

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - YLEMPI AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
MATKAILU-, RAVITSEMIS- JA TALOUSALA

LIIKUNTA OSAKSI ARKEA

Työikäisten naisten liikuntamotivaatiota ylläpitävät tekijät

TEKIJÄ Satu Pakkanen

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala			
Tutkinto-ohjelma Wellness-palveluliiketoiminnan johtaminen			
Työn tekijä Satu Pakkanen			
Työn nimi LIIKUNTA OSAKSI ARKEA – Työikäisten naisten liikuntamotivaatiota ylläpitävät tekijät			
Päiväys	17.4.2023	Sivumäärä/Liitteet	51
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t)			
<p>Liikunta on ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisen kannalta tärkeää. Vähäinen liikunta lyhentää työuria ja lisää sairauksien riskiä. Yksilön kannalta vähäinen liikunta aiheuttaa jaksamattomuutta, mielenterveyden ongelmia ja fyysisiä rajoitteita. Liikunta aloitetaan usein innokkaasti, mutta jo muutaman kerran jälkeen innostus liikuntaan saattaa loppua. Kuitenkin osa ihmisistä harrastaa liikuntaa aktiivisesti läpi elämänsä, he pystyvät liittämään liikunnan luontevaksi osaksi arkeaan ja he nauttivat liikunnasta.</p> <p>Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten liikuntamotivaatiota pidetään yllä ja miten liikunta liitetään osaksi arkea. Näihin kysymyksiin etsittiin vastauksia teemahaastatteluiden avulla. Haastatteluiden teemat rakentuivat Ryanin ja Decin (2000) itsemääräämisteorian pohjalta. Haastatteluiden kohdejoukko muodostui harrastaneista otosta käyttäen yhdeksästä henkilöstä, jotka olivat kaikki harrastaneet säännöllisesti liikuntaa ainakin yhden vuoden ajan. Haastattelusta saatu aineisto analysoitiin käyttäen teorialähtöistä sisällönanalyysiä.</p> <p>Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että kokemus liikunnasta miellyttävänä ja vapaaehtoisena toimintana ylläpitää liikuntamotivaatiota parhaiten. Liikuntamotivaatiota vahvistaa se, että liikunnan hyödyt ovat jollakin tavalla konkreettisesti havaittavissa joko heti liikunnan jälkeen esimerkiksi hyvän olon tunteena tai pidemmän ajan kuluessa omien taitojen edistymisenä. Terveystyöhyödyt, jotka eivät ole konkreettisesti tai välittömästi havaittavissa liikunnan vaikutuksesta, kuten sydämen ja verenkiertoelimistön terveys, eivät nousseet ensimmäisenä esille tutkimushaastatteluissa liikuntamotivaation ylläpitäjinä. Lapsuudessa aloitettu liikuntaharrastus ja liikuntaan kannustaminen lapsuudessa vahvistaa tämän tutkimuksen mukaan liikunnan liittämistä osaksi arkea myös aikuisuudessa. Tämän tutkimuksen tulokset ovat hyödynnettävissä liikuntaneuvonnassa ja liikuntavalmennuksessa kaiken ikäisten ihmisten parissa.</p>			
Avainsanat liikunta, motivaatio, liikuntamotivaatio, itsemääräämisteoria			

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services	
Degree Programme Master's Degree Programme in Wellness Business Management	
Author(s) Satu Pakkanen	
Title of Thesis Exercise as Part of Everyday Life- Factors that maintain exercise motivation of working-age women	
Date 17 April 2023	Pages/Appendices 51
Client Organisation /Partners	
<p>Exercise is important for maintaining human health and well-being. Too little exercise shortens working careers and increases the risk of illness. For an individual, too little exercise causes lack of energy, mental health problems and physical limitations. Exercising is often started enthusiastically, but the enthusiasm for exercise may end after just a few times of exercise. However, some people actively exercise throughout their lives, they are able to integrate exercise as a part of their everyday life and they enjoy the exercise.</p> <p>The goal of this research was to find out how exercise motivation is maintained and integrated into everyday life. Answers to these questions were sought with the help of thematic interviews. The themes of the interviews were developed on the basis of Ryan and Deci's (2000) self-determination theory. The people to be interviewed were chosen using a discretionary sampling and the group consisted of nine people who all had exercised regularly for at least one year. The material obtained from the interviews was analyzed using theory-based content analysis.</p> <p>Based on this research, it can be concluded that the experience of exercise as a pleasant and voluntary activity maintains exercise motivation best. Exercise motivation means that either the benefits of exercise are somehow obvious immediately after exercise, as a feeling of well-being, or in the longer term, as the progress of one's own skills. The health benefits that are not concretely or immediately observable as a result of exercise, such as the health of the heart and circulatory system, did not come up first in the interviews as factors that maintain motivation. According to this study, an exercise hobby started during childhood as well as encouragement to exercise during childhood strengthens the inclusion of exercise as a part of everyday life in adulthood as well. The results of this study can be used in exercise counseling and exercise coaching among people of all age.</p>	
Keywords exercise, motivation, exercise motivation, self-determination theory	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	TUTKIMUKSEN TIETOPERUSTA	7
2.1	Liikunta	7
2.1.1	Liikunnan merkitys ja vaikutustapa	7
2.1.2	Liikunnan merkitys psyykkiselle hyvinvoinnille.....	9
2.1.3	Terveyskunto	11
2.1.4	Miten suomalaiset liikkuvat.....	13
2.2	Motivaatio	13
2.2.1	Itsemääräämisteoria	14
2.2.2	Perimän ja ympäristön vaikutus motivaatioon	17
2.2.3	Elämäntilanne ja motivaatio	18
2.3	Liikuntamotivaatio.....	19
2.3.1	Tehtäväsuuntautuneisuus ja minäsuuntautuneisuus.....	19
2.3.2	Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät	20
2.3.3	Tutkimuksia liikuntamotivaatiosta	23
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	25
3.1	Tutkimushaastattelut.....	25
3.2	Kohdejoukon ja haastateltavien valinta.....	26
3.3	Haastattelujen suunnittelu ja toteutus	27
3.4	Sisällönanalyysi.....	29
3.5	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	30
3.6	Tutkimustulokset	31
4	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	39
5	POHDINTA.....	46
	LÄHTEET	48

1 JOHDANTO

Liikunta on keskeinen tekijä yksilön terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Liikunta nähdään sairauksien ennaltaehkäisijänä ja osatekijänä työurien pidentämisessä. Riittämätön liikunta vaikuttaa niin yksilö- kuin väestötasolla. UKK-instituutin (2023) laskelmien mukaan liikkumattomuus aiheuttaa yhteiskunnalle vuosittain jopa 1,4 miljardin euron kustannukset, jotka aiheutuvat kansansairauksien, kuten tyypin 2 diabeteksen sekä sydän- ja verisuonisairauksien hoidosta. Terveystieteiden tutkimusten lisäksi liikkumattomuus heikentää työikäisen väestön tuottavuutta ja veronmaksukykyä. Osa sairauksista ja muista negatiivista tekijöistä olisi estettävissä säännöllisen liikunnan avulla. On havaittu, että osa väestöstä harrastaa liikuntaa aktiivisesti ja osa ei liiku lainkaan. Arki- ja hyötyliikunta vähenee huolestuttavasti kansan keskuudessa ja tämä alkaa olla koko yhteiskuntaa koskettava ongelma. Liikkumattomuuden aiheuttamat (Opetushallitus 2020, 17.) Tuoreen Liikuntaraportin mukaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022, 8) suomalaiset viettävät suurimman osan ajastaan valveilla ollessaan istuen tai makuulla ja työikäisten aikuisten päivittäiset askeleet ovat vähentyneet entisestään. Toisaalta on ihmisiä, jotka liikkuvat todella paljon ja heille se on säännöllistä, luontevaa ja osa elämää. Puhutaan liikunnan polarisoitumisesta. Osa ihmisistä kokeilee innokkaasti uusia lajeja ja liikkuu jopa ammattilaistasoisesti omia rajojaan koetellen. Toinen joukko passivoituu samaan aikaan ja liikkuu entistä vähemmän. Keskivertoliikkujien joukko kutistuu Opetushallituksen selvityksen (2020, 5) mukaan. Mistä nämä erot johtuvat? Miten liikuntamotivaatiota saa pidettyä yllä niin, ettei se lopahda parin viikon innostuksen jälkeen?

Tässä laadullisena haastattelututkimuksena toteutetussa opinnäytetyössä oli tavoitteena selvittää, millä tavoin liikuntamotivaatiota pidetään yllä ja miten liikunta voidaan liittää osaksi arkea. Tutkimuksen tarkoituksena oli löytää malleja siihen, miten työssä käyvä ihminen voi liittää liikunnan osaksi arkeaan ja näiden mallien avulla olisi mahdollista tukea ja kannustaa erityisesti työikäistä väestöä liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi. Näin työurien pidentäminen olisi mahdollista ja riittävä tuottavuus voitaisiin säilyttää, jotta yhteiskuntamme voisi säilyttää nykyisen tason. Tutkimuksen kohderyhmäksi valittiin liikuntaa säännöllisesti yli vuoden harrastaneet työikäiset naiset. Tutkimuksen teoriapohja perustui motivaatioteorioihin, joista merkittävin tämän tutkimuksen näkökulmasta on Ryanin ja Decin itsemääräämisteoria, jota tarkastellaan erityisesti liikuntamotivaation kannalta. Tässä tutkimuksessa on perehdytty myös liikunnan teoriaan ja sen merkitykseen ihmiseen niin fyysisellä kuin psyykkiselläkin tasolla.

Tutkimuksen keskeiset käsitteet

Tämä tutkimuksen keskeisimpiä käsitteitä ovat liikunta, motivaatio, liikuntamotivaatio ja itsemääräämisteoria. Liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sitä liikettä, joka suurentaa energiankulutusta lepotilasta. Liikunta jaotellaan terveys- ja hyötyliikuntaan ja kuntoliikuntaan (Kotiranta & Seppänen 2016, 30). Motivaatio ohjaa yksilön toimintaa ja se voi olla lähtöisin joko yksilöstä itsestään, jolloin puhutaan sisäisestä motivaatiosta tai ulkopuolelta lähtöisin olevaa, jolloin puhutaan ulkoisesta motivaatiosta (Valkeakari & Korkala 2022, 83). Liikuntamotivaatio saa ihmisen liikkumaan oman hyvinvointinsa kannalta sopivasti ja säännöllisesti. Keskeisenä teoriana liikuntamotivaatiossa pidetään Ryanin ja Decin (2000) itsemääräämisteoriaa. Kyseisen teorian mukaan liikuntamotivaatio pysyy yllä, jos liikunnan tuloksena kolme ihmisen psykologista perustarvetta täyttyvät. Nämä kolme perustarvetta

ovat autonomia eli yksilön kokemus siitä, että hän voi vaikuttaa omaan toimintaansa, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja kyvykkyyden tunne.

Raportin rakenne

Raportin rakenne etenee siten, että alkuosassa käsitellään tutkimuksen tietoperustaa, joka jakautuu liikunnan teoriaan, motivaatioteorioihin ja liikuntamotivaation teoriaan. Tietoperustan jälkeen kuvataan tutkimuksen toteuttamista kuten aineiston hankintaa, haastatteluiden toteuttamista ja aineiston analyysiä. Raportin loppuosassa kuvataan tutkimuksesta saatuja tuloksia ja tehdään johtopäätöksiä tuloksista. Viimeisessä luvussa pohditaan, saavutettiinkö tutkimuksen tulokset ja olisiko jotain voinut tehdä toisin.

2 TUTKIMUKSEN TIETOPERUSTA

Eskolan & Suorannan (2014, 81-82) mukaan hyvä tutkimus lähtee liikkeelle teoriasta ja lopuksi palaa takaisin teoriaan. Teorian tarkoitus laadullisessa tutkimuksessa on, että siitä johdetaan yksittäisiä ongelmia ja empirian avulla tutkimuksessa pyritään vastaamaan näihin kysymyksiin. Tutkimuksen aineiston analyysin jälkeen palataan yleiseen, tutkimusaihetta koskevaan teoriaan ja tarkastellaan, saatiinko tutkimuksessa vastauksia, joita teoria tukee. Jos tutkimuksessa ei käytetä empirian pohjana teoriaa, kyseessä on lähinnä selvitys, ei tutkimus. Teorian tarkoituksena onkin ohjata tutkijaa uuden tiedon etsinnässä ja samalla jäsentää kerättyä tutkimusaineistoa.

Tämän tutkimuksen tietoperusta rakentui motivaatioteorioista sekä liikunnan merkityksestä ja vaikutustavasta sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta. Tutkimuksen tietoperustan rakentaminen aloitettiin lukemalla kirjallisuutta ja artikkeleita motivaatioteorioista, hyvinvoinnista, liikunnasta ja kuunneltiin aiheesta myös sellaisia podcasteja, joissa oli vieraana motivaatioteorioihin perehtyneitä asiantuntijoita. Näiden pohjalta tehtiin muistiinpanoja, joiden avulla tutkimuksen tietopohja alkoi muodostua. Tiedonhaussa saatiin ohjausta Savonia-ammattikorkeakoulun informaattikolta ja siitä suuri apu erityisesti hakusanojen ja hakulausekkeiden hahmottamisessa sekä englanninkielisten lähteiden etsimisessä. Tieteellisten artikkeleiden haussa käytettiin Savonia Finnaa ja Google Scholaria. Hakusanoja olivat suomeksi. mm. liikunta, motivaatio, liikuntamotivaatio, itsemääräämisteoria, sisäinen motivaatio, ulkoinen motivaatio, tavoitteet. Englanninkielisiä hakusanoja olivat mm. exercise, motivation, exercise motivation, exercise behaviour, sport, self-determination theory, wellness, goal orientation. Tutkimuksen teon aikana tavattiin tutkimuksen ohjaajia säännöllisesti Teamsin välityksellä.

Raportti etenee seuraavaksi siten, että ensin avataan liikunnan terminologiaa ja kuvataan liikunnan vaikutustapoja ihmisen terveyden kannalta ja kuvataan myös sitä, miten suomalaiset liikkuvat ja mitä liikkumattomuus merkitsee yksilön ja yhteiskunnan kannalta. Liikunnan teorian jälkeen raportissa tarkastellaan motivaatiota ensin yleisellä tasolla, jonka jälkeen kerrotaan liikuntamotivaatioon liitetyistä teorioista.

2.1 Liikunta

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea sitä liikettä, joka suurentaa energiankulutusta lepotilasta. Terveys- ja hyötyliikunta on kevyesti kuormittavaa ja sen tavoitteena on oman terveyden ylläpitäminen. (Kotiranta & Seppänen 2016, 30.) Terveysliikunnan vaikutukset tulevat liikunnan määrästä, kuten liikutusta matkasta, askelten määrästä tai kuluneista kaloreista (Laukka, 2022). Kuntoliikunnan tavoitteena on sen sijaan fyysisen kunnon parantaminen ja kehittyminen. Harjoittelu on säännöllistä ja kuormittavampaa kuin terveys- ja hyötyliikunta. (Kotiranta & Seppänen 2016, 30.) Jotta kuntoliikunnan seurauksena fyysinen kunto kohenisi, täytyy harjoittelun olla riittävän tehokasta. Tämä tarkoittaa käytännössä kevyttä hikoilua ja lievää hengästymistä. (Laukka, 2022.)

2.1.1 Liikunnan merkitys ja vaikutustapa

Liikunnan merkitystä lukuisten sairauksien ja oireyhtymien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa ei voi kiistää. Liikunnan merkitys yksilön toimintakyvyn ylläpitämisessä ja sen kehittämisessä on

merkittävä. Säännöllisesti liikkuvilla ihmisillä on osoitettu esiintyvän vähän liikkuviin verraten huomattavasti vähemmän sairauksia, kuten tuki- ja liikuntaelimestön, hengitys- ja verenkiertoelimestön, aineenvaihdunnan ja hermoston sairauksia. Liikunta ei kuitenkaan vaikuta kaikkiin sairauksiin, sillä tieteellisen näytön vahvuus liikunnan merkityksestä eri sairauksien hoidossa vaihtelee hyvästä heikoon. Tästä huolimatta liikunnan merkitystä ihmisen hyvinvoinnille voidaan pitää merkittävänä. (Vuori 2011, 12.) Suurin mahdollinen terveysvaikutus liikunnalla saavutetaan, kun liikuntaa harjoitetaan säännöllisesti, elimistöä kohtuullisesti kuormittaen. Liikunnan myönteiset terveysvaikutukset ovat lyhytkestoisia, muutamien päivien kestäviä, joten liikunnasta ei saa terveyshyötyjä ”kuureina” otettuna tai hyvin satunnaisella liikkumisella. (Laukka, 2022).

Liikunnan kehossa aiheuttamia muutoksia kehossa kutsutaan kuormitusvasteiksi. Liikunnan aiheuttama kuormitusvaste aiheuttaa kehossa fysiologisia reaktioita vaikuttaen mm. hapenkulutukseen, hormonitasapainoihin ja verenpaineeseen. Kuormitusvasteet voivat olla pitkäkestoisia tai lyhyitä, lyhyistä hetkistä päiviin. Vaste ei ole ainoastaan fysiologinen, vaan sillä on usein myös psykologisia vaikutuksia. Kun keho saa kuormitusvastetta riittävän usein ja säännöllisesti, se muuttaa kuormitetun elimistön rakenteita toimintoja vähitellen. Tapahtuu adaptaatio eli keho mukautuu. Tätä mukautumisilmiötä kutsutaan urheilussa ja liikunnassa harjoitusvaikutuksena. Harjoitusvaikutusten ilmeneminen edellyttää fysiologista ylikuormitusta. Tarvittavan kuormituksen määrä ei siis ole sama kaikille vaan sen määrä riippuu siihen astisesta kuormituksen määrästä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että vähän liikkuvalla henkilöllä riittää pienempi annos tai kevyempää liikuntaa kuin liikuntaan tottuneelle, hyväkuntoiselle ihmiselle riittävän harjoitusvaikutuksen aikaansaamiseksi. Jos liikunta jatkuu samalla teholla pitkään, se ei ole enää fysiologisesti kuormittavaa ja liikunnan jatkaminen tällä tasolla pitää ainoastaan yllä saavutettua kuntoa. (Vuori 2011, 14.) Liikuntaharrastuksen keskeyttäminen ajoittuu monilla juuri tähän kohtaan, sillä kunnon kohottamiseksi pitäisi harjoitella kovempaa eli nostaa painojen määrää tai juosta kovempaa. Innostus alkaa hiipua, kun tuloksia ei synny samaan tapaan kuin liikunnan aloituksen vaiheessa. (Kaski 2007, 37.) Jos sen sijaan tavoitteena on suurempi harjoitusvaikutus, on liikunnan kuormitusta lisättävä määrää tai rasittavuutta lisäämällä. Elimistön mukautumiskyky tulee kuitenkin jossain vaiheessa vastaan. Harjoittelun alussa erityisesti huonokuntoinen liikunnan harrastaja saavuttaa nopeasti harjoittelun ylärajan ja liikunnasta saatava hyöty pienenee. Urheilijat harjoittelevat paljon tällä alueella, mutta terveyskuntoilijalle se ei ole suositeltavaa. Elimistön kuormituskyvyn ylärajoilla harjoittelussa lisääntyy vammautumisen vaara, josta syystä terveyskuntoilijalle riittää vähäisempi ja kevyempi liikunta kuin kilpaurheilijalle. (Vuori 2011, 14.)

Liikunnan kuormitusta lisättäessä elimistö mukautuu uuteen kuormitustasoon. Tätä kutsutaan liikunnan vaikutuksen palautuvuudeksi. Elinten toiminnot palautuvat nopeammin kuin rakenteissa tapahtuneet muutokset. Insuliinin erityys ja toiminta palautuu harjoituksen jälkeen ennalleen jo päivässä. Luustossa harjoittelun vaikutuksen loppuminen näkyy vasta jopa vuosien päässä. Liikunnan vaikutusten nopeasta palautumisesta johtuen liikunnan tulisi olla säännöllistä ja jatkuvaa. Liikunnan vaikutusten palautuvuus on yksilöllistä ja tähän vaikuttavat paljon perinnölliset tekijät. Tästä syystä eri ihmiset voivat saada liikunnasta hyvin erilaisia vaikutuksia. Kaikista ei voi tulla huippu-urheilijoita eivätkä kaikki saavuta tuloksia liikunnan avulla yhä nopeasti. Perinnöllisten tekijöiden lisäksi liikunnan harjoitusvaikutuksiin vaikuttavat ikä, sukupuoli ja aikaisempi harjoittelutausta. Yksilöllisten ero-

jen tiedostaminen onkin tärkeää niin liikunnan harrastajan kuin sitä ohjaavan näkökulmasta. Liikunnan toivottuja vaikutuksia aiheuttama kuormitus määräytyy liikunnan kuormittavuuden, rasittavuuden, intensiteetin ja tehon mukaan. Myös liikuntakerran kestolla on merkitystä. Liikuntaharjoitustutkimuksissa on todettu, että erityisesti liikkumattomien henkilöiden kohdalla jo hyvin kohtuullinen lihashasten, nivelten sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön kuormitus alkaa tuottaa toivottuja harjoitusvasteita. Nämä havainnot ovat nostaneet kävelyn kunto- ja terveystoiminnaksi jo 1980-luvulla. Tämän myötä liikunnan käyttöalue on laajentunut olennaisesti ja liikunnan ohjelmoinnista on tullut vähemmän vaativaa ja turvallisempaa liikuntaa suosivaan suuntaan. Jotta liikunnan vaikutukset kasvaisivat, on liikunnan määrää ja kuormittavuutta vähitellen lisättävä. Tätä kutsutaan progressiivisyydeksi. Tutkimukseen ja kokemukseen perustuen tiedetään, kuinka paljon ja kuinka usein liikunnan kuormittavuutta ja määrää olisi lisättävä eri-ikäisille ja erilaisilla harjoitustaustalla oleville henkilöille. Kertyneen tiedon perusteella liikunnan ohjelmoinnissa on hyvä suosia hidasta etenemistä. Näin toimien ei lähestytä suorituskyvyn ylärajaa ja näin liikunta pysyy turvallisena ja tuntuu liikkujasta mukavalta ja hänen edellytyksiään vastaavalta. (Vuori 2011, 16-19.)

