

Route 33 -terveysliikuntahankkeen tehostettuun valmennukseen osallistuneiden liikuntamotivaatio

Sanna Kivivirta

Opinnäytetyö
Vierumäen yksikkö
Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutusohjelma
Kevät 2014



Tekijä tai tekijät Sanna Kivivirta	Ryhmätunnus tai aloitusvuosi LOT 11
Raportin nimi Route 33 -terveysliikuntahankkeen tehostettuun valmennukseen osallistuneiden liikuntamotivaatio	Sivu- ja liitesivumäärä 53
Opettaja Tiina Laiho	
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Orimattilan kaupungin henkilöstön liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksen avulla pyrittiin selvittämään, mitkä tekijät motivoivat ja rajoittavat liikuntaa. Lisäksi selvitettiin, miten liikuntatottumukset ovat muuttuneet elämän aikana ja mitkä tekijät siihen ovat vaikuttaneet.</p> <p>Opinnäytetyö on osana Orimattilan kaupungin Route 33 -terveysliikuntahanketta. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua, joka toteutettiin syksyllä 2013. Tutkimusaineistoa kerättiin viideltä henkilöltä, jotka valittiin hankkeeseen valitun tehostetun valmennuksen ryhmästä. Haastateltaviksi valittiin viisi mahdollisimman erilaisista taustaa omaavaa henkilöä, jotta tulokset olisivat mahdollisimman monipuolisia. Haastattelun runkona toimi ennalta valitut teemat, jossa käytettiin lisäkysymyksiä tarpeen mukaan. Tutkimusaineisto analysoitiin teemojen avulla peilaten samalla aiheeseen liittyviin tutkimuksiin.</p> <p>Tutkimusten avulla saatiin selville erilaisia näkemyksiä motivaatioon vaikuttavista tekijöistä. Tärkeimpiä motivaatiotekijöitä olivat liikunnan positiiviset vaikutukset terveyteen ja fyysiseen kuntoon sekä liikunnan tuoma hyvä olo. Negatiivisia tekijöitä taas olivat elämäntilanteiden muuttuminen sekä työpäivän pituus ja raskaus ja oma saamattomuus. Myös lapsuuden kokemusten koettiin vaikuttavan nykyhetken liikkumiseen.</p> <p>Tutkimustuloksia ei voi yleistää, sillä jokaisen motivaatioon vaikuttavat tekijät ovat yksilöllisiä. Tutkimuksen tuloksia käytetään Orimattilan kaupungin terveysliikuntatarjottimen suunniteluun, jonka tarkoituksena on saada inaktiivisia työntekijöitä liikunnan pariin.</p>	
Asiasanat motivaatio, liikuntamotivaatio, terveysliikunta, Orimattila	

Degree Programme in Sports and Leisure Management

Author Sanna Kivivirta	Group or year of entry LOT 11
The title of thesis Exercise motivation of persons participating in intensified training in case health focused project Route 33	Number of report pages and attachment pages 53
Advisor Tiina Laiho <p>The primary purpose of this thesis was to discover causes that affect the exercise motivation among employees of Orimattila City. Another aim of this thesis was to determine the factors that contribute and the factors that constrain physical activity and how physical activity had changed during the employees' lifetime and why.</p> <p>This thesis is part of a project carried out named route 33, carried out by Orimattila City. The thesis was written by using qualitative method. Material was gathered with theme interviews from five persons. The interviews were carried out during autumn 2013. Five key representatives of the intensified training members were interviewed. The structure of the interviews based on themes that were selected earlier. The material was analyzed based on studies with the same topic.</p> <p>The interviews showed that the motivation factors were individuals. The main contributing motivation factors were the positive effects that physical activity brought about. Exercising improved the subjects' state of mind. Changes in life situation, work pressure and own inefficiency were the most common factors that restricted taking an interest in physical exercise. The interviewers experienced that childhood experience had influenced their present exercise habits.</p> <p>On the basis of the results it seems that motivation factors are individual and they cannot be generalized. The results will be used for planning a physical exercise strategy which will provide physical exercise for those whose exercise activity is too low.</p>	
Key words motivation, exercise motivation, health promoting physical activity, Orimattila	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Liikunnan vaikutukset.....	2
2.1	Fyysiset vaikutukset.....	2
2.2	Psyykkiset vaikutukset	4
2.3	Sosiaaliset vaikutukset.....	5
2.4	Liikkumattomuuden vaikutukset.....	6
3	Liikuntasuositukset ja fyysinen aktiivisuus eri ikäryhmillä	8
3.1	Lapset ja nuoret	8
3.1.1	Liikuntasuositukset.....	8
3.1.2	Fyysinen aktiivisuus.....	10
3.1.3	Aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät.....	11
3.2	Aikuiset	12
3.2.1	Liikuntasuositukset.....	12
3.2.2	Fyysinen aktiivisuus.....	14
3.2.3	Aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät.....	15
4	Motivaatio	18
4.1	Ulkoinen ja sisäinen motivaatio.....	18
4.2	Liikuntamotivaatio	19
4.3	Liikuntamotivaatio elämäntilassa	21
5	Orimattilan kaupungin terveystieteiden hanke – Route 33	23
6	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	24
7	Tutkimusmenetelmät.....	25
7.1	Laadullinen tutkimus.....	25
7.2	Kohderyhmä	25
7.3	Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä	26
7.4	Aineiston analysointi.....	27
8	Tulokset.....	29
8.1	Minkälaiset tekijät motivoivat liikkumaan?	29
8.1.1	Liikunta terveyden, kunnon ja mielen ylläpitäjänä	29
8.1.2	Ystävät tärkeinä motivoivana tekijänä.....	30

8.1.3	Liikuntaympäristöt edistäviä tekijöitä	31
8.1.4	Muut motivaatioon vaikuttavat tekijät	32
8.2	Minkälaiset tekijät rajoittavat liikkumista?	33
8.2.1	Työ liikunnan esteenä	33
8.2.2	Sytä vai tekosytä liikkumattomuudelle?	34
8.3	Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet liikuntatottumusten muuttumiseen?	34
8.4	Miten liikuntatottumukset ovat elämän aikana muuttuneet?	36
8.5	Miten Orimattilan kaupunki voisi motivoida työntekijöitään liikkumaan?	37
9	Pohdinta	39
	Lähteet	45
	Liitteet	52
	Liite 1. Teemahaastattelun runko	52

1 Johdanto

Tämän tutkimuksen aihe on ajankohtainen, sillä liikunnan harrastaminen on lisääntynyt, mutta fyysinen aktiivisuus työssä ja arjessa on vähentynyt (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 30). Liikkumattomuus aiheuttaa yhteiskunnassa suuria kustannuksia (Muutosta liikkeellä 2013, 13) ja liikunnalla on todettu olevan monia positiivisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia (Alen & Rauramaa 2011, 32). Yksi henkijäseurassa toteutettu liikuntakerta ei kuitenkaan saa vielä ihmeitä aikaan, siksi säännöllisen liikunnan tulisi olla osa arkea (Kantaneva 2009, 35).

Liikunta on yksi elämänalue, joka joutuu kamppailemaan sijastaan ihmisen elämässä, koska sillä on jokaisen elämässä ja kussakin elämäntilanteessa oma merkityskertoimensa (Koski 2013, 118). Liikuntamotivaatioon vaikuttavat monet asiat, joita tässä tutkimuksessa pyritään selvittämään. Liikuntamotivaatiosta puhuttaessa pyritään vastaamaan kysymykseen, mikä saa ihmiset liikkumaan ja mikä heitä liikunnassa kiinnostaa (Telama 1986, 151).

Tämä tutkimus on toteutettu osana Orimattilan kaupungin Route 33 -terveysliikuntahanketta, jonka tarkoituksena on tavoittaa ne henkilöt, jotka liikkuvat terveystensä kannalta liian vähän ja reitittää heitä matalan kynnyksen liikuntapalveluihin (Leander, H. 26.11.2013). Tähän hankkeeseen liittyen valittiin tehostettuun valmennuksen ryhmään 30 henkilöä, joista viisi on mukana tämän opinnäytetyön liikuntamotivaatioon vaikuttavien tekijöiden tutkimisessa. Henkilöt ovat työikäisiä ja työskentelevät Orimattilan kaupungilla.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Orimattilan kaupungin työntekijöiden liikuntatottumuksia ja liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten Orimattilan kaupunki voisi motivoida inaktiivisia työntekijöitään liikkumaan. Tutkimus on laadullinen tutkimus, joka toteutetaan teema-haastattelujen avulla. Siihen valitaan Orimattilan kaupungin tehostetun valmennuksen ryhmästä viisi henkilöä. Tutkimusten tulosten toivotaan antavan tietoa Orimattilan kaupungille, joita voidaan hyödyntää terveysliikuntatarjottimen suunnittelussa.

2 Liikunnan vaikutukset

Käsitteenä liikunta on muuttunut ja monipuolistunut vuosikymmenten kuluessa (Savola 2006, 67). Perusajatukseltaan se on tahdonalaista, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, josta seuraa liikettä ja liikkumista. Sen aikaansaaminen vaatii ja kuluttaa energiaa. (Vuori 2003, 12.) Määritelmänä liikunta tarkoittaa suunnitelmallista ja säännöllistä fyysistä aktiivisuutta, jonka tarkoituksena on kunnon tai terveyden ylläpitäminen tai parantaminen (Fogelholm 2011, 27).

Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta (Vuori 2011d, 19). Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea lihastyötä, joka lisää energiankulutusta (Koskinen, S., Lundqvist, A & Ristiluoma 2011, 55). Vuoren (2011) mukaan fyysinen aktiivisuus viittaa vain fyysisiin ja fysiologisiin osiin, eikä ota kantaa toiminnan syihin tai psyykkisiin ja sosiaalisiin vaikutuksiin. Joissakin yhteyksissä käytetään termiä liikkuminen, joka kattaa laajemman alueen, eikä siihen sisällä miellelyhtymää siitä, että pitäisi harrastaa jotakin. (Vuori 2011d, 20.)

Ihminen koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta kokonaisuudesta (Kantanen 2009, 11). Liikunta on tehokas ja turvallinen keino edistää näitä kaikkia osa-alueita. Liikunta käsitteenä on laaja, joten sen vaikutusten tutkiminen ei ole yksinkertaista. Liikunta on intensiteetiltään ja kestoaltaan vaihtelevaa, jolloin sen vaikutuksetkin voivat olla välittömiä tai vähitellen ilmaantuvia fysiologisia, psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia. (Alen & Rauramaa 2011, 30-32.) Osa liikunnan terveyttä edistävästä vaikutuksista ilmenee heti, mutta monien hyöty ilmenee vasta vuosien tai vuosikymmenten kuluessa (Vuori 2011, 147).

2.1 Fyysiset vaikutukset

Säännöllinen liikunta on fyysisen ja henkisen terveyden osatekijä, joka on rinnastettavissa hyvään ravitsemukseen. Liikuntaa tarvitaan ylläpitämään lihasten ja luuston vahvuutta ja nivelten toimintaa, sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön suoristuskkyä. Liikunta auttaa myös vähentämään vaaraa sairastua moniin kansansairauksiin sekä vähentää ennenaikaista kuolleisuutta (Vuori 2005, 78.)

Ihmisen kehon liikkeitä ja asentoja, eli liikehallintaa, säätelee keskushermosto, hermosto- ja lihaskalvojärjestelmä, tuki- ja liikuntaelimistö ja aistikanavat. Liikehallinnalle eli motoriselle kunnolle luodaan perusta jo lapsuudessa, sillä tasapaino ja muut perusliikkumisen taidot opitaan jo ennen kouluikää. Tasapaino on pystyasennon hallintaa, kykyä ylläpitää erilaisia asentoja, tehdä tahdonalaisia liikkeitä ja reagoida ulkopuolisiin ärsykkeisiin. Se heikkenee iän ja liikkumattomuuden myötä. Ikääntyneillä heikko tasapaino on terveysvaara, sillä sen myötä aiheutuu paljon kaatumisia. Liikunnan avulla voidaan hidastaa näitä toimintakyvyn kannalta oleellisia muutoksia. (Suni & Vasankari, 2011, 36-38.)

Säännöllinen liikunta ylläpitää ja vahvistaa ihmisen fyysisiä ominaisuuksia. Se lisää energiankulutusta joka näkyy myönteisesti elinten ja elinjärjestelmien toiminnassa ja terveydessä. Liikunta vaikuttaa ensisijaisesti niihin elimiin ja elinjärjestelmiin joita kuormitetaan liikunnan aikana. (Alen & Rauramaa 2011, 31.) Mitä enemmän voimaa liikunta vaatii ja mitä pidempään suoritus kestää, sitä useammat elimet ja elinjärjestelmät osallistuvat liikkumisen aikaansaamiseen (Vuori 2011a, 13). Liikunta saattaa aiheuttaa positiivisia vaikutuksia kaikissa terveyden kannalta tärkeissä elinjärjestelmissä (Vuori 2011, 14). Liikkumalla saavutetut myönteiset vaikutukset eivät varastoidu, joten säännöllisen liikunnan tulisi olla osa arkea (Alen & Rauramaa 2011, 30; Partonen 2011, 509).

Fyysinen toimintakyky voidaan jakaa tuki- ja liikuntaelimistöön, hengitys- ja verenkiertoelimistöön ja toimintakykyisyyteen. Liikunnan aikana keuhkot saavat happea hengityksen avulla, sydämen pumppaamana verenkierto kuljettaa happea lihaksiin ja muualle elimistöön. (Kantaneva 2009, 26.)

Tuki- ja liikuntaelimistöön kuuluvat lihakset, luut, nivelet, nivelsiteet ja jänteet. Tämän elimistön tehtävänä on suojata ja tukea elimiä ja mahdollistaa pystyssä pysyminen. (Alen & Rauramaa 2011, 34.) Liikunnan avulla lihasten voima, teho ja kestävyys lisääntyvät. Luiden massa ja vahvuus kasvaa liikunnan avulla paikallisesti. Myös nivelten liikkuvuus kasvaa (Vuori 2011a, 15) ja jänteet ja nivelsiteet vahvistuvat (Kantaneva 2009, 14).

Hyvä verenkierto- ja hengityselimistön kunto ovat kestävyyskuntoa. Hyvä kestävyyskunto suojaa monilta sairauksilta ja huono kestävyyskunto taas on monien sairauksien ja kuoleman riskitekijä. (Suni & Vasankari 2011, 34.) Tämä kestävyyskunto on riippuvainen hapenotosta ja hapenkuljetuksesta huolehtivan hengityselimistön, verenkiertoelimistön ja aineenvaihdunnan kunnosta. Sydän toimii pumppuna, joka ylläpitää kehon hapensaantia verenkierron avulla. Sydämen, keuhkojen, verisuonten ja veren tehtävänä on huolehtia että lihakset ja muut elimet saavat riittävästi happea. (Kantaneva 2009, 49-52.) Liikunnan avulla elimistön hapenotto kyky paranee (Kantaneva 2009, 14). Hyvä verenkierto – ja hengityselimistön kunto on yhteydessä myös rasva-arvoihin, sillä sen seurauksena LDL-kolesterolin taso nousee ja HDL-kolesterolin taso sekä triglyseridien määrä laskee. Myös sokeriaineenvaihdunnan vähäisempiin häiriöihin ja insuliiniherkkyyteen on todettu olevan hyvän kestävyyskunnan seurauksia. (Suni & Vasankari 2011, 34-35.)

Liikunta vaikuttaa sydämen rakenteeseen ja ominaisuuksiin ja lisää sydämen voimaa ja kokoa. Sydämen kohonnut suorituskkyky ilmenee muun muassa pienempänä leposykkeenä. (Alen & Rauramaa 2011, 40.) Liikunta vaikuttaa myös ääreisverenkiertoon, jonka teho paranee ja verenpaine alenee (Kantaneva 2009, 14). Myös veressä olevan plasman tilavuus ja punasolujen määrä kasvaa (Vuori 2011a, 15).

