

Seurantatutkimus liikuntamotivaatiosta ja liikunta- aktiivisuudesta Porvoon seurankuntayhtymän työntekijöillä

Tuukka Virolainen

Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutusohjelma
2016



Tekijä Tuukka Virolainen	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Seurantatutkimus liikuntamotivaatiosta ja liikunta-aktiivisuudesta Porvoon seurankuntayhtymän työntekijöillä	Sivu- ja liitesivumäärä 38 + 16
<p>Opinnäytetyö on tutkimuksellinen projekti, jossa yhdistyi kahdella eri tavalla toteutettu tutkimus liikuntamotivaatioista ja työyhteisön työhyvinvoinnin, fyysisen aktiivisuuden ja liikuntamotivaation kehittäminen.</p> <p>Tutkimukset olivat 39 hengen seurantatutkimus, joka toteutettiin aikavälillä 26.10.2015-28.2.2016, sekä kyselytutkimus, johon vastasi 273 henkilöä. Kyselytutkimus toteutettiin webropol-kyselytyökalun avulla. Seurantatutkimuksen koehenkilöt olivat Porvoon seurakuntayhtymän työntekijöitä. Tutkimus oli osa heidän Liikkuva seurakunta – projektiaan. Tutkimuksen aikana seurakunnantyöntekijöille annettiin henkilökohtaista liikuntaneuvontaa, jonka tarkoituksena oli kehittää työyhteisön fyysistä aktiivisuutta ja nostaa heidän motivaatiotaan liikuntaa kohtaan.</p> <p>Selkeimmäksi liikuntamotivaatioita kohottavaksi tekijäksi nousivat sisäisen motivaation merkitys ja valmentajan/ohjaajan kannustava asenne. Terveystietoudella ei havaittu kummassakaan tutkimuksessa olevan yhteyttä liikuntamotivaation tai fyysisen aktiivisuuden määrään.</p>	
Asiasanat Motivaatio, Liikuntamotivaatio, Fyysinen aktiivisuus	

Sisällys

1	Johdanto.....	3
2	Motivaatio	4
2.1	Motivaatioteoriat	4
2.1.1	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio.....	5
2.1.2	Motivaatiohierarkia	6
2.2	Motivaation tasot	6
3	Liikuntamotivaatio	7
3.1	Motivaatioilmastot liikunnassa	8
3.2	Liikunnasta nauttimisen rooli liikuntamotivaation säilymisen kannalta.....	9
3.3	Valmentajan ja ohjaajan rooli.....	9
3.4	Tavoitteiden merkitys liikuntamotivaation kannalta	10
3.5	Terveystietouden lisäämisen vaikutus liikuntamotivaatioon	11
4	Liikunnallisen elämäntavan luominen.....	12
5	Työhyvinvoinnin portaat.....	13
6	Tutkimuksen tavoitteet.....	14
7	Tutkimusmenetelmät	15
7.1	Seurantatutkimus: Fyysisen aktiivisuuden ja liikuntamotivaation lisääminen Porvoon seurakuntayhtymän työntekijöillä.....	15
7.1.1	Porvoon seurakuntayhtymän Liikkuva seurakunta –projektin vaiheet	17
7.1.2	Liikkuva seurakunta –projektiyhteistyöstä sopiminen Porvoon seurakuntayhtymän kanssa, sekä projektin aloitus	17
7.1.3	Seurantatutkimuksen datan keruu ja liikuntaneuvontojen aika.....	17
7.1.4	Jatkotoimenpiteistä sopiminen ja Liikkuva seurakunta – projektiyhteistyön päätyminen Porvoon seurakuntayhtymän kanssa.....	18
7.2	Kyselytutkimus: Liikuntamotivaatiokysely.....	18
8	Tulokset.....	20
8.1	Millaiseksi vastaaja kokee oman liikuntamotivaationsa ja korreloiko se fyysisen aktiivisuuden kanssa?	20
8.2	Onko motivaatio sisäistä vai ulkoista? Tavoiteorientaation suuntautuneisuus	22
8.3	Fyysisen aktiivisuuden omatoimisuus ja seuraaminen	23
8.4	Vaikuttaako liikunnallisten tavoitteiden olemassaolo liikuntamotivaation tasoon	27
8.5	Onko tietämyksellä fyysisen aktiivisuuden positiivisista terveysvaikutuksista vaikutusta liikuntamotivaatioon.....	28
9	Pohdinta	30
9.1	Tutkimuksen yhteenveto	30
9.2	Oman toiminnan analysointi.....	32

9.3	Tutkimuksen jälkeiset toimenpiteet	33
10	Lähteet:	34
11	Liitteet.....	39
	Liite 1. Suomenkielinen taustatietolomake.....	39
	Liite 2. Ruotsinkielinen taustatietolomake.....	42
	Liite 3. Tarkempi taustatietolomake	45
	Liite 4. Liikuntamotivaatiokysely	46
	Liite 5. Polar Coachin käyttöohjeet	52

1 Johdanto

Liikunnan harrastaminen on nykyisin vahvasti polarisoitunut. On niitä, joiden fyysinen aktiivisuus on todella runsasta, mutta vastaavasti liikkumattomien määrä on noussut. Urheiluseuroihin kuuluu yhä enemmän jäseniä, mutta nykyinen istuva elämäntapa on vähentänyt arkiliikunnan määrää ja tästä johtuen ihmiset ovat huonokuntoisempia kuin koskaan. (Matarma 2012, 6.)

Ihmisillä on useita eri motiiveja liikunnalleen. Karkeasti liikuntamotivaation lähteet voidaan jakaa kahteen kategoriaan, sisäisistä ja ulkoisista tekijöistä johtuviin. (Burton & Raedeke 2008, 130-132; Arajärvi ym. 2015, 116-117.) Sisäisen motivaation rooli on korostunut uusimmissa tutkimuksissa (Brooks 1999, 94; Laine & Viikko-Riihelä 2007, 78). Valmentaja/ohjaaja voi edistää ihmisen sisäisen motivaation muodostumista painottamalla yksilöllistä kehittymistä ja oppimisen merkitystä. (Burton & Raedeke 2008, 127, 134; Arajärvi ym. 2015, 113-114).

Opinnäytetyön aiheena on selvittää, miten motivoida ihmisiä fyysiseen aktiivisuuteen. Käsittelen ihmisten motivaatiota, sen eri asteita ja miten ihmisiä motivoidaan liikuntaan. Lisäksi tutkin miten teoreettiset mallit toimivat käytännössä. Aihetta tutkitaan kahdella eri tavalla seuranta- ja kyselytutkimuksella. Seurantatutkimus toteutetaan yhteistyössä Porvoon seurakuntayhtymän kanssa.

2 Motivaatio

Motiivi on toiminnan psyykkinen syy. Yhden toiminnan taustalla voi olla useita motiiveja. Motiivit jaetaan biologisiin, sosiaalisiin ja psyykkisiin motiiveihin. Myös ympäristö säätelee ja ohjaa motiivikäyttäytymistä, esimerkiksi median vaikutus tai ryhmäpaine. Motivaatio on kokonaistila, jossa useat motivaatiot yhdistyvät. Motiivit voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia. Ihminen saattaa uskotella itselleen haluavansa parempaan fyysiseen kuntoon, jotta jaksaisi työssään, mutta tiedostamattomasti kaipaa urheilullisempaa vartaloa ja vastakkaisen sukupuolen ihailua sekä kehuja. Omien motiivien tiedostaminen on keskeinen osa itsetuntemusta. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2007, 107; Vilkkö-Riihelä 2008, 156-157; Carlsson & Forssell 2012, 166-167; Forssell 2012, 195-198.)

Motiiviristiriidaksi kutsutaan tilannetta, jossa motiivit ovat ristiriidassa keskenään. Näitä ilmenee esimerkiksi ulkoisen paineen ja oman halun sekä yhteisön- ja yksilön tavoitteiden välillä. Motiiviristiriita voi olla myös lähestymis-lähestymiskonflikti, jolloin kaksi positiivista motiivia vaikuttavat samaan aikaan ristiriitaisesti tai lähestymis-välttämiskonflikti, jossa kohteella on sisäisesti positiivista ja negatiivista arvoa. Lisäksi on välttämis-välttämiskonflikti, jossa asialla on pelkästään negatiivista arvoa, päätti kummin tahansa. Lähestymis-lähestymiskonfliktina esimerkiksi illalle on kaksi suunnitelmaa, jotka molemmat tuottavat mielihyvää, mutta niitä on mahdoton toteuttaa samaan aikaan. Lähestymis-välttämiskonfliktissa esimerkiksi on uusi työpaikka toisella paikkakunnalla ja työ olisi kiinnostavaa ja hyväpalkkaista, mutta pitkä matka veisi aikaa perheeltä. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2007, 68-69; Vilkkö-Riihelä 2008, 157.) Välttämis-välttämiskonfliktissa esimerkiksi haluaa päättää epäonnistuneen ihmissuhteen, mutta pelkää jäävänsä yksin ja loukkaavansa toisen tunteita (Laine & Vilkkö-Riihelä 2007, 69).

Motivaation lähteet saattavat vuosien varrella muuttua (Forssell 2012, 205). Aluksi motivaatio liikuntaan voi johtua ulkonäkökeskeisistä syistä, mutta ikääntyessä liikunnan sosiaalinen puoli saattaa alkaa korostua (Sandstöm & Ahonen 2011, 72).

2.1 Motivaatioteoriat

Motivaatioita voidaan selittää monesta eri näkökulmasta. Vanhimmat käsitteet tulevat antiikin Kreikasta ja ovat rationalismi ja hedonismi. Rationalismilla tarkoitetaan järkevää ajattelua ja hedonismilla nautintoon pyrkimistä. 1900-luvulla korostettiin perittyjen ominaisuuksien ja vaistojen vaikutusta ihmisen toimintaan, mutta nykyään ihmisen omille valinnoille annetaan enemmän tilaa. (Vilkkö-Riihelä 2008, 158.)

Nykykäsityksen mukaan motivaatio selitetään neljästä eri näkökulmasta seuraavasti. Behaviorismi korostaa oppimista palkintojen kautta. Opimme vahvistamaan sitä käytöstä, mistä saamme palkintoa. Psykodynaamiset teoriat korostavat motiivien tiedostamatonta vaikutusta.

Psykoanalyysin mukaan ihmisen tekoja ohjaavat kaksi voimaa: libido ja thanatos. Libidolla tarkoitetaan elämän halua ja thanatoksella kuolemanviettiä. Humanistisen näkökulman mukaan ihminen pyrkii aina parhaaseen mahdolliseen hyvään. Kognitiivinen psykologia korostaa ihmisen omaa ajattelua. Kognitiivisen näkemyksen mukaan ihminen itse asettaa itselleen tavoitteita ja voi omalla ajattelullaan muuttaa motivaatioitaan. (Brooks 1999, 81-82; Deci & Ryan 2004, 3-5; Vilkkö-Riihelä 2008, 158-159.)

Kognitiivisen näkemyksen kanssa samoilla linjoilla on itseohjautuvuusteoria.

Itseohjautuvuusteoriassa ihmisellä on kolme perustarvetta, joita ovat autonomian tarve, kyvykkyys ja yhteisöllisyys. (Deci & Ryan 2000.)

Tavoiteorientaatiomallin oletuksena on, että kaikessa suorittamisessa keskeisenä motiivina on oman kyvykkyuden todistaminen. Tavoiteorientaatiomallissa pätevyyden osoittaminen jaetaan kahteen tavoiteperspektiiviin, joita ovat tehtäväsuuntautuneisuus ja kilpailusuuntautuneisuus. Tehtäväsuuntautuneella motivaatiolla tarkoitetaan tilannetta, jolloin ihminen pyrkii omaan parhaaseensa. Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostuu halu voittaa. (Arajärvi ym. 2015, 115-116.)

2.1.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatiotekijät määrittävät onko motivaatio sisäisestä vai ulkoisista (Brooks 1999, 93; Vilkkö-Riihelä 2008, 157; Carlsson & Forssell 2012, 167; Forssell 2012, 199). Sisäisen motivaation rooli on korostunut uusimmissa tutkimuksissa (Brooks 1999, 94; Laine & Vilkkö-Riihelä 2007, 78). Ulkoisessa motivaatiossa ulkoinen palkkio tehdystä työstä saa ihmisen tekemään saman asian uudestaan. Ulkoisia palkkioita ovat muun muassa raha, muiden arvostus, maine. (Brooks 1999, 93; Vilkkö-Riihelä 2008, 157; Carlsson & Forssell 2012, 167; Forssell 2012, 199; Arajärvi ym. 2015, 111.) Tutkittaessa 11-vuotiaiden jalkapalloilijoiden motivaatioita havaittiin ulkoisen motivaation kasvavan, mikäli valmentaja jakoi peliaikaa pelaajien kykyjen mukaan. Tällöin pelaajat pelasivat voittojen ja kehujen takia (Dufva 2004, 58).

Ulkoisen motivaation eräs muodoista on integroitu motivaatio. Integroidun motivaation ilmenemistä kuvastaa tilanne, jossa ihminen liikkuu pelkästään positiivisten terveysvaikutusten takia, mutta ei välttämättä pidä liikunnasta. Integroitua motivaatiota pidetään silti fyysisen aktiivisuuden eristämisen kannalta positiivisena motivaation lähteenä. (Arajärvi ym. 2015, 111.)

Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan ihmisen halua tehdä asioita, vaikkakin ilman palkintoa. Asia itsessään motivoi ja ihminen kokee tehtävän itselleen arvokkaana. (Brooks 1999, 93; Vilkkö-Riihelä 2008, 157; Carlsson & Forssell 2012, 167; Forssell 2012, 199.) Oppimista tutkittaessa on havaittu oppimissuuntautuneen ympäristön korostavan innokkuutta ja ahkeruutta (Roeser, Midgely & Urdan 1996, 408-422). Tällöin huomio on kiinnitetty itse oppimiseen, eikä siitä saataviin arvosanoihin. Tämä lisäsi sisäistä motivaatiota (Laine & Vilkkö-Riihelä 2007, 79).

Itseohjautuvuusteorian autonomian, kyvykkyyden tunteen ja yhteisöllisyyden toteutuessa voidaan motivaatiota kutsua sisäiseksi. Omaehtoisuudella tarkoitetaan ihmisen tunnetta siitä kuka kontrolloi hänen tekemisiään. Kyvykkyyden tunteella viitataan minäpystyvyyteen. Yhteisöllisyydellä tarkoitetaan johonkin ryhmään kuulumisen tunteen lisäksi koettua turvallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta. (Arajärvi ym. 2015, 112-115.)

Ulkoinen motivaatio voi muuttua sisäiseksi motivaatioksi. Tämä edellyttää kuitenkin ulkoisen motivaation kannustavaa luonnetta. (Burton & Raedeke 2008, 128-129; Vilkkö-Riihelä 2008, 158; Arajärvi ym. 2015 112.) Tehdystä työstä saadaan arvostusta, eikä sen tekemättömyydestä rankaista. Asian on myös oltava lähellä ihmisen arvomaailmaa. (Vilkkö-Riihelä 2008, 158.)

