



## **Puumalan työikäisten liikunta-aktiivisuus selvitys 2022**

Outi Ivaska

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaaja (AMK)

Opinnäytetyö

2022–2023

## Tiivistelmä

<b>Tekijä</b> Outi Ivaska
<b>Tutkinto</b> Liikunnanohjaaja
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Puumalan työikäisten liikunta-aktiivisuusselvitys 2022
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 38 + 17
<p>Opinnäytteen tavoitteena oli kartoittaa Puumalan kunnan työikäisen väestön liikunta-aktiivisuuden tilaa sekä kohderyhmän liikuntakäyttämiseen vaikuttavia tekijöitä. Valtaosa suomalaisista nykyaikuisista liikkuu tutkimusten ja havaintojen mukaan terveytensä kannalta riittävästi, joten kyselytutkimuksen avulla haluttiin selvittää, mikä on työikäisten puumalalaisten liikuntakäyttämisen tilanne sekä sitä estävät ja edistävät syyt. Kuntien vastuulla on terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan edellytysten luominen, liikuntapalvelujen järjestäminen sekä liikuntapaikkojen rakentaminen ja ylläpito. Puumalan kunnassa vuosina 2022–23 meneillään olevan liikunnan edistämishankkeen puitteissa tehdyn työikäisten terveyslääkärin tarkoituksena oli saada olennaista tietoa juuri paikallisten liikuntapalvelujen kehittämiseksi.</p> <p>Opinnäytteen työote oli kvantitatiivinen, ja kohderyhmänä olivat Puumalassa asuvat työikäiset aikuiset. Kyselytutkimuksen otanta koostui kunnan 20–65-vuotiaista vakinaisista työntekijöistä (n=78). Kyselytutkimus toteutettiin toukokuussa 2022 anonyyminä Webropol-verkkokyselynä, johon vastaajat saivat linkin sähköpostitse. Kyselyvastauksia saatiin yhteensä 32 henkilöltä eli vastausprosentti oli 41 %. Vastaajien sukupuolijakauma noudatti suunnilleen kunnan työntekijöiden sukupuolijakaumaa: miehiä vastaajista oli 25 %, kun kunnan työntekijöistä heitä oli 23 % vuoden 2021 tilaston mukaan.</p> <p>Tutkimuksen keskeisenä tietoperustana ja mittarina terveyslääkärin määrän ja laadun arvioitiin olivat UKK:n ja Käypä hoidon liikkumissuosituksot aikuisille. Liikuntakäyttämisen syitä kartoittavan osion teoreettisena viitekehäksenä olivat motivaatio- ja terveystieteiden parissa yleinen käyttämisen muutosinterventioiden kattoteoria COM-B-malli sekä itsemääräämisteoriat.</p> <p>Kyselytutkimuksen perusteella kansallisen terveyslääkärin suosituksen täyttyminen oli riittämätön 3/4:lla kohderyhmästä, ja suurimmat liikuntaa estävät tekijät liittyivät yksilöiden sisäiseen motivaatioon. Vastaajista 25 % täytti terveyslääkärin suosituksen, ja vajaa puolet (47 %) täytti pelkät kestävyyslääkärin suosituksot. Miehet olivat liikunnallisesti aktiivisempia kuin naiset. Ikäryhmiä vertaillaessa nuoremmat alle 40-vuotiaat olivat aktiivisempia liikkujia kuin vanhemmat. Yleisimmät liikkumista estävät syyt olivat ajan ja motivaation puute. Liikuntakäyttämistä edistäviä sisäisesti motivoivia syitä ei tutkimuksessa erikseen selvitetty, mutta ilmi tulleet ohjatun liikunnan sopiva aikataulutus sekä työpaikka- ja työmatkaliikuntaa tukevat toimet ovat pohjana liikuntapalvelujen kehittämiselle ja paremmalle saavutettavuudelle. Liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus kiinnosti reilua puolta (59 %) vastaajista, mistä voidaan päätellä, että kiinnostusta liikunnan lisäämiseen on kohtuullisesti.</p> <p>Puumalan liikunta-aktiivisuusselvityksessä hyötyliikunta sekä luontoliikunnan suosio korostuivat. Liikuntakäyttämisen sisäisiä motivaatiotekijöitä pitäisi jatkossa kartoittaa tarkemmin, jotta kunta voisi kohdentaa liikuntaa edistäviä toimenpiteitä paremmin. Liikuntaneuvonta voisi olla avainasemassa liikunnallisuuden vakiinnuttamisessa kuntalaisten omaehtoiseksi elämäntavaksi.</p>
<b>Asiasanat</b> Terveyslääkäri, aikuisten liikunta, liikkumissuosituksot, liikuntakäyttämisen, liikuntamotivaatio

## Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Työikäisten terveystoiminta Suomessa .....	3
2.1	Mitä on terveystoiminta?.....	3
2.2	Fyysisen kunnan perusteet: kestävyys- ja lihaskunto.....	4
2.3	Toimintasuositukset aikuisille .....	6
2.4	Kuntien vastuu toimintapalveluiden järjestäjänä.....	8
2.5	Aikuisten terveystoiminnasta tehtyjä tutkimuksia: WHO ja FinTerveys 2017 .....	9
3	Toimintamotivaatio ja -käyttäytyminen.....	11
3.1	Terveys- ja toimintakäyttäytymisen muutokset.....	12
3.2	Itsemääräämisteoria toimintamotivaation selittäjänä.....	13
4	Tutkimuksen tavoite ja kohderyhmä.....	16
5	Tutkimusmenetelmät .....	18
6	Tulokset.....	20
6.1	Toteutunut toiminta-aktiivisuus .....	20
6.2	Eri toimintatyytit sekä toimintapaikkojen ja -palvelujen käyttö Puumalassa.....	24
6.3	Toiminta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät .....	25
6.4	Työpaikka- ja työmatkaliikunta .....	27
6.5	Hyvinvointi, liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus.....	27
7	Pohdinta .....	29
7.1	Toimintasuosituksen täyttyminen .....	29
7.2	Toimintakäyttäytymistä edistävät ja estävät tekijät.....	30
7.3	Johtopäätökset ja kehittämissuositukset .....	31
7.4	Tutkimuksen luotettavuus .....	33
	Lähteet.....	35
	Liitteet .....	39
	Liite 1. Kyselylomake.....	39

## 1 Johdanto

Länsimaissa on 2000-luvulla havahduttu teollisuusyhteiskunnan seurauksena syntyneeseen ilmiöön: ihmisten fyysiseen passiivisuuteen. Suomessakin väestön istuminen ja ylipäättään paikallaanolo ovat yleistyneet teknologisen kehityksen myötä. Riittämättömän liikkumisen on todettu aiheuttavan yhteiskunnallisia kustannuksia ja muita ongelmia, joita pyritään ratkaisemaan valtionhallinnon tasolta lähtien. Erityisesti niin sanotun tuottavan kansanosan eli työikäisten liikunta-aktiivisuudesta ollaan kiinnostuneita, sillä tutkimusten mukaan muun muassa sairaspöissaolat ja kroonisten kansansairauksien ilmaantuvuus ovat yhteydessä vähäiseen liikkumiseen ja heikkoon fyysiseen kuntoon (Vasankari & Kolu 2018, 57).

Liikunnan merkitys tunnustetaan myös kansalaisten perusoikeutena, ja riittävä liikkuminen pyritään turvaamaan lainsäädännöllä. Laissa (Liikuntalaki 10.4.2015/390) säädetään kuntien vastuusta edistää asukkaidensa liikunnallista elämäntapaa. Liikuntalain 5§:n mukaan erityisesti kolme liikunnan edistämisen osa-alueita on kuntien vastuulla: ensinnäkin terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan järjestäminen sekä liikuntapalveluiden tuottaminen asukkaiden eri lähtökohdat huomioiden, toiseksi seuratoiminnan tukeminen ja kolmanneksi liikuntapaikkojen rakentaminen ja ylläpito (Liikuntalaki). Liikunnallisuuden myönteinen vaikutus hyvinvointiin ja merkittävä rooli ennaltaehkäisevänä terveydenhuollon muotona tunnustetaan nykyään laajasti (Valtion liikuntaneuvosto 2019).

Liikkuva aikuinen -sivusto (2022) arvioi että 80 % työikäisistä ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Tämä arvio riittämättömästi liikkuvista lienee jonkinlainen keskiarvo, joka pohjautunee Kolun, Vasankarin & Karin (2018, 8–9) yhteenvetoon useammasta suomalaisen aikuisväestön liikunta-aktiivisuustutkimuksesta vuosilta 2011–2017. Siksi valtakunnallisesti ja paikallistasolla Suomessa on meneillään useita liikunnallisen elämäntavan edistämishankkeita. Tässä opinnäytteessä tutkitaan yhden suomalaisen kunnan, Puumalan, työikäisen väestön liikunta-aktiivisuuden tilannetta ja liikuntakäyttämiseen vaikuttavia tekijöitä vuonna 2022. Toimeksiantaja eli Puumalan kunta (Tuovinen & Pölönen 2021) oletti kohderyhmän liikunta-aktiivisuuden olevan valtakunnallista tasoa vastaava.

Puumala on reilun 2000 asukkaan kunta Etelä-Savossa, Saimaa-järven äärellä (Puumala 2022a). Kunnan erityispiirteenä on väkiluvun moninkertaistuminen kesäaikaan johtuen vapaa-ajan asuntojen suuresta määrästä alueella. Liikunta-aktiivisuusselvitys kohdistuu kunnan vakinaiseen työikäiseen väestöön. Selvitys liittyy Aluehallintoviraston rahoittamaan Puumalan etsivä liikuntatyö -hankkeeseen vuosina 2022–2023 (Tuovinen & Pölönen 2021). Hankkeen puitteissa kartoitetaan 20–64-vuotiaiden kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden määrän lisäksi liikuntaa edistäviä ja estäviä tekijöitä. Kartoitus, jonka kohderyhmäksi valikoituivat Puumalan kunnan noin 80 työntekijää, toteutettiin toukokuussa 2022 Webropol-kyselytutkimuksella. Kysymykset muotoiltiin yhteistyössä

toimeksiantajan eli Puumalan kunnan liikuntapalvelujen kanssa, jotta alueelliset erityispiirteet saatiin huomioitua tutkimuksessa. Kysely pyrittiin räätälöimään siten että toimeksiantaja saa tutkimustulosten pohjalta mahdollisimman tarkkaa ja olennaista tietoa, jonka pohjalta paikallisia liikuntapalveluita voidaan toteuttaa ja kehittää hankkeessa (Tuovinen & Pölönen 2021).

Opinnäytetyössä kartoitetaan, kuinka suuri osuus Puumalan työikäisestä väestöstä liikkuu terveydensä kannalta riittävästi, sekä selvitetään liikuntakäyttämisen taustalla olevia motivaatiotekijöitä. Lisäksi analysoidaan viikoittaisen liikunnan määrää ja laatua sekä iän ja sukupuolen vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen. Tutkimuksessa sivutaan myös sitä, kuinka alueelliset erityispiirteet vaikuttavat liikuntakäyttämiseen.

## 2 Työkäisten terveysliikunta Suomessa

Nykyihmisen elämä on muuttunut monin tavoin viime vuosikymmeninä kaupungistumisen ja teknologian kehityksen myötä. Perusarjen pyörittäminen ei vaadi enää yhtä suurta ruumiillista ponnisteluakin kuin vaikkapa 75–100 vuotta sitten, 1900-luvun alkupuoliskolla. Kansainvälisesti ja kansallisella tasolla onkin viime vuosina havahduttu passiivisesta elämäntavasta aiheutuviin kroonisiin terveysongelmiin. Liikunnan terveysvaikutuksista on olemassa kokemuksellisen tiedon ohella tutkimusnäyttöä, ja voidaankin sanoa, että kohtuukuormitteinen liikunta ehkäisee kansansairauksia sekä edistää hyvinvointia (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022; Vuori, Taimela & Kujala 2010, 665–681).

Suomessa sosiaali- ja terveysministeriö (2019) on linjannut neljä toimenpidettä terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämiseksi:

1. Arjen istumisen vähentäminen elämänculussa.
2. Liikunnan lisääminen elämänculussa.
3. Liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta.
4. Liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019.)

Nämä valtakunnalliset linjaukset ovat samansuuntaisia kuin Maailman terveysjärjestö WHO:n (World Health Organization 2018) Toimintasuunnitelmassa fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi globaalisti vuosille 2018–2030 (oma suomennos).

Kun puhutaan fyysisestä aktiivisuudesta, tarkoitetaan lihasten tahdonalaisen toiminnan seurauksena syntyvää liikkumista, mikä aiheuttaa energiankulutusta kehossa. Liikunta puolestaan on fyysistä aktiivisuutta, jota tehdään tietysti syistä, usein harrastuksena, ja jolla pyritään tiettyihin vaikutuksiin. Liikuntaharjoittelulla tarkoitetaan ainakin jossain määrin systemaattista liikuntaa, jolla on ennalta määritettyjä tavoitteita, kuten terveyden tai fyysisen kunnan kohentuminen. (Käypä hoito 2015.) Siten kaikki liikunta on fyysistä aktiivisuutta, mutta kaikki fyysinen aktiivisuus ei välttämättä ole liikuntaa termin varsinaisessa merkityksessä. Kun tarkastellaan ihmisen päivittäistä fyysistä aktiivisuutta, voidaan havaita laaja kirjo erityyppistä liikkumista. Fyysisen aktiivisuuden piiriin mahtuu niin vapaa-ajan ohjattua tai itsenäistä liikuntaa kuin kotiaskareita tai työmatkaliikuntaakin.

### 2.1 Mitä on terveysliikunta?

Terveysliikunta on nykyisen määritelmän mukaan kohtuukuormitteista fyysistä aktiivisuutta, jolla on vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen. Sille ominaista on liikkumisen säännöllisyys ja jatkuvuus. Liikunnan kohtuukuormituksella tarkoitetaan ei raskasta fyysistä harjoittelua, jonka aikana koetaan hengästymistä, mutta pystytään kuitenkin puhumaan. Terveysliikunta on eri asia kuin kuntoliikunta.

Terveysliikuntaa on kaikki kehollinen aktiivisuus, joka vaikuttaa myönteisesti terveyteen eli edistää tai säilyttää terveyttä. Sen mittapuuna ovat yleensä määrälliset tekijät kuten kulunut aika, kalori-määrä tai otettujen askelten lukumäärä. Yleensä ottaen puoli tuntia päivässä on riittävä terveysliikunnan määrä, ja se voi jakautua useampaan muutaman minuutin pätkään. (Laukka 2022.) Tavoitteellisen liikuntaharjoittelun lisäksi terveysliikunnan kategoriaan kuuluvat siis hyöty- ja arkiliikunta, kuten koiran ulkoiluttaminen, työmatkapyöräily, puutarhatyöt, sienestys, kalastus, siivoaminen, lumityöt ja niin edelleen.

Kuntoliikunta puolestaan tähtää hyvän kunnan tavoitteluun tai säilyttämiseen, jolloin liikkuminen riittävällä teholla on ratkaiseva tekijä. Kuntoliikunnassa hikoilun ja lievän hengästymisen raja selvästi ylittyy. Kuitenkaan liikunnan terveyshyödyt eivät lisääny suorassa suhteessa tehon ja määrän lisäämiseen. Kovan fyysisen kuormituksen nähdään lisäävän myös terveysriskejä, minkä vuoksi terveysliikunnan määritelmä ei kata raskasta fyysistä harjoittelua. (Laukka 2022.)

Kohtuukuormitteisuudella saavutetaan Käypä hoito -suosituksen mukaan siis liikunnan riittävä teho terveyshyötyjen saamiseksi, mutta pysytään verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön kannalta turvallisella tasolla (Tarnanen, Rauramaa & Kukkonen-Harjula 2016). Kansallinen liikuntasuositus onkin Tarnasen ym. (2016) mukaan koostettu perustuen kohtuukuormitteisuuteen.

Miten sitten terveysliikunta edistää ja säilyttää terveyttä? Terveyskirjaston (Laukka 2022) mukaan säännöllisen kohtuukuormitteisen liikunnan vaikutukset aineenvaihduntaan ovat lyhytaikaisia. Myönteiset rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan vaikuttavat tekijät säilyvät vain pari vuorokautta, joten olennaista on liikunnan toistuvuus päivittäin tai ainakin useita kertoja viikossa. Terveysliikunnan on todettu parantavan heikentyntä sokeriaineenvaihduntaa ja lisäävän energiankulutusta vähentäen liikapainoa. Verisuonistossa terveysliikunta vaikuttaa laskien lepoverenpainetta ja korkeaa kolesterolia sekä alentaen kohonnutta verenpainetta. Lisäksi terveysliikunta vahvistaa luustoa ja auttaa stressinhallinnassa. (Laukka 2022.)

## **2.2 Fyysisen kunnan perustekijät: kestävyys- ja lihaskunto**

Fyysisellä kunnolla tarkoitetaan Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen eli THL:n (2020) mukaan hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa eli kestävyyskuntoa sekä tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa eli lihaskuntoa. Hyvässä fyysisessä kunnossa oleva henkilö kykenee suoriutumaan päivittäisistä askareista ja liikuntasuorituksista vaivatta. Fyysisen kunnan arvioinnin yhteydessä käytetään myös sanoja suorituskyky tai suorituskunto, joka suhteutuu henkilön ikään, kokoon ja sukupuoleen. Terveysliikunnan yhteydessä käytetään nykyisin termiä terveyskunto, joka on hieman laajempi käsite kuin pelkkä fyysinen kunto. (Iglesias-Soler & Chapman 2016, 73; THL 2020; Käypä hoito 2015.)