Luiden vahvistamiseksi tarvittaisiin kohtalaisen kuormittamisen lisäksi myös raskaampaa kuormitusta. Lihakset ja nivelet vaimentavat luihin kohdistuvaa kuormitusta liikuntasuorituksen yhteydessä niin paljon, että suoritukseen on vaikeaa saada riittävää kuormitusta luuston vahvistumista lisäämään. Iskuja aiheuttava, esim. hyppyjä sisältävä liikunta olisi tärkeää luuston vahvistumisen kannalta. Tällainen liikunta aiheuttaa kuitenkin loukkaantumisvaaran erityisesti iäkkäämmille henkilöille ja siitä syystä luuston vahvistaminen heidän ikäryhmässään on haastavaa. Sen sijaan nuoremmille liikunnan harrastajille suositellaan vahvasti myös luustoa vahvistavaa, kuten hyppyjä sisältävää liikuntaa. (Vuori 2011, 17.) Aikuisilla luuliikunnan tavoitteena on luiden vahvistaminen ja lihaskunnan ylläpitäminen ja kehittäminen. Tähän suositellaan voimaharjoittelua sekä hyppyjä ja suunnanmuutoksia sisältäviä liikuntalajeja, kuten tanssia ja kuntosaliharjoittelua. Yhden tunnin voimaharjoittelu 2-3 kertaa viikossa riittää aikuisilla luiden vahvistamiseen. Liikunnan vaikutus luuston vahvistamiseen on naisten kohdalla vahva ja miehillä kohtalainen. (UKK-instituutti 2020.)

2.1.2 Liikunnan merkitys psyykkiselle hyvinvoinnille

Liikunta vaikuttaa ihmiseen paitsi fyysisesti, myös psyykkisesti ja sosiaalisesti. Itselle sopiva liikunta tuottaa parhaassa tapauksessa iloa, myönteisiä kokemuksia ja mielihyvää. Liikunnan avulla voi hallita stressiä, helpottaa nukahtamista ja parantaa unen laatua. Elämän haastavissa tilanteissa liikunta voi auttaa ahdistukseen ja jännitykseen. Jotta liikunta tukisi myös psyykkistä hyvinvointia, sen tulisi olla omaehtoista, myönteisiä elämyksiä tuottavaa sekä sopivan haastavaa ja kuormittavaa. (Karila-Hietala ym. 2014, 127.) Liikunnan on todettu olevan hyvä hoitokeino masennukseen muiden hoitokeinojen ohella, sillä se keskeyttää sopivasti masennusajatuksia ja kääntää ajatuksia pois negatiivisista ajatuksista. (Tays 2021.) Masentunut henkilö tuntee yleisesti vähemmän mielihyvää ja mielenkiinnon kokemukset ovat vähäisiä. Myös aloitekyvyn heikentyminen ja passiivisuus ovat tyyppisiä oireita. Liikunta voi auttaa näihin oireisiin, sillä sen on mahdollista tuottaa mielihyvän tunnetta ja se voidaan kokea palkitsevana. (UKK-instituutti, 2021.) Liikunta yhdistettynä luontokokemuksiin vaikuttavat myös aistikokemuksiin ja voi tuottaa sitä kautta hyvää oloa. (Tays 2021.) Liikunnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin vaihtelevat yksilöittäin enemmän kuin liikunnan fysiologiset vaikutukset

ja näistä vaikutuksista tiedetään vielä suhteellisen vähän. Liikunnan vaikutusmekanismia mielen hyvinvoinnille ei vielä tarkasti tiedetä. Stressin lievitykseen liikunta vaikuttaa tiettyjen hormonien erityksen kautta. Jos liikuntaa harrastetaan ryhmässä, se antaa mahdollisuuksia myös sosiaaliseen tukeen. Liikunta voi lisätä yhteenkuuluvuuden ja läheisyyden tunteita. Nämä tunteet vahvistavat minäkuvan ja identiteetin kehitystä ja lisäävät myös motivaatiota ja kiinnostusta liikuntaa kohtaan. Tulee kuitenkin muistaa ihmisten yksilölliset tarpeet. Ihmisen arki, työ ja perhe-elämä saattavat olla myös sellaista, että yksin liikkuminen mahdollistaa irtioton arjesta ja antaa mahdollisuuden olla yksin. (UKK-instituutti, 2021.)

Tunteet vaikuttavat kaikkeen ihmisen toimintaan ja ne toimivat energian lähteenä. Jos yksilö oppii liikkumaan niin, että se herättää hänessä positiivisia tunteita, kynnys liikkumaan lähtemiseen madaltuu. Liikuntaan liittyvät tunteet eivät kuitenkaan aina ole positiivisia, vaan ne voivat olla useilla jopa negatiivisia. Liikkumaan lähteminen voi tuntua todella vaikealta, jopa vastenmieliseltä. Epämiellyttäviä asioita on normaalia ja inhimillistä välttää. Jotta liikuntaan liittyviä negatiivisia tunteita voi kääntää positiiviseksi, täytyy ensin selvittää, mitä näiden tunteiden takana on. Usein liikkumattomuuden taustalta löytyy toteamus, että liikunta ei tunnu hyvältä. Sen sijaan, että yksilö hylkää liikunnan sen aiheuttaman huonon tunteen vuoksi, tulisi tutkia, mistä epämiellyttävät tunteet johtuvat. Liikuntaan liittyvät epämiellyttävät tunteet voivat olla monien vuosien takaa. Osalla saattaa olla huonoja muistoja koululiikunnasta tai työpaikan työhyvinvointipäivästä, jossa liikunta on ollut pääroolissa. Jos näitä syitä tarkastelee lähemmin, niin epämiellyttävä tunne ei ole ehkä syntynyt itse liikunnasta vaan tilanteesta, jossa liikunta on tapahtunut. Tilanteen herättämä tunne on sitoutunut liikuntaan, vaikka liikunnalla ei olisi ollut mitään tekemistä tilanteen aiheuttaman tunteen kanssa. Tunteiden syntymiseen vaikuttaa moni asia. Usein tunteet ovat tulosta yksilön tilanteen arvioinnista ja tulkinnasta, jotka ovat ajattelun tulosta. Tulee kuitenkin muistaa, että liikunta itsessään voi aiheuttaa yksilölle epämiellyttäviä tunteita. Esimerkiksi kova hengästyminen voi aiheuttaa liikuntaa vähän harrastaneelle tunteen siitä, ettei saa henkeä. Aktiiviliikkuja sen sijaan kokee hengästyminen eri tavalla. Hengästyminen on hänestäkin tuntunut aluksi yhtä pahalta kuin muista, mutta ajatustensa avulla hän on muuttanut tulkinnan hengästyisestä positiiviseksi. Hänen tulkintansa hengästyisestä on, että kun hän hengästyy, niin hän liikkuu riittävästi ja hänen kuntonsa paranee. Näin hengästyminen tunnustetaan liikunnan tuomaksi positiiviseksi merkiksi ja se herättää liikkujassa positiivisia tunteita. Liikuntaa tulee opetella säätämään siinä mielessä sopivaksi, että se aiheuttaa hengästyminen sopivasti. Jos hengästyminen on liian voimakasta, tilanteen tulkinta positiiviseksi voi olla mahdotonta. Kun kunto kohenee, hengästyminen ei tunnu enää epämiellyttävältä. (Valkeakari & Korkala 2022, 83-87.)

Liikunta voi tietyissä tilanteissa vaikuttaa myös heikentävästi mielenterveyteen. Tällainen tilanne voi syntyä, jos liikuntaan syntyy riippuvuus. Liikunta voi muodostua pakonomaiseksi eikä liikkuja voi omasta mielestään pitää liikunnasta taukoa väsymyksestä tai sairastelusta huolimatta. Syyt liikuntariippuvuuden kehittymiselle ovat samat kuin muissakin riippuvuuksissa: Elämysten hakeminen, mielihyvän kokemus, keino hallita kielteisiä tunteita ja mahdolliset vaativan persoonallisuuden piirteet. Jos liikunta muodostuu pakonomaiseksi, se voi uhata liikkujan terveyttä, altistaa vammautumiselle tai jopa kuolemalle, jos henkilö liikkuu flunssasta tai rintakivuista huolimatta. (UKK-instituutti, 2021.) Liikuntaharjoittelu saattaa ylikorostua ylitunnollisilla, pakonomaiseen käyttäytymiseen taipuvaisilla tai

hyvin tuloshakuisilla henkilöillä ja se voi johtaa yllirasittumiseen tai vammautumiseen. (Laukkala & Kukkonen-Harjula 2019, 2651.)

2.1.3 Terveyskunto

Terveyskunto koostuu monesta eri osa-alueesta ja ne kaikki vaikuttavat toisiinsa. Liikuntaelimistön kunnolla viitataan lihasvoimaan, lihaskestävyyteen, notkeuteen ja luuston lujuuteen. Motorinen kunto eli liikehallinta käsittää tasapainon, asennon ja liikkeiden hallinnan sekä koordinaation ja liikkeenopeuden eli ketteryuden. Aerobinen eli kestävyyskunto tarkoittaa hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä. Kehon koostumuksella tarkoitetaan sopivaa painon ja rasvakudoksen suhdetta kehossa. Aineenvaihdunta tarkoittaa ensisijaisesti hiilihydraatti- ja rasva-aineenvaihduntaa. Fyysinen aktiivisuus on ainoa tapa lisätä energiankulutusta ja parantaa aineenvaihduntaa. (UKK-instituutti, 2020.) Kun puhutaan ihmisen fyysisestä kunnosta, se jaotellaan usein hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon tai kestävyyskunto ja tuki- ja liikuntaelimistön kuntoon tai lihaskuntoon. (THL 2020.)

Liikuntaelimistön tehtävänä on tuottaa liikettä kehon eri osissa. Toimintakyvyn kannalta liikuntaelimistön tärkein kokonaisuus on hermo-lihasjärjestelmä, joka tuottaa liikettä kehon eri osissa. Toimintaan hermo-lihasjärjestelmä edellyttää riittävää voimantuottoa ja energiantuottoa. Liikkeiden laajuudesta ja suorituksen kestosta riippuu, millaista voimaa, vartalon tasapainoa, nivelten notkeutta ja energia-aineenvaihduntaa tarvitaan. Liikuntaelimistön toimintakyvyn ylläpitämiseen ei ole muuta keinoja kuin riittävä liikunta. Ikääntyminen vaikuttaa negatiivisesti hermo-lihasjärjestelmän toimintaan ja liikunta on näin tärkeässä roolissa toimintakyvyn heikentämisen hidastamisessa. Tuki- ja liikuntaelimistön kunnan osatekijöitä ovat notkeus, lihasvoima ja lihaskestävyys. (Sun, J. & Vasankari, T. 2011, 35-38.) Tuki- ja liikuntaelimistön keskeisille kudoksille, kuten lihaksille, jänteille, rustolle ja luulle liikunta on välttämätöntä riittävän toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja se tukee myös liikkeitä ohjaavaa hermostoa. (Alaranta H. & Kujala, U. 1994.) Notkeudella tarkoitetaan yhden tai useamman nivelen toiminnallisen yhdistelmän liikelaajuutta. Terveessä nivelessä notkeudella kuvataan jänteen ja lihaksen kykyä venyä. Suurin osa ihmisen päivittäisistä toiminnoista edellyttää normaalia eli terveen nivelen täyttä liikelaajuutta. Notkeus vähenee iän myötä eri tavoin eri nivelissä. Erilaisilla nivelvaivoilla on merkitystä notkeuden heikkenemiseen. Lihaskäkykyys on seurausta ikääntymisen aiheuttamista rappeutumismuutoksista. Myös liikkumattomuus ja lihaskuntoharjoittelu lisäävät lihaskäkykyä. (Sun, J. & Vasankari, T. 2011.)

Riittävä lihasvoima on tarpeen, jotta ihminen selviytyy päivittäisistä toiminnoista ja elimistö pitää yllä riittävää energiankulutusta. Voima perustuu lihaskudoksen määrään ja siihen, kuinka hyvin hermostollinen ohjaus kykenee ohjaamaan lihaksia supistumaan tarvittaessa. Lihakset ja niiden hermostus osallistuvat nivelien tukemiseen, asentojen ja tasapainon ylläpitämiseen myös yllättävissä tilanteissa, kuten kaatuminen ja satunnaisissa ponnisteluissa, kuten taakkojen nostaminen. Näissä tilanteissa tarvitaan myös nopeutta, johon tarvitaan riittävää fyysistä voimaa. Voiman merkitys korostuu, kun ihminen ikääntyy. Ikääntymisen myötä lihakset surkastuvat ilman riittävää fyysistä aktiivisuutta. (Vuori 2011, 17.) Liikuntaelimistön liikehallintakyky muodostuu tasapainosta, reaktiokyvystä, koordinaatiosta, ketteryudesta ja liikkeenopeudesta. Liikkeiden säätelyyn osallistuvat mm. keskushermosto, hermo-lihasjärjestelmä, tuki- ja liikuntaelimistö sekä aistikanavat, kuten näkö- ja tuntoaisti sekä asento- ja liiketunto. Keskushermosto kokoaa näitä eri kehonosista tulevan tiedon ja hyödyntää sitä

jatkuvasti. Perusta liikehallintakyvyille luodaan lapsuudessa, suurin osa perusliikkumisen ja tasapainon taidoista opitaan ennen kouluikää. (Suni, J. & Vasankari, T. 2011, 37.) Kun ihminen liikkuu, osa asentoa ylläpitävistä lihaksista aktivoituu jo ennen liikettä tuottavia lihaksia ja osa samanaikaisesti. Monet arkielämän tilanteet vaativat reaktiivista eli korjaavaa liikkeiden säätelyä. Liukastumistilanteessa tasapaino pyritään säilyttämään tasapaino- ja suojareaktioiden avulla, jotta kaatumista ei tapahtuisi. Erilaiset kiputilat tuki- ja liikuntaelimestössä aiheuttavat häiriöitä sekä ennakoivien että reaktiivisten liikkeiden säätelyssä. Häiriöt ovat alussa toiminnallisia mutta jatkuessaan ne voivat aiheuttaa rakenteellisia muutoksia liikuntaelimestöön ja aivojen motoriseen säätelyjärjestelmään. (Suni, J. & Vasankari, T. 2011, 37.) Liiketaitoja vaativan liikunnan harjoittaminen on tärkeää jo varhaislapsuudesta alkaen, sillä taitojen oppiminen on silloin tehokasta ja nämä opitut taidot pysyvät kohtalaisen hyvin. Liiketaidot kehittyvät hyvin esim. pallopelien avulla. (Vuori 2011, 17.) Tasapainolla tarkoitetaan kykyä pitää yllä erilaisia asentoja, sopeuttaa kehoa tahdonalaisiin liikkeisiin ja reagoida ulkopuolisiin ärsykkeisiin. Tasapainon ylläpitämisessä aistit, kuten näkö, tuntoaisti ja sisäkorvan tasapainoelin tuottavat tietoa keskushermostolla, joka käsittelee informaation ja reagoi siihen. Tasapainoon vaikuttavat monet asiat, kuten yksilön fysiologiset ominaisuudet, kehon suorittama tehtävä ja sen vaativuus sekä ympäristö. Elämänkaareen vaikuttavat asiat, kuten ikä, sairaudet, lihominen sekä fyysinen aktiivisuus vaikuttavat tasapainoon. Nopea reaktiokyky on tarpeen tasapainon ylläpitämisessä esim. äkillisissä horjahduksissa tai väistämistilanteessa, jos eteen tulee este. Fyysisesti aktiivisilla henkilöillä on todettu olevan nopeampi reaktiokyky kuin vähän liikkuvilla iästä riippumatta. (Suni, J. & Vasankari, T. 2011, 37-38.) Liikkumisen suosituksissa lihaskuntoharjoittelua ja liikehallintaa tukevia harjoitteita suositellaan työikäisille vähintään kaksi kertaa viikossa. Sopivia muotoja ovat kuntosalilla harjoittelu, pallopelit, porrastreenit, raskaat pihatyöt ja ryhmäliikunta. (UKK-instituutti, 2019.)

Kestävyysharjoittelu on terveyden kannalta tärkein liikuntamuoto, sillä sen avulla hengitys- ja verenkiertoelimistö pysyy kunnossa. Kestävyysharjoittelusta saadaan paras hyöty, kun siihen yhdistetään voimaharjoittelua. Kestävyys tarkoittaa sitä, että elimistö pystyy ylläpitämään aerobista eli hapen avulla tapahtuvaa energiantuottoa pitkähkön ajan. Tästä vastaavat pääasiassa lihaksissa tapahtuva aineenvaihdunta. Lisäksi siihen osallistuvat happea kuljettavat hengitys- ja verenkiertoelimet. (Vuori 2011, 16-17.) Kun ihminen hengästyy liikunnan seurauksena, sydän ja keuhkot joutuvat tehostamaan toimintaansa, sillä lihakset tarvitsevat enemmän happea toimiakseen. Liikunnan tehon noustessa ihminen hengästyy, sydämen syke kiihtyy ja verenkierto suuntautuu työtä tekeviin lihaksiin. Hengästymisen taso ja voimakkuus riippuu siis yksilön hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnosta. Säännöllisen aerobisen eli kestävyysliikunnan vaikutuksesta sydämen koko ja tilavuus kasvavat. Sydämen ei tarvitse lyödä kunnan kehittyessä yhtä kiivaasti eli sen iskutilavuus kasvaa. Tämän seurauksena ihminen ei hengästyy enää niin helposti arkisissa toiminnoissa tai liikuntasuorituksen aikana. Painonhallinta helpottuu aineenvaihdunnan tehostuessa kestävyysliikunnan vaikutuksesta. Muutokset vaativat kuitenkin syntyäkseen riittävän tiheästi toistuvia ja tarpeeksi pitkäkestoisia harjoituksia, jotta tuloksia saadaan. (Kotiranta & Seppänen 2016, 33-36.) Kehon koostumus vaikuttaa myös liikuntaelimestön toimintakykyyn. Lihavuus ja erityisesti vatsan alueelle kertynyt rasva altistaa liikkumisvaikeuksille ja nivelten vaivoille. Aiheuttajana voi olla suurempi mekaaninen kuormitus ja epäsuora vaikutus aineenvaihdunnan sairauksiin ja erilaisiin tulehdusreaktioihin. (Suni, J. & Vasankari,

T. 2011, 35-36.) Kestävyysliikunnalla on suuri merkitys monien aineenvaihduntaan liittyvien sairauksien, kuten diabeteksen, sepelvaltimotaudin, aivohalvauksen, lihavuuden, metabolisen oireyhtymän ja kohonneen verenpaineen ehkäisyssä ja hoidossa. (Vuori 2011, 16-17.) Kestävyysharjoittelua suositellaan liikkumisen suosituksissa työikäisille viikon aikana vähintään 2 tuntia 30 minuuttia reippaasti liikkuen. Tämä tarkoittaa sellaista liikkumista, jonka aikana pystyy vielä puhumaan puuskuttamatta. Jos taas liikkuu rasittavasti, eli liikkumisen aikana puhuminen alkaa olla vaikeaa, riittää viikon aikana liikuntamääräksi suosituksen mukaan 1 tunti ja 15 minuuttia. (UKK-instituutti, 2019.)

2.1.4 Miten suomalaiset liikkuvat

Suomalaisten suosituimpia tapoja liikkua ovat kävely, pyöräily, kuntosaliharjoittelu, hiihto ja juoksu. Valtaosa suomalaisten harjoittamasta liikunnasta on kevyttä terveystuotetta, jonka merkitys hyvinvoinnin kannalta on merkittävä. Kiireinen elämänrytmi on muovannut suomalaisten liikuntakulttuuria kestävyysliikunnan suuntaan, sillä sen harjoittaminen ei ole kiinni aikatauluista tai vuorokauden ajasta. Kellonaikaan sidotut ryhmäliikuntatunnit eivät sovi kaikkien aikatauluihin. (Kotiranta & Seppänen 2016, 23.) Vuosina 2021-2022 tehdyn tutkimuksen mukaan suomalaisten suosituin liikuntamuoto on edelleen kävely ja toiseksi suosituin muoto oli kuntosaliharjoittelu. Tutkittavat arvioivat, että heille kertyy verkkaista ja rauhallista kestävyysliikuntaa noin neljänä päivänä viikossa, reipasta liikuntaa vajaana kolmena päivänä viikossa ja reippaasti he arvioivat liikkuvansa yhtenä päivänä ja hieman yli viikon aikana. Lihaskuntoharjoittelua suomalaiset harjoittavat tämän tutkimuksen mukaan 1,5 päivänä viikossa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022, 8, 23)

2.2 Motivaatio

Motivaatioon liittyvät ilmiöt ovat hyvin moninaisia ja motivaatioon liittyä tutkittavan alan mukaan erilaisia teorioita ja motivaation ymmärtäminen käsitteenä voi olla haastavaa. Motivaatiota kuvataan psykologiassa ihmisen hakeutumisenä erilaisiin tilanteisiin, toimintoihin ja ympäristöihin. Ihmisen hakeutuessa näihin tilanteisiin hänessä herää tunteita, tavoitteita ja toiveita, jopa intohimoja. Ihminen kiinnostuu asiasta vasta sitten, kun hän siitä jollain tavalla innostunut. Terveiden edistämässä motivaatio on keskeinen tekijä. (Nurmi & Salmela-Aro, 2017, 9-10.) Yksilön toimintaa ohjaa aina jokin motivaatio. Arjessa emme toki pysähdy pohtimaan erilaisten suoritteiden kohdalla, mikä meitä milloinkin motivoi tai miksi teemme tiettyjä valintoja. Useimmiten motivoidumme tekemään niitä asioita, joista pidämme ja nautimme ja joista saamme jotain hyötyä ja iloa. Motivaation takana voi olla myös jonkin perustarpeen tyydyttämisen tarve. (Valkeakari & Korkala 2022, 83.)

Motivaation käsitteellistä moninaisuutta voidaan hahmottaa Nurmen ja Salmelan mukaan (2017,10) kolmen kysymyksen avulla: Miksi, mitä ja miten?

TAULUKKO 1: Motivaation käsitteellinen moninaisuus

Miksi?	Mitä?	Miten?
Kysymyksellä etsitään syitä, jotka ovat motivaation takana. Ne voivat liittyä yksilön arvoihin, hallinnan tunteisiin tai psykologisiin perustarpeisiin. Syyt voivat olla myös fysiologisia. Nämä syyt ovat usein tiedostamattomia.	Kysymys viittaa yksilön motivaation konkreettisiin kohteisiin: Mitä ihminen haluaa ja mihin hän pyrkii. Nämä tavoitteet ovat usein konkreettisia.	Kysymys viittaa siihen, miten ihminen pääsee kohti tavoitteitaan, motiivejaan ja tarpeitaan. Tähän osioon liitetään myös seuraavia käsitteitä: Oman toiminnan suunnittelu, ongelmanratkaisu ja itsesääntely. Haasteet motivaatiossa liittyvät usein tähän osioon. Tämän osa-alueen toiminnot ovat pääosin konkreettisia, kuten suunnittelu, mutta jotkin toimintatavat kuten itsesääntely automatisoituu ja ei näin ole tietoisuuden piirissä.