2.1.2 Motivaatiohierarkia

Abraham Maslow kehitti motiivien tarvehierarkian. Siinä motiivit jaetaan viiteen eri tasoon. Alimpana ovat fysiologiset perustarpeet. Fysiologisia perustarpeita ovat nälkä ja jano, unen, suvun jatkamisen ja ulostamisen tarve. Toisena tasolla ovat turvallisuuden tarpeet. Näitä kahta kutsutaan puutemotiiveiksi. Kolmantena hierarkiassa on läheisyyden tarve, neljäntenä arvostuksen tarve ja hierarkiassa ylimpänä on itsensä toteuttamisen tarve. Näitä kutsutaan kasvumotiiveiksi. Niiden tyydyttäminen tuo onnellisuuden ja hyvän olon tunteen. Ihminen ei voi edetä tyydyttämään korkeamman tason motiiveja, mikäli ei ole tyydyttänyt ensin puutemotiivejaan. (Brooks 1999, 88-89; Adair 2006, 9; Vilkkö-Riihelä 2008, 158.)

2.2 Motivaation tasot

Motivaatio johonkin asiaan voidaan jakaa, vaihe- ja prosessimallin mukaan viiteen tasoon. Ensimmäisellä tasolla asiaa ei ajatella. Toisella tasolla asiaa ajatellaan. Kolmannella tasolla asiaa tehdään jonkin verran. Neljännellä tasolla asiaa tehdään riittävästi. Viimeisellä tasolla asian tekemisestä on tullut tapa. (Prochaska & DiClemente 1983, 390-395.)

3 Liikuntamotivaatio

Liikuntamotivaatio, tarkemmin sanoen sen puute, on osoittautunut suurimmaksi esteeksi fyysiselle aktiivisuudelle (Sandström & Ahonen 2011, 72).

Kun vaihe- ja prosessimallin motivaation tasoja sovelletaan liikuntaan, ovat tasot seuraavat. Ensimmäisellä tasolla ihminen ei harrasta liikuntaa, eikä ajattele sitä. Toisella tasolla ihminen ajattelee liikuntaa ja sen harrastamista. Kolmannella tasolla ihminen harrastaa jonkin verran liikuntaa. Neljännellä tasolla ihminen liikkuu American College of Sports Medicine/American Heart Associationin (ACSM/AHA) minimisuositusten mukaisesti, viitenä päivänä viikossa vähintään kolmekymmentä minuuttia kerrallaan, mutta on tehnyt niin alle kuuden kuukauden ajan. Viidennellä tasolla ihminen on kehittänyt liikunnasta itselleen elämäntavan ja liikkuu suositusten verran ja on tehnyt sitä yli kuusi kuukautta, tai liikkuu yli minimisuositusten. (Forsyth & Marcus 2009, 12-15).

Päätöksenteko-teorian mukaan ihminen punnitsee jokaisen asian edut ja haitat ennen siihen ryhtymistä (Janis & Mann 1977). Mikäli ihmisen liikuntamotivaatio on korkealla tasolla, hän kokee edut huomattavasti haittoja voimakkaampina. Jos liikuntamotivaatio on matala, hän kokee herkemmin haitat etuja voimakkaammiksi. (Marcus, Rakowski, Rossi 1992, 257-261).

Behavioristisen näkökulman mukaan liikuntaa voidaan lisätä antamalla suorituksesta liikunnasta palkinto. Laboratoriokokeessa ylipainosten lasten annettiin kuntopyörällä polkemisen jälkeen harrastaa epäaktiivista lempipuuhaansa, esimerkiksi katsoa televisiota tai pelata videopelejä. (Saelens & Epstein 1998, 275-277.) Myöhemmin huomattiin, että epäaktiivisen palkintotekemisen on oltava sellaista, mistä ihminen nauttii päivittäin tai se on osa hänen jokapäiväistä elämää (Saelens & Epstein 1999, 655-659.) Behavioristisesta näkökulmasta toteutettu liikuntamotivaation nostaminen ei ole ollut pitkäkestoista. On huomattu että palkitsemalla aikaansaatu käytös ei tunnu ihmisestä omalta valinnalta ja näin ollen hän ei jää ylläpitämään käytöstä. (Brooks 1999, 96; Forsyth & Marcus 2009, 26-27.)

Kognitiivisen näkökulman mukaan ihmisen käytös on vuorovaikutuksessa ympäristön, persoonallisten tekijöiden ja itse asian piirteiden kanssa (Bandura 1986; Bandura 1997, 192-215; 2001, 1-26). Kognitiivisen psykologian keskiössä on itseluottamus, joka kognitiivisen psykologian yhteydessä on käsitteellistetty minäpystyvyydeksi (Forsyth & Marcus 2009, 29; Sari, Ekici, Soyer, Eskiler, 2015). Minäpystyvyydellä tarkoitetaan henkilön selviytymisennustetta tietystä tehtävästä (Laine & Vilkkö-Riihelä 2007, 82). Minäpystyvyydellä on todistettu olevan yhteys fyysisen aktiivisuuden määrään (Sallis ym. 1989, 20-34; Lewis ym. 2002, 26-35; Arajärvi ym. 2015, 113) ja ihmiselle onkin pyrittävä saamaan liikuntaan minäpystyvyys, jos liikunnallisuutta halutaan lisätä. Ihminen myös suorittaa fyysisistä aktiivisuutta vaativat tehtävät laadukkaammin, mikäli hänen

minäpystyvyytensä on korkea (Burton & Raedeke 2008, 188). Liikunnassa ja varsinkin kilpaurheilussa on minäpystyvyydellä ja pätevyiden kokemuksilla todella suuri merkitys, johtuen niissä tapahtuvan ihmisten välisen kilpailun ja vertailun vuoksi (Arajärvi ym. 115). Kognitiivisessa psykologiassa ihmisen on myös uskottava saavan liikunnasta enemmän haittaa kuin hyötyä. (Forsyth & Marcus 2009, 29; Sari ym. 2015).

Ekologisen mallin mukaan ihmisen käytökseen vaikuttavat ympäristön resurssit ja mahdollisuudet, mutta myös rajoitteet (Sallis, Bauman, Pratt 1998, 379-397; Badland & Schofield 2005, 177-196; Gillison, Standage, Skevington 2011, 44-51). Ekologisessa mallissa ihmisen motivaatioon vaikuttavat persoonalliset, sosiaaliset, instituutionaaliset, yhteisölliset ja julkiset tekijät. Esimerkiksi ihmiset eivät lähde kävelylle, jos naapurusto on vaarallinen tai siellä ei ole jalkakäytäviä, vaikka heidän motivaationsa liikuntaan olisi korkealla (Humpel, Owen, Leslie 2002, 188-199).

Ihminen saattaa myös oma-aloitteisesti laskea liikuntamotivaatiotaan omilla rajoittavilla uskomuksillaan (Carlsson & Forssell 2012, 130-132; Arajärvi ym. 2015, 117). Carlsson ja Forssell (2012) kutsuvat tätä sisäiseksi lannistajaksi. Sisäinen lannistaja on ajatusääni tai mielikuva, joka pyrkii estämään meitä tekemään kyseistä asiaa. Laihduttaja saattaa kuulla sisäisen lannistajansa sanovan, "Olet ikuisesti lihava". Sisäinen lannistaja voi juontaa juurensa myös ihmisen lapsuuteen. Mikäli lapsena ihmisen liikunnallisiin kykyihin ei uskottu, ei ihminen halua aikuisenakaan uskoa niihin. Sisäinen lannistaja tunnetaan myös epäonnistumisen pelkona. (Carlsson & Forssell 2012, 130-132.)

3.1 Motivaatioilmastot liikunnassa

Tehtäväsuuntautunut ihminen kokee itsensä kyvykkääksi, kun fyysisen aktiivisuuden aikana yrittää parhaansa ja kehittyä taidoissaan. Tehtäväsuuntautunut ihminen ei pelkää haastaa itseään liikkueessaan. Tutkimuksissa on osoitettu tehtäväsuuntautuneisuuden olevan yksi tärkeimmistä liikuntaa tai urheilua harrastavan ihmisen piirteistä, sillä se synnyttää sisäistä motivaatioita fyysisesti aktiivista elämää kohtaan. Epäonnistumiset eivät vahingoita tehtäväsuuntautunutta ihmistä, mikäli hän kokee yrittäneensä parhaansa. (Burton & Raedeke 2008, 130-131; Arajärvi ym. 2015, 116.)

Kilpailusuuntautuneelle ihmiselle voittaminen tuo kyvykkyyden tunteen. Kilpailusuuntautunut ihminen ajattelee enemmän lopputulosta, kuin omaa kehittymistään ja hänellä on epäonnistumisen pelon takia vaarana alisuorittaa. Epäonnistuminen laskee kilpailusuuntautuneen ihmisen motivaatioita. (Burton & Raedeke 2008, 131-133; Arajärvi ym. 2015, 117.)

Tehtävä- ja kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto eivät ole toisiaan poissulkevia. Monilla huippu-urheilijoilla näkyy vahvasti halu kehittää itseään ja omaa suoritustaan, vaikka ovatkin samaan aikaan kilpailuhenkisiä. Liikuntamotivaatio pysyy korkealla, kunhan tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus ovat vähintään samalla tasolla. Mikäli kilpailusuuntautuneisuus nousee suuremmaksi saattaa ihminen kokea liikuntamotivaation laskua. (Arajärvi ym. 2015, 116.)

3.2 Liikunnasta nauttimisen rooli liikuntamotivaation säilymisen kannalta

Ihminen tekee mielellään asioita, joista saa mielihyvää (Brooks 1999, 96; Laine & Viikko-Riihelä 2007, 107; Forssell 2012, 201). Mikäli ihminen viihtyy harrastaessaan liikuntaa, liikkuu hän todennäköisemmin paremmalla intensiteetillä, laadukkaammin ja jatkaa liikuntaa kauemmin, kuin henkilö joka ei viihdy liikkueessaan (Arajärvi ym. 2015, 117). Motivaatio tulee kuin itsestään, mikäli ihminen kokee liikkumisen hauskaksi (Burton & Raedeke 2008, 125).

Skinnerin oppimisteorian mukaan uuden asian muodostuminen tavaksi vaatii säännöllistä palkitsemista sekä miellyttäviä seurauksia (Forsyth & Marcus 2009, 22-23). Oppimisteorian kanssa samoilla linjoilla on teoria minäkäsityksestä, jossa myös muilta saatu palaute ohjaa minäkäsitystä (Brooks 1999, 101; Ahokas, 2008, 42; Forsyth & Marcus 2009, 83). Saamalla liikunnasta, itseään epäliikunnallisena pitävälle, hauskan ja miellyttävän kokemuksen, voi ohjaaja nostaa liikkujan minäpystyvyyttä ja sitä kautta liikuntamotivaatiota (Sari ym. 2015).

Sekä oppimis- että päätöksentekoteoria tukevat käsitystä hauskuuden velvoitteesta liikunnassa. Myös kognitiivisesta näkökulmasta katsottuna liikunnan on oltava hauskaa, sillä ihminen ei motivoitu liikuntaan ellei hänen aiemmat kokemukset, henkilökohtaiset tuntemukset liikunnan aikana ja ympäristö motivoi tähän (Forsyth & Marcus 2009, 28). Mikäli ihmisen liikuntamotivaatio on korkealla tasolla, hän kokee edut huomattavasti haittoja voimakkaampina. Jos liikuntamotivaatio on matala, hän kokee herkemmin haitat etuja voimakkaammiksi. (Marcus ym. 1992, 257-261). Decin ja Ryanin (2000), itseohjautuvuusteoria puoltaisi liikunnan hauskuuden velvoitetta. Liikunnan on oltava hauskaa niin kuntoilijoilla kuin kilpaurheilijoilla. Tämä lisää kaikkien, myös ohjaajan/valmentajan, motivaatiota. (Headley-Cooper 2011 1-2). 10 000 urheilijalla suoritetussa kyselyssä havaittiin huippu-urheilijoiden liikkuvan, koska se on heistä hauskaa (Ewing & Seefeldt 1990; Ewing, Seefeldt, Walk 1992). Liikunnan hauskuuden velvoite korostuu nuorten kanssa toimittaessa (Bengoechea, Streaan, Williams 2004).

3.3 Valmentajan ja ohjaajan rooli

Valmentajan ja ohjaajan rooli liikuntamotivaation synnyssä on suurta. Lähes kaikki motivaatioteoriat myöntävät, että ulkoisilla tekijöillä on vaikutus sekä sisäiseen, että ulkoiseen motivaatioon ja sen ilmentymiin ihmisen käytöksessä. (Brooks 1999, 81-82, 101; Deci & Ryan 2004, 3-5; Ahokas, 2008, 42; Viikko-Riihelä 2008, 158-159; Forsyth & Marcus 2009, 28; Headley-Cooper 2011 1-2; Arajärvi ym. 2015, 112-114; Sari ym. 2015.)

Antamalla ihmiselle autonomian kokemuksia voi valmentaja/ohjaaja nostaa sisäistä motivaatioita. Valmentaja/ohjaaja voi edistää ihmisen minäpystyvyyttä painottamalla yksilöllistä kehittymistä ja oppimisen merkitystä. (Burton & Raedeke 2008, 127, 134; Arajärvi ym. 2015, 113-114.)

Minäpystyvyyden lisäämiseksi on valmentajan/ohjaajan annettava yksilöllistä palautetta ja luotava ympäristö, jossa ihminen uskaltaa myös epäonnistua (Burton & Raedeke 2008, 135; Forsyth & Marcus 2009, 91; Arajärvi ym. 2015, 113-114). Valmentajan/ohjaajan antaman palautteen on oltava informatiivista, jotta sillä saataisiin nostettua sisäistä liikuntamotivaatioita (Burton & Raedeke 2008, 135; Arajärvi ym. 2015, 115). Valmentaja/ohjaaja ei yksin pysty synnyttämään motivaatiota, vaan liikuntamotivaation on lähdettävä ihmisen omasta halusta (Burton & Raedeke 2008, 124).

Lasten ja nuorten kanssa toimittaessa on myös vaara, että lapselle/nuorelle muodostuu riippuvuus valmentajan/ohjaajan antamasta palautteesta. Tässä on vaarana, että lapsi/nuori pyrkii enemmän miellyttämään valmentajaa/ohjaajaa, kuin pyrkisi oppimaan ja kehittymään. Tämän kaltainen miellyttämisenhalu on tyypillisempää tytöillä kuin pojilla. (Arajärvi ym. 2015, 115.)

3.4 Tavoitteiden merkitys liikuntamotivaation kannalta

Motivaatio liikuntaan syntyy tavoitteista. Tavoitteiden tulee olla selkeitä, portaittain eteneviä ja itsetuntoa vahvistavia. Tavoiteputki tulee avata itselleen päivittäin eteenpäin meneväksi suunnitelmaksi. (Häkkinen, Keskinen, Mero & Nummela 2007, 216; Burton & Raedeke 2008, 58; Forsyth & Marcus 2009, 90-91.) Tavoitteiden saavuttamiseksi ihmisen on uskottava tavoitteisiinsa (Burton & Raedeke 2008, 60; Sheard 2010, 59.) Tavoitteet voivat myös muuttua useita kertoja ihmisen elämän aikana (Carlsson & Forssell 2012, 71).