2.2 Psyykkiset vaikutukset

Liikunnan monet positiiviset fyysiset vaikutukset heijastuvat myös psyykkisiin toimintoihin, joista oleellisin on liikunnan mielihyvää antava vaikutus (Partonen 2011, 511). Myös Nupposen (2011, 48) mukaan säännöllisen liikunnan on todettu tuottavan ja ylläpitävän suotuisaa mielihyvää. Vaikka liikunnan psyykkisiä vaikutuksia on vaikeaa mitata, sen tiedetään kuitenkin kohottavan psyykkistä hyvinvointia (Mielenterveyden keskusliitto 2006, 3-4).

Liikunta voi saada ihmiset tuntemaan itsensä paremmiksi. Liikunnan on todettu edistävän muutoksia fyysisessä itsearvostuksessa ja itsetuntemuksessa kuten kehonkuvassa ja pätevyyydessä. (Mielenterveyden keskusliitto 2006, 6.) Liikunnasta saadut kokemukset voivat sekä lisätä että heikentää pätevyiden tunnetta (Nupponen 2011, 55).

Yhden liikuntakerran hyvinvointivaikutuksia koetaan omassa kehossa, tai mielessä tunteiden heräämisenä. Positiivisia tunteita voivat olla ilon, hyvän mielen, energisyyden lisääntyminen ja rentoutuminen. Kyllästyminen, vihaisuus ja ärtyneisyys taas ovat kielteisiä tunteita. Liikuntakerran vaikutukset ovat yksilöllisiä. Saman liikuntakerran vaikutus voi olla jollekin positiivinen ja jollekin negatiivinen. Liikkujan ikä, sukupuoli ja kunto vaikuttavat välittömiin elämyksiin, kuten myös suorituksen teho ja kuormittavuus. Seura, ympäristö ja liikunnan tarkoitus (harrastus, työmatka) ovat myös yksilön mielialaan vaikuttavia tekijöitä. (Nupponen 2011, 44-45.)

Liikunnalla on todettu olevan positiivista vaikutusta myös masennuksen oireisiin (Mielenterveyden keskusliitto 2006, 4; Oja 2011, 64), sillä liikunta voi olla yhtä tehokas hoitokeino masennukseen kuin psykoterapia (Mielenterveyden keskusliitto 2006, 4).

Säännöllisellä liikunnalla saattaa olla myös stressiä lieventävä vaikutus (Sihmer 2001, 19; Nupponen 2011, 49-50). Liikuntaa harrastavilla on todettu olevan vähemmän sykkeen nousua, kuin vähän liikkuvilla. Edullisia psyykkisiä vaikutuksia syntyy Nupposen mukaan myös siksi, että liikkumalla päästään eroon kireästä elämäntilanteesta. Säännöllinen liikunta voi vähentää ärtyneisyyttä ja muita psyykkisien kuormittuneisuuden merkkejä erilaisissa stressitilanteissa. Ei kuitenkaan tiedetä, millainen liikunnan annos olisi edullisin, ja kuinka erilaiset stressitilanteet siihen vaikuttavat. (Nupponen 2011, 49-51.)

2.3 Sosiaaliset vaikutukset

Liikunta on tärkeä tekijä monien sosiaalisten kanssakäymisten kannalta. Liikunta tarjoaa sosiaalisia vuorovaikutustilanteita, jotka ovat yksi tärkeä elämysten lähde. Monet liikuntamuodot ovat lajin luonteen ja sääntöjen vuoksi sellaisia ettei niitä voi harrastaa yksin, jolloin ne tuovat ihmisiä yhteen. Liikunnan odotetaan muuttavan sosiaalista käyttäytymistä, esimerkiksi ottamaan huomioon toiset ihmiset, lisäämään yhteistyökykyisyyttä, kunnioittamaan toisia ja noudattamaan yhteisiä sääntöjä. Liikunnalla toivotaan siis olevan sosiaalistavia vaikutuksia. (Telama & Polvi 2011, 628-631.)

Telama ja Polvi (2011) toteavat yleistäen, etteivät liikunnan sosiaaliset vaikutukset ole selvästi myönteisiä tai kielteisiä, vaan vaikutukset riippuvat sosiaalisesta tilanteesta lii-

kunnassa. Liikunta on väline ja ympäristö sosiaalisille vaikutuksille, mutta tulokset ovat riippuvaisia siitä, kuinka liikunta on organisoitu. (Telama & Polvi 2011, 632.)

On kuitenkin syytä muistaa, että pienelle osalle väestöstä liikunnan sosiaalinen merkitys on ikään kuin käänteinen. Liikunta voi rentouttaa sen vuoksi että se antaa mahdollisuuden olla yksi, ottaa omaa aikaa ja päästää irti arjesta, joka voi olla kuormitettu sosiaalisilla ihmissuhteilla. (Telama & Polvi 2011, 631.)

Liikunnan avulla luodaan ystävyssuhteita, hankitaan elämyksiä ja myönteistä, aktiivista sisältöä elämään (Vuori 2003, 33). Läheisyyden, ystävyyden ja ryhmään kuulumisen tuntemukset ovat tärkeitä minäkuvan ja identiteetin kehittymisen kannalta (Telama & Polvi 2011, 629). Liikkumalla ja leikkimällä lapsi saa luontaisesti harjoitella sosiaalisia taitoja ja hahmottaa omaa kehoaan. Hyvän kehonkuvan syntyminen on yksi myönteisen minäkuvan kehittymisen keskeisistä tekijöistä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 14.) Yhdessäolo ja ystävyys ovat lapselle tärkeää pääomaa ja perheliikunta on hyvä mahdollisuus lasten ja vanhempien välisen vuorovaikutuksen syventämiseen. (Fogelholm 2011, 84.)

2.4 Liikkumattomuuden vaikutukset

Fyysisen aktiivisuuden ohella on alettu kiinnittää huomiota myös fyysiseen passiivisuuteen ja erityisesti istumisen määrään (Terveysliikuntautiset 2011). Fyysinen passiivisuus on maailmanlaajuisesti noussut kansanterveydelliseksi ongelmaksi, joka rinnastetaan lihavuuteen, tupakointiin ja alkoholinkäyttöön (Muutosta liikkeellä 2013, 36). Päivähoidossa olevista lapsista on paikallaan 60 prosenttia siellä vietetystä ajasta ja aikuisten valvellaoloajasta vietetään 80 prosenttia paikallaan (Muutosta liikkeellä, 2013, 10).

Fyysisesti passiivisilla ihmisillä on osoitettu olevan suurempi vaara sairastua yli 20 sairauteen tai sairauden esiasteeseen (Vuori 2011a, 12). Riittämätön fyysinen aktiivisuus sekä heikko fyysinen kunto lisäävät merkittävästi ylipainoa, lihavuutta, tyypin 2 diabetesta ja muita kansansairauksia. Liikunnalla on kuitenkin osoitettu olevan monia terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. (Muutosta liikkeellä 2013, 10.)

Fyysisesti passiivinen ihminen istuu paljon esimerkiksi tv- ja tietokoneruutujen ääressä. Hän valitsee autolla ajamisen sekä hissillä ja rullaportaissa kulkemisen fyysisesti aktiivisten toimintojen sijaan. (Muutosta liikkeellä 2013, 55.) Vähän liikkuvilla tai liikkumattomilla ihmisillä aineenvaihdunta pienenee ja elimistön rakenteet ja elinjärjestelmien toiminnot heikkenevät. Negatiiviset muutokset liikunnan puuttumisesta aiheutuvat jo muutaman päivän kuluessa, mutta ilmenevät toimintakyvyn ja terveyden heikkenemisenä vasta viikkojen, kuukausien tai vuosien kuluttua riippuen aktiivisuudesta. (Alen & Rauramaa 2011, 30-31.)

Lapsi tarvitsee liikuntaa, sillä se on edellytys hänen normaalille kasvulle ja kehitykselle. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.) Fyysinen passiivisuus murrosiässä voi johtaa siihen, ettei luusto ole tarpeeksi vahva aikuisuuteen mennessä (Fogelholm 2011, 84). Liikunnallisesti aktiivinen lapsi ja nuori todennäköisesti nauttii elämästään fyysisesti passiivista lasta enemmän. Passiivisista lapsista on vaara kehittyä passiivisia aikuisia. (Vuori 2011b, 145.)

3 Liikuntasuositukset ja fyysinen aktiivisuus eri ikäryhmillä

Suomalaiset harrastavat nykypäivänä melko aktiivisesti liikuntaa vapaa-ajallaan. Se ei kuitenkaan turvaa terveyden kannalta riittävää päivittäistä fyysistä aktiivisuutta, sillä arkiliikunta varhaiskasvatuksessa, koulussa, työssä, työmatkoilla ja vapaa-ajalla on vähäistä. (Muutosta liikkeellä 2013, 10.) Aikuisten liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla on lisääntynyt, mutta fyysinen aktiivisuus työssä ja arjessa on vähentynyt (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 30).

Eri ikäryhmille on laadittu liikuntasuosituksia, joissa on määritelty terveyden ja hyvinvoinnin kannalta riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan määrä ja laatu (Muutosta liikkeellä 2013, 15). Yleistäen voidaan sanoa, että terveyden kannalta suositellaan alle kouluikäisille lapsille reipasta liikuntaa kaksi tuntia päivittäin, 7-18-vuotiaille koululaisille yhdestä kahteen tuntia ja aikuisille noin puoli tuntia päivittäin (Tammelin 2013, 63).

Fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat tarkentuneet viime vuosina kaikissa ikäryhmissä. Lasten ja nuorten suositukset päivitettiin vuonna 2008 ja niissä korostetaan päivittäisen fyysisen aktiivisuuden lisäksi yhtäjaksoista istumista ja ruutuajan enimmäismäärää. Aikuisten uusissa liikuntasuosituksissa otetaan huomioon kestävyysliikunnan erilaiset raskuustasot ja lihaskuntoharjoittelun tärkeys. (Husu ym. 2011, 4.)

3.1 Lapset ja nuoret

3.1.1 Liikuntasuositukset

Yhteiskunnalliset muutokset ovat vaikuttaneet lasten ympäristöön siten, että päivittäinen liikunta on vähentynyt. Tietoteknisten laitteiden määrä on lisääntynyt alle kouluikäisten kodeissa, jonka seurauksena lapsen ajankäyttö on muuttunut ulkoleikeistä sisällä istumiseen ja puuhailemiseen tietokoneen, television tai pelien ääressä. Tästä syystä Nuori Suomi on laatinut yhdessä sosiaali- ja terveysministeriön sekä opetusministeriön kanssa varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset. Alle kouluikäisten liikuntasuosituksen minimimäärä on kaksi tuntia päivässä reipasta ja riittävän kuormittavaa, eli hengästyttävää liikuntaa päivässä (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 7-10).

Nuori Suomi ry ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä on työstänyt fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen kouluikäisille: ”Kaikkien 7-18 -vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.” (Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille 7-18-vuotiaille 2008, 6; Tammelin 2013, 64.)

UKK-instituutti on tehnyt aikuisten liikuntapiirakasta yläkouluikäisille oman vastaavan kuvan (kuva 1). Fogelholmin (2011, 85-86) mukaan aikuisten liikuntapiirakasta johdetut lasten liikuntasuositukset ovat lähinnä hyviä arvauksia, koska näytön saaminen suosituksille on vaikeaa johtuen muun muassa lasten terveydellisesti paremmasta perustilasta. Suosituksista kuitenkin huomaa, että lasten ja nuorten on liikuttava aikuisia enemmän. Lasten liikunnan tulisi olla riittävän runsasta ja monipuolista, ja koostua suurimaksi osaksi leikkimielisestä liikunnasta, jossa kuormittavuus vaihtelee. Tuki- ja liikuntaelimestön sekä kestävyiden harjoittaminen on lasten terveyden kannalta tärkeää. Monipuolinen liikunta myös kehittää lasten motorisia perustaitoja.



Kuvio 1. 13-18-vuotiaiden liikuntasuositus (UKK-instituutti)

3.1.2 Fyysinen aktiivisuus

Lasten liikunta-aktiivisuutta on huomattavasti vaikeampaa arvioida kuin aikuisten. Lasten aktiivisuus on usein satunnaista ja leikkien lomassa tapahtuvaa, jolloin sen aikaa ja kuormittavuutta on vaikeaa arvioida. (Fogelholm 2011, 82.) Suomalaisten lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on vaihtelevaa (Husu ym. 2011, 8).

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan kaikki Suomen 3-18-vuotiaat lapset ja nuoret harrastivat urheilua vuonna jossain määrin 2009-2010. Nuorimpien ja vanhimpien harrastajien lajivalikoima on erilainen, mutta yleisimpiä lajeja ovat jalkapallo ja pyöräily. (Husu ym. 2011, 21.)

Alle 10-vuotiaiden liikunnasta on vähemmän tietoa kuin murrosikäisten liikunnasta, mutta murrosikään tultaessa liikunta on vähäisempää kuin nuorempana (Fogelholm 2011, 76). 12-14-vuotiaista lapsista lähes puolet liikkuvat säännöllisesti, 16-18-vuotiaista enää kolmasosa. (Husu ym. 2011, 24.)

Koulu toimii lasten ja nuorten liikuttajana, eri asteilla eri verran. Peruskouluissa olevat nuoret liikkuvat enemmän kuin vanhemmat nuoret. 8. ja 9. luokan pojista liikkui 38 prosenttia ja tytöistä 34 prosenttia vähintään puoli tuntia kerrallaan päivittäin. Lukion 1. ja 2. luokan oppilaat liikkuvat vähemmän, pojista 30 prosenttia ja tytöistä 27 prosenttia. Ammattioppilaitoksissa opiskelijat liikkuvat vielä vähemmän. Heistä liikkui enää 24 prosenttia pojista ja 25 prosenttia tytöistä. (Husu ym. 2011, 21.)

Liikuntaseurat liikuttavat suomalaisista nuorista ja lapsista suurta osaa. Sitä voidaankin tällä hetkellä pitää organisoidun liikunnan kivijalkana, sillä se liikuttaa tytöistä 40 prosenttia ja pojista 50 prosenttia. (Muutosta liikkeellä 2013, 25.) Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan vuonna 2009-2010 lapsista ja nuorista lähes puolet harrastivat urheilua urheiluseuroissa. Pojat liikkuvat tyttöjä enemmän, heistä 47 prosenttia harrasti liikuntaa urheiluseuroissa, kun tytöistä vastaava luku on 43 prosenttia. Eniten seuroissa liikkuvat 7-14-vuotiaat lapset ja nuoret, heistä 55 prosenttia harrasti urheilua urheiluseurassa. Tutkimuksen mukaan urheiluseuraliikunnan harrastaminen vähenee iän lisääntyessä. (Husu ym. 2011, 22.)

Vapaa-ajalla koulun urheilukerhot sijoittuvat seuraliikunnan ja omatoimisen liikunnan välimaastoon. Ne tarjoavat ohjattua toimintaa, mutta liikkuminen ei ole yhtä vahvasti organisoitua kuin urheiluseuroissa. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan koulun urheilukerhot liikuttavat tällä hetkellä reilua kymmenesosaa eli 13 prosenttia lapsista ja nuorista. (Husu ym. 2011, 24.)

Seuran ulkopuolella liikuntaa harrasti 12-vuotiaista tytöistä 90 prosenttia ja pojat 94 prosenttia. Seuran ulkopuolella liikkujissa tyttöjen ja poikien ero oli pienempi kuin urheiluseuraliikunnassa. Sukupuolten välinen ero tasoittuu iän myötä, ja vanhimmassa ikäryhmässä tytöt liikkuvat jo poikia enemmän, mutta vain enää 20 prosenttia pojista ja 27 prosenttia tytöistä. Murrosiässä omaehtoinen liikunta ei vähentynyt niin paljon kuin urheiluseurassa liikkuminen. Omatoiminen liikunta on tutkimuksen mukaan yleisempää kuin seuroissa harrastettu liikunta. Lähes puolet, 48 prosenttia, vastaajista harrasti liikuntaa omatoimisesti kavereiden kanssa. 37 prosenttia ilmoitti harrastavan liikuntaa yksin. Pojat liikkuvat kavereiden kanssa hieman enemmän kuin tytöt, jotka liikkuvat tyypillisemmin yksin. (Husu ym. 2011, 24.)

