

# **Liikunnan liikettä laajempi merkitys**

**Liikunnan psykososiaaliset vaikutusmekanismit hyvinvointiin -  
integratiivinen kirjallisuuskatsaus**

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (YAMK)

Lapsi- ja perhepalveluiden kehittäminen

Kevät 2024

Maarit Hakkarainen

## Tiivistelmä

Tekijä(t) Maarit Hakkarainen	Julkaisun laji Opinnäytetyö, YAMK Sivumäärä 84+7 liitteet	Valmistumisaika Kevät 2024
Työn nimi <b>Liikunnan liikettä laajempi merkitys</b> Liikunnan psykososiaaliset vaikutusmekanismit hyvinvointiin - integratiivinen kirjallisuuskatsaus		
Tutkinto ja koulutusala Sosionomi (YAMK), lapsi- ja perhepalveluiden kehittäminen		
Toimeksiantajaorganisaatio Helmi-yhteisö/ Humanan Kallio oy		
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tutkimustietoon pohjautuva katsaus liikunnan psykososiaalisista vaikutusmekanismeista hyvinvoinnin kohottajana. Tavoitteena oli tuottaa yhteistyökumppanille tuetun asumisen yksikkö Helmi-yhteisölle katsaus, jonka tietoa voidaan hyödyntää asukkaiden elämäntapaohjauksessa sekä yksikön päivätoiminnan kehittämisessä.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin integratiivisena kirjallisuuskatsauksena. Tiedonhaku suoritettiin loppuvuodesta 2023 EBSCO:n, PubMedin, LABPrimon, Finnan sekä PsychINFO:n tietokannoista. Katsaukseen valittiin yhteensä 15 tutkimusartikkelia. Artikkelit arvioitiin Hawkerin ym. (2002) laadunarvioinnin menetelmällä. Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.</p> <p>Tutkimusten mukaan liikunta vaikuttaa myönteisesti hyvinvointiin useiden erilaisten psykososiaalisten mekanismien kautta. Liikunta vahvistaa sosiaalisia suhteita: sen myötä voi mm. kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta ja harjoitella sosiaalisia taitoja. Liikunta vahvistaa minäpystyvyyden tunnetta sekä itsetuntoa. Liikunta tuo arkeen merkityksellisyyden kokemusta. Liikunnalla on erilaisia mielenterveyttä tasapainottavia mekanismeja kuten läsnäolon tunteen lisääntyminen, ruminoinnin väheneminen, hallinnan tunteen ja resilienssin lisääntyminen sekä omaan kehoon koetun yhteyden vahvistuminen.</p> <p>Tuloksien pohjalta voidaan esittää, että asukkaiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja sen osa-alueisiin voidaan vaikuttaa myönteisesti liikunnan avulla. Liikunnallista elämäntapaa edistäviä rakenteita ja toimintatapoja on suositeltavaa lisätä erityisesti palveluissa, joissa asiakkailta on yksinäisyyden ja osattomuuden kokemuksia, mielenterveysongelmia tai arjesta puuttuu rakenteita, joihin kiinnittyä.</p>		
Asiasanat Liikunta, liikkumattomuus, psykososiaalinen, hyvinvointi, mielenterveys, yhteenkuuluvuus, sosiaaliset suhteet, minäkäsitys, merkityksellisyys		

## Abstract

Author(s) Maarit Hakkarainen	Type of Publication Master's Thesis Number of Pages 84+7 attachments	Published Spring 2024
Title of Publication <b>Not just a movement but a deeper meaning</b> How physical exercise increases well-being through psychosocial mechanisms – an integrative literature review		
Degree, Field of Study Master of Social Services, Development of Child and Family Services		
Organisation of the client Helmi-yhteisö/ Humanan Kallio oy		
Abstract <p>The purpose of this thesis was to find out how physical exercise affects well-being when biological factors are excluded, and only psychosocial factors are considered. The literature review was done for a partner Helmi-yhteisö, which is a supported housing unit. The aim was to gather research information that can be used to develop the daily activities of the community and to motivate the residents to exercise.</p> <p>The thesis was conducted as an integrative literature review. The data search was made at the end of 2023 from databases EBSCO, PubMed, LABPrimo, Finna and PsychINFO. A total of 15 articles were included. The quality of the articles was assessed using Hawker et al.'s (2002) quality assessment method. The data was analyzed using inductive content analysis.</p> <p>According to research, physical exercise has a positive effect on well-being through several different psychosocial mechanisms. It is possible to strengthen self-esteem, self-efficacy, and social skills through physical exercise. It also has a positive effect on a sense of belonging and sense of meaning in life. Physical exercise has various mental health balancing mechanisms, such as the sense of presence, a decrease in ruminating, an increase in the sense of control and resilience, and experiencing a connection with one's own body.</p> <p>The results show that the comprehensive well-being of residents and its sub-areas may be positively influenced by physical exercise. Based on results, it is recommended to develop structures and ways of working that support an active lifestyle especially in services where clients have experiences of loneliness and social exclusion, mental health problems or a lack of daily structures.</p>		
Exercise, physical inactivity, psychosocial, well-being, mental health, belongingness, relationships, self-concept, meaningfulness		

## Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Lähtökohdat kirjallisuuskatsaukselle .....	3
2.1	Nykytilan ja tarpeen kuvaus.....	3
2.2	Yhteistyökumppani Helmi-yhteisö.....	5
2.3	Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys.....	6
3	Hyvinvoinnin käsite vaatii määrittelyn.....	7
3.1	Hyvinvointi moniulotteisena käsitteenä .....	7
3.2	Tarpeiden tyydyttymisen objektiiviset ja subjektiiviset näkökulmat.....	9
3.3	Hyvinvoinnin tarkastelua teorioiden kautta.....	10
3.3.1	Erik Allardtin teoria .....	10
3.3.2	Itseohjautuvuusteoria.....	13
3.3.3	PERMA-malli .....	15
4	Liikkumista ja liikkumattomuutta arjen kudelmissa .....	18
4.1	Yhteiskunnan muutos on liikkumisen merkityksen muutosta.....	18
4.2	Liikunta taipuu liikkumiseksi – käsitteiden määrittelyä.....	19
4.3	Liikkumissuosituksat.....	22
4.4	Liikkumattomuus ja paikallaanolo Suomessa .....	23
4.5	Liikkumattoman ja liikunnallisen elämäntavan monisäikeisyys.....	24
5	Kirjallisuuskatsauksen toteutus .....	29
5.1	Tutkimusprosessi .....	29
5.2	Tutkimuskysymyksen määrittely .....	31
5.3	Hakustrategia ja sen toteutus .....	33
5.4	Tutkimusten laadun arviointi .....	40
5.5	Aineiston analysointi sisällönanalyysillä.....	41
6	Liikunnan psykososiaaliset vaikutusmekanismit hyvinvointiin.....	44
6.1	Tulokset kuvana .....	44
6.2	Sosiaaliset suhteet .....	44
6.3	Minäkäsitys .....	46
6.4	Merkityksellisyys.....	47
6.5	Mielenterveys .....	48
7	Pohdinta .....	51
7.1	Tulosten tarkastelu .....	51
7.2	Eettisyys ja luotettavuus .....	56
7.3	Johtopäätökset ja kehittämissuositukset .....	60
7.4	Jatkotutkimusaiheet.....	62