Aloittelijoilla lyhyet harjoitukset riittävät nostamaan kuntoa (Häkkinen ym. 2007, 336; Forsyth & Marcus 2009, 65-72). Tämä on tärkeää muistaa, sillä usein liikuntaa aloittaessa ihminen asettaa tavoitteet liian korkealle ja pettyy, kun niitä ei saavuteta (Forsyth & Marcus 2009, 22). Pettynyt olo saattaa johtaa negatiiviseen asenteeseen liikuntaa kohtaan. Asenteet ovat arvioita sosiaalisen maailman kohteista ja ne ohjaavat käytöstämme (Ahokas, Ferchen, Hankonen, Lautso, Pyysiäinen 2008, 70.)

Tavoitteiden tulisi olla prosessitavoitteita ja suoritustavoitteita. Prosessitavoitteet ovat yksittäisiä suoritukseen liittyviä tavoitteita ja suoritustavoitteilla tarkoitetaan keskittymistä koko suoritusta parantavien toimenpiteiden kehittämiseen. (Burton & Raedeke 2008, 53.) Tutkimukset osoittavat, että näihin keskittyminen on tehokkaampaa kuin tulostavoitteisiin keskittyminen (Burton 1989; Hardy & Kingston 1994; Hardy & Kingston 1997).

3.5 Terveystietouden lisäämisen vaikutus liikuntamotivaatioon

Ihminen saattaa liikkua positiivisten terveysvaikutusten vuoksi, vaikka ei pitäisi liikunnasta (Arajärvi ym. 2015, 111). Säännölliset muistutukset fyysisestä aktiivisuudesta voivat auttaa ylläpitämään fyysisesti aktiivista ja liikunnanlista elämäntapaa. Esimerkiksi hissien ja rappusten viereen liimattu lappu portaiden kävelyn terveysvaikutuksista, lisäsi rappusten käyttöä (Albaum, Brownell, Stukard 1980.)

4 Liikunnallisen elämäntavan luominen

Vaikka palkitsemisella saadaan lyhyellä aikavälillä hyviä tuloksia, ei se auta luomaan liikunnallista elämäntapaa. Mikäli liikunnasta halutaan elämäntapa, on palkinnon tultava liikunnasta itsestään. (Forsyth & Marcus 2009, 24.) Jotta tavan luominen olisi mahdollisimman tehokasta, on siinä yhdistyttävä oman oivalluksen kautta tuleva tiedostaminen ja toiminta. Ihmisen on tiedostettava miksi haluaa liikkua, mutta myös liikuttava. (Carlsson & Forssell 2012, 70-71.) Tutkimuksissa on havaittu aivoissa tapahtuvan muutoksia silloin, kun ihminen oivaltaa jotain (Rock 2006, 107-108). Jos tiedostaminen jää vain oivalluksen tasolle, eikä koskaan mene toiminnan tasolle ihminen alkaa kyseenalaistaa oman oivalluksensa ja motivaatio liikuntaan laskee. Onkin siis hyvin tärkeää, että ihminen vie oivalluksensa käytäntöön. (Carlsson & Forssell 2012, 70-71, 150.)

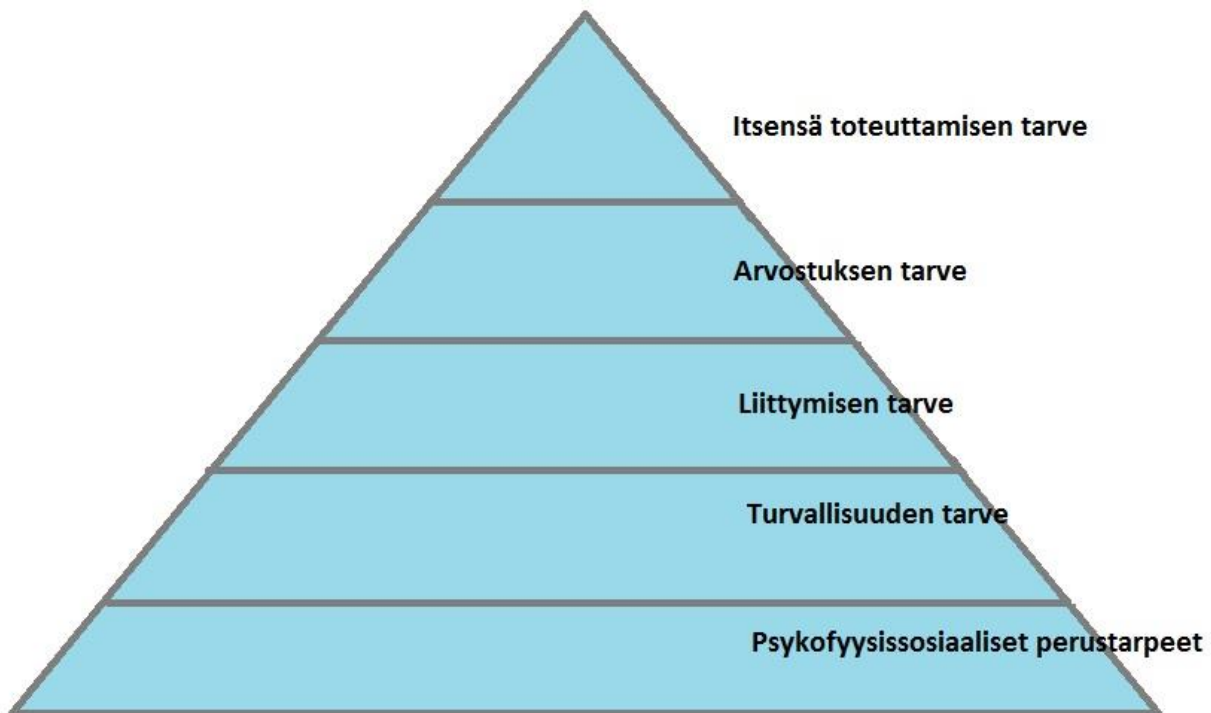
Minäpystyvyyteen nojaavalla kognitiivisella teoriolla on saatu aikaan parhaat muutokset, kun on pyritty luomaan liikunnallista elämäntapaa (Forsyth & Marcus 2009, 28-29; Arajärvi ym. 2015, 113-114). Myös ekologista mallia tutkittaessa on havaittu elämäntapamuutoksen olevan pysyvämpi, mikäli kaikkiin viiteen tekijään pystytään vaikuttamaan. (Sallis ym. 1998, 15, 379-397; Forsyth & Marcus 2009, 29-30). Pyrittäessä vaikuttamaan ekologisen mallin tekijöihin on suotavaa, että keskitytään yhteen tai kahteen asiaan kerrallaan (Arajärvi ym. 2015, 31).

Ympäröivä kulttuuri muovaa ihmisen käsitystä siitä, mikä on hyvää ja mikä huonoa (Vilkkö-Riihelä 2008, 110). Muiden ihmisten käsityksiin peilaamisen lisäksi, ihmisen omalla ajattelulla on myös vaikutusta siihen millainen ihmisestä tulee. Ihminen on sitä mitä ajattelee olevansa ja uskoo siihen mihin haluaa uskoa. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2007, 159; Burton & Raedeke 2008, 198.) Jotta liikunnallisen elämäntavan synty mahdollistetaan, on siihen kasvattaminen aloitettava jo lapsuusvaiheessa ja aikuisiälläkin sen omaksuminen on oltava aktiivista ja siihen on saatava ympäristön tuki. Myös terveysasiat on saatava kytkettyä liikunnassa kehittymiseen. (Arajärvi ym. 2015, 31.)

Suurimpana esteenä fyysiselle aktiivisuudelle ihmiset ilmoittavat ajan puutteet. Tämän takia elämäntapamuutoksen aloittaessa ihmisen on tärkeä tunnistaa, mihin hän käyttää aikansa. Tämän jälkeen ammattitaitoinen ohjaaja/valmentaja pystyy löytämään päivistä tilaa liikunnalle. Mahdollisesti valmentaja/ohjaaja voi myös auttaa korvaamaan passiivisia aktiviteettejä liikunnallisilla aktiviteeteillä. Esimerkiksi, lasten leikkimisen seuraamisen sijaan, tekee lasten kanssa jotain liikunnallista. (Forsyth & Marcus 2009, 65.)

5 Työhyvinvoinnin portaat

Työhyvinvointiin on, tarvehierarkiaa mukaillen, kehitetty työhyvinvoinnin portaat. Tässä mallissa on yhdistelty työhyvinvointiin liittyviä malleja. Työhyvinvoinnin portaiden mallissa tavoitteena on saada työstä mahdollisimman tuottavaa, tukien samalla työntekijän hyvinvointia. Työhyvinvoinnin portaissa on tarkoitus edetä portaalta portaalle. (Työturvallisuuskeskus 2015). Näin ollen fyysinen aktiivisuus on perusedellytys, jotta ihminen kykenee voimaan työssään hyvin ja suoriutumaan työtehtävistään parhaalla mahdollisella tavalla. (kuvio 1).



Kuvio 1. Työhyvinvoinnin portaat

Fyysisellä aktiivisuudella ihminen pystyy ehkäisemään stressiä, vähentämään masennuksen oireita ja tämän kautta jaksaa työssään paremmin (Kettunen 2015, 15-20). Lisäksi liikkumalla muiden ihmisten kanssa, ihminen pystyy tyydyttämään tarpeensa kuulua ryhmään (Brooks 1999, 150; Arajärvi ym. 2015, 115). Liikunnan avulla voidaan myös saavuttaa flow-tila (Carlsson & Forssell 2012, 154). Flow on unkarilais-italialaisen onnellisuustutkijan Mihaly Csíkszentmihályin kehittämä nimi, jolla hän kuvaa syvää motivaation ja keskittymisen tilaa. Flow-tilassa ihminen on vapaa toteuttamaan itseään, eikä koe minkään häiritsevän häntä. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2007, 84; Arajärvi 2015, 118). Nämä seikat huomioiden voidaan todeta, että fyysisellä aktiivisuudella ihminen kykenee vaikuttamaan työhyvinvoinnin portailla kolmeen eri tasoon: psykofyysissosiaalisiin perustarpeisiin, liittymisen tarpeeseen sekä itsensä toteuttamisen tarpeeseen.

6 Tutkimuksen tavoitteet

Tutkimuksessa tutkitaan liikuntamotivaatiota ja sen korrelaatioita fyysisen aktiivisuuden kanssa kahdella tavalla. Seurantatutkimus, jonka aikana kokeilin erilaisia liikuntamotivaation teorioita, tehtiin yhdessä Porvoon seurakuntayhtymän kolmenkymmenenhenkiseen (39) työntekijän kanssa. Tavoitteena on myös lisätä työntekijöiden liikuntamotivaatioita ja fyysisen aktiivisuuden määrää. Kyselytutkimus toteutettiin laajemmalle ihmismäärälle. Kyselyyn vastasi yhteensä 273 ihmistä. Kysely toteutettiin webropol-kyselytyökalun avulla (liite 3).

Tutkimuskysymyksinä ovat seuraavat liikuntamotivaatiota käsittelevät väittämät.

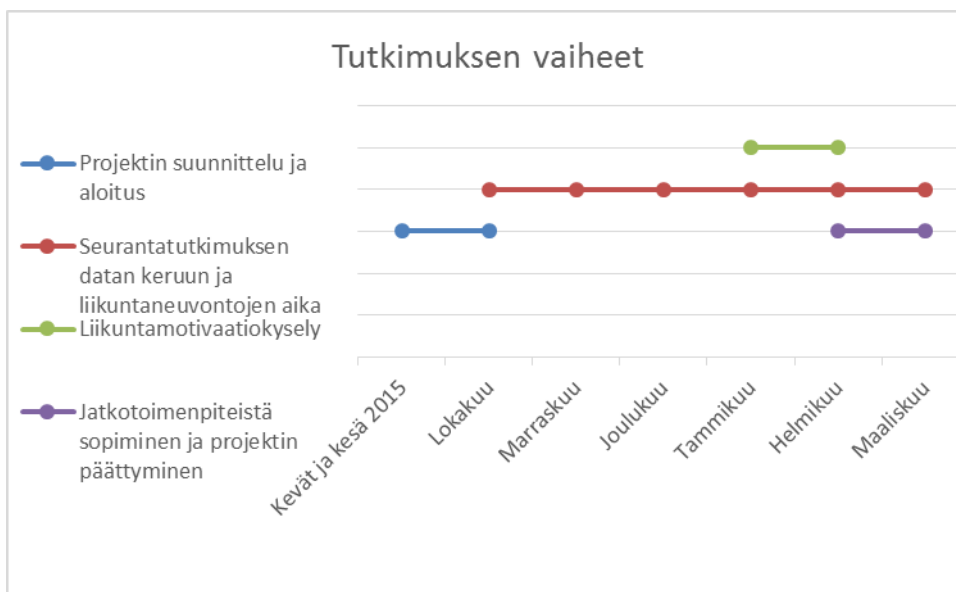
1. Miten liikuntamotivaatio korreloi fyysisen aktiivisuuden kanssa
2. Onko motivaatio sisäistä vai ulkoista?
3. Onko motivoituneen liikkujan fyysinen aktiivisuus jollain tavoin kontrolloitua?
4. Onko liikunnallisia tavoitteita?
5. Vaikuttaako tietoisuus fyysisen aktiivisuuden terveysvaikutuksista fyysisen aktiivisuuden määrään?

Purkaessani kyselyä pyrin löytämään mahdollisen korrelaation liikuntamotivaation, fyysisen aktiivisuuden, motivaatioilmaston, liikunnan omatoimisuuden, liikunnallisten tavoitteiden ja terveystietouden välillä.

7 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus oli kestoaltaan pitkäaikainen ja sen voi toteutuksensa puolesta jakaa neljää osaan (kuvio 2)

1. Liikkuva seurakunta – projektiyhteistyöstä sopiminen Porvoon seurakuntayhtymän kanssa, sekä projektin aloitus
2. Seurantatutkimuksen datan keruu ja liikuntaneuvontojen aika
3. Liikuntamotivaatiokysely
4. Jatkotoimenpiteistä sopiminen ja Liikkuva seurakunta – projektiyhteistyön päättymisen Porvoon seurakuntayhtymän kanssa.



Kuvio 2. Tutkimuksen ja Porvoon seurakuntayhtymän Liikkuva seurakunta – projektin vaiheet

Porvoon seurakuntayhtymän Liikkuva seurakunta –projektista vastaa yhteistyötoimikunta, josta yhteyshenkilönäni toimii työsuojelupäällikkö.

7.1 Seurantatutkimus: Fyysisen aktiivisuuden ja liikuntamotivaation lisääminen Porvoon seurakuntayhtymän työntekijöillä

Seurantatutkimuksen tavoitteena on selvittää fyysisen aktiivisuuden ja liikuntamotivaation nousuun vaikuttavia tekijöitä. Koehenkilöt ovat Porvoon seurakuntayhtymän työntekijöitä. Tutkimus toteutetaan 26.10.2015-28.2.2016 välisenä aikana.