2.2.1 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoria on motivaatioteorioista suosituin. Sen viesti on hyvin selkeä: Ihminen motivoituu silloin parhaiten, kun hän saa itse päättää tekemisistään tai ainakin olla mukana päätöksenteossa. Tätä kutsutaan autonomiaksi. Ihmisen itsensä ulkopuolelta tulevat vaikuttimet eivät innosta samalla tavoin. (Ryan & Deci 2000.) Itsemääräämisteoriaa käytetään monilla elämän osa-alueilla, kuten työelämässä, koulussa, urheilussa ja liikunnassa (Nurmi & Salmela-Aro, 2017, 10). Autonomian lisäksi itsemääräämisteorian perustana on kaksi muuta ihmisen perustarvetta: Yhteenkuuluvuus ja kyvykkyyden tunne. Näiden kolmen tarpeen täytyminen on Ryanin ja Decin (2000) mukaan edellytyksenä ihmisen kehittymisen, kasvun ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Itsemääräämisteoria on verrattain uusi teoria ja se sai alkunsa 1960-luvun lopulla Edward Decin toimesta. Kyseisenä aikana behavioristinen psykologia uskoi, että ihmisen motivaatio pohjautui ulkoisiin palkkioihin ja rangaistuksiin. Decin näkemyksen mukaan ulkoiset palkkiot ja kannusteet saattoivat toimia jopa esteenä sisältä kumpuavalle motivaatiolle. Hänen ajatuksensa olivat tuohon aikaan radikaaleja. Ajatus siitä, että ihminen ei olekaan passiivinen ympäristöön reagoija vaan aktiivinen toimija omassa elämässään aiheutti jopa vastustusta. Vielä 1990-luvulla itsemääräämisteoria oli vielä heikosti tunnettu. Vuonna 1995 teoriasta julkaistiin alle 10 tieteellistä artikkelia, mutta 2000-luvulla teoria laajeni räjähdysmäisesti. Siitä julkaistiin vuonna 2021 peräti 35054 tieteellistä artikkelia. (Martela 2015, 59-63.) Itsemääräämisteorian lähtökohtana on, että ihminen on luontaisesti itseään ohjaava, motivoitunut ja aktiivinen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että ihminen asettaa itselleen tavoitteita, pyrkii kohti niitä ja selvittää tavoitteiden tielle tulevat haasteet ja liittää saamansa kokemukset osaksi minäkuvaansa.

(Vasalampi 2017, 54-55.) Itsemääräämisteorian mukaan sisäinen motivaatio kumpuaa ihmisen sisältä. Kun ihminen on sisäisesti motivoitunut, hän on valmis tekemään jotakin riippumatta ulkoisista palkkioista tai rangaistuksista. Keskeistä on, että ihminen kokee tekemänsä asian innostavaksi, arvokkaaksi ja mielenkiintoiseksi ja hän tekee sitä omasta tahdostaan. (Martela 2015, 59-63.) Itsemääräämisteorian mukaan sosiaalisella ympäristöllä on merkittävä vaikutus yksilön kehityksen ja psykologisen kasvun kannalta, sillä nämä kehittyvät sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Sosiaalinen ympäristö voi vastaavasti myös heikentää näiden ominaisuuksien kasvua. (Vasalampi 2017, 54-55.) Psykologisia perustarpeita on Decin ja Ryanin mukaan (2000) kolme: tarve autonomiaan, tarve pystyvyyden tunteeseen ja tarve kokea yhteenkuuluvuutta. Autonomian toteutuessa ihminen kokee, että hän voi tehdä elämässään omia valintoja ja vaikuttaa omaan tekemiseensä. Pystyvyydellä tarkoitetaan tunnetta siitä, että ihminen osaa jotakin ja hän on siihen pätevä. Jokaisella ihmisellä on tarve yhteenkuuluvuuteen, jolla tarkoitetaan halua kuulua johonkin ryhmään ja tulla hyväksytyksi osaksi sitä. Deci ja Ryan (2000) painottavat, että jokainen psykologinen perustarve on yhtä tärkeä ja yhdenkin osan puuttuminen vaikuttaa kielteisesti yksilön hyvinvointiin. Martela (2018) lisää edellä mainittuihin psykologisiin perustarpeisiin vielä yhden elementin, hyvän tekemisen. Hänen näkemyksensä mukaan ihmisellä on tarve tuntea tekevänsä hyvää toisille ihmisille. Yksilöiden erot eivät rajoitu tavoitteiden asettelussa vain sen suhteen, kuinka paljon heitä kiinnostaa jokin asia, vaan myös siinä, minkä vuoksi he ovat motivoituneita tekemään jotakin. Toinen voi harrastaa liikuntaa näyttääkseen hyvältä ja toinen taas vaaliakseen terveyttä ja pitkää ikää. He molemmat ovat hyvin motivoituneita, mutta heidän motiivinsa ovat erilaiset ja voivat johtaa erilaisiin lopputuloksiin. Itsemääräämisteorian mukaan motivaation lähde tai motiivin laatu on olennaisempia kuin motiivin määrä sinänsä. Tämän vuoksi itsemääräämisteoriassa erotellaan erilaisia motiivityyppejä ja tarkastellaan niiden merkitystä yksilön kehitykselle ja kasvulla. Motiivit jaetaan itsemääräämisteoriassa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. (Vasalampi 2017, 54-55.)

Sisäisestä motivaatiosta puhutaan silloin, kun ihminen pitää jotakin toimintaa niin kiinnostavana, mielihyvää tuottavana ja omien arvojen mukaisena, että motivoituu tekemään sitä. Lapsen tutkiessa ympäristöään omasta kiinnostuksestaan tai aikuisen kuntoillessa, koska saa siitä mielihyvää ja energiaa, he ovat sisäisesti motivoituneita. Itsemääräämisteorian mukaan on olennaista, että mikään ulkoinen palkinto ei ohjaa toimintaa, sillä se heikentää sisäistä motivaatiota, vaikka yksilö nauttisikin saatavasta palkinnosta. (Vasalampi 2017, 55.) Kaikki ihmisen tavoitteet eivät kuitenkaan ole heille yhtä merkityksellisiä, vaikka he ovatkin tehneet valintoja omista lähtökohdistaan. Sosiaalisen paineen vaikutuksesta yksilö saattaa tehdä sellaisia valintoja, jotka eivät ole hänen arvojensa mukaisia. Tällainen voi tapahtua esimerkiksi nuoren kohdalla omaa opiskelualaa valittaessa. Hän voi valita sellaisen alan, joka työllistää varmasti tai jota vanhemmat toivovat. Hän ei kuitenkaan tunne suurta sisäistä kiinnostusta alaa kohtaan vaan valitsee alan miellyttääkseen läheisiään. Tällöin puhutaan ulkoisesta motivaatiosta. Ulkoinen motivaatio on ongelmallista erityisesti siinä tilanteessa, kun tulee vastoinkäymisiä. Tällöin tapahtuu helposti tavoitteesta luopuminen. Ulkoisesta motivaatiosta käsin toimiminen voi myös heikentää yksilön hyvinvointia. Ihminen tekee elämänsä aikana lukuisia valintoja, joihin hän ei ole sisäisesti motivoitunut. Nämä tavoitteet ovat yleensä osa sosiaalistunutta yhteiskuntaa, jossa yksilöt tekevät tiettyjä valintoja, koska niin kuuluu tehdä. Näitä ovat esimerkiksi kouluttautuminen ammattiin, työllistyminen ja perheen perustaminen. Nämä ulkoa tulevat haasteet

voivat ajan myös muuttua sisäiseksi motivaatioksi. Tämä johtuu siitä, että yksilö pyrkii luonnostaan sisäistämään ja omaksumaan ympäristönsä sosiaalisesti hyväksytyjä tapoja, arvoja ja sääntöjä osaksi omia arvojaan. Tätä kuvataan ulkoisten motiivien vaihteittain tapahtuvaksi sisäistymiseksi. (Vasalampi 2017, 55-56.)

Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan liikunnan yhteydessä sitä, että liikunta itsessään antaa yksilölle mielihyvää ja hyvää oloa siinä määrin, että hän ei kaipaa siitä muuta hyötyä tai palkintoa. Sisäisesti motivoitunut henkilö ei teoriassa tarvitse liikkuaan erillisiä tavoitteita, vaan hän liikkuu puhtaasti liikkumisen ilosta. Sisäisesti motivoitunut liikkuja on todennäköisesti harrastanut liikuntaa jo pidemmän aikaa ja se on luontainen osa hänen elämäänsä. Sen sijaan liikuntaa aloitteleva tai liikunnan pariin palaava aikuinen ihminen harvoin löytää sisäistä motivaatiota heti liikunnan aloitettuaan. Tämä on mahdollista, mutta on harvinaista, että liikuntaa aloitteleva löytää saman tien sisäisen motivaationsa liikuntaan ja ryhtyy aktiivisesti ja säännöllisesti liikkumaan. Lähes kaikki käyvät liikunta aloittaessaan saman tien läpi, jossa liikunta tuntuu ensin jopa hieman epämiellyttävältä, sitten siedettävältä ja lopulta siitä jopa iloitsee. Sisäisen motivaation sijaan sisäistetty motivaatio löytyy helpommin. Sisäistetty motivaatio löytyy silloin, kun tunnistamme liikkumiselle niin hyvän syyn, että se muistuttaa ja kannustaa meitä liikkumaan myös silloin, kun se ei oikein kiinnostaisi. Sisäistetty motivaatio nostaa liikkujan ylös sohvalta muiden houkutusten, kuten sosiaalisen median tai television ääreltä liikkumaan. Sisäistetty motivaatio syntyy meille tärkeistä ja merkityksellisistä arvoista, joihin voimme vaikuttaa liikkumalla. Arvojen löytymisen edellytyksenä on, että olemme pysähtyneet pohtimaan niitä ja tunnistanee ne. Tämä ei ole helppoa. Moni pitää tärkeinä asioina elämässään hyvää ja rentoutunutta oloa. Näitä voi tavoitella ja saavuttaa liikunnan lisäksi muillakin keinoin, mutta fyysisen terveytemme kannalta tarvitsemme myös liikuntaa. Liikunnan aloittamiseksi ei tarvitse olla sisäisesti motivoitunut. Aloittamisvaiheessa riittää energisoiva innostus, mutta koko ajan olisi hyvä etsiä sitä syytä, joka saa meidät liikkumaan. Tämän syyn löytyessä se tunnistetaan tärkeäksi tavoitteeksi ja muistetaan se silloin, kun alkuinnostus on laantunut ja liikkumaan lähteminen ei enää innosta. Alkuinnostuksen aikana on hyvä löytää tavoitteen lisäksi juuri se tapa liikkua, joka tuntuu itsestä hyvältä ja joka antaa iloa. Tässä vaiheessa on löydetty sisäistetty motivaatio ja se voi ajan kanssa muodostua sisäiseksi motivaatioksi. (Valkeakari & Korkala 2022, 100-104.)

Jotta yksilö voi sulauttaa ulkoiset motiivit sisäisiksi, hän tarvitsee yhteenkuuluvuuden ja pystyvyyden lisäksi autonomian tunnetta. Hänen täytyy ymmärtää toiminnan merkitys itselleen, kyetä prosessoimaan olemassa olevaa tietoa ja pystyä omien tarpeidensa mukaan muuttamaan tavoitteita. Tällainen prosessi edellyttää kokemusta valinnanvapaudesta ja omaehtoisuudesta ilman sosiaalista painetta. Liikuntamotivaation näkökulmasta tämä voisi tarkoittaa tietoa liikunnan merkityksestä ihmisen terveydelle ja vapautta valita oma tapa liikkua. Ulkoiset motiivit voivat sisäistyä myös sitä kautta, että yksilö havaitsee ja hyväksyy niiden arvon. Tällä tarkoitetaan ympäristön tavoitteisiin kiinnittymistä ja tästä käytetään termiä kiinnittynyt säätely. Yksilö alkaa nähdä ympäristön arvot ominaan, mutta hänen toimintaansa voi myös ohjata halu saada arvostusta ja hyväksyntää ympäristöstään. Yksilön sulauttaessa toimintaa osaksi omia arvojaan, puhutaan integroidusta säätelystä. Tällöin yksilö kokee toiminnan henkilökohtaisesti tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Tällainen motivaatio johtaa vahvaan sitoutumiseen. Tämän tyyppinen motivaatio auttaa yksilöä työskentelemään kohti tavoitteitaan, vaikka matkalla olisikin esteitä. Deci ja Ryan käyttävät integroituneesta ja täysin sisäistyneestä

säätelystä myös termiä autonominen motivaatio, joka heidän mukaansa kuvaa sitä, että motivaatio on hyvin itseohjautunutta. Autonominen motivaation mukaisissa tavoitteissa edistyminen edistää yksilön hyvinvointia. (Vasalampi 2017, 54-58.) Vapaaehtoisesta ja kontrolloidun toiminnan ero voi olla hyvinkin pieni ja se voi vaihdella tilanteen mukaan. Lähtökohtaisesti kaikki toiminta on ihmisestä itsestään kiinni. Martela korostaa sitä, miltä tekeminen tuntuu. Onko se lähtöisin yksilöstä itsestään, onko se osa hänen identiteettiään ja onko se hänelle tärkeä asia? Vai onko syy tekemiselle jokin ulkoinen pakko tai paine? Olennainen kysymys onkin: Haluaako yksilö tehdä jonkun asian vai että täytyykö hänen tehdä jokin asia? (Martela 2015, 79.)

2.2.2 Perimän ja ympäristön vaikutus motivaatioon

Liikunnan harrastamisen yhteydessä on havaittavissa vahva geneettinen vaikutus. Käyttäytymisgeeneettinen tutkimus on osoittanut, että geenit selittävät noin puolet ihmisten välisistä eroista terveyskäyttäytymisessä, johon myös liikunta kuuluu. Tutkimus geenien merkityksestä yksilön terveyskäyttäytymiseen on painottunut päihteiden ja painoindeksin tutkimiseen. Liikunnan osalta tutkimus on keskittynyt tutkittavien itse raportoimaan liikuntaan. Tutkimusten perusteella geenien vaikutuksesta liikuntakäyttäytymiseen näkyy kolme päälöydöstä. Ensimmäinen löydös on ympäristötekijät lapsuudessa, kuten vanhempien esimerkki ja kannustaminen liikuntaan. Toisena merkittävänä löydöksenä on vakaana pysyvät ja vahvistuvat ympäristötekijät aikuisuuteen asti. Kolmantena on havaittu naisten ja miesten kesken olevat vaihtelut liikuntasuhteessa. (Latvala 2019, 22, 36.) Jaetulla ympäristöllä on todettu myös olevan merkitystä liikunnan harrastamisessa erityisesti naisten kohdalla. Näin ollen lapsuuden perheellä ja koululla on suuri merkitystä siinä, millainen rooli terveillä elämäntavoilla, kuten liikunnalla ja terveellisellä ravinnolla on yksilön elämässä. Yksilön geeniperimällä voi olla vaikutusta myös ympäristön reagointiin. Esimerkiksi liikunnallisesti lahjakas lapsi otetaan koulussa helposti mukaan urheilujoukkueeseen, jossa hänen on mahdollista kehittää taitojaan. Yksilö yleensä hakeutuu myös itse hänen omia vahvuuksiaan ja kiinnostuksen kohteitaan tukeviin ympäristöihin tai muokkaa omaa ympäristöään niin, että se vastaa hänen geneettisiä taipumuksiaan. (Read 2017, 24-28.) Geneettisen perimän lisäksi yksilön liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat myös monet muut tekijät. Persoonallisuuspiirteet kuten tunnollisuus tai elämyshakuisuus vaikuttavat siihen, miten yksilö harrastaa liikuntaa. Toiset taas nauttivat liikunnasta enemmän kuin toiset ja toiset ovat taitavampia liikuntataidoissa kuin toiset. (Latvala 2019, 22, 37.)

Ihmisissä on eroja tavoitteiden määrittelyssä sen suhteen, miten konkreettisia tai abstrakteja tavoitteita he asettavat itselleen. Konkreettisia tavoitteita asettavat yksilöt voivat paremmin, sillä konkreettiset tavoitteet ovat abstrakteja helpompia saavuttaa. Liikunnan harrastamisen suhteen hyvin abstrakti tavoite on lisätä liikuntaa. Konkreettinen tavoite taas on, että käyn kävelyllä kolme kertaa viikossa. (Salmela-Aro & Nurmi, 2017, 40). Geeniperimällä on vaikutusta myös siihen, millaisia tavoitteita yksilö itselleen asettaa ja miten hän sitoutuu niihin. Motivoituminen terveellisten elämäntapojen noudattamiseen voi vaatia laukaisevan tapahtuman, esim. läheltä piti tilanteen tai vakavan sairauden uhan. Läheisten ihmisten tuella voi olla todella suuri vaikutus muutoksessa onnistumiseen, joten positiivinen palaute ja kannustaminen ovat tärkeitä elämäntapamuutoksessa tukemisessa.

Kaikkien kohdalla muutos ei kuitenkaan onnistu. Tärkeintä on, että muutos lähtee ihmisestä itseltään. (Merjonen 2021.) Tavoitteiden asettaminen edellyttää yksilöltä elämönhallintataitoja, toimivia elämänarvoja sekä hallinnantunnetta. Nämä asiat ovat opittavissa olevia asioita. Mutta jos yksilö on kasvanut ympäristössä, jossa hänellä ei ole ollut mahdollisuutta opetella näitä asioita, eikä hänelle ole ollut mallia näille toiminnoille, tavoitteiden asettaminen on haastavaa. (Martela 2015, 15.)

Sosiaalisella ympäristöllä, kuten ystävillä, perheellä ja valmentajalla on suuri merkitys yksilön liikuntamotivaation ylläpitämisessä. Heiltä tulevalta kannustuksella voi olla todella suuri merkitys liikuntamotivaation ylläpitämisen kannalta. Sosiaalinen ympäristö voi myös heikentää liikuntamotivaatiota silloin, kun siihen käytetty aika kilpailee liikuntaan käytettävän ajan kanssa. Ajan järjestäminen liikunnalle vaatii yksilöltä organisointikykyä, vahvaa halua ja kykyä kommunikoida ympäristönsä kanssa, jotta aikaa liikunnalle järjestyy. Ajanpuute on yksi isoimmista tekijöistä, jonka ihmiset kertovat olevan esteenä liikkumiselle. Ajan vähyyks liikunnan harrastamiselle korostuu etenkin ns. ruuhkavuosina, jolloin yksilö luo uraa ja kasvattaa lapsia. Kotitöihin ja ruuanvalmistukseen kuluu työpäivän jälkeen paljon aikaa. Tämä stressaava elämänvaihe on omiaan lisäämään terveysongelmia, jos aikaa liikkumiselle ei ole. Suunnitellulla ja asioiden jakamisella on mahdollista järjestää aikaa liikunnalle. (Carpenter, 2008.)

2.2.3 Elämäkulku ja motivaatio

Yksilön elämäkulku koostuu erilaisista siirtymistä, kuten työelämään siirtyminen, vanhemmuus ja eläkkeelle jääminen. Nämä siirtymät suuntavat yksilön motivaatiota elämäkulun aikana. Näiden vaiheiden mukaan yksilön tavoitteet muuttuvat elämäntilannetta vastaavaksi. Tämä luo ihmisille mahdollisuuksia, mutta myös haasteita. Ihminen sopeuttaa tavoitteitaan sen mukaan, kun elämässä tulee haasteita eteen ja tavoitteiden saavuttaminen on haasteellista. Tästä hyvänä esimerkkinä voisi toimia ns. ruuhkavuodet. Tällöin ihmisellä on samaan aikaan meneillään monta asiaa, kuten perheen perustaminen ja työuran luominen. (Salmela-Aro & Nurmi, 2017, 34).

Motivaatiolla on kaksi perusmekanismia, valinta ja sopeutuminen. Valittavien vaihtoehtojen määrä vaikuttaa siihen, kumpi painottuu yksilön valinnoissa. Kun vaihtoehtoja on paljon, motivaation keskeinen mekanismi on valinta. Kun tarjolla olevia vaihtoehtoja on vähän, motivaation mekanismi on sopeutuminen. Yksilön elämäntilanne määrittelee sen, millaisiin haasteisiin ja mahdollisuuksiin hän voi tarttua. Näitä määrittelevät ikäsidonnaiset kehitystehtävät. Kun yksilö valitsee tietoisesti itselleen tavoitteita, tulee seuraavaksi suunnitella keinot niiden saavuttamiseksi. Tämä vaatii suunnittelutaitoja, päätöksentekoa ja ongelmanratkaisukykyä. Tavoitteet muuttuvat kahdenlaisissa tilanteissa. Elämäkulussa ja siihen liittyvissä elämän siirtymissä, kuten vanhemmuudessa ja työelämän alkaessa, tavoitteet muuttuvat niihin liittyen haasteiden tai muutosten mukaisiksi. Tavoitteita tulee muuttaa myös silloin, kun eteen tulee vastoinkäymisiä, jotka vaikuttavat tavoitteen toteuttamista. Yksilön mielenterveydelle on tärkeää, että hän kykenee muokkaamaan tavoitteitaan. Jos muuttuvasta ympäristöstä huolimatta yksilö ei pysty muokkaamaan tavoitettaan, hän voi olla vaarassa masentua. Motivaatiopsykologiassa lähestytään psyykkisen hyvinvoinnin ongelmia tavoitteiden ja tulevaisuuden näkökulmasta. Psyykinen hyvinvointi ja henkilökohtaiset tavoitteet ovat monin tavoin yhteydessä toisiinsa. Ne henkilökohtaiset tavoitteet, jotka auttavat ihmistä elämän haasteiden ja erilaisten kehitys-

tehtävien ratkaisuihin, parantavat psyykkistä hyvinvointia. Haastavassa elämäntilanteessa tulee sijoittaa kontekstin vaatimukset etusijalle ja luoda sellaisia henkilökohtaisia tavoitteita, joissa nämä vaatimukset otetaan huomioon. (Salmela-Aro & Nurmi, 2017, 36-38).

2.3 Liikuntamotivaatio

Moni aloittaa liikunnan harrastamisen innokkaasti, mutta parin viikon jälkeen innostus lopahtaa ja liikuntavälineet jäävät pölyttymään eteisen nurkkaan. Miksi näin käy? Tämä johtuu useimmiten siitä, että alkuinnostus sekoitetaan motivaatioon. Motivaatio ja innostus ovat Valkeakarin & Korkalan mukaan (2022, 97-99) kaksi eri asiaa. Innostunut ihminen tekee asioita tahdonvoimalla ja kun se on käytetty loppuun, innostus lopahtaa. Samalla hän uskoo, että motivaatio loppuu, vaikka sitä ei alun perin ollutkaan vaan kyse oli innostuksesta.

