkonäön tavoittelu, liikunnasta ja luonnosta nauttiminen, hauskuuden kokeminen, virkistys ja rentoutuminen sekä sosiaaliset syyt ja koetut psykologiset hyödyt aikuisiän eri vaiheissa. (Willis & Campbell 1992, 10; Telama 1986, 172.)

Väli-tutkimuksessa rentoutuminen, terveys ja kunto osoittautuivat yleisimmiksi motiiveiksi liikuntaan. Kenyon'in motiivimittarin mukaan terveys ja kunto ja toisaalta liikunnan aikaansaama rentouttava ja virkistävä vaikutus ovat tärkeitä asioita lähes kaikkien aikuisten liikunta-

harrastuksessa. Naisille miehiä tärkeämpänä motiivina nousi esille liikunnan tarjoama mahdollisuus esteettisiin kokemuksiin ja itseilmaisuun, kun taas miehillä naisia tärkeämpänä liikunnan motivaatiotekijänä nousi kilpailu ja ponnistaminen, eli suoritusmotivaatio. Myös sosiaaliset motiivit, kuten porukka ja kaverit olivat tärkeimpiä liikuntamotivaatiotekijöitä miesten keskuudessa. (Telama 1986, 155–156.) Yleisimpinä motiiveina, yleisyys järjestyksessä lueteltuna, mainittiin liikunnan rentouttava ja virkistävä vaikutus, ulkoiluun ja luontoon liittyvät motiivit, lajien ominaisuuksiin ja liikuntaympäristöön liittyvät käytännölliset seikat sekä kuntoon ja terveyteen liittyvät motiivit. Useat motiivit olivat varsin yleispäteviä ja tunnepitoisia. Tunnetilat liittyivät liikuntaympäristöön, liikunnan jälkeiseen olotilaan sekä itse liikuntasuoritukseen. (Telama 1986, 160.)

#### 4.1.2 Liikuntamotiivien muuttuminen

Motiivit liikunnan harrastamiselle voivat muuttua harrastuksen jatkuessa. Ihmisten, jotka aloittavat liikunnan parantaakseen terve yttään, on löydettävä itselleen mieluinen laji, jotta liikunnan harrastaminen olisi jatkuvaa. (Willis & Campbell 1992, 13; Biddle & Mutrie 1991, 33.) Dishman'in, Sallis'in ja Orenstein'in (1985) mukaan liikunnan jatkaminen on yhteydessä välittömiin nautinnon ja hyvän olon tunteisiin. (Biddle & Mutrie 1991, 33.)

Selvimmät muutokset liikuntamotiiveissa havaitaan sosiaalisessa motivaatiossa, suoriutumismotivaatiossa, painonsäätelymotiivissa sekä eräissä terveystieteissä. Miehillä sosiaalisen motivaation ja suoriutumismotivaation tärkeys liikuntamotiiveina vähenee iän myötä. 52 % miehistä 27–39 – vuotiaista mainitsi sosiaalisen yhdessäolon liikuntamotiivinaan, kun yli 50 vuotiaista 19 % pitää sitä tärkeänä liikunnassa. Naisten painonsäätelymotiivin kohdalla tilanne oli samankaltainen. 27–39- vuotiaista naisista 40 % mainitsi painonsäätelyn tärkeäksi liikuntamotiiviksi, kun taas yli 50 -vuotiaista naisista 17 % piti sitä tärkeänä liikuntamotiivina. (Telama 1986, 172–173.)

Toisten tutkimusten mukaan sosiaaliset kokemukset ovat tärkeitä liikuntamotiiveja kaiken ikäisille liikkujille. Nuorisourheilussa sosiaaliset liikuntakokemukset on havaittu olevan yleisimpiä liikuntaan osallistumisen motiiveja. Tutkimukset ovat osoittaneet että naiset arvostavat liikunnan kautta saavutettavia psykologisia hyötyjä enemmän kuin miehet. (Willis & Campbell 1992, 14–15.)

#### 4.2 Noland ja Feldman: liikunnan harrastamisen malli

Noland ja Feldman (1984) pyrkivät luomaan liikunnan harrastamisesta teoreettisen mallin, jolla voidaan selittää miten eri tekijät vaikuttavat ihmisen päätökseen liikuntaan osallistumisesta. Mallin mukaan yksilön liikuntavalmiuteen vaikuttavat yksilölliset, sosiaaliset ja ympäristöön liittyvät tekijät. Lopullisen päätöksen liikkumisesta ihminen tekee kun hän vertaa liikunnan koettuja hyötyjä havaittuihin esteisiin.

Noland ja Feldman'in liikunnan harrastamisen mallia voidaan käyttää liikunnan edistämisen suunnittelussa. Jos liikunnan edistämällä ja havaittujen esteiden vähentämisellä onnistutaan kasvattamaan ihmisen valmiutta osallistua liikuntaan, hyvinkin pienet ärsykkeet saattavat saada hänet aloittamaan liikkuminen. (Noland & Feldman 1984, 35.)

#### 4.3 Liikunnan jatkaminen

##### 4.3.1 Aikaisempia tutkimuksia liikunnan jatkamisesta

Wankel'in (1985) mukaan liikunnan jatkaminen on yhteydessä toiveeseen kehittää omia taitoja ja kilpailuhaluun, uteliaisuuteen, haluun kehittää sosiaalisia suhteita sekä haluun kehittää ystävyyssuhteita. Myös perheen tuki ja ymmärrys on yhteydessä liikunnan jatkuvuuteen. Noland ja Feldman (1985) raportoivat, että tärkein yksittäinen liikuntaan jatkamiseen yhteydessä oleva tekijä 20–30 –vuotiailla naisilla on yksilön asenne fyysistä aktiivisuutta kohtaan. (Doganis & Theodorakis 1995, 38–39.)

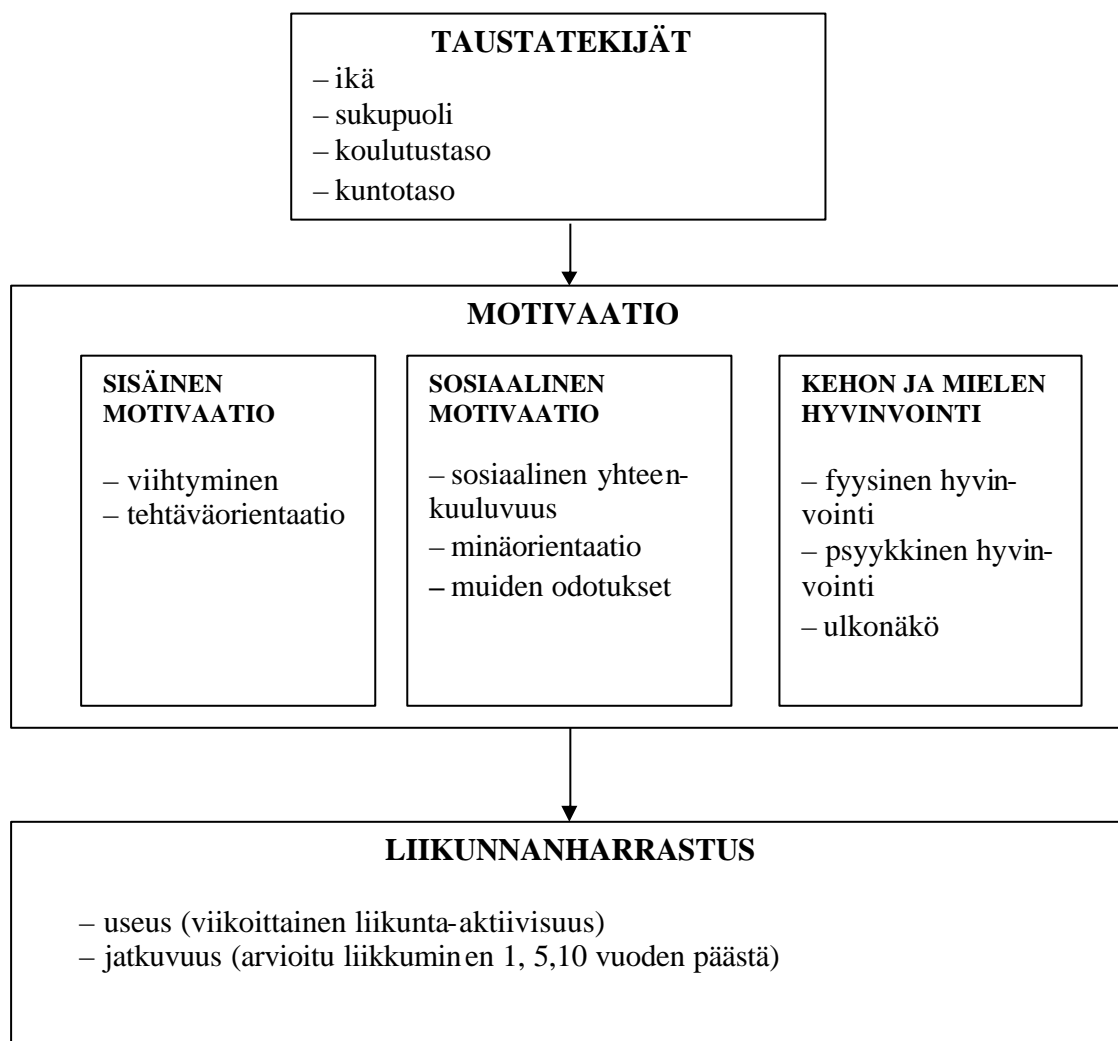
Mikäli liikuntaharrastus koetaan erittäin raskaaksi tai vaikeaksi kiinnostus liikuntaa kohtaan saattaa heiketä pian aloittamisen jälkeen. Suurin osa ihmisistä jatkaa liikunnan harrastamista varmimmin jos liikunnasta kokemukset ja elämykset koetaan myönteisinä, eikä liikunta edellytä erityisiä taitoja, erikoisvarusteita tai erityisen hyvää suorituskkyä. Liikunnan jatkamisen kannalta on tärkeää, että liikunta koetaan turvalliseksi ja sitä voidaan toteuttaa osana päivittäistä elämää. Esimerkkeinä keski-ikäisillä liikkujilla voidaan pitää kävelyä, pyöräilyä, kotivoimistelua, hiihtoa ja uintia. (Vuori 2001, 70.)

Tutkimukset osoittavat että puolison tuki ja kannustus ovat tärkeitä liikuntaharrastuksen jatkuvuudelle. Liikuntaryhmässä jatkaminen on todennäköisempää, jos harjoittelumahdollisuuksien sijainti on sopiva, lähellä kotia tai työpaikkaa. (Weinberg & Gould 1995, 385.)

Tähän mennessä tutkimukset ovat osoittaneet, että iällä, sukupuolella, siviilisäädyltä ja sosioekonomisilla tekijöillä ei voida ennustaa liikunta-aktiivisuuden jatkuvuutta. Liikunnan jatkamisen yhteyksistä fyysisten ja psykologisten tekijöiden suhteen ei ole tutkittu tarpeeksi. Liikuntaharrastukseen liittyvillä tekijöillä voi olla positiivinen vaikutus liikuntaharrastuksen jatkuvuuteen. Sosiaalinen tuki, liikunnan harrastukseen sopiva aika ja liikuntapaikan sijainti sekä hyvä ohjaus ovat aikaisemmissa tutkimuksissa olleet yhteydessä liikunnan jatkamiseen. (Willis & Campbell 1992, 23–26, 38.)

## 5 TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella liikuntamotivaatiomittarin (REMM; Rogers & Morris 2003, 144) psykometrisiä ominaisuuksia eli sen validiteettia ja reliabiliteettia, sekä tutkia taustatekijöiden yhteyttä liikuntamotivaatioon ja liikunnan harrastuneisuuteen ja näiden välisiä yhteyksiä. Mittarilla on kuvion 1 mukainen rakenne. Mittarin validiteettia tarkasteltiin eksperimentiivisellä faktorianalyysillä, pääakselifaktorianalyysillä sekä promax – rotaatiolla. Mittarin reliabiliteettia tarkasteltiin alfa -kertoimella ja korrelaatiokertoimella. Alkuperäinen mittari rakentui kolmesta pääulottuvuudesta sekä niiden kahdeksasta aladimensiosta.



KUVIO 1. Tutkimuksen operationalisoitu viitekehys

## 6 TUTKIMUSONGELMAT

Kuvailevat tutkimusongelmat:

### 1. Motiivit:

- 1.1 Miten sukupuoli on yhteydessä liikuntamotivaatiotekijöihin?
- 1.2 Miten ikä on yhteydessä liikuntamotivaatiotekijöihin?
- 1.3 Miten kuntotaso on yhteydessä liikuntamotivaatiotekijöihin?
- 1.4 Miten koulutustaso on yhteydessä liikuntamotivaatiotekijöihin?

### 2. Liikuntaharrastus:

- 2.1 Millainen yhteys sukupuolella on liikunnan harrastuneisuuteen?
- 2.2 Millainen yhteys iällä on liikunnan harrastuneisuuteen?
- 2.3 Millainen yhteys koulutustasolla on liikunnan harrastuneisuuteen?
- 2.4 Millainen yhteys kuntotasolla on liikunnan harrastuneisuuteen?

Selittävät tutkimusongelmat:

### 1. Miten eri motiivit ovat yhteydessä liikuntaharrastukseen?

- 1.1 Miten eri motivaatiotekijät ovat yhteydessä viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen?
- 1.2 Miten eri motivaatiotekijät ovat yhteydessä liikunnan harrastamisen jatkuvuuteen?

### 2. Miten taustatekijät ovat yhteydessä viikoittaiseen liikunta aktiivisuuteen?

- 2.1 Millainen yhteys iällä, sukupuolella, koulutustasolla ja koetulla fyysisellä kunnolla on viikoittaiseen liikunta aktiivisuuteen?
- 2.2 Millainen yhteys iällä, sukupuolella, koulutustasolla ja koetulla fyysisellä kunnolla on liikunnan harrastamisen jatkuvuuteen?



## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 7.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Kuntoliikuntakyselyyn vastaajat olivat Elixian ja SATS:n kuntokeskusten käyttäjiä. Vastaajia oli kaikkiaan 764, joista naisia 551 ja miehiä 210. Vastaajat olivat iältään 15 -68-vuotiaita liikunnanharrastajia Helsingistä, Espoosta, Jyväskylästä, Turusta, Tampereelta ja Oulusta. Vastaajista 93,5 % oli Elixian tai SATS -liikuntakeskuksen jäseniä. Edellä mainitut keskuksat ovat jäsenyyteen perustuvia liikunta- ja hyvinvointikeskuksia. Vastaajia voidaan pitää vapaa-ajanliikuntaharrastajina.

### 7.2 Aineiston keruu

Tutkimuksen aineisto kerättiin vuoden 2004 helmi- ja toukokuun aikana kymmenestä liikuntakeskuksesta, jotka sijaitsivat Helsingissä, Espoossa, Turussa, Tampereella, Oulussa ja Jyväskylässä. Kyselyt (1600 kpl) postitettiin liikuntakeskuksiin, jolloin kyselyiden paikallinen markkinointi jäi kunkin liikuntakeskuksen tehtäväksi. Kyselylomakkeita lähetettiin Elixian liikuntakeskuksiin 600 kpl ja SATS:n liikuntakeskuksiin 1000 kpl. Kolmessa kaupungissa tutkijat olivat itse paikalla jakamassa kyselyjä.

Postitettujen kyselyiden mukana lähetettiin selkeät ohjeet ja valmiit mainokset liikuntakeskusten henkilökunnan työn helpottamiseksi. Liikuntakeskuksissa käyneet henkilöt saivat vapaaehtoisena osallistua tutkimukseen ja täyttää kyselykaavakkeen. Tutkimukseen osallistuneille tarjottiin kahvit ja vastaajien kesken arvottiin tuotepalkintoja.

Vastaajat palauttivat kyselyn erilliseen palautuslaatikkoon. Elixialla kyselyn palautti 376 henkilöä ja vastaava määrä SATSilla oli 388. Koko aineiston osalta vastausprosentiksi saatiin 48 %.

### 7.3 Tutkimuksessa käytetty mittari

Tutkimus koostui kahdesta mittarista; taustakyselystä ja kuntoilijoiden liikuntamotivaatiomittarista (liite 1). Taustakysely poikkesi Elixian ja SATS liikuntakeskusten välillä palvelutarjonnan mukaan. Liikuntamotivaatiomittari oli molemmissa liikuntakeskuksissa täysin samanlainen. Taustakyselyn erilaisuus ei vaikuttanut motivaatiomittarin tuloksiin. Liikuntamotivaatiomittarin aineistot yhdistettiin ennen analysointia ja taustakyselyn aineistot yhdistettiin niiltä osin, kun se oli mahdollista.

#### 7.3.1 Taustakysely

Taustakyselyssä tiedusteltiin sukupuoli, ikä, pituus, paino, asuinpaikka, perhesuhteet, koulutustaso, työn fyysinen sekä psyykinen rasittavuus, viikoittainen liikunta-aktiivisuus, tyytyväisyys liikuntaharrastuksen määrään, tulevaisuuden liikuntaharrastuksen todennäköisyys, arvio omasta kuntotasosta, suhdetta liikuntaan, kouluajan liikuntakokemuksia ja jäsenyyteen sekä palveluihin liittyvää tyytyväisyyttä ja kattavuutta. Tässä tutkimuksessa perehdyimme siihen, kuinka eri taustatekijät vaikuttavat aikuisiän liikuntamotivaation, viikoittaiseen liikuntaaktiivisuuteen sekä liikunnan jatkuvuuteen.

#### 7.3.2 Liikuntamotivaatiomittarin suomenkielinen versio (REMM)

Vapaa-ajan liikunnan motivaatiomittari suomennettiin Recreational Exercise Motivation Measure (REMM; Rogers & Morris 2003, 144) -mittarista. Mittari suomennettiin vapaa-ajan liikunnan motivaatiomittariksi. Mittari käännettiin neljän asiantuntijan voimin ja epäselvissä tapauksissa otettiin yhteyttä Morrisiin. Mittari koostui 73 väittämästä, joihin vastattiin viisiporraisella Likert – asteikolla. Vastausvaihtoehdot olivat: 1=täysin erimieltä, 2=jokseenkin erimieltä, 3=en samaa enkä eri mieltä, 4=jokseenkin samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä. Väittämät alkoivat sanoilla: ”harjoittelen/ kuntoilen...”. Lopussa oli tilaa vastata yhteen avoimeen kysymykseen (kysymys 74), jossa tiedusteltiin muita syitä harjoitteluun, mitä ei muissa tutkimuksen kysymyksissä tullut ilmi. Tässä tutkielmassa jätimme kysymyksen 74 vastaukset analysoimatta niiden vähyyden vuoksi.