Tässä tapauksessa fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan toimintaa, jonka Polar Loop -aktiivisuusranneke rekisteröi. Polarin sivuilla Polar Loop.in aktiivisuuden seurannan mekanismi

selitetään seuraavalla tavalla, ”Polar Loop käyttää sisäistä kolmiulotteista kiihtyvyyssanturia ranteesi liikkeiden tallentamiseen. Se analysoi liikkeidesi taajuuden, intensiteetin ja epäsäännöllisyyden” (Polar Loop tuotetuki FAQ). Tavoitteeni on tutkia miten teoriat liikuntamotivaatiosta korreloivat fyysisen aktiivisuuden kanssa.

Tutkimus on osa Porvoon seurakuntayhtymä Liikkuva seurakunta – projektia, jonka tarkoituksena on herättää uudelleen ajatusta ”terve sielu terveessä ruumiissa”. Kirkkohallituksen liikunta- ja urheiluyhteistyöstä vastaava asiantuntija Mikko Mäkelä painottaa, että ”Kristilliseen ihmiskäsitykseen kuuluu ihmisen kokonaisvaltaisuus. Ihminen voi hyvin, kun henkinen, hengellinen ja fyysinen ulottuvuus ovat tasapainossa” (Kirkko & Koti 28.1.2015). Fyysisellä aktiivisuudella ihminen voi ehkäistä stressiä, vähentää masennuksen oireita ja tämän kautta jaksaa työssään paremmin (Kettunen 2015, 15-20).

Seurakuntayhtymässä on useita erilaisia työtehtäviä, joiden parissa ihmisten työnaikainen liikkuminen eroaa huomattavasti toisistaan. Hautausmaan työntekijät ja vahtimestarit liikkuvat huomattavasti enemmän työpäivänsä aikana kuin hengellistä- tai toimistotyötä tekevät. Työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi annan heille viikoittain liikuntaneuvontaa. Liikuntaneuvonta perustuu Polar Loop -aktiivisuusmittarin antamiin tuloksiin ja työntekijöiden henkilökohtaiseen arvioon liikunnallisuudestaan. Henkilökohtainen arvio liikunnallisuudesta kerättiin taustatietolomakkeiden avulla (Liite 1. ja Liite 2.).

Liikuntaneuvonta annetaan ryhmäkohtaisesti. Työntekijät on taustatietolomakkeiden perusteella jaettu neljään tasoryhmään. Tasoryhmät tulevat motivaation tasojen (Prochaska & DiClemente 1983, 390-395) liikuntamotivaatioon sovelletusta versiosta (Forsyth & Marcus 2009, 12-15). Motivaatiotasosta on käytössä tasoryhmät 2-5. Tasoryhmät ovat käytössä, koska on havaittu henkilökohtaisten palautteiden ja ohjeiden tuovan parempia tuloksia, kuin pelkästään yleisten suositusten kertomisen (Bock, Forsyth, Marcus, Pinto 2001, 78-87). Henkilökohtainen kohtaaminen on osa yksilökeskeistä valmentamista, jonka on todettu nostavan liikuntamotivaatioita (Brooks 1999, 101; Headley-Cooper 2011, 2; Arajärvi ym. 2015 114)

7.1.1 Porvoon seurakuntayhtymän Liikkuva seurakunta –projektin vaiheet

Projektin voi toiminnallisuuden perusteella jakaa kolmeen vaiheeseen:

1. Liikkuva seurakunta – projektiyhteistyöstä sopiminen Porvoon seurakuntayhtymän kanssa, sekä projektin aloitus
2. Seurantatutkimuksen datan keruu ja liikuntaneuvontojen aika
3. Jatkotoimenpiteistä sopiminen ja Liikkuva seurakunta – projektiyhteistyön päättymisen Porvoon seurakuntayhtymän kanssa.

Alla kuvaan jokaisen vaiheen erikseen.

7.1.2 Liikkuva seurakunta –projektiyhteistyöstä sopiminen Porvoon seurakuntayhtymän kanssa, sekä projektin aloitus

Projektin suunnittelu aloitettiin keväällä 2015. Aluksi tarkoituksena oli toteuttaa vain työhyvinvointia lisäävä liikuntaprojekti, mutta hyvin pian painopiste päätettiin siirtää liikuntamotivaation tutkimiseen. Suunnittelutyössä yhteyshenkilönäni toimi työsuojelupäällikkö, joka oli linkkini seurakuntayhtymän yhteistyötoimikuntaan.

15.9.2015 aloitimme Polar Loop.in koekäytön. Aktiivisuusranneketta koekäytti lisäksi kolme henkilöä. Koekäytön aikana testattiin Polar Coach –toimintoa, sekä käytännön asioita akun kestosta erilaisiin asetuksiin Polar Flow:ssa.

1.10.2015 Projekti esitettiin seurakuntayhtymän työntekijöille. Paikalla jaoin ilmoittautumis- ja taustatietolomakkeita. Projektiin pystyi osallistumaan, vaikkei päässyt esittelyyn. 16.10.2015 oli viimeinen päivä ilmoittautua mukaan projektiin. Saatuaani taustatietolomakkeet jaoin työntekijät ryhmiin ja 27.10. kutsuin kaikki Polar Flow:hun.

7.1.3 Seurantatutkimuksen datan keruu ja liikuntaneuvontojen aika

Aluksi keräsin perusaktiivisuuden tason. Perusaktiivisuuden taso on ensimmäisen neljän viikon aktiivisuusmittausten päiväkohtainen keskiarvo. Perusaktiivisuuden taso mitattiin aikavälillä 26.10.–22.11.2015. Perusaktiivisuuden taso on askeltenmäärä, jota jokainen pyrkii tutkimuksen aikana parantamaan.

Kaikkien tutkimukseen osallistuneiden perusaktiivisuuden tason keskiarvo oli 10 624 askelta. Vaihteluväli oli suurta. Pienimmillään luku oli hiukan yli 5500 ja suurimmillaan lähes 18 000.

Perusaktiivisuuden tason mittauksen aikana aloin antamaan liikuntaneuvontaa ja keräsin liikuntamotivaatio tason viisi jäseniltä tarkemman taustatietolomakkeen, jotta heille pystyttäisiin antamaan mieltymyksiensä mukaista liikuntaneuvontaa (Liite 3.). Jokaiselle projektissa mukana olevalle pyrin antamaan henkilökohtaista ohjausta vähintään kerran kuussa, kun vertaan heidän kuluneen kuukauden aktiivisuutta perusaktiivisuuden tasoon. Lisäksi, jos jollakulla on tapahtunut selkeää parantumista tai heikentymistä fyysisessä aktiivisuudessa huomioin sen. Parantumisen huomioin kehuilla ja heikentymisen yhteydessä, kysyn mistä johtuu ja onko jotain, jossa voisin auttaa.

31.12.2015 Kehotin jokaista asettamaan tammikuulle henkilökohtaisen tavoitteen, johon tähtää. Tavoitteet vaihtelivat 10 000 askeleen ylittämisestä kuntosaliharrastuksen aloittamiseen. 15.1.2016 lähetin kahdellekymmenelleneljälle työntekijällä ensimmäiset liikuntaneuvonnat, jotka liittyvät heidän itse asettamiin liikuntatavoitteisiin. 19.1.2016 olin saanut tavoitteet jo kolmeltakymmeneltäkahdelta työntekijältä. Osa tavoitteista oli kauemmas kantavia kuin vain tammikuun, joten tämä otettiin huomioon myös liikuntaneuvonnoissa.

7.1.4 Jatkoimenpiteistä sopiminen ja Liikkuva seurakunta – projektiyhteistyön päättyminen Porvoon seurakuntayhtymän kanssa

28.2.2016 oli viimeinen päivä, jolloin fyysisen aktiivisuuden mittaus päättyi seurantatutkimuksessa analysoitavaan materiaaliin. Tämä jätti minulle kaksikymmentä päivää aikaa analysoida tutkimustuloksia.

11.3.2016 Pidimme Porvoon seurakuntayhtymän työsuojelupäällikön kanssa palaverin, jossa sovimme projektin jatkosta. Olimme aiemmin sopineet, että maaliskuu jatketaan loppuun aiemman kaavan mukaisesti. Jatkoimenpiteistä kerron tarkemmin luvussa 9.3. Tutkimuksen jälkeiset toimenpiteet.

7.2 Kyselytutkimus: Liikuntamotivaatiokysely

Liikuntamotivaatiokysely julkaistiin 5.2.2016. Kysely lähetettiin kaikkiin Liikkuva seurakunta – projektin pilotti-seurakuntiin. Lisäksi sitä jaettiin sosiaalisen median kautta, tarkoituksena kerätä mahdollisimman suuri vastaajamäärä. Kyselyä jaettiin muun muassa seuraavissa facebook-ryhmissä Vierun iltapäiväpelit, Lot 13-16 oma sekä Askolan kunta vapaa-aika Kyselyssä oli 34 kysymystä, joilla kartoitettiin vastanneiden liikuntamotivaatiota ja liikuntatottumuksia (Liite 4). Kysely suljettiin 28.2.2016. Kyselyyn vastasi yhteensä 273 ihmistä.

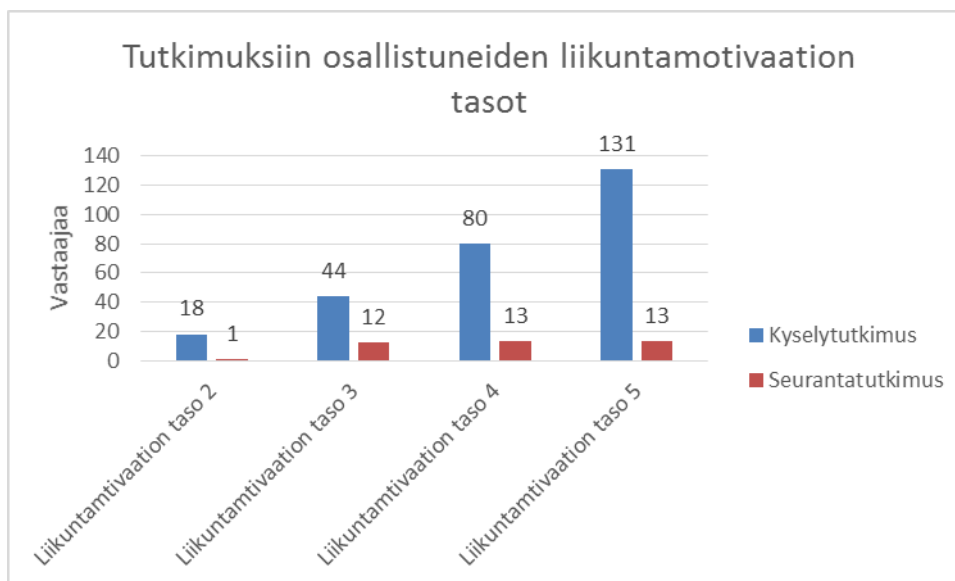
Kysymyksistä suurin osa oli väittämiä, joihin vastattiin asteikolla yhdestä viiteen, jolloin yksi oli täysin eri mieltä, kaksi eri mieltä, kolme hieman samaa mieltä, neljä samaa mieltä ja viisi täysin samaa mieltä. Poikkeuksina oli kysymyksiä, johon saattoi vastata kyllä, ei tai en osaa sanoa. Kysely sisälsi myös avoimia kysymyksiä. Kyselyä analysoitaessa muuttujien välistä korrelaatioita tarkasteltiin Pearsonin korrelaatiolla tai vertaamalla tietyn vastauksen antaneiden lukumäärää kaikkien kyselyyn vastanneiden lukumäärään. Pearsonin korrelaatiossa tilastollisen merkittävyyden rajana pidetään $P < 0,05$. Kysely analysoitiin IBM:n SPSS Statistics 22:lla.

8 Tulokset

Tässä luvussa käsitellään tutkimuskysymyksiä tutkimustulosten valossa. Jokaista tutkimuskysymystä analysoidaan sekä kysely- että seurantatutkimuksen tulosten kautta. Seurantatutkimuksessa oli mukana 39 ihmistä, joista yksi keskeytti tutkimuksen terveydellisten syiden takia viikolla 51. Kyselytutkimukseen vastasi 273 ihmistä. Kyselytutkimukseen osallistuneista ihmisistä 11,4% oli mukana myös seurantatutkimuksessa.

8.1 Millaiseksi vastaaja kokee oman liikuntamotivaationsa ja korreloiko se fyysisen aktiivisuuden kanssa?

Kumpaankaan tutkimukseen ei osallistunut yhtään henkilöä, joka kokisi olevansa liikuntamotivaatiotasoa yksi. Liikuntamotivaatiotasolla yksi ihminen ei ajattele liikunnan aloittamista. Liikuntamotivaation tasolle kaksi kuului seurantatutkimuksessa 1 koehenkilö ja kyselytutkimuksessa 18 vastaajaa (kuvio 3). Liikuntamotivaation tasolla kaksi ihminen ajattelee liikunnan aloittamista. Liikuntamotivaation tasolle kolme kuului seurantatutkimuksessa 12 koehenkilö ja kyselytutkimuksessa 44 vastaajaa (kuvio 3). Liikuntamotivaation tasolla kolme ihminen liikkuu jonkin verran viikossa, yhteensä noin 30 minuuttia viikossa. Neljännelle liikuntamotivaation tasolle kuului seurantatutkimuksessa 13 koehenkilöä ja kyselytutkimuksessa 80 vastaajaa (kuvio 3). Liikuntamotivaation tasolla neljä ihminen liikkuu suositusten mukaisesti viisi kertaa 30 minuuttia viikossa. Viidennelle liikuntamotivaation tasolle kuului seurantatutkimuksessa 13 koehenkilöä ja kyselytutkimuksessa 131 vastaajaa. Kyselytutkimukseen osallistuneista 48 % oli liikuntamotivaation tasolla viisi. Liikuntamotivaation tasolla viisi ihminen liikkuu yli terveystositusten ja liikunta on hänelle arkea. Tällöin ihminen liikkuu yli kolme tuntia viikossa.