Liikuntamotivaation keskeisenä teoriana pidetään Ryanin ja Decin (2000) itsemääräämisteoriana, jossa motivaatio toimintaa kohtaan muodostuu sosiaalisten ja kognitiivisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Jos toiminta tyydyttää kolmea ihmisen psykologista perustarvetta eli autonomiaa, sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja kyvykkyyttä, motivaatioprosessi voi alkaa. Koetulla autonomialla tarkoitetaan liikunnan yhteydessä sitä, että liikkuja voi itse vaikuttaa harjoitusten sisältöön ja voi itse säädellä harjoitusta. Koetun autonomian määrä liikuntaharjoituksen yhteydessä määrittelee sitä, kehittykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. Jos toimintaa ohjataan liiaksi ulkopuolelta, kiinnostus harjoitukseen voi laskea. Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella viitataan yksilön tarpeeseen kokea yhteenkuuluvuuden, turvallisuuden, läheisyyden tunteita sekä tarvetta kuulua ryhmään ja saada positiivisia kokemuksia ryhmästä. Sosiaalinen ympäristö luo liikuntamotivaatiota edistävän ilmapiirin tukemalla liikkujien sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Liikunnassa merkittävä motiivi on myös kyvykkyyden kokeminen. Tämä syntyy siitä, että yksilö luottaa omaan kykyihinsä. Liikunta voi tukea itsearvostuksen kehittymistä tarjoamalla kyvykkyyden kokemuksia liikuntalajeissa kehittymällä, fyysisen kunnan kehittyessä ja kehonkuvan muutoksessa. Kyvykkyyden kokemukset korostuvat, kun liikkuja vertaa suorituksiinsa aikaisempiin suorituksiinsa normatiivisen vertailun sijaan. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 192-194.)

2.3.1 Tehtäväsuuntautuneisuus ja minäsuuntautuneisuus

Tavoiteorientaatio-mallin mukaan liikunnallisen kyvykkyyden kokemisella on kaksi suuntautumista, tehtäväsuuntautuneisuus ja minäsuuntautuneisuus. Teorian mukaan ihmiset ovat joko tehtäväsuuntautuneita, jolloin he ovat kiinnostuneita itse tehtävästä tai minäsuuntautuneita, jolloin heitä kiinnostaa tehtävä tai suoritusta enemmän siitä, miten he suoriutuvat siitä verrattaessa muihin (Nurmi & Salmela-Aro, 2017, 14-15). Tehtäväsuuntautunut liikkuja saa onnistumisen kokemuksia omasta kehittymisestä, uuden oppimisesta ja yrittämisestä. Kyvykkyyden ja onnistumisen tunne syntyy tehtävän onnistumisesta tai suorituksen parantumisesta. Liikkuja keskittyy yrittämiseen, oppimisprosessiin ja kehittymiseen. Hän ei vertaile sitä, millainen hänen suorituksensa on verrattuna muiden suorituksiin. Tehtäväsuuntautunut liikkuja nauttii uusien taitojen hankkimisesta ja oman suoritustason kohottamisesta. Hän valitsee edistyessään haastavampia tehtäviä ja on sisukas kohdatessaan vastoin käymisiä. Virheitä ja epäonnistumisia hän pitää hyödyllisinä oppimiskokemuksina, jotka auttavat suuntaamaan harjoittelua kohti parempia suorituksia. Minäsuuntautunut liikkuja kokee kyvykkyyttä

verratessaan omia suorituksiaan muiden suorituksiin. Hän keskittyy kilpailulliseen suoritukseen. Kyvykkyyden tunne syntyy minäsuuntautuneella liikkujalla suorituksen vaatiman ponnistuksen ja sosiaalisen vertailun kautta. Liikkuja on tyytyväinen suoritukseen, jos pärjää muita paremmin tai pääsee pienemmällä panostuksella samaan lopputulokseen kuin muut. Vaikka suoritus olisi hyvä, hän ei ole tyytyväinen, jos suoritus on huonompi kuin muiden. Minäsuuntautuneisuus yhdistettynä alhaiseksi koettuun kyvykkyyteen lisää liikkujan riskiä suoriutua alle omien kykyjensä. Liikkujan mieli on tällöin suuntautunut normatiiviseen suoritukseen. Tällöin liikkujan mieli ei ole hänen omassa kontrollissaan, sillä hän ei voi vaikuttaa muiden suoritukseen, vain omaansa. Korostunut minäsuuntautuneisuus vaikuttaa myös siihen, kuinka korkea yrityshalu ja mielenkiinto liikkujalla on. Jos liikkujalla on sellainen tunne, että hän ei suoriudu edessä olevasta tehtävästä, hän valitsee joko liian helppoja tai liian vaikeita tehtäviä omaan suorituskyykyynsä nähden varmistaakseen epäonnistumisen tai hakeakseen selitystä epäonnistumiselle. Minäsuuntautunut liikkuja on taipuvainen lopettamaan, jos on mahdollisuus epäonnistumisiin. Liikuntamotivaation ylläpitämisen kannalta tehtäväsuuntautunut orientaatio on suotuisampi. Tästä syystä myös liikunnan toimintaympäristön olisi hyvä korostaa itsevertailua ja omaan kehittymiseen panostamista. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 196-197.)

2.3.2 Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät

Suomalaiset kärsivät elintapasairauksista ja liikkuvat hyvinvointinsa kannalta liian vähän. Hyvinvoinnin tueksi on paljon tietoa saatavilla, mutta miksi ihmiset eivät toimi saamansa tiedon mukaan? Tämä johtuu siitä, että tieto on vain yksi motivaatioon vaikuttavista asioista. Haluun toimia vaikuttavat tiedon lisäksi uskomukset, arvot, tunteet ja sosiaaliset tekijät. (Hankonen 2017, 202.) Kaura-vaara (2013, 15-19) tarkastelee väitöskirjassaan vähän liikkuvien henkilöiden taustoja ja tutkii mm. sitä, miksi liikunnanedistäminen ei kohtaa vähän liikkuvia yksilöitä. Yhdeksi syyksi Kauravaara toteaa liikunnanedistäjien holhoavan tyylin tehdä neuvontaa siten, että yksilölle kerrotaan, mitä pitää tehdä. Näin toimien vastaanottajan autonomian kokemus jää vähäiseksi.

Suomalaisten yksi tärkein arvo on ollut terveys jo vuosikymmenten ajan. Siitä huolimatta suomalaisten elintavat uhkaavat terveyttä. Epäterveellisen ravinnon, päihteiden käytön ja tupakoinnin ohella vähäinen liikunta aiheuttavat valtaosan ehkäistävässä olevista sairauksista. Suomalaisten hyvinvoinnin edistämiseksi julkinen valta ja kolmas sektori pyrkii vaikuttamaan erilaisin keinoin väestön elintapojen muuttumiseen parempaan suuntaan. Terveyskäyttäytymistä on tutkittu paljon, sillä terveyden ylläpitäminen on taloudellisesti kannattavaa. Tutkimuksesta saatavia teorioita hyödynnetään terveysinterventioiden suunnittelun pohjana. Terveyspsykologian teoriassa yksi keskeisiä käsitteitä on motivaatio. Motivationaaliset käsitteet, kuten intentio eli käyttäytymisaikomus pyritään erottamaan motivaatiosta, sillä motivaatio on lähinnä haluamista, yrittämistä ja sitä voidaan myös mitata erillisenä toiminnasta eli terveyskäyttäytymisestä. (Hankonen 2017, 202-203.)

Jotta intentio eli aikomus voisi muuttua toiminnaksi, tässä kontekstissa liikkumiseksi, yksilön tiellä voi olla monia sisäisiä ja ulkoisia esteitä, jotka voivat olla esteenä toiminnalle. Liikunnan aloittaminen on usein helpompaa kuin liikuntamotivaation ylläpitäminen. Yksilön liikuntamotivaatiota tukevat monet tekijät ja joissain tapauksissa nämä seikat voivat kääntyä liikuntamotivaatiota heikentäväksi. Tästä voisi olla esimerkkinä kotoa tuleva kannustus liikuntaan, mutta toisaalta kodin ylläpitäminen ja

lastenhoito voivat viedä niin paljon aikaa, että liikunnan harrastaminen on haastavaa. Liikuntamotiivaatiota tukeva fyysinen ympäristö ei ole kaikille samanlainen ja yksilön sosioekonomisella asemalla on merkitystä sen suhteen, mitkä mahdollisuudet hänellä on liikkua. Varakkaat henkilöt voivat hankkia itselleen personal trainerin ja kuntosalin kuukausikortin ja mahdollisesti kuntoilulaitteita kotiin. Pienituloinen joutuu sen sijaan tyytymään ilmaisiin liikuntamahdollisuuksiin, kuten ulkoiluun ja ulkona sijaitseviin kuntoilulaitteisiin. Ulkoilu ei toki ole huono vaihtoehto, mutta Suomen sääolosuhteet aiheuttavat omat haasteensa tälle. Onneksi Suomessa on kuitenkin turvallista ulkoilla. Muissa maissa tämä ei ole itsestään selvyyttä ja silloin liikkumaan lähteminen on oikeasti ongelmallista. Myös yksilön psyykkiset ja fyysiset ominaisuudet määrittelevät hyvin pitkälle sitä, ryhtyykö hän liikkumaan. Osa ihmisistä on luontaisesti liikunnallisia ja heillä on hyvä koordinaatio. Osa ihmisistä taas kokee liikunnan hyvin epämiellyttäväksi ja he kokevat, että heillä on luonnostaan heikko koordinaatiokyky. Myös loukkaantumisen pelko vaikuttaa haluun liikkua. (Carpenter, 2008.)

Interventiota eli käyttäytymisen muutokseen tähtäävää toimintaa varten täytyy käyttäytymisen taustalla olevia tekijöitä voi selvittää. Sen voi tehdä esimerkiksi käyttäytymisen muutospöytä avulla (Michie, Atkins & West 2014). Mallissa käyttäytymisen lähteeksi määritellään motivaatio, kyvykkyys (taidot) ja tilaisuudet eli ympäristö. Näihin käyttäytymisen taustatekijöihin vaikuttaa myös yksilön käyttäytyminen eli kaikki vaikuttaa kaikkeen. Mallin ideana on, että kaikkiin osa-alueisiin voidaan vaikuttaa erilaisin keinoin. Kyvykkyyteen voidaan vaikuttaa opettamalla taitoja (esim. liikunnassa voimaharjoittelu) ja motivaatioon voidaan vaikuttaa antamalla tietoa liikunnan hyödyistä. Ympäristöön voidaan vaikuttaa miettimällä sopivaa paikkaa liikunnalle, esim. lähin kuntosali, ja mennä sinne tutustumaan. Motivoitumiseen ja motivaation ylläpitoon vaikuttavat uskomukset toiminnan seuraukset eli saatavat hyödyt itselle. Elintapamuutosten kohdalla suositellaan esittämään muutoksia myönteisessä valossa eli ”liikuntaa lisäämällä parannat toimintakykäsi”. Kun taas ”jos et liiku, niin sairastut” saattaa aiheuttaa ristiriitaisia tunteita ja jopa vastarintaa. Joidenkin kohdalla pelottelu kuitenkin toimii. Tämä kuitenkin edellyttää, että viestinnän kohteen kyvykkyyden tunne on riittävä. Lisäksi tällainen vahva viestintä tarvitsee tuekseen konkreettisia vinkkejä tai taitojen opettamista. Muuten viesti voi olla kohteelle psykologisesti liian raskasta. (Hankonen 2017, 203-210.)

Liikuntamotiivaatiota pyritään pitämään joskus yllä palkintojen avulla. Palkinto voi motivoida jonkin aikaa, mutta palkinnot kokevat ennen pitkää inflaation ja motivaation ylläpitämiseksi pitäisi olla aina parempi palkinto. Jossain kohtaa niin suurta palkintoa ei ole enää saatavilla, että se kannustaisi liikkumaan silloin, kun ei huvita lähteä. Palkitsemisen toinen puoli on se, että palkinnotta jättäminen voi tuntua rangaistukselta ja siitä seuraa pettymys, joka heikentää motivaatiota entuudestaan. Palkitseminen voi olla kohdallaan silloin, kun huomaa edistymistä omassa liikkumisessaan. Etenkin liikunnan aloittamisen alkuvaiheessa kehittymisen huomiointi on tärkeää motivaation ylläpitämisen kannalta. Palkitseminen edistymisestä ikään kuin pakottaa pysähtymään ja huomioimaan edistymisen. Palkitsemisen tulee kuitenkin olla harkittua. Jos palkitsemiselle on asetettu liian korkeat kriteerit ja niiden tavoittaminen edellyttää aikaa ja suurta ponnistelua, ei motivaatio saa tarvittavaa vahvistusta riittävän usein. Palkitseminen muuttuu haasteelliseksi myös silloin, jos siitä tulee pääasia liikkumisen sijaan. Silloin itse palkinto koetaan tärkeämmäksi kuin itse asia eli liikunnassa edistyminen. Liikunnassa paras palkinto on itse edistymisen huomaaminen ja sen mukanaan tuoma parempi olo ja hyvä

mieli. Nämä seikat on hyvä oppia havainnoimaan ilman erillistä palkintoa. Silloin liikuntamotivaatio on vahvemmalla pohjalla. (Valkeakari & Korkala 2022, 97-99.)

Motivaation syttymiseen tarvitaan jotain, mitä tavoitellaan eli tavoite. Tavoite voi olla jokin houkutteleva asia, jota kohti yksilö suuntaa tai se voi olla jokin, jota halutaan välttää, kuten jokin epämiellyttävä tai uhkaava asia. Motivaation kannalta houkutteleva tavoite on parempi vaihtoehto, sillä siihen liittyy positiivisia tunteita, jotka tekevät tavoitteesta miellyttävämmän. Jos liikunnan harrastamisen mieltää tekemiseksi, joka vie houkuttelevaan suuntaan, on siihen helppo motivoitua. Tavoitteena voi olla, että jaksamme paremmin ja olemme energisempiä. Jos liikuntaa harrastaa ainoastaan siitä syystä, että välttää lihomisen tai sairastumisen, motivaatio ei välttämättä kannata pitkälle. Alkuinnostuksen energiassa asetettu liikuntatavoite auttaa aloittamaan liikunnan, mutta se ei välttämättä tue liikunnan jatkumista säännöllisenä toimintana. Tavoitteiden asettelussa on huomioitava myös tunteet, sillä niillä on valtava merkitys ihmisen toimintaan. Tavoitteen pitää olla sellainen, josta tulee hyvä tunne, se tuntuu hyvältä. Liikuntatavoitetta asettaessa ei kannata ajatella ainoastaan itse liikuntaa, vaan kääntää ajattelua laajemmin omaa elämää koskevaksi. Mikä on itselle tärkeää ja mitä arvostaa? Tavoitteita voi ajatella myös sitä kautta, että mitä kaikkea liikunta mahdollistaa elämässä, kuten paremman jaksamisen arjessa. Kun nämä tärkeät asiat on tunnustettu, on olemassa tavoite, jota kohti voi ponnistella myös silloin, kun se tuntuu haastavalta eikä ihminen ole pelkän tahdonvoiman varassa. (Valkeakari & Korkala 2022, 99-117.) Palaute jostakin asiasta edellyttää, että tekemiselle on ollut jokin tavoite, päämäärä. Ilman tavoitetta on nimittäin vaikeaa arvioida, miten on onnistuttu. Liikunnassa tämä voisi olla jonkin matkan juokseminen. Päämäärä tai tavoite voi olla vaikeaa määrittellä, se voi olla epämääräinen tai se tuntuu liian kaukaiselta. Epämääräinen tavoite on esimerkiksi parempi kunto tai että vuoden päästä olen kunnossa. Tästä syystä tavoitteita asettaessa on hyvä asettaa itselleen välietappeja, pienempiä tavoitteita ja näiden on hyvä olla konkreettisesti kuvattuja ja mitattavia. Se voisi olla esimerkiksi, että jaksan juosta kaksi katulampun väliä tällä viikolla, ensi viikolla kolme. (Martela 2015, 97.)

Yksilöiden väliset erot tavoitteiden asettelussa selittyvät pitkälti erilaisilla perintö- ja ympäristötekijöillä. Perintötekijöillä tarkoitetaan geenejä, jotka yksilö perii vanhemmiltaan ja ne pysyvät muuttomattomina läpi elämän. Ympäristötekijät jakautuvaan kahteen eri ympäristöön. Jaetulla ympäristöllä tarkoitetaan niitä kokemuksia, jotka vaikuttavat ihmisiin samalla tavalla, kuten esim. perheen sisäinen kasvuympäristö. Yksilöllisellä ympäristöllä tarkoitetaan niitä kokemuksia, jotka jokainen yksilö kokee omalla ainutlaatuisella tavallaan ja jotka eivät ole selitettävissä perimällä. Tutkimuksissa myös mittausvirheet lasketaan tähän kategoriaan. Yksilöllisen ympäristön vaikutus yksilöön on suurempi kuin jaetun ympäristön. Tämä voi selittyä sillä, että aikuisuudessa on helpompi asettaa omien taipumusten mukaisia tavoitteita sen sijaan, että kasvuympäristö sanelisi niitä. Käyttäytymisgenetiikan avulla voidaan tutkia sitä, missä määrin ihmisen tavoitteet eli ihmisen motivationaalinen suuntautuminen riippuu geeneistä ja missä määrin ympäristöjen vaikutuksesta. Motivaatioon liitetään usein se ominaisuus, että ihminen voi valita asioita omasta tahdostaan. Tämä on kuitenkin verrattain uusi asia. Ihmisen historiassa tavoitteita ovat säädelleet kulttuurit ja normit ja vielä kauemmas ajassa mentäessä hengissä selviytymisen realiteetit. (Read 2017, 18-24.)

2.3.3 Tutkimuksia liikuntamotivaatiosta

Karvonen ym. (2020) selvittivät tutkimuksessaan temperamentin vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen aikuisiällä. Temperamentti on synnynnäinen kokonaisuus, joka määrittelee yksilön käyttäytymistä ja reagointia asioihin, kuten erilaisiin aistiärsykkeisiin. Temperamentti muokkautuu iän ja ympäristön kuten kasvatuksen myötä ja näin syntyy yksilön persoonallisuus. Persoonallisuus on tämän tutkimuksen mukaan yksi keskeinen tekijä, joka vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen aikuisiässä. Tutkimuksen tuloksena selvisi, että miesten kohdalla kielteisesti ajattelevat, kuten paljon turhautumista ja epämu- kavuutta kokevat liikkuvat aikuisena vähemmän. Vähäisen liikunnan lisäksi kielteiset ajatukset yh- distyivät säännölliseen penkkiurheiluun. Tutkimuksessa selvisi myös, että yksilön taipumus reagoida aistiärsykkeisiin liittyy liikunnan harrastamiseen aikuisiällä. Tutkimuksessa kävi ilmi, että naiset, jotka havainnoivat herkästi ympäristöään ja kokivat niiden vaikutuksen omiin tunnetiloihinsa, liikkuvat aikuisena aktiivisemmin. Miesten kohdalla tämä herkkyys oli yhteydessä kuormittavan liikunnan har- rastamiseen sekä luonnossa liikkumiseen.

Kauravaara (2013) on tutkinut väitöskirjassaan nuorten miesten liikkumattomuuden syitä. Hän pyrki etnografisessa tutkimuksessaan pääsemään kiinni niihin liikkumattomuuden syihin, jotka ovat mää- rällisten mittareiden ja tutkimusten takana. Hän tarkastelee tutkimuksessaan vähäisen liikunnan il- miötä 18-20-vuotiaiden kone- ja metallialaa opiskelevien nuorten miesten arjessa ja elämäntavassa. Hän painottaa tutkimuksessaan sitä, että hän ei arvota tutkittaviensa valintoja vaan tarkastelee niitä heidän omista lähtökohdistaan käsin. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miksi liikkuminen tai fyysinen aktiivisuus ei nuorelle miehelle merkityksellinen valinta. Oma tutkimukseni käsittelee liikun- tamotivaatiota siitä näkökulmasta, miten ihmiset pitävät yllä jo olemassa olevaa liikuntamotivaatiota. Tämä liikkumattomuuden syitä tarkasteleva väitöskirja oli kuitenkin erittäin mielenkiintoinen ja toi uusi näkökulmia omaan tutkimukseeni. Kauravaaran tutkimuksen (2013, 5) lähtökohtana on ollut ajatus siitä, että liikunnanedistämistä tehdään ilman vähän liikkuvien kohderyhmän tuntemusta. Tästä lähtökohdasta käsin neuvonta on ylhäältä tulevaa ja vähentävät kohderyhmän autonomian tunnetta. Kauravaaran (2013, 5) ajatus: ”On niin monta erilaista tapaa elää hyvää elämää.” (suora lainaus), sai minut tutustumaan hänen tutkimukseensa perin pohjin. Tutkimuksensa johtopäätök- sissä Kauravaara (2013, 233-234) toteaa, että liikkuminen ei ole nuorelle miehelle itsestänselvyys, vähäinen liikkuminen sen sijaan on. Nuoren miehen vähäinen liikkuminen kyseenalaistaa häneen kohdistuvia toiveita ja odotuksia yhteiskunnan osalta: Nuori mies ei tee, mitä häneltä odotetaan. Vähäinen liikkuminen merkitsee nuorelle miehelle muiden asettamista velvoitteista vapaata aikaa, kiireettömyyttä ja mahdollisimman vähällä pääsemistä. Kauravaaran mukaan liikunnanedistämässä tulisi lähteä liikkeelle siitä, että etsitään niitä ratkaisuja, jotka mahdollistavat yksilön elämäntavan tärkeimpien elementtien toteutumisen niitä arvostaen. Näin hyvinvointia ja sen ohjausta olisi mah- dollista rakentaa alhaalta ylöspäin. Nuoren miehen liikkumattomuus ei ole ainoastaan yksilön valin- noista syntyvä ilmiö. Se on seurausta myös ympäröivästä kulttuurista ja rakenteista. Nuori mies on omaksunut yhteiskuntaluokalleen tyypillisen elämäntavan, johon yhtenä kuuluu vähäinen liikkumi- nen. Nuoren miehen valintoja ei ohjaa terveys tai terveelliset elämäntavat ja näin ollen liikkuminen ei ole hänen arjessaan systemaattinen valinta. Nuori mies elää hetkessä ja hänen on vaikeaa tarkas- tella elämäänsä tulevaisuudessa. Tästä syystä hänen on vaikeaa arvioida vähäisestä liikunnasta ai-

heutuvia ongelmia esim. vanhuudessa. Näin ollen on ongelmallista ajatella, että liikunnanedistäminen onnistuisi tälle kohderyhmälle, sillä se lähtee liikunnanedistäjien omista näkökulmista käsin. Liikuntaneuvonnassa painottuu vahvasti sitä tekevien arvomaailma, lähtökohdat ja näkökulmat, jotka ovat usein keskiluokkaisia. (Kauravaara 2013, 233-234.)