Lähteet .....64

Liite 1. Artikkeleiden laadunarviointikriteerit (mukailtu Hawker ym. 2002, 1296–1297)

Liite 2. Artikkeleiden koontitaulukko ja laadunarviointi

## 1 Johdanto

Hyvinvointiyhteiskunta nojaa väestön fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Edellytyksenä hyvinvointiyhteiskunnalle on, että väestö pysyy työ- ja toimintakykyisenä, kykenee löytämään elämäänsä merkityksiä ja voi mahdollisimman hyvin. (Kestilä ym. 2023, 3–4.) Voidakseen hyvin ihminen tarvitsee aineellisia ja aineettomia resursseja, joiden avulla tyydyttää perustarpeensa, toteuttaa itseään, pitää yllä sosiaalisia suhteitaan sekä tehdä mielekkäitä asioita (Karvonen ym. 2022, 11). Tyydytty tarve voi toimia resurssina jonkin toiseen tarpeen tyydyttymiselle: sosiaaliset suhteet luovat resurssin toteuttaa muita tarpeita ja nälän tyydyttyminen luo resursseja tehdä mielekkäitä asioita (Allardt 1976, 36, 41). Resurssien olemassaolon lisäksi ihmisellä tulee olla toimijuutta, eli kykyjä, valmiuksia ja mahdollisuuksia kääntää olemassa olevat resurssit arvostamiseksi toiminnoiksi (Nussbaum 2011, 20–22).

Suomessa hyvinvointi jakautuu epätasaisesti, ja etenkin heikossa sosioekonomisessa asemassa olevalle väestönosalle kasautuu erilaisia terveyden ja hyvinvoinnin haasteita (Koskinen ym. 2018, 178–185; Koponen ym. 2018, 191). Länsimaissa alempiin sosiaaliluokkiin kuulumisen on toistuvasti todettu olevan terveysriski, joka johtaa useammin terveyden heikentymiseen, pitkäaikaissairauksiin ja ennenaikaiseen kuolemaan (Manderbacka ym. 2022, 41). Suomessa alimman tulokymmenyksen elinajanodote on miehillä noin 10 vuotta ja naisilla noin 5 vuotta ylintä tulokymmenystä lyhyempi (Karvonen ym. 2019, 109). Alemmin koulutetuilla ilmenee enemmän somaattisia sairauksia kuten sepelvaltimotautia, kohonnutta verenpainetta, diabetesta, keuhkohtaumatautia ja astmaa (Koskinen ym. 2018, 180–181). Heikommin toimeentulevat myös kärsivät muita todennäköisemmin mielenterveysongelmista (Hakulinen ym. 2023, 300–303).

Liikkumattomuus, joka osaltaan selittää hyvinvoinnin ja terveyden eroja, on yleisempää matalassa sosioekonomisessa asemassa olevassa väestönosassa (Haapala ym. 2016, 123; Borodulin ym. 2020, 160; THL 2024b). Liikkumattomuus lisää riskiä sairastua erilaisiin kansansairauksiin, kun taas liikkumisella tiedetään olevan lukuisia myönteisiä vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä sairauksien ennaltaehkäisyyn (Lahti & Borodulin 2023; UKK-instituutti 2022a). Liikkumisen eriarvoisuuteen kytkeytyvät erilaiset resurssit ja mahdollisuudet, jotka liittyvät niin elinoloihin ja taloudellisiin resursseihin kuin toimijuuteenkin. Koulutus, sosiaalinen asema ja verkostot voivat synnyttää tietämystä, taitoa ja asenteita, jotka edistävät liikunnallisia elämänvalintoja. (LSE 2019; 9–10, Mäki-Opas ym. 2015, 268–269; Borodulin ym. 2020, 162). Puolestaan puutteet elämäntilanteissa voivat heikentää kykyä hyödyntää käytössä olevia resursseja sekä sitoutua pitkän aikavälin tavoitteisiin,

mikäli ne ovat ristiriidassa lyhyen aikavälin tavoitteiden kanssa (Saari 2015, 109–112). Liikkumattomuuteen liittyvän eriarvoisuuden kaventaminen on perusteltavissa inhimillisen hyvinvoinnin lisäämisen ja terveyden itseisarvon kautta, mutta aihe kytkeytyy vahvasti myös kysymyksiin hyvinvointiyhteiskunnan tulevaisuudesta (Itkonen & Kauravaara 2015, 8). Liikkumattomuuden kustannukset yhteiskunnalle ovat merkittävät. Liikkumattomuus myös haastaa väestön työkykyä ja jo valmiiksi heikkenevää huoltosuhdetta asettaen sukupolvet oikeudenmukaisuuskysymysten äärelle. (Kolu ym. 2022, 680; Honkatukia & Vaittinen 2022, 335; Kestilä & Karvonen 2022, 21.)

Liikkumattomuuteen liittyvän eriarvoisuuden kaventaminen on yksilön ja yhteiskunnan kannalta merkittävä tehtävä, joka kysyy vaikuttavia toimenpiteitä erityisesti väestönsassa, jossa ongelmat kasautuvat (Kestilä ym. 2023, 10; Lahti & Borodulin 2023; Husu ym. 2022, 116). Yhteiskuntapolitiikan avulla tulee vaikuttaa huono-osaisten väestönsien mahdollisuuksiin, voimavaroihin ja motivaatioon (Koponen ym. 2018, 190). On pureuduttava syvällisemmin niihin tekijöihin, jotka estävät, ja jotka kannustavat liikuntakäyttämiseen (Borodulin ym. 2020, 161). Myös liikunnan myönteisiä puolia kuten iloa, elämyksellisyyttä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta tulee tuoda esiin – liikunta on paljon muutakin kuin terveyttä edistävä väline. Liikkumisen lisäämisessä ei onnistuta, mikäli liikunta koetaan kansalaisvelvollisuudeksi. (Pyykkönen 2014a, 7; Tainio 2019, 26; Kokkonen 2023; Vanttaja ym. 2017a, 5). Liikunta on sosiaalinen maailma, joka kamppailee ajasta ja energiasta muiden arjen ja elämän maailmojen kanssa. Miten liikunta näkyy tai on näkymättä yksilön arjessa, riippuu siitä, miten merkitykselliseksi liikunta koetaan. (Koski 2017, 89; Pelkonen 2014, 21).