Vapaa-ajan liikunnan motivaatiomittari (REMM) rakentui kolmesta toisen asteen faktorista, pääulottuvuudesta, jotka puolestaan rakentuivat kahdesta kolmeen ensimmäisen asteen faktorista, aladimensiosta, ja niiden osioista. Pääulottuvuuksia oli kolme, aladimensioita kahdeksan ja osioita eli väitteitä 74 (liite 2). Liitteessä 2 on esitetty osioiden vastausprosentit sekä tummimmalla mittariin jääneet osiot.

Pääulottuvuuksia olivat sisäinen motivaatio, sosiaalinen motivaatio ja kehon sekä mielen hyvinvointi. Sisäinen motivaatio – ulottuvuuden aladimensiot olivat tehtäväorientaatio ja viihtyminen. Sosiaalinen motivaatio -ulottuvuuteen kuuluivat aladimensiot sosiaalinen yhteenkuuluvuus, minäorientaatio ja muiden odotukset. Kehon ja mielen hyvinvointi – pääulottuvuus sisälsi kolme aladimensiota; fyysinen hyvinvointi, psyykkinen hyvinvointi sekä ulkonäkö.

Osiot tarkoittivat tässä tutkimuksessa motivaatiomittarin väitteitä, joita oli 74 kappaletta. Sisäinen motivaatio – ulottuvuuden aladimensioista tehtäväorientaatio sisälsi väitteet 1, 2, 3, 16, 17, 18, 26, 41, 53 sekä 71. Samaan ulottuvuuteen kuulunut aladimensio viihtyminen sisälsi väitteet 10, 20, 21, 45, 48, 52, 55 sekä 59. Sosiaalinen motivaatio – ulottuvuuden dimensioista sosiaalinen yhteenkuuluvuus sisälsi väitteet 5, 7, 25, 37, 40, 57, 67 sekä 68, minäorientaatio väitteet 8, 29, 35, 36, 44, 47, 49, 50, 54, 61, 63, 64 sekä 73 ja muiden odotukset – aladimensiota mittasivat väitteet 9, 27, 38, 39, 46, 60, 66 ja 72. Kehon ja mielen hyvinvointi – ulottuvuuteen kuuluivat väitteineen aladimensiot fyysinen hyvinvointi 12, 19, 31, 34, 42, 56, 62, 69 ja 70, psyykkinen hyvinvointi 6, 11, 22, 23, 24, 30, 32, 33 ja 65 sekä ulkonäkö 4, 13, 14, 15, 28, 43, 51, 56 ja 58. Tässä tutkielmassa emme analysoineet kysymyksen 74 vastauksia, niiden vähyden vuoksi.

Vapaa-ajan liikunnan motivaatiomittarissa sosiaalinen motivaatio – päädimension faktorianalyysi muodosti kahden faktorin rakenteen. Alkuperäisestä kolmen faktorin oletuksesta huolimatta muiden odotukset – aladimensio ei tullut esille faktorirakenteessa, koska faktoreiksi hyväksyttiin vain yli yhden lataukset. Muiden odotukset aladimensiosta muodostettiin oma yksittäinen pääulottuvuus. Neljäs pääulottuvuus oli siis muiden odotukset, mikä ei sisältänyt aladimensioita lainkaan.

Tässä tutkimuksessa käytettiin REMM -mittarin 74 väittämää, jotka jakautuivat seuraavasti neljästä toisen asteen faktorista, pääulottuvuudesta, jotka puolestaan rakentuivat nollassa kolmeen ensimmäisen asteen faktorista, aladimensiosta, ja niiden osioista. Pääulottuvuuksia oli siis neljä ja aladimensioita seitsemän ja osioita eli väitteitä 74.

#### 7.4 Tutkimusaineiston analysointi

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena, jossa aineiston tilastollinen käsittely suoritettiin SPSS -ohjelmalla (SPSS 11.0 for Windows). Aloitimme koodaamalla kyselylomakkeiden sisältämän informaation numeerisessa muodossa tietokoneelle muuttujaluetteloksi. Koodauksen tarkastamiseksi tutkittiin muuttujien maksimi- ja minimiarvot mahdollisten ei-sallittujen arvojen havaitsemiseksi. Analysointivaiheessa käytettiin myös muuttujien uudelleenluokittelua. Mittareiden luotettavuutta analysoitiin faktorianalyysin, Cronbachin alfa-kertoimen sekä Pearsonin tulomomenttikertoimen avulla. Frekvenssitaulukoiden kautta voitiin tarkastella yleisellä tasolla vaihtoehtovastauksien frekvenssejä ja prosentuaalisia osuuksia.

Muuttujien välisiä yhteyksiä tutkittiin korrelaatiokertoimilla sekä varianssianalyysillä. T-testiä käytettiin sukupuolen yhteyttä viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen, liikunnan jatkuvuuteen sekä liikuntamotivaation päätekijöihin. Regressioanalyysin avulla pyrittiin löytämään sellainen muuttujien yhdistelmä, jolla voitaisiin parhaiten selittää viikoittaista liikunta-aktiivisuutta sekä liikunnan jatkuvuutta.

Tutkimuksessa käytettiin seuraavia tilastollisia merkitsevyyden tasoja:

$p < .05^*$  = tilastollisesti melkein merkitsevä

$p < .01^{**}$  = tilastollisesti merkitsevä

$p < .001^{***}$  = tilastollisesti erittäin merkitsevä.

## 8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitiin validiteetin ja reliabiliteetin osalta. Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen toistettavuutta, pysyvyyttä ja satunaisvirheettömyyttä. Reliabiliteetti on hyvä, kun mittaukseen sisältyy mahdollisimman vähän satunaisvirheitä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 213). Tässä tutkimuksessa mittareiden reliabiliteettia tarkasteltiin sisäisen yhdenmukaisuuden avulla. Liikuntamotivaatiomittarin sisäistä johdonmukaisuutta tarkasteltiin pääulottuvuuksien välisten Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla, ja Cronbachin alfa – kertoimen avulla.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta käytetty mittari on oltava pätevä eli validi. Mikäli mittari mittaa sitä, mitä sen on tarkoituskin mitata, validiteetti on hyvä. Liikuntamotivaatiomittarin (REMM) pätevyyttä tarkasteltiin faktorianalyysillä. Liikuntamotivaatiomittarin kolmelle päädimensiolle suoritettiin promax - faktorianalyysi. Faktorianalyysillä tarkasteltiin mittarin pätevyyttä mitata haluttua ominaisuutta.

### 8.1 REMM -mittari

Tutkimuksen tehtävänä oli validoida Tony Morrisin Recreational Exercise Motivation Measure (REMM) liikuntamotivaatiomittari suomenkielisenä sekä tarkastella sen psykometrisiä ominaisuuksia. Liikuntamotivaatiomittarin (REMM) luotettavuudesta on tarkemmin kerrottu Kaisu Pajusen pro gradu – tutkielmassa: Vapaa-ajan liikunnan motivaatiomittarin psykometriset ominaisuudet. Tämän Liikuntamotivaatiomittarin avulla tutkimme aikuisten vapaa-ajan liikuntamotivaatiotekijöitä.

### 8.1.1 REMM -mittarin rakennevaliditeetti

Motivaatiomittarin psykometristen ominaisuuksien eli validiteetin ja reliabiliteetin tarkastelussa toimittiin seuraavasti. Liikuntamotivaatiomittarin kolmelle päädimensiolle suoritettiin faktorianalyysi. Faktorianalyysillä tarkasteltiin mittarin pätevyyttä mitata haluttua ominaisuutta. Faktoreiksi hyväksyttiin yli yhden lataukset. Muiden odotukset -aladimensio kuului alun perin sosiaalinen motivaatio -pääulottuvuuteen, mutta sen alle yhden lataus ei täyttänyt ulottuvuuden kolmen faktorin rakennetta, jolloin muiden odotukset -ulottuvuudesta muodostettiin oma pääulottuvuus. Faktorianalyysiä jatkettiin promax -rotaatiolla, millä selvitettiin kuhunkin faktoriin eli aladimensioon latautuneet osiot. Faktoreihin hyväksyttiin ne osiot, jotka latautuivat yli .45 omalle faktorilleen ja alle .35 kilpailevalle faktorilleen, muut osiot poistettiin mittarista. Poikkeuksena mukaan hyväksyttiin muutama omalle faktorilleen vahvasti latautuneet osiot, joiden lataukset kilpailevalle faktorille ylittivät .35 arvon.

### 8.1.2 REMM -mittarin reliabiliteetti

Osioiden välistä reliabiliteettia, eli johdonmukaisuutta mitata samansuuntaisesti aladimensiotaan, tarkasteltiin osioiden välisen korrelaatiokertoimen avulla. Osioiden välisessä reliabiliteettitarkastelussa käytettiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerrointa. Korrelaatiokerroin oli erittäin merkitsevä, kun sen  $p < .001$  ja merkitsevä, kun  $p < .01$  sekä melkein merkitsevä, kun  $p < .05$ . Osioiden johdonmukaisuutta omaan aladimensioonsa eli summamuuttujaan tarkasteltiin myös Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla.

Kunkin aladimension sisäistä luotettavuutta eli reliabiliteettia tarkasteltiin Cronbachin alfa - kertoimen avulla. Alfa -kertoimen rajana oli  $> .70$  arvo. Osioista jäi jäljelle ne, joiden poistaminen ei enää korottanut aladimension yhteistä alfaa, jolloin korkein mahdollinen sisäinen luotettavuus oli saavutettu. Yhteisen alfan arvo  $> .70$  todistaa dimension sisäisestä yhdenmukaisuudesta.

### 8.1.3 REMM -mittarin sisäinen yhdenmukaisuus, alfa-kertoimet

#### 8.1.3.1 Sisäinen motivaatio

Aladimensioiden sisäistä luotettavuutta tutkittiin Cronbachin alfa-kertoimella. Tulos oli merkitsevä, mikäli arvot olivat yli .70. Taulukossa 5 ja 6 kummankaan aladimension, viihtyminen tai tehtäväorientaatio, alfa – kerroin ei noussut muiden jäljelle jääneiden osioiden poistamisen avulla. Viihtymistä mitanneiden osioiden alfa kerroin oli .88 ja tehtäväorientaatiota mitanneiden osioiden .85. Korkea alfa – kertoimet ovat osoitus aladimension reliabiliteetista, eli sisäisestä luotettavuudesta mitata johdonmukaisesti samaa asiaa. Osioiden 52 ja 53 poistaminen ei olisi korottanut sisäistä yhdenmukaisuutta, niiden poikkeavista latauksista huolimatta.

Sisäinen motivaatio -päädimension alfa oli 0.87, mikä on osoitus päädimension sisäisestä yhdenmukaisuudesta.

Taulukko 1. Viihtyminen – aladimension osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa – kertoimet.

osio	alfa jos osio poistetaan
55. koska koen sen hauskana	.85
45. koska se on hauskaa	.85
48. koska nautin liikkumisesta	.86
20. koska liikunta on virkistävää	.86
52. koska sen on mielenkiintoista	.86
21. koska sen jälkeen oloni tuntuu hyvältä	.87
10. koska harrastamani liikunta on innostavaa	.87
59. koska se tekee minut onnelliseksi	.87
n= 750	Alfa .88

Taulukko 2. Tehtäväorientaatio – aladimension osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa – kertoimet.

osio	alfa jos osio poistetaan
71. päästäkseni parempiin tuloksiin	.80
53. parantaakseni taitoani tai tekniikkaani	.82
41. parantaakseni nykyisiä taitojani	.82
3. jotta tulokseni paranevat	.82
17. parantaakseni suorituskykyäni verrattuna aikaisempiin tuloksiin	.82
26. saavuttaakseni tavoitteen, jonka olen asettanut itselleni	.84
n= 751	Alfa .85

### 8.1.3.2 Sosiaalinen motivaatio

Faktorianalyysin ja promax -rotaation jälkeen minäorientaatiota mitanneista osioista jäi jäljelle osiot 64, 63, 36, 49, 47, 54 ja 29, joiden alfa – kerroin oli .88. Minkään jäljelle jääneen osion poistaminen ei enää korottanut alfaa. Jos osiot 49 tai 47 olisi poistettu, alfa -kerroin olisi pysynyt samana, jos käytetään pyöristettyjä lukuja. Tarkat alfa -kertoimet olivat osiolle 49 (alfa=.8781) ja osiolle 47 (alfa=.8846) ja summanmuuttujalle (alfa=.8842). Tarkoilla alfa – kertoimilla osion 47 olisi voinut poistaa, mutta osio 47 täytti kuitenkin muut raja-arvoehdot.

Sosiaalista yhteenkuuluvuutta mittaavaan faktoriin taulukossa 7 (faktori II) hyväksyttiin faktorianalyysin jälkeen osiot 57, 40, 67, 37, 25 ja 7 joiden alfa -kerroin .89 todistaa osioiden sisäisestä yhdenmukaisuudesta eli reliabiliteetista.

Sosiaalinen motivaatio -pääulottuvuuden alfa=.86 taulukossa 8, mikä on osoitus pääulottuvuuden sisäisestä yhdenmukaisuudesta. Alfa merkitysrajana pidettiin >.70.



Taulukko 3. Minäorientaatio – aladimensionosioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa – kertoimet.

osio	alfa jos osio poistetaan
64.saadakseni kehoni näyttämään paremmalta kuin muilla	.85
63.saadakseni lihakseni näyttämään jäntevämmiltä kuin muilla	.86
36. näyttääkseni paremmalta kuin muut	.86
54. saavuttaakseni muiden odotusten mukaisen ulkonäön	.87
29. koska se lisää muiden arvostusta minua kohtaan	.87
49. ollakseni ryhmän paras	.88
47. voittaakseni ystäväni	.88
n= 745	Alfa .88

Taulukko 4. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus – aladimension osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa – kertoimet.

osio	alfa jos osio poistetaan
57. ollakseni ystäväni kanssa	.86
67. koska nautin ajanvietosta muiden kanssa liikkuen	.87
40. jotta voisin liikkua yhdessä muiden kanssa	.87
37. koska voin samalla keskustella ystäväni kanssa	.87
25. saadakseni uusia ystäviä	.88
7. tavatakseni uusi ihmisiä	.88
n= 751	Alfa .89

### 8.1.3.3 Kehon ja mielen hyvinvointi

Aladimensioiden sisäistä yhdenmukaisuutta eli reliabiliteettia tutkittiin Cronbachin alfa – kertoimen avulla. Alfaan merkitsevyyden rajana oli yli .70 arvot. Ulkonäkö – aladimensiota mittasi johdonmukaisimmin yhdessä väitteet 13, 28, 15 ja 43 ja sen sisäistä yhdenmukaisuutta kuvaa alfa – kerroin .85 (taulukko 5). Osion 43 poistaminen olisi korottanut alfa – kerrointa, kuitenkin se täytti muut ehdot.

Psyykinen hyvinvointi -osioiden sisäinen yhdenmukaisuus (alfa =.83) oli korkein, kun jäljelle jäivät väitteet 11, 65, 23, 33 ja 30 (taulukko 6). Eli poikkeuksellisista latauksista huolimatta osioiden 11 tai 23 poistaminen ei korottaisi alfaa.

Fyysinen hyvinvointi -ulottuvuuden varsin korkea alfa -kerroin .81 (taulukko 7), kertoo fyysisen hyvinvointi -ulottuvuuden reliabiliteetista, eli sisäisestä yhdenmukaisuudesta. Osiot 70, 56, 31 ja 19 mittaavat siis johdonmukaisesti fyysistä hyvinvointia. Osio 56 on siirretty faktorilta I tähän faktoriin kielellisen käännöksen epäselvyyden takia, mutta sen poistaminen ei korottaisi alfaa. Osio 19 hyväksyttiin mukaan poikkeuksellisista latauksista huolimatta, mutta sen poistaminen ei korottaisi alfa -kerrointa. Kehon ja mielen hyvinvointi -päädimension alfa = .82, on osoitus koko ulottuvuuden sisäisestä yhdenmukaisuudesta.

Taulukko 5. Ulkonäkö-aladimension osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, ja Cronbachin alfa – kertoimet.

osio	alfa jos osio poistetaan
13.parantaakseni ulkonäköäni	.78
28. parantaakseni kehoni muotoa	.82
15. koske se saa lihakseni näyttämään paremmilta	.78
43. ollakseni komea/viehättävä muiden silmissä	.87
n= 752	Alfa .85

Taulukko 6. Psykkinen hyvinvointi – aladimension osioiden sisäinen yhdenmukaisuus ja Cronbachin alfa – kertoimet.

osio	alfa jos osio poistetaan
11.koska haluan hallita stressiä paremmin	.79
65. unohtaakseni työ/arkihuolet	.79
23. koska se toimii stressin laukaisijana	.79
33. koska liikunta vähentää masennusta	.81
30. koska liikunta saa ajatukset muualla	.82
n= 750	Alfa .83

Taulukko 7. Fyysinen hyvinvointi – aladimension osioiden sisäinen yhdenmukaisuus ja Cronbachin alfa – kertoimet.

osio	alfa jos osio poistetaan
70. ylläpitääkseni fyysistä terveystani	.74
56. koska se auttaa minua pysymään kunnossa	.74
31. ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa	.78
19. koska se pitää minut terveenä	.80
n= 752	Alfa .81

#### 8.1.3.4 Muiden odotukset

Korkein alfa kerroin .76 saatiin, kun osiot 39, 60, 72, 38 ja 46 poistettiin. Minkään jäljelle jääneen osion 66, 27 tai 9 poistaminen ei nostanut alfa – kerrointa. Alfa -kerroimen merkitsevyys raja oli  $>.70$ . Alfa -kerroin osoittaa aladimension (muiden odotukset) sisäisestä yhdenmukaisuudesta.