Terveyskunto tarkoittaa arkielämän toimintakykyä ja terveyttä, mikä auttaa arkielämän rutiineissa selviytymisestä liikaa väsymättä. Se käsittää karkeasti ottaen neljä osa-aluetta: 1) aerobisen eli kestävyyskunnan, 2) tuki- ja liikuntaelimistön kunnan eli lihasten voiman ja kestävyuden, luuston vahvuuden ja nivelten liikkuvuuden, 3) motorisen kunnan eli liikkumissujuvuuden, koordinaation ja tasapainon sekä 4) painonhallinnan. Terveysliikunnalla, joka edistää hyvää terveyskuntoa, on positiivisia vaikutuksia fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Hyvä terveyskunto suojaaa sairauksilta ja alentuneeseen toimintakykyyn liittyviltä tapaturmilta. Myönteisimmillään elimistön monimutkaiseen kokonaisuuteen vaikuttavat terveyskunnan osa-alueet tukevat toinen toisiaan; esimerkiksi hyvä aineenvaihdunta parantaa kestävyyskuntoa ja kehon koostumusta sekä päinvastoin. (Laukka 2022.)

Aerobinen eli kestävyyskunto kertoo kehon kyvystä suoriutua suuria lihasryhmiä kohtuullisesti kuormittavasta tai raskaasta liikunnasta pitkään, useita minuutteja. Fysiologisesti ottaen kestävyyskunnossa on kyse keuhkojen, sydämen ja verisuoniston toimintakyvystä eli kuinka tehokkaasti happea kuljetetaan ja käytetään lihaksissa. (THL 2020.)

Tuki- ja liikuntaelimistön kunto käsittää hermo-lihasjärjestelmän toimintakyvyn ja nivelten notkeuden eli liikelaaajuuden ja tasapainon (THL 2020). Lihassoima tarkoittaa lihassolujen voimantuottokapasiteettia hermoston ja liikkeen vaatimalla tasolla. Lihaskestävyys puolestaan kertoo lihasten kyvykkyydestä jatkaa suoritusta väsymättä. (THL 2020; Iglesias-Soler & Chapman 2016, 74–75.)

Motorinen kunto voidaan määrittää myös taitoon liittyvinä osatekijöinä, kuten American College of Sports Medicinen asiantuntijat (ASCM) (2009, teoksessa Iglesias-Soler & Chapman 2016, 75) tekevät. ASCM:n mukaan ketteruus, koordinaatio, tasapaino, teho, reaktioaika ja nopeus ovat taitotekijöitä suorituskuntoa arvioidessa, eivätkä niinkään osa terveyskuntoa kuten suomalainen Terveyskirjasto (Laukka 2022) linjaa.

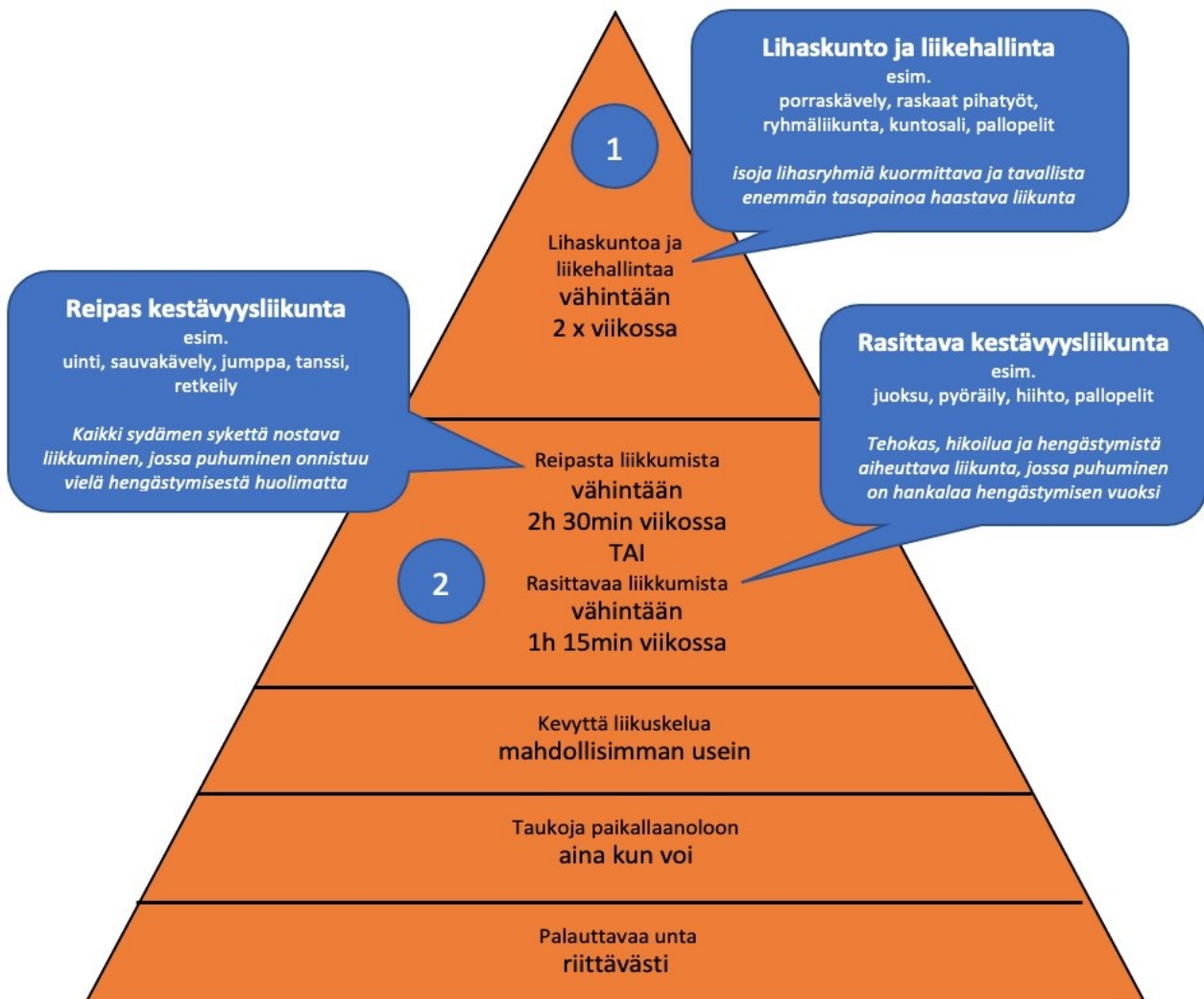
Painonhallinta on yksi terveyskunnan osatekijöistä, sillä liikkuminen kuluttaa energiaa ja parantaa sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaa. Siten terveyskuntoon vaikuttava tekijä on myös kehon koostumus, jolla tarkoitetaan elimistön lihasten, rasvan, luiden ja muiden kudosten määrää suhteessa kehon kokonaispainoon. Lihaskudoksen suuri määrä vaikuttaa suotuisasti elimistön aineenvaihdunnan tehoon. (Laukka 2022; Iglesias-Soler & Chapman 2016, 74–75.)

THL:n mukaan (2020) hyvä fyysinen kunto on yhteydessä terveydellisiin tekijöihin, kuten pienemmän riskiin sairastua eri pitkäaikaissairauksiin, vähentyneeseen sydän- ja verisuonisairauskuolleisuuteen ja ylipäättään vähentyneeseen kokonaiskuolleisuuteen.



### 2.3 Liikuntasuositukset aikuisille

Terveys- ja liikunta-alan asiantuntijaorganisaatiot ovat kehittäneet aikuisille liikuntasuosituksen, jonka avulla voidaan arvioida, toteutuuko terveystiikunnan vähimmäismäärä ajallisesti ja laadullisesti. Tässä kappaleessa keskitytään vain työikäisten eli 18–64-vuotiaiden liikuntasuositukseen, vaikka muillekin ikäryhmille on olemassa vastaavia suosituksia. Suomessa UKK-instituutti (2019) ja Käypä hoito (Tarnanen, Rauramaa & Kukkonen-Harjula 2016) suosittavat 18–64-vuotiaille kohtu-kuormitteista kestävyysliikuntaa ainakin 150 minuuttia viikossa tai vaihtoehtoisesti rasittavampaa liikuntaa 75 minuuttia viikossa sekä lihasvoimaa tai -kestävyyttä ylläpitävää tai lisäävää liikuntaa vähintään kahdesti viikossa. Alla olevassa kuviossa on esitelty nykyinen aikuisten liikuntasuositus visuaalisesti mukailien UKK-instituutin liikuntapyramidia. Siinä on huomioitu myös kevyen liikuskelun, istumisen ja paikallaanolon keskeytyksien ja levon osuus.



Kuva 1. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille (mukaiien UKK-instituutti 2019)

Liikuntasuosituksissa jaotellaan kestävyysliikunta reippaaseen ja rasittavaan liikkumiseen (numero 2 kuvassa 1). Reippaan kestävyysliikunnan tunnusmerkit ovat lievä hikoilu ja hengästyminen. Esimerkkilajeina mainitaan reipas kävely, sauvakävely tai pyöräily alle 20 kilometriä tunnissa. Reippaan liikkumisen aikana pitää pystyä puhumaan, jotta pysytään niin sanotulla aerobisella alueella. Rasittavan kestävyysliikunnan puolestaan tunnistaa siitä, että puhuminen liikkumisen aikana hankaloituu tai estyy hengästyminen takia. Rasittavia kestävyysliikuntalajeja ovat esimerkiksi juoksu, aerobic ja maastohiihto. (UKK-instituutti 2019; Tarnanen ym. 2016.)

Liikunnan elimistössä aiheuttama fysiologinen kuormitus johtuu hengityselimistön sekä sydän- ja verenkiertoelimistön työskentelystä lihasten aktivoinnin seurauksena. Liikunnan kuormittavuus vaihtelee sen mukaan, millainen liikkujan suorituskyky on. Esimerkiksi hengitys- ja verenkiertoelimistön häiriöistä kärsivälle potilaalle tai huomattavan ylipainoiselle henkilölle rauhallinen kävely (4–5 km/h) on kuormittavaa, kun hyväkuntoiselle henkilölle se on kevyttä liikuntaa. (Tarnanen ym. 2016.)

Kestävyysliikunnan lisäksi suositellaan aikuisille lihaskuntoon ja liikehallintaan myönteisesti vaikuttavaa liikuntaa vähintään kahdesti viikossa (numero 1 kuvassa 1). Tällä tarkoitetaan lihasvoimaa ja -kestävyyttä ylläpitävää tai edistävää liikuntaa, kuten vastusharjoittelua kehonpainolla tai välineillä, pallopelejä, jumppaa tai tanssia. Käypä hoito (Tarnanen ym. 2016) suosittelee lisäksi yli 65-vuotiaille tasapaino- ja liikkuvuusharjoittelua. (UKK-instituutti 2019; Tarnanen ym. 2016.)

Jaottelu kestävyysliikunnan ja lihaskunto- ja liikehallintaliikuntaan välillä on häilyvä ja useat fyysiset aktiviteetit sopivat molempiin kategorioihin. Nykyään huomioidaan myös arki- ja hyötyliikunta kuten siivoaminen ja puutarhatyöt liikkumissuosituksissa. Muitakin tapoja määritellä terveyskuntoa ja sen riittävää laatua ja määrää on olemassa. Näistä mainittakoon Maailman terveysjärjestö WHO:n (World Health Organization 2020) vähimmäissuositus 18–64-vuotiaille aikuisille: 150–300 minuuttia kohtuukuormitteista aerobista fyysistä aktiivisuutta tai 75–150 minuuttia rasittavaa aerobista fyysistä aktiivisuutta tai jonkinlainen yhdistelmä näitä kahta. Kyseisessä WHO:n (2020) työikäisten terveysliikuntasuosituksessa mainitaan myös lihaskunnon harjoittaminen kahdesti viikossa, mikäli tavoitellaan terveydellistä lisähyötyä. Toinen esimerkki liikuntasuosituksista ovat eurooppalaisten liikuntatieteilijöiden Iglesias-Solerin ja Mark Chapmanin (2016, 82) kokoamat periaatteet ja suositellut harjoitteluvälit terveysliikunnalle: aerobista harjoittelua 3–5 päivänä viikossa, vastusharjoittelua 2–3 päivänä viikossa, liikkuvuusharjoittelua vähintään 2–3 päivänä viikossa ja neuromotorista harjoittelua vähintään 2–3 päivänä viikossa.

## 2.4 Kuntien vastuu liikuntapalveluiden järjestäjänä

Liikunta on Suomen lainsäädännön näkökulmasta kansalaisten sivistyksellinen perusoikeus, jonka toteutumista paikallistasolla turvaa kuntalaissa määritelty asukkaiden hyvinvoinnin edistämistavoite. Perustus- ja kuntalakien lisäksi liikuntatoimen toteutumisen kunnallisena peruspalveluna takaavat terveydenhuoltolaki, liikuntalaki sekä laki aluehallintovirastoista. (Sjöholm 2015, 78–79.) Kuntien vastuulla onkin luoda yleisiä edellytyksiä liikunnalle ja käytännössä järjestää asukkailleen sopivia liikuntapalveluja sekä rakentaa ja ylläpitää liikuntapaikkoja (Virta 2015, 84–85).

Liikkumattomuus tulee yhteiskunnallisesti kalliiksi; vuosittainen työikäisten liian vähäisen liikkumisen kustannus Suomessa on Likesin mukaan 2,7 miljardia euroa (Liikuntaneuvonta 2022a). Sen vuoksi kunnat satsaavat liikuntaneuvontaan, ja tavoitteena kansallisella tasolla on tarjota suosituksen mukaista liikuntaneuvontaa kaikissa Suomen kunnissa (Liikuntaneuvonta 2022b).

Liikuntalaissa säädetään liikunnan ja huippu-urheilun edistämisen vastuualueista valtiollisella ja kunnallisella tasolla (Liikuntalaki 10.4.2015/390). Opetus- ja kulttuuriministeriön (2022) eli OKM:n vastuulla valtionhallinnossa on luoda edellytyksiä liikunnalle ja urheilulle sekä yhteensovittaa ja edistää liikuntapolitiikkaa. Valtion liikuntaneuvosto toimii OKM:n asiantuntijaelimenä eduskuntakausittain käsitellen liikunnan kannalta laajakantoisia, periaatteellisesti merkittäviä asioita. Valtion liikuntaneuvosto tekee liikunnan kehittämisalotteita ja -esityksiä sekä antaa lausuntoja liittyen liikuntamäärärahojen käyttöön. Lisäksi sen keskeisiin tehtäviin kuuluu liikuntapoliittisten valtionhallinnon toimenpiteiden vaikutuksia liikunnan alueella. (Liikuntalaki.)

Aluehallintaviraston eli AVI:n liikuntatoimen tehtävänä on kansalaisten liikunnallisen elintavan, hyvinvoinnin ja työ- ja toimintakyvyn edistäminen esimerkiksi tarjoamalla rahoitusta ja koulutusta kunnille ja liikunnan parissa toimiville yhteisöille. Koulutuksia järjestetään yhteistyössä liikunta-alan toimijoiden kanssa. (Aluehallintovirasto 2022.) AVI:n asiantuntijaelin on nimeltään alueellinen liikuntaneuvosto, jonka liikuntalain 7§:n mukaan asettaa maakunnan liitto (liikuntalaki).

Kuntien vastuulla on yleisten liikuntaedellytysten luominen paikallistasolla. Tähän lukeutuvat liikuntalain 5§:n mukaan seuraavat toimenpiteet:

- Liikuntapalvelujen sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan järjestäminen eri kohderyhmät huomioiden.
- Kansalais- ja seuratoiminnan tukeminen.
- Liikuntapaikkojen rakentaminen ja ylläpitäminen.

Liikuntapalvelujen toteuttaminen tehdään yhteistyössä eri toimialojen kanssa kehittämällä kuntien sisäistä paikallista ja kuntien välistä alueellista yhteistyötä. Tarvittaessa kunnan tulee huolehtia myös muista toimintamuodoista, jotka soveltuvat paikallisiin olosuhteisiin ja tarpeisiin. Liikuntaan

liittyvässä keskeisessä päätöksenteossa kunnan tulee myös kuulla asukkaitaan, sekä arvioida heidän liikunta-aktiivisuuttaan. (Liikuntalaki.)

## **2.5 Aikuisten terveystilasta tehtyjä tutkimuksia: WHO ja FinTerveys 2017**

Kansainväliset ja valtakunnalliset 2000-luvulla tehdyt liikuntamääriä kartoittavat tutkimukset antavat jonkinlaista osviittaa aikuisten liikunta-aktiivisuudesta. Tässä alaluvussa kuvaillaan ja vertaillaan kahta tutkimusta: WHO:n toteuttamaa laajaa analyysiä usean maan liikunta-aktiivisuustilastoista vuosilta 2001–2016 ja suomalaista FinTerveys 2017 -kyselytutkimusta, jossa liikunta oli osana terveyteen liittyvää kartoitusta. Molemmissa tutkimuksissa kohderyhmänä olivat kaikki 18 vuotta täyttäneet aikuiset, eivät pelkästään työikäiset.