Tämän kirjallisuuskatsauksena tehtävän opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa ja syventää ymmärrystä liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille. Tarkastelun kohteena ovat liikunnan psykososiaaliset vaikutusmekanismit hyvinvoinnin kohottajana. Hyvinvointi määritellään yleisimpien hyvinvointiteorioiden kautta. Opinnäytetyön tuloksissa muodostetaan synteesi liikunnan psykososiaalisista vaikutusmekanismeista hyvinvoinnin kohottajana. Yhteistyökumppanina on nuorille aikuisille suunnattu tuetun asumisen yksikkö Helmi-yhteisö.

## 2 Lähtökohdat kirjallisuuskatsaukselle

### 2.1 Nykytilan ja tarpeen kuvaus

Runsa paikallaanolo sekä liikkumisen vähäisyys ovat kehittyneissä maissa merkittäviä yksilön terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä sekä kansantaloutta heikentäviä tekijöitä (Honkonen 2022, 11; Husu ym. 2022, 12; Honkatukia & Vaittinen 2022, 335). Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan riittämätön fyysinen aktiivisuus on jo neljänneksi suurin kuolleisuutta aiheuttava riskitekijä (WHO 2023). Suomessa suositusten mukaiseen liikkumiseen lapsista ja nuorista ylittää vain reilu kolmannes ja työikäisistä vain neljäsosa (Martin ym. 2023, 16; Husu ym. 2022, 24–29). Liikkumattomuuden tiedetään olevan yleisempää erityisesti väestönosissa, joiden sosioekonominen asema on matalampi (THL 2024b). Sosioekonominen asema muodostuu erilaisista materiaalisista, sosiaalisista ja taloudellisista resursseista kuten koulutuksesta, tulotasosta ja työmarkkina-asemasta (Loman 2016, 83). Samassa väestönosassa kasautuvat lukuisat muutkin terveyden ja hyvinvoinnin haasteet, kuten somaattiset sairaudet ja mielenterveysongelmat (Koskinen ym. 2018, 180–18; Hakulinen ym. 2023, 300–303).

Tutkimusnäytön mukaan säännöllisen liikunnan avulla on mahdollista kaventaa itsearvioituun terveyteen liittyviä eroja väestönosien välillä: paljon liikkuvat matalatuloiset kokevat terveytensä suunnilleen yhtä hyväksi kuin korkeassa sosioekonomisessa asemassa olevat vähän liikkuvat (Johansson ym. 2019, 3–10). Liikunnalla onkin lukuisia myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin, ja sitä kutsutaan jopa ihmepilleriksi sen myönteisten vaikutusten vuoksi. Käypä hoito -suosituksen mukaan liikuntaa tulisi käyttää pitkäaikaissairauksien kuten valtimotautien, lihavuuden, muistisairauksien ja masennusoireiden hoidossa. Liikunta ehkäisee sekä hoitaa useita sairauksia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia, tiettyjä syöpiä, tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja diabetesta. Liikunta kohottaa mielialaa, vähentää stressiä sekä parantaa unta. (Helajärvi ym. 2015, 1713; UKK-instituutti 2022 a; Duodecim 2016.) Liikunnan hyötyjä mielenterveysongelmien hoidossa tutkitaan paljon, ja tutkimukset ovat osoittaneet liikunnan olevan hyvin tehokas tapa hoitaa masennusta ja ahdistuneisuutta. On saatu näyttöä jopa siitä, että säännöllinen, riittävän raskas liikunta on tehonnut keskivaikeaan tai lievään masennukseen sekä ahdistukseen lääkehoitoa ja terapiaa paremmin. (Cooney ym. 2013; Gianfredi ym. 2020; Singh 2022, 1–7; Heissel ym. 2023). Liikunnan erilaiset biologiset vaikutusmekanismit aivoissa ja kehossa parantavat mielialan lisäksi muistia, keskittymiskykyä ja oppimista (Kantomaa ym. 2018, 27; Mandolesi ym. 2018, 3–4; Miranda ym. 2019, 1–13). Liikunnan harrastamisella nuoruusiässä on havaittu olevan yhteys myös yksilön myöhempään tulotasoon ja kouluttautumiseen. Nuorena vapaa-



ajallaan liikuntaa harrastaneet kouluttautuvat enemmän kuin vähän liikkuvat. Yhteys säilyy vanhempien koulutuksesta ja tulotasosta riippumatta. Vapaa-ajallaan liikkuvat 35-vuotiaat ovat myös todennäköisemmin työelämässä, ja heidän vuotuiset ansiotulonsa ovat korkeammat. Liikkumattomuudella on puolestaan yhteys korkeampaan työttömyyspäivien määrään. (Vasankari & Kolu 2018, 28–36.)

Liikunnallinen tai liikkumaton elämäntapa syntyy yksilön sisäisten maailmojen, sosiaalisten maailmojen, arjen ympäristöjen ja mahdollisuuksien vuorovaikutuksessa (Pyykkönen 2014a, 9; Vanttaja ym. 2017a, 16–18). Oman haasteensa liikunnalliselle elämäntavan ylläpitämiselle aiheuttavat erilaiset elämässä tapahtuvat siirtymät kuten lapsuudenkodista omilleen muuttaminen, opiskelujen aloittaminen tai niiden ulkopuolelle jääminen ja esimerkiksi työttömyys. Siirtymät saattavat aiheuttaa muutoksia yksilön viiteryhmissä, kaventaa sosiaalisia suhteita sekä muuttaa arjen instituutioita ja ympäristöjä. Näillä kaikilla on vaikutuksia yksilön terveysvalintoihin ja liikuntakäyttäytymiseen. Erityisesti varhaisaikuisuus on useiden siirtymien ja muutosten aikaa. Muutokset haastavat tottumuksia ja vievät energiaa, jolloin liikunnallisen elämäntavan ylläpitäminen voi olla entistä haastavampaa. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2014, 11–12.)