Viimeisten vuosikymmenien aikana maailma on kuitenkin muuttunut siihen suuntaan, että liikunta ei enää luonnostaan sisälly jokaisen kouluikäisen arkeen. Varsinainen liikunnan harrastaminen ei ole vähentynyt, mutta arkipäivään kuuluva liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat. (Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille 7-18-vuotiaille 2008, 10.) Lasten ja nuorten maailmanlaajuinen lihominen on tapahtunut samalla, kun perusaktiivisuus on vähentynyt ja passiivinen elämäntyyli lisääntynyt. Siksi lasten lihomista perustellaan ainakin osittain fyysisen aktiivisuuden muutoksilla. (Fogelholm 2011, 84.)

3.1.3 Aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät

Liikunnallinen lapsuus on hukkunut 2000-luvun yhteiskunnasta (Kinnunen, Nikula, Pursiainen & Tuovila 2009, 20), vaikka suomalaiset elintavat ja elinympäristöt antavat hyvät mahdollisuudet ja virikkeet lapsille ja nuorille heidän päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen. (Vuori 2005, 79.) Varhaiskasvatuksen jälkeen terveyden kannalta riittävää liikuntaa on tarjolla enää harvoissa elämän olosuhteissa (Kantanen 2009, 12).

Liikunnan määrä vähenee lapsen vanhetessa (Fogelholm 2011, 77; Vuori 2011b, 160). Nuorten liikunta-aktiivisuus vähenee sekä urheiluseuroissa, koulumatkaliikunnan ja omaehtoisen liikunnan osalta. Omaehtoinen liikunta säilyy murrosiässä muita paremmin. (Aira ym. 2013, 13.) Suurin muutos tulee murrosiässä, eli 12-15 vuoden iässä (Fogelholm 2011, 77). Murrosiällä tarkoitetaan siirtymää lapsuudesta aikuisuuteen (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 5). Liikuntasuosittelun mukaan liikkuvien tyttöjen määrä romahtaa 58 prosenttia ja poikien 55 prosenttia 11-vuotiaasta 15-vuotiaaksi. Liikunnan vähenemiselle murrosiässä ei ole yksitoikkoista selitystä. (Aira ym. 2013, 7.)

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta alentaa murrosikä, ajanpuute, pitkä koulun ja kodin välinen etäisyys ja passiivinen ajankäyttö. Liikunta-aktiivisuus vähenee loivemmin seurassa harrastavilla ja pojat liikkuvat tyttöjä enemmän. Liikuntaa vastaavasti lisää murrosiässä korkea motivaatio, myönteinen kehonkuva, aikaisempi fyysinen aktiivisuus ja vaivaton pääsy liikuntapaikkoihin. (Aira ym. 2013, 7.)

3.2 Aikuiset

3.2.1 Liikuntasuositukset

Fyysisen aktiivisuuden suosituksia aikuisille (18-64 -vuotiaille) on julkaistu monelta asiantuntijataholta, mukaan lukien Maailman terveysjärjestö WHO ja USA:n terveysministeriö. Ne perustuvat tutkimusnäyttöön, joten niitä voidaan pitää myös terveyttä edistävän liikunnan, terveysliikunnan suosituksina. (Husu ym. 2011, 17.)

UKK instituutti halusi kehittää terveysliikuntasuosituksista kuvallisen mallin, jonka tavoite on sama kuin ruokaympyrän ja lautasmallin. Ensimmäinen malli kehitettiin vuonna 2004. Vuonna 2009 kehitettiin uusi parempi versio täydentämään, ei korvaamaan, edellistä liikuntapiirakkaa vastauksena vuonna 2008 julkaistuihin uusimpiin amerikkalaisiin suosituksiin. Uudet suositukset korostavat lihaskunnon ja liikehallinnan tärkeyttä. (Fogelholm & Oja 2011, 73.)



Kuvio 2. Liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2009)

UKK-instituutin liikuntapiirakka on jaettu kahteen, kestävyyskuntoon sekä lihaskuntoon ja liikehallintaan. Kestävyyskuntoa on edelleen jaettu kahteen kuormitustasoon, kohtuullisesti ja rasittavasti kuormittavaan. (Fogelholm & Oja 2011, 73.)

Suosituksen mukaan aikuisten tulisi liikkua viikoittain joko 2 h 30 minuuttia kohtuullisella kuormitusteholla tai 1 h 15 minuuttia rasittavalla kuormitusteholla. (Fogelholm & Oja 2011, 73.) Kohtuullisesti kuormittavan ja raskaan liikunnan voi myös yhdistää esimerkiksi kävelemällä kahdesti 30 minuuttia ja juoksemalla kahdesti 20 minuuttia viikossa. (Fogelholm & Oja 2011, 71.)

Kestävyyskunnan lisäksi tarvitaan lihaskuntaa kohentavaa ja liikehallintaa sekä tasapainoa kehittävää liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa (Husu ym. 2011, 17). Yhteensä liikuntakertoja tulisi olla viikossa vähintään kolme, jotta fyysisen aktiivisuuden myönteiset terveysterveystaikutukset säilyisivät ja kohenisivat (Koskinen, Lundqvist & Ristiluoma 2011, 55).

Liikuntasuosituksia lyhytkestoisempi liikuntasuoritus ja reipasta liikuntaa matalatehoisempi liikunta ei riitä terveysterveystaikutukseksi. Esimerkiksi päivittäistä kävelyä kotona, töissä

tai muissa arjenaskareissa ei oteta huomioon, sillä liikunnan on kestävä yhtäjaksoisesti 10 minuuttia ja oltava teholtaan reipasta. Kuitenkin terveyden kannalta vähäinenkin liikunta on parempi kuin ei ollenkaan. Jos taas kuntoa halutaan merkittävästi parantaa, estää lihomista ja vähentää kroonisten sairauksien riskiä, pitäisi liikkua jopa kaksinkertaisesti minimisuosituksiin verrattuna. (Husu ym. 2011, 17.)

3.2.2 Fyysinen aktiivisuus

Aikuisväestöstä 30–40 prosenttia liikkuu siinä määrin, että se voidaan määritellä terveystietä edistäväksi. Liikuntaa harrastavien osuus on kasvanut viime vuosikymmenten aikana melko tasaisesti (Vuori 2005, 78), mutta fyysinen aktiivisuus arjessa ja työssä on vähentynyt (Husu ym. 2011, 30). Enemmistö toteuttaa liikuntaa omatoimisesti joko yksin, 81 prosenttia, tai ryhmässä, 55 prosenttia. Liikuntaseurat liikuttavat 19 prosenttia ja työpaikan järjestämänä liikkuu 11 prosenttia (Muutosta liikkeellä 2013, 27).

Liikuntakulttuurimme on viime vuosikymmeninä muuttunut liikuntaympäristön osalta. Aiemmin liikuttiin ulkoilmassa, nykyään liikuntaa harrastetaan paljon sitä varten rakennetuissa liikuntapaikoissa. Suomessa on 29 000 liikuntapaikkaa, joissa on vuodessa yli 300 miljoonaa käyntiä. Sisäliikuntapaikoista suosituimpia ovat uimahallit sekä liikunta- ja kuntosalit. Ulkoliikuntapaikoista eniten käytetään kevyen liikenteen väyliä, lähiulkoilureittejä ja metsiä. (Muutosta liikkeellä 2013, 18.) Noin 70 prosenttia aikuisväestöstä harrastaa kävelylenkkeilyä ainakin silloin tällöin. Sauvakävelyä harrastaa 30 prosenttia ja juoksua 27 prosenttia aikuisväestöstä. (Husu ym. 2011, 33.)

Vuonna 2013 miehistä 53 prosenttia ja naisista 56 prosenttia ilmoitti harrastavansa vapaa-ajalla liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa. Vähiten tällaista vapaa-ajan liikuntaa harrastivat miehistä 45–54-vuotiaat, 49 prosenttia, ja naisista 35–44-vuotiaat, 53 prosenttia. Miehistä 69 prosenttia ja naisista 73 prosenttia sanoi harrastavansa vapaa-ajan liikuntaa ainakin puoli tuntia vähintään kaksi kertaa viikossa. Miehistä 33 prosenttia ja naisista 34 prosenttia taas kertoi harrastavansa vapaa-ajan liikuntaa vähintään neljää kertaa viikossa. (Helldán, Helakorpi, Virtanen & Uutela 2013, 19.)

Vapaa-ajan liikunta on viime vuosikymmenten aikana yleistynyt, mutta työmatkoista ja itse työstä liikunta on vähentynyt (Husu ym. 2011, 31). Työmatkoilla tehtävä liikunta on vähentynyt koko ajan viimeisen 30 vuoden aikana (Husu ym. 2011, 34).

Vuonna 2013 työssä käyvistä miehistä 28 prosenttia kävelee tai pyöräilee työmatkoiltaan vähintään 15 minuuttia päivässä, naisilla vastaava osuus oli 42 prosenttia. Vuonna 2013 miehistä 11 prosenttia ja naisista 15 prosenttia käytti vähintään 30 minuuttia työmatkoihin päivässä pyöräilyyn tai kävelyyn. (Helldán ym. 2013, 19.) Voidaan sanoa että noin neljännes suomalaisista ei kävele tai pyöräile työ-, tai muita asiointimatkojaan lukuun ottamatta (Husu ym. 2011, 34).

Noin puolet työikäisistä harjoittaa kestävyysliikuntaa terveysliikunnan suositusten mukaisen määrän. Heistä vain yksi kymmenestä heistä harjoittaa myös lihaskuntoaan suositusten mukaisesti, eli vähintään kaksi kertaa viikossa. (Husu ym. 2011, 9.) Kuntosaliharjoittelu on kolmanneksi suosituin työikäisten harrastama liikuntalaji, ja silti harvempi kuin joka viides harjoittaa lihaskuntoaan suositusten mukaisesti (Terveysliikuntauutiset 2011). Lihaskuntoharjoittelu ja liikehallintaa harjoittaa katsauksen mukaan naisista 16 prosenttia ja miehistä 18 prosenttia. Näiden on todettu vähenevän iän myötä. (Husu ym. 2011, 35.)

Työikäisistä suomalaisista noin kolmannes liikkuu terveytensä kannalta liian vähän (Paronen & Nupponen, 2011, 188) ja työikäisistä noin viidesosa on täysin liikkumattomia (Husu ym. 2011, 9). Työikäiset ovat juuri se osa väestöstä, jotka tulisi saada liikunnan pariin joko mukaan harrastuksiin tai muuhun fyysiseen aktiivisuuteen, sillä fyysinen aktiivisuus säästäisi yhteiskunnan varoja. Fyysisen passiivisuuden vuoksi aiheutuu sairautensaoloja jolloin työn tuottavuus vähenee. (Paronen & Nupponen 2011, 188.)

3.2.3 Aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät

Vuoren (2003, 30-42) mukaan aikuiset harrastavat liikuntaa ensisijaisesti terveyden, kunnon, virkistymisen ja rentoutumisen takia. Muita syitä ovat liikunnan tuottamat elämykset, yhdessäolo ja yksinolo ja oman itsensä toteuttaminen. Liikuntaa harrastavat ja sitä työssään tai harrastuksissaan edistävät ihmiset korostavat liikunnan piristäviä,

rauhhoittavia ja arjesta irrottavia vaikutuksia. Hiihtäminen maaliskuisilla hangilla tuottaa lähes varmasti tällaisia vaikutuksia, mutta pakollinen hiihtäminen koulun liikuntatunnilla ei tuo läheskään yhtä suuria myönteisiä vaikutuksia.

Lapsena ja nuorena harrastettu liikunta voi parantaa todennäköisyyttä liikunnan harrastamisessa myös aikuisiässä. Mitä myöhempään ikään asti liikuntaa harrastaa nuorena, sitä paremmin se ennustaa aikuisiän liikunnallista aktiivisuutta. Vanhempien tuki ennustaa nuorten liikuntaharrastusta mutta vanhempien liikunnallisuus ei ennusta lasten liikunnallisuutta. (Fogelholm 2011, 81-84.) Vanhempien fyysinen passiivisuus taas näyttää ennustavan lasten fyysistä passiivisuutta (Fogelholm 2011, 81; Aira ym. 2013, 7). Koululiikunnassa saadut kokemukset tulisivat olla positiivisia ammattitaitoisten opettajien johdolla, jotta ne muuttuisivat harrastuksiksi ja tavoiksi, jotka kantaisivat pitkälle elämässä (Hirvensalo 2013, 18). Jos liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa omaksutaan jo lapsena, se vähentää monien terveyttä heikentävien tekijöiden, kuten ylipainon ja tyypin 2 diabeteksen, ilmenemistä (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, 2005, 10).

Liikuntahalukkuuteen vaikuttavat tiedot liikunnasta, asenteet, arvot ja normit, mutta käytännön päätöksiin liikunnan toteuttamisesta vaikuttavat ensisijaisesti odotukset ja aiemmat kokemukset liikunnasta. Myös taidot ja koettu pystyvyys liikuntaan, sekä osallistumisen mahdollisuudet ovat vahva vaikuttava tekijä osallistutaanko liikuntaan vai ei. (Vuori 2011c, 230.) Fyysiseen aktiivisuuteen tiedetään vaikuttavan liikuntapaikkojen saavutettavuus, liikuntaympäristön esteettömyys ja turvallisuus, sekä asunnon etäisyys työpaikoista ja palveluista (Paronen & Nupponen 2011, 193). Liikunnassa jokin sosiaalinen tekijä, esimerkiksi ystävän kutsu tai ryhmän taholta tuleva kehoitus saattaa olla voimakas liikuntapäätökseen vaikuttava tekijä. Myös halu sosiaaliseen vuorovaikutukseen toisten kanssa on tärkeä ihmisiä liikuttava tekijä. (Telama & Polvi 2011, 631.) Monet luontoon liittyvät piirteet, kuten vesi, puut ja pensaas, sekä avoin tila saavat ihmisen irtautumaan arkipäivän paineista ja liikkumaan ulkona (Paronen & Nupponen 2011, 194). Asuinympäristöt ovat parhaimmillaan viihtyisiä ja fyysistä aktiivisuutta lisääviä mahdollisuuksia (Muutosta liikkeellä 2013, 32).

Vuoren (2011e, 625-626) mukaan liikunnan esteitä ja rajoituksia ovat ajan puute, työ ja opiskelu, sairaus ja kivut, perhe, välimatkat, puute liikuntapaikoista, ja raha. Ulkoilua

eniten rajoittaa muun muassa työkiireet, huono sää tai keli, kotikiireet ja perheasiat, sairaus tai huonokuntoisuus, pimeys, työväsymys tai työnraskaus, seuran puute ja varusteiden puute. Rajoittavat tekijät vähenevät iän myötä.

Kantanen (2009, 19) mukaan yksi yleisin syy liikkumattomuuteen on selitykset muista kiireistä. Selityksiä ajanpuutteesta ja muista kiireistä syytetään usein työkiireitä, perhettä, ja olosuhteita. Syytökset kohdistuvat usein muihin tekijöihin, paitsi henkilöön itseensä. Jokaiselle on kuitenkin helposti löydettävissä oikea tapa liikkua ja aikaa tähän, eikä sen pitäisi olla syynä liikunnan puuttumiseen.

Liikuntaa rajoittavissa tekijöissä esiintyy suurta vaihtelua. Vuoren (2003, 44-45) mukaan tutkimuksissa tuodaan esiin ns. hyväksyttäviä syitä, ja siten esimerkiksi kiinnostuksen puute, saamattomuus ja laiskuus voivat jäädä mainitsematta. Myöskään sairauksista puhuttaessa ei oteta huomioon, ettei sairaus estä välttämättä liikkumista kokonaan.

Suomalaisten liikuntaa rajoittavien tekijöiden tarkastelu kertoo, ettei liikunnan edistäminen onnistu vain sen rajoituksia vähentämällä, vaan on vaikutettava moniin eri tekijöihin. Useiden eri tekijöiden vaikutuksia voidaan vähentää, jos liikunta voidaan toteuttaa osana muita päivittäisiä toimintoja ilman erityistä lähtemistä, varustautumista ja kulkemista liikuntapaikoille. (Vuori 2003, 46.)

4 Motivaatio

Motivaatio tulee latinankielisestä sanasta *movere*, joka tarkoittaa liikkumista. Sillä pyritään selittämään, mitkä aiheuttavat kiinnostuksen heräämisen, suuntautumisen ja toiminnan jatkumisen. (Ruohotie 1998, 37.) Motivaatiota tarkastellessa peruskysymys on aina miksi (Liukkonen & Jaakkola, 2013, 145).