Taulukko 8. Muiden odotukset – ulottuvuuden osioiden sisäinen yhdenmukaisuus ja Cronbachin alfa – kertoimet

osio	alfa jos osio poistetaan
27.koska itselleni tärkeät ihmiset katsovat liikunnan tekevän minulle hyvää	.65
66. koska muiden mielestä tarvitsen liikuntaa	.63
9. koska ystäväni haluavat minun tekevän niin	.72
n= 750	Alfa .76

## 9 TUTKIMUSTULOKSET

### 9.1 Taustatiedot

#### 9.1.1 Ikä ja sukupuoli

Tutkimukseen osallistuneista (n = 764) valtaosa oli naisia (72,1 %). Miehiä tutkimuksessa oli vähemmän (27,5 %). Vastaajien ikäjakauma oli 15 - 68 -vuotta. Vastaajien keski-ikä oli 31,80 vuotta keskihajonnan ollessa 9,85.

#### 9.1.2 Koulutustaso

Tutkimukseen osallistuneista suurin osa oli korkeakoulu/yliopisto (30,1 %) ja ammatillisen/opistoasteen (30 %) tutkinnon suorittaneita. Ammattikorkeakoulu tutkinnon suorittaneita oli 20 % ja lukion suorittaneita 14 %.

#### 9.1.3 Koettu fyysinen kunto

Tutkimukseen osallistuneista suurin osa koki fyysisen kunnon hyväksi (53,5 %) ja tyydyttäväksi (31,4 %). Erittäin hyväksi fyysisen kunnon koki 9,8 % ja välttäväksi 4,6 %. Vastaajista ainoastaan 0,7 % kokivat fyysisen kunnon heikoksi.

## 9.2 Taustatekijöiden yhteys liikuntamotivaatiotekijöihin

Taulukossa 9 on esitetty eri taustatekijöiden yhteys liikuntamotivaatiotekijöihin. Tutkimus osoitti, että ikä korreloi positiivisesti psyykkisen ja fyysisin kunnan sekä muiden odotusten kanssa ja negatiivisesti tehtäväorientaation, sosiaalisen motivaation, minäorientaation ja ulkonäön kanssa tilastollisesti merkitsevästi. Koulutustaso korreloi positiivisesti psyykkiseen kuntoon ja negatiivisesti sosiaaliseen motivaatioon, sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen ja ulkonäköön tilastollisesti merkitsevästi. Koettu fyysinen kunto korreloi positiivisesti sisäiseen motivaatioon, viihtyvyyteen, tehtäväorientaatioon, sosiaaliseen motivaatioon, sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen, minäorientaatioon, kehon ja mielen hyvinvointiin sekä psyykkiseen ja fyysiseen kuntoon ja negatiivisesti muiden odotuksiin tilastollisesti merkitsevästi.

Taulukko 9. Taustatekijöiden yhteydet motivaatiotekijöihin (Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet)

Motivaatiotekijät	Taustatekijät		
	Ikä	Koulutustaso	Koettu fyysinen kunto
<b>Sisäinen motivaatio</b>	<b>-.05</b>	<b>-.05</b>	<b>.21**</b>
- viihtyvyys	.01	-.01	.24**
- tehtäväorientaatio	-.09*	-.07	.12**
<b>Sosiaalinen motivaatio</b>	<b>-.08*</b>	<b>-.10**</b>	<b>.13**</b>
- sosiaalinen yhteenkuuluvuus	-.04	-.08*	.13**
- minäorientaatio	-.09*	-.07	.07*
<b>Kehon ja mielen hyvinvointi</b>	<b>-.07</b>	<b>-.01</b>	<b>.09*</b>
- psyykkinen kunto	.08*	.08*	.10**
- fyysinen kunto	.10**	-.02	.13**
- ulkonäkö	-.26**	-.09*	-.01
<b>Muiden odotukset</b>	<b>.11**</b>	<b>-.05</b>	<b>-.09*</b>
n = 754-755	p<.05*	p<.01**	p<.001***

### 9.2.1 Sukupuolen yhteys liikuntamotivaatiotekijöihin

Tutkittaessa sukupuolen yhteyttä liikuntamotivaatiotekijöihin (taulukko 10) ilmeni, että niin naisten kuin miestenkin keskuudessa tärkeimmäksi motivaatiotekijäksi nousi kehon ja mielen hyvinvointi- motivaatio kuten sisäinen motivaatio. Kehon ja mielen hyvinvointi- motivaation keskiarvo oli naisilla 4.21 ja miehillä 4.07. Vastaavat luvut sisäisen motivaation suhteen ovat naisilla 4.17 ja miehillä 4.06. Eri liikuntamotivaatiotekijöiden välillä oli t-testin mukaan tilastollisesti erittäin merkitsevää eroa ( $p=.000$ ) (taulukko 10.).

Taulukko 10. Sukupuolen yhteys liikuntamotivaatiotekijöihin (t-testi)

Motivaatiotekijät	Naiset (n=549)	Miehet (n=206)	t	df	p
<b>Sisäinen motivaatio</b>	<b>4.17</b>	<b>4.06</b>	<b>2.37</b>	<b>355.92</b>	<b>.000</b>
-viihtyvyys	4.46	4.27	4.59	325.51	.000
- tehtäväorientaatio	3.77	3.79	-.32	399.40	.749
<b>Sosiaalinen motivaatio</b>	<b>2.26</b>	<b>2.52</b>	<b>-4.61</b>	<b>357.58</b>	<b>.000</b>
-sosiaalinen yhteenkuuluvuus	2.65	2.76	-1.38	368.22	.167
-minäorientaatio	1.92	2.31	-5.42	334.06	.000
<b>Kehon ja mielen hyvinvointi</b>	<b>4.21</b>	<b>4.07</b>	<b>3.56</b>	<b>330.97</b>	<b>.000</b>
-fyysinen kunto	4.67	4.56	2.70	320.24	.007
-psykkinen kunto	4.19	4.00	2.69	330.17	.003
-ulkonäkö	3.78	3.65	1.67	332.74	.095
Muiden odotukset	1.68	1.85	-.32	399.40	.749

### 9.2.2 Iän yhteys liikuntamotivaatiotekijöihin

Varianssianalyysi osoitti, että ikäryhmien välillä ei ollut merkitseviä eroja sisäisessä motivaatiossa eikä sen alamuuttujissa (taulukko 11).

Taulukko 11. Iän yhteys sisäiseen motivaatioon

	ikä	n	ka	kh	1-suuntainen varianssianalyysi
<b>sisäinen motivaatio</b>	<27	274	4.13	.51	F= 0.341
	27-33	228	4.16	.51	df= 747
	>33	248	4.13	.56	p= .711
	<b>yht.</b>	<b>750</b>	<b>4.14</b>	<b>.53</b>	
tehtäväorientaatio	<27	274	3.82	.72	F= 1.157
	27-33	228	3.79	.77	df= 747
	>33	248	3.72	.84	p= .315
	<b>yht.</b>	<b>750</b>	<b>3.78</b>	<b>.77</b>	
viihtyvyyys	<27	274	4.36	.55	F= 1.965
	27-33	228	4.44	.50	df= 746
	>33	247	4.43	.52	p= .141
	<b>yht.</b>	<b>749</b>	<b>4.41</b>	<b>.53</b>	



Varianssianalyysi osoitti, että ikäryhmien välillä ei ollut merkitseviä eroja sosiaalisessa motivaatiossa eikä sen alamuuttujissa (taulukko 12).

Taulukko 12. Iän yhteys sosiaalisen motivaatioon

	ikä	n	ka	kh	1-suuntainen varianssianalyysi
<b>sosiaalinen motivaatio</b>	<27	274	2.37	.62	F= 0.768
	27-33	228	2.33	.71	df= 747
	>33	248	2.29	.79	p= .464
	<b>yht.</b>	<b>750</b>	<b>2.33</b>	<b>.71</b>	
sosiaalinen yhteenkuuluvuus	<27	274	2.69	.88	F= 0.233
	27-33	228	2.69	.96	df= 747
	>33	248	2.64	1.02	p= .792
	<b>yht.</b>	<b>750</b>	<b>2.68</b>	<b>.95</b>	
minäorientaatio	<27	274	2.09	.84	F= 1.128
	27-33	227	2.01	.86	df= 745
	>33	247	1.98	.90	p= .324
	<b>yht.</b>	<b>748</b>	<b>2.03</b>	<b>.87</b>	

Varianssianalyysi osoitti, että ikäryhmien välillä ei ollut eroja kehon ja mielen hyvinvointimotivaatiossa (taulukko 13), mutta kehon ja mielenmotivaation alamuuttujissa oli ikäryhmien välillä eroja.

Varianssianalyysi osoitti, että ikäryhmien välillä oli eroja psyykkisen kunnon suhteen (taulukko 23). Tutkimus osoitti, että keskimäinen (ka 4.24) ja vanhin ikäluokka (ka 4.18) kokivat psyykkisen kunnon tärkeämmäksi kuin nuorin ikäluokka (ka 4.00). LSD-testi osoitti, että nuorimman ikäryhmän ero keskimäiseen ( $p=.000^{***}$ ) oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ja vanhimpaan ikäryhmään ( $p=.003^{**}$ ) tilastollisesti merkitsevä. Keskimäisen ja vanhimman ikäryhmän välinen ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä ( $p=.348$ ).

Varianssianalyysi osoitti, että ikäryhmien välillä oli eroja fyysisen kunnon suhteen (taulukko 13). Tutkimus osoitti, että keskimäinen (ka 4.64) ja vanhin ikäluokka (ka 4.71) kokivat fyysisen kunnon tärkeämmäksi kuin nuorin ikäluokka (ka 4.58). LSD-testi osoitti, että nuorimman ja vanhimman ikäryhmän ero oli ( $p=.001^{***}$ ) tilastollisesti erittäin merkitsevä. Nuorimman ja keskimäisen ( $p=.121$ ) sekä keskimäisen ja vanhimman ( $p=.116$ ) eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.

Varianssianalyysi osoitti, että ikäryhmien välillä oli eroja minäkuvan suhteen (taulukko 23). Tutkimus osoitti, että nuorin ikäryhmä (ka 3.97) koki minäkuvan vaikutuksen voimakkaammin kuin keskimäinen (ka 3.74) ja vanhin ikäluokka (ka 3.51). LSD-testi osoitti, että keskimäiseen ikäryhmän erot nuorimpaan ( $p=.003^{**}$ ) ja vanhimpaan ( $p=.005^{**}$ ) oli tilastollisesti merkitsevä. Nuorimman ja vanhimman ikäryhmän erot ( $p=.000^{***}$ ) oli tilastollisesti erittäin merkitseviä.

Taulukko 13. Iän yhteys kehon ja mielen hyvinvointimotivaatioon

	ikä	n	ka	kh	1-suuntainen varianssianalyysi
<b>kehon ja mielen hyvinvointi</b>	<27	274	4.17	.47	F= 1.285
	27-33	228	4.21	.48	df= 747
	>33	248	4.14	.54	p= .277
	<b>yht.</b>	<b>750</b>	<b>4.17</b>	<b>.49</b>	
psykkinen kunto	<27	274	4.00	.74	F= 8.200
	27-33	228	4.24	.65	df= 747
	>33	248	4.18	.74	p= .000 <sup>***</sup>
	<b>yht.</b>	<b>750</b>	<b>4.13</b>	<b>.72</b>	
fyysinen kunto	<27	274	4.58	.46	F=5.225
	27-33	228	4.64	.45	df= 747
	>33	248	4.71	.44	p= .006 <sup>**</sup>
	<b>yht.</b>	<b>750</b>	<b>4.64</b>	<b>.45</b>	
ulkonäkö	<27	274	3.97	.80	F= 17.778
	27-33	228	3.74	.87	df= 746
	>33	247	3.51	.97	p= .000 <sup>***</sup>
	<b>yht.</b>	<b>749</b>	<b>3.75</b>	<b>.90</b>	

Varianssianalyysi osoitti, että ikäryhmien välillä oli eroja muiden odotuksissa (taulukko 14). Tässä tutkimuksessa ikä oli yhteydessä muiden odotuksiin siten, että vanhin ikäluokka oli voimakkaimmin sitä mieltä että muiden odotukset motivoivat liikkumaan (ka 1.84) kuin keskimäinen (ka 1.69) ja nuorin ikäluokka (ka 1.65). LSD-testi osoitti, että nuorimman ja vanhimman ikäluokan ero muiden odotuksiin nähden oli tilastollisesti merkitsevä ( $p=.012$ ). Vertaattaessa keskimäistä ja nuorta ikäryhmää ( $p=.562$ ) sekä keskimäistä ja vanhinta ikäryhmää ( $p=.068$ ) tulos ei ollut tilastollisesti merkitsevä.

Taulukko 14. Iän yhteys muiden odotuksiin

	ikä	n	ka	kh	1-suuntainen varianssianalyysi
<b>muiden odotukset</b>	<27	274	1.65	.74	F= 3.363
	27-33	228	1.69	.79	df= 746
	>33	247	1.84	.96	p= .035*
	<b>yht.</b>	<b>749</b>	<b>1.73</b>	<b>.84</b>	

### 9.2.3 Koulutustason yhteys liikuntamotivaatiotekijöihin

Varianssianalyysi osoitti, että koulutustasojen välillä oli eroja tarkasteltaessa sisäistä motivaatioita (taulukko 15). Tutkimus osoitti, että peruskoulun (ka 4.31) ja ammattikorkeakoulun suorittaneet (ka 4.22) kokivat sisäisen motivaation voimakkaampana kuin lukio (ka 4.08), ammatti-/opistoaste- (ka 4.14), korkeakoulu/yliopistotason (ka 4.08) opiskelijat. LSD-testi osoitti, että erot yliopiston ja ammattikorkean ( $p=.011^*$ ), yliopiston ja peruskoulun ( $p=.011^*$ ), ammattikorkean ja lukion ( $p=.039$ ) sekä lukion ja peruskoulun ( $p=.020^*$ ) välillä olivat tilastollisesti melkein merkitseviä. Muiden koulutustasojen välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Tehtäväorientaation kannalta varianssianalyysi osoitti, että koulutustasojen välillä oli eroja. Tutkimus osoitti, että peruskoulun (ka 3.98) ja ammattikorkeakoulun (ka 3.91) suorittaneet olivat voimakkaammin tehtäväorientoituneita kuin lukion (ka 3.74), ammatti/opistoasteen

(ka 3.79) ja korkeakoulun/yliopiston suorittaneet (ka 3.65). LSD-testi osoitti, että ero peruskoulun ja korkeakoulun/yliopiston ( $p=.015^*$ ) välillä oli tilastollisesti melkein merkitsevä. Ero ammattikorkeakoulun ja korkeakoulun/yliopiston ( $p=.001^{***}$ ) välillä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä.

Varianssianalyysi osoitti, että koulutustasojen välillä ei ollut eroja viihtyvyyden kannalta. Tutkimus osoitti, että peruskoulun (ka 4.55) ja ammattikorkeakoulun (4.45) käynneillä viihtyvyys vaikutti motivaatioon voimakkaammin kuin lukion, ammatti/opistoasteen sekä korkeakoulun/yliopiston käyneillä. LSD-testi osoitti, että ero peruskoulun ja lukion ( $p=.029^*$ ) välillä oli tilastollisesti melkein merkitsevä.

Taulukko 15. Koulutustason yhteys sisäiseen liikuntamotivaatioon

	koulutustaso	n	ka	kh	1-suuntainen varianssianalyysi
<b>sisäinen motivaatio</b>	peruskoulu	38	4.31	.49	F= 3.005
	lukio	105	4.08	.56	df= 746
	amat./opistoaste	228	4.14	.56	d= .018*
	ammattikorkea	153	4.22	.47	
	kork.koul./yliop.	227	4.08	.51	
	<b>yht.</b>	<b>751</b>	<b>4.14</b>	<b>.53</b>	
tehtäväorientaatio	peruskoulu	38	3.98	.95	F= 3.367
	lukio	105	3.74	.80	df= 746
	amat./opistoaste	228	3.79	.76	d= .010**
	ammattikorkea	153	3.91	.67	
	kork.koul./yliop.	227	3.65	.79	
	<b>yht.</b>	<b>751</b>	<b>3.77</b>	<b>.77</b>	
viihtyvyys	peruskoulu	38	4.55	.39	F= 1.490
	lukio	105	4.33	.60	df= 745
	amat./opistoaste	228	4.41	.60	d= .203
	ammattikorkea	153	4.45	.47	
	kork.koul./yliop.	226	4.39	.48	
	<b>yht.</b>	<b>750</b>	<b>4.41</b>	<b>.53</b>	

Varianssianalyysi osoitti, että koulutustasojen välillä oli eroja sosiaalista motivaatioita tarkasteltaessa (taulukko 16). Tutkimus osoitti, että peruskoulun (ka 2.60) käyneet olivat voimakkaimmin sosiaalisesti motivoituneita. LSD-testi osoitti, että ero peruskoulun ja korkeakoulun /yliopiston suorittaneilla oli tilastollisesti merkitsevä ( $p=.003^{**}$ ). Peruskoulun ja lukion ( $p=.038^*$ ), peruskoulun ja ammattikorkeakoulun ( $p=.036^*$ ) sekä ammatillisen/opistoasteen ja korkeakoulun/yliopiston ( $p=.031^*$ ) erot olivat tilastollisesti melkein merkitseviä. Muilla koulutustasoilla ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Tutkimus osoitti myös, että peruskoulun (ka 3.05) suorittaneet kokivat sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tärkeämpänä kuin muut koulutustason saaneet. LSD-testi osoitti, että ero peruskoulun ja korkeakoulun/yliopiston ( $p=.001^{***}$ ) oli tilastollisesti erittäin merkitsevää, peruskoulun ja lukion ( $p=.003^{**}$ ), ammatillisen/ opistoasteen ja korkeakoulun/yliopiston ( $p=.003^{**}$ ) erot ovat tilastollisesti merkitseviä. Ammattikorkeakoulun ja korkeakoulun/yliopiston ( $p=.019^*$ ) sekä lukion että ammatillisen/opistoasteen ( $p=.020^*$ ) erot olivat tilastollisesti melkein merkitseviä.