Tämä kirjallisuuskatsaus tehdään yhteistyössä tuetun asumisen yksikön Helmi-yhteisön kanssa, jossa asukkaat ovat usein itsenäistymisvaiheessa olevia, ensimmäiseen omaan kotiin muuttavia nuoria aikuisia. Asukkaiden arkeen kuuluvat keskeisesti arjen taitojen ja itsenäisen elämän harjoittelu sekä oman polun löytäminen yhteiskuntaan kiinnittymisessä. Lisäksi monen asukkaan arkeen on saattanut kuulua ennen palveluun tuloa muutto uudelle paikkakunnalle, uusien verkostojen ja viiteryhmien löytäminen ja ehkä myös uudenlaisen elämäntavan harjoittelu esimerkiksi ilman päihteitä. Helmi-yhteisö pyrkii vastaamaan näiden siirtymien ja muutosten onnistumiseen tarjoamalla asukkaille yksilöohjausta sekä yhteisön, johon kiinnittyä.

Tarve tälle kirjallisuuskatsaukselle on syntynyt Helmi-yhteisön asukkaiden arjessa esiin tuomistaan tavoitteistaan ja toiveistaan liikkua enemmän ja voida paremmin. Tarve nousee myös suomalaisten liikkumattomuutta ja paikallaanoloa koskevista tilastoista, joissa suurta osaa suomalaisia - etenkin matalassa sosioekonomisessa asemassa olevia henkilöitä - koskettaa erityinen riski vähäisen liikkumisen runsaisiin terveyttä ja hyvinvointia heikentäviin tekijöihin (Haapala ym. 2016, 123; Helajärvi ym. 2015, 1713). Tarkoituksena on siten tuottaa yksilöohjauksen työkaluksi sekä yksikön toiminnan kehittämiseksi tuotettu tutkimustietoon pohjautuva katsaus liikunnan moninaisista merkityksistä hyvinvoinnille.

## 2.2 Yhteistyökumppani Helmi-yhteisö

Humana oy on sosiaali- ja hoiva-alan yritys, joka on saanut alkunsa pienestä joukosta asi-anajajia ja henkilökohtaisia avustajia vuonna 2001 Ruotsissa. Sittemmin Humana on laa-jentunut voimakkaasti muillekin sosiaalialan sektoreille, ja Suomessa se aloitti toimintansa vuonna 2016. (Humana 2023a.) Tammikuussa 2022 Humana osti Kalliola oy:n asumispal-velut ja lastensuojelun laitos- ja avopalvelut. Yrityskauppojen myötä entiset Kalliolan palve-lut muodostavat nyt Humanan tytäryhtiön, Humanan Kallio oy:n. (Kalliola 2022).

Helmi-yhteisö on Humanan Kallion asumispalveluihin kuuluva tuetun asumisen yksikkö, joka tarjoaa tuettua asumista nuorille aikuisille, jotka tarvitsevat tukea itsenäisen asumisen taitoihin. Tuen tarve voi kummuta esimerkiksi neuropsykiatrisista haasteista tai mielenter-veyteen tai päihteisiin liittyvistä haasteista. Kohderyhmään kuuluvat myös jälkihuollon nuo-ret sekä maahanmuuttajataustaiset henkilöt. Helmi-yhteisössä tavoitteena on elämänhallin-nan lisääntyminen siten, että itsenäinen asuminen onnistuu palvelun päätyttyä. (Humana 2023b.)

Helmi-yhteisössä työskentely on tavoitteellista, ja asukkaat ovat mukana suunnittelemassa palvelun sisältöä. Tavoitteisiin pyritään yksilötapaamisten ja yhteisövalmennuksen kautta. Yhteisöllisiä rakenteita ovat esimerkiksi viikoittainen yhteisökokous sekä asukkaiden toivei-den ja tarpeiden mukaan vaihtelevat kausittaiset ryhmät. Helmi-yhteisössä keskeistä on osallisuuden vahvistaminen yhteisöllisen toiminnan ja vaikuttamismahdollisuuksien kautta. Asukkaat ovat vahvasti mukana suunnitelmassa omaa arkeaan, asumisen tavoitteitaan sekä yhteisön yhteisiä asioita. (Humana 2023b.; Prittinen 2023.)

Opinnäytetyön ideointi aloitettiin syksyllä 2022 säännöllisen yhteydenpidon sekä videota-paamisten myötä. Opinnäytetyön tekijä itse oli vastikään opintovapaalle jäänyt Helmi-yhtei-sön työntekijä. Ideointiin osallistuivat opinnäytetyön tekijän tilalla työskentelevä sijainen, hä-nen työparinsa sekä yksikön johtaja. Käytännön haasteiden vuoksi opinnäytetyön aihe ehti vaihtua kertaalleen, ja keväällä 2023 löytyi lopullinen aihe: kirjallisuuskatsaus liikunnan vai-kutuksista hyvinvointiin. Aiheen valintaan vaikuttivat työntekijöille sekä opinnäytetyön teki-jälle syntynyt käsitys siitä, että asukkaat tavoittelivat usein parempaa henkistä ja fyysistä vointia. Monet asukkaat myös asettivat itselleen tavoitteita liikunnallisemmasta elämänta-vasta. Näistä lähtökohdista syntyi idea tuottaa tutkimustietoa kokoava katsaus, jota voitai-siin hyödyntää niin elämäntapaohjauksessa kuin yksikön toiminnan kehittämisessäkin.

### 2.3 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyö tehdään integratiivisena kirjallisuuskatsauksena. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata psykososiaalisia vaikutusmekanismeja hyvinvoinnin taustalla. Näkökulma on psykososiaalisissa tekijöissä, ja ulkopuolelle rajataan fysiologiset, hormonaaliset ja hermostolliset tekijät. Tavoitteena on lisätä Helmi-yhteisön työntekijöiden ja asukkaiden tietämystä liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille sekä liikunnan mahdollisuuksista hyvinvoinnin vahvistajana. Katsaus toimii tieteellisenä perustana myös yksikön päivätoiminnan kehittämiseksi. Tavoitteena on viimekädessä lisätä asukkaiden hyvinvointia liikunnallisen elämäntavan omaksumisen avulla.

Opinnäytetyön tutkimuskysymys sisältää hypoteesin siitä, että liikunta vaikuttaa myönteisesti yksilön hyvinvointiin. Opinnäytetyön tutkimuskysymys on muotoiltu seuraavalla tavalla: ”Millä psykososiaalisilla vaikutusmekanismeilla liikunta kohottaa hyvinvointia nuoruus- ja aikuisiässä?”.