Malmbergin ja D.Littlen (2002, 128) tarkentavat motivaation vastaavan kysymykseen: miksi ihminen asettaa tavoitteita. Motivaatio liittyy aina siihen, että osallistutaan johonkin tavoitteelliseen toimintaan, jossa yritetään saavuttaa tietty päämäärä (Liukkonen & Jaakkola 2013, 145). Silloin kun ihmisen toiminnalla on jokin päämäärä tai tavoite, hänen voidaan sanoa olevan motivoitunut (Turku 2007, 33). Kun ihminen on löytänyt itselleen joitakin tavoitteita, on sen jälkeen löydettävä keinot niiden toteuttamiseen (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 60).

Motivaatiolla tarkoitetaan tilaa, jonka saavat aikaan motiivit (Ruohotie 1998, 37).

Savolan (2006, 74) mukaan motiivit ovat toimintaa ohjaava voima, psyykkinen syy tai vaikutin, joka saa yksilön toimimaan tavoitteen tai päämäärän eteen. Ihmisten motiivit tekemisen suhteen ovat kiinnostavia, tärkeitä, sillä niiden avulla tähdätään tarpeiden ja halujen tyydyttämiseen. Ne voivat olla tiedostettuja ja tiedostamattomia (Kauppila 2010, 99).

Motivaatio toimii myös energianlähteenä, jolloin se saa meidät toimimaan tietyllä innokkuudella ja motivaatio myös suuntaa käyttäytymistämme siihen suuntaan, että saavutamme asettamamme tavoitteen (Liukkonen & Jaakkola 2013, 145).

4.1 Ulkoinen ja sisäinen motivaatio

Motivaatiossa ovat erotettavissa sisäinen ja ulkoinen motivaatio. Niiden käyttäytymistä virittävät ja suuntaavat motiivit poikkeavat toisistaan, mutta niitä ei silti voida pitää täysin erillisinä vaan ne täydentävät toisiaan. Ne esiintyvät yhdessä, mutta toiset motiivit ovat hallitsevampia kuin toiset. (Ruohotie 1998, 38.)

Ulkoinen motivaatio on luonteeltaan välineellistä (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 109) ja se on riippuvainen ympäristöstä (Ruohotie 1998, 38). Sen taustalla on usein välinearvo, sillä toiminta itsessään ei saa aikaan kiinnostusta tai mielihyvää ja merkitystä tekijälleen, ainoastaan lopputulos on olennainen. Ulkoiset palkkiot vaikuttavat toiminnan suuntaamiseen ja ylläpitoon, mutteivät juurikaan innostukseen, energisoitumiseen tai perinpohjaisen kiinnostuksen muodostumiseen. Tällöin toiminta on ulkoa ohjautuvaa suorittamista. (Vartiainen & Nurmela 2002, 190). Keskeistä ulkoisessa motivaatiossa ovat palkkiot, suosio, hyväksyntä ja negatiivisen seuraamuksen, kuten rangaistuksen välttäminen, joten toiminnan taustalla on yksilön ulkopuolelta asetetut tavoitteet ja toiveet (Ryan & Deci 2000, 70.)

Vastakohtana ulkoiselle motivaatiolle on sisäinen motivaatio, jolla tarkoitetaan yksilön sisäistä taipumusta tutkia, oppia, laajentaa ja harjoittaa omia kykyjään sekä etsiä uusia haasteita (Ryan & Deci 2000, 70). Nykyään motivaation puhutaan olevan sisäsyntyinen prosessi, johon vaikuttavat ihmisen koko ajatusmaailma ja tunteet. Usko omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin synnyttää sisäistä motivaatiota. (Turku, R, 2007, 35.) Sisäisesti motivoituneessa toiminnassa tyydytystä haetaan itse tekemisestä eikä niinkään tekemisen seurauksesta (Niitamo 2002, 41).

Ulkoiset palkkiot ovat yleensä kestoltaan hyvinkin lyhytaikaisia ja niiden saamiseksi voi esiintyä tarvetta hyvin usein. Sisäiset palkkiot ovat puolestaan pidempikestoisia ja niistä voi muodostua pysyvä motivaatio. (Ruohotie 1998, 38.)

4.2 Liikuntamotivaatio

Liikuntamotivaatiosta puhuttaessa pyritään vastaamaan kysymykseen, mikä saa ihmiset liikkumaan ja mikä heitä liikunnassa kiinnostaa. Tähän vaikuttavat monenlaiset tekijät. (Telama 1986, 151.) Motivaatiossa voidaan siksi erotella tilannemotivaatio ja pysyvämpi yleismotivaatio (Telama & Polvi 2011, 631).

Yleismotivaatiolla tarkoitetaan pysyväluontoista kiinnostusta tiettyä toimintaa, kuten liikuntaa kohtaan. Esimerkiksi henkilön halu harrastaa liikuntaa terveydellisistä syistä

kuvaa yleismotivaatiota, sillä se ei vaihtelee tilanteista toiseen. Tilannemotivaatiolla taas tarkoitetaan niitä syitä jotka vaikuttavat yksilön tekemiin päätöksiin tietyissä tilanteissa. Tilannemotivaatio riippuu yksilön yleisestä kiinnostuksesta eli yleismotivaatiosta toimintaa kohtaan, ja siitä riippuukin, osallistuuko yksilö toimintaan ja millä intensiteetillä hän sen tekee. (Telama 1986, 151.) Tilannetekijät, jotka vaikuttavat positiivisesti motivaatioon, voivat korvata heikentynyttä yleismotivaatiota. Hyvä yleismotivaatio taas sieittää enemmän negatiivisia tilannetekijöitä. (Telama & Polvi 2011, 631)

Sosiaalisten suhteiden on todettu vaikuttavan yleis- ja tilannemotivaatioon. Tilannetekijänä ystävien kutsu tai ryhmän taholta tuleva kehoitus voi olla voimakas vaikuttava tekijä, joka vaikuttaa liikuntapäätöksen tekemiseen. (Telama & Polvi 2011, 631.)

Siitä, kuinka tärkeäksi suhteet toisiin ihmisiin liikunnassa koetaan, saadaan käsitys liikunnan motiiveista. Kouluikäisille yksi tärkeä liikunnan harrastamisen syy on sosiaalinen, ”ystäväkin harrastaa”. Iän myötä sosiaalisten suhteiden merkitys vähenee, mutta huomattavalle osalle myös aikuisia toisten ihmisten seura on tärkeä tekijä liikunnan harrastamisessa. (Telama & Polvi 2011, 630.)

Tärkeitä liikunnan perusmotiiveja ovat liikunnan terveellisyys, fyysinen kunto, rentoutuminen, painon pudotus, sosiaaliset syyt ja kilpailuhalu (Savola 2006, 74). Esimerkiksi tarve parantaa fyysistä kuntoa ei yleisenä tilana vielä saa yksilöä toimimaan, mutta kun tarve kohdistuu liikuntaharrastukseen, siitä tulee liikuntaharrastuksen motiivi (Telama, Vuolle & Laakso 1986, 24).

Liikunnasta saadut elämykset ja kokemukset lisäävät kiinnostusta liikuntaan ja vahvistavat liikuntamotivaatiota (Telama & Polvi 2011, 629). Lapsuuden myönteiset liikuntakokemukset ja sisäisen liikuntamotivaation herääminen luovat pohjaa elinikäiselle liikuntaharrastukselle. Varhaiskasvatuksessa ja perheen kanssa koetut iloiset liikuntahetket toimivat tärkeinä tekijöinä lapsen ja nuoren liikuntamotivaation synnyttämisessä ja vahvistamisessa. Koulun pakolliset liikuntatunnit eivät riitä kouluikäisten liikunnaksi, mutta niillä on aivan erityinen tehtävä kasvattaa oppilaita liikkumaan ja edistää heidän liikunnallista tulevaisuutta. (Muutosta liikkeellä 2013, 30.)

4.3 Liikuntamotivaatio elämänculussa

Elämäncakaren motivaatioiden tutkiminen on tärkeää, sillä sieltä voi löytää vastauksia moniin muutoksiin, jotka vaikuttavat ihmisen elämään (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 64). Motivaatio voi perustua aiempiin kokemuksiin ja harrastuksiin, jotka voivat luoda pohjaa ihmisen mielenkiinnon kohteille. Aikaisemman kokemukset voivat siis ennustaa ihmisen myöhempää elämää. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 59-61.)

Ihminen asettaa elämässään tavoitteita ja kehittää suunnitelmia ja strategioita niihin pääsemiseksi. Tavoitteet asetetaan vertailemalla motiiveja elämäncakaren haasteisiin, mahdollisuuksiin ja rajoitteisiin. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 22). Tavoitteet voivat muuttua elämäntilanteissa. Esimerkiksi lasten saaminen voi muuttaa naisten tavoitteita niin, että uraa koskevat tavoitteet vähenevät ja perhettä koskevat tavoitteet kasvavat. Myös vastoinkäymisiä kohdatessaan ihminen usein muuttaa tavoitteitaan. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 61.)

Niin liikunnan aloittamisen kuin lopettamisenkin on huomattu liittyvän elämän erilaisiin muutos- ja murroskohtiin. Elämäntilanteiden ja sosiaalisten suhteiden muuttuessa tai kyseenalaistuessa myös liikuntasuhteen on usein todettu muuttuvan. (Saaranen-Kauppinen 2011.)

Elämäncakaren alku ja loppu vaiheessa liikunnan harrastaminen on aktiivisempaa kuin elämäncakaren keskivaiheilla, jolloin ollaan fyysisesti parhaassa iässä. Liikunnan merkitys, muodot ja järjestäjätahot vaihtelevat elämäncakaren eri vaiheilla. Lasten ja nuorten liikunta on usein kilpailupainotteista, josta se vaihtuu työssä terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen ja ikääntyessä terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Iän myötä koulu, liikuntaseurat ja kaveripiiri korvautuvat omatoimisella liikunnalla. (Zacheus, Tähtinen, Koski, Rinne & Heinonen 2003, 33.) Liikunnan tulisi kuitenkin olla osa elämää nuoruudesta vanhuuteen (Hiltunen 2001, 129).

Elämäncakari ei ole ainoa asia joka vaikuttaa eri ikäryhmien liikkumiseen. Myös yhteiskunnan muutokset vaikuttavat kunkin ikävaiheen liikkumiseen. Nykyään lasten ei tarvitse raataa maatalon töissä, liikkua jalan, sillä tekniset välineet ovat osa arkipäivää, ja

autolla tehdään lyhyetkin matkat. Ennen liikuttiin vain ulkoilmassa ja luonnossa, hiihtäen, pelaten kesäisiä pallopelejä. Yhteiskunnan kehityksen ja teknistymisen myötä on tarjolla paljon erilaisia lajeja ja harrastuksia, liikuntakeskuksia ja kuntosaleja, joissa nykypäivän liikunta suoritetaan. (Zacheus ym. 2003, 30.)

5 Orimattilan kaupungin terveysterveyshankke – Route 33

Orimattilan kaupungin terveysterveyshankkeen pilottihanke Route 33 käynnistyi huhtikuussa 2013. Hankkeen tarkoituksena on tavoittaa ne henkilöt, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän ja reitittää heitä matalan kynnyksen liikuntapalveluihin ja edelleen kohti omaehtoista liikuntaa. Hankkeen tavoitteena on säilyttää kaupungin työntekijät työkykyisenä 63 -vuotiaaksi, ja terveenä ja toimintakykyisenä eläkkeelle. Työssä jaksamisen parantuminen on myös hankkeen tärkeä tavoite. (Leander, H. 26.11.2013.)

Hankkeen valmistelu on aloitettu syksyllä 2012, jolloin toteutettiin opinnäytetyönä liikunta-aktiivisuuskysely jonka toteuttivat Dani Korhonen & Joonas Puhakka. Siihen vastanneesta 247 henkilöstä 130 työntekijää ilmoitti halukkuutensa osallistua tehostettuun valmennukseen. (Leander, H. 2.1.2014.) Tehostetun ryhmän valintaperusteina käytettiin kolmea eri tekijää: Liikunnallinen inaktiivisuus, tuki- ja liikuntaelämistön sairaus, johon liikunnalla pystytään vaikuttamaan sekä todettu sydän- ja verenkiertoelämistön sairaus tai vahvat riskitekijät. Ryhmään valinnan edellytyksenä oli, että vähintään yksi näistä kolmesta kriteeristä täyttyi. Kaikki kriteerit täyttävät halukkaat haastateltiin, ja haastattelun yhteydessä joukosta karsiutui vielä pois henkilöitä, jotka eivät olleet valmiita sitoutumaan vuoden kestäväan projektiin. Tehostetun valmennukset ryhmäksi valikoitui 30 henkilön joukko. Heistä naisia oli 27 ja miehiä 3. (Leander, H. 26.11.2013.)

Ryhmään valitut sitoutuivat projektiin huhtikuusta 2013 toukokuuhun 2014. Sitoutumiseen kuului neljä tapaamista, jotka pitivät sisällään kuntotestejä ja lajikokeiluja. Hankkeen yhteistyökumppaneina toimi Suomen urheiluopisto, Vierumäki Country Club ja Haaga-Helian ammattikorkeakoulu. (Leander, H. 26.11.2013.)

Tehostetun valmennuksen ryhmästä valikoitiin 5 henkilöä vapaaehtoisuuteen perustuen tähän opinnäytetyöhön liikuntaan liittyvistä motivaatiotekijöistä. Heistä neljä oli naisia ja yksi mies. Projektin johtaja Heli Leander oli jo pilottihankkeen alussa haastatellut jokaisen henkilön. Haastattelut suoritettiin heinä-elokuun aikana, ensimmäisen ja toisen tapaamisen välissä. (Leander, H. 2.1.2014.)

6 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Orimattilan kaupungin työntekijöiden liikuntatottumuksia ja muita liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten Orimattilan kaupunki voisi motivoida inaktiivisia työntekijöitään liikkumaan.

1. Minkälaiset tekijät motivoivat liikkumaan?
2. Minkälaiset tekijät rajoittavat liikkumista?
3. Miten liikuntatottumukset ovat elämän aikana muuttuneet?
4. Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet liikuntatottumusten muuttumiseen?
5. Miten Orimattilan kaupunki voisi motivoida työntekijöitään liikkumaan?

7 Tutkimusmenetelmät

7.1 Laadullinen tutkimus

Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. Sen lähtökoh-
tana on todellisen elämän kuvaaminen, jossa kohdetta pyritään tutkimaan mahdolli-
simman kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään pikemminkin löy-
tämään tosiasioita, kuin todentamaan jo olemassa olevia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara
2009, 161.) Tutkimusmenetelmän tavoitteena lisätä ymmärrystä liikuntaan vaikuttavista
motivaatiotekijöistä ja siksi tutkimusmetodin valinta tapahtui luontaisesti.

Tutkimuksen aineisto kootaan todellisissa tilanteissa ja tiedonkeruussa suositaan ihmisiä
instrumenttina. Tutkija luottaa tietoon, joka saadaan tutkittavien kanssa keskustelemalla
ja keskustelujen aikana tekemiin havaintoihinsa. Tätä perustellaan sillä, että ihminen on
riittävän joustava sopeutumaan tällaisiin tilanteisiin. Tutkijan pyrkimyksenä laadullisessa
tutkimuksessa on paljastaa odottamattomia seikkoja. Lähtökohtana toimii aineiston
monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu, jossa tutkija ei määrää sitä, mikä aineis-
tossa on tärkeää. Laadullisessa tutkimuksen metodeina käytetään niitä menetelmiä, jois-
sa tutkittavien ääni ja näkökulmat pääsevät esille (Hirsjärvi ym. 2009, 164). Menetelmä-
nä teemahaastattelua käytettiin siksi, että tutkimuksella tavoiteltavien asioiden merki-
tyksiä voidaan selvittää vain ihmisten omien ajatusten kautta ja näin ne saatiin parhaiten
tuotua esiin.