Kuvio 3. Tutkimuksiin osallistuneiden liikuntamotivaation tasot

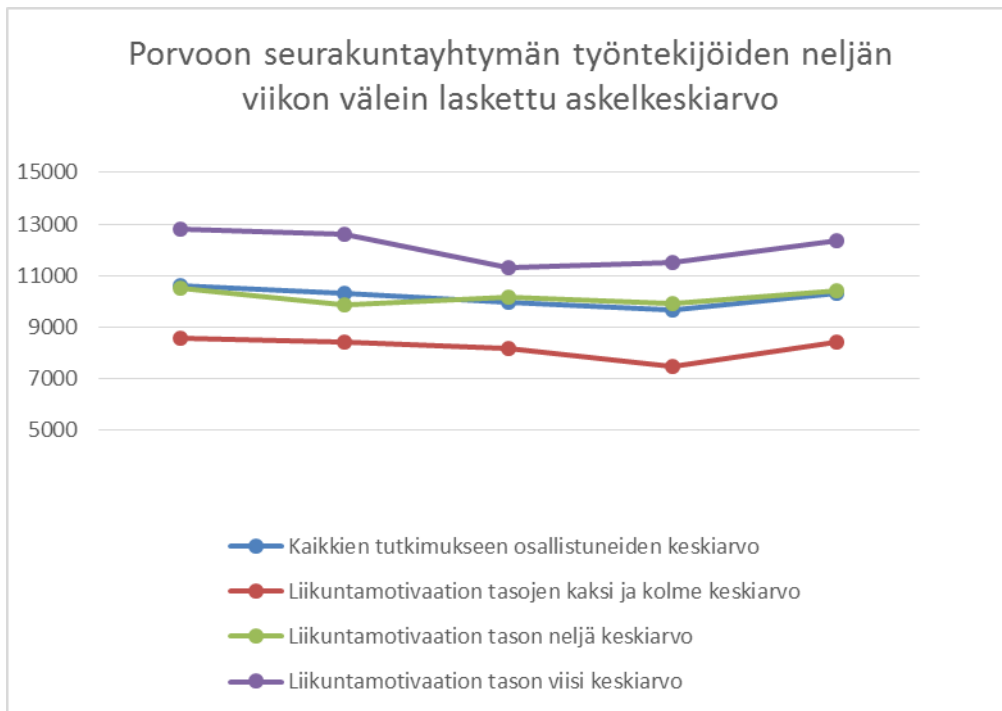
Tutkittaessa fyysisen aktiivisuuden ja subjektiivisesti koetun liikuntamotivaation korrelaatioita havaittiin selkeä korrelaatio Forsythin ja Marcusen esittämiin esimerkkeihin liikuntamotivaation tasoista suhteutettuna fyysisen aktiivisuuden määrään. Voimme siis käyttää liikuntamotivaation tasoja tässä tutkimusanalyysissä korreloimaan subjektiivista liikuntamotivaatiota. (taulukko 1).

Taulukko 1. Forsythin ja Marcusen kirjassa (2009) esitettyjen liikuntamotivaation tasojen korrelaatio subjektiivisen tuntemuksen ja fyysisen aktiivisuuden määrän kanssa

		Millä tasolla koet liikuntamotivaatioisi olevan?	Liikuntatottumukset: Liikuntamotivaationi on korkea	Liikuntatottumukset: Liikuntamotivaationi on matala	Liikuntatottumukset: Liikun terveys-suositusten mukaisesti tai sen yli (5x30min viikossa)
Millä tasolla koet liikuntamotivaatioisi olevan?	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 273	,742** 273	-,675** 273	,851** 273
Liikuntatottumukset: Liikuntamotivaationi on korkea	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N		1 273	-,732** 273	,713** 273
Liikuntatottumukset: Liikuntamotivaationi on matala	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N			1 273	-,662** 273
Liikuntatottumukset: Liikun terveys-suositusten mukaisesti tai sen yli (5x30min viikossa)	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N				1 273

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Myös seurantatutkimuksessa havaittiin fyysisen aktiivisuuden määrän olevan suurempaa, mitä suuremmaksi osallistuja oli arvioinut liikuntamotivaationsa tason (kuvio 4). Liikuntamotivaation tasoilla kaksi ja kolme fyysisen aktiivisuuden vaihtelu oli tutkimuksen aikana oli suurinta ja vaihteli 15 %. Liikuntamotivaation tasolla neljä osallistujien fyysinen aktiivisuuden vaihtelu, tutkimuksen aikana oli pienintä ja vaihteli 6,2%. Liikuntamotivaation tason viisi osallistujien fyysisen aktiivisuuden vaihtelu tutkimuksen aikana oli 13,1%.



Kuvio 4. Seurantatutkimus: Fyysinen aktiivisuuden muutos koko tutkimuksen ajan. Askelta päivässä, keskiarvo neljän viikon välein

8.2 Onko motivaatio sisäistä vai ulkoista? Tavoiteorientaation suuntautuneisuus

Kyselytutkimus sisälsi useita tavoiteorientaatioita määrittäviä väittämiä. Niistä nostetaan tarkasteluun väittämät ”Saan mielihyvää liikunnasta”, ”Koen liikkumisen miellyttäväksi”, ”Nautin voittamisesta” ja ”Kilpaillessa voittaminen on minulle tärkeää”. Näiden tekijöiden korrelaatioita tarkastellaan liikuntamotivaation tason kanssa. (taulukko 2).

Taulukosta kolme voidaan havaita sekä liikunnasta saatavan mielihyvän, että kilpailuvietin korreloivan korkean liikuntamotivaation tason kanssa. Näistä kahdesta tekijästä liikunnasta nauttimisella oli suurempi korrelaatio motivaation tason kanssa, kuin kilpailemisella. (taulukko 2).

Taulukko 2. Liikuntamotivaation tasojen liikunnasta saatava mielihyvä ja suhtautuminen kilpailemiseen

		Millä tasolla koet liikuntamotivaatioisi olevan?	Liikuntatottumukset:Saam mielihyvää liikunnasta	Liikuntatottumukset:Nautin voittamisesta	Liikuntatottumukset:Nautin kilpailemisesta	Liikuntatottumukset:Liikkuminen on kivaa
Millä tasolla koet liikuntamotivaatioisi olevan?	Pearson Correlation	1	,586**	,359**	,349**	,634**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000
	N	273	273	273	273	273
Liikuntatottumukset:Saam mielihyvää liikunnasta	Pearson Correlation		1	,236**	,270**	,727**
	Sig. (2-tailed)			,000	,000	,000
	N		273	273	273	273
Liikuntatottumukset:Nautin voittamisesta	Pearson Correlation			1	,813**	,356**
	Sig. (2-tailed)				,000	,000
	N			273	273	273
Liikuntatottumukset:Nautin kilpailemisesta	Pearson Correlation				1	,353**
	Sig. (2-tailed)					,000
	N				273	273
Liikuntatottumukset:Liikkuminen on kivaa	Pearson Correlation					1
	Sig. (2-tailed)					
	N					273

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Havaittavissa oli myös tavoiteorientaation mahdollisuus olla sekä sisäistä että ulkoista. Sillä korrelaatiota havaittiin myös fyysisen aktiivisuuden tuottaman mielihyvän sekä kilpailemisen ja voittamisen välillä. Vaikka korrelaatio ei olekaan yhtä suuri, kuin fyysisen aktiivisuuden tuottaman mielihyvän ja liikuntamotivaation tason välillä, on se kuitenkin merkittävä. (Taulukko 2)

8.3 Fyysisen aktiivisuuden omatoimisuus ja seuraaminen

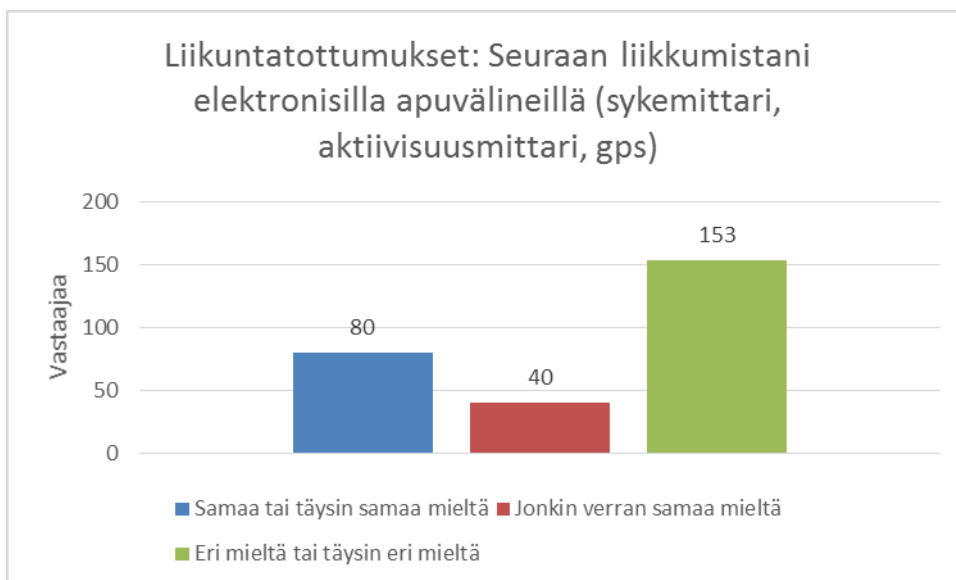
Kyselytutkimuksessa havaittiin korkean liikuntamotivaation tason korreloivan sekä liikunnan ohjatun harrastamisen, että liikunnan elektronisen seuraamisen kanssa (taulukko 3).

Taulukko 3. Liikuntamotivaation tason korrelaatio liikunnan ohjattuun harrastamiseen ja fyysisen aktiivisuuden elektroniseen seuraamiseen nähden.

		Millä tasolla koet liikuntamotivaatioisi olevan?	Liikuntatottumukset: Harrastan liikuntaa ohjatusti	Liikuntatottumukset: Seuraan liikkumistani elektronisilla apuvälineillä (sykemittari, aktiivisuusmittari, gps)
Millä tasolla koet liikuntamotivaatioisi olevan?	Pearson Correlation	1	,399**	,230**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	273	273	273
Liikuntatottumukset: Harrastan liikuntaa ohjatusti	Pearson Correlation		1	,166**
	Sig. (2-tailed)			,006
	N		273	273
Liikuntatottumukset: Seuraan liikkumistani elektronisilla apuvälineillä (sykemittari, aktiivisuusmittari, gps)	Pearson Correlation			1
	Sig. (2-tailed)			
	N			273

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

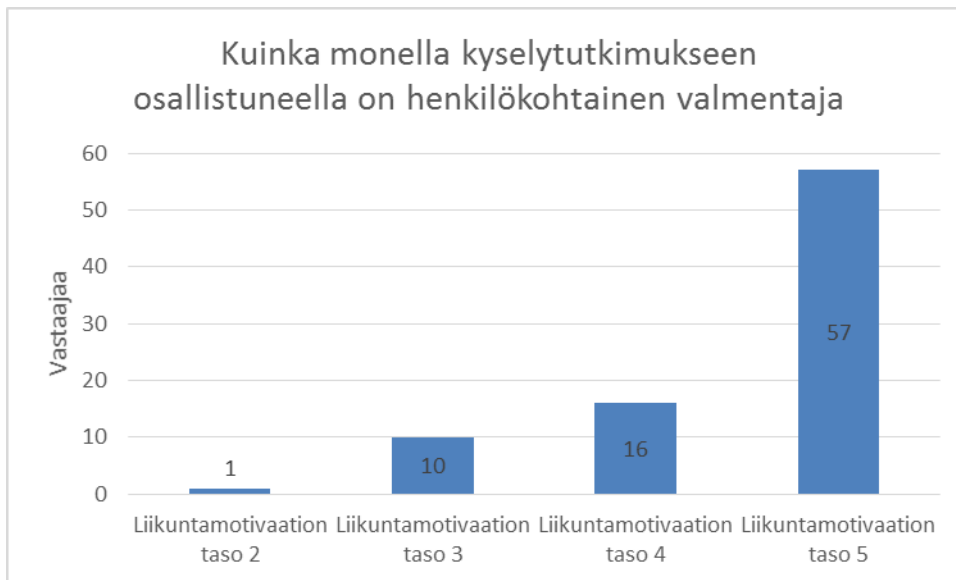
Vaikka liikunnan elektronisella seurannalla havaittiin olevan korrelaatiota korkean liikuntamotivaation kanssa (taulukko 3). Ei fyysinen aktiivisuuden elektroninen seuraaminen ollut kovin yleistä (kuvio 5).



Kuvio 5. Kyselytutkimus: Väittämä ” Liikuntatottumukset: Seuraan liikkumistani elektronisilla apuvälineillä (sykemittari, aktiivisuusmittari, gps)”

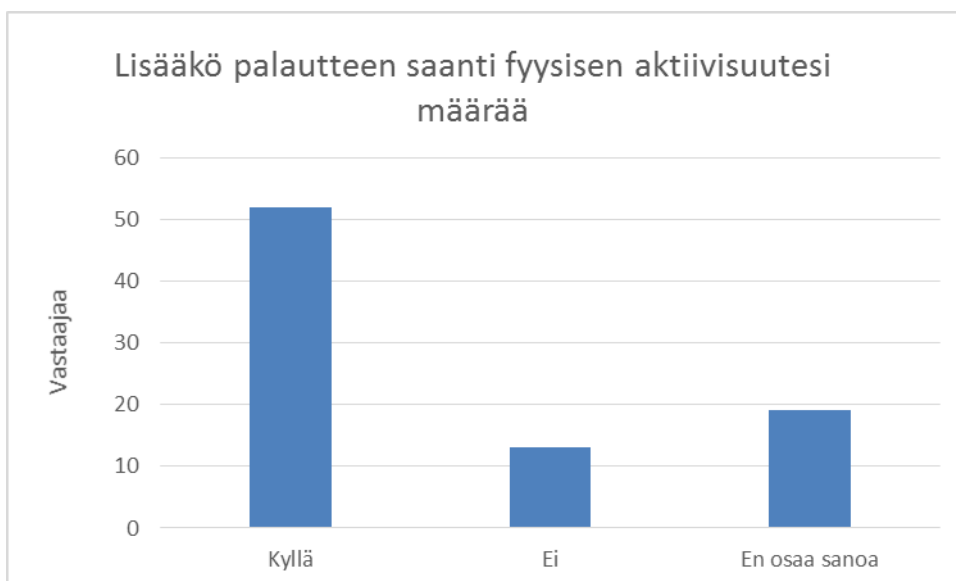
273 vastaajasta 83 oli henkilökohtainen valmentaja. Tämä tarkoittaa, että vastanneista 30,4% harjoittelin henkilökohtaisenvallmentajan/ohjaajan alaisuudessa. Mitä korkeampi oli vastaajan

liikuntamotivaatio, sitä todennäköisemmin hänellä oli henkilökohtainen valmentaja/ohjaaja. Henkilökohtainen valmentaja/ohjaaja ei silti ole liikuntamotivaatiota määrittelevä tekijä, sillä enemmistöllä liikuntamotivaation tasolle neljä ja viisi kuuluvista vastaajista ei omaa henkilökohtaista valmentajaa/ohjaajaa. (kuvio 6).