Varianssianalyysi osoitti, että koulutustasojen välillä ei ollut eroja minä -orientaatio tarkasteltaessa. Tutkimus osoitti, että peruskoulun (ka 2.17) käyneet olivat voimakkaimmin minä -orientoituneita. LSD -testi osoitti, että koulutustasojen välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Taulukko 16. Koulutustason yhteys sosiaaliseen liikuntamotivaatioon

	koulutustaso	n	ka	kh	1-suuntainen variانسsianalyysi
<b>sosiaalinen motivaatio</b>	peruskoulu	38	2.60	.90	F= 2.789
	lukio	105	2.32	.65	df= 746
	ammatt./opistoaste	228	2.37	.76	p= .026*
	ammattikorkea	153	2.33	.65	
	kork.koul./yliop.	227	2.23	.66	
	<b>yht.</b>	<b>751</b>	<b>2.32</b>	<b>.70</b>	
sosiaalinen yhteenkuuluvuus	peruskoulu	38	3.05	1.09	F= 4.739
	lukio	105	2.52	.97	df= 746
	ammatt./opistoaste	228	2.78	.97	p= .001***
	ammattikorkea	153	2.75	.88	
	kork.koul./yliop.	227	2.52	.93	
	<b>yht.</b>	<b>751</b>	<b>2.67</b>	<b>.96</b>	
minäorientaatio	peruskoulu	38	2.17	1.08	F= 1.211
	lukio	105	2.15	.88	df= 744
	ammatt./opistoaste	228	2.02	.91	p= .305
	ammattikorkea	153	1.98	.79	
	kork.koul./yliop.	226	1.97	.81	
	<b>yht.</b>	<b>749</b>	<b>2.02</b>	<b>.86</b>	

Varianssianalyysi osoitti, että koulutustasojen välillä ei ollut eroja kehon ja mielen hyvinvointia tarkasteltaessa (taulukko 17). Tutkimus osoitti, että ammattikorkeakoulun (ka 4.21) käyneet kokivat kehon ja mielen hyvinvoinnin voimakkaimmin. LSD-testi osoitti, että koulutustasojen välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Tutkimus osoitti, että ammattikorkeakoulut (ka 4.20) suorittaneet kokivat psyykkisen kunnon merkityksen voimakkaammin kuin muut koulutustason suorittaneet. LSD-testi osoitti, että ero lukion ja ammattikorkeakoulun ( $p=.032^*$ ) välillä oli tilastollisesti melkein merkitsevä. Muiden koulutustasojen välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Tutkimus osoitti, että peruskoulun (ka 4.71) käyneet kokivat fyysisen kunnon merkityksen voimakkaimmin kuin muut koulutustason suorittaneet. LSD-testi osoitti, että koulutustasojen välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Tutkimus osoitti, että lukion (ka 3.91) käyneet kokivat ulkonäön merkityksen voimakkaammin kuin muut koulutustason suorittaneet. LSD-testi osoitti, että ero lukion ja korkeakoulun/yliopiston ( $p=.009^{**}$ ) välillä oli tilastollisesti merkitsevä. Muiden koulutustasojen välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Taulukko 17. Koulutustason yhteys kehon ja mielen hyvinvoinnin motivaatioon

	koulutustaso	n	ka	kh	1-suuntainen variانسsianalyysi
<b>kehon ja mielen hyvinvointi</b>	peruskoulu	38	4.17	.60	F= .374
	lukio	105	4.17	.48	df= 746
	amat./opistoaste	228	4.17	.54	p= .827
	ammattikorkea	153	4.21	.48	
	kork.koul./yliop.	227	4.15	.45	
	<b>yht.</b>	<b>751</b>	<b>4.17</b>	<b>.50</b>	
psykkinen kunto	peruskoulu	38	3.98	.76	F= 1.712
	lukio	105	4.00	.80	df= 746
	amat./opistoaste	228	4.14	.76	p= .145
	ammattikorkea	153	4.20	.68	
	kork.koul./yliop.	227	4.17	.65	
	<b>yht.</b>	<b>751</b>	<b>4.13</b>	<b>.72</b>	
fyysinen kunto	peruskoulu	38	4.71	.37	F= .296
	lukio	105	4.64	.41	df= 746
	amat./opistoaste	228	4.63	.55	p=.880
	ammattikorkea	153	4.65	.42	
	kork.koul./yliop.	227	4.63	.40	
	<b>yht.</b>	<b>751</b>	<b>4.64</b>	<b>.45</b>	
ulkonäkö	peruskoulu	38	3.86	1.12	F= 1.992
	lukio	105	3.91	.85	df= 745
	amat./opistoaste	228	3.73	.86	p=. 094
	ammattikorkea	153	3.78	.91	
	kork.koul./yliop.	226	3.63	.92	
	<b>yht.</b>	<b>750</b>	<b>3.74</b>	<b>.90</b>	



Varianssianalyysi osoitti, että koulutustasojen välillä ei ollut eroja tarkasteltaessa muiden odotuksia (taulukko 18). Tutkimus osoitti, että peruskoulun (ka 1.98) käyneet ovat muiden odotusten mukaan eniten motivoituneita liikkumaan. LSD-testi osoitti, että peruskoulun ero lukioon ( $p=.020^*$ ) oli tilastollisesti melkein merkitsevä. Muiden koulutustasojen välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Taulukko 18. Koulutustason yhteys muiden odotus - liikuntamotivaatioon

	koulutustaso	n	ka	kh	1-suuntainen varianssianalyysi
<b>muiden odotukset</b>	peruskoulu	37	1.98	1.12	F= 2.108
	lukio	105	1.62	.79	df= 745
	ammatt./opistoaste	228	1.79	.86	p= .078
	ammattikorkea	153	1.72	.78	
	kork.koul./yliop.	227	1.65	.77	
	<b>yht.</b>	<b>750</b>	<b>1.72</b>	<b>.83</b>	

#### 9.2.4 Koetun fyysisen kunnon yhteys liikuntamotivaatiotekijöihin

Varianssianalyysi osoitti, että koetun fyysisen kunnon yhteys sisäiseen liikuntamotivaatioon (taulukko 19) oli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Tutkimus osoitti, että ne henkilöt, jotka kokevat kuntotasonsa erinomaiseksi (ka 4.34) tai hyväksi (ka 4.19) kokivat sisäisen liikuntamotivaation muita ryhmiä (ka 4.06 – 3.76) voimakkaimmin. LSD-testi osoitti, että ero välttävän ja erinomaisen ( $p = .000^{***}$ ), välttävän ja hyvän ( $p = .000^{***}$ ) ja tyydyttävän ja erinomaisen ( $p = .000^{***}$ ) sekä välttävän ja tyydyttävän ( $p = .001^{***}$ ) koetun fyysisen kunnon välillä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Ero tyydyttävän ja hyvän ( $p = .002^{**}$ ) koetun fyysisen kunnon välillä oli tilastollisesti merkitsevä. Ero hyvän ja erinomaisen ( $p = .019^*$ ) koetun fyysisen kunnon välillä oli tilastollisesti melkein merkitsevä. Muiden koetun fyysisen kunnon luokkien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Varianssianalyysi osoitti, että koetun fyysisen kunnon yhteys tehtäväorientaatioon oli tilastollisesti merkitsevä. Tutkimus osoitti, että ne henkilöt, jotka kokevat kuntotasonsa erinomaiseksi (ka 4.00) kokivat tehtäväorientaation muita ryhmiä (ka 3.80 – 3.43) voimakkaimmin. LSD-testi osoitti, että ero välttävän ja erinomaisen ( $p = .000^{***}$ ) koetun fyysisen kunnon välillä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Ero välttävän ja hyvän ( $p = .007^*$ ) sekä tyydyttävän ja erinomaisen ( $p = .007^{**}$ ) koetun fyysisen kunnon välillä oli tilastollisesti merkitsevä. Ero hyvän ja erinomaisen ( $p = .033^*$ ) sekä välttävän ja tyydyttävän ( $p = .036^*$ ) koetun fyysisen kunnon välillä oli tilastollisesti melkein merkitsevä. Muiden koetun fyysisen kunnon luokkien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Varianssianalyysi osoitti, että koetun fyysisen kunnon yhteys viihtyvyyteen oli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Tutkimus osoitti, että ne henkilöt, jotka kokevat kuntotasonsa erinomaiseksi (ka 4.59) ja hyväksi (ka 4.48) kokivat viihtyvyyden muita ryhmiä (ka 4.31 – 4.00) voimakkaimmin. LSD-testi osoitti, että ero välttävän ja erinomaisen ( $p = .000^{***}$ ), välttävän ja hyvän ( $p = .000^{***}$ ), tyydyttävän ja hyvän ( $p = .000^{***}$ ), tyydyttävän ja erinomaisen ( $p = .000^{***}$ ) sekä välttävän ja tyydyttävän ( $p = .001^{***}$ ) koetun fyysisen kunnon välillä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Muiden koetun fyysisen kunnon luokkien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Taulukko 19. Koetun fyysisen kunnon yhteys sisäiseen liikuntamotivaatioon

	koettu fyysinen kunto	n	ka	kh	1-suuntainen variانسianalyysi
<b>sisäinen motivaatio</b>	heikko	5	4.00	.42	F = 10.048 df = 751 p = .000***
	välttävä	35	3.76	.58	
	tydyttävä	237	4.06	.54	
	hyvä	405	4.19	.48	
	erinomainen	74	4.34	.56	
	<b>yht.</b>	<b>756</b>	<b>4.48</b>	<b>.53</b>	
tehtäväorientaatio	heikko	5	3.80	.66	F = 3.709 df = 751 p = .005**
	välttävä	35	3.43	.92	
	tydyttävä	237	3.73	.80	
	hyvä	405	3.80	.74	
	erinomainen	74	4.00	.75	
	<b>yht.</b>	<b>756</b>	<b>3.78</b>	<b>.77</b>	
viihtyvyyys	heikko	5	4.15	.53	F = 12.086 df = 750 p = .000***
	välttävä	35	4.00	.58	
	tydyttävä	237	4.31	.53	
	hyvä	404	4.48	.47	
	erinomainen	74	4.59	.60	
	<b>yht.</b>	<b>755</b>	<b>4.41</b>	<b>.53</b>	

Variانسianalyysi osoitti, että koetun fyysisen kunnon yhteys sosiaaliseen motivaatioon (taulukko 20) oli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Tutkimus osoitti, että ne henkilöt, jotka kokevat kuntotasonsa erinomaiseksi (ka 2.57), hyväksi (ka 2.33) ja tyydyttäväksi (ka 2.31) kokivat sosiaalisen motivaation muita ryhmiä (ka 1.99 – 1.95) voimakkaimmin. LSD-testi osoitti, että ero välttävän ja erinomaisen (p = .000\*\*\*) oli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Ero välttävän ja hyvän (p = .006\*\*), tyydyttävän ja erinomaisen (p = .006\*\*) sekä hyvän ja erinomaisen (p = .009\*\*) koetun fyysisen kunnon välillä oli tilastollisesti merkitsevä. Ero välttävän ja tyydyttävän (p = .012\*) koetun fyysisen kunnon välillä oli tilastollisesti melkein merkitsevä. Muiden koetun fyysisen kunnon luokkien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Varianssianalyysi osoitti, että koetun fyysisen kunnon yhteys sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen oli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Tutkimus osoitti, että ne henkilöt, jotka kokevat kuntotasonsa erinomaiseksi (ka 2.95), hyväksi (ka 2.69) tai tyydyttäväksi (ka 2.68) kokivat sosiaalisen yhteenkuuluvuuden muita ryhmiä (ka 2.23 – 2.12) voimakkaimmin. LSD-testi osoitti, että ero välttävän ja erinomaisen ( $p = .000^{***}$ ), välttävän ja hyvän ( $p = .001^{***}$ ) sekä välttävän ja tyydyttävän ( $p = .001^{***}$ ) oli koetun fyysisen kunnon välillä tilastollisesti erittäin merkitsevä. Ero hyvän ja erinomaisen ( $p = .027^*$ ) ja tyydyttävän ja erinomaisen ( $p = .029^*$ ) koetun fyysisen kunnon välillä oli tilastollisesti melkein merkitsevä. Muiden koetun fyysisen kunnon luokkien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Varianssianalyysi osoitti, että koetun fyysisen kunnon yhteys minäorientaatioon ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Tutkimus osoitti, että ne henkilöt, jotka kokevat kuntotasonsa erinomaiseksi (ka 2.22) ja hyväksi (ka 2.03) kokivat minäorientaation muita ryhmiä (ka 1.99 – 1.71) voimakkaimmin. LSD-testi osoitti, että koetun fyysisen kunnon ryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Taulukko 20. Koetun fyysisen kunnon yhteys sosiaaliseen liikuntamotivaatioon

	koettu fyysinen kunto	n	ka	kh	1-suuntainen varianssianalyysi
<b>sosiaalinen motivaatio</b>	heikko	5	1.95	.71	F = 4.533
	välttävä	35	1.99	.60	df = 751
	tyyydyttävä	237	2.31	.70	p = .001***
	hyvä	405	2.33	.68	
	erinomainen	74	2.57	.84	
	<b>yht.</b>	<b>756</b>	<b>2.33</b>	<b>.71</b>	
sosiaalinen yhteenkuuluvuus	heikko	5	2.23	1.04	F = 4.853
	välttävä	35	2.12	.79	df = 751
	tyyydyttävä	237	2.68	.92	p = .001***
	hyvä	405	2.69	.96	
	erinomainen	74	2.95	1.05	
	<b>yht.</b>	<b>756</b>	<b>2.68</b>	<b>.96</b>	
minäorientaatio	heikko	5	1.71	.48	F = 1.352
	välttävä	35	1.88	.85	df = 749
	tyyydyttävä	237	1.99	.86	p = .249
	hyvä	404	2.02	.85	
	erinomainen	73	2.22	.98	
	<b>yht.</b>	<b>754</b>	<b>2.03</b>	<b>.87</b>	

Varianssianalyysi osoitti, että koetun fyysisen kunnon yhteys kehon ja mielen hyvinvointiin oli tilastollisesti melkein merkitsevä (taulukko 21). Tutkimus osoitti, että ne henkilöt, jotka kokevat kuntotasonsa heikoksi (ka 4.42) kokivat kehon ja mielen hyvinvointimotivaation muita ryhmiä (ka 4.22 – 3.93) voimakkaimmin. LSD-testi osoitti, että ero välttävän ja hyvän (p=.002\*\*) sekä välttävän ja erinomaisen (p=.004\*\*) koetun fyysisen kunnon välillä oli tilastollisesti merkitsevä. Välttävän ja tyydyttävän (p=.024\*) sekä heikon ja välttävän (p=.042\*) koetun fyysisen kunnon välillä oli tilastollisesti melkein merkitsevä. Muiden koetun fyysisen kunnon luokkien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja kehon ja mielen hyvinvointimotivaation suhteen.

Varianssianalyysi osoitti, että koetun fyysisen kunnon yhteys psyykkiseen kuntoon oli tilastollisesti merkitsevä. Tutkimus osoitti, että ne henkilöt, jotka kokevat kuntotasonsa heikoksi (ka 4.44) ja erinomaiseksi (ka 4.28) kokivat psyykkisen kunnon muita ryhmiä (ka 4.16 - 3.74) voimakkaimmin. LSD-testi osoitti, että ero välttävän ja erinomaisen ( $p = .000^{***}$ ) sekä välttävän ja hyvän ( $p = .001^{***}$ ) koetun fyysisen kunnon välillä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Ero välttävän ja tyydyttävän ( $p = .006^{**}$ ) koetun fyysisen kunnon välillä oli tilastollisesti merkitsevä. Heikon ja välttävän ( $p = .041^*$ ) koetun fyysisen kunnon välillä oli tilastollisesti melkein merkitsevä. Muiden koetun fyysisen kunnon luokkien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Varianssianalyysi osoitti, että koetun fyysisen kunnon yhteys fyysiseen kuntoon oli tilastollisesti merkitsevä. Tutkimus osoitti, että ne henkilöt, jotka kokevat kuntotasonsa erinomaiseksi (ka 4.71) ja hyväksi (ka 4.68) kokivat fyysisen kunnon muita ryhmiä (ka 4.65 – 4.44) voimakkaimmin. LSD-testi osoitti, että ero välttävän ja hyvän ( $p = .003^{**}$ ), välttävän ja erinomaisen ( $p = .004^{**}$ ) sekä tyydyttävän ja hyvän ( $p = .010^{**}$ ) koetun fyysisen kunnon välillä oli tilastollisesti merkitsevä. Ero tyydyttävän ja erinomaisen ( $p = .034^*$ ) koetun fyysisen kunnon välillä oli tilastollisesti melkein merkitsevä. Muiden koetun fyysisen kunnon luokkien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Varianssianalyysi osoitti, että koetun fyysisen kunnon yhteys koettuun ulkonäköön ei ollut tilastollisesti merkitsevä ( $p = .629$ ). Tutkimus osoitti, että henkilöt, jotka kokevat kuntotasonsa heikoksi (ka 4.15) kokivat ulkonäön muita ryhmiä (ka 3.77 – 3.66) voimakkaimmin. LSD-testi osoitti, että ero kuntoryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevä.