Maailman terveysjärjestö WHO:lla on meneillään hanke nimeltä Global action plan on physical activity 2018–2030. Tämän maailmanlaajuisen fyysisen aktiivisuuden toimintasuunnitelman (oma suomenos) päämääränä on vähentää väestön fyysistä passiivisuutta 15 %:lla vuoteen 2030 mennessä. (World Health Organization 2018.) WHO perustelee hanketta lääketieteellisessä The Lancet -lehdessä sekä PubMed-verkkotietokannassa julkaistulla tutkimuksella, jonka aineisto pohjautuu 1,9 miljoonan erimaalaisen 18 vuotta täyttäneen ihmisen liikunta-aktiivisuuden kartoitukseen viidentoista vuoden ajalta, vuodesta 2001 vuoteen 2016. Tutkimustietoja on kerätty 168 maasta, ja terveyden kannalta riittävän liikuntamäärän mittarina pidettiin vähintään 150 minuuttia reipasta tai 75 minuuttia rasittavaa liikuntaa viikossa, tai vastaavaa yhdistelmää kummastakin. Aineistossa analysoitiin 358:aa kyselytutkimusta, joissa vastaajien oma arvio liikkumisestaan riitti eikä käytössä ollut ulkoisia mittalaitteita. Tutkimustulosten perusteella keskimäärin noin 28 %:lla ihmisistä, yleisimmin naisilla, ei täytynyt kyseinen vähimmäisliikuntasuositus. Maakohtaisia eroja tutkimuksessa oli paljon, aineistoanalyysin perusteella Ugandassa riittämättömästi liikkuvia oli keskimäärin vain 5,5 %, kun korkeimmat fyysisen aktiivisuuden luvut Kuwaitissa ylsivät keskimäärin 67 %:iin väestöstä. Näin laajasta aineistosta on vaikea vetää yksiselitteistä ja yleispätevää johtopäätöstä maailman väestön liikunta-aktiivisuudesta. Aineistot eivät myöskään olleet kaikilta osin vertailukelpoisia - raportin mukaan kaikilta vuosilta ei ollut tietoja joka paikasta. Tutkimuksen perusteella oli päädytty tulokseen, että ihmiset eivät liiku riittävästi, jotta WHO:n hankkeen Global action plan on physical activity 2018–2030 tavoitteet täyttyisivät. (Guthold, Stevens, Riley, & Bull 2018.)

Suomessa vuonna 2017 toteutettu valtakunnallinen FinTerveys 2017 -kyselytutkimus kartoitti aikuisten liikkumista pohjautuen nykyin (2022) Suomessa voimassa oleviin terveystilastuosituksiin. Siten erotuksena WHO:n tutkimukseen riittävän liikunnan määrässä oli huomioitu lisäksi lihas-kuntoa ja liikehallintaa vähintään kahdesti viikossa. FinTerveys 2017 -tutkimus pohjautui niin ikään vastaajien omiin arvioihin liikunta-aktiivisuudestaan. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL on julkaissut tutkimuksesta saadut liikunta-aktiivisuustilastot vuonna 2019. Tutkimuksen päälöydökset

ovat liikunnan osalta seuraavat: reilu kolmannes 18 vuotta täyttäneistä ylsi terveystuokuntasuositukseen, ja liki puolet kestävyyssuokuntasuositukseen. Kävely oli lajina suosituinta ja säännöllisintä ympäri vuoden. Kuntosaliharjoittelu vähintään useita kertoja viikossa oli erityisen yleistä alle 30-vuotiaiden ikäryhmässä. Noin kolmasosa miehistä ja viidesosa naisista teki fyysisesti rasittavaa työtä. Työmatkaliikuntaa vähintään puoli tuntia päivässä suoritti 10 % aikuisista. Hyvin harvaa aikuista oli kehotettu lisäämään liikuntaa terveyssyistä. (Borodulin & Wennman 2019.)

### 3 Liikuntamotivaatio ja -käyttäytyminen

Suomalaisella aikuisväestöllä on oletettavasti hyvät tiedot terveellisistä elintavoista, mutta siitä huolimatta moni toimii toisin altistuen käyttäytymisellään elintapasairauksille. Yleisesti on tiedossa, että liikkumattomuus, tupakointi, päihteidenkäyttö, epäterveellinen ravinto ja stressi edesauttavat esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksien ja kakkostyypin diabeteksen ilmaantuvuutta väestössä. Jos pelkkä järkipäiväinen päätöksenteko ohjaisi ihmisiä, tuskin elintapasairauksiakaan olisi nykyisessä mittakaavassa.

Kun tarkastellaan ihmisten liikuntakäyttäytymistä osana terveystyöskäytymistä, on syytä kiinnittää huomiota toimintaan vaikuttaviin motivaatiotekijöihin. Kyseessä on laaja ilmiö, joten tähän on valikoitunut näkökulmaksi vain yhdenlainen teoreettinen tulkinta liikuntamotivaatiosta sekä siitä seuraavasta käyttäytymisestä. Tässä luvussa tuodaan esiin liikunnan edistämistä motivaatio- ja terveystyöskäytymisen näkökulmasta, esitellen käyttäytymisen muutosinterventioiden COM-B-kattomalli ja itsemääräämisteoria.

Hankosen (2017, 202–203) mukaan ihmisen toiminnan taustalla on monenlaisia motiiveja, joista tieto on vain yksi. Arvoilla, uskomuksilla, tunteilla ja sosiaalisilla tekijöillä on myös vaikutuksia motivaatioon. Siispä motivaatiota tarkasteltaessa on huomioitava, että motivaatio yksin ei välttämättä tuota terveellistä käyttäytymistä. (Hankonen 2017, 202–203.)

Nurmi & Salmela-Aro (2017, 10) selventävät motivaatioon liittyviä ilmiöitä kolmella kysymyksellä: miksi, mitä ja miten. Miksi-kysymys liittyy motivaation taustalla oleviin syihin, kuten arvoihin tai psykologisiin perustarpeisiin eli autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteisiin. Mitä-kysymyksellä voidaan kartoittaa motivaation kohteita: haluja ja pyrkimyksiä. Miten-kysymys puolestaan kertoo siitä, kuinka ihmiset käyttäytyvät, jotta motiivit, tarpeet ja päämäärät toteutuisivat. Näistä ominaisuuksista yleensä motivaation syyt ovat tiedostamattomia, kun taas motivaation kohteet ovat tyypillisesti hyvin ihmisen tiedossa. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 10.) Vaikka liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat monet tiedostamattomat tekijät, motivaatio on kuitenkin olennainen selittäjä tietoiselle käyttäytymiselle. Voitaisiinkin sanoa, että motivaatio on toiminnan moottori, hyvässä ja pahassa.

Liikuntakäyttäytyminen on osa terveystyöskäytymistä, jota terveystyöskäytymistä tutkii. Terveystyöskäytymisen määritelmä on Sinikallion (2019, 13–16) mukaan muotoutunut länsimaissa 1900-luvun lopulla erityisesti psykiatri George Engelin 1977 kehittämän biopsykososiaalisen mallin eli BPS:n pohjalta. Sen fokuksessa on fyysinen terveys, johon vaikuttavat biologisten prosessien lisäksi aina myös psyykkiset ja sosiaaliset tekijät. Terveystyöskäytymistä keskittyy kuitenkin enemmän fyysiseen terveyteen kuin mielenterveyteen, ja se pureutuu ennen kaikkea yksilöiden ja ryhmien

terveyskäyttäytymisen ymmärtämiseen. Taustalla on ajatus siitä, että yksilön valinnoilla ja toiminnalla on sekä tiedostettuja että tiedostamattomia uskomuksia ja tunteita. Ihminen ei myöskään elä tyhjiössä, vaan yksilön käyttäytyminen tapahtuu aina suhteessa ympäröivään yhteisöön ja laajemmin yhteiskuntaan. Terveyspsykologian tavoitteet voidaan kiteyttää seuraaviin neljään osatekijään: terveyden edistäminen ja säilyttäminen, sairauksien hoitaminen ja ennaltaehkäisy, psykologisten tekijöiden vaikutus terveydessä ja sairaudessa sekä terveydenhuoltopalveluiden ja periaatteiden kehittäminen. (Sinikallio 2019, 13–16.)

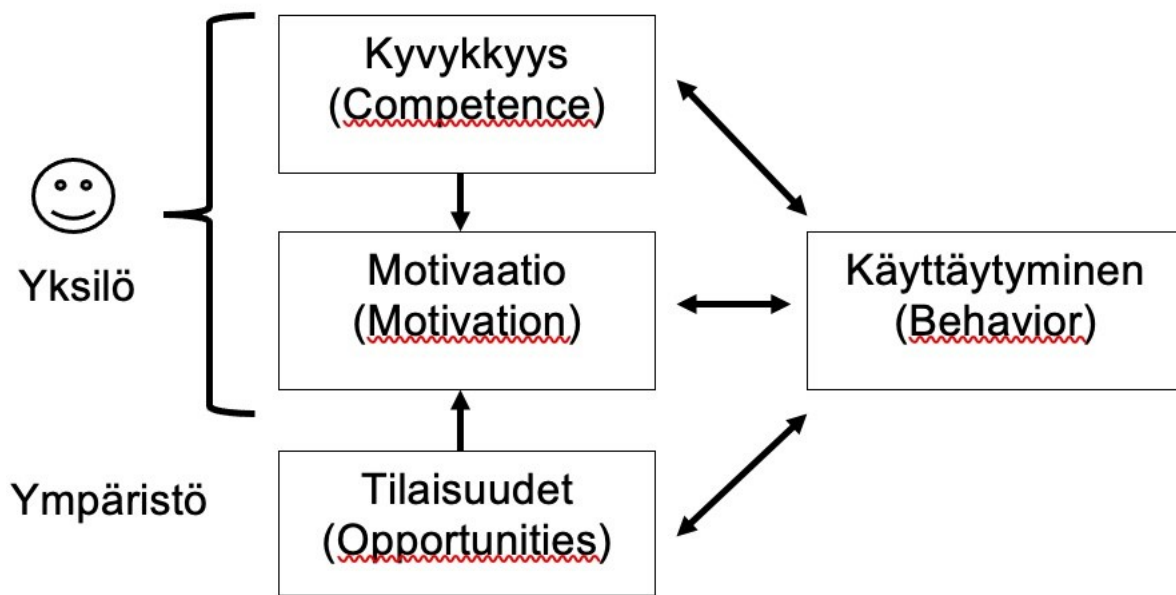
Terveellisten elintapojen edistämiseen on kehitetty interventioita eli väliintuloja, joita käytetään nykyisin elintapaohjauksessa (Hankonen 2017, 202–203). Tässä yhteydessä ei käsitellä muita kuin liikuntaan liittyviä interventioita, jotka sinällään pohjautuvat samoihin teorioihin kuin mitkä tahansa terveyden edistämisen muutostoimenpiteet.

### **3.1 Terveys- ja liikuntakäyttäytymisen muutosinterventiot**

Miten sitten saada ihmiset käyttäytymään omaa terveyttään ja hyvinvointiaan tukien? Kuinka motivoita sohvaperuna lenkkipolulle? Tarkastellaanpa liikuntakäyttäytymistä sosiaalipsykologisesta näkökulmasta käsin, jotta voidaan hahmottaa käyttäytymisen taustalla piileviä syitä. Hyvätkään aikomukset eivät aina johda haluttuun käyttäytymiseen. Miksi näin on?

Terveyksikäyttäytymisen motivaatio on Hankosen (2017, 202–203) mukaan erillinen ilmiö itse terveyskäyttäytymisestä. Motivaatio sinällään on jonkin asian haluamista, yrittämistä tai tavoittelemista, mutta suurikaan haluaminen ei välttämättä johda haluttuun toimintaan. Liikuntakäyttäytymisen taustalla hahmotetaan olevan käyttäytymistä ennustavia sosiaalipsykologisia teorioita, joita sovelletaan käyttäytymisen muutosinterventioiden suunnittelussa. Teorioiden tarkoituksena on lisätä ymmärrystä kohderyhmästä, kohdekäyttäytymisestä ja asiayhteydestä, jotta voidaan valita sopivat vaikutuskeinot halutun käyttäytymisen edistämiseksi. (Hankonen 2017, 202–203.)

COM-B-malli on kattoteoria, jota voidaan käyttää ongelmankartoituksen apuvälineenä. Termi muodostuu sanoista Competence (kyvykkyys), Opportunities (tilaisuudet), Motivation (motivaatio) ja Behavior (käyttäytyminen). Teorian mukaan käyttäytymisen lähteenä ovat yksilön psyykkiset ja fyysiset kyvyt tai taidot, harkittu ja automaattinen motivaatio sekä sosiaalisen ja fyysisen ympäristön tilaisuudet. Motivaatioon vaikuttavat siten henkilön kyvykkyys ja ympäristön tilaisuudet, ja käyttäytymisen taustatekijät ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa kulloisenkin toiminnan kanssa. (Hankonen 2017, 204.)



Kuva 2. COM-B-malli (mukaillen Hankonen 2017, 204)

Liikunnan edistämisen yhteydessä käytettynä COM-B-mallin avulla voidaan analysoida ja kartoittaa mitkä asiat vaikuttavat ihmisen liikuntakäyttäytymiseen. Yksilön fyysiseen kyvykkyyteen liittyvä tekijä on esimerkiksi liikuntalajissa tarvittavien taitojen taso. Psykkistä kyvykkyyttä puolestaan edustavat kognitiiviset tiedot, kuten käyttäytymisen suunnittelun ja säätelyn taidot. Motivaatio voi olla automaattista tai harkittua, sisäsyntyistä tai ulkoisiin päämääriin sitoutunutta, ja usein näitä kaikkia yhtä aikaa. Automaattinen motivaatio kertoo yksilön sisäsyntyisistä mieltymyksistä vaikkapa aita-juoksuun, kun taas tiedostettu motivaatio liittyy usein ulkoisiin tavoitteisiin, jotka voivat olla sidoksissa sosiaaliseen rooliin tai käyttäytymisen seurauksia koskeviin uskomuksiin. Ympäristön tilaisuuksissa huomioidaan puolestaan fyysisiä olosuhteita ja resursseja sekä sosiaalisia vaikutteita. Fyysisillä tilaisuuksilla tarkoitetaan ympäristön olosuhteita, kuten säätilan vaikutusta liikkumiseen tai resursseja eli sitä, onko sopivia liikuntamahdollisuuksia lähietäisyydellä sopivaan aikaan ja hintaan. Sosiaalisen ympäristön vaikutuksesta liikuntakäyttäytymiseen esimerkkinä on lähipiirin asenne liikuntaa kohtaan. (Hankonen 2017, 204, 209.)

COM-B-mallin avulla analysoidun tiedon pohjalta voidaan sitten suunnitella itse toimenpide eli käyttäytymisen muutosinterventio, jonka pyrkimyksenä on edistää haluttua käytöstä.

### 3.2 Itsemääräämisteoria liikuntamotivaation selittäjänä

Motivaatio tehdä asioita perustuu vetäviin ja työntäviin sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin, ja useimmiten se on sekoitus molempia. Liikuntakäyttäytymisessä ja liikunnan edistämisessä yhtenä keskeisimmistä lähestymistavoista on modernin motivaatiopsykologian itsemääräämisteoria. Deci & Ryan



(2000) ovat kehittäneet fenomenologisen itsemääräämisteorian (Self Determination Theory), josta käytetään myös nimityksiä itseohjautuvuusteoria ja itsemääräytymisteoria. Sen pohjalta pyritään ymmärtämään ihmisen toimintaan vaikuttavia tekijöitä. Itsemääräämisteorian mukaan ihmisellä on kolme yleismaailmallista psyykkistä tarvetta: ensiksi autonomia eli omaehtoisuus, toiseksi kompetenssi eli kyvykkyys tai pystyvyys ja kolmanneksi läheisyys, yhteenkuuluvuus tai yhteisöllisyys (Salmela-Aro & Nurmi 2005, 16–17). Malmberg ja Little (2005, 128–129) ovat kiteyttäneet, että teorian ytimessä on ihminen, joka itse valitsee tavoitteensa (autonomia), kykenee saavuttamaan sen (kompetenssi), ja saavutettuaan tavoitteen hän saa arvostusta tai pääsee osaksi haluamaansa ryhmää (yhteenkuuluvuus). Vasalampi (2017, 54) puolestaan tuo esiin itsemääräämisteorian lähtökohtana ihmisen luontaisen aktiivisuuden, motivoituvuuden ja itseohjautuvuuden, mikä johtaa haasteiden kohtaamiseen, ongelmanratkaisuun ja oppimiseen elämän varrella.

Motivaatiota voi olla joko sisäistä tai ulkoista. Sisäinen motivaatio on luontaista kiinnostusta johonkin asiaan, joka on omien arvojen mukaista, ja joka tuottaa mielihyvää tai energiaa. Ulkoisella motivaatiolla taas tarkoitetaan toimintaa ulkoisen palkkion, muiden ihmisten tai tilanteen vaatimusten vuoksi, ja sen ohjaamana ihminen saattaa pyrkiä välttämään hankalia tunteita kuten syyllisyyttä, häpeää ja ahdistusta. Näistä kahdesta motivaation peruslaadusta sisäinen motivaatio on hyödyllisintä kohteena olevan toiminnan toteutumisen kannalta. Ulkoiset motiivit eivät havaintojen mukaan johda yhtä helposti tavoitteen mukaiseen käyttäytymiseen, ja ulkoiset palkkiot tai paineet saattavat jopa heikentää sisäistä motivaatiota tai yksilön hyvinvointia. (Vasalampi 2017, 55–56.)

Täysin sisäisen ja täysin ulkoisen motivaation välillä on aste-eroja. Ulkoinen motivaatio voi myös sisäistyä, koska ihmisellä on luonnostaan pyrkimys omaksua ulkoisia motiiveja eli sosiaalisesti hyväksytyjä tapoja, sääntöjä ja arvostuksia osaksi minäkuvaansa. Itsemääräämisteoriassa ulkoisen motivaation sisäistyminen erotellaan viiteen vaiheeseen: 1) täysin ulkoinen säätely, jota ohjaa rangaistus tai palkkio -ajattelu 2) sisään kääntynyt ulkoinen säätely, joka perustuu vaikeiden tunteiden kuten häpeän välttämiseen tai itsearvostuksen säilyttämiseen 3) kiinnittynyt säätely, jossa havaitaan ja hyväksytään toiminnan arvo kiinnittyen ympäristön sääntöihin tai tavoitteisiin 4) integroitu säätely, jossa tavoite tai toiminta on jo sulautunut merkitykselliseksi osaksi omia tavoitteita, jolloin sitoutuminen motiivin mukaiseen tavoitteeseen on vahvaa 5) täysin sisäinen säätely, jossa toiminta on osa minäkuva. Näistä vaiheista kaksi ensimmäistä lukeutuvat kontrolloituun motivaatioon ja kolme viimeistä autonomiseen motivaatioon. Kontrolloidut motiivit ovat pääosin ulkoa säädeltyjä, ja automaattinen motivaatio on puolestaan hyvin sisäistynyttä ja itseohjautuvaa. (Vasalampi 2017, 56–58.)