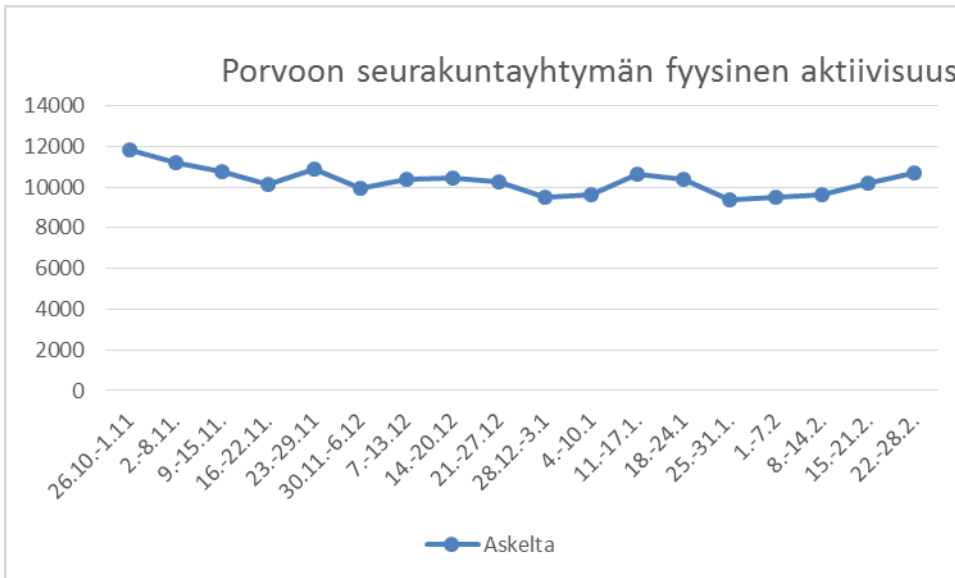
Kuvio 6. Kyselytutkimus: Väittämä ” Minulla on joku henkilö joka antaa palautetta liikunnastani (valmentaja, ohjaaja, personal trainer)”

Sen sijaan henkilökohtainen palaute lisäsi fyysisen aktiivisuuden määrää. Tämä havaittiin sekä kysely- että seurantatutkimuksessa (kuviot 7 ja 8).



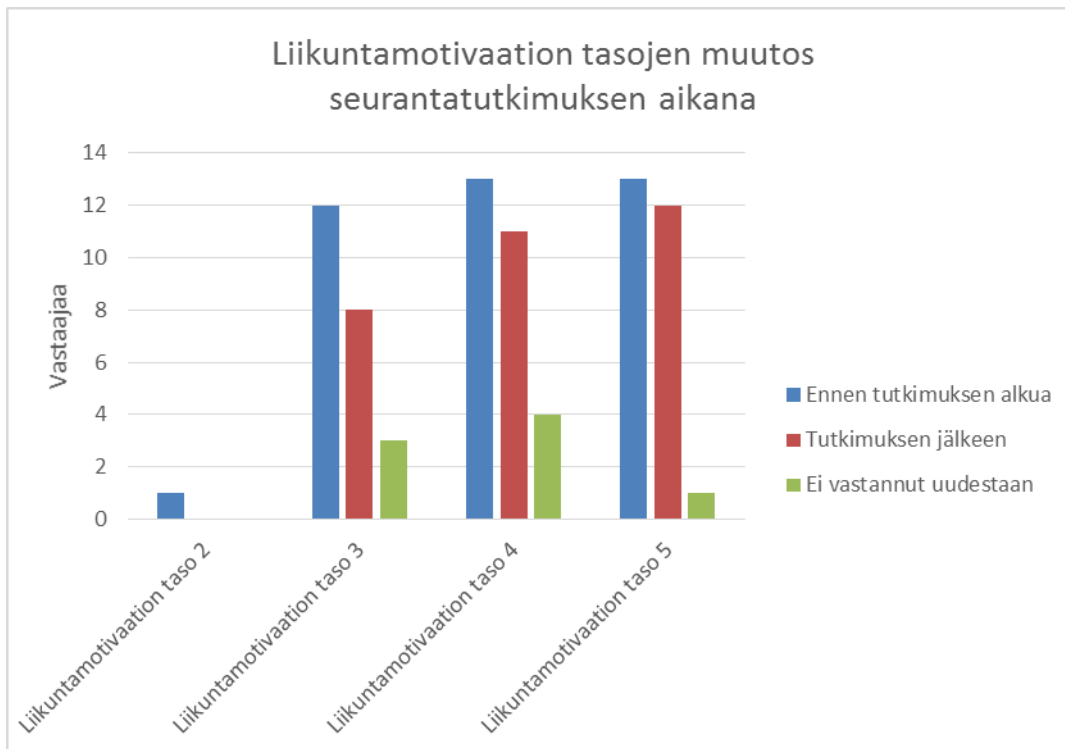
Kuvio 7. Kyselytutkimus: Lisääkö palautteen saanti fyysisen aktiivisuutesi määrää?

Henkilökohtaisen palautteensaannin havaittiin seurantatutkimuksessa nostavan liikunnallisen aktiivisuuden määrää. Aina seuraavalla viikolla siitä, kun huomioin osallistujista jokaista henkilökohtaisesti, heidän liikunnallisen aktiivisuutensa keskiarvo nousi (kuvio 4). Päivät, jolloin annoin jokaiselle osallistujalle henkilökohtaista liikuntaneuvontaa olivat 25.11., 23.12, 15.1 ja 24.2.



Kuvio 8. Seurantatutkimus: Fyysinen aktiivisuuden muutos koko tutkimuksen ajan, kaikilla motivaation tasoilla. Askelta päivässä, keskiarvo yhdeltä viikolta.

Valmentajan/ohjaajan roolia voidaan tarkastella myös seurantatutkimuksen aikana havaitun liikuntamotivaation tason muutoksen kautta. Katsottaessa liikuntamotivaation tason muutosta taustatietolomakkeiden alkutiedoista ja kyselytutkimusten välillä, havaitaan muutoksen tapahtuneen, kun osa liikuntamotivaation tason kaksi ja kolme koehenkilöistä siirtyi seuraavaan liikuntamotivaation tason ryhmään (taulukko 9).

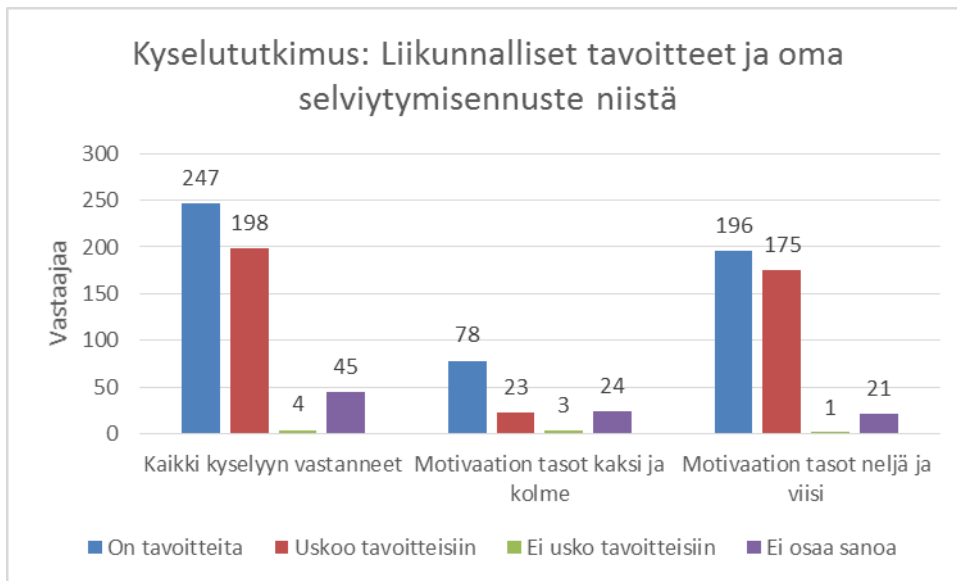


Kuvio 9. Liikuntamotivaation tasojen muutos seurantatutkimuksen aikana

8.4 Vaikuttaako liikunnallisten tavoitteiden olemassaolo liikuntamotivaation tasoon

Tavoitteiden olemassaolo vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden määrään. Tämän voi havaita seurantatutkimuksesta (kuvio 2), sillä kehotin 31.12 jokaista tutkimuksessa mukana olevaa asettamaan itselleen liikunnallisen tavoitteen. Kun ihmiset olivat asettaneet tavoitteen, heidän fyysinen aktiivisuutensa nousi. Välillä 11.-31.1. jokainen tutkimukseen osallistunut pyrki kohti tammikuulle asettamaansa liikunnallista tavoitetta.

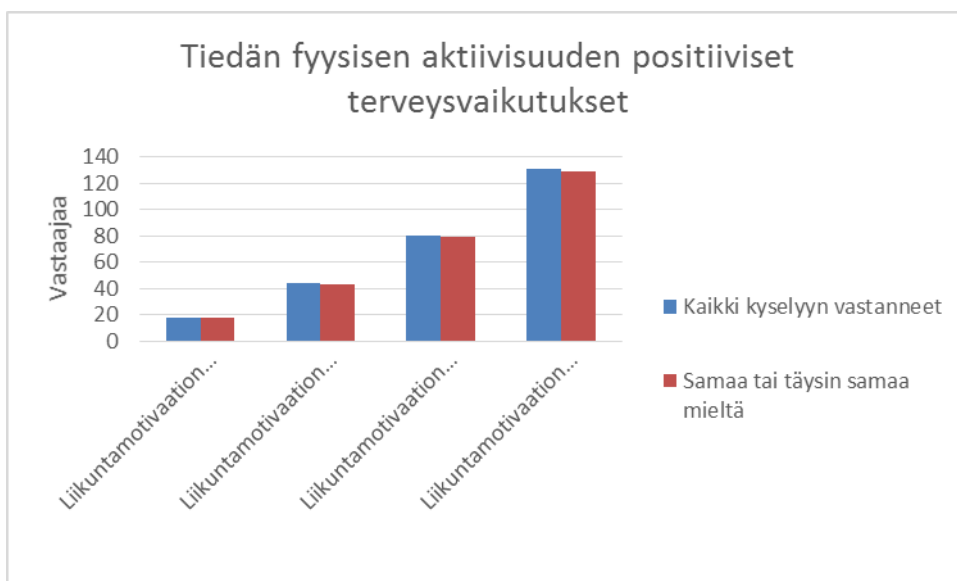
Kyselytutkimukseen osallistuneista 90,5% vastasi omaavansa liikunnallisia tavoitteita. Erot olivat melko pieniä eri liikuntamotivaation tasojen välillä. Eroja eri liikuntamotivaation tasojen havaittiin selviytymisennusteissa omiin tavoitteisiinsa. Mitä korkeammalla vastaajan liikuntamotivaatio oli, sitä vahvempi hänen minäpystyvyytensä ja sitä enemmän uskoi saavuttavansa tavoitteensa. (kuvio 10).



Kuvio 10. Kyselytutkimus: Väittämän ”Minulla on liikunnallisia tavoitteita. Esim. terveys, hyvinvointi, kilpailu, itsensä haastaminen, ulkonäkö jne.” ja uskooko vastaaja tavoitteisiinsa

8.5 Onko tietämyksellä fyysisen aktiivisuuden positiivisista terveysvaikutuksista vaikutusta liikuntamotivaatioon

Fyysisen aktiivisuuden positiiviset terveysvaikutukset olivat hyvin tiedossa kaikilla liikuntamotivaation tasoilla. 98,5 % kaikista kyselytutkimukseen osallistuneista vastasi väittämään ”Tiedän fyysisen aktiivisuuden positiiviset terveysvaikutukset” täysin samaa mieltä tai samaa mieltä.



Kuvio 11. Kyselytutkimus: Väittäjä ”Tiedän fyysisen aktiivisuuden positiiviset terveysvaikutukset”

Seurantatutkimuksessa ei havaittu suurta muutosta fyysisessä aktiivisuudessa, vaikka edeltävän viikon liikuntaneuvonta olisi ollut terveys-suosituksista kertovaa (kuvio 2). Terveys-suositukseen nojaavaa liikuntaneuvontaa annettiin neljästi kaikille tutkimukseen osallistuneille. Ainoa ryhmä, jolla muutosta havaittiin, oli liikuntamotivaation tason neljä osallistujat. Liikuntamotivaation tason neljä osallistujille annettiin terveys-suositukseen nojaavaa liikuntaneuvontaa tutkimuksen alun lisäksi koko joulukuun alun (kuvio 1).

9 Pohdinta

Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön voidaan katsoa antavan hyvän selityksen siitä miksi ihmisellä on korkea liikuntamotivaatio ja miksi hänen fyysisen aktiivisuutensa määrä on runsasta. Suurin osa tutkimuksiin osallistuneista vietti fyysisesti vähintään melko aktiivista elämää. Näin ollen tutkimuksissa näkyy selkeästi korkean liikuntamotivaation tason omaavien ihmisten liikuntamotivaation ja fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä.

Seurantatutkimuksen alun korkean fyysisen aktiivisuuden uskon johtuvan uutuuden viehätystä. Polar Loop aktiivisuusrannekkeen mukaan tuleminen loi uudenlaisen tavan seurata omaa aktiivisuuttaan ja ihmisillä oli tällöin suurempi innostus aiheeseen. Tämän havaitsin seurantatutkimuksen tuloksista ja varmistuksen se sai keskusteluista tutkimukseen osallistuvien ihmisten kanssa, joista yksi oli yhteyshenkilöni Porvoon seurakuntayhtymän työsuojelupäällikkö.

Tutkimuksen päälöydöksenä voidaan pitää seuraavaa kolmea seikkaa

1. Korkean liikuntamotivaation omaavan henkilön motivaation on oltava sisäistä. Mikään ulkoinen tekijä ei nosta pysyvästi liikuntamotivaation tasoa.
2. Henkilökohtainen palaute on tehokkain ulkoinen motivaatiokeino. Kannustavalla ohjauksella voidaan lisätä minäpystyvyyden tunnetta.
3. Tietoisuudella fyysisen aktiivisuuden terveysvaikutuksista ei ole merkitystä liikuntamotivaation ja fyysisen aktiivisuuden kannalta.

9.1 Tutkimuksen yhteenveto

Pääpiirteiltään tutkimuksen johtopäätökset mukailevat jo olemassa olevaa tietoa liikuntamotivaatiosta.

Forsythin ja Marcusen kirjassaan *Motivating People to Be physically Active* (2009, 12-15) käyttämät arviot liikuntamotivaation tasosta suhteessa liikunnallisen aktiivisuuden määrään korreloivat vahvasti myös kyselytutkimuksessa vastaushetkellä olleen subjektiivisen tuntemuksen mukaan. Vastaajan subjektiivinen tuntemus omasta liikuntamotivaatioistaan korreloi fyysisen aktiivisuuden määrän kanssa ja näin ollen todistaa Forsythin ja Marcusen kirjan esittämän mallin oikeaksi.

Tutkimuksissa havaittiin, mitä korkeampi vastaajan subjektiivinen tuntemus omasta liikuntamotivaatiostaan oli, sitä korkeampi hänen fyysinen aktiivisuutensa oli ja sitä enemmän hän

nautti liikunnasta. Tätä tukee aiempi tutkimustieto liikuntamotivaation, fyysisen aktiivisuuden ja siitä nauttimisen yhteydestä. (Burton & Raedeke 2008, 188; Headley-Cooper 2011 1-2 Sari ym. 2015.) Tavoitesuuntautuneisuuden on havaittu nostavan liikuntamotivaatioita enemmän, kuin kilpailusuuntautuneisuuden. Silti liikuntamotivaation tason viisi vastaajilla suhtautuminen liikuntaan oli usein sekä tavoite- että kilpailusuuntautunutta. Tätä on tutkittu jo aiemminkin, eikä sen ole havaittu vahingoittavan liikuntamotivaatioita. On todistettua mikäli tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus ovat vähintään samalla tasolla, pysyy liikkuminen mielekkäänä. (Arajärvi ym. 2015, 116.)