Taulukko 21. Koetun fyysisen kunnon yhteys kehon ja mielen hyvinvointimotivaatioon

	koettu fyysinen kunto	n	ka	kh	1-suuntainen varianssianalyysi
<b>kehon ja mielen hyvinvointi</b>	heikko	5	4.42	.49	F = 3.276
	välttävä	35	3.93	.58	df = 751
	tyytyttävä	237	4.14	.50	p = .011*
	hyvä	405	4.20	.47	
	erinomainen	74	4.22	.54	
	<b>yht.</b>	<b>756</b>	<b>4.17</b>	<b>.50</b>	
psyykkinen kunto	heikko	5	4.44	.62	F = 3.841
	välttävä	35	3.74	1.06	df = 751
	tyytyttävä	237	4.10	.69	p = .004**
	hyvä	405	4.16	.68	
	erinomainen	74	4.28	.77	
	<b>yht.</b>	<b>756</b>	<b>4.14</b>	<b>.72</b>	
fyysinen kunto	heikko	5	4.65	.42	F = 3.860
	välttävä	35	4.44	.56	df = 751
	tyytyttävä	237	4.59	.46	p = .004**
	hyvä	405	4.68	.41	
	erinomainen	74	4.71	.56	
	<b>yht.</b>	<b>756</b>	<b>4.64</b>	<b>.45</b>	
ulkonäkö	heikko	5	4.15	.60	F = .647
	välttävä	35	3.66	.95	df = 750
	tyytyttävä	237	3.73	.91	p = .629
	hyvä	404	3.78	.89	
	erinomainen	74	3.66	.97	
	<b>yht.</b>	<b>755</b>	<b>3.75</b>	<b>.90</b>	

Varianssianalyysi osoitti, että koetun fyysisen kunnon yhteys muiden odotuksiin oli tilastollisesti merkitsevä (taulukko 22). Tutkimus osoitti, että ne henkilöt, jotka kokevat kuntotasonsa heikoksi (ka 2.33) kokivat muiden odotukset muita ryhmiä (ka 1.85 – 1.63) voimakkaammin. LSD-testi osoitti, että ero tyydyttävän ja hyvän (p = .001\*\*\*) koetun fyysisen kunnon välillä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Muiden koetun fyysisen kunnon luokkien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Taulukko 22. Koetun fyysisen kunnan yhteys muiden odotukset -liikuntamotivaatioon

	koettu fyysinen kunto	n	ka	kh	1-suuntainen variانسianalyysi
<b>muiden odotukset</b>	heikko	5	2.33	1.35	F = 3.414
	välttävä	35	1.80	.89	df = 750
	tyydyttävä	237	1.85	.90	p = .009**
	hyvä	405	1.63	.75	
	erinomainen	73	1.74	.94	
	<b>yht.</b>	<b>755</b>	<b>1.72</b>	<b>.84</b>	

### 9.3 Motivaatiotekijöiden yhteys viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen ja jatkuvuuteen

Motivaationtekijöiden yhteyttä viikoittaisen liikunta-aktiivisuuteen ja jatkuvuuteen on esitetty taulukossa 23. Tutkimus osoitti, että viikoittainen liikunta-aktiivisuus korreloi positiivisesti sisäisen motivaation, viihtyvyyden, tehtäväorientaation, sosiaalisen motivaation, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden, minäorientaation, kehon ja mielen hyvinvoinnin ja fyysisen kunnan kanssa tilastollisesti merkitsevästi.

Tutkimus osoitti, että jatkuvuus (1v.) korreloi positiivisesti sisäisen motivaation, viihtyvyyden, kehon ja mielen hyvinvoinnin, sekä psyykkisen ja fyysisen kunnan kanssa tilastollisesti merkitsevästi. Jatkuvuus (5v.) korreloi positiivisesti sisäisen motivaation, viihtyvyyden, tehtäväorientaation, kehon ja mielen hyvinvoinnin sekä psyykkisen ja fyysisen kunnan kanssa tilastollisesti merkitsevästi. Jatkuvuus (10v.) korreloi positiivisesti sisäisen motivaation, viihtyvyyden, kehon ja mielen hyvinvoinnin sekä psyykkisen ja fyysisen kunnan kanssa tilastollisesti merkitsevästi.



Taulukko 23. Motivaatiotekijöiden yhteys viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen ja jatkuvuuteen (Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet)

Motivaatiotekijät	Viik.liik.akt.	Jatkuvuus		
		1v.	5v.	10v.
<b>Sisäinen motivaatio</b>	<b>.22**</b>	<b>.16**</b>	<b>.19**</b>	<b>.17**</b>
- viihtyvyys	.17**	.22**	.24**	.23**
- tehtäväorientaatio	.20**	.05	.09*	.06
<b>Sosiaalinen motivaatio</b>	<b>.16**</b>	<b>.01</b>	<b>.03</b>	<b>.01</b>
- sosiaalinen yhteenkuuluvuus	.12**	.03	.04	.05
- minäorientaatio	.12**	-.01	.01	-.02
<b>Kehon ja mielen hyvinvointi</b>	<b>.08*</b>	<b>.09*</b>	<b>.14**</b>	<b>.10**</b>
- psyykkinen kunto	.05	.11**	.18**	.17**
- fyysinen kunto	.12**	.13**	.17**	.15**
- ulkonäkö	.03	-.02	-.01	-.06
<b>Muiden odotukset</b>	<b>-.04</b>	<b>-.05</b>	<b>-.04</b>	<b>-.05</b>
n = 754-755	p<.05*	p<.01**	p<.001***	

#### 9.4 Taustatekijöiden yhteys viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen ja jatkuvuuteen.

Taustatekijöiden yhteys viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen ja jatkuvuuteen on esitetty taulukossa 24. Tutkimus osoitti, että ainoastaan koettu fyysinen kunto korreloi tilastollisesti merkitsevästi viikoittaisen liikunta-aktiivisuuden kanssa. Iällä ja koulutustasolla ei ollut yhteyttä viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen. Koettu fyysinen kunto korreloi tilastollisesti merkitsevästi jatkuvuuden kanssa. Ikä korreloi ainoastaan 10 vuoden jatkuvuuden suhteen melkein merkitsevästi. Iällä ei ollut yhteyttä jatkuvuuteen 1 ja 5 vuoden päästä. Koulutustaso ei ollut yhteydessä liikunnan jatkuvuuteen.

Taulukko 24. Taustatekijöiden yhteys viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen ja jatkuvuuteen (Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet)

Taustatekijät	Viik.liik.akt.	Jatkuvuus		
		1 v.	5v.	10v.
<b>Ikä</b>	-.10	-.02	.05	.08*
<b>Koulutustaso</b>	.01	.01	.03	.06
<b>Koettu fyysinen kunto</b>	.42**	.17**	.20**	.17**
n = 754-762	p<.05*	p<.01**	p<.001***	

#### 9.4.1 Sukupuolen yhteys viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen ja jatkuvuuteen.

Viikoittaista liikunta-aktiivisuutta selvittävän kysymyksen (23) vastausasteikko oli 6-

luokkainen:

1 = en yhtään

2 = noin puoli tuntia

3 = noin tunnin

4 = noin 2 - 3 tuntia

5 = noin 4 – 6 tuntia

6 = 7 tuntia tai enemmän

Tutkittaessa sukupuolen yhteyttä viikoittaisen liikunnan aktiivisuuteen ja jatkuvuuteen ilmeni, että miehet harrastavat naisia useammin viikoittaista liikuntaa. Miesten keskiarvo oli 4.98 kun naisten vastaava luku oli 4.78. Tulos oli t-testin mukaan tilastollisesti merkitsevä ( $p=.002$ ) (taulukko 25.). Liikunnan harrastamisen jatkuvuuden kannalta sukupuolten välisiä eroja ei ollut. T-testin mukaan tulos ei ollut tilastollisesti merkitsevä (taulukko 25.).

Taulukko 25. Viikoittainen liikunta-aktiivisuus ja jatkuvuus sukupuolittain (t-testi)

Aktiivisuus	Naiset (n=549)	Miehet (n=206)	t	df	p
<b>Viik.liik.akt.</b>	4.78	4.98	- 3.15	355.28	.002
<b>Jatkuvuus</b>					
-1 vuosi	4.81	4.82	- .18	333.42	.853
-5 vuotta	4.67	4.75	- 1.33	341.64	.184
-10 vuotta	4.54	4.69	- 1.62	360.08	.105

#### 9.4.2 Iän yhteys viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen ja liikunnan jatkuvuuteen.

Varianssianalyysi osoitti, että ikäryhmien välillä oli eroja myös viikoittaisessa liikunta-aktiivisuudessa. Tutkimus osoitti, että nuorin (ka 4.90) ja keskimäinen ikäluokka (ka 4.84) olivat aktiivisimpia viikoittaisen liikunnan harrastamisessa kuin vanhin ikäluokka (ka 4.76). LSD-testi osoitti, että nuorimman ja vanhimman ikäryhmän ( $p=.038^*$ ) oli tilastollisesti merkitsevä. Nuorimman ja keskimäisen ikäryhmän ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä ( $p=.433$ ). Keskimäisen ja vanhimman ikäryhmän välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ( $p =.225$ ).

Varianssianalyysi osoitti, että ikäryhmien välillä tilastollisesti merkitseviä eroja oli liikunnan jatkuvuuteen 10 vuoden päästä (taulukko 26). Tutkimus osoitti, että keskimäinen (ka 4.63) ja vanhin ikäluokka (ka 4.65) olivat varmempia liikunnan jatkuvuudesta kymmenen vuoden päästä kuin nuorin ikäluokka (ka 4.47). LSD-testi osoitti, että nuorimman ikäryhmän ero keskimäiseen ( $p =.025^*$ ) ja vanhimpaan ikäryhmään ( $p=.021^*$ ) olivat tilastollisesti melkein merkitseviä. Keskimäisen ja vanhimman ikäryhmän ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä ( $p=.991$ ). Iän yhteys liikunnan jatkuvuuden (1- ja 5-vuoden päästä) suhteen ei ollut tilastollisesti merkitsevä.

Taulukko 26. Iän yhteys viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen ja liikunnan jatkuvuuteen (1-, 5- ja 10 vuoden kuluttua)

	ikä	n	ka	kh	1-suuntainen variانسsianalyysi
<b>viikoittainen liikunta-aktiivisuus</b>	<27	277	4.90	.72	F= 2.185
	27-33	227	4.84	.76	df= 751
	>33	250	4.76	.83	p= .113
	<b>yht.</b>	<b>754</b>	<b>4.83</b>	<b>.77</b>	
<b>jatkuvuus 1v.</b>	<27	277	4.85	.50	F= 0.809
	27-33	228	4.78	.79	df= 752
	>33	250	4.83	.50	p= .446
	<b>yht.</b>	<b>755</b>	<b>4.82</b>	<b>.60</b>	
<b>jatkuvuus 5v.</b>	<27	277	4.65	.62	F= 1.558
	27-33	228	4.71	.79	df= 752
	>33	250	4.75	.58	p= .221
	<b>yht.</b>	<b>755</b>	<b>4.70</b>	<b>.67</b>	
<b>jatkuvuus 10v.</b>	<27	277	4.47	.74	F= 3.532
	27-33	228	4.63	.83	df= 752
	>33	250	4.65	.74	p= .030*
	<b>yht.</b>	<b>755</b>	<b>4.57</b>	<b>.77</b>	

### 9.4.3 Koulutustason yhteys viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen ja liikunnan jatkuvuuteen

Varianssianalyysi osoitti, että koulutustasojen (taulukko 27) välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen eikä liikunnan jatkuvuuteen.

Taulukko 27. Koulutustason yhteys viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen ja jatkuvuuteen.

	koulutustaso	n	ka	kh	1-suuntainen varianssianalyysi
<b>viikoittainen liikunta- aktiivisuus</b>	peruskoulu	38	4.97	.94	F= 1.130 df= 750 p= .341
	lukio	107	4.87	.73	
	ammatt./opistoaste	228	4.75	.80	
	ammattikorkea	153	4.86	.70	
	kork.koul./yliop.	229	4.86	.76	
	<b>yht.</b>	<b>755</b>	<b>4.84</b>	<b>.77</b>	
<b>jatkuvuus 1 v.</b>	peruskoulu	38	4.79	.41	F= .460 df= 751 p= .765
	lukio	107	4.83	.48	
	ammatt./opistoaste	229	4.79	.65	
	ammattikorkea	153	4.88	.59	
	kork.koul./yliop.	229	4.82	.64	
	<b>yht.</b>	<b>756</b>	<b>4.82</b>	<b>.60</b>	
<b>jatkuvuus 5 v.</b>	peruskoulu	38	4.71	.46	F= .288 df= 751 p= .886
	lukio	107	4.67	.58	
	ammatt./opistoaste	229	4.67	.70	
	ammattikorkea	153	4.73	.69	
	kork.koul./yliop.	229	4.72	.68	
	<b>yht.</b>	<b>756</b>	<b>4.70</b>	<b>.66</b>	
<b>jatkuvuus 10 v.</b>	peruskoulu	38	4.47	.76	F= .684 df= 751 p= .603
	lukio	107	4.50	.72	
	ammatt./opistoaste	229	4.58	.80	
	ammattikorkea	153	4.58	.81	
	kork.koul./yliop.	229	4.62	.74	
	<b>yht.</b>	<b>756</b>	<b>4.57</b>	<b>.77</b>	

#### 9.4.4 Koetun fyysisen kunnon yhteys viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen ja liikunnan jatkuvuuteen

Varianssianalyysi osoitti, että koetun fyysisen kunnon yhteys viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen ja liikunnan jatkuvuuteen oli tilastollisesti merkitsevä (taulukko 28). Tutkimus osoitti, että ne henkilöt, jotka kokevat kuntotasonsa erinomaiseksi (ka 5.47) harrastavat viikoittaista liikuntaa enemmän kuin alemman (ka 4.96 – 4.00) fyysisen kunnon kokeneet. LSD-testi osoitti, että ero heikon ja erinomaisen, välttävän ja tyydyttävän, välttävän ja hyvän, välttävän ja erinomaisen, tyydyttävän ja hyvän, tyydyttävän ja erinomaisen, ja hyvän ja erinomaisen ( $p=.000^{***}$ ) koetun fyysisen kunnon välillä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä, kun se taas heikon ja hyvän ( $p=.002^{**}$ ) välillä oli tilastollisesti merkitsevä. Muiden koetun fyysisen kunnon luokkien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Tutkimus osoitti, että ne henkilöt, jotka kokevat kuntotasonsa erinomaiseksi (ka 4.92) ja hyväksi (ka 4.88) jatkavat liikunnan harrastamista todennäköisemmin vuoden päästä kuin alemman (ka 4.73 – 4.40) fyysisen kunnon kokeneet. LSD-testi osoitti, että ero välttävän ja hyvän ( $p=.000^{***}$ ) sekä välttävän ja erinomaisen ( $p=.001^{***}$ ) koetun fyysisen kunnon välillä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Ero tyydyttävän ja hyvän ( $p=.002^{**}$ ) koetun fyysisen kunnon välillä oli tilastollisesti merkitsevä. Välttävän ja tyydyttävän ( $p=.028^*$ ), tyydyttävän ja erinomaisen ( $p=.017^*$ ) koetun fyysisen kunnon välillä oli tilastollisesti melkein merkitsevä. Muiden koetun fyysisen kunnon luokkien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Tutkimus osoitti, että ne henkilöt, jotka kokevat kuntotasonsa erinomaiseksi (ka 4.88) ja hyväksi (ka 4.77) jatkavat liikunnan harrastamista todennäköisemmin viiden vuoden päästä kuin alemman (ka 4.57- 4.20) fyysisen kunnon kokeneet. LSD-testi osoitti, että ero välttävän ja hyvän ( $p=.000^{***}$ ) sekä välttävän ja erinomaisen ( $p=.000^{***}$ ) ja tyydyttävän ja hyvän ( $p=.000^{***}$ ), sekä tyydyttävän ja erinomaisen ( $p=.001^{***}$ ) koetun fyysisen kunnon välillä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Ero heikon ja erinomaisen ( $p=.027^*$ ) koetun fyysisen kunnon välillä oli tilastollisesti melkein merkitsevä. Muiden koetun fyysisen kunnon luokkien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Tutkimus osoitti, että ne henkilöt, jotka kokevat kuntotasonsa erinomaiseksi (ka 4.72) tai hyväksi (ka 4.66) jatkavat liikunnan harrastamista todennäköisemmin kymmenen vuoden päästä kuin alemman (ka 4.43 - 4.14) fyysisen kunnon kokeneet. LSD-testi osoitti, että ero välttävän ja hyvän ( $p = .000^{***}$ ) sekä välttävän ja erinomaisen ( $p = .000^{***}$ ) ja tyydyttävän ja hyvän ( $p = .000^{***}$ ) koetun fyysisen kunnon välillä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Ero tyydyttävän ja erinomaisen ( $p = .005^{**}$ ) koetun fyysisen kunnon välillä oli tilastollisesti merkitsevä. Ero välttävän ja tyydyttävän ( $p = .039^*$ ) koetun fyysisen kunnon välillä oli tilastollisesti melkein merkitsevä. Muiden koetun fyysisen kunnon luokkien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Taulukko 29. Koetun fyysisen kunnon yhteys viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen, sekä liikunnan jatkuvuuteen.

	koettu fyysinen kunto	n	ka	kh	1-suuntainen varianssianalyysi
<b>viikoittainen liikunta-aktiivisuus</b>	heikko	5	4.00	.71	F=41.248 df = 756 p = .000***
	välttävä	35	4.03	.75	
	tyyydyttävä	238	4.56	.69	
	hyvä	408	4.96	.71	
	<b>yht.</b>	<b>761</b>	<b>4.84</b>	<b>.76</b>	
<b>jatkuvuus 1 v.</b>	heikko	5	4.40	.55	F = 6.260 df = 757 p= .000***
	välttävä	35	4.49	.85	
	tyyydyttävä	239	4.73	.74	
	hyvä	408	4.88	.51	
	<b>yht.</b>	<b>762</b>	<b>4.82</b>	<b>.62</b>	
<b>jatkuvuus 5 v.</b>	heikko	5	4.20	.45	F = 7.869 df = 757 p = .000***
	välttävä	35	4.34	.94	
	tyyydyttävä	239	4.57	.77	
	hyvä	408	4.77	.59	
	<b>yht.</b>	<b>762</b>	<b>4.70</b>	<b>.68</b>	
<b>jatkuvuus 10 v.</b>	heikko	5	4.40	.55	F = 6.866 df = 757 p = .000***
	välttävä	35	4.14	1.12	
	tyyydyttävä	239	4.43	.86	
	hyvä	408	4.66	.68	
	<b>yht.</b>	<b>762</b>	<b>4.57</b>	<b>.78</b>	



## 9.5 Liikunnan jatkamisen todennäköisyys

Kyselyssä vastaajilta kysyttiin ”kuinka todennäköistä on, että harrastat liikuntaa tulevaisuudessa” (liite 1). Liikunnan jatkamisen todennäköisyys väheni pitkällä aikavälillä. 88,2 % vastaajista arvioi jatkavansa säännöllistä liikunnan harrastamista vuoden kuluttua erittäin todennäköisesti. Vastaavat luvut olivat viiden vuoden kuluttua 77,7 % ja kymmenen vuoden 70,2 %.