Liikuntakäyttämisen kannalta kontrolloidut ulkoiset motiivit harvoin johtavat omaehtoiseen liikunnalliseen elämäntapaan, kun taas automaattinen motivaatio liikkumiseen liittyen tukee sitä.

Pääosin ulkoisesti säädelyä kontrolloitu motivaatio jopa heikentää Vasalammen (2017, 56–57) mukaan ihmisen sisäistä motivaatiota ja hyvinvointia eikä johda pitkäkestoiseen sinnikkääseen suoritukseen. Pelkästään muiden toiveesta tai häpeän välttämiseksi (1) täysin ulkoinen säätely ja 2) sisään kääntynyt ulkoinen säätely) ei synny pysyvää omaehtoista toimintatapaa, kuten säännöllistä kuntosaliharjoittelua. Kuitenkin, jos motiivi on osittain sisäistynyt (3) kiinnittynyt säätely) eli henkilö näkee kuntosaliharjoittelun arvon suhteessa ympäristön hyväksytyihin tavoitteisiin tai normeihin, on jo todennäköisempää, että harjoittelu jatkuu. Esimerkkinä tästä osittain sisäistyneestä, kiinnittyneestä säätelystä on liikunnallisuuden rooli länsimaisessa nyky-yhteiskunnassa tavoiteltuna ja myönteisenä ilmiönä. Tällöin yksilö herkemmin kokee, että hänen liikunnallisuuteen tähtäävä toimintansa tuottaa sosiaalista arvostusta tai hyötyä. Se voi tuottaa myös yhteiskunnallisesti arvostetun ulkoisen olemuksen, joka on monien mielestä tavoittelemisen arvoista. Tästä aste vielä lähemmäs täysin sisäisesti säädelyä motivaatiota on integroitu säätely (4), joka auttaa yksilöä työskentelemään tavoitteen eteen, vaikkei toiminta aina tuottaisikaan mielihyvää. Integroidussa säätelyssä kuntosaliharjoittelu on jo sulautunut osaksi henkilön omia tavoitteita ja toiminta koetaan itselle merkityksellisenä. (Vasalampi 2017, 57.) Kuntosaliharjoitteluesimerkissä integroitu säätely auttaa ihmistä jaksamaan epämiellyttävänä koetun rasituksen tai hikoilun yli, koska myönteisenä lopputuloksena saatava parempi jaksaminen, kiinteämpi ulkomuoto tai mielihyvähormonien käynnistyminen kehossa sitouttavat ja motivoivat ihmistä jatkamaan toimintaa. Ympäristön normeihin samaistuminen saattaa Vasalammen (2017, 57–58) mukaan lopulta johtaa siihen, että alun perin ulkoiset vaatimukset muuttuvat yksilön omaksi sisäiseksi motiiviksi (5) täysin sisäinen säätely), ja toiminta on jo hyvin itseohjautunutta. Täysin sisäinen säätely luultavasti saa ihmisen käymään kuntosalilla rutiininomaisesti, sillä käyttäytymisestä on jo tullut osa minäkuvaa.

## 4 Tutkimuksen tavoite ja kohderyhmä

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa yhden suomalaisen kunnan työikäisten asukkaiden liikunta-aktiivisuuden määrää ja laatua sekä selvittää liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia estäviä ja edistäviä tekijöitä. Mittarina liikunnan määrälle ja laadulle ovat kansalliset terveystieteelliset suositukset, joiden toteutumisen pohjalta arvioidaan, liikkuuko tutkimuksen kohderyhmä terveytensä kannalta riittävästi. Opinnäytetyön toimeksiantaja eli Puumalan kunta haluaa kartoittaa työikäisten asukkaiden fyysistä aktiivisuutta, paikkakunnan aikuisille suunnattuja liikkumismahdollisuuksia ja sen puutteita sekä selvittää yksilöiden kokemia esteitä suositusten mukaisen liikunta-aktiivisuuden tiellä. Opinnäytetyölle muotoutui toimeksiantajan tavoitteiden pohjalta kaksi päätutkimuskysymystä: 1) kuinka suuri osuus Puumalan työikäisistä asukkaista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi, ja 2) mitkä syyt estävät ja edistävät liikuntakäyttäytymistä? Terveyden kannalta riittävä määrä liikuntaa työikäiselle voidaan arvioida tämänhetkisten liikuntasuosituksen (UKK 2019; Tarnanen ym. 2016) täyttymisen mukaan. Liikuntakäyttäytymisen taustalla vaikuttavia syitä pyritään selvittämään COM-B-mallin avulla, eli kartoittamalla henkilön kyvykkyyteen ja motivaatioon sekä ympäristön tilaisuuksiin liittyviä tekijöitä (Hankonen 2017, 204). Liikuntakäyttäytymistä estäviä ja edistäviä tekijöitä peilataan myös itsemääräämisteorian psykologisiin perustarpeisiin sekä motivaation laatuun eli kuinka sisäistynyt liikkumismotivaatio on (Vasalampi 2017, 54–59).

Opinnäytteen pääkysymysten lisäksi hahmottuu neljä alakysymystä: ensiksi miten sukupuoli ja ikä vaikuttavat viikoittaisen liikkumisen määrään ja laatuun, toiseksi miten alueelliset erityispiirteet kuten maantiede ja infrastruktuuri vaikuttavat liikuntakäyttäytymiseen, kolmanneksi kiinnostaako ihmisiä terveyden edistämiseen liittyvät muutosinterventiot kuten liikuntaneuvonta ja elintapamuutos sekä neljänneksi mikä on ympäristön tilaisuuksien, henkilön kokeman kyvykkyyden sekä sisäisen ja ulkoisen motivaation vaikutus työajalla tai -matkalla toteutuvaan liikuntakäyttäytymiseen. Liikkuva aikuinen -sivusto (2022) olettaa, että 80 % suomalaisista työikäisistä ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Sama lähtöoletus on myös kirjattu Puumalan etsivä liikuntatyö -hankkeen toimintasuunnitelmaan (Tuovinen & Pölönen 2021, 3). Opinnäytteen empiirisen osan, eli liikunta-aktiivisuuskyselyn avulla pyritään saamaan tietoa kohderyhmän fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta sekä alueen olemassa olevien liikuntapaikkojen tai muiden liikkumiseen soveltuvien paikkojen käytöstä. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia syitä myös kartoitetaan kyselyn avulla. Kyselyvastauksista saadun tiedon pohjalta Puumalan kunta suuntaa toimenpiteitä aikuisväestön liikuntapalveluiden kehittämiseen.

Liikunta-aktiivisuuskysely linkittyy osaksi Puumalan etsivä liikuntatyö -hanketta, jonka päämääränä on vuosien 2022–2023 aikana monipuolistaa paikallisia liikuntapalveluita sekä vahvistaa liikuntaneuvonnan palveluketjua vähän liikkuvien kuntalaisten tavoittamiseksi ja liikkumismahdollisuuksien

parantamiseksi. Hankkeessa luodaan uudenlaista liikuntaryhmien ja -lajien kokeilua yhteistyössä puumalalaisten kanssa, jotta ihmisille löytyisi omannäköistä mielekästä liikunnallista toimintaa. Hanketavoitteena on myös lisätä tietoisuutta fyysisen aktiivisuuden merkityksestä hyvinvoinnille. (Tuovinen & Pölönen 2021, 1, 3.)

Kyselytutkimuksen kohderyhmäksi valikoituivat kunnan työntekijät, sillä kunta on Puumalan suurin työnantaja, ja enemmistö kunnan työntekijöistä myös asuu paikkakunnalla (Tuovinen & Pölönen 2021, 3). Lisäksi toimeksiantaja arveli vastaamisaktiivisuuden olevan parempi kyselyn tullessa työnantajalta. Kysely lähetettiin seuraaville neljälle toimialalle: hallinto, opetus ja sivistys, tekniset palvelut ja hyvinvointipalvelut. Opetuksen ja sivistyksen piiriin kuuluvat koulun opettajat ja ohjaajat sekä päiväkodin henkilöstö. Teknisiin palveluihin lasketaan laitospäälliköt, keittiöhenkilökunta, puhtaanapito ja siivoojat. Hyvinvointipalveluilla tarkoitetaan nuoriso- ja liikuntapalveluita. Sosiaali- ja terveysalan työntekijät eivät olleet mukana tutkimuksessa.

Työikäisten määritelmä on virallisesti 18–64-vuotiaat, mutta kunnan työntekijöistä kukaan ei ollut kyselyn toteuttamishetkellä alle 20-vuotias. Koska otos oli pieni (n=78) otettiin mukaan myös 65-vuotiaat. Käytännössä tutkimuksen kohderyhmän ikähaitariksi tuli siis 20–65-vuotiaat. Puumalan kunnan väkiluku Tilastokeskuksen (2022) mukaan oli 2117 henkilöä vuonna 2021. Näistä kyselyyn vastanneiden ikäisiä, eli 20–64-vuotiaita, oli Kuntaliiton (2022) ikäjakaumatilaston mukaan 971 henkilöä eli noin 46 % kaikista Puumalan asukkaista. Tämä edustaa kyselyn perusjoukkoa, josta ollaan tutkimuksessa kiinnostuneita eli työikäisiä puumalalaisia (Vehkalahti 2008, 43). Kyselyn otos muodostui 78:sta kunnan työntekijästä. Suhteutettuna koko kunnan vastaavan ikäiseen väestöön otoksen määrä on siten 8 %. Puumalan kunnan vakinaisista työntekijöistä 77 % oli naisia ja 23 % miehiä vuoden 2021 tilastojen mukaan (Puumala 2022b).

## 5 Tutkimusmenetelmät

Puumalan kunnan työikäisen väestön liikunta-aktiivisuuden kartoittamisessa ja selittämisessä käytetään kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusotetta. Määrällisessä tutkimuksessa käsitellään asioita mitattavassa muodossa, yleensä numeroin, ja tutkimusaineiston keruussa käytetään tyypillisesti kyselylomaketta. Sitä varten tutkimuksen taustalla olevat teoreettiset käsitteet muotoillaan rakenteellisesti arkiymmärrettävään ja mitattavaan muotoon, eli operationalisoidaan. Lisäksi tutkittavan asian ominaisuudet suunnitellaan ja vakioidaan ennalta lomakkeen kysymyksiksi ja vaihtoehdoiksi, eli strukturoidaan. Jotta tuloksia voidaan mitata, on jokaiselle tutkittavalle muuttujalle, kuten ammatille tai sukupuolelle, annettava symbolinen arvo, joka on usein numero tai kirjain. Kvantitatiivisessa tutkimusotteessa tärkeää on objektiivisuus eli tutkijan puolueettomuus tai riippumattomuus tutkimustuloksista. Määrällisen tutkimuksen tavoitteena on löytää syy-seuraussuhteita ja teoreettisia lainalaisuuksia, jotka esiintyvät tutkittavassa asiassa. (Vilka 2007, 13–18.)

Kyselytutkimus valikoitui tässä opinnäytteessä määrällisen tutkimuksen välineeksi, koska tutkimuksella haetaan kuvaa rajatulla alueella asuvan tietyn ikäisen väestön liikunta-aktiivisuuden yleistilasta. Kyselytutkimuksen vastausten perusteella voidaan siten suunnata toimenpiteitä kohderyhmän liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi. Lomakkeen kysymykset muotoiltiin yhteistyössä toimeksiantajan edustajien eli Puumalan kunnan liikuntapalveluista vastaavan henkilöstön kanssa. Heillä on ensikäden tietoa ja omakohtaista kokemusta paikkakunnan erityispiirteistä ja liikuntapalvelujen tilasta. He ovat myös hyvin kartalla Puumalan etsivä liikuntatyö – hankkeesta, jonka tarpeisiin kyselytutkimusta käytetään. Lähtöolettamuksena kyselytutkimukselle oli, että suurin osa kohderyhmästä ei liiku terveytensä kannalta riittävästi (Tuovinen & Pölönen 2021, 3). Kysely toteutettiin digitaalisella Webropol-kyselylomakkeella, johon vastaajat saivat linkin sähköpostitse. Kyselytutkimus on anonyymi, eli vastaajien henkilöllisyys ei käy ilmi missään vaiheessa tutkimusta. Vastausaika oli yhteensä yhdeksän päivää 16.5.–24.5.2022. Yleensä kyselytutkimuksen vastausaika on 10–14 päivää (Vilka 2007, 106).

Vilkan (2007, 17) mukaan kvantitatiivisen tutkimuksen aineistoa kerätään yleensä suurelta määrältä havaintoyksiköitä, kuten henkilöiltä. Tilastollisia menetelmiä käytettäessä tutkittavien henkilöiden vähimmäismääränä on tyypillisesti 100, mutta laajemmissa vertailututkimuksissa havaintoyksiköitä voi olla jopa 500–1000. Tutkimuksen kohderyhmää, josta halutaan tehdä päätelmiä, kutsutaan perusjoukoksi (Vilka 2007, 51). Tämän tutkimuksen perusjoukkoa edustavat kaikki Puumalan kunnan 20–64-vuotiaat asukkaat eli 971 henkilöä. Otos on perusjoukosta poimittu havaintoyksiköiden joukko, jonka ominaisuudet vastaavat mahdollisimman hyvin perusjoukkoa (Vilka 2007, 51). Tämän kyselytutkimuksen otos on Puumalan kunnan 20–64-vuotiaat työntekijät (n=78). Otos jää

siis alle suositellun yksikkömäärän ( $n=100$ ), mutta Puumalan kunnan mittakaavassa kyselytutkimuksen otoksen voidaan kuitenkin katsoa olevan riittävä olennaisten tietojen saamiseksi.

Tässä opinnäytetyössä keskitytään ilmiön kuvailuun ja selittämiseen yleisellä tasolla, ja tuloksia yleistetään tilastollisen päättelyn avulla (Kananen 2011, 85–86). Tutkimustuloksien pääasiallinen analyysimenetelmä on ristiintaulukointi, jonka avulla pyritään hahmottamaan asioiden välisiä riippuvuussuhteita. Siinä tarkastellaan samanaikaisesti kahta muuttujaa, kuten sukupuolta ja liikunta-aktiivisuuden määrää. (Kananen 2011, 77.) Toinen tässä tutkimustyössä käytetty selittävä muuttuja on ikä. Ristiintaulukoinnilla voidaan siis tehdä vertailua kahden muuttujan välillä ja kuvata niissä ilmeneviä tilastollisia yhteyksiä (Valli 2015, 82).

## 6 Tulokset

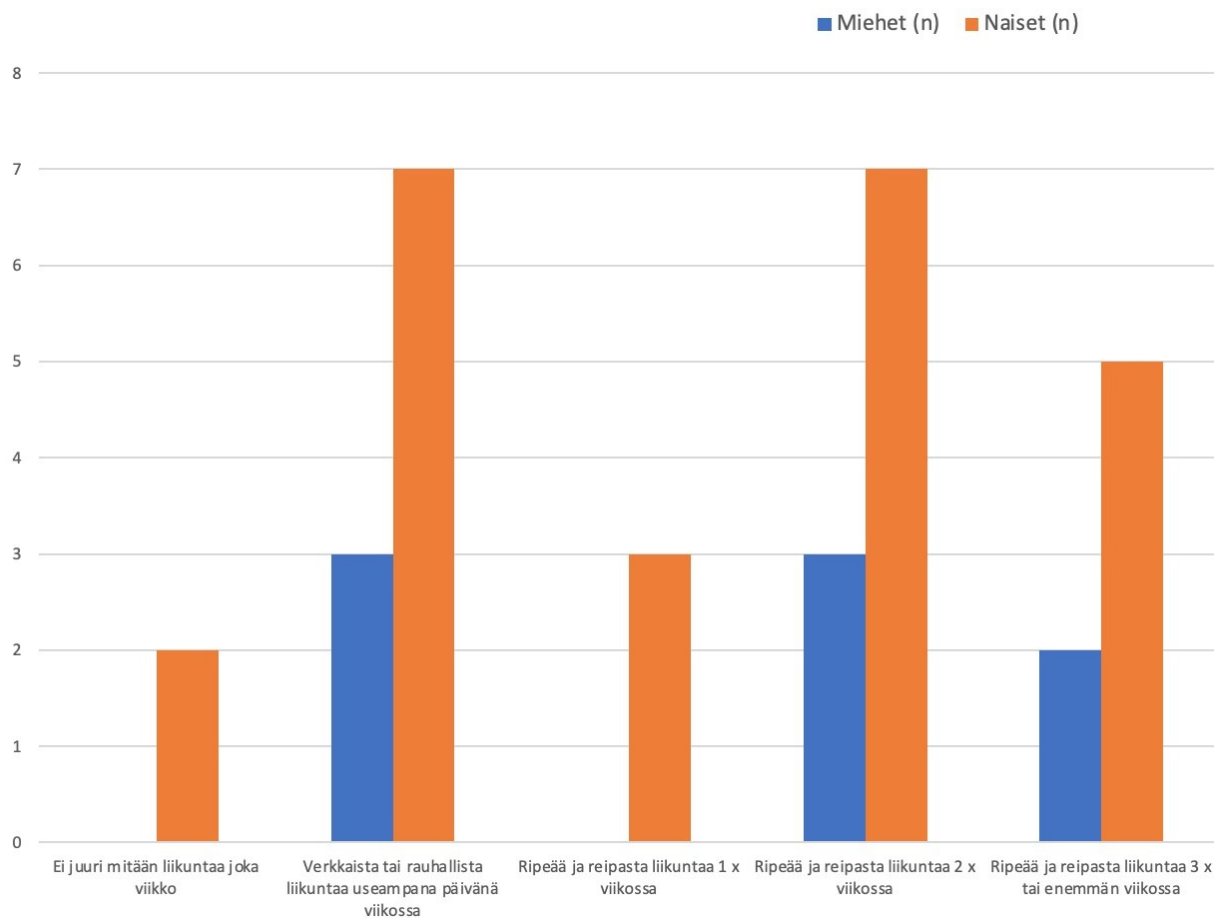
Kysely toteutettiin toukokuussa 2022, ja vastauksia saatiin 32 kappaletta. Vastaajia oli siten otoksen 78 henkilöstä 41 %, joista naisia on 75 % (n=24) ja miehiä 25 % (n=8). Puumalan kunnan (2022b) työntekijöiden sukupuolijakauma vuodelta 2021 noudattelee samoja lukemia vastausprosentin sukupuolijakauman kanssa, sillä miesten osuus kunnalla vakinaisessa työsuhteessa olevista on vajaa neljännes (23 %). Kun suhteutetaan vastaajien määrä kunnan koko 20–65-vuotiaaseen väestöön, otokseksi saadaan noin 3 %.