7.2 Kohderyhmä

Teemahaastattelussa kohderyhmä valitaan tarkoituksen mukaisesti, ei sattumanvaraisesti
(Hirsjärvi ym. 2009, 164). Tähän tutkimukseen oli valittu viisi henkilöä tehostetun
valmennuksen 30 henkilön ryhmästä, joka koostui 27 naisesta ja kolmesta miehestä.
Ryhmän keksi-ikä oli 48,3 vuotta. Nämä viisi henkilöä tähän tutkimukseen valitsi pro-
jektipäällikkö Heli Leander aiemmin kaikille 30 henkilölle tehtyjen alkuhaastatteluiden
pohjalta. Haastatteluissa oli kysytty kiinnostusta osallistua haastatteluihin.

Tämän tutkimuksen kohderyhmä koostui yhdestä miehestä ja neljästä naisesta ja heidän
keski-ikänsä oli 49,8 vuotta. Sukupuolijakauma sekä keski-ikä kuvasivat hyvin myös

tehostetun valmennuksen ryhmää. Kaikki tämän tutkimuksen kohderyhmäläiset olivat Orimattilan kaupungin työntekijöitä. Heistä neljä asui samassa kaupungissa ja yksi asui muualla. Neljällä haastateltavista oli omia lapsia, ainoastaan yhdellä heistä asui lapsia kotona. Kaksi haastateltavista asui tällä hetkellä yksin.

Tehostettuun valmennukseen valittujen tuli täyttää valintakriteereistä vähintään yksi. Valintakriteerejä olivat liikunnallinen inaktiivisuus, tuki- ja liikuntaelimestön sairaus, johon liikunnalla pystytään vaikuttamaan sekä todettu sydän- ja verenkiertoelimestön sairaus tai vahvat riskitekijät. Haastateltavilla oli muun muassa verenpainetauti, diabetesta sekä raajojen kulumavikaa.

7.3 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Tutkimusaineistoa kerättiin haastatteluilla. Tämän tutkimuksen tarkoitus tutkia liikuntamotivaatiotekijöitä haastateltavien näkökulmista vaikutti tiedonkeruumenetelmän valintaan. Menetelmän valintaa ohjaa se, keneltä ja minkälaista tietoa etsitään (Hirsjärvi ym. 2009, 184). Menetelmäksi valittiin teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu (Hirsjärvi & Hurme 2009, 47). Teemahaastattelu valittiin menetelmäksi, sillä siinä tutkittavien ääni ja näkökulmat pääsevät esille (Hirsjärvi ym. 2009, 164).

Haastattelu kohdistui ennalta valittuihin teemoihin ja niihin liittyviin lisäkysymyksiin. Teemahaastattelussa on tyypillistä että aihepiirit eli teema-alueet ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat. (Hirsjärvi ym. 2009, 208.) Teemahaastattelun runko laadittiin yhdessä toimeksiantajan kanssa ja kyselyn toimivuus testattiin yksityishenkilöllä ennen virallisia haastatteluja. Esihaastattelun tarkoituksena on testata haastattelurunkoa, aihepiirin järjestystä ja kysymysten muotoilua. Esihaastattelulla saadaan myös selville, kuinka kauan haastattelu keskimäärin kestää. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 72.) Esihaastattelun jälkeen haastattelurunkoon tehtiin vielä muutamia muutoksia koskien kysymysten muotoilua.

Teemahaastatteluntoteuttamiseen varatun tilan tulisi olla rauhallinen ja turvallinen, jolloin haastattelijan on mahdollista saada hyvä kontakti haastateltavaan. Haastattelupaikkoina käytetään yleisemmin haastateltavan kotia, opiskelu- tai työpaikkaa tai jotakin

julkista laitosta tai tilaa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 73 – 74.) Teemahaastatteluista neljä suoritettiin sivistyspalvelukeskuksen toimistotilassa, osoitteessa Pappilantie 2, Orimattilassa ja yksi haastatteluista suoritettiin haastattelijan kotona. Haastattelut tehtiin yksilöhaastatteluina syksyllä 2013 heinä-elokuun välisenä aikana. Haastattelut kestivät 35-90 minuuttia ja ne tallennettiin videokameralle sekä tietokoneelle.

Teemahaastattelun runko:

1. Liikunta lapsuudessa
2. Liikunta aikuisuudessa
3. Liikunta nyt
4. Liikunta tulevaisuudessa

Liite 1. Teemahaastattelun runko.

7.4 Aineiston analysointi

Jokainen haastattelu tallennettiin videokameralle, jonka jälkeen aineisto litteroitiin, eli puhtaaksikirjoitettiin. Haastattelut litteroitiin tekstimuotoon Word-dokumenteiksi ja niistä saatiin 30 sivua tutkimusaineistoa. Litteroinnin jälkeen aineistoa luettiin läpi useaan kertaan, jotta aineisto tulisi tutuksi.

Tutkimuksen aineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä ja analyysin tarkoituksena on saada sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällön analyysillä pyritään saamaan aineisto selkeään, tiiviiseen muotoon, menettämättä kuitenkaan sen sisältämää informaatiota. Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin aineistolähtöistä analyysiä, sillä se oli paras tapa tuoda haastateltavien ääni esiin. Aineistolähtöiseen analyysiin kuuluu kolme vaihetta: aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely sekä teoreettisen käsitteen luominen. Ensimmäisessä vaiheessa aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennaiset asiat pois. Aineisto luokiteltiin tässä vaiheessa lapsuuteen ja aikuisuuteen, sekä siihen, mitä ei oikeastaan kysytty. Aineiston toisessa vaiheessa, ryhmittelyssä, aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet luokitellaan ja nimetään sisältöä kuvaavalla käsitteillä. Luokittelussa aineisto tiivistyy entisestään, koska yksittäiset tekijät sisällytetään yleisempiin käsitteisiin. Tässä vaiheessa aineisto luokiteltiin tutkimuskysymysten mukaan. Aineiston analyysin viimeisessä vaiheessa erotellaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan

teoreettisia käsitteitä (Tuomi & Sarajärvi 2006, 110-114). Aineisto luokiteltiin vielä uudelleen seuraaviin kategorioihin: Liikunnan vaikutukset, kokemukset, sosiaaliset suhteet, ympäristötekijät, työ ja elämän käännekohtat. Tämän jälkeen aineisto luokiteltiin uudelleen tutkimusongelmittain.

Tutkija pyrkii kaikissa analyysin vaiheissa ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan (Tuomi & Sarajärvi 2006, 115). Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä käsitteitä yhdistelemällä saadaan vastauksia tutkimuskysymyksiin. Tuloksissa kuvataan luokittelun pohjalta muodostuneita kategorioita ja niiden sisältöjä. Johtopäätöksiä tehdessään tutkija pyrkii ymmärtämään, mitkä asiat ovat tutkijalle merkitseviä. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 115.) Tuloksissa on esitetty kursivoidut lauseet ovat suoria lainauksia, joita haastateltavat ovat haastatteluissa kertoneet ja niiden perässä olevat numerot viittaavat lauseen kertoneeseen henkilöön.

8 Tulokset

Tulokset esitellään tutkimuskysymysten mukaan. Tuloksissa kerrotaan tärkeimmiksi nousseet liikuntaan motivoivat ja sitä rajoittavat tekijät, sekä muita liikuntatottumuksiin vaikuttavia ajatuksia jokaisen haastateltavan osalta.

8.1 Minkälaiset tekijät motivoivat liikkumaan?

8.1.1 Liikunta terveyden, kunnon ja mielen ylläpitäjänä

Liikunnan positiiviset fyysiset vaikutukset tulivat ilmi haastatteluissa. Haastateltavat mainitsivat, että liikunnan avulla pysytään fyysisesti hyvässä kunnossa. Se toimii myös tietynlaisena motivaation lähteenä liikkumiselle, koska sen ajatellaan olevan välttämättömyys, jolla ehkäistään terveysongelmia ja jolla hoidetaan jo ilmenneitä ongelmia. Jos jäädyään paikoilleen, paikat tulevat entistä kipeämmiksi, tämän kiteytti eräs haastateltavista seuraavasti: *”Lonkat tulee istuessa kipeeksi mutta aina kun liikun ni ei ne oo kipeet”* 4. Haastateltavat kertoivat myös huomanneen liikunnan fyysisiä vaikutuksia omassa kehossa. On huomattu että liikkumalla saadaan lisää voimaa, vaikka ensin vähätellään liikunnan vaikutusta. *”Eihän se missään näy se tulos. Tai kyllä mä huomasin että lihakset on hyvässä kunnossa, jonkun verran on käsiin tullu voimaa”* 1. Liikunnan vaikutukset saattavat olla hyvinkin pieniä, joita ei heti huomata etenkään, jos liikunta ei toteudu säännöllisenä. Sen oltiin kuitenkin huomattu ylläpitävän kuntoa. *”Se motivoi että kunto pysyy samana, ettei se ainakaan huonone, jos se vaikea paranis”* 1. Liikunnan vaikutuksia on vaikea huomata itse, mutta yksi haastateltavista mainitsi ystävän huomauttaneen paremmasta kunnosta. *”Ystäväkin sanoi että sullahan on paljon parempi kunto kuin kaksi vuotta sitten”* 4.

Liikunta mainittiin myös osana siihen, ettei paino pääse nousemaan. Haastatteluissa ei noussut kuitenkaan suurestikaan esille, että painonpudotus yksinään olisi ollut motivoiva tekijä, vaan sen koettiin olevan ylläpitävää ja positiivinen seuraus liikunnan harrastamisesta. *”Hyvä olo, paino pysyy. Nykyään ei voi syödä enää mitä vaan, se on pakko liikkua”* 3. Haastatteluissa tuli ilmi myös ihmisen psykofyysinen kokonaisuus. Painonpudotus ei yksinään riitä ja kilojen tiedetään tulevan takaisin, mikäli liikkuminen on pelkkää suorittamista. *”Kyl se pitää olla se koko paketti. Ei se nyt niinku auta jos tässä vaikeaa 20 kiloo laihduttis jos se ei oo se pää mukana, muuten ne tulee takasi jos vaan yhteen keskittyy”* 3.

Liikunnan uskotaan myös vaikuttavan yleiseen jaksamiseen. Kun harrastetaan liikuntaa, kunto kasvaa ja näin ollen se vaikuttaa myös yleiseen jaksamiseen, joka motivoi liikunnan harrastamisen aloittamista. ”*Kun liikkuis, sillon varmaan jaksaisikin paremmin*” 2.

Liikunnan positiiviset psyykkiset vaikutukset nousivat fyysisten vaikutusten lisäksi tuloksista selkeästi esiin. Poikkeuksetta kaikki haastateltavat mainitsivat liikunnan jälkeisestä hyvinolon tunteesta, jonka koko keho ja mieli tuntee. ”*Siitä tulee hyvä olo. Kaikesta liikunnasta tulee hyvä olo*” 5 ja myös ”*Se olotila mikä on sen jälkeen niin se on mahtava*” 1. Kaikilla haastateltavilla oli selkeä mielikuva siitä, että liikunnan avulla voidaan hyvin sekä psyykkisesti että fyysisesti. ”*Mul oli ittel sellanen hyvä olo, ei tuntunu et on turvoksissa*” 3.

Liikkumattomuuden tiedettiin tuovan erilaisia ongelmia, siksi liikunnan fyysiset vaikutukset kiteytyivät haastateltavilta hyvin seuraavaan lauseeseen: ”*Jos haluaa pysyä kunnossa ja elää pitkään niin kai se pitää liikkua sitten*” 3. Myös liikkumattomuuden psyykkisiä vaikutuksia oli huomattu. Kun liikunta on jo osana elämäntapaa, sen puuttuminenkin huomataan, kuten yksi haastateltavista mainitsi: ”*Kesällä huomasin ku ei oo päässy salille ni hirvee tuskaa*” 3

Vaikka liikunnan positiiviset fyysiset ja psyykkiset vaikutukset tiedettiin, eivät ne välttämättä aina riittä motivoidaan liikuntasuoristukseen asti päätymistä. ”*Sit kun on lähtenyt ni sitten on kivaa ja erityisen mukavaa on sen suorituksen jälkeen. Siitä huolimatta jätän usein menemättä*” 4.

8.1.2 Ystävät tärkeänä motivoivana tekijänä

Lapsuudessa selvästi eniten motivoivana asiana nousivat esiin lapsuusajan ystävät. Yhdessä tekeminen näytti olevan suurin asia, joka on vaikuttanut liikunnalliseen lapsuuteen positiivisesti. Liikunta koettiin mielekkäänä tapana viettää aikaa yhdessä kavereiden kanssa. ”*Kaverit sai liikkumaan, meidän kaveripiiri oli sellanen*” 3 ja ”*Siel kavereitten kanssa mentiin, oli hauskaa*” 2. Myös aikuisena mainittavana motivaation lähteenä olivat ystävät. Ystävän mainittiin olevan tärkeässä roolissa etenkin uuden liikuntaharrastuksen aloit-

tamisen kanssa. Uusia lajeja uskalletaan helpommin kokeilla ystävän kanssa. *”Yhdessä on päätetty mennä vesijuoksemaan”* 2.

Päätös liikkumaan lähtemisestä spontaanisti on helpompi tehdä yhdessä. *”Jos mulla on joku kaveri jonka kanssa mennä, ni mä voisin mennä vaikka joka päivä kävelemään tai hiihtelemään”* 4. Kaverit näyttävät olevan myös motivaation jatkumisen kannalta merkittävä tekijä. Kun on aloitettu ja sovittu jokin yhteinen harrastus, on sitä vaikeampi perua ja tulee lähdettyä joka kerta. Työyhteisöstä löytynyt ystävä on hyvä motivaation ylläpitäjä: *”Työkaverin kanssa ollaan samoissa vuoroissa töissä ni silloin me päästään aina yhdessä punttisalille. Vähän toinen potkitaan toisiamme”* 1.

Yksin harrastamisellekin löydettiin puolensa, sillä silloin liikunnan voi toteuttaa ilman erityistä suunnittelua ja aikataulujen yhdistelemistä ystävän kanssa. Silloin liikkumaan lähteminen voidaan toteuttaa spontaanisti. *”Mut sit sen on toisaalta helpompi tehdä yksin koska sä pystyt sen yksin päättämään et mä lähen, ku se et sit sä sovittelet et mul olis nyt vapaata käykes sulle”* 3. Kun liikkumaan on lähdetty, myös liikkumisen tempo saadaan toteutettua itselle sopivaksi silloin kun liikutaan yksin. *”Sit pystyy päättämään koska liikkuu ja kuinka kovaa kävelee”* 5.

8.1.3 Liikuntaympäristöt edistäviä tekijöitä

Lähiliikuntapaikkojen koettiin olevan liikuntaa edistävä tekijä. Niitä löytyy jokaiselta haastateltavalta aivan oman kodin vieressä. Ulkoliikuntapaikkoina löytyy kuntoreittejä ja polkuja lenkkeilyä varten, pyörätiet menevät vieressä ja talvisin ladut ja luistelujäät. Myös uimahalli ja kuntosali ovat monella aivan kodin lähetyvillä. Liikuntapaikkojen ei siis koeta olevan rajoittava tekijä liikunnan harrastamiselle, vaan päinvastoin, sen koetaan olevan asia, joka auttaisi lisäämään liikuntaa, mikäli niitä tulisi käytettyä. Tämän tiivistää erään haastateltavan lause: *”Kuntosali on tossa vieressä. Uimahallikin näkyy ikkunasta, sen kun vaan menis”* 5. Liikuntamahdollisuuksia löytyi haastateltavilta myös omasta kodista. Liikuntavälineitä ja kuntolaitteita löytyisi, mutta niiden käyttö on vähäistä. *”Kotona on kuntopyöräkin kun nostais vaan ittensä siihen satulaan”* 1.

Haastateltavista ainoastaan yksi liikkui työmatkoja välillä muulla kuin autolla, ja kaksi haastateltavista koki mahdollisuudeksi harrastaa työmatkaliikuntaa. *”Mä yritän jos nyt pääsis pyörällä syksylläkin töihin, koska toihan ei oo matka eikä mikään”* 1. Kahdella haastateltavista ei ole mahdollisuutta työmatkaliikuntaan.