### 9.5.1 Regressiomalli: viikoittainen liikunta-aktiivisuus

Askeltavaa regressioanalyysin avulla haettiin parasta mahdollista muuttujien yhdistelmää, jolla pyrittiin selittämään viikoittaista liikunta-aktiivisuutta (taulukko 30).

Regressioanalyysin tuloksena saatiin malli, jonka selitysaste oli 22,7 % (taulukko 30). Viikoittaista liikunta-aktiivisuutta selitti parhaiten koettu fyysinen kunto, jonka selitysosuus oli 18,4 %. Muita selittäviä muuttujia olivat tehtäväorientaatio (2,4 %), ikä (0,9 %), sosiaalinen motivaatio (0,4 %) ja ulkonäkö (0,6 %).

Taulukko 30. Viikoittaista liikunta-aktiivisuutta selittävät muuttujat (askeltava regressioanalyysi)

selittävät muuttujat (n=740)	Beta	t-arvo	p-arvo	kumuloituva selitysosuus %
koettu fyysinen kunto	.429	12.908	.000	.184
tehtäväorientaatio	.157	4.764	.000	.208
ikä	-.094	-2.877	.004	.217
sosiaalinen motivaatio	.070	1.973	.049	.221
ulkonäkö	-.087	-2.266	.024	.227

### 9.5.2 Regressiomalli: liikunnan jatkaminen 1-, 5- ja 10 – vuoden kuluttua

Askeltavan regressioanalyysin avulla haettiin parasta mahdollista muuttujienyhdistelmää, jolla pyrittiin selittämään liikunnan jatkamisen todennäköisyyttä 1-, 5- ja 10 – vuoden kuluttua (taulukko 31). Regressioanalyysiin otettiin mukaan vain ne muuttujat, jotka korreloivat liikunnan jatkamisen kanssa. Regressioanalyysi osoitti, että viihtyvyys ja koettu fyysinen kunto selittivät parhaiten liikunnan jatkamista vuoden kuluttua. Tulokseksi saatiin malli, jonka selitysaste oli 7,1 %. Viihtyvyys ja koettu fyysinen kunto selittivät parhaiten liikunnan jatkamista viiden vuoden kuluttua. Tulokseksi saatiin malli, jonka selitysaste oli 8,5 %. Vastaavasti kymmenen vuoden kohdalla parhaiten liikunnan jatkamista selittäviä muuttujia olivat viihtyvyys, koettu fyysinen kunto ja ikä joiden selitysaste oli 8,0 %.

Taulukko 32. Liikunnan jatkamista 1-, 5- ja 10 -vuoden kuluttua selittävät muuttujat (askeltava regressioanalyysi)

selittävät muuttujat (n=741)	Beta	t-arvo	p-arvo	kumuloituva selitysosuus %
<b>1 vuosi</b>				
viihtyvyys	.240	6.713	.000	.057
koettu fyysinen kunto	.122	3.348	.001	<b>.071</b>
<b>5 vuotta</b>				
viihtyvyys	.255	7.167	.000	.065
koettu fyysinen kunto	.145	4.015	.000	<b>.085</b>
<b>10 vuotta</b>				
viihtyvyys	.237	6.642	.000	.056
koettu fyysinen kunto	.126	3.454	.001	.071
ikä	.092	2.606	.009	<b>.080</b>

## 10 POHDINTA

### 10.1 Aineisto ja tutkimusmenetelmät

#### 10.1.1 Kyselylomakkeen käyttö aineistoon keruumenetelmä

Kyselylomakkeen ja haastattelumenetelmien vahva puoli on erityisesti niiden tehokkuus ja taloudellisuus, silloin kuin kerätään tietoa suurten ihmismäärän toiminnasta, asenteista tai mielipiteistä. (Jyrinki 1976, 25; Alkula 1995, 119.) Kyselylomakkeiden käytöllä on myös mahdollista saavuttaa korkea validiteetti (Biddle & Mutrie 1991, 29). Kysymysten tulee olla riittävän yksinkertaisia ja selkeitä, jotta kyselylomake toimisi. Moni tutkija suosittelee haastattelun käyttämistä, jos käsiteltävät asiat ovat vaikeita, sillä haastattelija voi tarvittaessa tarkentaa kysymystä. Käsiteltävien asioiden ollessa arkaluonteisia on kyselylomakkeen käyttö suositeltavaa. Yksi kyselyn haittapuolista on, että toisinaan tutkimukseen osallistuvat saattavat vastata totuudesta poikkeavasti, jos he pyrkivät vastaamaan kysymyksiin sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. (Alkula 1995, 118–123; Wann 1997, 28.)

Kyselyn suurimpana heikkoutena pidetään vastaamattomuutta. Vastaamattomuus johtaa haahan tuloksissa, kun otoksen avulla pyritään kuvaamaan tiettyä perusjoukkoa. (Jyrinki 1976, 25.) Aikaisempien tutkimuksien mukaan kyselyyn vastaaminen on todennäköisempää, jos vastaaja kokee aiheen itselleen tärkeäksi. (Jyrinki 1976, 110; Alkula 1995, 121.)

Tutkimusten mukaan koulutustaso vaikuttaa vastaamishalukkuuteen siten, että korkeamman koulutuksen saaneet osallistuvat kyselyihin useammin kuin lyhyemmän peruskoulutuksen saaneet. Tähän tutkimukseen pääosa vastanneista olivat korkeakoulun/yliopiston (30,1 %) ja ammatillisen/opistoasteen (30 %) tutkinnon suorittaneita. Ammattikorkeakoulu tutkinnon suorittaneita oli 20 % ja lukion suorittaneita 14 %.

### 10.1.2 Motivaation mittaamisesta

Tutkittaessa liikuntamotivaatiotekijöitä tutkittavalle voidaan esittää joko valmiita motiiviväittämiä, joihin hän ottaa kantaa, tai suoraan kysymällä, mikä henkilöä liikunnassa kiinnostaa. Valmiiden vastausvaihtoehtojen vahvuutena pidetään sitä, että ne saattavat auttaa vastaajia muistamaan ja tiedostamaan erilaisia motivaatiovaihtoehtoja. Valmiiden vastausten heikkona puolena pidetään, että ne houkuttelevat vastaamaan niin sanotusti sosiaalisesti suotaviin vaihtoehtoihin. (Telama 1986, 155.)

Liikuntamotiivien keskeisin ongelma on se, että ihmiset eivät tiedosta toimintansa motiiveja sillä tavalla kuin mittaamisen menetelmät edellyttäisivät. (Telama 1986, 155.) Liikuntamotiiveja tutkittaessa kyselylomakkeiden ongelmana on pidetty sitä, ettei eri liikuntamuotojen välillä saatuja tuloksia ole voitu kovin hyvin yleistää. Tämä saattaa johtua siitä, että liikunnan harrastamisen syyt voivat liittyä hyvin tiivisti johonkin tiettyyn liikuntalajiin. (Biddle & Mutrie 1991, 29.)

### 10.2 Tutkimustulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tarkoitus oli validoida vapaa-ajan liikunnan motivaatiomittari (REMM-mittari). Mittarin avulla tarkastelimme taustatekijöiden yhteyttä liikuntamotivaatiotekijöihin (kuvio 1, s. 30) sekä motivaatiotekijöiden yhteyttä viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen ja jatkuvuuteen. Näiden lisäksi tarkastelimme kuntosalikävijöiden taustatekijöiden yhteyttä viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen ja liikunnan jatkuvuuteen.

Motivaatio -käsitteen monitahoisuuden vuoksi tässä tutkimuksessa pyrittiin mittaamaan motivaatiota usean eri näkökulman kautta aiemmista tutkimuksista poiketen. Tämä antoi uuden monipuolisen näkökulman motivaation tutkimiseen ja mittaamiseen. Motivaatiota mitattiin sisäinen motivaatio-, sosiaalinen motivaatio-, kehon ja mielen hyvinvointi- sekä muiden odotukset - ulottuvuuksien kautta. Motivaation monitahoisuudesta kertovat myös aiemmat tutkimustulokset, mikä antaa lisäarvoa REMM -mittarille, jolla voidaan huomioida samalla kerralla ulkoisia ja sisäisiä motivaatiotekijöitä. Liikunnan harrastamisen motiivit ovat moninaisia, mut-

ta tutkimukset ovat osoittaneet, että kuntoon sekä fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen liittyvät syyt ovat tärkeimpien joukossa (Biddle & Mutrie 1991, 33). Kunnan ja terveyden kohottamisen lisäksi motiiveina liikunnan harrastamiselle mainittiin paremman ulkonäön tavoittelu, hauskuus ja liikunnasta nauttiminen sekä sosiaaliset syyt ja koetut psykologiset hyödyt (Willis & Campbell 1992, 10).

Motivaation mittaamisessa kyselytutkimus oli toimiva, koska motivaatio -käsitteen monitahoisuudesta johtuen tarvitaan monia erilaisia kysymyksiä. Viisiportainen Likert -asteikollinen mittari vastausvaihtoehtoineen helpotti vastaamista liikuntamotivaatiota selvittäviin väitteisiin.

Tutkimuksessamme sisäisen motivaation pääulottuvuudet ja sen aladimensioiden väliset korrelaatiot olivat muihin pääulottuvuuksiin verrattuna kaikkein korkeimmat.

#### 10.2.1 Taustatekijöiden yhteys motivaatiotekijöihin

Tutkimus osoitti, että koettu fyysinen kunto oli voimakkaimmin yhteydessä liikuntamotivaatiotekijöihin. Kun ihminen kokee olevansa hyvässä kunnossa, hänen on helpompi lähteä liikumaan. Hyväkuntoisena liikunnasta nautitaan enemmän kuin huonokuntoisena, sillä liikunta ei tunnu niin raskaalta kuin mitä huonokuntoiselta. Viihtyvyyden lisäksi ihmiset kokevat liikunnan kautta myös sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Tämä on yksi ryhmäliikunnan suurimpia motivaatiotekijöitä. Emme saa unohtaa ohjaajan tärkeyttä luodessaan positiivista ilmapiiriä ohjatuille tunneille.

Aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että sisäinen motivaatio on yhteydessä myönteisiin tunteisiin, ajatuksiin ja käyttäytymismalleihin (Jaakkola & Liukkonen 2002, 31). Myös Dishman'n (1985) mukaan hyvinvointiin liittyvät tunteet ja viihtyminen ovat merkittävämpiä lisäämään liikunta-aktiivisuutta kuin terve yteen liittyvät syyt. Positiiviset tunteet kuten huvi ja nautinto liittyvät viihtymiseen ja ne motivoivat liikkumaan sekä palkitsevat toteutuessaan liikunnassa. (Biddle & Mutrie 1991, 51–52.)

Tehtäväorientaation on havaittu olevan yhteydessä viihtyvyyteen, sisäiseen motivaatioon, koettuun pätevyyteen sekä ahdistuneisuuden vähentymiseen (Jaakkola 2002, 29). Myös Newton ja Duda (1993) totesivat, että tehtäväorientaation korreloivan positiivisesti hauskuuden ja nautinnon kanssa ja negatiivisesti huolestuneisuuden kanssa (Wann 1997, 171). Kysely osoitti, että henkilöt, jotka kokevat kuntotasonsa erinomaiseksi ja hyväksi kokevat sisäisen liikuntamotivaation muita ryhmiä tärkeämmäksi. Tämähän vain kertoo sen, että liikkuva ihminen liikkuu ja on siihen motivoitunut.

#### 10.2.1.1 Sukupuolen yhteys motivaatiotekijöihin

Tutkimuksessa ilmeni, että niin naisilla kuin miehillä tärkeimmäksi motivaatiotekijäksi nousi kehon ja mielen hyvinvointi sekä sisäinen motivaatio. Naisille sisäiset motivaatiotekijät, kuten viihtyminen sekä kehon ja mielen hyvinvointi motivaatiotekijät ovat tärkeämpiä kuin miehille. Miehet ovat naisia hieman enemmän tehtäväorientoituneita. Tämän tutkimuksen mukaan ilmeni, että miehet kokevat sosiaalisen yhteenkuuluvuuden voimakkaampana tekijänä kuin naiset. Meidän käsityksen mukaan naisille sosiaalinen yhteenkuuluvuus olisi ollut tärkeämpi tekijä kuin miehillä. Suuret liikuntatapahtumat ovat pääasiassa suunnattu naisille, esimerkiksi naisten kymppi. Yksi syy, miksi miehet kokevat sosiaaliseen yhteenkuuluvuuden tärkeäksi voi olla siinä, että nykytyöyhteisössä sekä yhteiskunnassa on vuosien saatossa tapahtunut rakennemuutoksia, jotka johtavat yksilötyöskentelyyn. Tämä johtaa siihen, että miehet hakevat vapaa-ajan liikunnan avulla sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Myös Ojanen on vakuuttunut liikunnan sosiaalisten tekijöiden vaikutuksesta. Sosiaalinen yhdessäolo ryhmässä on monessa lajissa liikuntaa tärkeämpää, jolloin ryhmänä tehdyt suoritukset ja yhdessäolo liikunnan jälkeen ovat joskus tärkeämpiä asioita kuin itse liikunta (Ojanen 2000, 144.)

Tutkimus osoitti myös sen, että miehet ovat naisia huomattavasti enemmän minäorientoituneita. Minäorientoitunut henkilö vertaa itseään muihin (Liukkonen 1998, 16), ja hän haluaa olla muita parempi. Mikäli hän vielä on varma omista kyvyistään, hän uskoo yrittämisen tuottavan menestymistä (Wann 1997, 170–171). Robertsinkin mukaan minäorientoitunut henkilö arvio toimintaansa ja pätevyytensä vertaamalla suorituksiaan muiden suorituksiin ja saattaa olla varsin kilpailullinen (Roberts 1992, 14–15). Mitä voimakkaammin henkilö on minäorientoitunut, sitä

tärkeämpää on menestyminen liikunnassa ja menestymisen kautta hän kokee omanarvontuntonsa vahvistuvat ja kokee olevansa suosittu (Duda 1992, 82). Mitä voimakkaammin henkilö on minäorientoitunut, sitä tärkeämpää on menestyminen liikunnassa. (Sarlin 1995, 46; Duda 1992, 82.)

#### 10.2.1.2 Iän yhteys motivaatiotekijöihin

Tutkimuksesta ilmeni, että ikä oli voimakkaimmin yhteydessä fyysiseen kuntoon ja muiden odotusten kanssa. Tutkimus osoitti, että iän karttuessa ihminen kokee fyysisen kunnon yhä tärkeämmäksi motivaatiotekijäksi. Iän myötä ulkonäön motivoiva merkitys vähenee. Tämä johtunee siitä, että iän myötä muut motivaatiotekijät saavat suuremman merkityksen liikunnan harrastamiselle.

#### 10.2.1.3 Koulutustason yhteys motivaatiotekijöihin

Tämä tutkimus osoitti, että koulutustasolla oli positiivinen yhteys psyykkiseen kuntoon. Pidemmälle kouluttautuneet kokevat psyykkisen kunnon tärkeämmäksi kuin muut. Vastaavasti koulutustaso oli negatiivisesti yhteydessä sosiaaliseen motivaatioon, sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen sekä ulkonäköön. Tämä tarkoittaa, että mitä korkeammin koulutettu henkilö sitä vähemmän ulkonäkö, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja sosiaalinen motivaatio vaikuttavat liikuntaan motivoivana tekijänä.

#### 10.2.1.4 Koetun fyysisen kunnon yhteys motivaatiotekijöihin

Kuten edellä jo mainitsimme, koettu fyysinen kunto oli voimakkaimmin yhteydessä liikuntamotivaatiotekijöihin, kuten viihtyvyyteen ja sisäiseen motivaatioon. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan ihmisen luontaista taipumusta harjoittaa kykyjään ja osallistua toimintaan, josta hän on kiinnostunut. Sisäisesti motivoituneen toiminnan lähtökohtana ovat sisäiset pyrkimykset, jotka motivoivat toimimaan ilman ympäristön kontrollia tai ulkoista palkkioita. (Deci & Ryan 1985, 43; Jaakkola & Liukkonen 2002, 31.) Muita merkittäviä motivaatiotekijöitä oli tehtäväorientaatio, sosiaalinen motivaatio, sosiaalinen yhteenkuuluvuus, minäorientaatio, kehon ja mielen hyvinvointi, psyykkinen kunto ja fyysinen kunto sekä negatiivisena muiden

odotukset. Mitä paremmassa fyysisessä kunnossa ihminen on, sitä voimakkaimmin eri motivaatiotekijät ulkonäköä lukuun ottamatta motivoivat häntä liikkumaan. Koetulla fyysisellä kunnolla oli negatiivinen yhteys muiden odotuksien kanssa. Mitä parempana ihminen kokee fyysisen kuntotasonsa, sitä vähemmän häntä motivoi muiden odotukset.

### 10.2.2 Motivaatiotekijöiden yhteys liikunnan harrastuneisuuteen

Kysely osoitti, että sisäinen motivaatio, viihtyvyys, tehtäväorientaatio, sosiaalinen motivaatio, sosiaalinen yhteenkuuluvuus, minäorientaatio, kehon ja mielen hyvinvointi sekä fyysinen kunto olivat positiivisesti yhteydessä viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen.

Tutkimus osoitti, että viihtyvyys on yksi ratkaisevista tekijöistä liikunnan jatkuvuudelle. Tämän lisäksi tutkimuksesta ilmeni, että sisäinen motivaatio, psyykkinen ja fyysinen kunto sekä kehon ja mielen hyvinvointi ovat merkittäviä motivaatiotekijöitä liikunnan jatkuvuutta ajatellen. Liikuntaan sitoutuminen ja sen jatkaminen on sitä vahvempaa ja todennäköisempää, mitä suurempi nautinto liikunnasta saadaan (Scanlan & Simons 1992, 200–205). Tutkimuksen perusteella liikuntapalveluja tarjoavien yritysten tulisi huomioida asiakkaidensa viihtyvyys ja näin ollen heistä voitaisiin saada pysyviä asiakkaita. Viihtyminen tulisi huomioida myös koulu liikunnassa ja tällöin lapsille annettaisiin positiivisia kokemuksia liikunnasta.