Vehkalahden (2008, 44) mukaan vastausprosentti jää tyypillisesti alle 50 % nykyään kyselytutkimuksissa, mikä todentuu tässäkin tutkimuksessa. Kyselytutkimus on anonyymi ja rajattu kunnan työntekijöihin, mutta on vaikea arvioida mikä aiheuttaa tutkimuksen kadon eli puuttuvien tietojen määrän. Vastausaika oli hieman lyhyempi (9 vrk) kuin kyselytutkimuksissa yleensä (10–14 vrk), mutta toimeksiantaja lähetti kuitenkin yhden sähköpostimuistutuksen otokseen valituille, kun vastausaika oli vielä kaksi päivää jäljellä. (Vilka 2007, 107.)

Tulosten analysoinnissa keskitytään liikunta-aktiivisuutta kartoittaviin asioihin, kuten vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuuteen ja liikuntasuositusten täyttymiseen sekä syihin, jotka estävät liikkumissuositusten riittävää toteutumista. Esiin tuodaan myös muita liikuntakäyttämiseen liittyviä kyselytutkimustuloksia, joista toimeksiantaja on kiinnostunut palvelujen kehittämismielessä, esimerkiksi olemassa olevien liikuntapalvelujen ja -paikkojen käyttöastetta sekä työpaikkapyöräilyä. Lisäksi avataan kyselyn kautta saatuja toiveita, tarpeita ja muita liikunta-aktiivisuuteen motivoivia tekijöitä. Ristiintaulukoinnin avulla peilataan aktiivisuutta ja esteitä kartoitettavia kysymyksiä taustamuuttujiin, kuten vastaajien ikään ja sukupuoleen (Vilka 2007, 129).

### 6.1 Toteutunut liikunta-aktiivisuus

Kyselyn taustatiedoissa kysytään mihin vapaa-ajan liikuntaryhmään vastaaja kuuluu. Noin kolmannes (31 %) ilmoittaa harrastavansa verkkaista tai rauhallista liikuntaa useana päivänä viikossa. Saman verran (31 %) vastaajista arvioi harjoittavansa ripeää tai reipasta liikuntaa kahdesti viikossa. Liikuntaa kokonaan harrastamattomia on naisista 8 % (n=2) ja miehistä ei kukaan. Kuvasta 3 käyvät ilmi vapaa-ajan liikuntaryhmät sukupuolen mukaan jaoteltuna. Vastaajien vähäisen määrän (n=32) vuoksi kuvaajassa on käytetty henkilöiden lukumäärää (n) prosentuaalisen osuuden sijaan.



Kuva 3. Vapaa-ajan liikuntaryhmien sukupuolijakauma henkilömäärän mukaan

Prosentuaalisesti tarkasteltuna naisten ja miesten vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuus painottuu hieman eri tavalla kuin kuva 3 antaa ymmärtää johtuen siitä, että kyselyvastaajista  $\frac{3}{4}$  on naisia. Miehet ovat selvästi aktiivisempia vapaa-ajan liikkuja suhteutettuna otoksen kokoon. Lisäksi miehistä kukaan ei ilmoita harrastavansa mitään vapaa-ajan liikuntaa viikoittain. Taulukossa 1 on eritelty vapaa-ajan liikuntaryhmät prosentteina sukupuolen mukaan:

Taulukko 1. Vapaa-ajan liikuntaryhmien sukupuolijakauma prosentuaalisesti

N	Mies	Nainen	Kaikki
	%	%	%
Ei juuri mitään liikuntaa joka viikko	0	8	6
Verkkaista tai rauhallista liikuntaa useampana päivänä viikossa	38	29	31
Ripeää ja reipasta liikuntaa 1 x viikossa	0	13	9
Ripeää ja reipasta liikuntaa 2 x viikossa	38	29	31
Ripeää ja reipasta liikuntaa 3 x tai enemmän viikossa	25	21	22
Yht.	100	100	100



Kyselyyn vastanneista 25 %, neljä miestä ja neljä naista, arvioi liikkuvansa UKK-instituutin (2019) liikkumisen suosituksen mukaan (ks. 2.3). Tähän suositukseen lukeutuu kaikki fyysinen aktiivisuus niin työssä kuin vapaa-ajallakin. Kaikkien kolmen suosituksen osa-alueen tulee täytyä, jotta voidaan katsoa henkilön liikkuvan terveystensä kannalta riittävästi:

- 1) lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään kahdesti viikossa,
- 2a) reipasta kestävyysliikuntaa vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai
- 2b) rasittavaa kestävyysliikuntaa vähintään 1 tunti 15 minuuttia viikossa ja
- 3) kevyttä liikuskelua ja taukoja paikallaanoloon aina kun voi.

Pelkän kestävyysliikunnan määrän osalta liikkumisen suositus täyttyy hieman alle puolella (47 %) vastanneista, eli 15 henkilöllä. Vain yksi henkilö ilmoitti, että liikuntasuositus ei täyty miltään osin, ja neljänneksellä vastaajista (n=8) toteutuu ainoastaan kevyt liikuskelu ja paikallaanolon tauotus. Ikäryhmiä vertailtaessa nuoremmat (20–39-vuotiaat) liikkuvat enemmän kuin vanhemmat (40–65-vuotiaat) seuraavan taulukon mukaisesti:

Taulukko 2. Liikuntasuosituksen täytyminen ikäryhmittäin

N	20-39-vuotiaat	40-65-vuotiaat	Kaikki
	7	25	32
	%	%	%
Täyttyy kaikilta osin	43	20	25
Lihaskunnon ja liikehallinnan osalta	0	0	0
Kestävyysliikunnan osalta	57	44	47
Kevyen liikuskelun ja paikallaanolon tauotuksen osalta	0	32	25
Ei täyty ollenkaan	0	4	3
Yht.	100	100	100

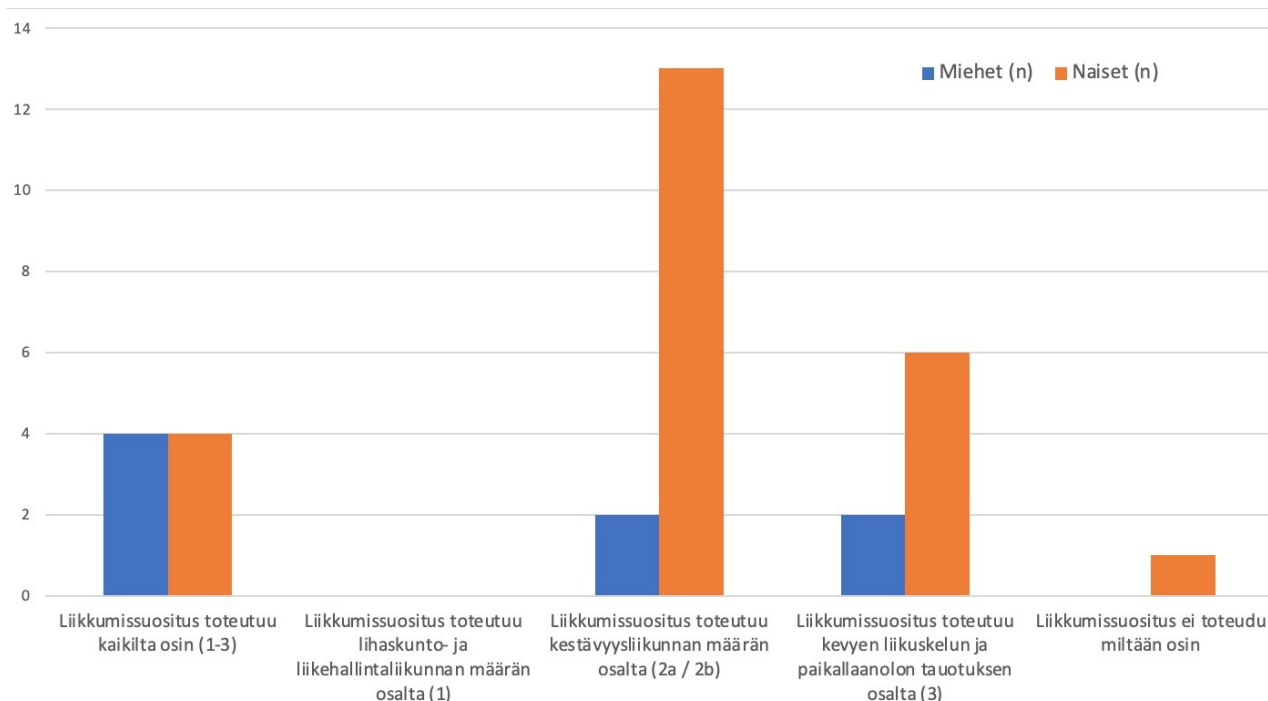
Sukupuolen mukaan jaoteltuna vaikuttaa siltä, että miehet ovat kaiken kaikkiaan liikunnallisesti aktiivisempia kuin naiset. Jopa 50 % miehistä arvioi kohdallaan liikkumissuosituksen täyttyvän kokonaan, kun vastaavasti vain 17 % naisista ylittää viikoittaiseen UKK:n suositusmäärään fyysisistä

aktiivisuutta. Taulukossa 3 on eritelty miesten ja naisten prosentuaalinen osuus suosituksen täyttymisessä.

Taulukko 3. Liikuntasuosituksen toteutuminen prosentuaalisesti sukupuolen mukaan

N	Mies	Nainen	Kaikki
	8	24	32
	%	%	%
Toteutuu kaikilta osin (1-3)	50	17	25
Toteutuu lihaskunto- ja liikehallintaliikunnan määrän osalta (1)	0	0	0
Toteutuu kestävyysliikunnan määrän osalta (2a / 2b)	25	54	47
Toteutuu kevyen liikuskelun ja paikallaanolon tauotuksen osalta (3)	25	25	25
Ei toteudu miltään osin	0	4	3
Yht.	100	100	100

Vertailun vuoksi kuva 4 ilmentää liikuntasuosituksen täyttymistä kohderyhmässä henkilöiden lukumäärän mukaan ja sukupuolittain. Jälleen havaitaan, että sukupuolten välisten erojen tarkastelu liikunta-aktiivisuudessa tuottaa erilaisia lukemia, kun tarkastellaan pelkkää henkilöiden lukumäärää, koska naisia on huomattava enemmistö kyselyvastaajista.



Kuva 4. Liikumis-suosituksen sukupuolijakauma henkilöiden lukumäärän mukaan

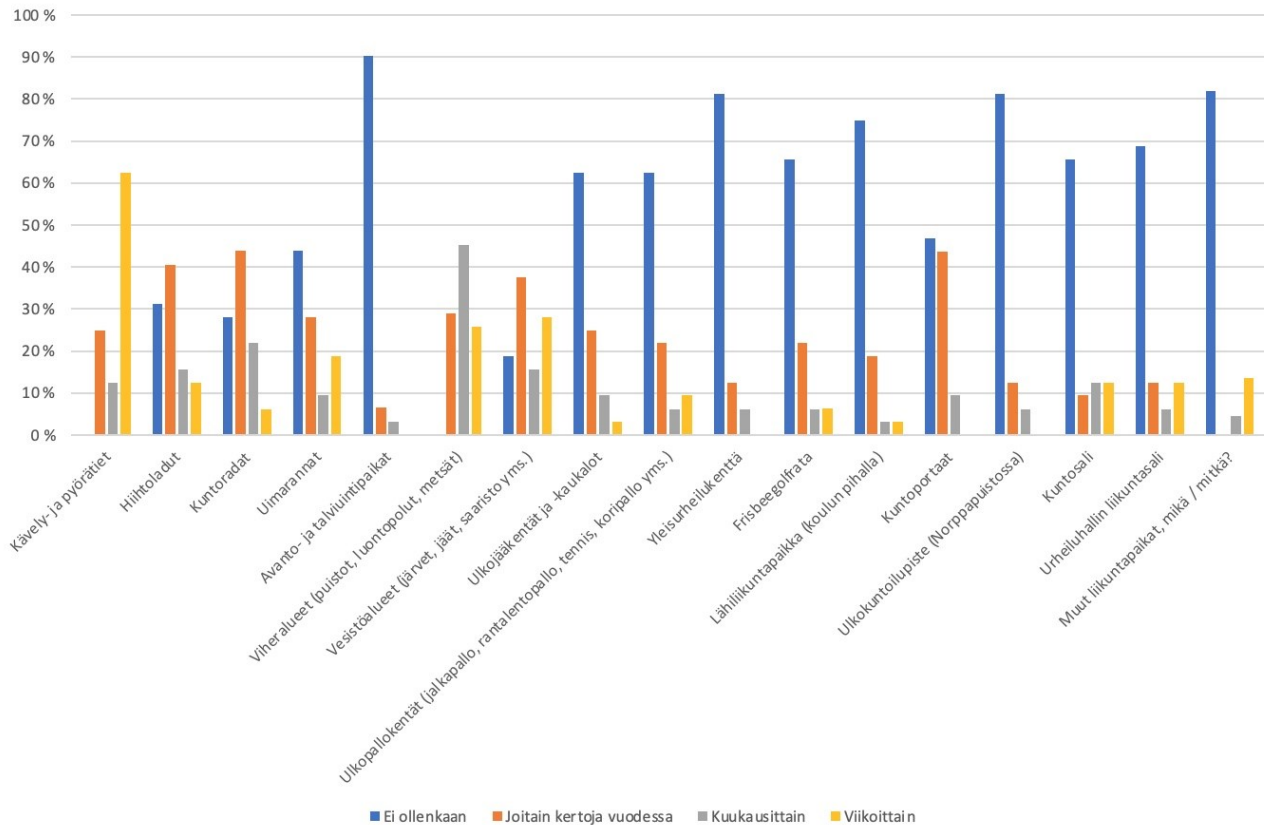
## 6.2 Eri liikuntatyypit sekä liikuntapaikkojen ja -palvelujen käyttö Puumalassa

Tutkimuksen perusteella ylivoimaisesti yleisintä Puumalassa on arki- tai hyötyliikunta kävellen tai pyörällä. Jopa 81 % vastaajista mainitsee toteuttavansa arki- ja hyötyliikuntaa, kuten kauppamatkoja, koiran ulkoiluttamista tai pihatöitä viikoittain. Noin kolmannes (n=10) vastaajista arvioi harjoittavansa viikoittain muita kuin vastausvaihtoehdoissa valmiiksi mainittuja liikkumisen tapoja: siivousta, joogaa, venyttelyä, liikkuvuusharjoittelua, jotakin jumppaa, lenkkeilyä, kalastusta, metsästystä ja valokuvausta.

Taulukko 4. Liikuntatyyppien jakautuminen

Liikuntatyyppi	Ei ollenkaan	Joitain kertoja vuodessa	Kuukausittain	Viikoittain
Arki- tai hyötyliikunta kävellen / pyörällä (esim. kauppamatkat, koiran ulkoilutus, pihatyöt)	0 %	6 %	13 %	81 %
Kuntolenkkeily (esim. hölkkä, juoksu, hiihto, retkiluistelu, uinti)	19 %	34 %	25 %	22 %
Pallopelien pelaaminen	50 %	31 %	3 %	16 %
Lihaskuntoharjoittelu kuntosalilla / kotona	34 %	19 %	31 %	16 %
Ohjatut liikuntaryhmät	66 %	6 %	6 %	22 %
Luontoliikunta (esim. kävely, retkeily, melonta, marjastus, sienestys)	0 %	13 %	31 %	56 %
Kilpaurheilu (säännöllinen lajiharjoittelu, kilpailutoiminta)	91 %	9 %	0 %	0 %
Muu omatoiminen liikunta sisällä tai ulkona. Mikä?	47 %	13 %	6 %	34 %

Kävelyn ja pyöräilyn ylivoimaisuus fyysisen aktiivisuuden muotona näkyy myös liikuntapaikkojen käytössä. Kunnan pyörä- ja kävelyteitä käyttää viikoittain enemmistö (63 %) vastaajista. Puumalassa kevyenliikenteenväyliä on vain kirkonkylällä, yhteensä 6 km:n verran. Tämän sisämaassa sijaitsevan saaristokunnan erityispiirteet tulevat esiin luontoliikunnan suosiona, sillä vastaajista jopa yli puolet (56 %) ilmoittaa liikkuvansa viikoittain luonnossa kävellen, retkeillen, meloen, marjastaen tai sienestäen. Luontoliikunnan suosio on linjassa myös liikuntapaikkojen käytön kanssa. Reilu neljännes käyttää viikoittain vesistöjä (28 %) ja viheralueita (26 %). Vähiten käyttöä on avanto- ja talviuintipaikoilla; noin 90 % ei käytä niitä ollenkaan. Yleisurheilukentällä ja ulkokuntoilupisteellä on seuraavaksi vähiten käyttöä, sillä 81 % ilmoittaa, ettei käytä kumpaakaan. Ohjatuissa liikuntaryhmissä ei käy lainkaan 66 % vastanneista, ja puolet (50 %) eivät harrasta pallopelejä.