8.1.4 Muut motivaatioon vaikuttavat tekijät

Aikuisena liikunnan tiedetään olevan omaehtoista liikkumista, joka toteutetaan vapaaehtoisesti. Silloin myös aikuisiän kokemukset ovat olleet positiivisia, jotka vaikuttavat motivaation pysymiseen liikuntaa kohtaan. *”Koska kaikki on ollut vapaaehtoista niin kaikki kokemukset on olleet mukavia. En kauheesti muistele negatiivisia asioita. Olen perus positiivinen ihminen”* 4.

Tavoitteiden asettaminen mainittiin positiivisena keinona aloittaa liikunta. Kun otetaan tavoitteita, jotka tiedetään olevan helppoja saavuttaa, niiden toteutuminen on myös todennäköisempää. Jos kotoa löytyy kuntopyörä, sen polkemisen aloittaminen on otettu tavoitteeksi pikkuhiljaa toteutettavana. Uusien lajien kokeileminen oli myös otettu tavoitteiksi. Vielä ei oltu löydetty sitä omaa lajia, joten uusien lajien kautta oman lajin etsiminen koettiin kokeilemisen arvoiseksi. Taustalta löytyi muun muassa seuraavanlaisia ajatuksia: *”Sauvakävelyäkin ajattelin kokeilla”* 1, ja *”Ajattelin käydä kokeilemassa vesijuoksua nyt kun uimahalli vaan aukeis”* 5.

Haastateltavat eivät kokeneet ajanpuutteen estävän liikuntaa. Jokaiselta haastateltavalta löytyisi aikaa, ja yksi hiestä mainitsikin seuraavaa: *”Kyl mä sen ajan otan jostain, vaikka aamulla aikasin”* 3. Liikuntapiirakan mukainen suositus, puoli tuntia päivässä liikuntaa tiedostettiin, ja sen koettiin olevan tavoitettavissa oleva aika. *”Punttisalillekki me mennään aina suoraan töistä ni illalla kerkee vielä tehdä pakollisia hommia. Kyllä aikaa löytyis se puolt tuntia joka päivä jos viittis vaan lähteä”* 1.

Syyt, jotka lähtivät selvästi omasta ajatuksesta ilman ulkoista syytä, toistuivat haastatte-
luissa *”Kyl se on se hyvä terveys”* 3 ja *”Se on se balu tehdä jotain”* 2. Ulkoisia motivaation lähteitä taas tuli esille muutamia, niillä koettiin olevan liikuntaa lisäävä vaikutus tai liikunnan aloittamiseen liittyvä vaikutus. Jatkovaa motivaatiota niistä ei kuitenkaan oltu

aiemmin saatu, mutta nyt tiedettiin esimerkiksi uusien kävelysauvojen olevan hyvä motivaatiota lisäävä asia kävelylenkeille lähtemiselle. ”*Uudet kävelysauvat motivoivat kummasti liikkumaan. Kun on käsissä tukevat pidikkeet, kun ne saa oikein käteen niin et ne pysy ja ne on oikeen pituset*” 3. Yksi aktiivisesti liikkuva haastateltava mainitsi myös pitävänsä liikuntapäiväkirjaa, ja koki sen motivoivaksi liikunnan jatkumiselle ”*Mä oon nyt pitänyt sellasta liikuntapäiväkirjaa, siitä on niinku hyvä seurata mitä on tehnyt*” 3. Myös oman sairauden toteaminen, esimerkiksi diabetes ja verenpainetauti mainittiin liikunnan aloittamisen positiiviseksi seuraukseksi, mutta ainoastaan yksi haastateltavista kertoi sen motivoineen aloittamaan liikunnan.

Liikunnan aloittamisen ja ylipäättään liikuntasuoritukseen lähteminen kuvailtiin niin, että siihen täytyy olla jokin sisäinen motivaation lähde. Ulkoinen käsky ei auta, vaan liikunnan täytyy olla oma valinta. ”*Ei tule lähdettyä käskystä, sen täytyy tulla itseltä*” 1. ja ”*Mun mielestä sen pitää lähteä itsestä, ei saa olla mitään pakkopullaa eikä mitään suorintumista. Se täytyy iteltä tulla se potku tuolta päästä*” 3.

8.2 Minkälaiset tekijät rajoittavat liikkumista?

8.2.1 Työ liikunnan esteenä

Työ koettiin yhtenä suurena liikuntaa rajoittavana tekijänä. Ruumiillinen työ tai pitkä työpäivä koettiin väsyttävänä tekijänä, jolloin työpäivän jälkeen on vaikea lähteä enää liikkeelle. Kolme haastateltavista mainitsee tekevänsä ruumiillista työtä, ja kokevansa sen yhtenä suurena liikuntaa rajoittavana tekijänä. Kun työssä liikutaan paljon, on sen jälkeen vaikeaa saada kerättyä voimia vielä erilliseen liikuntasuorituksen. ”*Ruumiillisen työn väsymys estää liikkumasta*” 2 ja ”*Työ on niin rankkaa et on aivan väsynyt kun tulee kotiin*” 4.

Haastateltavat kuvailevat myös pitkän työpäivän vaativan veronsa. Työpäivän jälkeen halutaan suoraan kotiin suoraan, jotta ilta ei jäisi lyhyeksi. Kolme haastateltavaa mainitsi, että työpäivän jälkeen liikkeelle uudelleen lähteminen on vaikeaa. ”*Töiden jälkeen on kaikkensa antanut, on pimeätä, sitten kun käy istumaan niin emmä tästä jaksa enää mihinkään lähteä.*” 4 ja ”*Se on jumalattoman vaikeeta mihinkään lähteä kun töistä tulee kotiin.*” 1.

8.2.2 Syitä vai tekosyitä liikkumattomuudelle?

Haastateltavilta tuli esiin paljon syitä liikunnan harrastamattomuudelle. Yksi haastateltavista kiteytti syyt kuitenkin yhteenvetona seuraavaan lauseeseen, miksei liikunta kuulu säännöllisenä osana elämään: ”*No nehän on kaikki tekosyitä vaan*” 4. Niin sanottuja tekosyitä tuli esille useammassa kohdassa haastatteluita, ja syitä liikkumattomuudelle kysyttäessä mainittiin, että liikuntaa olisi lähes pakko harrastaa, mutta esteenä on syitä, jotka eivät kuitenkaan haastateltavien mielestä ole riittäviä syitä, vaan niitä kutsutaan tekosyiksi. Syitä jopa vähäteltiin niin, että koettiin huonoa omatuntua siitä ettei liikkumaan olla lähdetty: ”*Oon ollut sohvaperuna, myönnän sen*” 1. Haastateltavien tekosyinä toistuivat oma laiskuus, väsymys, kiire ja kaverin puute. ”*Siit on vaan niin helppo luistaa, oikeesti, liian helppo*” 4.

Niin sanottuihin tekosyihin viitaten mainittiin myös oma ajatus liikunnasta. Liikkumisen tulisi lähteä itsestä, mutta oman ajatuksen koetaan olevan sitä vastaan. Ajatus siitä, että liikuntaa tulisi harrastaa, kumpusi edelleen jokaiselta haastateltavalta, mutta ei löydetty mitään omasta mielestä pätevää syytä sille, miksei kuitenkaan liikuta. ”*Nuppi on ollu rajoittava tekijä. Ei oo muuta syytä miksei olis harrastanu liikuntaa*” 2, ”*Se on vaan tuol päässä kun ei vaa kerta kaikkiaan nosta sitä persettä siitä sohvasta*” 1 ja toisaalta *Se vaan ettei ottais sitä autoa vaan ottais sen pyörän* 1.

Haastateltavista neljä viidestä mainitsi jonkin fyysisen esteen olevan liikuntaa rajoittava tekijä. Näiden jo ilmenneiden kiputilojen ei kuitenkaan koettu estävän liikuntaa kokonaan, vaan rajoittavan jotakin lajia, esimerkiksi polvet saattoivat rajoittaa lenkkeilyä, mutta pyöräily tai vesijuoksu kuitenkin onnistuu. Haastateltavista kolme mainitsi jo ilmenneen kiputilan ilmaantuvan ainoastaan välillä, eikä suinkaan olevan jatkuvaa. Parempina päivinä pystytään tekemään pidempää lenkkeilyä ja välillä kiputiloja levätään. Yksi haastateltavista kiteytti oman fyysisen esteensä seuraavasti: ”*En koe että mulla olis mitään fyysistä estettä liikkumiseen, se on vaan toi pää, se on ainut fyysinen este.*” 4.

8.3 Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet liikuntatottumusten muuttumiseen?

Lähes kaikki lapsuuden liikuntakokemukset oli saatu koululiikunnasta. Kun haastatelluissa kysyttiin lapsuuden liikuntaharrastaneisuudesta, kaikille tuli lähes automaattisesti

mieleen koulun liikuntatunnit. Kaikki koulussa toteutettu liikunta hiihtoa lukuun ottamatta oli tykättyä. Koululiikunnasta oli saatu paljon positiivisia kokemuksia ja muutenkin koululiikuntaan suhtautuminen oli positiivista. Liikuntatilat olivat olleet liikuntaa edistäviä ja opettajat motivoivia, jotka edesauttoivat positiivisten kokemusten saamiseen lapsuudesta. Aktiivisesti liikuntaa harrastaneet mainitsivatkin kouluaineista liikunnan lempiaineeksi.

Lapsuuden liikunta koettiin pääosin positiivisena asiana, mutta myös negatiivisia asioita löytyi. Koululiikunta koettiin melko kilpailuhenkiseksi, etenkin hiihdon osalta, joka laski koululiikunnan positiivista kuvaa. Hiihtoaikojen ottaminen oli tuottanut yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta negatiivisia kokemuksia. *”Tykkäsin kaikesta muusta paitsi hiihdosta. Must se oli aika kilpailuhenkistä kun otetaan jotain hiihtoaikoja”* 3.

Liikuntaa lapsuudessa harrastaneilla kokemukset hiihdosta olivat saattaneet vaikuttaa motivaatioon liikuntaa kohtaan niin, että hiihtoa ei enää aikuisiälläkään harrasteta koululiikunnan negatiivisten kokemusten takia. *”Isä ilmotti aina hiihtokilpailuihin niin siksi en varmaan ite enää harrasta”* 3. Sen sijaan suhtautuminen muihin liikuntalajeihin aikuisiällä oli positiivista.

Koululiikunnan lisäksi haastateltavat mainitsivat koulumatkaliikunnan kuuluneen jokaisen lapsuuteen sekä talvisin että kesäisin, vaikkei liikunta olisikaan kuulunut lapsena lempiaineisiin. *”Sillonhan mentiin hiihtäen kouluun”* 4 ja *”Polkupyörällä painettiin tuolipitkin kylää”* 3. Neljä viidestä oli harrastanut aktiivista liikuntaa myös koululiikunnan ja koulumatkaliikunnan ulkopuolella. Koulun jälkeen on touhuttu ja pelailtu pihalla ystävien kanssa kaikenlaista koko kouluiän ajan. *”Oon ollut aika menijä. Koko kouluiän oon urheillu”* 3 ja *”Koulun jälkeen heti jälle, siel sit tuli oltu”* 2.

Haastatteluissa tuli ilmi haastateltavien tietoisuus siitä, kuinka nykyajan lapsuus on muuttunut passiivisemmaksi. Televisio ja tietokoneet ovat nykyään iso osa lasten arkea, jolloin lasten liikkuminen jää vähemmälle. *”Ennen vanhaan televisioista ei tullu hirveesti mitään niinku nykyään eikä ollut tietokoneita”* 3 ja *”Siihen aikaan liikuttiin, ei siihen aikaan katottu telkkaria”* 4.

Sitä, kuinka lapsuusajan liikunta vaikuttaa aikuisuuteen, mietti yksi haastateltava fyysisten ominaisuuksien kautta. ”*Oon sitä mieltä että kun on lapsena liikkunut niin se vie myös vanhana eteenpäin, luuston paremmassa kunnossa. Ei ainakaan vielä oo katkennu eikä murtunu*” 4. Haastatteluissa tuotiin esille myös arvauksia siitä, voisiko vanhempien liikunnallisuus vaikuttaa nykyhetken liikunnallisuuteen joko positiivisesti ”*Isä on ollut kilpajuoksija. Sieltä on ehkä tullut geenejä*” 4 tai negatiivisesti ”*Ehkä se on sieltä kato peritytyny, ei mun vanhemmat mitään harrastanu*” 1.

8.4 Miten liikuntatottumukset ovat elämän aikana muuttuneet?

Erilaiset elämäntilanteet koettiin vaikuttavaksi tekijäksi sille, miten aikaa jää liikunnalle. Jokaisella haastateltavalla oli henkilökohtaisia asioita jotka vaikuttivat liikuntatottumuksiin. Lapsuudessa oltiin oltu aktiivisia, elämän varrella oli tullut jaksoja, jolloin oltiin aktiivisia ja vähemmän aktiivisia. Muutamia kohtia löydettiin, jossa liikunta-aktiivisuus selvästi muuttui.

Lapsuuden vaihtuessa nuoruuteen kolme haastateltavaa mainitsi liikunnan vähentyneen. Murrosiässä, esimerkiksi yläasteelle siirtymisen aikaan tuli katkoksia liikunnan harrastamiselle. Yksi haastateltavista loukkaantui juuri yläasteelta seuraavalle asteelle siirtyessä, joka johti liikunnan loppumiseen siinä kohtaa. Myös valmentajan saaminen oli vaikeaa juuri yläasteiässä kahden haastateltavan kohdalla. Yksi haastateltavista mainitsi liikunnan luonteen vaihtuneen harrastamisesta hyötyliikunnaksi. Yksi haastateltavista kertoi syyksi seuraavan: ”*Itelki tuli enemmän omia menoja*” 3.

Lapsuuden jälkeen elämänvarrella jokaisella haastateltavalla oli hieman erilaisia syitä liikunnan lisääntymiselle tai vähenemiselle. Haastateltavista neljästä viidellä oli lapsia, ja he mainitsivat lasten saamisen vaikuttaneen omiin liikuntatottumuksiin hieman negatiivisesti. ”*Ei se lasten saaminen oo ainakaan lisänny sitä*” 1. Lasten saamisen kuitenkin tiedettiin olevan elämään kuuluva asia, eikä sitä pidetty negatiivisena asiana liikunnan kannalta, vaikka kolme haastateltavaa mainitsikin liikunnan lopahtaneen. Yksi haastateltavista kertoi käyneensä kuntosalilla ennen ensimmäistä lasta, ja lasten myötä liikunnan vain jääneen. ”*Kyl se vähän jää vähemmäksi ku perhe tulee ja lapset on pieniä ni silloin se vähän lopahtaa*” 3. Haastatteluissa kerrottiin myös, että oltiin oltu kiinni lapsissa, ja lasten menevän

etusijalle ennen omaa liikuntaa. Eräs haastateltavista mainitsi seuraavaa *”Koska olen korvaamaton äiti, en voi jättää lasta et mä lähtisin liikkumaan”* 4. Yksi haastateltavista mainitsi lasten kasvamisen olevan liikuntamahdollisuuksia lisäävä mahdollisuus *”Nyt kun lapset on isoja ni ne voi jättää, ei tarte olla kokoajan keksimässä hoitajaa”* 3.

Elämänmuutoksina mainittiin myös oma tai ystäväpariskunnan ero. Kaksi haastateltavaa mainitsi ystävä- tai naapuripariskunnan eron vaikuttaneen omiin liikuntatottumuksiin negatiivisesti. Yhteinen porukka saattoi hajota monen naapuripariskunnan eron vuoksi, ja yhteisen liikuntaharrastuksen sen jälkeen vain jäänen. Taas oma ero koettiin liikuntaa lisäävänä mahdollisuutena ja liikunta muuttui säännölliseksi.

Liikuntaa oli harrastettu monessa elämän vaiheessa, mutta usein hetken jatkuvuuden jälkeen ilmeni jokaisen haastateltavan kohdalla asioita, mikä sai liikuntaharrastuksen vähenemään tai jopa loppumaan hetkeksi. Selviä syitä ei ilmennyt, mutta syitä kuitenkin mietittiin. *”Mä en tiedä mikä se lopetti. Loppuko meillä se et siellä ei enää käynyt sitte paljon naisia. Jääkö se sit jäähyllä sen takia”* 1. Yksi haastateltavista kertoi oman kiinnostuksen vain vähenevän, ilman erityistä syytä. *”Tulee vaan semmonen et emmä enää viitti. tää ei nyt tunnu enää kivalta. Ei tuu mitään semmosta jysäystä”* 4. Uusien lajien kokeilu mainittiin myös niin, että esimerkiksi spinningissä ja vesijuoksemassa oli käyty jonkin aikaa ja sitten sen harrastaminen oli vain jostain syystä loppunut. Yksi haastateltavista kertoi vesijuoksun jääneen keväällä, kun uimahalli meni kiinni.