### 3 Hyvinvoinnin käsite vaatii määrittelyn

#### 3.1 Hyvinvointi moniulotteisena käsitteenä

Hyvinvointi on nykykulttuurissa paljon esiintyvä käsite. Se on arvo ja ihanne, jonka edistämistä tavoitellaan niin mediassa käytävässä keskustelussa kuin akateemisessa tutkimuksessa. Hyvinvoinnin käsite esiintyy nykyisin jopa julkisoikeudellisten yksikköjen nimissä, hyvinvointialueet. (Tanskanen 2023, 19; Laki hyvinvointialueesta 611/2021.) Käsite on kuitenkin hyvin moniulotteinen ja sen määrittely on vaikeaa. Määritelmä ja merkitykset ovat riippuvaisia niin tieteenalasta, paikasta kuin ajastakin. (Hämeenaho ym. 2023, 12.; Ojanen 2022.) Whiten (2017) mukaan hyvinvointi rakentuukin relationaalisesti kulttuurin ja yhteiskunnan sisältämissä diskursseissa ja järjestelmissä (Aira ym. 2021, 127). Yhteiskunnallisella tasolla hyvinvointi voi olla päämäärä tai keino päämäärän saavuttamiseksi (Noponen 1973, 5). Kuvaavaa käsitteen monimerkityksisyydelle on se, että Kotimaisten kielten keskus ei suosittelut sote-uudistuksen myötä syntyneiden julkisoikeudellisten alueiden nimeämistä hyvinvointialueiksi. Käsitettä ei nähty neutraaliksi, vaan sen nähtiin olevan tavoitteisiin viittaava, markkinointihenkinen sekä suostutteleva. Kotimaisten kielten keskuksen kannanoton mukaan hyvinvointi viittaa yhteiskunnan vaurauteen, ihmisen hyvään terveyteen tai ihmisen hyvään henkiseen oloon. (Forsberg & Onkamo 2020.) Hyvinvoinnin käsitteen määrittelyn tärkeyttä on korostettu ajassa, jona luontoa uhkaa ilmastonmuutos, vesistöjen saastuminen, nälänhätä ja muu ihmisten kärsimys. Käsitteeseen luodaan ihmisen tarpeita ja haluja. Hyvinvoinnin käsittämisen vaurautena ajatellaan oikeuttaneen luonnolle ja ihmiskunnalle tuhoa aiheuttaneen, epäoikeudenmukaisen ja epäekologisen talouskasvun. (Helne & Hirvilampi 2017, 1.) Kotimaisten kielten keskuksen kannanotossa tiivistyy myös väitöskirjatutkija Tanskanen (2023) huomio siitä, että nykykulttuurin voimakkaan hyvinvointipuheen riskinä on sulkea ulkopuolelle ihmisiä, jotka eivät voi hyvin: kannanotossa todetaan, että alueilla tulee asumaan myös pahoinvoivia ihmisiä siitä huolimatta, että sote-palveluiden ja pelastustoimen tehtäviin kuuluu hyvinvoinnin lisääminen. (Forsberg & Onkamo 2020; Tanskanen 2023, 19.) Hyvinvoinnin käsite on erittäin keskeinen politiikassa, tutkimuksessa sekä sosiaali- ja terveyspalveluita järjestettäessä. Vaikka hyvinvoinnin käsitteestä tai sen mittaamisesta ei vallitse yksimielisyyttä, kansalaisten hyvinvointi on julkishallinnon perustehtäviä. (Niemi ym. 2017, 166.)

Hyvinvoinnin määrittely on kannanottoa siihen, mikä on hyvää ja tavoiteltavaa, ja mitä on hyvä elämä (Allardt 1976, 13–14; Ojanen 2022). Keskustelu on alkanut jo antiikin Kreikasta, ja siihen edelleen osallistuvat mm. Aristoteleen (2008) ajatukset eudaimoniasta, jossa hyveellinen elämä tuottaa hyvinvointia (Martela 2023, 36). Eriäviä näkökulmia esiintyy mm.

siinä, mitkä ulottuvuudet nähdään hyvinvoinnin perustana, ja ketkä sen voivat määritellä. Hyvinvointiin liittyy oleellisesti kulttuureittain vaihteleva näkemys, tulisiko hyvää elämää tarkastella yksilön vai yhteisön näkökulmasta. Tällöin mukaan tulevat myös kysymykset siitä, tuleeko hyvän elämän olla oikeudenmukaista myös muille. Näkemyseroista huolimatta teorioista on löydettävissä myös yhteneväisyyksiä. Kaikissa teorioissa esimerkiksi nähdään, että ihmisen tulee kokea elämänsä jokseenkin järkeväksi, oikeudenmukaiseksi ja autonomiseksi. Teorioissa poikkeuksetta keskeinen hyvinvoinnin ulottuvuus on läheiset ihmissuhteet. (Ojanen 2022; Joshanloo ym. 2021.) Hyvinvoinnin tutkimuksessa haastaa erilaiset jakolinjat liittyen siihen, tulisiko hyvinvointia tutkia objektiivisin, esimerkiksi toimeentuloon liittyvin mittarein, vai tulisiko hyvinvoinnissa ottaa huomioon myös ihmisen oma arvio. Lisäksi hyvinvointitutkimuksessa pohdintaa aiheuttaa kysymys siitä, missä määrin hyvinvointia voidaan ylipäättään tutkia kokonaisvaltaisena ilmiönä, ja missä määrin se tulee jakaa erilaisiin hyvän elämän elementteihin. (Uusitalo & Simpura 2022, 23.)

Monitulkintaisuus on huomioitava erityisesti hyvinvoinnin mittaamisessa. Mittareita on lukuisia, ja lopputulos riippuu siitä, mihin hyvinvoinnin osa-alueeseen keskitytään. Hyvinvoinnin mittauksen yhteydessä on siis tärkeää perustella valittu mittausmenetelmä sekä määritellä, mitä hyvinvoinnilla tarkoitetaan. Hyvinvointia mitattaessa saattaa myös sekoittua, mitaanko itse hyvinvointia vai hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi terveys, fyysisen ympäristön turvallisuus ja kunnan palvelut, mutta nämä eivät vielä välttämättä ilmene hyvinvointina, joka muodostuu haasteiden ja voimavarojen tasapainosta. (Aira ym. 2021, 127–128.) Hyvinvoinnin ymmärtäminen laajana, monitieteisenä ja monimerkityksisenä käsitteenä auttaa tavoittamaan sen eri ulottuvuuksia eri yhteyksissä. Hyvinvointi kytkeytyy taiteeseen, koulutukseen, talouteen ja politiikkaan, mutta myös yksilön sairauteen ja terveyteen läpi elämän. Siihen liittyvät tiiviisti kysymykset eettisyydestä ja oikeudenmukaisuudesta. (Niemi ym. 2017, 168–169; Hämeenaho ym. 2023, 12.)