Korkeamman liikuntamotivaation tason omaavilla vastaajilla liikunta oli useammin ohjattua, kuin matalan liikuntamotivaation tason vastaajilla. Seurantatutkimuksen aikana havaittiin liikuntamotivaation tason nousua liikuntamotivaation tasoilla kaksi, kolme ja neljä. Aluksi seurantatutkimuksessa oli mukana liikuntamotivaation tasolle kaksi kuuluva koehenkilö, mutta kyselytutkimuksessa hänkin ilmoitti kuuluvansa liikuntamotivaation tasolle kolme. Nämä on selkeä merkki valmentajan/ohjaajan toiminnasta, jolla voidaan nostaa liikuntamotivaatio uudelle tasolle. Muutenkin tulokset viittaavat, että valmentajalla/ohjaajalla on vaikutusta liikuntamotivaatioon, mutta hän ei pysty sitä yksin luomaan. Halun liikkua on lähdeittävä sisäisestä motivaatioista, eli ihmisestä itsestään, eikä sitä voi kukaan ulkopuolinen synnyttää. (Burton & Raedeke 2008, 124).

Vaikka koehenkilöillä tapahtui liikuntamotivaation tasoilla muutosta, ei heitä siirretty kesken seurantatutkimuksen liikuntamotivaation tasoryhmästä seuraavaan. Tätä ei tehty, jotta tulosten kerääminen olisi helpompaa. Lisäksi liikuntaneuvonta oli kuitenkin pääosin henkilökohtaista, joten jokainen sai tasolleen sopivaa liikuntaneuvontaa. Seurantatutkimuksessa henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan vaikutus, fyysistä aktiivisuutta lisäävästi, kesti viikon. Henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan ei tarvinnut olla analyttistä tai runsassanaista, kunhan se oli henkilökohtaista. Fyysisen aktiivisuuden nousun aikaan sai esimerkiksi palaute, ”Hyvältä näyttää. Jatka samaan malliin”.

Ekologisen mallin motivaatioteoria sai seurantatutkimuksen aikana vahvistuksen. Sosiaaliset ja yhteisölliset seikat vaikuttivat seurantatutkimuksen aikana fyysiseen aktiivisuuteen huomattavasti. Fyysisen aktiivisuuden määrä laski joulun ja uuden vuoden välissä kaikilla motivaation tasoilla, sillä ihmiset lomailivat. Tutkimukseen osallistuneen henkilön sanoin, ”viettivät joulurauhaa tai olivat töissä”. Joulun ja tammikuun väliin asettuivat myös kovat pakkaset, jotka varmasti lisäsivät fyysisen aktiivisuuden määrän laskua. Vastaavasti viikolla kahdeksan, jolloin Uudellamaalla oli hiihtoloma, oli osallistujien fyysinen aktiivisuus suurinta, sitten projektin alun uutuuden viehätöksen.

Tutkimuksen aikana tehty havainto, joka poikkeaa selkeästi aiemmasta tutkitusta tiedosta, oli terveystietouden jakamisen vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen. Vaikka terveystietouden lisäämisen on joissain yhteyksissä havaittu lisäävän fyysistä aktiivisuutta (Albaum, Brownell, Stukard 1980; Arajärvi ym. 2015, 111), ei kyseistä yhteyttä juurikaan havaittu kysely-, eikä seurantatutkimuksessa. Seurantatutkimuksessa ainoastaan liikuntamotivaation tasolla neljä havaittiin terveysvaikutuksista kertomisen lisäävän fyysistä aktiivisuutta.

9.2 Oman toiminnan analysointi

Olisin halunnut aloittaa seurantatutkimuksen Porvoon seurakuntayhtymän kanssa jo elokuun alussa. Vaikka tavan muodostuminen kestää vain noin 30 päivää (Hyvejohtajuus.fi 22.8.2011), olisi projektista saatu pidempi aikainen hyöty ja selkeitä muutoksia fyysisessä aktiivisuudessa olisi näkynyt varmasti enemmän. Näin ollen olisi ollut enemmän aikaa saada kehitettyä liikunnallista elämäntapaa, ennen joulun- ja tammikuun kovia pakkasia, jotka selvästi laskivat fyysisen aktiivisuuden määrää. Joulun aika on muutenkin seurakunnan työntekijöille kiireistä aikaa, joten sen osuminen seurantatutkimuksen keskelle ei ollut paras mahdollinen asia fyysisen aktiivisuuden kasvamisen kannalta. Tulee kuitenkin muistaa, että fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan tulisi kasvaa jo lapsena, sillä aikuisena siihen vaaditaan voimakasta omaa halua muuttaa tapojaan (Carlsson & Forssell 2012, 70-71; Arajärvi ym. 2015, 31).

Seurantatutkimuksen suurimmaksi haasteeksi koin koehenkilöiden sitouttamisen projektiin. En pystynyt sitouttamaan kaikkia seurantatutkimukseen ilmoittautuneita mukaan projektiin. Tutkimukseen ilmoittautui 43 ihmistä, mutta vain 39 osallistui fyysisen aktiivisuuden seurantaan. Tähän olisin kaivannut työelämältä enemmän painostusta työntekijöitään kohtaan. Koehenkilöt, jotka sitoutuivat projektiin, olivat pääosin mukana erittäin hyvin ja aktiivisesti. Seurantatutkimuksen tärkein validinen seikka oli, että mukaan saatiin koehenkilöitä liikuntamotivaatioiden tasojen jokaiseen fyysistä aktiivisuutta ajattelevaan ryhmään.

Koko tutkimuksen suurimmaksi haasteeksi koin aihealueen rajaamisen. Lopulta päädyin tutkimaan nimenomaan liikuntamotivaatioita. Tämä oli myös Porvoon työsuojelupäällikön pyyntö, sillä hän kokee suurimmaksi haasteekseen passiivisten työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden nostamisen. Saadakseni tutkimuksesta mahdollisimman laajan, päätin toteuttaa tutkimuksen kahdessa osassa. Halusin kerätä ja analysoida tutkittavan datan itse, jotta pystyisin kehittämään mahdollisimman paljon omaa liikunta-alan ammattitaitoani. Johtuen tutkimuksen laajuudesta seurantatutkimuksen liikuntaneuvonta meni työtunneiltaan muihin opintoihini.

Kyselytutkimusta voidaan vastaajalukumäärän vuoksi pitää luotettavana. Lisäksi liikuntamotivaatioita ja fyysistä aktiivisuutta käsitteleviä väittämiä kysyttiin usean eri näkökulman kautta, jotta aiheista saataisiin mahdollisimman todenmukainen ja luotettava tutkimustulos.

9.3 Tutkimuksen jälkeiset toimenpiteet

Olimme alussa sopineet Porvoon seurakuntayhtymän työsuojelupäällikön kanssa, että jatkamme liikuntaneuvontoja maaliskuun 2016 loppuun asti. Näin ollen liikuntaneuvontojen ajanjakso kesti yhteensä 22 viikkoa.

11.3.2016 Pidimme työsuojelupäällikön kanssa palaverin, jossa sovimme Liikkuva seurakunta -projektin jatkuvan heidän osaltaan ilman apuani. Tämä mahdollistetaan vapaaehtoisilla tiimeillä, joiden tiimien vetäjille koulutan Polar Coach –toiminnon käytön. Tällä pyritään ylläpitämään positiivista kehitystä fyysisen aktiivisuuden lisääntymisen yhteydessä Porvoon seurakuntayhtymän työntekijöillä.

Pidin 22.3.2016 koulutustilaisuuden tiimien vetäjille. Jätin tiimien vetäjille tekemäni käyttöohjeen Polar Coach –toiminnon käyttöä varten. (Liite 5). Lisäksi toimitan heille paperille tulostettuna tutkimukseni yhteenvedon, joten he voivat halutessaan hyödyntää sitä motivoidakseen tiimiensä jäseniä.

10 Lähteet:

Adair J. 2006 Leadership and Motivation The fifty-fifty rule and the eight key principles of motivating others. Kogan Page Lontoo

Ahokas M., Ferchen M., Hankonen N., Lautso A. & Pyysiäinen J. 2008 Sosiaalipsykologia. WSOY Oppimismateriaalit Oy Helsinki

Albaum J., Brownell K. & Stunkard A. 1980 Evaluation and modifications of exercise patterns in natural environment. American Journal of Psychiatry, 137, s. 1540-1545

Arajärvi P., Danskanen K., Forsblom K., Hakkarainen H., Hämäläinen K., Jaakkola T., Kalaja S., Lehtoviita T., Lintunen T., Pasanen K., Pulkkinen S. & Riski J., 2015 Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus Oy Keuruu

Badland H. & Schofield G. 2005 Transport, urban design and physical activity: An evidence-based update. Transport Research Part D, 10, s. 177-196

Bock B., Forsyth L., Marcus B. & Pinto B. 2001 Maintenance of physical activity following an individualized motivationally tailored intervention. Annals of Behavioral Medicine, 23, s. 79-87

Bengoechea E., Streat W. & Williams D. 2004 Understanding and promoting fun in youth sport: coaches' perspectives. Luettavissa: <http://ezproxy.haaga-helia.fi:2058/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=c8beb6a3-d50f-4a0a-a14a-1a734493e5ea%40sessionmgr198&vid=1&hid=102> Luettu: 22.12.2015

Brooks I. 1999 Organisational Behaviour Individuals, Groups and Organisation. Pearson Education Graficas Estella

Burton D. 1989 Winning isn't everything: Examining the impact of performance goals on collegiate swimmers' cognition and performance. The Sport Psychologist, 3 s. 105-132

Burton D. & Raedeke T. 2008 Sport Psychology for Coaches. Human Kinetics Yhdysvallat

Carlsson M. & Forssell C. 2012 Esimies ja coaching Oivaltava coaching johtamisen työkaluna. Tietosanoma Oy Tallinna

Deci E. & Ryan R. 2000 The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Luettavissa: <http://users.ugent.be/~wbeyers/scripties2012/artikels/The-what-and-why-of-goal-pursuits.pdf> Luettu: 4.12.2015

Deci E. & Ryan R. 2004 Handbook of self-determination Research. University of Rochester Press
New York

Dufva V. 2004 Juniorijalkapalloilijoiden sisäinen motivaatio, sisäinen tavoiteorientaatio ja koettu motivaatioilmasto kahden pelikauden aikana. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9494/G0000493.pdf?sequence=1> Luettu 28.10.2015

Ewing M. & Seefeldt V. 1990 Participation and attrition patterns in American agency-sponsored interscholastic sports: An executive summary. East Lansing MI: Youth Sports Institute, Michigan State University

Ewing M., Seefeldt V. & Walk S. Overview of youth sports programs in the United States. Carnegie Council on Adolescent Development Washington DC

Forsell C. 2014 Huipulle Henkinen valmentautuminen urheilussa. Christina Forsell ja Tietosanoma Oy Tallinna

Forsyth L. & Marcus B. 2009 Motivating People to Be Physically Active. Human Kinetics
Yhdysvallat

Gillison F., Standage M. & Skevington S. 2011 Motivation and Body-Related Factors as Discriminators of Change in Adolescents' Exercise Behavior Profiles. Elsevier

Hardy L. & Kingston K. 1994 Factors affecting the salience of outcome, performance and process goals in golf., 2, s. 144-149 Lontoo Champan-Hill

Hardy L. & Kingston K. 1997 Effects of different types of goals on processes that support performance. The Sport Psychologist, 11, s. 277-293

Headley-Cooper K. 2011 Athlete-Centred Coaching: What Does it Mean to You? Luettavissa: <http://ezproxy.haaga-helia.fi:2058/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=39370758-c352-49aa-afed-a65f2ae02c96%40sessionmgr113&vid=1&hid=102> Luettu 22.12.2015

Häkkinen K., Keskinen K., Mero, A. & Nummela, A., 2007 Urheiluvallmennus. VK-Kustannus Oy Jyväskylä

Humpel N., Owen N. & Leslie E. 2002 Environmental factors associated with adults participation in physical activity, 22, 3, s. 188-199 Elsevier

Janis I. & Mann L., 1977 Decision making: A psychological analysis of conflict, choice and commitment. Collier Macmillan New York

Kettunen O. 2015 Effects of physical activity and fitness on the physiological wellbeing of young men and working adults: Association with stress, mental resources, overweight and workability. Luettavissa:

<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/103576/AnnalesD1161Kettunen.pdf?sequence=2>

Luettu: 22.12.2015

Laine V. & Vilkkö-Riihelä A. 2007 Mielen maailma 4 Tunteet, motiivit ja taitava ajattelu. WSOY Oppimismateriaalit Oy Helsinki

Laine V. & Vilkkö-Riihelä A. 2007 Mielen maailma 5 Persoonallisuus ja mielenterveys. WSOY Oppimismateriaalit Oy Helsinki

Lewis B., Marcus B., Pate R. & Dunn A. 2002 Psychosocial mediators of physical activity behavior among adults and children. Elsevier

Marcus B., Rakowski W. & Rossi J. 1992 Assessing motivational readiness and decision-making for exercise. Health psychology, 11, s. 257-261

Matarma T. 2012 Mitä liikunta on ? – Laadullinen tutkimus 6. – 9.-luokkalaisten liikuntakäsityksistä ja suhteesta liikuntaan. Luettavissa:

https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/87786/Matarma_Mit%C3%A4%20on%20Liikunta.pdf?sequence=1 Luettu: 30.4.2016

Polar Loop tuotetuki FAQ: Miten Polar Loop seuraa aktiivisuuttasi. Luettavissa:

http://www.polar.com/fi/support/how_does_polar_loop_track_your_activity?category=fags&product_id=63457&document=64756&helpful=yes Luettu 22.2.2016

Prochaska J. & DiClemente C. 1983 The stages and processes of self-change in smoking: Towards an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, s. 390-395

Rock D. 2006. *Quiet Leadership: Six Steps to Transforming Performance at Work*. HarperCollins Publisher New York

Roeser R., Midgley C. & Urband T. 1996 Perceptions of the School Psychological Environment and Early Adolescents' Psychological and Behavioral Functioning in School: The Mediating Role of Goals and Belonging. *American Psychological Association*, 88, 3, s. 408-422

Ruokomäki J. 2011 Kuinka opitaan uusi tapa: 18 vinkkiä onnistumiseen. Luettavissa: <http://www.hyvejohtajuus.fi/5723/opi-tapa-18-vinkkia-onnistumiseen/> Luettu: 29.2.2016

Saelens B. & Epstein L. 1998 Behavioral engineering of activity choice in obese children. *International*. Luettavissa:

http://www.researchgate.net/profile/Leonard_Epstein/publication/51331367_Behavioral_engineering_of_activity_choice_in_obese_children/links/0a85e531db6dc86982000000.pdf Luettu: 28.10.2015

Saelens B. & Epstein L. 1999 The rate of endentary activities determines the reinforcing value of physical activity. *Health Psychology*, 18, s. 655.659

Sallis J., Hovell L., Hofstetter C., Faucher P., Elder J. & Blanchard J. 1989 A multivariate study of determinants of vigorous exercise in community sample. *Preventive Medicine*

Sallis J., Bauman A. & Pratt M. 1998 Enviromental and policy interventions to promote physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 15, s. 379-397

Sandstöm M. & Ahonen J. 2011. *Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka*. VK-kustannus Saarijärvi

Sari, I., Ekici, S., Soyer, F. & Eskiler, E. 2015 Does self-confidence link to motivation? A study in field hockey athletes Luettavissa: <http://ezproxy.haaga-helia.fi:2181/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=87067e2c-22bd-48e9-8b7f-68e61fd08766%40sessionmgr4004&vid=1&hid=4212> Luettu: 9.12.2015

Sheard M. 2010 Mental Toughness The Mindset Behind Sporting Achievement. Routledge Hove

Siikaniva M. 2015 Terve sielu terveessä ruumiissa. Luettavissa: <http://www.kirkkojakoti.fi/428-terve-sielu-terveessa-ruumiissa> Luettu: 2.12.2015

Työturvallisuuskeskus 2015 Työhyvinvoinnin portaat. Luettavissa: http://www.tyoturva.fi/tyoelaman_kehittaminen/tyohyvinvoinnin_portaat/tyohyvinvoinnin_portaat_-_malli Luettu: 5.10.2015

Vilkkö-Riihelä A. 2008 Lukion kertauskirja: Psykologia. WSOY Oppimismateriaalit Helsinki

11 Liitteet

Liite 1. Suomenkielinen taustatietolomake

Nimi: _____
Ikä: _____

Arvioi yleinen liikunnan määrä seuraavina ikävuosina asteikolla 1-5 (1=erittäin vähäistä - 5=hyvin runsasta)

15-20v. _____ 21-30v. _____ 31-40v. _____ 41-50v. _____ 51-60v. _____ 61+v. _____

Millä tasolla koet liikuntamotivaatioisi olevan?