Haastatteluiden edetessä muistoja elämän varrelta löytyi enemmänkin. Liikuntaa on toteutettu elämänvarrella pätkissä ja niitä oli haastateltavien mielestä mukavaa muistella.

”Tosta tuli mieleen et kylhän me pelattiin lentopalloa silloin kun rakennettiin taloa” 1

”Ainii, kävinhän mä pari kolme vuotta sitten spinningissä työyhteisön kautta kaverin kaa” 2

8.5 Miten Orimattilan kaupunki voisi motivoida työntekijöitään liikkumaan?

Hankkeen kerrotaan vaikuttavan positiivisesti haastateltavien liikuntamotivaatioon. Siitä saadaan hyvä alku liikkumiselle ja lopputestit toimivat motivaation keinona projektin aikana. *”Vierumäki vaikuttaa koska siellä on tavoite, on mielenkiintoista nähdä testeistä, onko*

päässyt mihinkään vaikka testit on aina testejä” 3 ja ”Sieltä saa hyvän boostin niin sit se jatkuu varmaan sen jälkeen” 2.

Liikunnan toivotaan jatkuvan hankkeen päättymisen jälkeen. Vuosi on pitkä aika ja kaksi haastateltavaa mainitsi toivovansa löytävän uusia lajeja hankkeen aikana. Ryhmässä liikkuminen todetaan myös motivoivaksi tekijäksi. Silloin on helpompi lähteä liikkumaan ja kynnyks kokeilla uusia lajeja on matalampi. *”Just sellasia pelejä mielummin ryhmässä kokeilis, vähän rausumpaa ja erilaisempaa koska yksinhän sitä voi hissutella jos haluaa hissutella”*

4. Haastateltavat mainitsivat myös näkevänsä liikunnan jatkumisen hankkeen jälkeen selkeänä. Kun liikunta ehtii tulla tavaksi vuoden aikana, ajatellaan sen jatkumisen olevan helpompaa. *”Kyllä ajattelin jatkaa Vierumäkiprojektin jälkeen. Sali on iskostunut jo nyt päähän” 1.* Kun hanke on ohi, liikunta nähdään vahvana osana elämää. *”Nään toivottavasti ahkerana liikkujia itseni tulevaisuudessa” 3 ja ”Ei se voi loppua siihen, eikä se saa loppua siihen” 1.*

Haastattelijat miettivät myös tavoitteita hankkeelle. Osa haastateltavista oli ehtinyt jo aloittaa liikunnan ja ruokailutottumusten kevyitä muutoksia kesän aikana, mutta lisää muutoksia tulisi vielä tapahtua *”Pääsis irti siitä tutusta ja turvallisesta” 3 ja ”Pitäis löytää joku mikä olis semmonen järkevä mitä vois säännöllisesti tehdä ja se ei tuntuis kaurapuuron syönniltä” 4.* Hankkeen uskotaan jo itsessään kasvattavan kuntoa, jolloin sen jälkeen on helpompaa ylläpitää jo hankittua fyysistä kuntoa *”Sillei että se kunto pysyis samana vielä Vierumäen jälkeenkin” 1.*

Lopuksi haastateltavat kertoivat vielä kaipaavansa jonkunlaisia lisäohjeita liikuntaan ja ruokailuun. Liikuntapaikat ja -palvelut tiedetään, mutta lisää ohjeita kaivataan siihen, kuinka liikkua ja syödä jatkossa. *”Ruokapuolesta ohjeita, mikä olis kevyttä ja hyvää. Onhan niitä netissä mutta kuka siellä jaksaa pörrätä” 4 ja ”Joku ohjelmavibko liikunnalle olis hyvä koska lepopäiviäkin pitäis olla” 2.*

9 Pohdinta

Tutkimusongelmiin saatiin vastauksia, joita tullaan hyödyntämään terveystietokuntatarjotimessa. Oli mielenkiintoista saada selville sekä erilaisia että yhtäläisiä näkemyksiä liikuntamotivaatioon vaikuttavista tekijöistä. Vaikka moni harrasti jonkin verran liikuntaa, se ei silti kuulunut säännöllisenä kaikkien haastateltavien arkeen. Liikuntaa tulisi kaikkien haastateltavien mielestä harrastaa, mutta motivaatiota siihen koetaan olevan hankala löytää. Tutkimuksen päälöytönä saatiin selvitettyä erilaisia motivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Tärkeimmäksi motivaatiotekijäksi muodostuivat liikunnan positiiviset vaikutukset. Halutaan pysyä terveinä ja työkykyisinä, sekä ylläpitää kuntoa ja ehkäistä jo ilmenneitä vaivoja. Myös liikunnan jälkeinen hyvänolon tunne oli merkittävä löydös. Nämä syyt eivät tulosten mukaan kuitenkaan riitä pitämään säännöllistä liikuntaa osana arkea.

Haastateltavat olivat mielissään päästessään kertomaan kokemuksistaan lapsuudesta asti, siksi tämä teema tuntui oikealta valinnalta haastatteluiden aloittamiselle. Haastateltavien lapsuuden liikuntakokemukset olivat olleet suurimmaksi osaksi positiivisia. Muutaman haastateltavan kohdalla voidaan todeta positiivisten lapsuuden kokemusten kasvattaneen liikuntamotivaatiota lapsuudessa. Tärkeimmäksi motivaatiotekijäksi lapsuudessa mainittiin kaverit. Kaikki lapsuuden liikuntakokemukset ja -muistot näyttivät sijoittuvan koululiikuntaan. Muistot koululiikunnasta olivat pääosin positiivisia, mutta kilpailuhenkisyys tuli esiin negatiivisena asiana. Lapsuudessa ja koululiikunnassa koetut positiiviset liikuntakokemukset ovat tärkeä asia tulevaisuuden kannalta liikuntasuhteen muodostumiseen. Tämä tulos tukee Vuoren (2011, 145) ajatusta siitä, että passiivisista lapsista on vaara kehittyä passiivisia aikuisia.

Aikuisena motivaatiotekijöitä oli enemmän, mutta myös rajoittavia tekijöitä oli enemmän. Tärkeänä motivoivana tekijänä mainittiin liikunnan positiiviset vaikutukset, jotka kaikki haastateltavat tiedostivat. Liikunnallisesti aktiiviset haastateltavat tiesivät liikunnan tärkeyden ja heiltä löytyi tietoa liikunnan positiivisista vaikutuksista, mikä sai heidät liikkumaan. Kaikki haastateltavat tiesivät liikunnan tärkeyden terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Haastateltavat mainitsivat pysyvänsä fyysisesti hyvässä kunnossa pitkään, mikäli harrastavat liikuntaa. Myös painon pysyminen mainittiin ulkoisena motivaattorina,

mutta sitä ei kuitenkaan liiaksi korostettu. Pikemminkin mainittiin, millaisia tuloksia saataisiin lihaskasvuun ja kunnon kohenemiseen ja näiden koettiin olevan positiivinen seuraus liikunnan harrastamisesta. Toisena tärkeänä motivoivana tekijänä aikuisuudessa voidaan mainita liikunnan hyvän olon tuntemiseen liittyvät kokemukset. Nämä eivät kuitenkaan riittäneet siihen, että motivaatio liikuntaan säilyisi niin, että siitä tulisi osa arkea, vaikka haastateltavat olivat kokeneet hyvää oloa liikunnan jälkeen.

Liikuntapaikkoja löytyi jokaisen haastateltavan kotipaikan läheltä, joten liikuntamahdollisuudet olivat kaikille melko hyvät. Niiden käyttö ei kuitenkaan tullut tuloksissa esille, mutta ne todettiin liikuntaa edistävä asiana. Orimattilan kaupunki tarjoaa työntekijöilleen hyviä etuja kuntosalin sekä uimahallin käytöstä, joten sen puolesta liikuntamahdollisuudet ovat hyvät. Yksi haastateltavista olin jo ottanut tavakseen käydä työpäivän jälkeen kuntosalilla yhdessä ystävänsä kanssa. Tämän voidaan todeta liittyvän myös siihen, kuinka liikunnan harrastamisen helppous edesauttaa liikunnan harrastaneisuuteen. Vuoren (2003, 46) mukaan useiden eri tekijöiden vaikutuksia voidaan vähentää, jos liikunta voidaan toteuttaa osana muita päivittäisiä toimintoja ilman erityistä lähtemistä, varustautumista ja kulkemista liikuntapaikoille.

Vaikka Vuoren (2003, 44-45) mukaan liikuntaa rajoittavina tekijöinä tuodaan esiin ns. hyväksyttäviä syitä ja siten esimerkiksi kiinnostuksen puute, saamattomuus ja laiskuus voivat jäädä mainitsematta, tässä tutkimuksessa mainittiin selvästi, että liikkumaan lähteminen on kiinni omasta päästä. Liikunta koettiin asiana, joka pitäisi tehdä tai sitä tulisi tehdä, mutta oma saamattomuus estää sen. Liikunnasta on haastateltavien mukaan liian helppo luistaa, ja aina löytyy jokin hyvä tekosyy sille, miksei tule lähdettyä liikkumaan. Myös huono keli sekä väsymys liitettiin näihin. Kantanevan (2009, 19) mukaan yksi yleisin syy liikkumattomuuteen ovat selitykset ajanpuutteesta ja muista kiireistä, joista syytetään usein työkiireitä, perhettä, ja olosuhteita. Syytökset kohdistuvat usein muihin tekijöihin, paitsi henkilöön itseensä. Tässä tutkimuksessa tiedostettiin hyvin se, ettei liikunnan puuttumisesta voida syyttää ketään muuta kuin itseään. Vaikka fyysisinä esteinä liikunnalle mainittiin polvien ja selän kipeytymistä, liikunnan löydettiin myös autavan vaivoihin, eikä niinkään estävän liikuntaa. Myös Vuoren (2003, 45) mukaan sairauksista puhuttaessa ei oteta huomioon, ettei sairaus välttämättä estä liikuntaa kokonaan.

Elämän aikana jokainen haastateltava oli harrastanut liikuntaa, mutta sen aktiivisuuden taso on muuttunut erilaisissa elämäntilanteissa, sillä liikunta-aktiivisuus saa vaikutteita elämänkulun tapahtumista. Lapsena koetut positiiviset liikuntakokemukset saattoivat vaikuttaa aikuisena harrastettavaan liikuntaan, mutta tätä ei voida yleistää. Näiden haastateltavien kohdalla lapsena aktiivisesti liikkuvilla liikunta kuului aikuisenakin olennaisena osana arkeen, mutta elämäntilanteet ovat vaikuttaneet sen katkeutumiseen välillä.

Lapsuudessa oltiin oltu aktiivisia ja muutama haastateltavista päätyikin miettimään, onko vanhempien liikunnallisuus tai liikunnallinen inaktiivisuus vaikuttanut haastateltavien nykyisiin liikuntatottumuksiin. Fogelholmin (2011, 81) mukaan vanhempien fyysinen passiivisuus näyttääkin ennustavan lasten fyysistä passiivisuutta. Liikuntasuhde on muuttunut elämän aikana, jonka toteaa myös Saaranen-Kauppinen ym. (2011) tekemä tutkielma. Sen mukaan elämän muutos- ja murroskohdat, kuten murrosikä ja joukkue-toiminnan päättymisen sekä perhe-elämän muutokset olivat liikunnan vähenemiseen vaikuttavia tekijöitä, jotka tulivat esille myös tässä tutkimuksessa. Lapsuuden jälkeen liikunta oli loppunut muutamalla haastateltavalla murrosiän tienoilla. Ne jotka olivat jatkaneet murrosiän yli liikuntaa, olivat kokeneet liikunnan vähenemisen jossain kohtaa aikuisuutta.

Tutkimuksesta nousi esille syitä, jotka olivat vaikuttaneet liikunnan loppumiseen tai vähenemiseen. Haastattelijoista kolme mainitsi lasten saamisen olevan yksi vaikuttava tekijä. Tätä ei kuitenkaan pidetty negatiivisena asiana, vaan elämään kuuluvana asiana, jonka myötä liikunta vähenee. Tätä perustelee myös Nurmi & Salmela-Aro (2002, 61), joiden mukaan tavoitteet voivat muuttua elämäntilanteissa. Esimerkiksi lasten saaminen voi muuttaa naisten tavoitteita niin, että uraa koskevat tavoitteet vähenevät ja perhettä koskevat tavoitteet kasvavat.

Liikunnan ajatellaan olevan positiivinen asia, jonka puuttuminen tai lopettaminen koetaan negatiivisena asiana. Tämä tuli ilmi tässä sekä tutkimuksessa että Saaranen-Kauppinen ym. (2011) -tutkielmassa. Tutkimustulokset vahvistavat sen, että liikunta ei ole erillinen osa elämää, vaan säännöllisen liikunnan tulisi kuulua arkirutiineihin. Yksi

haastateltavista toikin esille, että pyörällä voisi ruveta kulkemaan töihin, mutta muuten työpaikka- ja matkaliikunta jäivät huomioimatta tässä tutkimuksessa.

Tutkimustulokset perustuvat Orimattilan kaupungin työntekijöistä valikoidun joukon henkilökohtaisiin mielipiteisiin ja teemahaastatteluksi valittu aineistonkeruumenetelmä osoittautui oikeaksi valinnaksi, sillä näin saatiin selville henkilöiden sekä positiivisia että negatiivisia ajatuksia. Tutkimushenkilöiden anonymiteetin suojaamiseksi heitä ei luokiteltu sukupuolen mukaan. Tutkimuksen haastateltavat olivat valikoituneet monipuolisesti, sillä mukana oli aktiivisesti lapsena liikkuneita sekä passiivisempia haastateltavia. Tulosten pohjalta voidaan kehittää terveysliikuntatarjotinta niin, että sillä voidaan auttaa Orimattilan kaupungin inaktiivisia työntekijöitä liikuntaharrastuksen pariin ja ylläpitää jo löytynyttä liikuntamotivaatiota. Tulosten mukaan yhteinen hanke toi haastateltaville lisää motivaatiota ja sillä oli ainoastaan positiivisia vaikutuksia liikuntamotivaatioon. Voimmeko tästä päätellä, että erilaisia hankkeita ja projekteja tulisi tarjota kaupunkilaisille enemmänkin, jotta mahdollisimman moni saisi sen avulla käyntiin oman liikuntaharrastuksensa? Kustannukset tulevat tässä vastaan, mutta kuinka pystyttäisiin järjestämään kustannustehokkaita hankkeita, mikäli nämä vaikuttaisivat muuallakin yhtä tehokkaasti kuin tässä hankkeessa?

Opinnäytetyössä mukana olleelle kohderyhmälle toteutettiin myös First beat -hyvinvointianalyysi, jossa selvitettiin henkilökohtaista tietoa stressin hallinnasta, työn kuormittavuudesta, levon palauttavista vaikutuksista ja liikunnan vaikuttavuudesta (First beat, 2014). Analyysi toteutettiin syksyllä 2013 ja keväällä 2014 inaktiiviselle kohderyhmälle. Yhteenvedona syksyn tuloksista selvisi, että henkilöiden kuntotaso oli heikkoa, palautuminen heikkoa ja stressinhallintataso korkea. Päivittäinen työ saattoi olla niinkin raskasta, että se laskettiin mittauksissa pitkäkestoiseksi fyysiseksi rasitukseksi, vaikka todellisuudessa kyseessä oli työpäivä. Puoli vuotta myöhemmin uudelleen tehdyssä testissä tuloksissa ei ollut vielä näkyvissä muutoksia. Jatkotutkimuksena henkilöille voisi toteuttaa vielä myöhemmin uuden analyysin, jolloin saattaisi olla näkyvissä tuloksia, mikäli kohderyhmä on jatkanut liikunnallista elämäntapaa. (Hyppönen, 2014.)