Kuva 5. Liikuntapaikkojen käyttö omatoimiseen liikuntaan

### 6.3 Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät

Fyysistä aktiivisuutta edistäviä ja estäviä tekijöitä voidaan tarkastella COM-B-mallin avulla, eli miten henkilön kyvykkyys ja motivaatio sekä ympäristön tilaisuudet vaikuttavat liikuntakäyttäytymisen toteutumiseen (ks. 3.1). Kyselytutkimuksella pyritään saamaan vastauksia juuri näihin asioihin. Liikkumissuosituksen toteutumisen esteitä kartoittavaan kysymykseen halutaan vastauksia vain niiltä, joilla kyseinen suositus ei täyty. Heitä on 75 % (n=24) vastaajista, ja yksi jättää vastaamatta tähän liikkumattomuuden syitä koskevaan kysymykseen. Vastausvaihtoehdoista voi valita yhdestä kolmeen itselleen sopivinta vaihtoehtoa. Taulukossa 5 on eritelty vastausten jakautuminen. Suurimmat esteet ovat vastaajien mukaan ajan puute (n=11) ja oman motivaation puute (n=9). Seuraavaksi eniten vaikuttavat COM-B-mallin mukaan kyvykkyyteen liittyen terveydelliset esteet (n=6) ja tilaisuuksiin liittyen kiinnostavan ohjatun liikuntaharrastuksen huono ajankohta (n=6). Liikunnan harrastamiseen liittyvän kaverin tai seuran puute on estävänä tekijänä viidellä vastaajalla. Kolme vastaajaa ilmoittaa syyksi motivaatioon ja tilaisuuksiin lukeutuvan sopivan lajin puutteen, samoin kolmella on liikkumisen esteenä tunne omien liikuntataitojen heikkoudesta, joka on kyvykkyyteen liittyvä syy.

Taulukko 5. Liikkumissuosituksen täyttymisen esteenä olevat syyt

Liikkumista estävä syy (1-3 sopivinta vaihtoehtoa)	n	Prosentti
Terveydelliset syyt (esim. sairauden tai vamman takia liikkumisessa on rajoitteita)	6	26%
Taloudelliset syyt (esim. liian korkeat harrastamiskustannukset, liikuntapaikkamaksut tms.)	1	4%
Ajan puute	11	48%
Oman motivaation puute (liikunta ei innosta / kiinnostaa tms.)	9	39%
Sopivien liikuntapaikkojen puute (omaan harrastukseen sopivan paikan puuttuminen, etäisyydet liikuntapaikoille tms.)	0	0 %
Sopivien liikuntapalveluiden tarjonnan puute (itseä kiinnostavan liikuntalajin puuttuminen tms.)	3	13%
Tarvittavien liikuntavälineiden puuttuminen	0	0 %
Tunne omien liikuntaitojen heikkoudesta	3	13%
Liikkumiseen tai liikunnanharrastamiseen liittyvän kaverin tai seuran puute	5	22%
Minua kiinnostavan ohjatun liikuntaharrastuksen huono ajankohta	6	26%
Lastenhoidon puute	0	0 %
Jokin muu syy. Mikä?	0	0 %

Koska Puumalan etsivä liikuntatyö -hankkeen yhtenä tavoitteena on edistää liikuntapalvelujen käyttöä, kyselyssä kartoitetaan ohjattujen liikuntapalvelujen käyttöön liittyviä tekijöitä. Kyselyvastausten perusteella vain noin viidennes (22 %) osallistuu säännöllisesti viikoittain ohjattuihin liikuntaryhmiin (ks. taulukko 2). Kysyttäessä liikkumissuosituksen täyttymisen esteitä, jopa 26 % (n=6) vastaajista ilmoittaa syyksi itseä kiinnostavan ohjatun liikuntaharrastuksen huonon ajankohdan. Ajankohdan osalta eniten halukkuutta ohjatun liikunnan harrastamiseen on vastaajien keskuudessa arkisin kello 15–20. Yli puolet (n=17) haluaa liikkua ohjatussa ryhmässä arki-iltaisina kello 17–20 välillä ja noin kolmannes (n=10) myöhäisiltapäivällä kello 15–17 välillä. Viikonlopun osalta ohjatun liikuntaharrastuksen ajankohta hajaantuu tasaisemmin kello 9–17 välille. Huomionarvoista liikuntapalvelujen resurssisuunnittelun ja toteutuksen kannalta on, että viikonloppuisin ohjattua liikuntaa ei halua harrasta lainkaan noin 40 % vastaajista. Kukaan tutkimukseen vastanneista ei myöskään ole kiinnostunut öisin (kello 20 jälkeen) tai arkisin keskipäivällä (kello 12–15) tapahtuvasta ohjatusta liikunnasta.

Liikuntakäyttötymistä edistäviä asioita selvitetään esimerkiksi kysymällä millaista tukea liikkumiseen kaivataan ja mitä ohjattua liikuntaa haluttaisiin kokeilla tai harrastaa. Lisäksi liikkumista edistäviä tekijöitä käy ilmi työpaikka- ja työmatkaliikuntaa kartoittavissa kysymyksissä (ks. luku 6.4). Yli puolet (53 %) vastaajista ei kaipaa tukea liikkumiseen. Liki kolmannes (n=10) toivoo liikkumiseen innostavaa toimintaa naapurustoon, kuten kävely- ja peliryhmiä sekä tapahtumia. Muutama (n=7) kaipaa lisää ohjeita ja opasteita ulkoliikuntapaikoille ja luontoon. Lisäksi toivotaan vinkkejä liikkumismahdollisuuksien löytämiseksi (n=5) ja matalan kynnyksen liikuntaryhmiä liikuntaa aloittaville (n=4). Muita vastaajien toivomia tukimuotoja ovat infot liikuntatarjonnasta (n=3) sekä vanhempi & lapsi -liikuntamahdollisuudet (n=2). Ohjatun liikunnan osalta eniten toistuu toive tanssitunneista (n=3) ja pilateksesta (n=3). Kahvakuulatunteja haluaisi kokeilla kaksi henkilöä. Sekalaisia muita kiinnostusta herättäviä lajeja ovat: voimistelu, sählykurssi, seniorisähly, joukkuepelit, koiratreenit, joku jumppakävelyryhmä (helppo aloittaa), yleisurheiluryhmä ensikertalaiselle, padel, porrastreenit,

hyvin suunnitellut kehonhuoltotunnit, foam roller, kuntonyrkkeily ja uinti. Näiden lisäksi avoimista kysymyksistä saadaan pari ehdotusta liikunnan tapahtumapaikan suhteen: vesijumppa Pisto-hiekalla sekä enemmän liikuntatapahtumia ja tempauksia muuallekin kuin kirkonkylälle – eri kylille ja lähiretkikohteisiin.

#### **6.4 Työpaikka- ja työmatkaliikunta**

Enemmistö vastaajista määrittelee työnsä fyysisesti kevyeksi (n=16) tai ei juuri lainkaan kuormittavaksi (n=11). Neljä ilmoittaa fyysisen kuormittavuuden vaihtelevan ja yhdellä on fyysisesti raskas työ. Kiinnostus suoraan työpäivän jälkeen tapahtuvaan ohjattuun liikuntatoimintaan saa yli puolen (n=20) kannatuksen, ja taukojumppaa työpäivän aikana kannattaa puolet (n=16) vastaajista. Reilua kolmasosaa (n=12) vastaajista kiinnostaa myös omatoiminen liikunta työpäivän aikana. Ohjattu liikunta ennen työpäivää kiinnostaisi muutamaa (n=4) henkilöä. Niitäkin on, joita erillinen työpaikkaliikunta ei kiinnosta lainkaan (n=4). Vastaajista 59 % (n=17) toivoo työpaikalle liikuntavälineitä ja ohjeita omatoimiseen liikkumiseen, kun taas 35 % (n=10) ei kaipaa ollenkaan välineitä ja ohjeita työpaikkaliikuntaan.

Työmatkoja pyöräilee säännöllisesti ympäri vuoden neljä henkilöä, ja silloin kun ei ole lunta ja jäätä viisi henkilöä. Satunnaisia pyöräilijöitä on 11. Työmatkoja ei pyöräile lainkaan 38 % (n=12) vastaajista. Taloudellinen hyöty vaikuttaa houkuttelevan parhaiten työmatkapyöräilyyn; 12 henkilöä arvioi verovapaan työsuhdepyöräedun ja 11 henkilöä rahallisen kannustimen motivoivan työmatkapyöräilyyn. Seuraavaksi eniten motivoisivat sopivat sosiaalityöt (n=8), kuten pukutilat ja peseytymismahdollisuus työpaikalla. Osa ei voi tai halua pyöräillä lainkaan (n=6). Autopysäköintipaikkojen vähentämisellä ei näyttäisi olevan vaikutusta pyöräilyn lisäämiseen, ei myöskään pyöräreittien opastusten parantamisella. Muutamia (n=2–3) motivoisi asiointipyörien käyttömahdollisuus työpäivän aikana, tarvikkehankinnat, pyöräilytapahtumat ja teemapäivät sekä vinkit ja kannustaminen. Yksi mainitsee pyöräpysäköinnin kohentamisen ja yksi autopysäköinnin muuttamisen maksulliseksi kannustavan työmatkapyöräilyyn.

#### **6.5 Hyvinvointi, liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus**

Kyselytutkimuksessa on mukana hyvinvointia karkeasti kartoittava kysymys. Hyvinvointinsa tilaa vastaajat arvioivat keskimäärin kohtalaiseksi tai kohtalaista paremmaksi. Arvioinnin kohteena on kokemus levosta, kivusta, terveydestä ja toimintakyvystä sekä fyysisestä jaksamisesta. Hanketavoitteiden mukaisesti liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen tarpeesta halutaan myös saada tietoa. Naisista 38 % (n=9) ja miehistä puolet (n=4) ei ole lainkaan kiinnostunut liikuntaneuvonnasta tai elintapaohjauksesta. Yksilömuotoinen liikuntaneuvonta kiinnostaa noin joka kolmatta (n=11) vastaajaa. Lisäksi noin kolmannes vastaajista ilmaisee kiinnostuksensa sekä ryhmämuotoista

liikuntaneuvontaa (n=10) että yksilöllistä elintapaohjausta (n=10) kohtaan. Vain yksi henkilö ilmoittaa kiinnostuksensa ryhmämuotoista elintapaohjausta kohtaan.

## 7 Pohdinta

Opinnäytteen tavoitteena oli selvittää, kuinka suuri osuus Puumalan työikäisestä väestöstä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi sekä kartoittaa liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä. Kyselyvastausten pohjalta saatiin tietoa kohderyhmän liikunta-aktiivisuuden määrästä ja laadusta sekä liikuntakäyttäytymistä estävistä tai edistävästä vaikuttimista. Tutkimustuloksia on tarkoitus hyödyntää tutkimuksen toimeksiantajan, Puumalan kunnan liikuntapalvelujen kehittämisessä.

Tutkimuksen empiiriseen osaan eli liikunta-aktiivisuuskyselyyn osallistuneista vastaajista ei kukaan ollut tutkimuksen toteutushetkellä alle 20-vuotias, joten virallista työikäisten mitta-asteikkoa, 18–64-vuotiaat, sovellettiin vastaamaan kohderyhmää paremmin vastaavaksi. Yläpäässä ikähaitaria venytettiin siten, että 65-vuotiaat työntekijätkin olivat vielä mukana.

Tutkimustuloksia ristiintaulukoitiin käyttäen taustamuuttujina vastaajien sukupuolta ja ikää. Kuntaliiton (2022) mukaan koko kunnan asukkaista miehiä on kohderyhmässä 20–64-vuotiaat reilu puolet (54 %). Siispä Puumalan kunnan vakinaisen työvoiman sukupuolijakauma on eri kuin kunnassa ylipäätään. Tutkimuskysymyksiin vastanneista neljännes (n=8) oli miehiä, mikä on suunnilleen saman verran kuin kunnan vakinaisten miespuolisten työntekijöiden määrä: 23 % vuonna 2021 (Puumala 2022b).

### 7.1 Liikuntasuosituksen täyttyminen

Kansallinen terveystuensasuositus täyttyi Puumalan kyselyyn vastanneista 25 %:lla. Se on hieman vähemmän verrattaessa valtakunnalliseen FinTerveys 2017 -tutkimukseen aikuisväestön liikkumisesta, jonka mukaan 39 % miehistä ja 34 % naisista saavutti terveystuensasuosituksen. Tosin FinTerveys 2017 -tutkimuksen kohderyhmä oli hieman laajempi kohdistuen kaikkiin 18 vuotta täyttäneisiin suomalaisiin. (Borodulin & Wennman 2019.)

Puumalan kyselytutkimuksen perusteella kestävyysliikunnan osuus oli vastaajilla valtakunnallista tasoa verrattaessa juuri FinTerveys 2017 -tutkimuksen tuloksiin, eli suunnilleen puolet aikuisista (47 %) tavoittaa kestävyysliikuntasuosituksen (Borodulin & Wennman 2019). Fyysisen aktiivisuuden muodoista suosituimmaksi ja säännöllisimmäksi osoittautui kävely molemmissa tutkimuksissa. Puumalassa 81 % ilmoitti harjoittavansa arki- tai hyötyliikuntaa kävellen tai pyörällä viikoittain. Vastaavasti 63 % vastaajista arveli käyttävänsä kevyenliikenteen väyliä omatoimiseen liikkumiseen viikoittain.

Kyselyvastausten perusteella miehet vaikuttavat olevan aktiivisempia liikkujia kuin naiset. Ikäryhmien vertailussa taas nuoremmat (20–39-vuotiaat) täyttivät liikuntasuosituksen useammin kuin



vanhemmat (40–65-vuotiaat). FinTerveys 2017 -tutkimuksessa havaittiin myös miesten suurempi liikunta-aktiivisuus verrattuna naisiin (Borodulin & Wennman 2019).

## 7.2 Liikuntakäyttäytymistä edistävät ja estävät tekijät

Kyselytutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa liikuntaa edistäviä ja estäviä tekijöitä. Liikuntakäyttäytymistä edistävien syiden kartoitus jäi tässä tutkimuksessa vajaaksi, koska kyselyssä ei varsinaisesti tiedusteltu yksilöiden sisäisiä toimintaan ohjaavia arvoja ja motiiveja. Sisäiseen motivaatioon liittyen oli oikeastaan vain yksi kysymys lomakkeessa: se haarukoi vastaajia kiinnostavia ohjatun liikunnan lajeja. Tällä tavoin pyrittiin saamaan tietoa asukkaita palvelevan liikuntatarjonnan järjestämiseksi. Jälkeenpäin ajatellen kyselyyn olisi voinut lisätä kysymyksen, joka kartoittaa suoraan syitä liikuntasuosituksen täyttymiselle. Näitä kysymyksiä olisi voinut muotoilla COM-B-malliin ja itsemääräämisteoriaan pohjautuen.

Suomalaisten aikuisten liikuntakäyttäytymistä selvittävässä tutkimuksessa on ilmennyt Vuoren (2010a, 624–625) mukaan, että liikunnan ja ulkoilun harrastamisen merkittävimiksi edistäviksi syiksi nousevat terveys, kunto, rentoutuminen ja virkistyminen. Vertailtaessa muihin EU-maihin on lisäksi huomattu, että Suomessa liikuntaa harrastetaan harvemmin hauskuuden takia, kuin muissa maissa. Toisaalta suomalaisilla motivaation lähteenä ovat muita eurooppalaisia yleisemmin liikkuminen yksin ja luonnossa, sekä ylipäättään liikunnan tuottaman sisäisen tyydytyksen korostuminen suhteessa ulkoapäin havaittavaan iloon. (Vuori 2010a, 625.)

Puumalan kyselyssä ilmeni vastaajien vahva tendenssi luontoliikuntaan, ja kunnan maantieteelliset ominaisuudet tukevatkin hyvin vesistöissä ja viheralueilla tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta. Reilu puolet vastaajista (56 %) kertoi harjoittavansa viikoittain luontoliikuntaa kuten kävelyä, retkeilyä, melontaa, marjastusta ja sienestystä. Lisäksi kolmannes (34 %) ilmoitti harjoittavansa omatoimista liikuntaa sisällä tai ulkona mainiten ulkona tapahtuvista fyysisistä aktiviteeteista marjastuksen, kalastuksen, metsästyksen ja valokuvauksen luonnossa. COM-B-mallin mukaisesti Puumalassa ympäristön tilaisuudet (Opportunities) luovat otollista maaperää liikuntakäyttäytymiselle (Behavior) eli luonnossa ulkoilulle. Ulkoiset ja sisäiset motiivit (Motivation) luontoliikuntaan voivat liittyä myös muuhun kuin itse liikkumiseen. Esimerkiksi metsästyksen, keräilyn tai kalastuksen ollessa kyseessä, liikunta voi hyvinkin olla vain sivutuote, kun varsinainen motivaattori liikuntakäyttäytymisen toteuttamiseen on sen tuloksena saatava saalis eli ravinto. COM-B-mallin pystyvyyttä (Competence) tukeva tekijä voisi tällöin olla riittävä eränkävintätaitojen ja välineiden hallinta tai maaston ja vesistön tuntemus.

Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia, myönteisesti motivoivia tekijöitä pystyi päättelemään joidenkin muidenkin kyselyvastausten perusteella. Ulkoisen motivaation osalta vastaajat arvelivat

esimerkiksi rahallisten etujen ja kannustimien vaikuttavan myönteisesti työmatkapyöräilyyn. Tärkeäksi työmatkapyöräilyn toteutumisen kannalta koettiin myös ympäristön fyysisiin tilaisuuksiin lukeutuvien sopivien sosiaalitulojen olemassaolo työpaikan yhteydessä. Työmatkapyöräilyä estäviä tekijöitä oli listattu liittyen fyysiseen rakennettuun ympäristöön ja pyöräilyn rajoituksiin esimerkiksi tavaroiden kuljettamisen kannalta. Fyysisen rakennetun ympäristön eli kunnan infrastruktuurin vaikutus mainittiin pyöräilyä estävänä tekijänä, sillä Puumalassa on vain 6 km rakennettua kevyenliikenteenväylää kirkonkylällä. Pitkät välimatkat ja haja-asutus vaikuttavat siihen, että maantiepyöräily koetaan turvattomana kapeiden moottoriliikenteeseen tarkoitettujen teiden varsilla. Talvisaikaan etenkin aurauksen puute aiheuttaa omat haasteensa pyöräliikenteelle.