### 10.2.3 Taustatekijöiden yhteys liikunnan harrastuneisuuteen

Tutkimuksessa havaittiin, että miehet harrastavat liikuntaa naisia enemmän. Miesten aktiivisempaa liikuntakäyttämistä voidaan perustella, että heillä mahdollisesti on enemmän vapaa-aikaa kuin taas naisilla äitiyden tuomat kiireet vähentävät sitä.

Tutkimus osoitti, että ikä on yhteydessä liikunnan jatkuvuuteen 10 vuoden kuluttua. Tälle yhtenä selittävä tekijänä voidaan pitää sitä, että jo pitkään liikkuneet liikkuvat suurimmalla todennäköisyydellä myös kymmenen vuoden kuluttua.



Tutkimuksessa havaitsimme, että koettu fyysinen kunto on yhteydessä viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen sekä jatkuvuuteen (1, 5 ja 10 vuotta). Mitä parempana henkilö kokee fyysisen kuntotasonsa, sitä enemmän hän harrastaa liikuntaa. Tarkasteltaessa liikunnan jatkuvuutta pitkällä aikavälillä liikunnan jatkamisen todennäköisyys hieman laskee. Tämä johtunee siitä, että vastaajat eivät osaa varmuudella sanoa jatkavansa liikuntaa 10 vuoden kuluttua.

Meidän tutkimus ei tukenut teoriaa siitä, että korkeamman koulutuksen omaavat liikkuisivat enemmän kuin alemman koulutuksen saaneet. Osa syynä tähän voi olla se, että tutkimus suoritettiin tietyssä ympäristössä, johon valikoituu tietynlaiset ihmiset. Koulutustaso ei välttämättä kerro ihmisten sosiaalista asemaa. Mikäli olisimme koulutustason sijasta tutkineet ammatiasemaa tulokset olisivat voineet tukea teoriaa.

### 10.3 Liikunnan jatkamisen todennäköisyyttä selittävät muuttujat

Kysymys, joka mittasi viikoittaista liikunta-aktiivisuutta kuusi portaisella asteikolla (liite 1) antoi selvästi vinon jakauman. Vastaajista 51 % valitsivat vaihtoehdon viisi (5), kuudesta (6) mahdollisesta (liite 1). Viisiportaista Likert-asteikkoa käytettiin mitattaessa liikunnan jatkuvuutta (liite 1). Vastaajista 88,2 % valitsivat vaihtoehdon viisi (5) kysyttäessä liikunnan jatkuvuutta 1 vuoden kuluttua. Vastaajista 77,7 % valitsivat vaihtoehdon viisi (5) kysyttäessä liikunnan jatkuvuutta viiden vuoden kuluttua ja kymmenen vuoden kuluttua vaihtoehdon viisi (5) valitsivat 70,2 %.

Kyselystä ilmeni, että viikoittaista liikunta-aktiivisuutta parhaiten selitti koettu fyysinen kunto. Muita selittäviä tekijöitä olivat tehtäväorientaatio, ikä, sosiaalinen motivaatio ja ulkonäkö. Parhaiten liikunnan jatkuvuutta selittävä tekijä oli viihtyvyys niin 1, 5 kuin 10 vuoden kuluttuakin. Muita selittäviä tekijöitä oli koettu fyysinen kunto 1, 5 ja 10 vuoden kuluttua sekä ikä 10 vuoden kuluttua.

Viikoittaista liikunta aktiivisuutta sekä liikunnan jatkuvuutta mitattaessa tulokseksi saatiin malli, jonka selitysaste oli viikoittaisen liikunta-aktiivisuuden osalta vain 22,7 % ja jatkuvuuden osalta yhden vuoden (1v.) kuluttua 7,1 %, viiden vuoden kuluttua (5v.) 9,6 % ja kymmenen vuoden (10v.) kuluttua 8,6 %. Syy näin alhaisiin selitysasteisiin saattaa olla siinä, että askeltavan regressioanalyysin jakaumat olivat vinot. Tämä saattaa vääristää tuloksia.

Vastausvaihtoehtojen pohjalta selitysaste olisi ollut huomattavasti korkeampi, mikäli olisimme käyttäneet Kolmogorov-Smirnovin testiä, joka mittaa jakaumien vinoutta.

#### 10.4 Päätelmiä

Tutkimuksessamme käytetyn mittarin rakennetta jouduttiin hieman muuttamaan alkuperäisestä kolmen pääulottuvuuden mittarista neljän pääulottuvuuden mittariksi. Rakenteen muutos paransi sosiaalinen motivaatio-pääulottuvuuden sisäistä yhdenmukaisuutta ja mahdollisti muiden odotukset – osion säilymisen mittarissa vaikkakin omana ulottuvuutenaan. Pääulottuvuuksien reliabiliteetti parani osioiden poistamisen jälkeen, mikä tiivisti mittaria. Pääulottuvuuksien väliset korrelaatiot olivat erittäin merkitseviä, mikä todistaa pääkäsitteen liikuntamotivaatio sisäistä yhdenmukaisuutta. Osoiden välisten korrelaatiokertoimien perusteella voidaan todeta aladimensioiden sisäinen yhdenmukaisuus. Mittari on näin ollen toimiva ja sillä voidaan kertoittaa harraste- ja kuntoliikkujien liikuntamotivaatiotekijöitä.

Mittausten avulla saadut tulokset kertovat meille, mitkä ovat keskeisimmät motivaatiotekijät, jotka motivoivat ihmiset liikkumaan. Tämä tieto on meille ensisijaisen tärkeä, sillä näiden tulosten avulla pystymme huomioimaan motivaatiot omassa opetuksessa. Tiedostaessaan motivaatiotekijät opettajat ja muut liikunnan parissa toimivat voivat saada vähemmän liikkuvatkin kiinnostumaan liikunnasta ja sen tuomasta nautinnosta.

## 10.5 Jatkotutkimus ehdotuksia

Mielenkiintoista olisi tutkia, miten koululiikunta vaikuttaa aikuisiän liikuntamotivaatiotekijöihin. Taustakyselystä tulisi muokata koululiikuntaa koskeva lomake. Tästä tutkimuksessa käytetty taustakyselylomake ei sovellu tutkimaan, miten koululiikunta on yhteydessä aikuisiän liikuntamotivaatioihin.

Tällä mittarilla voitaisiin tutkia esimerkiksi opiskelijoiden, varusmiesten tai muun vapaa-ajan liikuntaa harrastavan ryhmän liikuntamotivaatiotekijöitä. Tämä mahdollistaisi laajalaisemman tarkastelun vapaa-ajan liikuntamotivaatiotekijöihin.

## LÄHTEET

- Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 1995. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Juva: WSOY.
- Anttila, R. 1999. Kunnossa kaiken ikää – ohjelman arviointi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 119. Jyväskylä: LIKES – tutkimuskeskus.
- Biddle, S. & Mutrie, N. 1991. Psychology of physical activity and exercise: a health-related perspective. London: Springer.
- Buckworth, J. & Dishman, R. K. 2002. Exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour. New York: Plenum Press.
- Doganis, G. & Theodorakis, Y. 1995. Influence of attitude on exercise participation. Teoksessa S. J. H. Biddle (toim.) European perspectives on exercise and sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 26-49.
- Duda, J. L. 1992. Motivation in sport settings: a goal perspective approach. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 57–91.
- Helakori, S., Patja, K., Prättälä, R. & Uutela, A. 2001. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyt-  
täytyminen ja terveys, kevät 2001. Helsinki: Kansanterveyslaitos. Kansanterveysla-  
itoksen julkaisuja B16.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutkija ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

- Jaakkola, T. 2002. Changes in students' exercise motivation, goal orientation, and perceived competence as a result of modifications in school physical education teaching practices. Jyväskylä: Likes, 11. Research Reports on Sport and Health 131.
- Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2002. Miten motivaatio on ymmärretty historian saatossa? Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Suvanto (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön? Likes-työelämäpalvelut, 17–35.
- Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2002. Motivaatio ja minäkäsitys. Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Suvanto (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön? Likes-työelämäpalvelut, 99–106.
- Jyrinki, E. 1976. Kysely ja haastattelu tutkimuksessa. 2. uudistettu painos. Helsinki: Gaudeamus.
- KomM 1975. Liikuntatieteellisen tutkimuksen kehittäminen vuosina 1975–79. Komiteanmietintö: 83. Helsinki.
- Laakso, L. 1986. Aikuisväestön vapaa-ajan liikuntaharrastus. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 87–99. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50.
- Liukkonen, J. 1998. Enjoyment in youth sports: a goal perspectives approach. Likes-Research Reports on Sport and Health 114.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2002. Mitä tarkoitamme puhuessamme motivaatiosta? Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Suvanto (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön? Likes-työelämäpalvelut, 13–15.

- Liukkonen, J., Kataja, J. & Jaakkola, T. 2002. Miten motivaatiota edistetään. Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Suvanto (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön? Likes-työelämäpalvelut, 127–296.
- Louhevaara, V. 1995. Liikunta osana työkykyä ylläpitävää toimintaa. Teoksessa O. Korhonen, R. Kukkonen, V. Louhevaara & J. Smolander (toim.) Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia: periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Helsinki: Työterveyslaitos, 13–18.
- Louhevaara, V. & Perkiö-Mäkelä, M. 2000. Miten liikunta on esillä työelämässä. Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi- miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II: tutkimuskatsaus. Jyväskylä: Likes, 244–265. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124.
- Maslow, A. H. 1970. 2 painos. Motivation and personality. New York: Harper & Row
- Mertaniemi, M. & Miettinen, M. 1998. Suuntana hyvinvointi – mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet? Jyväskylä: Likes, 35–41. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 113.
- Miilunpalo, S. 1999. Yksilöllinen liikuntaneuvonta- ihmisiin vaikuttaminen. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela (toim.) Liikuntalääketiede. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 417–427.
- Mälkiä, E., Impivaara, O., Maatela, J., Aromaa, A., Heliövaara, M. & Knekt, P. 1988. Suomalaisen aikuisten fyysinen aktiivisuus. Turku: Kansaneläkelaitoksen tutkimuskeskus: Kansaneläkelaitoksen julkaisuja ML:80.
- Niemi, I. & Pääkkönen, H. 2001. Ajankäytön muutokset 1990-luvulla. Helsinki: Tilastokeskus.
- Noland, M. P. & Feldman, R. H. L. 1984. Factors related to the leisure exercise behavior of returning women college students. Health education, 15 (2), 32–36.

- Nupponen, H. & Mälkiä, E. 1986. Fyysinen kunto. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 177–188. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50.
- Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. 2002. Modernin motivaatiopsykologian perusteet ja käsitteet. Teoksessa K. Salmela-Aro, J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa: modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.10–27.
- Oja, P. 1995. Fyysinen ja terveystunto sekä niiden mittaus. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela (toim.) Liikuntalääketiede. 1. painos. Helsinki: Duodecim, 54–68.
- Oja, P. & Vuori, I. 1999. Suomalaisten liikunta. Teoksessa I. Vuori & S. Taimela (toim.) Liikuntalääketiede. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 400–408.
- Ojanen, M. 1995. Liikunnan ja työn vaikutukset psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Teoksessa O. Korhonen, R. Kukkonen, B. Louhevaara & J. Smolander (toim.) Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia: periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Helsinki: Työterveyslaitos, 44–51.
- Ojanen, M. 1999. Liikkuva voi hyvin – hyvinvoiva liikkuu? Liikunta ja tiede 1999/1, 6-11.
- Ojanen, M. 2000. Millainen osa liikunnalla on psyykkisessä hyvinvoinnissa? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II: tutkimuskatsaus. Jyväskylä: Likes, 123–145. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124.
- Roberts, G. C. 1992. Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and convergence. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 3-29.

- Rogers, H. & Morris, T. 2003. Physical activity across the lifespan: Motives and barriers. XI th European congress of sport psychology – proceedings, 144. Kööpenhamina 22. – 27.7.2003.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2002. Motivaation yhteys hyvinvointiin. Teoksessa K. Salmela-Aro, J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa: modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus. 158–172.
- Sarlin, E-L. 1995. Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health 40.
- Scanlan, T. K. & Simons, J. P. 1992. The construt of sport enjoyment. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 199 - 215.
- Smolander, J. 1995. Liikuntaa eri muodoin ja tavoin. Teoksessa O. Korhonen, R. Kukkonen, V. Louhevaara & J. Smolander (toim.) Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia: periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Helsinki: Työterveyslaitos, 63–77.
- Smolander, J. 1995. Liikunnan vaikutus työyhteisössä. Teoksessa O. Korhonen, R. Kukkonen, V. Louhevaara & J. Smolander (toim.) Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia: periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Helsinki: Työterveyslaitos, 57–62.
- Suomen liikunta ja urheilu. Liikuntatutkimus 2001–2002. Aikuisliikunta. Kuntourheiluliitto, SLU:n Nuori Suomi Olympiakomitea ja Helsingin kaupunki. Saatavilla www-muodossa < URL: [http://www.slu.fi/liikunta\\_ja\\_yhteiskunta/aikuisliikunta/](http://www.slu.fi/liikunta_ja_yhteiskunta/aikuisliikunta/)>. (Luettu 4.8.2004).



Suomen liikunta ja urheilu. Liikuntatutkimus 2001–2002. Liikunnan ja urheilun Maailma 14/02. SLU:n Nuori Suomi Olympiakomitea ja Helsingin kaupunki. Saatavilla [www-muodossa.com](http://www.muodossa.com) < URL: [http://www.slu.fi/verkkolehti/artikkeli/?ARTIKKELI\\_NUM=16213](http://www.slu.fi/verkkolehti/artikkeli/?ARTIKKELI_NUM=16213)>. (Luettu 4.8.2004).

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

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

Telama, R., Vuolle P. & Laakso L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 15–26. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50.

Vilkko-Riihelä, A. 1999. Psyhyke psykologian käsikirja. 1.-2.painos. Porvoo. WSOY.

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

Vuori, I. 1995. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela (toim.) Liikuntalääketiede. 1. painos. Helsinki: Duodecim, 10-19.

Vuori, I. 1999. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela (toim.) Liikuntalääketiede. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 16–25.

- Vuori, I & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi- miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II: tutkimuskatsaus. Jyväskylä: Likes, 91–111. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124.
- Vuori, I. 2001. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta: terveystoiminnan opas. 3. painos. Tampere: UKK-instituutti.
- Wann, D.L. 1997. Sport Psychology: Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 1995. Foundation of sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Willis, J.D. & Campbell, L.F. 1992. Exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.

## LIITTEET

Lihavoituna ne kysymykset, joita käytettiin tutkimuksessamme sekä niiden prosentuaaliset jakaumat.

**KUNTOLIIKUNTAKYSELY**

24.03.2004

*Arvoisa kuntoilija!*

Pyydämme Sinua ystävällisesti täyttämään oheisen kyselyn, jonka avulla selvitetään toisaalta yksilöllisiä motiiveja kuntoiluun ja toisaalta mielipiteitä **SATS**:n palvelutarjontaa kohtaan. Tulosten avulla **SATS** pyrkii kehittämään toimintaansa entistä asiakaslähtöisemmäksi ja laadukkaammaksi ja sen kautta lisäämään asiakkaidensa hyvinvointia ja viihtyvyyttä.

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

Vastaamalla kuntoliikuntakyselyyn olet mukana arvonnassa, jossa kaikkien vastanneiden kesken arvotaan yhdeksi kuukaudeksi ilmaista treeni/harjoittelu aikaa paikkakunnalla, jossa vastasit kyselyyn.

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

Kiitämme yhteistyöstä ja vaivannäöstä. Toivotamme Sinulle oikein reipasta ja liikunnallista kevättä 2004!

Jyväskylän yliopisto  
Liikuntakasvatuksen laitos

Jouko Karjalainen  
Jouko Karjalainen  
Pro gradu-tutkija  
Gsm: 040 - 59 12 615

Mette Ryyti  
Mette Ryyti  
Pro gradu-tutkija  
Gsm: 040 – 530 5679

Jarmo Liukkonen  
LitT, liikuntapsykologian dosentti  
Gsm: 050 – 516 1351

## KYSELYLOMAKE SATS

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

**Ikä:** \_\_\_\_\_ vuotta ka 31,80 vuotta

- |                  |        |
|------------------|--------|
| 1. <b>Nainen</b> | 72,4 % |
| 2. <b>Mies</b>   | 27,6 % |

Pituus: \_\_\_\_\_ cm

Paino: \_\_\_\_\_ kg

1. Paikkakunta, jossa osallistuit kyselyn täyttämiseen:

- 1) Helsinki  
a) Eliel, b) Megahertsi, c) Ruoholahti

2) Jyväskylä

- 3) Oulu  
a) Caritas, b) Heikinkatu

4) Turku

5) Espoo, Iso Omena

2. Perhesuhteet:

- 1) Avioliitossa  
2) Avoliitossa  
3) Naimaton

3. Ruokakunnan koko:

\_\_\_\_\_ henkilöä, joista alle 18-vuotiaita \_\_\_\_\_ kpl

4. Koulutustaso:

- |                                       |        |
|---------------------------------------|--------|
| 1) Peruskoulu                         | 5,0 %  |
| 2) Ylioppilas                         | 14,1 % |
| 3) Ammatillinen/ Opistotason koulutus | 30,3 % |
| 4) Ammattikorkeakoulu                 | 20,2 % |
| 5) Yliopisto- tai korkeakoulututkinto | 30,4 % |

5. Millainen on työsi fyysinen rasittavuus?

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

6. Millainen on työsi henkinen rasittavuus?

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

7. Oletko SATS:n jäsen?

- 1) Kyllä
- 2) En

Mikäli vastasit kyllä yllä olevaan kysymykseen, ole ystävällinen ja vastaa kysymyksiin 8-22

8. Kuinka monta vuotta olet ollut tämän liikuntakeskusketjun jäsen? \_\_\_\_\_ vuotta

9. Kuinka todennäköistä on, että jatkat tämän ketjun jäsenenä jatkossakin?

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

Mikäli vastasit 1 tai 2 (melko tai erittäin epätodennäköistä), vastaa myös kysymykseen 10.