Hyvinvoinnin teorioita on perinteisesti jaoteltu hedonistisiin teorioihin, haluteorioihin sekä objektiivinen lista -teorioihin. Hedonistisissa teorioissa keskeistä on nautinnon maksimointi ja kärsimyksen välttäminen. Taloustieteilijöiden perinteisesti suosimien haluteorioiden periaatteena puolestaan on, että yksilö voi hyvin saamalla mahdollisimman paljon haluamiaan asioita. Objektiivinen lista -teoriat listaavat hyvinvointia rakentavat elementit. Listoja voidaan rakentaa esimerkiksi ihmisen lajityypillisen potentiaalin ja ihmisluonnon ympärille, ja listoille voi kuulua esimerkiksi hyveellisyys, terveys ja onnellisuus. Edellä kuvatun teorioiden jaottelun lisäksi on olemassa hybriditeoriat, jotka yhdistelevät kolmen edellisen ryhmän elementtejä. Teorioita vastaan on esitetty paljon kritiikkiä. Voidaan esimerkiksi pohtia, miten

eettistä ja oikeudenmukaista on, jos ihminen elää haluamallaan tavalla pelaten tietokonepelejä ja rahoittaen tämän yhteiskunnan tuilla. Toisaalta haluteorian keskeinen haaste on myös se, että ihmisen haluamat asiat eivät lopulta välttämättä tuo pitkällä tähtäimellä hyvinvointia. Haluteoriaa haastaa myös kysymys, tietääkö ihminen, mitä haluaa. Toisaalta ihmisen sopeutumiskyky voi ohjata ihmisen haluamia asioita: ihmisellä on taipumus sopeuttaa omat halunsa ja toiveensa vastaamaan niihin mahdollisuuksiin, joita hänellä elämässään on. Objektiivisen listan ongelmat puolestaan liittyvät kysymykseen siitä, millä perusteella listalle valitaan asioita. (Crisp 2013; Niemi ym. 2017, 168–170; Mattila 2018.)

Hyvinvointitutkimuksen kentällä on ollut erilaisia painotuksia hyvinvoinnin mittaamiseen subjektiivisesti ja objektiivisesti. Seuraavassa kappaleessa esitellään tätä jakolinjaa tarkemmin sekä esitellään tarpeiden keskeistä sijaa hyvinvoinnin teorioissa. Tämän jälkeen luodaan tälle kirjallisuuskatsaukselle hyvinvoinnin viitekehys kolmen eri hyvinvointia käsittelevän teorian kautta: Allardtin (1976) teorian, Ryanin & Decin (2000) itseohjautuvuusteorian sekä Seligmanin (2011) PERMA-teorian.

### 3.2 Tarpeiden tyydyttymisen objektiiviset ja subjektiiviset näkökulmat

Tarpeiden tyydyttymistä pidetään yleisesti ottaen hyvinvoinnin perustana, ja erilaisia luokituksia ihmisen tarpeista on lukuisia (Noponen 1973, 15–17). Tarpeet selittävät ihmisen käyttäytymistä, ja niiden tyydyttämisellä pyritään tiettyihin tavoitteisiin. Allardtin (1976) mukaan tavat, joilla tarpeita tyydytetään muodostuvat arvoiksi. Haastavaa on kuitenkin selvittää hyvinvoinnin kannalta keskeiset arvot, tarpeet ja tavoitteet. Lisäksi tarpeet ovat sidoksissa aikaan ja paikkaan: tarpeiden tyydyttyminen parantaa olosuhteita, mikä taas puolestaan muuttaa ihmisen toiveita ja tarpeita. Allardtin (1976) mukaan hyvinvoinnin tarpeentyydytykseen liittyvistä keskeisistä arvoista selvyttä saadaan tutkimalla, mikä aiheuttaa ihmiselle kärsimystä, millaisia pyrkimyksiä ihmisellä on yhteisöihin ja yhteiskuntaan liittyen, sekä millaisia toiveita ja arvostuksia ihminen ilmaisee kielellisesti hänellä olevan. (Allardt 1976, 15–16, 26; Uusitalo & Simpura 2022, 27.)

Tarpeiden tyydyttymisen seurauksena syntyvää hyvinvointia voidaan tutkia objektiivisesta tai subjektiivisesta näkökulmasta (Noponen 1973, 15–17). Objektiivinen hyvinvointi kattaa ulkoisesti mitattavissa olevat tekijät, kuten tulotason tai terveydentilan (Aira ym. 2021, 127; Noponen 1973, 17). Jotta voidaan puhua objektiivisesta hyvinvoinnista, ihmisen tarpeet sekä näiden tyydyttymisen aste tulee voida määritellä (Noponen 1973, 29–30). Esimerkiksi kuuluisaan Maslowin hierarkiaiseen malliin ihmisen tarpeista lukeutuu ihmisen elossa säilymiseen liittyviä perustarpeita, turvallisuuteen, ihmissuhteisiin, arvokkuuteen ja itsensä toteuttamiseen liittyviä tarpeita (Maslow 1970, 35–51). Näistä objektiivisesti voidaan arvioida

ihmisen fysiologisten tarpeiden kuten nälän, levon ja hapen tarpeen tyydyttymistä. Objektii-visesti voidaan arvioida myös turvallisuuden, kuten taloudellisen pärjäämisen tai asumisen tilannetta. (Ojanen 2022.) Ihmissuhteisiin, yhteisöihin ja liittymiseen liittyviäkin tarpeita voidaan vielä arvioida objektiivisesti. Kuitenkin arvokkuuteen ja itsensä toteuttamiseen liittyvien tarpeiden, kuten aseman, koulutuksen, harrastuksen ja tiedon merkitys syntyy ihmisen omassa kokemuksissa. Tällöin puhutaan subjektiivisesta hyvinvoinnista. (Ojanen 2022.) Objektii- vintinen hyvinvointi merkitsee tarpeiden tyydyttymisen astetta, ja subjektiivinen hyvin- vointi sitä, missä määrin tarpeet koetaan tyydyttyneiksi (Noponen 1973, 16). Objektii- vintinen hyvinvointi syntyy sekä yhteiskunnan että yksilön toiminnasta, ja yhteiskunnan toimilla voi- daan vaikuttaa näihin tarpeisiin, ja siten tasata hyvinvoinnin eroja (Noponen 1973, 55).