Orimattilan kaupunki järjestää liikuntamahdollisuuksia kaupungintyöntekijöilleen esimerkiksi tukemalla kuntosalin ja uimahallin käyttöä. Näiden käytön tutkiminen voisi

auttaa kaupunkia lisäämään työntekijöidensä aktiivisuutta entisestään. Myös työpaikalla ja työmatkaan käytetty liikunta jäi tämän tutkimuksen ulkopuolelle, joten sen tutkiminen ja kehittäminen olisi yksi kehitysmahdollisuus. Liikunta-aktiivisuuden kehittämisesä olisi hyvä kiinnittää huomiota arkisiin asioihin, elämäntilanteisiin sekä ihmissuhteisiin, sillä niillä näytti olevan suuria vaikutuksia liikunnan harrastamiseen tässä tutkimuksessa.

Tutkimuksissa pyritään aina välttämään virheitä. Siksi yksittäisissä tutkimuksissa on syytä arvioida tehdyn tutkimuksen luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2006, 131; Hirsjärvi ym. 2009, 231). Laadullisessa tutkimuksessa ei toteudu perinteiset reliaabeliuden ja validiuden määrittämistavat (Hirsjärvi & Hurme 2008, 188), mutta tutkimuksen luotettavuutta olisi kuitenkin syytä jollakin tavalla arvioida (Hirsjärvi ym. 2009, 232). Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kohentaa tarkistaminen, joka tarkoittaa sitä, että tutkija ilmoittaa kantansa ja kertoo, miten vaihtoehtoiset tulkinnat on jätetty pois. Tarkistamista toteutetaan tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 189.)

Etukäteen laatua voidaan tavoitella tekemällä hyvä haastattelurunko, jossa mietitään etukäteen kuinka teemoja voidaan syventää. Lisäkysymysten etukäteen miettiminen on hyvä apu tähän, vaikkei kaikkiin lisäkysymyksiin voida ennalta varautua. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 184.) Haastattelurunko mietittiin yhdessä projektinjohtajan kanssa ja siihen tehtiin useita korjauksia, ennen kuin lopullinen runko valmistui. Lisäkysymyksiä oli paljon ja kaikkia käytettiin haastatteluissa. Haastatteluvaiheen aikana laatuun voidaan vaikuttaa huolehtimalla siitä, että tekninen välineistö on kunnossa (Hirsjärvi & Hurme 2008, 188). Tässä tutkimuksessa tekniset laitteet testattiin ennen jokaista haastattelua ja niiden jälkeen tarkastettiin, että aineisto on tallentunut.

Haastatteluista neljä tapahtui Orimattilassa niille varatussa tilassa, jossa pyrittiin estämään häiriötekijät. Yksi haastatteluista keskeytyi hetkeksi ulkoisen häiriötekijän takia, joka saattoi vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen negatiivisesti. Yksi haastatteluista tehtiin tutkijan kotona yhteisten aikataulujen helpottamiseksi. Myös tämä saattoi vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen negatiivisesti. Toisaalta haastattelijan rento olemus saattoi edesauttaa rentoon tunnelmaan tämän haastattelun aikana. Kaikki haastattelut

sujuivat hyvin, ja ne toteutettiin syksyllä 2013. Se oli perusteltua tutkimuksen kannalta, koska myös terveysliikuntahanke oli tällöin vasta alussa.

Haastatteluaineiston litteroinnissa on syytä noudattaa samoja sääntöjä koko litteroinnin ajan. Kun haastatteluaineisto on laadukas, on se myös luotettava. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 185.) Kaikki haastattelut litteroitiin peräkkäin viikon sisällä, jolloin samat säännöt toistuivat jokaisen haastattelun litteroimisen kohdalla ja tutkimus säilyi luotettavana. Aineisto on kuunneltu moneen kertaan läpi syksyn aikana ja muutamia kohtia on tarkennettu kuuntelemalla aineistoa läpi vielä joulukuussa 2013. Tällä varmistettiin, että koko aineisto on tullut litteroitua.

Luotettavassa tutkimuksessa tutkijan on pystyttävä perustelemaan, miksi on päädytty luokittelemaan ja kuvaamaan aineistoa juuri niin kuin on tehty (Hirsjärvi & Hurme 2008, 189). Tässä tutkimuksessa aineisto luokiteltiin ensin ennalta valittujen teemojen mukaan ja sen jälkeen tutkimuskysymysten mukaan, sillä olennaista on saada vastauksia tutkimuskysymyksiin. Lopuksi aineisto luokiteltiin vielä uudelleen tuloksissa ilmoitettujen aiheiden mukaan.

Luotettavassa tutkimuksessa on pyrittävä paljastamaan tutkittavien käsityksiä ja heidän maailmaansa mahdollisimman tarkasti (Hirsjärvi & Hurme 2008, 189). Tärkeintä on, että kaikki käytettävissä oleva aineisto on tullut huomioiduksi ja tulokset heijastaisivat mahdollisimman tarkasti tutkittavien ajatusmaailmaa. Haastattelut ovat aina kuitenkin haastattelijan ja haastateltavan yhteistoiminnan tuloksia. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 189.) Tässä tutkimuksessa tutkittavilta saatiin esiin henkilökohtaisia ajatuksia, joka oli tämän tutkimuksen tarkoitus.

Lähteet

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3 Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta. Liikunta-aktiivisuuden vähentyminen murrosiässä. Luettavissa

<http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf> Luettu 23.1.2014.

Alen, M. & Rauramaa, R. 2011. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittain. Teoksessa Kujala, U., Taimela, S. & Vuori, I. (toim.) Liikuntalääketiede, s. 30-54. Hansaprint Oy. Vantaa.

First Beat. 2014. Työ ja hyvinvointi. Luettavissa: <http://www.firstbeat.fi/fi/tyo-ja-hyvinvointi> Luettu 11.5.2014.

Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta– hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteen tila ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Helsinki Yliopistopaino.

Fogelholm, M & Oja, P. 2011. Terveystieteen suositukset. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveystieteen, s. 67-75. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveystieteen, s. 76-87. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Reprotalo Lauttasaari Oy. Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä 2008. Luettavissa: <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMTUvMTJfMjFfMzhfNjVfRnI5c2lzZW5fYWt0aWl2aXN1dWRlbnl9zdW9zaXR1cy5wZGYiXV0/Fyysinen%20aktiivisuuden%20suositus.pdf> Luettu 17.2.2014.

Heinonen, K. 2007. Terveystieteen motivoiva ohjaus. Diabetes ja lääkäri, 12, s. 24-28.

Helldán, A., Helakorpi S., Virtanen, A. & Uutela, A. 2013. AVTK Suomalaisen aikuisväestönterveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2013. Raportti 21/13. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print. Suomen yliopistopaino. Tampere.

Hiltunen, P. 2001. Liikunnan iloa. Otavan kirjapaino. Keuruu.

Hirvensalo, M. 2013. Liikkuvasta lapsuudesta aktiiviseen aikuisuuteen. Liikunta & Tiede 50, 2-3.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino. Helsinki.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Kariston Kirjapaino Oy. Hämeenlinna.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Kopijyvä Oy. Helsinki. Luettavissa:

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi> Luettu 23.1.2014.

Hyppönen, P. 2014. Yhteenveto. Liikunta- ja terveystieteiden tutkimuskeskus Vierumäki.

Liukkonen, J., & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, A., & Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka, s. 145-161. Bookwell oy. Juva.

Jokisaari, M. 2002. Työelämään siirtyminen. Teoksessa Nurmi, J. & Salmela-Aro, K. (toim.). Mikä meitä liikuttaa, s. 67-83. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Kantanen, M. 2009. Terveysliikkuja opas. WSOYpro/Docendo. Jyväskylä.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Luettavissa:

http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkvMTNfNDRfMzJfMjQ2X0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfYWlrdWlzZXRfMjAwOV8yMDEwLnBkZiJdXQ/Liikuntatutkimus_aikuiset_2009_2010.pdf Luettu 20.2.2014.

Kauppila R. A. Mielen voima. Suggestiot opetuksessa ja ohjauksessa s. 99-100 PS-kustannus. Juva.

Kaupunkistrategia. 2011. Orimattilan kaupunki. Luettavissa: <http://www.orimattila.fi/liitteet/933.pdf> Luettu 27.11.2013.

Kinnunen, V., Nikula, S., Pursiainen J. & Tuovila, E. 2009. Avaimet elämään- kirja joka ei vanhene. Hummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, A., & Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka, s. 96-124. Bookwell oy. Juva.

Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. 2011. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. Raportti. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Suomen yliopisto Oy. Tampere.

Korhonen, D. & Puhakka, J. 2013. Tutkimus liikunta-aktiivisuudesta. Opinnäytetyö. Suomen Urheiluopisto.

Leander, Heli. 26.11.2013. Projektipäällikkö. Orimattilan kaupunki. Sähköposti.

Leander, Heli. 2.1.2014. Projektipäällikkö. Orimattilan kaupunki. Sähköposti.

Mielenterveyden keskusliitto. 2006. Liikunta ja mielenterveys. Luettavissa: <http://www.mtkl.fi/@Bin/285221/Liikunta+ja+mielenterveys+netti.pdf>. Luettu 3.3.2014.

Malmberg, L. & D.Little, T. Nuorten koulumotivaatio. Teoksessa Nurmi, J.& Salmela-Aro, K. (toim.). Mikä meitä liikuttaa, s. 127-144. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Muutosta liikkeellä. 2013. Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, Tampere 2013.

Niitamo, P. 2002. Tunneperäinen ja tietoperäinen motivaatio. Teoksessa Nurmi, J. & Salmela-Aro, K. (toim.) Mikä meitä liikuttaa, s. 40-52. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta, s. 43-56. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Nurmi, J. & Salmela-Aro, K. 2002. Modernin motivaatiopsykologian perusta ja käsitteet. Teoksessa Nurmi, J. & Salmela-Aro, K. (toim.) Mikä meitä liikuttaa, s. 10-27. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Nurmi, J. & Salmela-Aro, K. 2002. Motivaatio elämänkaaren siirtymissä. Teoksessa Nurmi, J. & Salmela-Aro, K. (toim.) Mikä meitä liikuttaa, s. 54-66. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Oja, P. 2011. Liikunnan ja terveyden annos-vastesuhde. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta, s. 58-66. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Paajanen, E. 2013. Terveysliikkujan opas. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Paronen, O. & Nupponen, R. 2011. Terveyden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta, s. 186-196. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55, s. 68-78.

- Saaranen-Kauppinen, A., Rovio, E., Wallin, A. & Eskola, J. 2011. Kaino löysi parin, mutta jatkaa liikuntaa edelleen. *Liikunta ja tiede*, 48, 6, s. 18-23.
- Savola, J. 2006. Liikunnalliseen elämäntapaan aktivointi. Teoksessa Aura, O. (toim.) & Sahi, T. (toim.) *Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt*, s. 63-80. Edita Publishing Oy. Helsinki.
- Sihmer, P. 2001. *Helppoa hyötyliikuntaa*. Karisto Oy. Hämeenlinna.
- Suni, J. & Vasankari, S. 2011. Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) *Terveysliikunta*, s. 12-19. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Tammelin, T. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämisessä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, A., & Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*, s. 62-73. Bookwell oy. Juva.
- Telama, R. & Polvi, S. 2011. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa Kujala, U., Taimela, S. & Vuori, I. (toim.) *Liikuntalääketiede*, s. 628-638. Hansaprint Oy. Vantaa.
- Telama R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa Vuolle P., Telama, R., & Laakso L. (toim.) *Näin suomalaiset liikkuvat*, s. 150-175. Valtion painatuskeskus. Helsinki.
- Telama, R., Vuolle P., & Laakso L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa Vuolle P., Telama, R., & Laakso L. (toim.) *Näin suomalaiset liikkuvat*, s. 19-26. Valtion painatuskeskus. Helsinki.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2006. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Turku, R. 2007. *Muutosta tukemassa. Valmentava elämäntapaohjaus*. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

UKK-instituutti. Lasten ja nuorten liikuntasuositukset. Luettavissa:
http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset. Luettu 17.2.2014.

UKK-instituutti. 2011. Liikuntapiirakka. Luettavissa:
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Luettu 14.1.2014.

UKK-instituutti. 2011. Terveysliikuntauutiset. Liikkumattomuus haasteena. Luettavissa
<http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/621-terveysliikuntauutiset2011.pdf>. Luettu 14.1.2014.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita. 2005:17. Helsinki. Yliopistopaino Oy. Luettavissa:
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_fi.pdf. Luettu 17.2.2014.

Vartiainen, M. & Nurmela, K. 2002. Tavoitteet ja tulkinnat – motivaatio ja palkitseminen työelämässä. Teoksessa Nurmi, J. & Salmela-Aro, K. (toim.) Mikä meitä liikuttaa. s. 188-212. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Edita Prima Oy. Helsinki.

Vuori, I. 2005. Liikunta. Teoksessa Aromaa, A., Huttunen, J., Koskinen, S. & Teperi, J. (toim.) Suomalaisten terveys, s. 78-83. Saarijärven Offset Oy. Saarijärvi.

Vuori, I. 2011a. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta, s. 12-19. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Vuori, I. 2011b. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Kujala, U., Taimela, S. & Vuori, I. (toim.) Liikuntalääketiede, s. 145-170. Hansaprint Oy. Vantaa.

Vuori, I. 2011c. Yhteisön liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta, s. 227-235. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Vuori, I. 2011d. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Kujala, U., Taimela, S. & Vuori, I. (toim.) Liikuntalääketiede, s. 16-29. Hansaprint Oy. Vantaa.

Vuori, I. 2011e. Suomalaisten liikunta. Teoksessa Kujala, U., Taimela, S. & Vuori, I. (toim.) Liikuntalääketiede, s. 618-627. Hansaprint Oy. Vantaa.

Zacheus, T., Tähtinen, J., Koski, P., Rinne, R. & Heinonen, O. 2003. Miten elämäntyyli jäsentelee liikuntakäyttäytymistä. Liikunta ja tiede, 5-6, s. 33-37

Liitteet

Liite 1. Teemahaastattelun runko

1. Liikunta lapsuudessa

- a) Miten liikut lapsena?
- b) Mitkä asiat motivoivat liikkumaan lapsena?
- c) Minkälaisia kokemuksia olen lapsuusajan liikunnasta saanut?
- d) Minkälaista liikuntaa vanhempasi harrastivat?
- e) Minkälaista liikuntaa sisarusesi harrastivat??
- f) Minkälaista liikuntaa ystäväsi harrastivat?

2. Liikunta aikuisena

- a) Mitkä aikuisiän elämäntilanteet ovat vaikuttaneet liikkumiseesi negatiivisesti?
Entä positiivisesti? Miten ne ovat vaikuttaneet?
- b) Mitkä asiat ovat motivoineet sinua liikkumaan aikuisiässä?
- c) Minkälaisia liikuntaharrastuksia lapsillasi on tai on ollut?
- d) Mitkä ovat olleet suurimmat liikuntaa estävät/rajoittavat tekijät aikuisiässä?
- e) Minkälaisia kokemuksia olet aikuisiän liikunnasta saanut?
- f) Mikä johtaa kielteisiin mielikuviin liikunnasta?
- g) Onko jokin kielteinen liikunnallinen kokemus tai loukkaantuminen vaikuttanut liikunnan harrastamisen vähenemiseen/lopettamiseen?

3. Liikunta nyt

- a) Minkälaista liikuntaa/ hyötyliikuntaa harrastat nyt?
- b) Millaiset liikuntamahdollisuutesi ovat?
- c) Minkälaista liikuntaa puolisoasi harrastaa?
- d) Minkälaista liikuntaa ystäväsi harrastavat?
- e) Minkälainen liikunta kiinnostaa sinua?
- f) Minkä koet suurimmaksi liikuntaa estäväksi tekijäksi tällä hetkellä?

4. Liikunta tulevaisuudessa

- a) Minkälaista liikuntaa haluaisit harrastaa?

- b) Minkälaisena liikkujana näet itsesi tulevaisuudessa?
- c) Minkälaisilla keinoilla motivoit itseäsi liikkumaan jatkossa?
- d) Haluaisitko ohjeita, miten liikkua?
- e) Onko sinulla jokin liikuntaan liittyvä tavoite? Jos ei, millainen tavoite voisi olla?