1. En ajattele liikkumisen aloittamista _____
2. Ajattelen liikkumisen aloittamista _____
3. Liikun jonkin verran viikossa (yht. 30min) _____
4. Liikun suositusten mukaisesti (5x30min) _____
5. Liikunta on minulle osa arkea (yli 3h) _____

Kuinka usein olet harrastanut liikuntaa viimeisen vuoden aikana?

- säännöllisesti (____kerta viikossa), mitä _____
- silloin tällöin (muutamana kerran kuukaudessa), mitä _____
- en lainkaan

Onko sinulla ollut negatiivisia kokemuksia liikunnasta?

- ei
 - kyllä, millaisia _____
- _____

Kuinka monta kertaa viikossa sinulla on mahdollisuus harrastaa liikuntaa?

Työpäiväni keskimääräinen kesto: klo _____ - _____ tai päivästä riippuen n. _____ h

Työmatkan pituus n. _____ km

Miten kuljet työmatkasi?

Huolehditko työergonomiasta ja taukoliikunnasta työpäivän aikana? Miten?

Minkälaiset asiat stressaavat sinua ja miten käsittelet niitä?

Montako tuntia nukut keskimäärin yössä?

Kuinka monta kertaa keskimäärin syöt päivässä?

Kuinka usein ateriasi sisältävät kasviksia?

Syötkö lounastauolla omia eväitä vai käytkö ulkona syömässä?

Onko sinulla todettu jokin seuraavista:

- korkea verenpaine
- korkea kolesteroli
- sydänsairaus
- 1-tyyppin diabetes
- 2-tyyppin diabetes
- nivelsairaus
- selkäsairaus
- jokin krooninen sairaus
- muu, mikä? _____

Mikäli rastitit jonkin edellisessä kysymyksessä, kertoisitko tarkemmin sairaudestasi?

Tupakoitko? Kuinka usein?

- en
- satunnaisesti
- aski päivässä
- enemmän kuin aski päivässä

Kuinka usein käytät alkoholia?

- ei ollenkaan
- viikoittain
- n. 1-2 kertaa kuukaudessa
- n. kerran kolmessa kuukaudessa
- n. kerran puolessa vuodessa tai harvemmin

Liite 2. Ruotsinkielinen taustatielomake

Namn: _____

Ålder: _____

1-5 (1=litet och 5=jätte mycket) hur många gånger trenade du när du var

15-20år ____ 21-30år ____ 31-40år ____ 41-50år ____ 51-60år ____ 61+år gammal ____

Millä tasolla koet liikuntamotivaatioisi olevan?

- 6. Jag inte tänker idrots _____
- 7. Jag tänker at börja idrots _____
- 8. Jag rörar mig i någon mån i veckan (tillsamman 30min) _____
- 9. Jag rörar mig med idrots rekommendationer (5x30min) _____
- 10. Idrots är vardag til mig (över 3 timmar i veckan) _____

Hur många gånger trenade i sista år?

- regelbundet (____gånger), vad?

- ibland (några gånger i månad), vad?

- inte alls

Har du haft negativs upplevelse från idrots?

- nej

- ja, hurdan _____

Hur många gånger i veckan ska du trenas?

Arbetsdag: klockan ____ - ____ eller. _____ timmar ankommande från dagen

Väg till arbetsplatsen _____ km

Hur åker du till arbetsplatsen?

Hud varar du rädd om arbetsekonomi och pausidrotts under arbetsdag? Hur?

Hudrana sakert stessar dig? Hur handlar du dem?

Hur många timmar sovar du i natten?

Hur många gånger äter du i dagen?

Hur ofta äter du grönsaker?

Äter du egna vägkost eller gå du till restaurang?

Har du någon från följande:

- högt blodtryck
- hög kolesterol
- hjärtsjukdom
- 1-typ diabetes

- 2-typ diabetes
- ledsjukdom
- ryggsjukdom
- någon kronisk sjukdom
- någon annan, vad? _____

Vill du berätta mera från dina sjukdom?

Röker du?

- nej
- ibland
- asken i dagen
- mera än asken i dagen

Hur ofta dricker du alkohol?

- inte alls
- varje vecka
- 1-2 gånger i månad
- en gång i tre månad
- en gång i sex månad eller mera sällan

Liite 3. Tarkempi taustatietolomake

Nimi/Namn: _____

e-mail: _____

Kuinka liikut viime viikolla/Hur motionerade du senaste veckan?

Kellonaika/Klocktid	ma	ti	ke	to	pe	la	su

Mistä liikuntamuodoista pidät/Hurdan motionerform gillar du?

Liite 4. Liikuntamotivaatiokysely



Liikuntamotivaatiokysely

1. Ikä *

	15-20	21-30	31-40	41-50	51-60	60+
Ikä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Millä tasolla koet liikuntamotivaatioisi olevan? *

- 1. En ajattele liikkumisen aloittamista
- 2. Ajattelen liikkumisen aloittamista
- 3. Liikun jonkin verran viikossa (yht. 30min)
- 4. Liikun suositusten mukaisesti (5x30min)
- 5. Liikunta on minulle osa arkea (yli 3h)

3. Onko sinulla ollut liikuntavammoja? Jos on kertoisitko tarkemmin?



Liikuntamotivaatiokysely

4. Liikuntatottumukset *

1= Täysin eri mieltä - 5= Täysin samaa mieltä

	1	2	3	4	5
Liikuntamotivaationi on korkea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikkuminen on kivaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiedän motiivini liikkumiselle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harrastan liikuntaa ohjatusti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiedän liikunnan positiiviset terveysvaikutukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seuraan liikkumistani elektronisilla apuvälineillä (sykemittari, aktiivisuusmittari, gps)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nautin voittamisesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liikuntamotivaatiokysely

5. Liikuntatottumukset *

1= Täysin eri mieltä - 5= Täysin samaa mieltä

	1	2	3	4	5
Koen liikkumisen miellyttäväksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen olevani liikunnallinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikkuminen on osa elämäntapaani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palkitsen itseni liikunnan jälkeen herkuttelulla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntamotivaationi on matala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan mielihyvää liikunnasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haluaisin liikkua enemmän	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liikuntamotivaatiokysely

6. Liikuntatottumukset *

1= Täysin eri mieltä - 5= Täysin samaa mieltä

	1	2	3	4	5
Nautin liikunnasta jo lapsena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikun terveysuositusten mukaisesti tai sen yli (5x30min viikossa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan mielihyvää liikunnasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nautin kilpailemisesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ympäristöni mahdollistaa liikunnan (liikuntaryhmät paikkakunnalla, ulkoilumahdollisuudet, ystävien ja perheen tuki)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikun, koska tiedän sen olevan hyväksi terveydelle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liikuntamotivaatiokysely

7. Liikuntatottumukset

1= Täysin eri mieltä - 5=Täysin samaa mieltä

	1	2	3	4	5
Liikkuminen on hauskaa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on jokin tietty liikunnallinen harrastus *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kilpaillessa voittaminen on minulle tärkeää *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minun ei tarvitse juurikaan motivoida itseäni liikkumaan *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikkumisen jälkeen koen ansainneeni lempiruokaani *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harrastan yli kolme tuntia viikossa liikuntaa, jossa hengästyn *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on ollut lapsuudessa tai nuoruudessa negatiivisia kokemuksia liikunnasta *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liikuntamotivaatiokysely

8. Minulla on joku henkilö joka antaa palautetta liikunnastani (valmentaja, ohjaaja, personal trainer) *

- Kyllä
- Ei

Liikuntamotivaatiokysely

9. Lisääkö palautteen saanti liikunnallisen aktiivisuutesi määrää? *

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Liikuntamotivaatiokysely

10. Minulla on liikunnallisia tavoitteita. Esim. terveys, hyvinvointi, kilpailu, itsensä haastaminen, ulkonäkö jne. *

- Kyllä
- Ei

Liikuntamotivaatiokysely

11. Millaisia liikunnalliset tavoitteesi ovat?

12. Uskotko pystyväsi tavoitteisiisi? *

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Liikuntamotivaatiokysely

13. Oletko Porvoon seurakuntayhtymän työntekijä, joka kuulu mukaan liikuntaprojektiin? *

- Kyllä olen
- En ole

Liikuntamotivaatiokysely

14. Yhteystiedot täytetään, jotta saisin tehtyä mahdollisimman yksilöllistä ja juuri sinua motivoivaa liikuntaneuvontaa

Etunimi

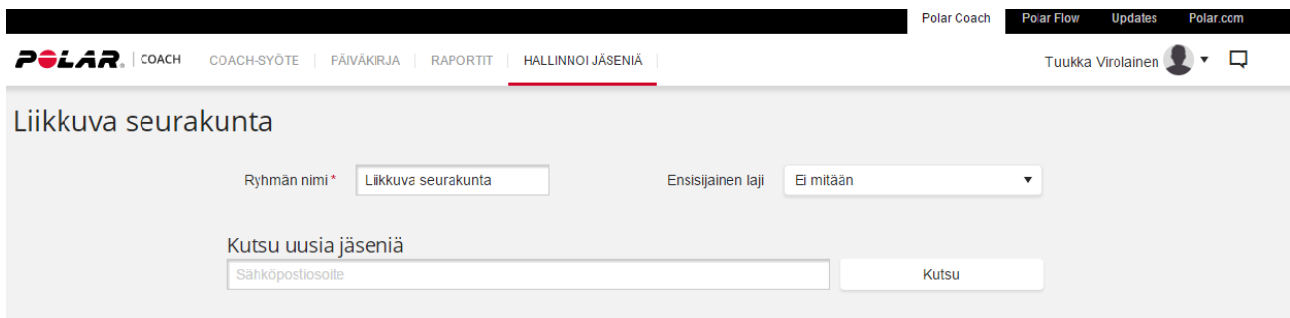
Sukunimi

Liikuntamotivaatiokysely

KIITOS VASTAUKSISTA

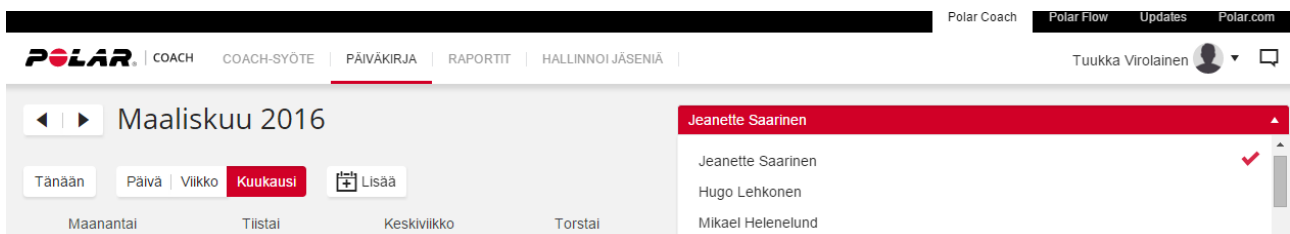
Liite 5. Polar Coachin käyttöohjeet

1. Kuinka kutsutaan käyttäjiä Polar Flow:ssa



- Mene kohtaan "Hallinnoi jäseniä"
- Kirjoita kohtaan "Kutsu uusia jäseniä" ryhmäsi jäsenen sähköpostiosoite
- Paina "Kutsu"
- Huom. Voit kutsua vain yhden jäsenen kerrallaan

2. Mistä löydät kutsuttujen päiväkirjan



- Mene kohtaan päiväkirja
- Voit vaihtaa tarkasteltavaa tiiminjäsentä oman nimesi alapuolella sijaitsevasta valikosta

3. Kuinka lasket viikoittaisen fyysisen aktiivisuuden

The screenshot shows the 'Aktiivisuusyhteenveto' (Activity Summary) tab. It displays the following statistics for the week:

- Yhteenveto (Summary) with an information icon (i)
- 2 päivää 2 tuntia aktiivista aikaa seurattu (2 days 2 hours of active time tracked)
- 110533 askelta laskettu (110533 steps counted)
- 78.76 km askeleina mitattuna (78.76 km measured in steps)
- 21471 kilokaloria poltettu (21471 kilocalories burned)
- 1 passiivisuusleimat (1 passive activity badge)

- Avaa tarkasteltavan tiiminjäsenen päiväkirja ja valitse "Viikko"
- Alhaalta vasemmalta löydät "x askelta laskettu"
- Jaa kyseinen luku seitsemällä

4. Mistä näet tiiminjäsenten merkitsemät harjoitukset

The screenshot shows the 'Syöte' (Feed) section of the Polar Coach app. The top navigation bar includes 'POLAR COACH', 'COACH-SYÖTE', 'PÄIVÄKIRJA', 'RAPORTIT', and 'HALLINNOI JÄSENIÄ'. The user profile 'Tuukka Virolainen' is visible in the top right corner. The feed displays two activity entries:

- Activity 1:** 8 minuuttia sitten (8 minutes ago), Maanantai, Maalis 14, 2016 16:00. Statistics: 0.0 km Matka, 01:00:00 Kesto, 0 kcal Kalorit.
- Activity 2:** 6 tuntia sitten (6 hours ago), Sunnuntai, Maalis 13, 2016 18:00. Statistics: 0.0 km Matka, 00:00:00 Kesto, 0 kcal Kalorit.

Each entry includes an 'Analysoi' (Analyze) button, a comment section with '0 Kommentit', and a 'Yksityinen' (Private) lock icon.

- Mene kohtaan "Coach-syöte" ja valitse "Kaikki jäsenet" ja "Kaikki lajit"