Subjektiivinen hyvinvointi kattaa ihmisen arvion omasta hyvinvoinnistaan sekä elämään tyy- tyväisyydestään (Aira ym. 2021, 127). Subjektiiviset kokemukset ovat ihmisen arvioita omista tunnetiloista sekä olosuhteista, mutta myös yhteiskunnan olosuhteista. Elämänlaa- dun kokeminen subjektiivisesti liittyy ihmisen arvostuksiin, asenteisiin sekä kokemuksiin. (Allardt 1976, 180). Subjektiivisen hyvinvoinnin voi kiteyttää ihmisen tyytyväisyydeksi omaan tarpeiden tyydytyksen asteeseen (Noponen 1973, 15). Allardt (1976) mukaan hy- vinvointia ei voida kuitenkaan määritellä pelkästään ihmisten kokemuksen perusteella, sillä ihmiset voivat erehtyä omista tarpeistaan sekä tyytyväisyydestä omien tarpeiden tyydytty- miseen (Allardt 1973, 26). Myös Noponen (1973) huomauttaa, että ihmisen arvio omasta hyvinvoinnista muodostetaan suhteessa johonkin viiteryhmään: omaa hyvinvointia ei arvi- oida sen perusteella, mitä ihmisellä on, tai mitä häneltä puuttuu. Sitä arvioidaan sen perus- teella, minkälainen hyvinvointi muilla vertailuryhmän ihmisillä vaikuttaa olevan verrattuna omaan. (Noponen 1973, 57.) Tämän lisäksi huonommassa asemassa olevat ihmiset eivät välttämättä kykene ilmaisemaan omia tarpeitaan ja toiveitaan samalla tavalla, eikä kaikilla ihmisillä ole tarvittavia tietoja arvioida yhteiskunnan toimenpiteiden vaikutuksiin itseensä (Allardt 1973, 181).

### 3.3 Hyvinvoinnin tarkastelua teorioiden kautta

#### 3.3.1 Erik Allardt'n teoria

Edelleen ajankohtaisena pidetty hyvinvointiteoria on suomalaisen sosiologian professori Erik Allardt'n teoria hyvinvoinnin ulottuvuuksista. Allardt'n hyvinvointiteoria laajensi pohjois- maista hyvinvointikäsitystä, jossa hyvinvointi oli käsitetty aineellisina resursseina, jotka ovat objektiivisesti mitattavissa. Allardt toi teoriaan mukaan hyvinvoinnin subjektiivisen olemuk- sen, ja korosti, että hyvinvoinnin tasoa mitattaessa tarvitaan sekä objektiivista että subjek- tiivista mittaria. (Allardt 1976, 9; Karvonen ym. 2022, 11; Martela 2022a, 566.) Allardt'n

mukaan hyvinvoinnin määrittely ja tutkiminen ylipäättään on haastavaa, ja vaatii kannanoton siitä, mikä on ihmiselle hyvää ja tavoiteltavaa. Jotta voidaan arvioida ihmisryhmien hyvinvointia, tulee todellista maailmaa verrata toivottuun maailmaan. Toivottu maailma on usein epärealistinen ja saavuttamattomissa, ja tästä syystä vertailustakin tulee epärealistista. Vertailussa tulisikin käyttää todellisia tilanteita, ja hyvinvoinnin tasoa olisi tärkeää mitata esimerkiksi vertailemalla samaa yhteiskuntaa eri aikoina tai eri yhteiskuntia keskenään. (Allardt 1976, 13–14.)

Allardtin mukaan (1976) pohjoismaisessa hyvinvointitutkimuksen käsitejärjestelmässä on kaksi perustavaa erottelua: hyvinvointi – onni (onnellisuus), sekä elintaso – elämänlaatu (Kuva 1). Onni ja onnellisuus merkitsevät tässä teoriassa samaa asiaa. Onni (onnellisuus) on subjektiivinen, ihmisen itsensä arvioima kokemus, kun taas hyvinvointi on objektiivisempi kategoria. (Allardt 1976, 32.)

	<b>Hyvinvointi (objektiivinen)</b>	<b>Onnellisuus (subjektiivinen)</b>
<b>Elintaso (having)</b>	Tarpeentyydytys aineellisilla ja persoonattomilla resursseilla	Ihmisen subjektiivinen tunne ja kokemus omista elinehdoistaan ja aineellisista resursseista
<b>Elämänlaatu (loving, being)</b>	Tarpeentyydytys, joka perustuu ihmisten välisiin suhteisiin, ihmisen ja yhteiskunnan väliseen suhteeseen, sekä ihmisten ja luonnon väliseen suhteeseen	Ihmisen subjektiivinen tunne ja kokemus suhteista toisiin ihmisiin, luontoon ja yhteiskuntaan sekä henkilökohtaiseen kasvuun

Kuva 1. Taulukko hyvinvoinnin ulottuvuuksista (mukailtu Allardt 1976, 33; Martela 2022a, 567.)

Hyvinvoinnin astetta voidaan mitata tarpeentyydyttymisen asteella. Mikäli tarpeet eivät tyydy, puhutaan huonoista olosuhteista. Elintaso-kategoria koostuu aineellisista ja persoonattomista resursseista. Elintasoa voidaan arvioida resurssien kuten asunnon, työllisyyden, tulojen ym. esiintymisen avulla. Elämänlaatu puolestaan pitää sisällään inhimilliset suhteet, joiden avulla ihminen voi toteuttaa itseään ja sosiaalisia suhteita. Vaikka perinteisesti elämänlaadun mittaamista on pidetty subjektiivisena ja elintason mittaamista objektiivisena,



Allardtin (1976) mukaan molempia tulisi mitata sekä subjektiivisesti että objektiivisesti. (Allardt 1976, 32–33.)

Hyvinvoinnin ja onnen eroavaisuuksina pidetään etenkin niiden suhteita aikaan ja kausaliteettiin. Georg Henrik von Wrightin (1963) mukaan onneen liittyy hetkellisyys ja katoavaisuus, kun taas hyvinvointi on pysyvämpää. Onnen ja onnellisuuden muutoksissa syitä ja vaikutuksia ei nähdä tärkeiksi, kun taas hyvinvoinnin muutoksissa otetaan huomioon vaikutukset ja syyt. Onnen tunteeseen liittyy vahvasti toivomusten täyttyminen. Joskus kuitenkin itse pyrkimys täyttää toivomus voi tuoda onnen tunteen. (Allardt 1976, 33–34.)