Yleisimmiksi esteiksi suositusten mukaisen liikuntamäärän ja -laadun täyttymiselle muodostuivat kyselyvastausten perusteella ajan ja oman motivaation puute. Liikkumisen esteitä kartoittavaan monivalintakysymykseen pyydettiin vastauksia vain niiltä, jotka eivät yltäneet valtakunnalliseen liikumissuositukseseen, ja vastausvaihtoehtoja saattoi valita yhdestä kolmeen kappaletta. Vastaajista liki puolet (48 % n=11) ilmaisi ettei heillä ole riittävästi aikaa liikkumiseen ja 39 %:ää (n=9) vaivasi kiinnostuksen puute liikuntaa kohtaan.

Muita liikkumisen esteitä ovat sosiaalisiiin ja fyysisiin tilaisuuksiin liittyvät tekijät, kuten sopivan liikuntaseuran puute ja ohjatun liikuntaharrastuksen huono ajankohta. Yksilöiden kyvykkyyteen, muun muassa terveydentilaan tai taitoihin liittyviä rajoitteita tulee myös ilmi Puumalan kyselytuloksissa. Paikkakunnalta puuttuu myös monen mielestä sopivaa liikuntatarjontaa, joka motivoisi osallistumaan ohjattuun toimintaan.

### **7.3 Johtopäätökset ja kehittämissuositukset**

Terveyttä edistävän liikunnan lisäämiseen on edelleen tarvetta laajasti yhteiskunnassa. Vuori (2010b, 646–647) linjaa, että liikunnan puute on yleisimpien kansansairauksien riskitekijä, jota voidaan vähentää yksinkertaisesti lisäämällä liikuntaa. Liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen keinoin pystytään yksilötasolla parhaiten vaikuttamaan liikuntamotivaatioon, tilaisuuksiin ja kyvykkyyteen. Siksi onkin tärkeää saada kysyntä kohtaamaan tarjonta. Tähän Puumalan etsivä liikuntatyö -hanke mitä ilmeisimmin tähtääkin, ja poikkihallinnollinen työryhmä on jo perustettu vahvistamaan liikuntaneuvonnan palveluketjua sekä ylipäättään turvaamaan liikuntapalvelujen monipuolista toteutumista paikkakunnalla, myös sote-alueuudistuksen jälkeen (Tuovinen & Pölönen 2021).

Puumalassa olemassa olevien liikuntapaikkojen tai välineistön osalta kyselytutkimuksessa ei ilmennyt puutteita, eikä kukaan myöskään ilmoittanut pitkien välimatkojen vaikuttavan kielteisesti liikuntakäyttämiseensä. Isoimmat haasteet liittyvät vastausten perusteella yksilöiden sisäiseen motivaatioon ja aikaresursseihin. Motivaatioon ja ajanpuutteeseen on hankalaa vaikuttaa ulkoisesti

liikuntapalvelujen suunnittelulla, jos ei tunneta tarkemmin ajan ja motivaation puutteen syitä. Kenties seuraavaksi kannattaisi kohderyhmässä kartoittaa mitkä asiat vievät aikaa ja motivaatiota pois liikkumisesta. Tällaisia syitä voisivat olla esimerkiksi työ, perhevelvoitteet, kotiaskareet tai ruutu-aika. Liikunnan esteitä ja rajoituksia selvittäneistä tutkimuksista on Vuoren (2010a, 625–626) mukaan käynyt ilmi, että esimerkiksi ulkoilun esteeksi ilmoitettuja syitä ovat työkiireet, huono keli, koti-kiireet ja perheasiat, sairaus tai huonokuntoisuus, pimeys, työväsymys, kiinnostuksen tai seuran puute, matkakulut, sopivien varusteiden puute ja hankala pääsy ulkoilualueelle. Saadun tiedon pohjalta voisi suunnitella täsmäinterventioita, joilla pyritään vaikuttamaan koettuihin esteisiin.

Sisäisen motivaation tukemiseksi kyselytutkimuksessa kartoitettiin työikäisiä kiinnostavia liikuntalajeja, joita palvelutarjonnassa ei vielä ole, tai joiden ajankohta tai laatu ei vastaa asiakkaiden tarpeita ja toiveita. Omat haasteensa luo varmasti kunnan vakinaisen väestön vähäinen määrä, ja liikuntaharrastustarjonnan kannattavuus esimerkiksi ohjatussa ryhmäliikunnassa, jos osallistujia on vain kourallinen. Ryhmäliikunnassa korostuu myös liikunnan sosiaalinen, yhteisöllisyyttä luova ja ylläpitävä olemus. Esimerkiksi Telaman & Polven (2010, 630) mukaan liikuntamuodoista valtaosa on luonteeltaan sosiaalista ja vuorovaikutuksellista, ja itsemääräämisteoria tuodaan esiin tärkeänä liikkumisen selittäjänä. Itsemääräämisteoriam käytetään usein myös liikuntakäyttäytymisen muutokseen tähtäävien interventioiden suunnittelun taustateorianä, esimerkkinä Let's Move It -ohjelma, joka tähtäsi nuorten liikkumisen edistämiseen (Hankonen 2017, 213–218). Siinä kannustettiin nuoria liikkumaan tukemalla muun muassa heidän pätevyyden ja pystyvyyden tunnettaan, tuomalla esiin omaehtoisia valinnan mahdollisuuksia liikuntatoiminnan toteuttamisessa sekä vahvistamalla sisäistä motivaatiota ulkoisten hyvinvointia haittaavien tavoitteiden sijaan.

Monesti omaehtoinen liikuntakäyttäytyminen lopahtaa ensimmäisiin hankaliin tunteisiin tai repsahduksiin, joita on lähes mahdotonta välttää, kun pyritään jonkin syvään juurtuneen tavan muuttamiseen. Moderni motivaatiopsykologia pyrkiikin integroimaan negatiivista ja positiivista lähestymistapaa käyttäytymisen muutoksen tukena. Sisäisen motivaation löytäminen liikuntaa kohtaan auttaa ihmistä sitoutumaan pyrkimyksiinsä, mutta myös epäonnistumisten ja pettymysten sieto sekä vastoinkäymisiin varautuminen on tärkeää hyvinvoinnin kannalta. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 246.) Näiden asioiden käsittely esimerkiksi liikuntaneuvonnassa auttaisi varmasti vakiinnuttamaan liikunnallisempaa elämäntapaa yksilöiden arkeen. Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta voisi olla erityisen tehokas työkalu liikuntakäyttäytymisen edistämiseen, sillä ryhmässä oleminen tukee itsemääräämisteorian yhteenkuuluvuuden perustarpeen täyttymistä. Lisäksi psykologisia perustarpeita (autonomia, pystyvyys ja yhteenkuuluvuus) tukeva sosiaalinen ympäristö edesauttaa itsemääräämisteorian mukaan yksilön sisäistä motivaatiota luoden energisyyttä, hyvinvoinnin kokemista ja aktiivista itseohjautuvuutta (Vasalampi 2017, 59).

#### 7.4 Tutkimuksen luotettavuus

Kyselytutkimuksen otoskoko on pieni, vain 78 havaintoyksikköä, verrattuna määrällisen tutkimuksen yleiseen otoskokoon, joka on minimissään 100 havaintoyksikköä (Vilka 2007, 57.) Puumalan liikunta-aktiivisuusselvityksessä havaintoyksiköt, eli kyselyyn vastanneet henkilöt, olivat kaikki kunnan vakinaisia työntekijöitä. Vastausten määrä jäi 41 %:iin, joka on tyypillinen kyselytutkimuksen vastausprosentti (Vehkalahti 2008, 44). Kyselyvastaajat edustavat siis julkisella sektorilla työllistyneitä, joten mukana eivät ole ikäryhmään kuuluvat muulla tavoin työllistyneet, työttömät eivätkä muista syistä työelämän ulkopuolella olevat 20–65-vuotiaat henkilöt.

Tutkimuksen reliabiliteetti kertoo tulosten pysyvyydestä mittauksesta toiseen. Tutkimuksen validius taas kertoo käytetyn mittarin toimivuudesta eli kyvystä mitata sitä, mitä oli tarkoituskin. Kyselytutkimuksessa mittarina on kysymyslomake, johon on muotoiltu operationalisoinnin avulla tutkimuksessa käytetyn teorian käsitteet ja ajatukset arkiymmärrettävästi. Validiteetin arvioinnissa huomioidaan, toimiiko valittu asteikko ja millaisia epätarkkuuksia mittariin sisältyy. Reliaabeliuden kannalta Puumalan kyselytutkimuksen otoskoko ja laatu eivät täysin onnistuneesti edusta perusjoukkoa. Lisäksi lomakkeen kysymyksiin ja vastausvaihtoehtojen tulkintaan sisältyvät virheet, epätarkkuudet ja väärinymmärrykset ovat mahdollisia. (Vilka 2007, 149–150.)

Kansallista liikkumisen vähimmäissuositusta käytettiin tutkimuksessa mittarina liikunnan laadun ja määrän riittävydestä. Vaikka terveyden kannalta riittävän liikkumisen määrät esitettiin mahdollisimman yleistajuisesti, on tietenkin mahdollista, että vastaajat eivät ole ymmärtäneet suosituksen sisältöä tai ovat arvioineet oman tilanteensa virheellisesti. Koska käytössä ei ollut objektiivisia mittareita, kuten liike- ja sykemittareita tai kuntotestejä, jäivät kyselyvastaukset henkilöiden oman arvon ja vilpittömyyden tai vilpillisyyden varaan.

Kyselytutkimuksen vastausten luotettavuuden kannalta on huomioitava myös suuri epäsuhta sukupuolten ja ikäryhmien välillä. Vastaajista vain 25 % (n=8) on miehiä ja nuorempaan ikäryhmään kuuluvia 22 % (=7) vastanneista. On siis mahdollista, että vastaukset ovat vääristyneet jonkin verran, kun kyseessä on niin pieni otos (n=32). Vastausten perusteella miehistä jopa puolella täyttyi terveystuokantasuositus. Pelkän kestävyysliikunnan osalta naiset veivät voiton, sillä heistä 54 % (n=13) arvioi kestävyysliikkumissuosituksen toteutuvan kohdallaan, kun taas miehillä se täyttyi 25 %:lla (n=2). Ikäryhmien vertailussa nuoremmilla täyttyi liikkumissuositus kaikilta osin sekä kestävyysliikunnan osalta useammin kuin vanhemmilla. Nuoremmista 20-39-vuotiaista 43 % (n=3) ylsi koko liikkumissuositukseen ja 57 % (n=4) kestävyysliikuntasuositukseen. Vanhemmista 40-65-vuotiaista 20 % (n=5) täytti liikuntasuosituksen kaikilta osin ja 44 % (n=11) kestävyysliikunnan osalta.

Tutkimuksen kato eli puuttuvat havainnot on myös otettava huomioon tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa (Vilkkka 2007, 107). Miksi yli puolet (59 %) otokseen valituista ei vastannut kyselyyn? Ovatko tutkimuksesta jääneet pois passiiviset henkilöt, joita nimenomaan olisi haluttu tavoittaa kunnollisen kokonaiskuvan saamiseksi? Toisaalta liikuntaneuvonnasta ja elintapaohjauksesta jossain muodossa kiinnostuneita oli 59 % vastaajista, mikä kertoo siitä, että yli puolella on tarvetta aloittaa liikkuminen tai lisätä sen laatua ja määrää. Kansallinen liikkumisen vähimmäissuosituskin täyttyy kyselyn perusteella vain 25 %:lla vastaajista, jolloin 75 %:lla on korjattavaa terveytensä kannalta riittävän liikkumisen määrässä ja laadussa. Näiden vastausten perusteella riittämättömästi liikkuvien joukko noudattelee lähes samoja lukemia, kuin Liikkuva aikuinen -sivuston (2022) väittäminen, että 80 % suomalaisista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi.

Keskustelussa toimeksiantajan edustajien kanssa kävi ilmi, että osa kohderyhmään kuuluvista ei vastannut kyselyyn, koska he olivat jo vastanneet aiemmin kyselyn testiversioon. Varsinaisesta toteutuneesta kyselystä jäi siis uupumaan muutaman otokseen valitun vastaukset. Toimeksiantaja eli Puumalan kunta piti kuitenkin toteutunutta otosta riittävänä ja vastaajien omia arvioita liikunta-aktiivisuudestaan ilman objektiivisiä mittauksia luotettavina olennaisten tietojen saamiseksi liikuntapaikkojen kehittämistä varten.

## Lähteet

- Aluehallintovirasto. 2022. Liikuntatoimi. Luettavissa: <https://avi.fi/tietoa-meista/tehtavamme/opetus-ja-kulttuuri/liikuntatoimi>. Luettu: 9.10.2022.
- Aunola, K. 2005. Motivaation kehitys ja merkitys kouluiässä. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. (toim.). Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Borodulin, K. & Wennman, H. 2019. Tilastoraportti 48/2019. Aikuisväestön liikunta Suomessa. Fin-Terveys 2017 -tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Luettavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138989/Tilastoraportti\\_Aikuisväestön%20liikunta%20Suomessa%20-FinTerveys%202017%20tutkimus\\_BANNERILLA.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138989/Tilastoraportti_Aikuisväestön%20liikunta%20Suomessa%20-FinTerveys%202017%20tutkimus_BANNERILLA.pdf?sequence=1). Luettu: 18.4.2022.
- Deci, E. & Ryan, R. 2000. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self determination in human behavior. *Psychological Inquiry*, 11, s. 227–268. Luettavissa: <https://users.ugent.be/~wbeyers/scripties2012/artikels/The-what-and-why-of-goal-pursuits.pdf>. Luettu: 2.2.2023.
- Guthold, R., Stevens, G., Riley, L. & Bull, F. 2018. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet*. Luettavissa: [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(18\)30357-7/fulltext#seccestitle10](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(18)30357-7/fulltext#seccestitle10). Luettu: 14.10.2022.
- Hankonen, N. 2017. Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edistämiseksi. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. (toim.). Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet, s. 202–221. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Iglesias-Soler, E. & Chapman, M. 2016. Kunnon osatekijät ja periaatteet. Teoksessa Langinkoski, A. & Lappalainen, J. (toim.). Liikuntafysiologian perusteet. Johtavien eurooppalaisten asiantuntijoiden yhteisteos fyysisestä suorituskyvystä, s.73–83. Fitra. Helsinki.
- Kananen, J. 2011. Kvantti: kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Jyväskylä.
- Kolu, P., Vasankari, T. & Kari, J. 2018. Kirjallisuuskatsaus – liikkumattomuuden haitat. Aikuisväestön fyysinen aktiivisuus ja paikallaanolo Suomessa. Teoksessa Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.). Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset, s. 8–9. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. Valtioneuvoston kanslia. Luettavissa:

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 30.1.2023.

Koskinen, S. & Borodulin, K. 2017. FinTerveys 2017 -tutkimus. Kansallinen terveystutkimus. Luettavissa: [https://thl.fi/documents/10531/3879093/FT17\\_Kysely1\\_FIN\\_paino.pdf/779f1020-cba6-493b-acfb-4fe6f0b7f0c2](https://thl.fi/documents/10531/3879093/FT17_Kysely1_FIN_paino.pdf/779f1020-cba6-493b-acfb-4fe6f0b7f0c2). Luettu 17.4.2022.

Koskinen, S. & Borodulin, K. 2019. Finterveys 2017 -tutkimus. <https://www.slideshare.net/THLfi/ai-kuisvestn-liikunta-suomessa-finterveys-2017-tutkimus>

Kuntaliitto. 2022. Väestörakenne. Väestön ikärakenne. Luettavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/tietotuotteet-ja-palvelut/analyysit-ja-tietoaineistot/kuntakuvaajat/vaesto>. Luettu: 3.6.2022.

Käypä hoito -työryhmä Liikunta. 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Liikuntaharjoitteluun liittyviä määritelmiä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Luettavissa: <https://www.kaypa-hoito.fi/nix01203>. Luettu 28.9.2022.

Laukka, P. 2022. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>. Luettu 15.9.2022.

Liikkuva aikuinen. 2022. Mikä liikkuva aikuinen. Luettavissa: <https://liikkuva aikuinen.fi/mika-liikkuva-aikuinen/>. Luettu: 17.4.2022.

Liikuntalaki 10.4.2015/390.

Liikuntaneuvonta. 2022a. Liikkumattomuus on kallista. Likes. Luettavissa: <https://liikuntaneuvonta.fi/paattajille/>. Luettu: 7.11.2022.

Liikuntaneuvonta. 2022b. Liikkumattomuus maksaa ja liikuntaneuvonta on ratkaisu. Likes. Luettavissa: <https://liikuntaneuvonta.fi/paattajille/liikkumattomuus-maksaa/>. Luettu: 7.11.2022.

Malmberg, L.-E. & Little, T.D. 2005. Nuorten koulumotivaatio. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. (toim.). Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus. Jyväskylä.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2022. Liikunta. Luettavissa: <https://okm.fi/liikunta>. Luettu: 9.10.2022.

Prochaska, J. & Velicer, W. 1997. The transtheoretical model of health behavior change. National Library of Medicine. National Center for Biotechnology Information. PubMed.gov. Luettavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10170434/>. Luettu: 26.10.2022.

Puumala. 2022a. Tervetuloa Puumalaan, Saimaan sykkivään sydämeen. Luettavissa: <https://puumala.fi>. Luettu: 14.4.2022.

Puumala. 2022b. Henkilöstöraportti 2021. Luettavissa: <https://puumala.cloudnc.fi/download/no-name/%7Baeed2f8-95e0-4429-a285-5b581b262a5d%7D/18754>. Luettu: 7.11.2022.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. (toim.) 2005. Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus. Jyväskylä.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. (toim.) 2017. Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus. Jyväskylä.