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten liikuntamotivaatiota pidetään yllä ja miten liikuntaharrastuksen saa liitettyä osaksi arkea. Tutkimuksen lähestymistapa oli laadullinen. Juutin & Puusan (2020, 10) mukaan laadullisen tutkimuksen menetelmät pohjautuvat usein fenomenologiaan, jolla halutaan selvittää, miten ihmiset itse kokevat ne ilmiöt, joiden kanssa he elävät. Fenomenologiassa nähdään, että ihminen on sosiaalisen ympäristön vaikutuksen kohteena ja itse vaikuttajana. Näin ihmiset tuottavat yhdessä muiden ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa ollessaan ne vaikutukset, jotka liittyvät erilaisiin tapahtumiin ja esineisiin. Ihmiset välittävät näitä vaikutuksia myös seuraaville sukupolville. Tällöin ei välttämättä hahmoteta sitä, että merkitykset eivät siirry eteenpäin ”itsestään” vaan siinä tapahtuu aina ihmisten välistä vuorovaikutusta. Halusin tutkimuksellani selvittää, mikä motivoi ihmisiä liikkumaan. Tämä ei ole yksiselitteinen asia, jota voisi kuvata vain yhdellä lauseella tai joka joko ihmisellä on tai ei ole. Siihen vaikuttavat niin ihmisen perimä kuin kasvuympäristökin. Tästä syystä laadullinen tutkimusote oli mielestäni ainoa oikea tapa lähestyä asiaa nimeltä liikuntamotivaatio.

Vilkan mukaan (2012, 120) laadullisessa tutkimuksessa ei ole tavoitteena löytää täydellistä totuutta tutkittavasta aiheesta, vaan tutkimuksen tuloksena syntyneestä aineistosta on tarkoitus etsiä ihmisen toiminnasta asioita, jotka ovat välittömän havainnon tavoittamattomissa. Nämä välittömän havainnon tavoittamattomissa olevat asiat ovat ikään kuin arvoituksia, joihin etsitään ratkaisua tutkimuksen avulla. Ihmiset tuottavat tutkimuksen aineistoon ominen kokemusten ja käsitysten kautta tietoa, joiden avulla tutkija voi tehdä tulkintoja ja johtopäätöksiä tutkittavasta asiasta. Näiden perusteella tutkija voi luoda malleja, tietoja ja kuvauksia tutkittavasta asiasta.

Tämän tutkimuksen tutkimuskysymykset olivat:

Miten pidetään yllä liikuntamotivaatiota?

Miten liikunta liitetään osaksi arkea?

3.1 Tutkimushaastattelut

Haastattelu oli sopivin tapa hankkia aineistoa tutkimukseeni, sillä Hirsjärven & Hurmeen mukaan (2018, 35) ihminen on haastattelutilanteessa subjekti, jolloin hänellä on mahdollisuus kertoa itseään koskevista asioista vapaasti. Kun halusin selvittää, miten ihminen pitää yllä liikuntamotivaatiota ja miten hän liittyy liikunnan osaksi arkeaan, haastateltavan täytyi pystyä kertomaan asiasta vapaammin kuin mitä esim. kyselylomakkeessa olisi ollut mahdollista. Haastattelu on joustava menetelmä, jonka avulla on mahdollista syventää saatuja tietoja ja tämä voidaan tehdä tarkentavien kysymysten avulla haastattelun edetessä (Hirsjärvi & Hurme 2018, 35). Jos haastateltavalla olisi jokin mielipide tai olettaus liikunnan harrastamiseen liittyen, saatoinkin kysyä haastattelussa tähän tarkennusta ja perusteluja. Haastattelun haasteena on, että käsitysten, uskomusten ja arvojen tutkiminen voi olla haastavaa. Haastattelusta saatavan tiedon tulkintaan sisältyy aina myös tulkinnan vaara. (Hirsjärvi &

Hurme 2018, 11-12.) Tästä syystä haastateltavalle esitettävät lisäkysymykset olivat tärkeitä. Haastattelujen ollessa suhteellisen vapaamuotoisia lisäkysymyksille oli hyvin tilaa ja mahdollisuuksia. Laadullisella haastattelulla ei tarkoiteta pelkästään valmiiden kysymysten esittämistä haastateltavalle. Haastattelu on vuorovaikutusta ja se on avoin myös yllätyksille. Haastattelu on ikään kuin keskustelu, joka perustuu vuorovaikutukseen ja sillä on tarkoitus. (Hyvärinen 2017, 42.) Tutkimuksessani käsiteltävä aihe, liikunta ja siihen liittyvä motivaatio, saattaa olla osalle henkilöistä hyvin sensitiivinen aihe. Tästä syystä koin, että saan enemmän tutkimustietoa haastattelun kuin pelkän kyselyn avulla.

Valitsin haastattelumenetelmäksi teemahaastattelun, jossa haastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joista keskustellaan. Teemahaastattelun teemat luodaan tutkimuskysymyksen pohjalta, jolloin haastattelun tavoitteena on saada selville asioita, jotka ovat tutkimuksen kannalta oleellisia (Vilka 2021, 124). Teemahaastattelussa on keskeistä, että siinä annetaan ihmisen tulkinnoille asioista ja niiden merkityksestä tilaa vuorovaikutuksessa. Teemahaastattelussa aihepiirit eli teemat ovat kaikille haastateltaville samat, mutta haastattelun kulku ja käsiteltävien teemojen järjestys saattaa muuttua. Teemoista johdetut kysymykset saattavat myös muuttua ja voivat saada erilaisia painotuksia haastattelun myötä. Kysymysten muotoa ja vastausvaihtoehtoja ei ole tarkkaan määritelty kuten muissa puolistrukturoiduissa menetelmissä. Toisaalta se ei ole yhtä vapaata kuin syvähaastattelussa haastattelun rungoksi asetettujen teemojen vuoksi. (Hirsjärvi & Hurme 2018, 48). Haastatteluissa käyttämäni teemat rakentuivat tutkimukseni teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Haastattelun avulla pyritään keräämään sellaista aineistoa, jonka pohjalta voidaan tehdä luotettavasti tutkittavaa ilmiötä koskevia päätelmiä. Teemahaastattelun teemat pohjautuvat tutkimuskysymyksiin, joihin tutkija haluaa vastauksia. Teemojen järjestyksellä ei ole haastattelun aikana merkitystä muuten kuin että ne ovat vastaajan kannalta luontevassa järjestyksessä. (Vilka 2021, 124.) Tutkijan tulisi jo suunnitteluvaiheessa pohtia, millaisia päätelmiä hänen on aineistostaan aikomus tehdä. Haastattelun sisältöä suunniteltaessa tulisi ottaa kantaa myös mahdollisiin hypoteeseihin. Hypoteesien asettaminen vaati minulta paneutumista liikuntamotivaatiota käsittelevään kirjallisuuteen ja teoriaan. Myös seuraavassa luvussa esittelemäni kokeileva keskustelu antoi ajatuksia hypoteeseista. Toki kvalitatiivisessa tutkimuksessa hypoteesien rooli ei ole niin suuri kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa, sillä teemahaastattelua käytettäessä ollaan ennalta asetettuja hypoteeseja enemmän kiinnostuneita tutkittavan ilmiön perusluonteesta ja ennemminkin uusien hypoteesien löytämisestä. (Hirsjärvi & Hurme 2018, 66). Haastatteluteemojen suunnittelu on tärkeä vaihe teemahaastattelun suunnitteluvaiheessa. On pohdittava, ovatko kaikki tutkimukseen sisältyvät ilmiöt sellaisia, joista on haastattelutilanteessa keskusteltava. Tutkittava ilmiö ja sitä kuvaavat peruskäsitteet hahmottuvat perehdyttäessä teoriaan ja tutkimustietoon. Nämä ovat samalla tutkimuksen teoreettisia peruskäsitteitä. (Hirsjärvi & Hurme 2018, 66). Nämä teoreettiset peruskäsitteet hahmottuivat itselleni teorian kautta.

3.2 Kohdejoukon ja haastateltavien valinta

Haastateltava kohderyhmänä oli työssäkäyvät henkilöt, joilla on jokin säännöllinen, yli vuoden kestänyt liikuntaharrastus. Puusan (2020, 106) mukaan haastateltaviksi voidaan valita henkilöitä, jotka jo

tietävät aiheesta jotakin tai heillä on siitä jo kokemusta. Tämä antaa tutkijalle mahdollisuuden suunnata haastattelua vahvasti tutkimuskysymykseen tarvittavien vastausten suuntaan. Kun haastateltavaksi valitaan ihmisiä, joilla on jo tietämystä ja kokemusta tutkittavasta ilmiöstä, puhutaan harkinnanvaraisesta näytteestä. Hirsjärven ja Hurmeen (2018, 58) näkemys siitä, kuinka paljon haastateltavia tulisi olla on se, että pitää haastatella niin monta henkilöä, jotta saa tarvitsemansa tiedon. Heidän kirjassaan annetaan tyypilliseksi haastateltavien määräksi kvalitatiivisessa tutkimuksessa 15 henkilöä. Keskusteltuani haastateltavien määrästä opinnäytetyöni ohjaajien kanssa, tulimme siihen tulokseen, että 10 hlö voisi olla sopiva määrä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa puhutaan otoksen sijaan harkinnanvaraisesta näytteestä, jonka avulla tilastollisen yleistyksen sijaan pyritään ymmärtämään jotakin tapahtumaa syvällisemmin ja saamaan tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Jo muutama henkilö haastatteleamalla voidaan saada merkittävää tietoa. (Hirsjärvi & Hurme 2018, 59).

Haastattelua suunniteltaessa lähdetään liikkeelle karkeasta suunnitelmasta. Tämä koskee myös haastateltavien valintaan liittyvää prosessia. Tutkija voi alustavasti keskustella mahdollisten haastateltavien kanssa aiheesta kokeilevasti. Siinä tutkija pääsee kokeilemaan ideoitaan, suuntaa mahdollisesti tutkimustaan uudelleen ja päättää vasta tämän alkutunnustelun jälkeen, ketä hän haastattelee ja mistä aiheesta. Tämän kartoituksen tarkoituksena on selvittää, mitä haastateltavat ymmärtävät aiheesta tai miten he sen käsittävät. (Hirsjärvi & Hurme 2018, 59). Tästä sain vahvistusta sille ajatukselle, että ennen varsinaisia haastatteluita kerroin omassa sosiaalisen median kanavissani tutkimuksestani ja esitin kysymyksiä seuraajilleni aiheesta. Tätä kautta sain tärkeää ja herättelevää tietoa sen tueksi, millaisten teemojen ympärille haastattelut rakennan. Tällaisen kokeilevan keskustelun kautta oli mahdollista saada myös sellaista tietoa, joka mahdollisesti muuttaisi tutkimukseni suuntaa johonkin toiseen suuntaan, mihin olin sen ajatellut suuntaavaan.

Ennen varsinaisia haastatteluita tein ennakoivaa kyselyä sosiaalisessa mediassa ja laitoin Instagramin stooreihin kysymyksen seuraajilleni:

”Mikä saa sut liikkumaan?”

Sain kommentteja noin kahdeltakymmeneltä eri henkilöltä. Sain vastauksia siihen, mikä innostaa liikkumaan, mutta myös siihen, miksi joku ei liiku. Ymmärsin tässä kohtaa, että jos haluan tutkia liikuntamotivaation ylläpitämistä, minun on haastateltava niitä ihmisiä, jotka liikkuvat jo säännöllisesti. Halusin selvittää, mikä heidät saa liikkeelle ja pysymään liikkeellä säännöllisesti. Instagramiin luoman kyselyn avulla pystyin jo suunnittelemaan sitä, ketä haastattelisin. Kysyin heti kolmelta vastajalta, haluavatko he tulla haastateltavaksi. Kaikki vastasivat kyllä. Tässä kohtaa ryhdyin myös rajaamaan kohderyhmää. Tämä valikoitui osittain siitä käytännön syystä, että suurin osa verkostostani on naisia. Olisin saanut otantaa myös miesten puolelta, mutta lopulta päädyin kuitenkin siihen, että kohderyhmäni on työikäiset, työssä käyvät naiset. Minua hieman kiinnosti se, onko naisten ja miesten välillä eroja liikuntamotivaation ylläpitämisessä, mutta muistin jälleen aiheen rajaamisen merkityksen ja rajasin kohderyhmän ainoastaan naisiin.

3.3 Haastattelujen suunnittelu ja toteutus

Ryhdyin suunnittelemaan haastatteluja lukemalla kirjallisuutta tutkimushaastatteluista ja teemahaastattelusta. Loin teemoja, joiden ympärillä haastattelu etenisi. Pyrin koko ajan välttämään tarkkoja

kysymyksiä, sillä jos haastattelussa olisi tiukat kysymykset, kyseessä ei olisi enää teemahaastattelu. Kun olin hankkinut riittävästi teoriatietoa tutkimukseni aiheesta, ryhdyin hahmottelemaan teemahaastattelun teemoja. Tutkittava ilmiö ja sitä kuvaavat peruskäsitteet muodostuvat teorian ja tutkimustiedon kautta (Hirsjärvi & Hurme 2018, 66). Omassa tutkimuksessani tutkittava ilmiö on motivaatio. Tutkittava aihe eritellään vielä osailmiöihin, joiden pääluokista muodostetaan tutkimuksen teoreettiset peruskäsitteet (Hirsjärvi & Hurme 2018, 66). Tutkin motivaatiota ja sen teoreettisia peruskäsitteitä ovat sisäinen ja ulkoinen motivaatio ja itsemääräämisteoria, johon kuuluu omaehtoisuus, pystyvyys ja sosiaalinen ympäristö. Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia vielä tarkemmin näitä teoreettisia peruskäsitteitä. Teemahaastattelun runko muodostui näiden teoreettisten peruskäsitteiden pohjalta tehtävistä teema-alueista. Nämä teema-alueet ovat yksityiskohtaisempia kuin ongelmat. Ne ovat pelkistettyjä, iskusanamaisia luetteloita. Ne ovat niitä alueita, joiden pohjalta haastattelukysymykset laaditaan ja ne toimivat lähinnä haastattelijan muistilistana ja keskustelua ohjavana. Ne eivät ole vain luettelo kysymyksiä. Haastattelutilanteessa näitä teema-alueita tarkennetaan kysymyksillä. (Hirsjärvi & Hurme 2018, 66.)

Taulukossa 2 on nähtävillä ensimmäinen hahmotelma tutkimukseni teemahaastattelun teema-aihe- luettelosta, joka perustui motivaation peruskäsitteisiin.

TAULUKKO 2: Ensimmäinen hahmotelma teemahaastattelun teemoista

Taustatiedot	MOTIVAATION TEOREETTISET PERUSKÄSITTEET OHJASIVAT TEEMOJA				
	Sisäinen motivaatio	Ulkoinen motivaatio	Itsemääräämisteoria	Henkilökohtaiset tavoitteet	Ympäristö
Ikä, liikuntatausta ja kokemukset liikunnasta	Mikä innostaa liikkumaan?	Käsitys liikunnan merkityksestä terveydelle	Miten haluaa liikkua?	Millaisia vaikutuksia toivoo liikunnasta?	Liikkuuko mieluummin yksin vai ryhmässä, läheisten tuki ja kannustus

Ryhdyin muokkaamaan ensimmäistä hahmotelmaa selkeämmäksi ja haastattelutilanteeseen sopivaksi. Yhdistin sisäistä motivaatiota, henkilökohtaisiin tavoitteisiin ja itsemääräämisteoriaan viittaavat kysymykset teemaan: Syy, joka saa liikkumaan.

TAULUKKO 3: Lopullinen teemahaastattelurunko

Taustatiedot	Liikuntahistoria ja lapsuuden liikuntaympäristö	Liikkuminen nyt	Syy, joka saa liikkumaan	Ympäristön merkitys liikunnalle	Tiedon merkitys liikunnalle
--------------	---	-----------------	--------------------------	---------------------------------	-----------------------------

Aloitin haastattelujen suunnittelun ja käytännön toteutuksen helmikuussa 2022. Pidin ensimmäisen haastattelun 22.2.2022 ja viimeisen haastattelun 23.3.2022. Haastattelin yhteensä 9 henkilöä. Kaikki haastateltavat olivat yhtä lukuun ottamatta minulle jollain tavalla tuttuja entuudestaan. Yksi haastattelemani henkilö toimii sosiaalisessa mediassa vaikuttajana ja olen seurannut häntä pitkään. Hänellä on liikuntaan ehkä hieman erilainen lähestymiskulma kuin muilla haastateltavillani ja olinkin hyvin iloinen, kun hän lupautui haastateltavakseni. Haastateltavia piti alun perin olla 10 hlö, mutta päätin, että 9 hlö riittää, sillä haastatteluissa alkoi tuntua siltä, että tutkimuksen kannalta uusia asioita ei enää nouse esille. Oli tapahtunut Eskolan ja Suorannan kuvaama (2014, 62) kylläntyminen eli satu-raatio.

3.4 Sisällönanalyysi

Käytin tässä tutkimuksessa aineiston käsittelyyn teorialähtöistä sisällönanalyysiä, jossa teoreettisena lähtökohtana on Ryanin ja Decin (2000) itsemääräämisteoriat. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä teoria ja aikaisemmat tutkimukset aiheesta ohjaavat analyysiä sekä aineiston luokittelua ja määrittelyä. Teorialähtöisen sisällönanalyysin tavoitteena on tuoda tutkimuksen avulla uutta tietoa teoreettisten käsitysten tai mallien rinnalle. (Vilka 2021, 170). Laadullisen tutkimuksen yhteydessä mainitaan usein aineistolähtöisyys. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksessa viitataan paljon hankittuun aineistoon, käsitteisiin ja lauseisiin, joita haastateltavat ovat tuoneet esille. Aineisto ja teoria käyvät aineiston analyysivaiheessa vuoropuhelua, mutta analyysitavasta riippuen teorian rooli muuttuu analyysin edetessä. (Juuti & Puusa 2020, 11.)

Aloitin haastatteluaineiston käsittelyn käymällä ensin läpi haastattelusta litteroidut tekstit. Tämä oli työläs vaihe, sillä tietokoneen litteroimat tekstit piti ensin siivota kaikista välihuomautuksista ja merkityksettömistä ilmaisuista. Suorannan ja Eskolan mukaan (2014, 176) mukaan tekstimassasta tulisi pyrkiä löytämään tutkimuskysymykseen kannalta tärkeät aiheet. Tämän seurauksen tuloksena voi olla iso määrä tutkimuksen kannalta oleellisia sitaatteja, jotka ovat mielenkiintoisia, mutta vaativat avausta ja perustelua. Näitä sitaatteja hyödynnän tutkimustuloksia esitellessäni. Yhden haastattelun aineisto tiivistyi tietokoneen litteroimasta tekstistä pääsääntöisesti n. 40 sivusta 10 sivuun. Seuraavaksi aloitin aineiston analyysin. Suorannan ja Eskolan mukaan (2014, 138) laadullisen aineiston analyysillä on tarkoitus luoda aineistoon selkeyttä ja tuottaa siitä uutta tietoa. Analyysin avulla aineistoa on tarkoitus tiivistää kuitenkin kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Parhaassa tapauksessa aineistosta syntyy ehjä, selkeä ja mielekäs kokonaisuus. Juutin & Puusan mukaan (2020, 143-144) laadullisen aineiston analyysi ei ole mekaanista työtä. He kuvaavat laadullisen aineiston analysointia enemmänkin salapoliisityöksi. Aineistossa olevia yksityiskohtia tulee pystyä yhdistelemään kokonaisuudeksi, joka parhaassa tapauksessa muodostuu tarinaksi, joka antaa uusia näkökulmia teoriapohjalle ja kenties jopa haastaa tätä. Etenin aineiston analyysissä haastattelussa käyttämäni teemojen mukaisesti. Kyseiset teemat olivat jo valmiiksi hieman jäsentäneet aineistoa ja näin ollen analyysi eteni loogisesti seuraavan järjestyksen mukaisesti:

1. Ikä ja työtilanne
2. Liikuntahistoria
3. Liikunta nyt ja sen liittäminen osaksi arkea
4. Syy liikkumiselle
5. Ympäristön merkitys liikkumiselle
6. Tiedon merkitys omalle liikkumiselle.

Olin muodostanut haastattelussa käyttämäni teemat lukemani teorian pohjalta ja etenin myös aineiston analyysissä teorialähtöisesti. Perustana minulla oli Ryanin ja Decin (2000) itsemääräämisteoriat, jossa perustana on kolme ihmisen perustarvetta: autonomia, yhteenkuuluvuus ja kyvykkyyden tunne. Haastattelussa kysyin myös taustatietoja. Taustatietojen avulla tutkija pystyy paremmin hahmottamaan tutkittavan maailmaa ja sitä kautta ymmärtämään, millaista taustatietoa ja ymmärrystä haastateltavalla on tutkittavasta asiasta (Vilka 2021, 131). Kun olin saanut teemoiteltua aineiston, ryhdyin lukemaan aineistoa uudelleen läpi. Pidin mielessäni tutkimuskysymyksen ja korostin huomiovärillä taulukossa sitaatteja, jotka toisivat vastauksia siihen. Tässä kohtaa aineistosta alkoi myös nousta asioita, jotka toistuivat usean haastateltavan kohdalla. Suorannan ja Eskolan mukaan (2014, 62) tässä on kyse kylläntymisestä eli saturaatiosta. Tämä tapahtuu silloin, kun uudet tapaukset eivät tuo tutkimukseen uutta tietoa tutkimusongelman näkökulmasta. Laadullisen tutkimuksen aineiston keräämisen tavoite ei ole suuri määrä vaan sisällöllinen laajuus ratkaisee (Vilka, 2021, 129). Käytin tässä tutkimuksessa sisällönanalyysissä myös aineistolähtöisen analyysiin menetelmiä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 128) saadakseni aineistosta esille käsitteitä ja ilmaisuja, joita pystyin liittämään tutkimukseni teoreettiseen viitekehykseen. Etsin systemaattisesti haastatteluaineistosta ilmaisuja, jotka vastasivat tutkimuskysymykseeni. Käytännössä nämä ilmaisut löytyivät pääsääntöisesti haastatteluteemaasta numero 4: Syy joka saa sinut liikkumaan. Seuraavaksi pelkistin näitä ilmaisuja ja näistä pelkistetyistä ilmaisuista ryhdyin luomaan yläluokkia, jotka pystyin vastaavasti liittämään analyysia ohjaavaan itsemääräämisteoriaan. Tämän prosessin esittelen seuraavan tutkimustuloksia esittelevässä luvussa taulukossa 3.