10. Miksi jatkaminen tämän ketjun jäsenenä on epätodennäköistä?

Siihen vaikuttaa kohdallani eniten:

- 1 = korkea hinta
- 2 = minulle sopimaton ryhmäliikuntatarjonta
- 3 = toimimaton henkilökohtainen ohjaus(yksilöohjaus)
- 4 = keskuksen sijainti
- 5 = epämukavat tilat/ laitteet
- 6 = lyhyt aukiolo
- 7 = joku muu syy, mikä \_\_\_\_\_

11. Mitä seuraavista liikuntapalveluista käytät SATS:illa?

- 1 = Kuntosali/Yksilöliikunta
- 2 = Spinning
- 3 = LesMills BodyPump
- 4 = Body and Mind tunnit (SATS Yoga/LesMills Body Balance/Basic Stretching)
- 5 = Vihreät koreografiset tunnit (Combo/LatinoFit/Step)
- 6 = Keltaiset helpot tunnit (SATS BodyFit/Step)
- 7 = Core, Basu, WellBall
- 8 = LesMills BodyCombat
- 9 = LesMills Body Step
- 10 = ShakeUp Aerobic
- 11 = Express
- 12 = Jokin muu, mikä: \_\_\_\_\_

12. Kuinka monta vuotta olet harrastanut kuntosaliliikuntaa? \_\_\_\_\_ vuotta

13. Oletko käyttänyt kuntokonsultointi -palveluamme? (henkilökohtaista ohjausta)

- 1= Kyllä
- 2= En

14. Oletko ollut tyytyväinen saamaasi kuntokonsultointiin?

- 1 = erittäin tyytymätön
- 2 = melko tyytymätön
- 3 = ei tyytymätön, eikä tyytyväinen
- 4 = melko tyytyväinen
- 5 = erittäin tyytyväinen

15. Oletko saavuttanut asettamasi tavoitteet kuntokonsultointipalvelun avulla?
- 1 = täysin eri mieltä
  - 2 = osittain eri mieltä
  - 3 = en eri, enkä samaa mieltä
  - 4 = osittain samaa mieltä
  - 5 = täysin samaa mieltä
16. Montako kertaa olet käynyt kuntokonsultoinnissa päivittämässä liikuntasuunnitelmaasi viimeisen vuoden aikana?
- 1 = 0 kertaa
  - 2 = kerran
  - 3 = 2 kertaa
  - 4 = 3 kertaa
  - 5 = 4 kertaa tai enemmän
17. Mikä on mielestäsi sopiva liikuntasuunnitelman päivitysväli?
- 1 = noin 2 kk (6krt/ vuosi)
  - 2 = noin 4 kk (3krt/ vuosi)
  - 3 = noin 6 kk (2krt/ vuosi)
  - 4 = noin 12kk (1krt/ vuosi)
18. Oletko tietoinen salipäivystyspalvelusta (aika, jolloin ohjaaja on käytössäsi kuntosalilla ilman ajanvarausta)?
- 1 = kyllä
  - 2 = en
19. Mikäli vastasit kyllä yllä olevaan kysymykseen, rastita sopivin vaihtoehto. Oletko hyödyntänyt palveluamme?
- 1 = en ollenkaan
  - 2 = 1 kerran
  - 3 = 2 kertaa
  - 4 = 3 kertaa tai enemmän
20. Käytkö liikuntasuunnitelman päivitysajat mieluiten
- 1 = soolo-ohjauksena (yksi henkilö ja ohjaaja)
  - 2 = ryhmäohjauksena (1-3 henkilöä ja ohjaaja)
21. Oletko tyytyväinen henkilökohtaisesti saamaasi palveluun, jos liikuntasuunnitelman päivitysaika on ollut ryhmäohjaus?
- 1 = erittäin tyytymätön
  - 2 = melko tyytymätön
  - 3 = en tyytymätön, enkä tyytyväinen
  - 4 = melko tyytyväinen
  - 5 = erittäin tyytyväinen
22. Oletko tyytyväinen saamaasi palveluun, jos liikuntasuunnitelman päivitysaika on ollut soolo-ohjaus?
- 1 = erittäin tyytymätön
  - 2 = melko tyytymätön
  - 3 = en tyytymätön, enkä tyytyväinen
  - 4 = melko tyytyväinen
  - 5 = erittäin tyytyväinen

**23. Kuinka monta tuntia viikossa harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit tai hikoilet?**

1 = en yhtään	0,1 %
2 = noin puoli tuntia	0,5 %
3 = noin tunnin	2,8 %
4 = noin kaksi – kolme tuntia	27,4 %
5 = noin neljä – kuusi tuntia	51,0 %
6 = seitsemän tuntia tai enemmän	18,1 %

**24. Kuinka tyytyväinen olet nykyiseen liikuntaharrastuksen määrääsi?**

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

**25. Kuinka todennäköistä on, että harrastat liikuntaa tulevaisuudessa?**

**1 = erittäin epätodennäköistä ..... 5 = erittäin todennäköistä**

<b>1 vuoden kuluttua:</b>	<b>1</b> 1,6 %	<b>2</b> 0,4 %	<b>3</b> 0,9 %	<b>4</b> 8,9 %	<b>5</b> 88,2 %
<b>5 vuoden kuluttua:</b>	<b>1</b> 1,3 %	<b>2</b> 0,3 %	<b>3</b> 3,7 %	<b>4</b> 17,1 %	<b>5</b> 77,7 %
<b>10 vuoden kuluttua:</b>	<b>1</b> 1,3 %	<b>2</b> 1,0 %	<b>3</b> 7,2 %	<b>4</b> 20,2 %	<b>5</b> 70,2 %

**26. Millainen on omasta mielestäsi tämänhetkinen kuntotasosi?**

1 = heikko	0,7 %
2 = välttävä	4,6 %
3 = tyydyttävä	31,4 %
4 = hyvä	53,5 %
5 = erinomainen	9,8 %

**27. Miten määrittelisit oman suhteesi liikuntaan?**

- 1 = en ole aikaisemmin harrastanut liikuntaa juuri lainkaan
- 2 = olen harrastanut aiemmin liikuntaa, mutta harrastuksessani on ollut pitkiä taukoja
- 3 = olen aina harrastanut liikuntaa

**28. Millainen on kokemuksesi oman kouluaikasi liikuntatunneista?**

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

**29. Annatko suostumuksesi sille, että tutkimuksen tekijät voivat olla tarvittaessa Sinuun yhteydessä SATS Finland Oy:n osoiterekisterin avulla mahdollisten lisäkyselyiden osalta?**

- 1 = Annan suostumukseni mahdollisiin myöhempisiin yhteydenottoihin
- 2 = En anna suostumustani yhteydenottoihin

Jos vastasit 1, kirjoita nimesi selkeästi viivalle

Nimi: \_\_\_\_\_



Vastausvaihtoehtojen prosentuaaliset jakaumat. Lihavoituna ne osiot, jotka jäivät lopulliseen mittariin.

## LIIKUNTAHARRASTUKSEN MOTIVAATIOKYSELY

Kun vastaat seuraaviin väittämiin, mieti syitä, miksi harrastat liikuntaa. Älä pohdi liikaa vastauksiasi, sillä ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia. Ympyröi alla olevista väittämistä sinulle sopivin vaihtoehto, joka kuvaa motivaatiotasi harjoitteluun/liikuntaan asteikolla 1 – 5 niin, että 1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = en osaa sanoa, 4 = jokseenkin samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä.

HARJOITTELEN/ KUNTOILEN...	TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EN SAMAA ENKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ
1. pitääkseni yllä nykyistä taitasoani	1.9	7.4	9.5	52.4	28.8
2. koska pidän haasteellisista harrastuksista	4.1	10.7	21.7	40.5	22.9
3. <b>jotta tulokseni paranisivat</b>	<b>1.2</b>	<b>5.8</b>	<b>10.5</b>	<b>36.0</b>	<b>46.5</b>
4. sillä hyvä kunto on edellytys menestymiselle urheilu-urallani	51.6	16.0	20.8	7.6	4.0
5. koska se on yhteistä minulle ja ystäväilleni	12.8	20.0	22.8	30.6	13.8
6. koska liikunta antaa minulle hyvänolon tunteen	0.8	0.8	1.6	17.2	79.6
7. <b>tavatakseni uusia ihmisiä</b>	<b>15.7</b>	<b>23.1</b>	<b>30.7</b>	<b>24.6</b>	<b>5.8</b>
8. tehdäkseni kuntoni eteen enemmän kuin muut ihmiset	25.4	20.4	28.3	18.9	6.9
9. <b>koska ystäväni haluavat minun tekevän niin</b>	<b>76.0</b>	<b>12.6</b>	<b>7.8</b>	<b>2.8</b>	<b>0.8</b>
10. <b>koska harrastamani liikunta on innostavaa</b>	<b>0.9</b>	<b>1.6</b>	<b>7.7</b>	<b>45.6</b>	<b>44.2</b>
11. <b>koska haluan hallita stressiä paremmin</b>	<b>2.5</b>	<b>5.2</b>	<b>14.4</b>	<b>41.3</b>	<b>36.6</b>
12. koska sen avulla keho pysyy terveenä	0.4	0.3	1.1	22.6	75.6

HARJOITTELEN/ KUNTOILEN...

TÄYSIN  
ERI MIELTÄ

JOKSEENKIN  
ERI MIELTÄ

EN SAMAA ENKÄ JOKSEENKIN  
ERI MIELTÄ SAMAA MIELTÄ

TÄYSIN  
SAMAA MIELTÄ

13. parantaakseni ulkonäköäni	2.3	6.0	10.2	47.0	34.6
14. saadakseni lisää voimaa	0.3	4.5	10.1	47.8	37.4
15. koska se saa lihakset näyttämään paremmilta	5.3	9.3	17.6	37.0	30.8
16. koska pidän fyysisistä haasteista	13.4	9.3	16.4	40.0	30.9
17. parantaakseni suorituskykyäni verrattuna aikaisempiin suorituksiini	2.8	6.3	14.4	42.1	34.4
18. oppiakseni uusia taitoja tai kokeillakseni uusia liikuntamuotoja	2.8	8.6	19.7	43.7	25.2
19. koska se pitää minut terveenä	0.1	0.4	2.2	26.5	70.8
20. koska liikunta on virkistävää	0.3	0.4	1.2	22.5	75.5
21. koska sen jälkeen oloni tuntuu hyvältä	0.3	-	1.9	16.7	81.2
22. koska liikunta auttaa minua pärjäämään muilla elämän alueilla	0.8	4.1	12.8	41.2	41.1
23. koska se toimii stressin laukaisijana	2.1	3.0	10.1	36.8	47.9
24. koska liikunta auttaa kohentamaan henkistäistä hyvinvointia	0.4	0.8	5.3	34.4	59.1
25. saadakseni uusia ystäviä	21.1	27.5	30.3	17.4	3.7
26. saavuttaakseni tavoitteen, jonka olen asettanut itselleni	3.4	8.3	25.4	42.6	20.1
27. koska itselleni tärkeät ihmiset katsovat liikunnan tekevän minulle hyvää	43.0	23.2	18.7	11.4	3.7

**HARJOITTELEN/ KUNTOILEN...**

 TÄYSIN  
ERI MIELTÄ

 JOKSEENKIN  
ERI MIELTÄ

 EN SAMAA ENKÄ JOKSEENKIN  
ERI MIELTÄ SAMAA MIELTÄ

 TÄYSIN  
SAMAA MIELTÄ

28. <b>parantaakseni kehoni muotoa</b>	1.7	6.1	9.7	44.1	38.4
29. <b>koska se lisää muiden arvostusta minua kohtaan</b>	31.3	28.7	25.2	10.7	4.1
30. <b>koska liikunta saa ajatukset muualle</b>	1.2	3.2	10.4	45.3	39.9
31. <b>ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa</b>	0.1	0.4	1.7	31.7	66.0
32. koska se auttaa minua rentoutumaan	0.7	1.6	5.3	36.8	55.6
33. <b>koska liikunta vähentää masennusta</b>	2.1	5.3	15.6	37.5	39.5
34. koska liikunta parantaa sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa	1.1	2.3	9.4	36.4	50.9
35. koska pidän voittamisesta	28.7	21.5	26.1	17.2	6.5
36. <b>näyttääkseni paremmalta kuin muut</b>	30.3	22.8	24.5	16.4	6.0
37. <b>koska voin samalla keskustella ystäväni kanssa</b>	30.7	24.8	21.2	19.1	4.1
38. koska työni puolesta minun on pysyttävä kunnossa	16.1	14.8	19.5	30.7	18.9
39. koska se auttaa ylläpitämään terveydellistä tilaani	0.3	0.5	3.5	38.7	57.0
40. <b>jotta voisin liikkua yhdessä muiden kanssa</b>	17.3	23.7	25.9	26.7	6.4
41. <b>parantaakseni nykyisiä taitojani</b>	5.7	10.2	25.7	41.9	16.5
42. saadakseni lisää energiaa	0.3	0.7	6.4	43.9	48.8
43. <b>ollakseni komea/viehättävä muiden silmissä</b>	16.8	19.5	20.9	29.9	12.9

**HARJOITTELEN/ KUNTOILEN...**

 TÄYSIN  
ERI MIELTÄ

 JOKSEENKIN  
ERI MIELTÄ

 EN SAMAA ENKÄ JOKSEENKIN  
ERI MIELTÄ SAMAA MIELTÄ

 TÄYSIN  
SAMAA MIELTÄ

<b>44. kilpaillakseni muiden kanssa</b>	<b>52.9</b>	<b>25.3</b>	<b>14.3</b>	<b>5.4</b>	<b>2.0</b>
<b>45. koska se on hauskaa</b>	<b>0.5</b>	<b>0.9</b>	<b>5.7</b>	<b>37.4</b>	<b>55.4</b>
46. ansaitakseni elantoni	72.9	12.5	10.1	3.3	1.2
47. voittaakseni ystäväni	73.7	14.2	8.0	2.5	1.6
<b>48. koska nautin liikkumisesta</b>	<b>1.4</b>	<b>1.2</b>	<b>4.7</b>	<b>30.7</b>	<b>63.0</b>
<b>49. ollakseni ryhmän paras</b>	<b>67.8</b>	<b>17.2</b>	<b>10.1</b>	<b>3.8</b>	<b>1.1</b>
50. harjoitellakseni kovemmin kuin muut	61.4	18.7	12.7	6.1	1.1
51. koska se auttaa minua ylläpitämään kehoni jäntevänä	1.1	2.5	12.5	49.1	34.9
<b>52. koska se on mielenkiintoista</b>	<b>1.5</b>	<b>5.3</b>	<b>16.3</b>	<b>47.2</b>	<b>29.7</b>
<b>53. parantaakseni taitoani tai tekniikkaani</b>	<b>4.1</b>	<b>12.1</b>	<b>19.2</b>	<b>44.9</b>	<b>19.7</b>
<b>54. saavuttaakseni muiden odotusten mukaisen ulkonäön.</b>	<b>49.9</b>	<b>22.8</b>	<b>16.1</b>	<b>8.6</b>	<b>2.5</b>
<b>55. koska koen sen hauskana</b>	<b>0.8</b>	<b>2.0</b>	<b>6.1</b>	<b>43.2</b>	<b>47.9</b>
<b>56. koska se auttaa minua pysymään kunnossa</b>	<b>0.3</b>	<b>0.4</b>	<b>1.6</b>	<b>28.2</b>	<b>69.5</b>
<b>57. ollakseni ystäväni kanssa</b>	<b>28.2</b>	<b>24.0</b>	<b>21.1</b>	<b>21.8</b>	<b>4.9</b>
58. pudottaakseni painoa, jotta näyttäisin paremmalta	13.7	13.0	18.2	32.5	22.7
<b>59. koska se tekee minut onnelliseksi</b>	<b>1.5</b>	<b>4.5</b>	<b>12.3</b>	<b>44.6</b>	<b>37.1</b>
60. koska minun ei tarvitse itse maksaa kuntoilun kustannuksia	79.6	8.8	6.9	2.9	1.9
61. ollakseni paremmassa kunnossa kuin muut	48.7	23.1	16.2	9.2	2.9

**HARJOITTELEN/ KUNTOILEN...**

 TÄYSIN  
ERI MIELTÄ

 JOKSEENKIN  
ERI MIELTÄ

 EN SAMAA ENKÄ JOKSEENKIN  
ERI MIELTÄ SAMAA MIELTÄ

 TÄYSIN  
SAMAA MIELTÄ

62. koska sen avulla voin hidastaa ikääntymisen tuomia fyysisiä muutoksia	4.1	6.9	14.1	42.8	32.1
63. saadakseni lihakseni näyttämään jäntevämmiltä kuin muilla	36.5	21.2	21.2	14.3	6.8
64. saadakseni kehoni näyttämään paremmalta kuin muilla	40.5	20.7	19.8	13.8	5.3
65. unohtaakseni työ/arkihuolet	1.7	5.4	10.7	42.6	39.5
66. koska muiden mielestä tarvitsen liikuntaa	59.9	22.8	10.1	4.5	2.7
67. koska nautin ajanvietosta muiden seurassa liikkuen	15.8	21.5	21.9	31.8	9.1
68. koska osallistuminen on innostavaa	5.7	8.2	20.3	45.3	20.5
69. pysyäkseni vahvana	1.9	4.0	12.6	51.9	29.7
70. ylläpitääkseni fyysistä terveyttäni	0.3	0.9	1.6	32.6	64.6
71. päästäkseni parempiin suorituksiin	6.4	10.7	20.3	41.4	21.2
72. lääkärin/fysioterapeuttin tms. määräyksestä	64.2	11.4	9.7	10.7	4.0
73. suoriutuakseni paremmin kuin muut	54.6	20.2	15.5	7.2	2.5

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

**KIITOS VASTAUKSISTASI!**