Sjöholm, K. 2015. Kunnan liikuntatoiminnan asema lainsäädännössä. Teoksessa Aaltonen, K. (toim.) Liikuntalakiopas, s. 78–84. Tietosanoma. Helsinki.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Liikunta edistää terveyttä ja hyvinvointia. Luettavissa: <https://stm.fi/liikunta>. Luettu: 18.4.2022.

Tarnanen, K., Rauramaa, R. & Kukkonen-Harjula, K. 2016. Liikunta on lääkettä (Liikunta-suositus). Duodecim. Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/khp00077>. Luettu: 18.4.2022.

Telama, R. & Polvi, S. 2010. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa Vuori, I, Taimela, S. & Kujala, U. Liikuntalääketeiede, s.628–638. Duodecim. Helsinki.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Fyysinen kunto ja terveys. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/fyysinen-kunto-ja-terveys>. Luettu: 29.9.2022.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Liikunnan terveyshyödyt. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>. Luettu: 30.1.2023.

Tilastokeskus. 2022. Kuntien avainluvut. Luettavissa: <https://www.stat.fi/tup/alue/kuntienavainluvut.html#?active1=SSS&active2=623&year=2021>. Luettu: 3.6.2022.

Tuovinen, V. & Pölönen, S. 2021. Puumalan etsivä liikuntatyö. Hankesuunnitelma. Puumalan kunta.

UKK-instituutti. 2019. Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. Luettu: 18.4.2022.

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. PK-kustannus, Jyväskylä.




- Valtion liikuntaneuvosto. 2019. Hallitusohjelmataavoite väestön liikkumisen ja liikunnan edistämiseksi. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/hallitusohjelmataavoite-vaeston-liikkumisen-ja-liikunnan-edistamiseksi/>. Luettu: 17.4.2022.
- Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.) 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. Valtioneuvoston kanslia. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 15.1.2023.
- Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. (toim.). Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet, s. 54–65. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Tammi. Helsinki.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Tammi, Helsinki.
- Virta, S. 2015. Kunnan liikuntatoiminnan perusta. Teoksessa Aaltonen, K. (toim.) Liikuntalakiopas, s. 84–85. Tietosanoma. Helsinki.
- Vuori, I. 2010a. Suomalaisten liikunta. Teoksessa Vuori I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede, s. 618–627. Duodecim. Helsinki.
- Vuori, I. 2010b. Terveyttä edistävän liikunnan lisääminen. Teoksessa Vuori I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede, s. 646–664. Duodecim. Helsinki.
- Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2010. Liikunta ja terveys: päätelmiä. Teoksessa Vuori I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede, s. 665–681. Duodecim. Helsinki.
- World Health Organization. 2018. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva. Luettavissa: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 8.10.2022.
- World Health Organization. 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. Geneva. Luettavissa: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-eng.pdf>. Luettu: 8.10.2022.

## Liitteet

### Liite 1. Kyselylomake

## Liikunta-aktiivisuuskysely työikäisille puumalalaisille

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

Tervetuloa Puumalan kunnan liikunta-aktiivisuuskyselyyn!

Vastaaminen vie noin 10 minuuttia.

Tämä kyselytutkimus on tärkeä osa Puumalan alueen liikuntapalveluiden kehittämishanketta. Vastaamalla vaikutat lähialueesi laadukkaiden liikuntapalveluiden säilymiseen ja autat muokkaamaan niitä entistäkin paremmiksi sekä käyttäjien tarpeisiin sopiviksi.

Kyselytutkimuksella kartoitamme Puumalan liikuntapalveluiden ja -paikkojen nykyistä käyttöä sekä vastaajien liikuntakäyttäytymistä. Vastaukset antavat meille palautetta ja kehitysehdotuksia tulevan mielekkään liikuntatoiminnan järjestämiseen kunnassa. Kyselystä saat myös itse hyödyllistä tietoa jo olemassaolevista liikkumiseen liittyvistä palveluista.

Kysely on anonyymi.

Ohjeita:

- Vastaa huolellisesti ja totuudenmukaisesti kaikkiin kysymyksiin.
- Tähdellä (\*) merkityt kysymykset ovat pakollisia.
- Muissa kuin pakollisissa kysymyksissä voit ohittaa kysymyksen kokonaan, mikäli kyseinen kohta ei sovi tilanteeseesi.
- Merkitse ruksilla tai värittämällä ympyrä / neliö haluamasi kysymysvaihtoehdon kohdalla.

Kiitos jo etukäteen avustasi liikuntapalvelujen kehittämisessä!

Ystävällisin terveisin,  
Puumalan liikuntapalvelujen väki

### 1. Annan suostumukseni kyselyvastausteni analysointiin tutkimus- ja kehittämistarkoituksessa.

Tutkimus on anonyymi eikä vastaajia tunnisteta / yhdistetä sähköpostiosoitteisiin tms. yhteystietoihin. \*

Kyllä

**2. Sukupuolesi \***

- Nainen
- Mies
- Muu / en halua vastata

**3. Mihin ikäryhmään kuulut? \***

- Alle 20-vuotias
- 20-39-vuotias
- 40-65-vuotias
- Yli 65-vuotias

**4. Missä asut? \***

- Puumalan kirkonkylällä
- 4-14 km etäisyydellä Puumalan kirkonkylästä
- 15 km tai kauempana Puumalan kirkonkylästä
- En asu Puumalassa

**5. Asuuko taloudessasi alle 16-vuotiaita? \***

- Kyllä
- Ei

## 6. Mihin seuraavista vapaa-ajan liikuntaryhmistä kuulut?

Ripeä ja reipas liikunta = aiheuttaa ainakin jonkin verran hikoilua ja hengästymistä

- Ei juuri mitään liikuntaa joka viikko
- Verkkaita tai rauhallista liikuntaa useampana päivänä viikossa
- Ripeää ja reipasta liikuntaa kerran viikossa
- Ripeää ja reipasta liikuntaa 2 kertaa viikossa
- Ripeää ja reipasta liikuntaa 3 tai enemmän kertaa viikossa

### Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille:

- 1) Lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään 2 x viikossa
- 2a) Reipasta kestävyysliikuntaa vähintään 2 h 30 min viikossa TAI
- 2b) Rasittavaa kestävyysliikuntaa vähintään 1 h 15 min viikossa
- 3) Kevyttä liikuskelua & taukoja paikallaanoloon aina kun voi

Lihaskunto ja liikehallinta (1) = isoja lihasryhmiä kuormittava ja tavallista enemmän tasapainoa haastava liikkuminen. Esim. porraskävely, raskaat pihatyöt, ryhmäliikunta, kuntosali, pallopelit.

Reipas kestävyysliikunta (2a) = kaikki sydämen sykettä nostava liikkuminen, jossa puhuminen onnistuu vielä hengästymisestä huolimatta. Esim. uinti, kävely, jumppa, tanssi, retkeily.

Rasittava kestävyysliikunta (2b) = tehokas, hikoilua ja hengästymistä aiheuttava liikunta, jossa puhuminen on hankalaa hengästymisen vuoksi. Esim. juoksu, pyöräily, hiihto, pallopelit.

### 7. Lue ylläoleva aikuisten viikoittaisen liikkumisen suositus huolellisesti läpi. Arvioi liikutko vähintään suosituksen mukaisesti. Valitse itseäsi tällä hetkellä parhaiten kuvaavaa vaihtoehto. \*

- Liikkumissuositus toteutuu kaikilta osin (1-3) Jos valitset tämän vaihtoehdon, siirry suoraan kysymykseen 9
- Liikkumissuositus toteutuu lihaskunto- ja liikehallintaliikunnan määrän osalta (1)
- Liikkumissuositus toteutuu kestävyysliikunnan määrän osalta (2a / 2b)
- Liikkumissuositus toteutuu kevyen liikuskelun ja paikallaanolon tauotuksen osalta (3)
- Liikkumissuositus ei toteudu miltään osin

**8. Mikä / mitkä asiat vaikuttavat siihen että liikkumissuositus ei toteudu kaikilta osin? Valitse 1-3 itsellesi tällä hetkellä sopivinta vaihtoehtoa.**

- Terveydelliset syyt (esim. sairauden tai vamman takia liikkumisessa on rajoitteita)
- Taloudelliset syyt (esim. liian korkeat harrastamiskustannukset, liikuntapaikkamaksut tms.)
- Ajan puute
- Oman motivaation puute (liikunta ei innosta / kiinnostaa tms.)
- Sopivien liikuntapaikkojen puute (omaan harrastukseen sopivan paikan puuttuminen, etäisyydet liikuntapaikoille tms.)
- Sopivien liikuntapalveluiden tarjonnan puute (itseä kiinnostavan liikuntalajin puuttuminen tms.)
- Tarvittavien liikuntavälineiden puuttuminen
- Tunne omien liikuntaitojen heikkoudesta
- Liikkumiseen tai liikunnanharrastamiseen liittyvän kaverin tai seuran puute
- Minua kiinnostavan ohjatun liikuntaharrastuksen huono ajankohta
- Lastenhoidon puute
- Jokin muu syy. Mikä? \_\_\_\_\_

## 9. Minkä verran tavanomaiseen arkeesi sisältyy allamainitun tyyppistä liikunnallista aktiivisuutta? \*

	Ei ollenkaan	Joitain kertoja vuodessa	Kuukausittain	Viikoittain
Arki- tai hyötyliikunta kävellen / pyörällä (esim. kauppamatkat, koiran ulkoilutus, pihatyöt)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuntolenkkeily (esim. hölkkä, juoksu, hiihto, retkiluistelu, uinti)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pallopelien pelaaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lihaskuntoharjoittelu kuntosalilla / kotona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ohjatut liikuntaryhmät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luontoliikunta (esim. kävely, retkeily, melonta, marjastus, sienestys)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kilpaurheilu (säännöllinen lajiharjoittelu, kilpailutoiminta)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu omatoiminen liikunta sisällä tai ulkona. Mikä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**10. Arvioi hyvinvointisi tilaa valitsemalla vaihtoehto, joka sopii parhaiten tämänhetkiseen tilanteeseesi (noin vuoden ajalta). \***

	Ei toteudu lainkaan	Toteutuu kohtalaisesti	Toteutuu täysin
Saan riittävästi lepoa ja palauttavaa unta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kehoni on kivuton	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen olevani terve ja toimintakykyinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fyysinen jaksamiseni työssä ja vapaa-ajalla on hyvä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Liikuntaneuvonta** on suunnattu liikuntaa aloittaville, painonhallinnan tueksi, uutta liikuntakipinää etsiville tai oman liikuntaharrastuksen löytämiseen. Neuvonnassa käydään läpi myös uni- ja ravintoasioita.

**Elintapaohjaustoiminnan** keskiössä on liikunnan määrän ja laadun lisääminen, terveellinen ravitsemus sekä unen lääkkeetön hoito. Elintapaohjaus on tarkoitettu erityisesti 18-65-vuotiaille tyyppin 2 diabeteksen riskitason asiakkaille ja kun BMI (painoindeksi) on 30 tai enemmän.

**11. Oletko kiinnostunut liikuntaneuvonnasta tai elintapaohjauksesta (ks. kuvaukset yllä)? Voit valita useamman vaihtoehdon. \***

- Yksilömuotoinen liikuntaneuvonta
- Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta
- Yksilömuotoinen elintapaohjaus
- Ryhmämuotoinen elintapaohjaus
- En ole kiinnostunut



**12. Liikuntaneuvonnasta / elintapaohjauksesta haluaisin tietää vielä tämän:**

---

---

---

---

---

**13. Kuinka paljon olet käyttänyt viimeisen vuoden aikana OMATOIMISEEN liikunnan harrastamiseen seuraavia liikunta- ja ulkoilumahdollisuuksia (siltoin kun kyseiset paikat ovat käytettävissä)?**

	Ei ollenkaan	Joitain kertoja vuodessa	Kuukausittain	Viikoittain
Kävely- ja pyörätiet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hiihtoladut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuntoradat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uimarannat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avanto- ja talviuintipaikat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viheralueet (puistot, luontopolut, metsät)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vesistöalueet (järvet, jäät, saaristo yms.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkojääkentät ja -kaukalot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkopallokentät (jalkapallo, rantalentopallo, tennis, koripallo yms.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yleisurheilukenttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frisbeegolfrata	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähiliikuntapaikka (koulun pihalla)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuntoportaat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkokuntoilupiste (Norppapuistossa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuntosali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urheiluhallin liikuntasali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muut liikuntapaikat, mikä / mitkä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 14. Kuinka paljon käytät omatoimiseen liikunnan harrastamiseen lähikunnissa sijaitsevia liikuntapaikkoja?

- En ollenkaan
- Vähän / satunnaisesti
- Paljon / säännöllisesti

#### 15. Toivotko jotakin alla olevan kaltaista tukea liikkumiseesi / liikunnan harrastamiseesi? Valitse 1-3 sopivinta vaihtoehtoa. \*

- Lisää opasteita ja ohjeita sisäliikuntapaikoille
- Lisää opasteita ja ohjeita ulkoliikuntapaikoille ja luontoon
- Liikuntamahdollisuuksien esteettömyyttä
- Mobiilipalveluja liikuntamahdollisuuksista
- Vinkkejä liikkumismahdollisuuksien löytämiseksi
- Asiantuntijaluentoja ja keskustelutilaisuuksia liikkumisesta
- Matalan kynnyksen liikuntaryhmiä liikuntaa aloittaville
- Liikkumiseen innostavaa toimintaa naapurustoon (esim. kävely- tai peliryhmät, tapahtumat)
- Vanhempi & lapsi -liikuntamahdollisuuksia
- Infoja liikuntatarjonnasta
- Erityisryhmälle suunnattua ohjausta ja neuvontaa. Kerro mitä: \_\_\_\_\_
- Erityisryhmälle suunnattuja apuvälineitä ja palveluja. Kerro mitä: \_\_\_\_\_
- En kaipaa

**16. Mitä sellaista ohjattua liikuntaa, jota ei tällä hetkellä ole tarjolla Puumalassa, haluaisit kokeilla / harrastaa?**

---

---

---

---

---

**17. Mikä seuraavista on sinulle sopivin aloitusajankohta ohjatulle liikunnalle arkisin (ma-pe)? \***

- Aamulla klo 6-9
- Aamupäivällä klo 9-12
- Päivällä klo 12-15
- Iltapäivällä / alkuillasta klo 15-17
- Illalla klo 17-20
- Illalla / yöllä klo 20 jälkeen
- Ei mikään

**18. Mikä seuraavista on sinulle sopivin aloitusajankohta ohjatulle liikunnalle viikonloppuisin (la-su)? \***

- Aamulla klo 6-9
- Aamupäivällä klo 9-12
- Päivällä klo 12-15
- Iltapäivällä / alkuillasta klo 15-17
- Illalla klo 17-20
- Illalla / yöllä klo 20 jälkeen
- Ei mikään

**19. Arvioi työsi fyysistä kuormittavuutta.**

- Ei kuormita fyysisesti juuri ollenkaan
- Kevyt fyysinen kuormitus
- Raskas fyysinen kuormitus
- Fyysinen kuormitus vaihtelee

**20. Jos työpäiväsi aikana tai suoraan sitä ennen / sen jälkeen olisi mahdollista osallistua liikuntatoimintaan, olisitko kiinnostunut? Valitse 1-3 vaihtoehtoa. \***

- Taukojumppa työpäivän aikana
- Omatoimista liikuntaa työpäivän aikana
- Ohjattu liikunta-aktiviteetti työpäivää ennen
- Ohjattu liikunta-aktiviteetti työpäivän jälkeen
- En ole kiinnostunut

**21. Pitäisikö työpaikalla olla omaehtoiseen / työporukan taukoliikuntaan sopivia välineitä ja vaihtuvat ohjeet?**

- Kyllä, välineitä ja ohjeita
- Kyllä, välineitä
- Kyllä, ohjeita
- Ei

## 22. Pyöräiletkö työmatkoja? \*

- Kyllä, säännöllisesti ympäri vuoden
- Kyllä, säännöllisesti kun ei ole lunta / jäätä
- Satunnaisesti
- En

## 23. Mikä motivoisi sinua ajamaan työmatkoja polkupyörällä? Valitse 1-3 sopivinta vaihtoehtoa. \*

- Autopysäköinnin muuttaminen maksulliseksi
  - Autopysäköintipaikkojen vähentäminen
  - Rahallinen kannustin työmatkapyöräilijöille
  - Verovapaan työsuhdepyöräedun tarjoaminen
  - Asiointipyörät (työpäivän aikana)
  - Pyöräpysäköintipaikkojen parantaminen ja lisääminen
  - Pyöräreittien opastus
  - Työmatkaliikuntaa edistävät sosiaalitulat (mahdollisuus pukutiloihin, peseytymiseen, varusteiden ja vaatteiden säilytykseen ja vaatteiden kuivatukseen työpäivän aikana)
  - Pyöräilytapahtumat ja teemapäivät
  - Tarvikehankinnat
  - Vinkit ja kannustaminen
  - Joku muu. Mikä?
  - En voi / halua pyöräillä
-

**24. Mikä on SINUN tavoittamiseesi paras viestintäkanava liikuntapalveluita koskevassa tiedottamisessa? Valitse 1-3 sopivinta vaihtoehtoa.**

- Kunnan nettisivut
- Liikuntapalveluiden sosiaalisen median kanavat
- Sähköpostilista
- Puumalalehti
- Liikuntapaikkojen ilmoitustaulut
- Kaverit / Puskaradio
- Jokin muu, mikä? \_\_\_\_\_

**25. Onko jotain muuta liikuntaan liittyvää, mitä haluaisit tuoda esiin? Voit kirjoittaa vapaamuotoisesti:**

---

---

---

---

---

Kiitos vastaamisesta ja iloista kesää!

Kyselyn vastausten pohjalta järjestetään elokuussa kuntoliikuntatapahtuma, johon toivotamme sinut tervetulleeksi!