3.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksessa tulee noudattaa yleisiä eettisiä periaatteita, kuten tutkittavien ihmisarvon kunnioitusta, yksityisyyttä ja itsemääräämisoikeutta (Vuori, 2023). Tässä tutkimuksessa eettisiin periaatteisiin kiinnitettiin huomiota tutkimusprosessin kaikissa vaiheissa. Aineiston keruuvaiheessa haastattelut toteutettiin anonymisti siten, että aineistosta ei olisi mahdollista yhdistää tiettyä henkilöä tiettyyn kohtaan haastatteluaineistossa. Haastateltavat nimettiin haastattelujen yhteydessä ja heitä käsiteltiin aineistoa analysoidessa juoksevin numeroin H1, H2 jne. Tutkimuksen aihe oli osalle haastateltavista herkkä ja se nosti haastateltaessa heille tunteita pintaan. Näissä tilanteissa haastateltavan tuntemukset kohdattiin myötätuntoisesti ja sensitiivisesti. Tutkijan tuli kuitenkin muistaa tilanteessa neutraali ote, jotta hän ei olisi tuonut esille omaa näkemystään asiasta ja mahdollisesti olisi sitä kautta muokannut haastateltavan kokemuksia aiheesta. Vuoren mukaan (2023) tutkija ei välttä-

mättä ole samaa mieltä tutkittavien kanssa, mutta se ei saa vaikuttaa tutkimuksen tulkintoihin. Tutkijan ei tarvitse hyväksyä tutkittavien valintoja, arvoja ja ajatuksia, mutta hän voi pyrkiä ymmärtämään ja selittämään niitä tutkimuksessaan.

Tutkimuksessa tulee soveltaa tieteellisen tutkimuksen edellyttämiä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023). Tätä tutkimusta tehdessä on kiinnitetty huomiota siihen, että tietopohjan muodostamisessa ja tutkimusmenetelmiä valittaessa on käytetty tieteellisesti tutkittua tietoa ja siihen tehdyt viittaukset on tehty asianmukaisesti. Muiden tutkijoiden tekemää työtä on näin kunnioitettu ja annettu niille kuuluva arvo. Tutkimuksen tuloksia analysoidessa ja johtopäätöksiä tehdessä on myös viitattu aiheesta aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin ja niihin on viitattu asianmukaisella tavalla.

3.6 Tutkimustulokset

Seuraavaksi esittelen tutkimukseni tulokset teemojen mukaisesti. Sitaatit ovat suoria lainauksia haastatteluista. Haastatteluaineiston perusteella tekemäni johtopäätökset esittelen tämän luvun jälkeen, jossa samalla peilaan niitä teoriaan.

Taustatiedot, perustiedot haastateltavista

Haastateltavia oli 9 henkilöä, kaikki naisia. Kaikki haastateltavat olivat kokopäiväisesti työssäkäyviä. Yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta kaikilla oli säännöllinen päivätyö arkisin. Yhden haastateltavan työ oli myös säännöllistä, mutta tapahtui myös viikonloppuisin ja arkisin. Kaksi haastateltavista työskenteli täysin etätyössä, yksi osittain etätyössä ja kuusi haastateltavaa kävi lähitöissä. Alaikäisiä lapsia oli kuudella haastateltavalla. Haastateltavien ikäjakauma oli 28-49 vuotta.

Liikuntahistoria ja lapsuuden liikuntaympäristö

Kaikki haastateltavat olivat lapsuudessa jollain tavalla liikkuneet. Kolmella haastateltavalla liikunta oli ollut lähinnä arkiliikuntaa ja pihaleikkejä, he eivät käyneet ohjatussa, säännöllisessä liikuntaharrastuksessa. Kuudella haastateltavalla oli lapsena säännöllisiä, ohjattuja liikuntaharrastuksia, joista osa oli kokeiluja ja kestivät lyhyemmän aikaa. Näistä neljällä haastateltavalla oli ollut lapsena tavoitteellinen liikuntaharrastus urheiluseurassa, joka jatkui säännöllisenä teini-ikään asti. Yhden haastateltavan isä oli harrastanut tavoitteellista liikuntaa, mutta tämä harrastus oli päättynyt haastateltavan varhaislapsuudessa. Viisi haastateltavaa kuvasi vanhempiaan liikunnallisiksi, kahden vanhemmilla oli paljon arkiliikuntaa esim. maatalon töissä. Yksi haastateltavista kuvasi, että hänen vanhempansa eivät olleet lainkaan liikunnallisia. Kaksi haastateltava toi esille, että on aikuisiällä ymmärtänyt, mikä merkitys vanhempien esimerkillä liikuntaan olisi ollut:

”Ei tarvitse kauheasti hakea syitä, että miksi siihen liikuntaan on itse joutunut hakemaan sitä motivaatiota, koska ei sitä ainakaan sieltä kotoa ole tullut sitä mallia siihen liikkumiseen.”

”Mä itse koen, että olisi ollut paras tapa omalla kohdalla sen liikunnan innostamiseen se, että että niinku tavallaan mua olisi ehkä kannustettu jo lapsena harrastamaan sitä liikuntaa, että siitä olisi tullut sellainen niinku normaali asia mun arkeen.”

Neljä haastateltavista korosti sitä, että vanhemmat kannustivat harrastamaan liikuntaa. Yhden haastateltavan kohdalla vanhemmat olivat kannustaneet liikkumaan, mutta varsinaisia liikuntaharrastuksia ei arvostettu:

”Perheessä on jopa pidetty outona sitä, että jonkun pitää liikkua erikseen. Maatilan töistä sai riittävän liikunnan.”

Liikuntamuodot

Valitsin haastateltavat sen perusteella, että heillä olisi jokin yli vuoden kestänyt, säännöllinen liikuntaharrastus. Halusin tutkia sitä, miten liikuntamotivaatio pysyy yllä ja siitä syystä haastateltavilla piti olla jo säännöllinen liikuntaharrastus, johon he olivat motivoituneet. Haastateltavista kolme harrasti säännöllisesti crossfitiä. Kyseessä on ryhmäliikuntaa, joka perustuu monipuolisiin liikkeisiin, joita toistetaan korkealla intensiteetillä. Lajin kantavana ajatuksena on, että yhteisöllisessä ympäristössä treenaaminen johtaa terveeseen ja hyväkuntoiseen elämään. Käytännössä crossfitharjoitukset koostuvat painonnostoliikkeistä, voimisteluliikkeistä ja aerobisesta harjoittelusta. Harjoitukset kestävät pääsääntöisesti tunnin ja suurin osa harjoituksista on mitattavissa joko ajan, toistojen tai painon mukaan. (Akonniemi ym. 2018, 18-19.) Crossfitiä harrastavat kolme haastateltavaa olivat harrastaneet lajia 2-5 vuotta. Kaikki tätä lajia harrastavat haastateltavat kertoivat, että kyseessä on pisin aikuisiällä jatkunut liikuntaharrastus. Haastateltavat kertoivat harrastavansa lajia 2-3 kertaa viikossa. Vain yksi haastateltavista harrasti joukkuelajia, pesäpalloa. Kolmen haastateltavan pääasiallinen liikunta oli aerobista liikuntaa, kävelyä, hiihtoa, vesijumpaa tai pyöräilyä. Aerobista liikuntaa harrastavista yksi mittasi liikuntamäärää ajassa ja toinen haastateltava mittasi askelia:

”Joka päivä teen tunnin lenkin.”

”Joka päivä tulee yli 10000 askelta.”

Kolme haastateltavaa korosti luonnon merkitystä liikkumisympäristönä. Osa heistä oli löytänyt korona-aikana luontoliikunnan, yksi heistä nautti luontoliikunnasta sähköavusteisella maastopyörällä. Kaksi haastateltavaa kertoi harrastavansa muiden liikuntalajien lisäksi joogaa ja etäohjattua liikuntaa kertoi hyödyntävänsä yksi haastateltava. Yhdeksästä haastateltavasta kuusi kertoi tekevänsä lihas-kuntoharjoittelua 1-3 krt viikossa.

Liikunnan liittäminen osaksi arkea

Halusin tutkimuksellani selvittää, miten haastateltavat sijoittavat liikuntaharrastuksen arkeen, sillä yleisimmäksi syyksi liikkumattomuudelle ihmiset ilmoittavan ajan puutteen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022, 8). Yksi haastateltavista kertoi, että on järjestänyt liikuntaharrastuksen niin, että hän lähtee liikkumaan suoraan töistä. Haastateltava epäili, että välillä kotona käyminen voisi aiheuttaa sen, ettei liikkumaan tulisi lähdettyä. Ajan järjestäminen liikunnan harrastamiselle vaatii haastateltavien mukaan perheelliseltä neuvotteluja muiden perheenjäsenten kanssa. Yksi perheellisistä haastateltavista kertoi, että ajan järjestäminen hänen liikuntaharrastukselleen ei ole ollut itsestään selvää, vaan se on vaatinut neuvotteluja esim. kotitöiden jakamisesta. Toinen haastateltava kertoi, että hänen on täytynyt tehdä valinta kodinhoidon tason ja liikunnan välillä:

”Mutta onhan se niin, että kyllä mä koen että mun on ollut ehkä myös vaikeampaa aikaisemmin valita itseäni sen kodin siivouksen sijasta. Mutta nyt se ei ole enää niin vaikeata. Eli eli meillä ei näytä kauhean nätiltä välttämättä, mutta että tavallaan sekini on se valinta.”

Yksi haastateltava kertoi, että on päättänyt, että ei jousta omista treeniaajoistaan. Yksi haastateltavista kertoo olevansa yksinhuoltaja, ja että liikunnan mahdollistavat hänelle isovanhemmat lapsen hoidon muodossa. Haastateltava kertoo liikkuvansa aina silloin kun isovanhemmat tarjoavat lapsenhoidossa apua. Haastateltava kertoo liikkuvansa myös lapsen kanssa. Yksi haastateltava kertoo pohjineensa liikunnan ja toisen, ei liikunnallisen harrastuksen merkitystä itselleen ja niiden sovittamista arkeen. Hän on päättänyt valitsemaan liikunnan:

”Näen, että mun hyvinvoinnin kannalta on tärkeämpää se, että mä panostan siihen liikuntaan.”

Syy, joka saa liikkumaan

Tämä haastatteluteema vastaisi parhaiten tutkimuskysymykseeni. Näin ollen päädyin tekemään taulukkoon ryhmittelyä pelkistämällä tämän teeman ilmaisuja. Näin pystyisin luomaan niistä yläluokkia, jotka olen johtanut Ryanin ja Decin (2000) itsemääräämisteoriasta. Esittelen teemat ensin seuraavalla sivulla olevassa taulukossa ja avaan niitä sitten sitaattien ja selostuksien avulla.

TAULUKKO 4: Haastatteluaineiston pelkistetyt ilmaiset ja yläluokat

Pelkistetty ilmaisu	Yläluokka
pystyvyyden tunne mahdollisuus kehittyä tekeminen palkitsee kehittyminen palkitsee uudet taidot palkitsevat hauskuus ja palkitsevuus	Pystyvyys ja palkitsevuus
kun ei tarvitse esittää muuta kuin on omasta tahdosta liikkuminen omasta halusta liikkuminen päätös valita liikunta	Omaehtoisuus
hyvä fiilis hyvä olo rentouttava tunne tuntuu hyvältä lisää energiaa liikunta auttaa pahaan oloon liikunta nollaa ajatuksia voi purkaa pahaa fiilistä mieli pysyy paremmassa kunnossa ilo liikuntasuorituksesta hyvä olo ja jaksaminen tulee hyvä olo henkisesti kevyempi olo mielen hyvinvointi saa ajatukset pois arjesta oma hyvinvointi laskee kierroksia oma aika liikkeessä saa olla yksin omaa aikaa, jolloin ei tarvitse huolehtia muista	Psyykinen hyvinvointi ja oma aika
parempi ulkomuoto fyysinen kunto	Fyysiset tekijät
joku kertoo, mitä pitää tehdä etukäteen määritelty aika esimerkkinä lapselle pakko samalla tavalla kuin hampaiden harjaus (ei aina huvita, mutta kuuluu elämään) positiivinen palaute muilta älykellon antama palaute	Ulkoiset tekijät

Pystyvyys ja palkitsevuus

Haastateltavat kuvasivat uusien asioiden oppimisen ja kehittymisen havaitsemisen itsessään lisäävän liikuntamotivaatiota. Neljä haastateltavaa kertoi näistä kokemuksien olevan merkittävässä roolissa liikuntamotivaation ylläpitäjänä. Yksi haastateltava mainitsi tästä konkreettisena esimerkkinä voimatasojen nousun ja eräs haastateltavista kertoo kehittämisestään pesäpallossa. Oman kehon tunteukset liikunnan jälkeen koettiin myös merkityksellisiksi liikuntamotivaation kannalta.

”Oon kehittynyt lajissa ja huomaan sen siitä, että mullakin nyt mahdollisuus päästä sinne ulkokentälle.”

”Se tuntuu itse asiassa aika kivalta kun paikat tuntuu vähän kipeältä siis että on vähän niinku semmoinen olo että hei vitsi mä oon tehnyt jotain.”

”... ja sun keho on sellaisella hyvällä tavalla väsynyt ja sinulla on nälkä.”

Omaehtoisuus

Kaikki haastateltavat kuvasivat sitä, että omasta tahdosta liikkuminen ja mahdollisuus valita itselle mieleinen liikuntamuoto ovat heille hyvin tärkeitä liikuntamotivaatioon vaikuttavia asioita. Myös sitä pidettiin tärkeänä, että liikuntaa harrastaessa saa olla oma itsensä eikä tarvitse esittää mitään muuta kuin oikeasti on.

”Se itse tekeminen on niinku kivaa, että se että on löytynyt sitten se se oma laji mistä tykkää ja on kiva tulla treeneihin.”

”Mutta semmoista omaa itseään varten treenaamista ja semmoista hyvää fiilistä mitä sieltä saa.”

”Mä koen, että mulla ei ole mitään ulkoista motiivia, että joku pakottaisi minua tai joku käskisi minua tai minun olisi pakko tai mun pitäis vaan. Mulla on vaan se että mä haluan.”

Kolme haastateltavaa kertoi, että nuorempana painonpudotus ja ulkomuodon muokkaaminen toimivat usein lähtökohtana liikunnalle. Tämän tyyppinen motivaatio johti heidän mukaansa siihen, että liikunta ei jatkunut alkuinnostusta pidempään. Painonpudotus sinällään saattoi olla itsestä lähtevä tekijä liikunnassa, mutta osittain myös ulkoinen ulkonäköpaineiden tai muiden painostuksesta johdettu. Yksi haastateltavista mainitsi, että häitä varten tuli liikuttua ja pudotettua painoa, mutta häiden jälkeen liikunta loppui.

”On mukavaa, että siinä ei ole motivaattorina esimerkiksi se, että minun pitäisi laihtua tai tai joku tämmöinen, vaan se, että musta se itse tekeminen on mukavaa ja palkitsevaa.”

”...ollut aina suuntautumista johonkin, eli esimerkiksi ennen häitä, että nyt täytyypä käydä tuolla jumppaamassa, että olisi vähän paremmassa kunnossa. Tiedätkö sä semmoinen mikä oli, mikä oli mallilla aikaisemmin, että jotain tavoitetta varten liikutaan? Nythän minulla ei ole todellakaan mitään semmoista, vaan mä liikun siksi, että, pysyn terveenä.”

Psyykinen hyvinvointi ja oman ajan tarve

Kokemus hyvästä olosta erityisesti liikunnan jälkeen oli lähes kaikkien haastateltavien kohdalla asia, jonka he mainitsivat, kun ryhdyimme keskustelemaan tästä teemasta. Hyvää oloa kuvattiin energian lisääntymisenä ja rentona tunteena. Haastateltavat kuvasivat liikunnan nollaavan ajatuksia, auttavan pahaan oloon, keventävän mieltä ja ”laskevan kierroksia”. Lähes kaikki haastateltavat kertoivat saavansa liikunnan avulla saa ajatukset pois arjesta. Erityisesti asiantuntija- tai esimiestehtävissä työskentelevät haastateltavat toivat vahvasti esille tämän tekijän merkityksellisyyttä liikuntamotivaation ylläpitäjänä. Viisi haastateltavaa nosti esille yhdeksi liikuntamotivaation ylläpitäjäksi oman ajan tarpeen, johon mainittiin liittyvän se, ettei tarvinnut huolehtia muista ja että sai olla yksin.

”Oma työ on vastuullista ja nautin siitä, että joku sanoo, mitä tehdään. Voi laittaa ai-vot narikkaan.”

”...tulee niinku hyvä olo siihen, et kun monesti kuitenkin on jotain ärsyttävää ollut päi-vän mittaan.”

Ulkoiset tekijät

Ulkoisten tekijöiden teeman alle keräsin aineistosta seuraavia tekijöitä: Jonkun muun ohjaama lii-kunta, ennalta määritelty aika liikunnalle, lapselle esimerkkinä oleminen, pakko tehdä jotain oman hyvinvoinnin eteen ja älykellon antama palaute. Haastateltavista kolme nimesi ulkoisista tekijöistä liikuntamotivaation ylläpitäjänä omalle lapselle esimerkkinä toimimisen. Näistä kolmesta haastatelta-vasta yksi oli kokenut, että häntä ei kannustettu lapsena riittävästi harrastamaan liikuntaa. Haastel-tava koki, että lapsuudesta saatu malli liikkumiseen olisi tukenut häntä aikuisena liittämään liikunnan osaksi arkea. Kaksi haastateltavaa, jotka halusivat toimia lapsilleen liikkujana esimerkkinä, kokivat, että lapsuudessa he olivat saaneet hyvän mallin liikunnan harrastamiselle ja että heille oli merkityk-sellistä jatkaa sitä omien lasten kanssa. Heidän kohdallaan liikunta oli luonteva osa arkea. Haas-teenki muodostui lähinnä ajan järjestäminen liikuntaa varten kiireisen arjen keskellä. Havaitsin, että haastateltava, joka kertoi, että hän ei ollut saanut lapsuudessa mielestään hyvää mallia liikkumiseen, kertoi haastattelussa, että hänen täytyy tehdä itselleen tiukkoja päätöksiä liikunnan harrastamisen suhteen nyt aikuisuudessa.

” ...ehkä tullut myös semmoisen niinku pakon kautta tavallaan, että hei nyt on pakko tehdä jotain.”

Kaksi haastateltavaa kertoi, että heidän liikuntamotivaatiotaan pitää yllä tiukka päätös mennä tree-neihin tiettyinä päivinä ja tietty määrä viikossa. Yksi haastateltavista kertoi, että pyrkii sivuuttamaan ajatuksen siitä, huvittaako häntä mennä treeneihin vai ei.

”Niin siis kun ei tavallaan se ei ole semmoinen, että mun täytyy niinku miettiä, että huvittaako minua. Harvemmin sitä huvittaa ja ei ikinä harmita sen jälkeen, että kyllä-päs oli harmillista kun tein sen treenin.”

Yksi haastateltavista nimesi älykellon liikuntamotivaationsa ylläpitäjäksi. Haastateltava kuvasi omaa liikuntateknologian kannustavaa ja motivoivaa vaikutusta näin:

”Mä näen sieltä mun älykellon sovelluksesta, että kuinka monta tuntia mä nyt oon vaikka tällä viikolla tai tässä kuussa tai montako kertaa mä oon takapuoleni saanut sohvalta ylös. Niin se on se mikä mikä minua motivoi.”

Fyysiset tekijät

Neljä haastateltavaa mainitsi haastattelun aikana liikunnan fyysiset tekijät yhtenä liikuntamotivaation ylläpitäjänä.

”Toki toimintakyvyn ylläpitäminen on tärkeää, jotta jaksan ja pystyn tekemään erilai-sia asioita elämässä. Ei kuitenkaan pidä sitä päällimmäisenä motivaattorina. Liikkumi-sen hauskuus ja palkitsevuus on tärkeintä.”

”Tää harrastus on tuonut fyysisen voiman lisäksi vahvuutta mieleen ja jaksamiseen.”

Sosiaalinen ympäristö ja yhteenkuuluvuus

Muiden läsnäolo liikuntaharjoituksissa lisäsi neljän haastateltavan mukaan yhteenkuuluvuuden tunnetta. Haastateltavat kertoivat, että muiden ihmisten läsnäolo jopa paransi omaa liikuntasuoritusta ja että hyvä ja kannustava ilmapiiri liikuntasuorituksen aikana on tärkeää.

”Mutta kyllä se auttaa, varsinkin jos on lopussa rutistamassa sitä niinku tai että on pääsemässä loppusuoralle ja ehkä tulee juuri viimeisten joukossa niin sitten siinä on kiva kuulla että joku joku niinku huomaa sinut ja kannustaa ja tsemppaa että kyllä se merkkää.”

”Tulee tehtyä paremmin kun on muita paikalla. Tutut treenikaverit tuovat hyvää fiilistä treeniin.”

”Se on sellaista aikuisten omaa vapaa aikaa ja hyvä ilmapiiri tuo siihen hyvän lisän.”

”Ilmapiiri on sellanen, että kaikki voi tehdä harjoituksia omalla tasollaan.”

Viisi haastateltavaa toi esille, että he liikkuvat mieluiten yksin. Syitä tähän oli useita. Yksi haastateltavista on aina ollut yksilöliikkuja ja neljällä haastateltavalla oli taustalla huonoja kokemuksia koulu- ja ryhmäliikunnasta, joista johtuen he halusivat liikkua yksin. Yksi haastateltavista kertoi epäonnistumisen pelosta, jota hän on kokenut ryhmäliikuntatunneilla. Hän oli kokenut, että oli huonompi kuin muut osallistujat. Tämä kokemus oli aiheuttanut sen, että haastateltava ei ole osallistunut ryhmäliikuntaan sen jälkeen. Erään haastateltavan kohdalla oli käynyt niin, että hän oli aloittanut liikuntaharrastuksen ystävän kanssa, mutta oli kokenut ystävän läsnäolon jopa ärsyttäväksi. Haastateltava oli tehnyt tuolloin itsestään havainnon, että liikuntasuorituksen yhteydessä hän ei halua ottaa muita huomioon, vaan haluaa keskittyä omaan suoritukseensa.

”Mä rakastan yli kaiken sitä, että minä voin mennä tuonne metsään ja mä saan olla siellä yksin.”

”Mä en halua, että siellä on ketään muita.”

”...jostain syystä myös tullut kauheat paineet siitä, että pitäisi olla hyvä.”

Puolisolta ja perheeltä tuleva tuki ja kannustus koettiin myös tärkeäksi. Kaksi haastateltavaa koki, että puoliso ei varsinaisesti sanallisesti kannustanut liikkumaan, mutta mahdollisti haastateltavan liikunnan harrastamisen jakamalla kotitöitä tai tarjoamalla kyytiä harrastuksiin. Tämä liikunnan harrastamisen mahdollistaminen koettiin myös kannustamiseksi.

”Kotona tsemppataan toisiamme treeneihin ja kysytään, miten treenit meni.”

”Varsinaista sanallista kannustusta en saa kotoa, enkä sitä kaipaa, mutta hän voi hoitaa lasten kuskaukset, että saan tehtyä jumpan. Sehän on niinku parasta mitä voi olla.”

”Esimerkiksi jos mä mietin, että mitäs me syödään tänä iltana, niin hän sanoo, että nyt menet sinne vesijumppaa, että hän hän tekee ruokaa.”

Tiedon merkitys liikuntamotivaatiolle

Kaikki haastateltavat olivat tietoisia siitä, että on olemassa liikuntasuosituksia. Neljä haastateltavaa kertoo, että ne ohjaavat jonkin verran omaa liikkumista ja yksi haastateltava kertoo, että hän suunnittelee oman liikuntansa liikuntasuositusten pohjalta. Kolme haastateltavista ei ole juurikaan tutustunut liikuntasuosituksiin, vaan he liikkuvat oman kiinnostuksen ja tuntemuksen mukaisesti. Yksi haastateltavista kertoo, ettei ole lainkaan tutustunut suosituksiin, sillä hän kokee, etteivät ne ole häntä varten.

”...että tavallaan niin kuin kyllä ne [liikuntasuosituksia] ohjaa minua. Se on niinku siellä taustalla tavallaan mulla koko ajan, että mä pyrin siihen monipuolisuuteen, kun siinä on myös sitten se, että sillä myös pystytään ehkäisemään niitä niitä tota vammoja tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja toisaalta kunnossa kaiken ikäisille ideologialla, että tavallaan juuri se että kun ikää tulee lisää niin niin se lihasvoima vaan on ihan äärettömän tärkeä ja se lihaksiston kunto.”

”Joo et kyllä mä tietyllä tavalla tiedostan ne, mutta kyllä se niin jotenkin niinku lähtee siitä omasta fiiliksestä ja omasta hyvästä olost ja omasta mielenkiinnosta ja muusta, että se on se minkä takia mä liikun ja ja se miten mä liikun. En niinkään lue niitä, että miksi mitäkin pitäisi tehdä.”

”Eli koetko että ohjaako ne sun liikkumista? Ne suosituksia? - No ei kyllä.”

”Ei mua kiinnosta semmoiset. Mä teen mitä mä teen ja thats it.”

4 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää, miten liikuntamotivaatiota pidetään yllä ja miten liikunta liitetään osaksi arkea. Tutkimustiedon mukaan suomalaiset ilmoittavat ajanpuutteen yhdeksi syyksi liikkumattomuudelle (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022, 8.) Tässä osiossa esittelen haastatteluista saamani aineistoon perustuen, millä tavoin haastattelemani työssä käyvät naiset pitävät yllä liikuntamotivaatiota ja miten he liittävät liikunnan osaksi arkea.

Liikuntahistoria ja lapsuuden liikuntaympäristö

Tutkimuksessani halusin selvittää haastateltavien liikuntahistoriaa lapsuudesta alkaen, sillä liikunnallinen elämäntapa lapsuudessa ennustaa terveellisten elintapojen noudattamista myös aikuisuudessa. (UKK-instituutti 2022.) Lapsuuden liikunnalla on merkitystä myöhemmän iän liikuntavarmuuteen, sillä liikehallintakyky, perusliikkumisen ja tasapainon taidot opitaan pääsääntöisesti ennen kouluikää. (Suni, J. & Vasankari, T. 2011, 37.) Halusin selvittää myös haastateltavien vanhempien liikuntatottumuksia, sillä vanhempien esimerkki ja kannustus ovat vaikuttavia tekijöitä lapsen liikuntamotivaatiossa, kuten Laukkanen (2020) toteaa omaa tutkimusta kuvatessaan. Hänen mukaansa erityisesti liikunnalliset vanhemmat kannustavat lapsiaan liikkumaan, mutta myös vähemmän liikkuvat vanhemmat voivat yhtä hyvin toimia hyvinä liikuntakasvattajina.

Kaksi tutkimukseeni haastatelluista koki, että heitä ei lapsuudessa kannustettu liikkumaan riittävästi. He kokivat, että tämä oli johtanut aikuisällä siihen, että liikunta ei ollut muodostunut luonnolliseksi osaksi arkea kovinkaan helposti. Haastateltavat kuvasivat, että he olisivat kaivanneet vanhemmiltaan esimerkkiä ja kannustamista liikuntaan. Tämä kokemus oli toisen haastateltavan kohdalla johtanut siihen, että hän halusi omien lasten kohdalla panostaa siihen, että heille muodostuisi luonteva malli liikunnan harrastamiseen. Haastateltava kertoi, että he harrastivat perheenä yhdessä liikuntaa ja lapsille oli annettu mahdollisuuksia kokeilla erilaisia liikuntamuotoja.

Kuudella haastateltavalla oli lapsuudessaan ollut tavoitteellinen, ohjattu liikuntaharrastus ja näistä neljällä tämä harrastus oli loppunut teini-iässä. Tavoitteellisen liikuntaharrastuksen loppumiseen vaikuttivat haastateltavien mukaan niin terveydelliset syyt kuin liika tavoitteellisuus ja myös muiden kiinnostuksen kohteiden saapuminen elämään. Vuonna 2020 valmistuneen Liitu-tutkimuksen tulokset tukevat haastateltavien kokemuksia. Tutkimuksen mukaan 48% 16-20-vuotiaista nuorista lopettaa tavoitteellisen urheiluseurassa liikkumisen. Harrastus on lopetettu keskimäärin 14-vuotiaana ja sukupuolten välillä ei ole tässä eroja. Reilu neljännes lopettaneista ilmoitti, että kyllästyminen lajiin oli suurin syy lopettamiseen. Viidesosa ilmoitti syyksi sen, että oli muuta tekemistä tai että ei viihtynyt joukkueessa. 16% lopettaneista ilmoitti hauskuuden puutteen lopettamisen syyksi. (Liikuntaneuvosto 2021, 43.) Nämä tavoitteellisesti lapsena liikkuneet kokivat, että aikuisena liikunta on heille luonteva osa elämää. Näin ollen voidaan todeta, että lapsuudessa harrastettu liikunta ja lapsuuden saatu malli liikuntaan vaikuttaa liikuntamotivaatioon myös aikuisiällä.

Liikuntalajit

Haastateltavista kolme kertoi harrastavansa crossfitia. Haastateltavat kertoivat kyseisen lajin olevan pisin aikuisiässä jatkunut liikuntaharrastus, osa oli harrastanut lajia yli 5 vuotta. Mitattavuus voi olla yksi syy lajin yleiseen suosioon, sillä Liukkosen & Jaakkolan (2017, 192-194) mukaan liikunnassa merkittävä motiivi on kyvykkyyden kokeminen. Liikunta voi tarjota kyvykkyyden kokemuksia liikuntalajeissa kehittymällä, fyysisen kunnon kehittyessä ja kehonkuvan muutoksessa. Kyvykkyyden kokemukset korostuvat, kun liikkuja vertaa suorituksiaan omiin aikaisempiin suorituksiinsa sen sijaan, että hän vertaa omia suorituksiaan muiden suorituksiin. Kyvykkyyden kokemuksta lisää se, että tulokset ovat konkreettisesti mitattavissa. Crossfitissa suurin osa harjoituksista on mitattavissa joko ajan, toistojen tai painon mukaan (Akonniemi ym. 2018, 18-19). Kyvykkyyden tunne on Ryanin ja Decin mukaan (2000) yksi sisäisen motivaation ylläpitäjistä. Näin ollen voidaan todeta, että mitattavuus ja sitä kautta kyvykkyyden tunne on yksi syy sille, että crossfitin harrastajien liikuntamotivaatio pysyy hyvin yllä.

Kolme haastateltavaa kuvasi pääasialliseksi liikunnakseen aerobisen liikunnan eli kävelyn, hiihdon, vesijumpan tai pyöräilyn. Osalla haastateltavista tämä liikunta oli hyötyliikuntaa ja he kokivat, että arkeen liikunnan sijoittaminen onnistui parhaiten hyötyliikunnan avulla. Hyötyliikunnaksi laskettiin niin työmatkat kuin lasten kanssa leikkimiset ulkona sekä kaupassa käynnit pyörällä tai kävellen.

Kolme haastateltavaa kertoi nauttivansa luonnossa liikkumisesta. Osa heistä oli löytänyt korona-aikana tämän liikkumisen muodon ja yksi haastateltavista oli harrastanut luonnossa liikkumista, retkeilyä ja vaeltamista jo ennen pandemiaa. Koronapandemia onkin lisännyt suomalaisten luonnossa liikkumista entisestään. Kansallispuistoissa oli ennätysellisen vilkasta vuonna 2020 ja Metsähallituksen maastokohteiden käyttö lisääntyi yli 20%. (Humak 2021.) Luonnossa liikkuminen motivoi haastateltavia siitä näkökulmasta, että liikunnan lisäksi he kokivat myös psyykkisessä hyvinvoinnissa positiivisia vaikutuksia luontoliikunnan jälkeen.

Liikunnan liittäminen osaksi arkea

Kaikkien haastateltavien kohdalla tuli esille se, että liikunnan liittäminen osaksi arkea on vaatinut jonkinlaisia järjestelyjä. Perheellisillä henkilöillä tämä on tarkoittanut keskustelua muiden perheenjäsenten kanssa niin kodinhoidollisista asioista kuin lasten hoidostakin. Vaikka sukupuolten välinen työnjako kotitöiden suhteen onkin tasoittunut viime vuosikymmenien kuluessa, niin edelleen naiset tekevät suurimman osan kodinhoitoon liittyvistä asioista (Tilastokeskus 2022). Yksinhuoltajan arjessa liikunnan harrastamisen mahdollisti ulkopuolinen apu ja hyötyliikunta lapsen kanssa. Tämä haastateltava harrasti liikuntaa aina kun lapsenhoitoapua oli saatavilla.

Jotta haastateltavat ovat voineet liittää liikunnan osaksi arkeaan, on se vaatinut heiltä myös valintoja. Yksi haastateltava kertoi, että on tehnyt valinnan oman kodin puhtaustason ja liikunnan välillä. Oman hyvinvoinnin näkökulmasta hän on päättänyt valitsemaan liikunnan ja "sietää" hieman sotkuisempaa kotia. Toinen haastateltavista kertoi, että hänellä on tärkeä, ei liikunnallinen harrastus, jonka hän on jättänyt vähemmälle, jotta voisi harrastaa liikuntaa. Hän päätyi tähän ratkaisuun oman

hyvinvointinsa kannalta. Osa haastateltavista taas kertoi tiukoista päätöksistä, joiden avulla he liittäivät liikunnan osaksi arkea. Näitä päätöksiä olivat päätös mennä suoraan töistä treeneihin tai päätös tietyistä treenipäivistä, jotka oli etukäteen kirjattu kalenteriin.

Liikuntamotivaatiota ylläpitävät tekijät

Vapaaehtoisuus

Kaikki haastateltavat kuvasivat sitä, että omasta halusta liikkuminen juuri itselle sopivalla tavalla on tärkein tekijä heidän liikuntamotivaationsa kannalta. Autonomia eli vapaus valita ja vaikuttaa omiin valintoihin nousee vahvasti esille myös teoriasta yhtenä motivaation kulmakivinä. Martela (2015,77) käyttää autonomian rinnalla termiä vapaaehtoisuus ja kuvaa sitä toiminnaksi, joka on lähtöisin yksilöstä itsestään, omista kiinnostuksen kohteista ja arvoista. Vapaaehtoisuus on Martelan mukaan itsensä ilmaisemista. Toiminta on vapaaehtoista silloin, kun mikään ulkopuolinen taho tai jokin pakko ei sanele sitä, mitä tai miten yksilön pitäisi toimia. Kolme haastateltavista kuvasi sitä, että jos liikuntaa on harrastettu painonpudotuksen vuoksi, se ei ole ollut kestävä, vaan liikunta on loppunut alkunostuksen jälkeen. Kyseessä on ollut todennäköisesti Martelan (2015, 78) kuvaama ulkoinen motivaatio, joka ei johda pysyvään muutokseen, vaikka odotettavissa oli palkintona hoikempi ulkomuoto ja hääpukuun mahtuminen. Martelan mukaan ulkoinen palkinto myös heikentää sisäistä motivaatiota, sillä se vie ajatusta pois itse toiminnasta kohti saatavilla olevaa palkintoa. Kaksi haastateltavista nimesi painonhallinnan yhdeksi motivaation lähteeksi liikunnalle tällä hetkellä, mutta he eivät nimenneet sitä tärkeimmäksi motivaation lähteeksi. Painonhallinta saattaa toimia painonpudotusta parempana motivaationa liikunnalle, sillä siinä on päämääränä säilyttää saavutettu paino.

Psyykinen hyvinvointi ja oman ajan tarve

Psyykinen hyvinvointi ja oman ajan tarve nousi esille kaikkien haastateltavien kohdalla yhtenä liikuntamotivaation ylläpitäjänä. Liikunnan tuottamaa hyvää oloa kuvattiin monin eri tavoin niin psyykkisellä kuin fyysisellä tasolla tunnistettavaksi. Tätä liikuntaharjoituksen jälkeistä tilaa kuvasi osa haastateltavista myös oman liikuntamotivaationsa ylläpitäjäksi. Jos liikkumaan ei innostanut lähteä, ajatus tästä liikunnan aiheuttamasta hyvästä olosta sai kuitenkin lähtemään liikkumaan.

Liikunnan merkitys psyykkiselle hyvinvoinnille on kiistaton. Liikunnan avulla voi vahvistaa mielen terveyttä monin eri tavoin. Liikkuminen auttaa stressinhallintaan, unenlaatuun ja nukahtamiseen ja sen avulla yleinen vireystaso ja energisyys pysyy yllä. Jos yksilö nauttii ryhmässä liikkumisesta, sen avulla voi vahvistaa myös ihmissuhteita. Liikunnan avulla voi vähentää myös ahdistusta, jännitystiloja ja masennusta. Liikunta lisää psyykkistä hyvinvointia erityisesti silloin, kun se tuottaa myönteisiä elämyksiä, on omaehtoista, sopivasti haastavaa ja kuormittavaa. Myös riittävä palautuminen liikunnasta on tärkeää niin kehon kuin mielen hyvinvoinnin kannalta. (Mieli ry. 2022.)

Pystyvyys ja palkitsevuus

Haastateltavista neljä kuvasi uusien asioiden oppimisen ja omassa lajissa kehittymisen tärkeiksi liikuntamotivaation ylläpitäjiksi. Valmentajalta ja treenikavereilta saatu palaute koettiin tärkeäksi,

mutta vielä tärkeämmäksi haastateltavat nostivat esille konkreettiset, mitattavat asiat, kuten nostettavan painon määrä tai oma pelipaikka pesäpallokentällä. Martelan mukaan (2015, 95) ihmisellä on perustava tarve saada aikaan asioita. Erityisesti jonkin hieman haastavan asian hallitseminen muodostaa ihmiselle kyvykkyyden tunteen. Kun ihminen ei hallitse jotakin asiaa, se lannistaa ja motivoitua saattaa kadota. Ilman palautetta kyvykkyyden tunnetta ei synny. Kyvykkyyden tunne edellyttää, että voimme arvioida tekemistämme ja haastateltavien kohdalla kyvykkyyden tunne onkin syntynyt sitä kautta, että he ovat nähneet edistymisensä konkreettisesti. Tehtävän asian sopivan haastetason ohella palaute on kyvykkyyden tunteen kannalta tärkeä osa. Tämän vuoksi liikunnan harrastaminen oman taitotason edellyttämällä tasolla on tärkeää. Jos liikunta aloitetaan liian kovalla volyymillä, se saattaa lannistaa nopeasti, kun emme voi tuntea kyvykkyyden tunnetta onnistumisen ja kehittymisen kautta. Tästä voidaan tehdä johtopäätös, että liikuntamotivaation ylläpitämisessä konkreettinen mitattavuus on yksi tärkeimmistä tekijöistä.

Ulkoiset tekijät

Haastateltavista kolme nimesi ulkoisista tekijöistä liikuntamotivaation ylläpitäjänä omalle lapselle esimerkiksi toimimisen. Lapsuudesta saadulla mallilla liikunnalliseen elämäntapaan on kiistattomia terveysvaikutuksia yksilön elämässä niin opinnoissa kuin työurallakin. Lapsuudessa paljon liikkuneilla on todettu olevan enemmän työllisyyskuukausia vuodessa kuin vastaavasti lapsena vähän liikkuneilla on heitä enemmän työttömyyskuukausia. Parempi terveys liikunnasta johtuen voi näkyä niin sairauspoissaolojen vähyytenä kuin tehokkaana työssä suoriutumisenä. Organisoitu liikunta saattaa myös vahvistaa sosiaalisia taitoja ja luoda verkostoja. Näillä voi olla suuri merkitys työmarkkinoille siirryttäessä ja työuralla edetessä. Lapsuuden liikunta parantaa myös oppimisen taitoja, kuten keskittymistä ja oman toiminnan ohjausta. (Jyväskylän yliopisto 2020.)

Yksi haastateltavista kertoi teknologian olevan hänellä liikuntamotivaatiota tukemassa. Liikuntateknologia ei ole enää vuosiin ollut ainoastaan huippu-urheilijoiden käytössä, vaan ne ovat tulleet myös tavallisten terveys- ja kuntoliikkujien saataville. Rannetietokoneet ja niihin liittyvät mobiilisovellukset ovat erityisesti tavoitteellisesti harjoittelevien yksilöiden ahkerassa käytössä. Moilasen (2014) mukaan kuitenkin liikuntaa vähän harrastavat tai vasta liikuntaa aloittelevat hyötyisivät liikuntateknologian tuomista hyödyistä konkreettisen palautteen muodossa, jota liikuntateknologia voi antaa. Valtaosa suomalaisista (70%) liikkuu seuratoiminnan tai kaupallisten toimijoiden ulkopuolella, joten siitäkin näkökulmasta liikuntateknologialla olisi sijaa suomalaisten liikuntamotivaatiota tukemassa kannustamisen ja ohjaamisen muodossa. Teknologiaan painottamisen sijaan tulisi muistaa, että liikkujat eivät kaipaa itselleen lisää monimutkaista tekniikkaa, vaan teknologiaan perustuvia ohjauksen ja motivoinnin ratkaisuja. (Moilanen 2014.) Liikuntateknologia ja sen hyödyntäminen liikuntamotivaation ylläpitämisessä voisi olla hyödyllinen jatkotutkimuksen aihe.

Kukaan haastateltavista ei tuonut päällimmäisenä esille fyysisiä tekijöitä liikuntamotivaation ylläpitäjänä. Ehkä tämä oli haastateltaville itsestään selvä asia ja näin ollen sitä ei nostettu esille tärkeimpänä motivaation lähteenä. Pidän tätä kuitenkin hieman yllättävänä, sillä Opetus- ja kulttuuriministeriön Liikuntaraportin (2022, 27) mukaan suurin osa tutkimukseen osallistuneista ilmoitti fyysisen kunnon ylläpitämisen tai sen parantamisen tärkeimpänä liikuntamotivaation ylläpitäjänä. Tässä tutki-

muksessa haastateltavat toivat terveystietämisen esille niin, että tämä tekijä on heillä kyllä tiedossa, mutta se ei ole pääasiallinen motivaation lähde liikunnassa. Voitaneen todeta, että tämä on tämän tutkimuksen merkittävä löydös: Liikuntamotivaation ylläpitäjänä ei terveyttä mainita etusijalla, vaan ensin tulevat psyykkiset tekijät, omaehtoisuus ja liikunnasta saatava hyvä olo. Kenties välittömästi saatava tulos kannustaa paremmin kuin ennaltaehkäisevä terveystietäminen, jonka tulokset eivät ole heti nähtävillä.

Sosiaalisen ympäristön merkitys

Liikunnan harrastamisen yhteydessä painotetaan usein sitä, miten suuri merkitys sosiaalisilla suhteilla on liikunnan kannalta. Tutkimuksessani crossfit-salilla käyvät mainitsevat yhteisöllisyyden merkittäväksi tekijäksi omalle liikuntamotivaatiolle. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus onkin yksi ihmisen perustarpeista. Yksilöllä on luontainen tarve kokea yhteenkuuluvuutta, turvallisuutta ja läheisyyden tunteita, tarvetta kuulua ryhmään ja saada positiivisia kokemuksia ryhmästä. Liikuntamotivaation ylläpitämisessä sosiaalisella ympäristöllä on iso rooli sen tukiessa liikkujien sosiaalista yhteenkuuluvuutta. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 192-194.) Sosiaalisella ympäristöllä on merkittävä vaikutus yksilön kehityksen ja psykologisen kasvun kannalta, sillä sosiaalinen vuorovaikutus on edellytys näiden tekijöiden kasvulle ja kehittymiselle. (Vasalampi 2017, 54.) Ihmiset pyrkivät saavuttamaan tavoitteitaan myös sosiaalisen säätelyn avulla. Ihminen ei läheskään aina säätele toimintaansa yksin, vaan tekee sen yhdessä muiden ihmisten kanssa. Näin ollen muilla ihmisillä on keskeinen rooli tavoitteiden saavuttamisessa. Liikunnan harrastamisen yhteydessä muiden ihmisten merkitys esim. kannustamisessa voi olla suuri tavoitteen saavuttamisen kannalta. (Salmela-Aro & Nurmi, 2017, 34). Sosiaalinen ympäristö voi tietyissä tilanteissa myös heikentää näiden ominaisuuksien kasvua. (Vasalampi 2017, 54-55.) Itsemääräämisteoriassa kuvataan autonomian lisäksi ihmisen perustarpeista kyvykyys ja yhteisöllisyys motivaation perustaksi (Deci & Ryan 2000). Tutkimukseni perusteella voidaan kuitenkin todeta, että yhteisöllisyys ei ole kaikkien liikkujien kohdalla liikuntamotivaation merkittävä ylläpitäjä. Yhdeksästä haastateltavasta viisi kertoi, että he eivät halua liikkua muiden kanssa. Tähän vaikuttivat haastateltavan aikaisemmat, useimmiten negatiiviset kokemukset ryhmäliikunnasta tai liikunnasta yleensä. Näin ollen ei voida yleistää, että kaikki liikkujat hyötyisivät yhteisöllisyydestä ja sosiaalisen yhteisön luomasta ilmapiiristä liikuntamotivaation ylläpitäjänä. Tämä olisi hyvä huomioida, kun ihmisiä ohjataan liikkumisen pariin. On tärkeää kysyä ja selvittää, millaista liikuntaa henkilö toivoi ja millaisesta liikunnasta hänellä on hyviä kokemuksia.

Tiedon merkitys liikuntamotivaation ylläpitäjänä

Liikuntasuosittelun avulla pyritään motivoimaan ihmisiä liikkumaan. Tässä tutkimuksessa haastattelemani ihmisistä neljä kertoi hyödyntävänsä suosituksia oman liikunnan suunnittelussa ja näin ollen ne toimivat osittain liikuntamotivaatiota tukevin. Osa haastateltavista oli tietoisia suosituksesta, mutta eivät kokeneet niitä omakseen. Suositusten laatimiseen käytetään paljon resursseja. Ehkä olisi tarpeellista tutkia, millä tavoin suosituksia hyödynnetään liikuntamotivaation ylläpitämisessä ja jos ei hyödynnetä niin millä tavoin tilannetta voisi kehittää.

Yhteenveto johtopäätöksistä

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että **kokemus liikunnasta miellyttävänä ja vapaaehtoisena toimintana ylläpitää liikuntamotivaatiota parhaiten**. Liikuntamotivaatiota vahvistaa entisestään, jos liikunnan hyödyt ovat jollakin tavalla konkreettisesti havaittavissa joko heti liikunnan jälkeen esimerkiksi hyvän olon tuntemuksina tai pidemmällä ajanjaksolla tarkastellen omien taitojen edistymisenä. Liikunnan tuottamat pidemmän aikavälin terveyshyödyt, kuten sydämen ja verenkiertoelimistön terveys koettiin tärkeiksi, mutta niitä ei kuvattu ensisijaisiksi liikuntamotivaation ylläpitäjiksi. **Kun liikkuja kokee konkreettisia ja suhteellisen pian havaittavia muutoksia kehossaan, se motivoi tämän tutkimuksen perusteella yksilöä liikkumaan säännöllisesti**. Psykkinen hyvä olo liikunnan jälkeen koettiin vahvana liikuntamotivaatiota ylläpitävänä tekijänä. Tämä vahvistaa sitä, että liikunnan tuoma konkreettinen ja mahdollisimman pian havaittava vaikutus motivoi liikkujaa parhaiten. Ulkoiset tekijät, kuten painonpudotus, saattaa olla liikuntamotivaatiota tukeva tekijä erityisesti liikuntaa aloittaessa, mutta pidemmässä juoksussa se ei pidä liikuntamotivaatiota yllä jatkuvasti. Lapsuudessa harrastettu liikunta tukee liikuntaharrastusta myös aikuisena. Tässä tutkimuksessa tehtyjen haastatteluiden perusteella vahvistuu se, että lapsen kannustaminen liikuntaan jo pienestä pitäen on satsaus siihen, että liikunta ja sen tuomat terveyshyödyt seuraavat yksilöä aikuisuuteen saakka. Liikuntamotivaatiota ylläpitävät tekijät on kuvattu myös kuvassa alla. Näiden tekijöiden avulla liikuntaan valmentavat henkilöt ja yritykset voivat tukea erityisesti työikäisiä henkilöitä liikkumaan terveytensä ja työkyvyn ylläpitämisen kannalta riittävästi.



Kuva 1 Liikuntamotivaatiota ylläpitäviä tekijöitä

Liikkumattomuutta perustellaan usein ajan puutteella. Tähän tutkimukseen haastatellut henkilöt olivat kaikki töissä käyviä, suurin osa perheellisiä ja he ovat pystyneet liittämään liikunnan osaksi arkeaan useamman vuoden ajan. Kaikki haastateltavat toivat esille, että liikunnan liittäminen arkeen ei onnistu ilman järjestelyjä. Se on vaatinut suunnittelua, yhteistyötä läheisten kanssa, päätöksiä ja valintojen tekemistä. Haastateltavat toivat esille, että on tärkeää tehdä päätös siitä, että säännöllinen liikunta on osa arkea. Tämä oli vaatinut haastateltavilta itsetutkiskelua ja omien arvojen punnitsemista. Tutkimuksen perusteella voidaankin todeta, että liikunta ei välttämättä muodostu osaksi arkea itsestään, vaan sen eteen on tehtävä päätöksiä, suunnitelmia ja erilaisia toimenpiteitä.



Kuva 2 Liikunnan liittäminen osaksi arkea

Liikunnan liittäminen osaksi arkea on haastavaa, jos elämässä on paljon asioita meneillään. Meillä jokaisella on kuitenkin samat 24 tuntia vuorokaudessa käytettävissä ja osa ihmisistä pystyy siihen. Tämän tutkimuksen perusteella liikunnan liittäminen osaksi arkea vaatii ennen kaikkea päätöksen liikkua ja sen jälkeen suunnittelua ja järjestelyjä sen suhteen, miten liikunta käytännössä liitetään osaksi arkea. Onkin tärkeää käsittää, että tämä kokonaisuus ei synny itsestään, vaan sitä varten on tehtävä järjestelyjä. On myös tärkeää tunnistaa, että yksilö, joka elää työelämän vaatimusten ja oman yksityisen elämän ristiaallokossa, ei välttämättä kykene hahmottamaan niitä toimenpiteitä, jonka liikunnan liittäminen osaksi arkea voi vaatia. Hän saattaa hyötyä konkreettisesta suunnitteluavusta, jonka kautta lisää aikaa liikunnalle voidaan järjestää. Usein riittää, että asioita tarkastellaan objektiivisesti ulkopuolisen henkilön toimesta ja silloin saatetaan löytää aikaa liikunnalle, joka on ihmisen hyvinvoinnin ja toiminta- sekä työkyvyn kannalta erittäin tärkeä asia.

5 POHDINTA

Tein tämän opinnäytetyön tutkimuksena, joka oli näin jälkeenpäin ajatellen haastavaa niillä tutkimusosaamisen opinnoilla, jotka kuuluivat YAMK-opintoihin. Aihe oli kuitenkin niin mielenkiintoinen, että motivaationi tehdä tätä tutkimusta säilyi loppuun asti, vaikka matkan varrella oli haasteita. Jos työni olisi ollut toiminnallinen, tie olisi ollut ehkä helpompi. Mutta on toinen asia, mikä aihe olisi ollut yhtä mielenkiintoinen. Jos olisin tehnyt tutkimuksen minulle annetusta aiheesta, en usko, että mielenkiintoni olisi säilynyt loppuun asti. Tätä pohdintaa tukee myös tutkimukseni lopputulos liikuntamotivaation merkityksellisimmistä tekijöistä: Omaehtoisuus ja vapaaehtoisuus. Omaa työskentelyäni arvioitaessa ensimmäisenä tulee mieleen, että olisin voinut tehdä tätä työtä aktiivisemmin ja määrätietoisemmin. Sitten muistan, että teen kahta työtä, huolehdin perheestäni yksinhuoltajana ja samalla yritän pitää itsestäni huolta. Ehkä voisin olla itselleni hieman armollisempi sen suhteen, kuinka paljon elämää pitää suorittaa. Tämä ohjenuora sopii hyvin myös opinnäytetyöni aiheeseen. Jos liikunnan suhteen asettaa itselleen liian korkeat tavoitteet ja vaatimukset, ei todennäköisesti pääse toivottuun lopputulokseen. Työni toteutuksessa onnistuin työssäni lopulta aiheen rajaamisessa. Tähän sain tukea ja ohjausta työni ohjaajalta. Alussa minulla oli valtavasti ideoita tehdä tutkimusta kaikesta mahdollisesta, joka liittyy liikuntamotivaatioon. Lopulta kuitenkin sain rajattua tutkimuksen aiheen sopivaksi. Onnistuin myös selkeän ja helposti luettavan tekstin tuottamisessa.

Tutkimukseni tutkimuskysymyksiksi muotoutuivat lopulta: Miten pidetään yllä liikuntamotivaatiota? Miten liikunta liitetään osaksi arkea? Valitsemani menetelmä, teemahaastattelu, soveltui aineiston hankintaan hyvin, sillä haastatteluista syntyneestä aineistosta sain vastauksia näihin tutkimuskysymyksiin. Osa löydöksistä yllätti minut. Kuten se, että läheskään kaikkien haastateltavien liikuntamotivaatiota ei pidä yllä ajatus terveellisestä ja hyvinvoivasta kehosta tai se, että ryhmässä liikkumisen koki suurin osa haastatteluista epämiellyttäväksi. Teemahaastattelun muodossa haastattelutilanne oli sellainen, että haastateltava pystyi pohtimaan tätä asiaa monesta eri näkökulmasta. Myös harkinnanvarainen otos eli haastateltavien valinta sen mukaan, että he olivat jo harrastaneet pidempään liikuntaa, vaikutti todennäköisesti siihen, että tätä aihetta oli pohdittu jo etukäteen. Jos olisin valinnut haastateltavat satunnaisesti sekä liikkumattomista että liikuntaa harrastavista, vastaukset olisivat saattaneet olla erilaisia. Työni teoreettinen viitekehys, Ryanin ja Decin (2000) itsemääräämisteoria tuki tutkimukseni tuloksia. Aineiston analyysivaiheessa aineistosta nousi vahvasti esille itsemääräämisteorian perusta: Omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys. Näiden pohjalta sisällönanalyysi sujui lopulta luonnostaan, vaikka se tuntuikin aluksi vaikealta ymmärtää ja toteuttaa.

Tätä opinnäytetyötä tehdessäni minulle on auennut tutkimuksen ihmeellinen maailma. Ymmärrän nyt paremmin, mikä merkitys tutkimuksella onkaan. Jatkotutkimuksena tälle tutkimukselle olisi mielenkiintoista tutkia, miten miesten ja naisten väliset erot näkyvät liikunnan harrastamisessa. Onko syyt liikkumiselle erilaiset ja onko sillä eroa, miten liikunnan liittäminen osaksi arkea onnistuu? Myös liikuntateknologia ja sen merkitys erityisesti vähän tai ei lainkaan liikkuvien yksilöiden kohdalla olisi mielenkiintoinen tutkimuskohde. Liikuntateknologia, kuten urheilukellot nähdään usein hyvin aktiivisesti liikkuvien yksilöiden käytössä olevina laitteina, vaikka niiden antama hyöty voisi kannustaa myös vähemmän liikkuvaa yksilöä jopa ratkaisevissa määrin.

Olen kasvanut tämän opinnäytetyön myötä monin eri tavoin. Ymmärrän entistä paremmin teoria- ja tutkimustiedon merkityksen ammatillisen kasvun näkökulmasta. Teen liikunnan ohjausta sivutyönäni, mutta myös ammatillisen erityisopettajan työhöni kuuluu opiskelijoiden ohjaamista terveystotumusten suhteen. Vähän tai ei lainkaan liikkuvia ei kannusteta liikkumaan kehottamalla ”nostamaan peppu penkistä” vaan selvittämällä, millaisesta liikunnasta yksilö pitää ja millaisesta liikunnasta hän voisi nauttia ja sitä kautta motivoitua liikkumaan niin, että se olisi luonteva osa arkea.

Tutkimuksessa saadut tulokset ovat hyödynnettävissä yksilön liikuntamotivaation tukemisessa erilaisten toimijoiden toimesta. Tuloksia voivat hyödyntää liikunta-alan yritykset, kuten liikuntakeskukset ohjatessaan asiakkaita säännöllisen liikuntaharrastuksen pariin. Tällä tavoin liikunta-alan yritysten olisi mahdollista saada muutosta vuosittain toistuvaan haasteeseen, jolloin iso joukko suomalaisia aloittaa liikunnan innokkaasti, mutta parin kuukauden jälkeen innostus hiipuu. (Helsingin Sanomat, 2022.) Tuloksia voidaan hyödyntää myös toisen asteen koulutuksessa siten, että liikuntamotivaation vahvistaminen olisi luonteva osa opintoja ja näin ollen se tukisi yksilön työkykyä ja hyvinvointia. Tällä hetkellä vain 15-17 prosenttia ammattiin opiskelevista liikkuu suositusten mukaan ja heikko fyysinen kunto saattaa jopa heikentää työllistymistä opiskeltavalle alalle (Työterveyslaitos 2022). Työikäisen liikkumattomuuteen otetaan usein kantaa ensimmäisen kerran työterveyshuollossa (Liikuntaneuvonta, 2023). Sen sijaan, että vähän liikkuvalla työntekijällä annetaan ohjeet siitä, miten ja kuinka paljon hänen tulisi liikkua, tästä tutkimuksesta saatuja tuloksia voisi hyödyntää kyseisessä interventiossa sillä tavoin, että ryhdytään ensin selvittämään, mitkä ovat niitä asioita, jotka motivoisivat yksilöä liikkumaan oman terveytensä kannalta riittävästi. Liikunnan merkitys ja sen vaikutus hyvinvoinnille ja terveyteen tunnetaan laajasti ja tietoa siitä on hyvin saatavilla. Siitä huolimatta ihmisiä on vaikeaa saada liikkeelle. Yksilön on tärkeää pohtia, millaisesta liikunnasta hän nauttii, sillä positiiviset liikuntakokemukset pitävät yllä liikuntamotivaatiota. (Karila-Hietala ym. 2014, 127.)

LÄHTEET

- Akonniemi, A., Kormilainen, V. & Tuppurainen, M. Kaikki crossfitharjoittelusta. 2018. Fitra: Helsinki.
- Alaranta, Hannu & Kujala, Urho 1994. Liikunta ja tuki- ja liikuntaelinten toimintakyky. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo40257>. Viitattu 4.1.2021
- Carpenter, L. 2008. Motivation to exercise: Translating our best intentions into action. *Obesity Management* 329. December 2008.
- Eskola J. & Suoranta, J. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 2014. Vastapaino: Tampere.
- Helsingin Sanomat. 2022. Moni tuskailee, kun liikunta-innostus lopahtaa kuin seinään. <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000008498163.html>. Viitattu 19.3.2023.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. 2018. Gaudeamus: Helsinki.
- Honkanen, Nelli 2017. Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edistämiseksi. Teoksessa Salmela-Aro, K. ja Nurmi, J-E. (toim.) 2017. Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. PS-Kustannus.
- Humak 2021. Koronapandemian vaikutukset suomalaiseen luonnossa liikkumiseen ja luontoliikuntapalveluiden tarjoamiseen. <https://www.humak.fi/blogit/koronapandemian-vaikutukset-suomalaiseen-luonnossa-liikkumiseen-ja-luontoliikuntapalveluiden-tarjoamiseen/>. Viitattu 19.10.2022.
- Hyvärinen, Matti. 2017. Haastattelun maailma. Teoksessa Hyvärinen, Matti, Nikander, Pirjo ja Johanna Ruusuvaara (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. 2017. Vastapaino: Tampere.
- Jyväskylän yliopisto 2020. Liikunta lapsena voi kantaa pitkälle – lapsuuden liikunnalla yhteys työurien kehittymiseen. <https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2020/10/liikunta-lapsena-voi-kantaa-pitkalle-2013-lapsuuden-liikunnalla-yhteys-tyourien-kehittymiseen>. Viitattu 19.10.2022.
- Karila-Hietala, R., Wahlbeck, K., Heiskanen, T., Stengård, E., Hannukkala, M. 2014. Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu. Suomen mielenterveysseura: Helsinki.
- Karvonen, J., Törmäkangas, T., Pulkkinen, L. & Kokko, K. (2020) Associations of temperament and personality traits with frequency of physical activity in adulthood. *Journal of Research in Personality*, 84, Article 103887. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.103887>
- Kaski, Satu 2007. Kun alkuinnostu laantuu, mistä kyse ja mikä apuun? *Työterveyslääkäri* 2/2007.
- Kauravaara, Kati 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. *Liikunnan ja terveyden julkaisuja* 276. LIKES-tutkimuskeskus: Jyväskylä.
- Latvala, Antti 2019. Geeni, käyttäytyminen ja terveys. Teoksessa Sanna Sinikallio (toim.) 2019. Terveyden psykologia. PS-Kustannus: Jyväskylä.
- Laukka, Pippa. 2022. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>. Viitattu 26.10.2022.
- Laukkala, T. & Kukkonen-Harjula, K. 2019. Liikunta tukee mielen toipumista. *LääkäriLehti* 46/2019 vsk 74.

- Laukkanen, Arto. 2020. Lapset kertovat – mitkä vanhempien toimet innostavat liikkumaan, mitkä eivät? Jyväskylän yliopisto. <https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liikkuva-perhe/blogi>. Viitattu 6.11.2022.
- Liikuntaneuvonta 2023. Mitä liikkumisen edistäminen voisi työterveyshuollossa tulevaisuudessa olla? <https://liikuntaneuvonta.fi/ajankohtaista/liikkumisen-edistaminen-tulevaisuuden-tyoterveyshuollossa/>
- Liikuntaneuvosto 2021. Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2021:1. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>. Viitattu 18.10.2022.
- Liukkonen, Jarmo & Jaakkola, Timo 2017. Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa Salmela-Aro, K. ja Nurmi, J-E. (toim.) 2017. Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. PS-Kustannus.
- Martela, Frank 2015. Valonöörit. Sisäisen motivaation käsikirja. Gummerus.
- Martela, F., Ryan, R. M., & Steger, M. F. (2018). Meaningfulness as Satisfaction of Autonomy, Competence, Relatedness, and Beneficence: Comparing the Four Satisfactions and Positive Affect as Predictors of Meaning in Life. *JOURNAL OF HAPPINESS STUDIES*, 19(5), 1261-1282. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9869-7>
- Merjonen, Päivi 2022. Miten meistä tulee se mitä olemme? Väkevä elämä – Viisaampi mieli, vahvempi keho. Podcast. Optimal Performance. Supla-Verkkopalvelu, julkaistu 11.1.2022. <https://www.supla.fi/audio/4010802>. Viitattu 11.1.2022.
- Mieli ry. Liikunta ja kehon kuunteleminen. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/liikunta/>. Viitattu 19.10.2022.
- Michie, Atkins & West 2014. The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. <https://implementationscience.biomedcentral.com/articles/10.1186/1748-5908-6-42>. Viitattu 30.10.2022.
- Moilanen, P. 2014. Liikunta & Tiede. Kannustin, koriste vai kuntoilijan kaveri? Liikuntateknologia on yhä useamman arkea. *Liikunta & Tiede* 5/2014.
- Opetushallitus 2020. Nikander, J., Haapamäki, J., Tuominen-Thuesen, M. Vierivä kivi ei sammaloidu – liikunta-ala murroksessa. Liikunta-alan osaamisen ennakoitityön loppuraportti.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022. Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriö Helsinki 2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33.
- Pietilä, Ilkka. 2017. Ryhmäkeskustelu. Teoksessa Hyvärinen, Matti, Nikander, Pirjo ja Johanna Ruusuvoori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. 2017. Vastapaino: Tampere.
- Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus.
- Read, Sanna 2017. Henkilökohtaisten tavoitteiden geneettinen perusta. Teoksessa Salmela-Aro, K. ja Nurmi, J-E. (toim.) 2017. Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. PS-Kustannus.
- Ryan, Richard & Deci, Edward 2000. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Sosial Development, and Well-Being. *American Psychologist* Vol. 55, 68-78.
- Salmela-Aro, Katariina & Nurmi, Jari-Erik 2017. Johdanto. Teoksessa Salmela-Aro, K. ja Nurmi, J-E. (toim.) 2017. Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. PS-Kustannus.

Salmela-Aro, Katariina & Nurmi, Jari-Erik 2017. Henkilökohtaiset tavoitteet, hyvinvointi ja elämäntapa. Teoksessa Salmela-Aro, K. ja Nurmi, J-E. (toim.) 2017. Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. PS-Kustannus.

Smartmoves 2022. Liikkumiseen vaikuttavat tekijät. <https://smartmoves.fi/liikkumisen-puheeksiotto/liikkumiseen-vaikuttavat-tekijat/>. Viitattu 19.10.2022.

Suni, Jaana & Vasankari, Tommi 2011. Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky. Teoksessa Fogelholm, Mikael, Vuori, Ilkka, Vasankari, Tommi (toim.). 2011. Terveysliikunta. Duodecim, 32-42.

Tays, 2021. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. [https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Potilasohjeet/Psykiatria/Liikunta_ja_psykinen_hyvinvointi\(33104\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Potilasohjeet/Psykiatria/Liikunta_ja_psykinen_hyvinvointi(33104)). Viitattu 27.10.2022.

Teva 2019. Vain otettu lääke auttaa. <https://www.tevafinland.fi/ajankohtaista/vain-otettu-laake-auttaa/> Viitattu 21.10.2022.

THL 2020. Fyysinen kunto ja terveys. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/fyysinen-kunto-ja-terveys>. Viitattu 7.1.2022.

Tilastokeskus. Julkaisupäivä tuntematon. Ajankäyttö ja vapaa-aika. <https://www.stat.fi/tup/ta-saarvo/ajankaytto-ja-vapaa-aika/index.html#kotityot>. Viitattu 6.11.2022.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi: Helsinki.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö. <https://tenk.fi/fi/tiedetilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>. Viitattu 1.4.2023.

Työterveyslaitos 2022. Yhä useamman nuoren urahaaveet saattavat tyssätä huonoon kuntoon. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/yha-useamman-nuoren-urahaaveet-saattavat-tyssata-huonoon-kuntoon?publisherId=69819005&releaseId=69938679>. Viitattu 19.3.2023

UKK-Instituutti 2019. Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. Viitattu 30.10.2022.

UKK-Instituutti 2020. Kunnan osa-alueet. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnan-osa-alueet/>. Viitattu 6.1.2022.

UKK-Instituutti 2021. Liikunta ja mielenterveys. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>. Viitattu 27.10.2022.

UKK-Instituutti 2020. Luuliikuntasuositukset eri ryhmille. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/luuliikuntasuositukset-eri-ryhmille/>. Viitattu 26.10.2022.

UKK-instituutti 2022. Aikuisten liikkumisen suositus. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. Viitattu 19.10.2022.

UKK-Instituutti 2022. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>. Viitattu 18.10.2022

UKK-Instituutti 2023. Liikkumattomuus ja paikallaanolo lisäävät kansansairauksien riskiä. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/kustannuslaskuri/>. Viitattu 19.3.2023.

Valkeakari, Susanne & Korkala, Petteri 2022. Löydä liikunnan ilo. Liiku omalla tyylilläsi. Gummerus: Helsinki

Vasalampi, Kati 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa Salmela-Aro, K. ja Nurmi, J-E. (toim.) 2017. Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. PS-Kustannus.

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. PS-Kustannus: Jyväskylä.

Vuori, Ilkka 2011. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm, Mikael, Vuori, Ilkka, Vasankari, Tommi (toim.). 2011. Terveysliikunta. Duodecim, 12-19.

Vuori, Jaana. 2023. Tietoarkisto. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimuseiikka/tutkimuseiikka-ihmistieteissa/> Viitattu 1.4.2023.