Resursseista puhuttaessa tarkoitetaan aineellisia resursseja, kuten aiemmin mainitut asunto, työllisyys, tulot ym. sekä aineettomia resursseja, kuten sosiaaliset suhteet. Tyydytty tarve toimii usein resurssina, joka voi tukea jonkin muun tarpeen tyydyttymistä. Esimerkiksi huolien hälveneminen voi vapauttaa energiaa tyydyttää jotakin muuta tarvetta. Varrakkuus, korkea koulutus ja hyvät ihmissuhteet toimivat välineinä muiden tarpeiden tyydyttämiselle. Jatkuvasti nälissään oleva ihminen puolestaan keskittää energiansa ravinnon tarpeen tyydyttämiseen. Elintason liittyvien tarpeiden täyttyminen on usein ensisijaisia hyvinvoinnin kannalta. Allardt viittaa myös Maslowin (1943) kuuluisaan tarvehierarkiaan, ja nostaa esiin kysymyksen siitä, kuinka pitkälle yleistys tarpeiden hierarkkisuudesta voidaan viedä – voihan alhaisen elintason omaava ihminen pyrkiä tyydyttämään rakkauden ja läheisyyden tarpeensa. (Allardt 1976, 36, 41.)

Ihmisen tarpeet Allardt jakaa kolmeen pääluokkaan, joita hän nimittää teoriansa iskusanoiksi: Elintaso (having), yhteisyysuhteet (loving) ja itsensä toteuttamisen muodot (being). Aiemmin kuvatun jaottelun mukaan tarpeet lukeutuvat seuraavasti: elintaso pitää sisällään aineelliset resurssit ja fysiologiset tarpeet, ja kuuluu täten elintasokategoriaan. Kaksi jälkimmäistä yhteisyysuhteet (loving) ja itsensä toteuttaminen (being) lukeutuvat elämänlaatuun. Näkökulma kuitenkin vaikuttaa aina siihen, mitkä tarpeet nähdään kuuluvan mihinkin luokkaan. Esimerkiksi kouluttautuminen voi olla välttämätöntä tulojen hankkimiseksi, mutta se voi olla myös itsensä toteuttamista. (Allardt 1976, 9, 37–38; Martela 2022a, 566.) Yhteisyysuhteet pitää sisällään ihmisen tarpeen solidaarisuudelle sekä toveruudelle. Ihmisellä on tarve sosiaalisille suhteille, olla sosiaalisen verkoston jäsen, ja ilmaista sekä vastaanottaa välittämistä ja toisista pitämistä. Yhteisyydestä voidaan puhua, jos suhde on symmetrinen. Suhde on symmetrinen, jos se on vastavuoroinen: ihminen antaa ja vastaanottaa rakkautta ja huolenpitoa. (Allardt 1976, 43.) Itsensä toteuttamisen muotoihin kuuluu mm. se, mitä ihminen on suhteessa yhteiskuntaan. Itsensä toteuttamista kannattaa tarkastella sen vastakohtana, jota Allardt pitää vieraantumisenä. Vieraantunut ihminen on esine tai osa, jonka merkityksen määrittelevät ihmisen ulkopuolella olevat voimat sen sijaan, että ihminen olisi

oma itsensä suhteessa yhteiskuntaan, luontoon ja maailmaan. Vieraantumista esiintyy, mikäli ihmiset ovat korvattavaa, helposti vaihdettavaa työvoimaa tai kuluttajia, ja inhimillisiä suhteita arvioidaan ainoastaan hyödyn kannalta. (Allardt 1976, 37–38.)

### 3.3.2 Itseohjautuvuusteoria

Yksi tämän päivän tutkituimmista ihmisen hyvinvointia, motivaatiota ja tarpeita käsittelevä teoria on itseohjautuvuusteoria (Martela 2022a, 568). Itseohjautuvuusteoriassa ihmisen ajatellaan olevan luonnostaan utelias, elämänhaluinen ja autonomiaan pyrkivä olento. Ihmisellä on luonnollinen tarve ilmaista itseään, kasvaa ihmisenä sekä kehittää omia kykyjään. Itseohjautuvuusteorian mukaan hyvinvointi lisääntyy, kun ihminen saa toteuttaa psykologisia perustarpeitaan eli toimia vapaaehtoisesti, käyttää kykyjään sekä tuntee yhteyttä muihin ihmisiin. Vastaavasti taas näiden tarpeiden estyminen heikentää hyvinvointia. (Ryan & Deci 2000, 68.) Itseohjautuvuusteorian taustalla on empiirinen tutkimus ihmisen sisäistä motivaatiota ja kukoistamista tukevista ja heikentävistä ympäristötekijöistä (Ryan & Deci 2000, 69).

Ihmisen kolme psykologista perustarvetta ovat läheisyys, kyvykkyys ja autonomia. Läheisyydellä tarkoitetaan ihmisen tarvetta rakastaa ja olla rakastettu sekä olla yhteydessä ja tuntee yhteyttä muihin ihmisiin. Kyvykkyydellä tarkoitetaan ihmisen tarvetta tuntee itsensä kyvykkääksi ja aikaansaavaksi. (Deci 2017.) Itsensä toteuttaminen on tarve tuntee kyvykkyyttä ja itseohjautuvuutta. Ihminen tarvitsee riittävästi haastetta – liian triviaali tai helppo tehtävä ei motivoi. Ihminen kokee sitä vahvempaa sisäistä motivaatiota, mitä kyvykkäämpi hän tehtävässään on. (Deci & Ryan 1985, 58.) Autonomialla tarkoitetaan tarvetta vapaudelle valita sekä tuntee hallinnan tunnetta omaa käyttäytymistään ja elämäänsä kohtaan. Näiden tarpeiden toteutuminen johtaa sisäiseen, eli autonomiseen motivaatioon. (Deci 2017.) Tarpeita pidetään universaaleina ja pysyvinä läpi ihmisen elinkaaren. Esimerkiksi jo vauvalla on tarve läheisyyteen hoivaajan kanssa, käyttää ja kehittää omia kykyjään koskettamalla esineitä sekä hallita omaa ympäristöä ja kehoaan. (Deci & Ryan 2014, 16.) Decin ja Ryanin (2014) mukaan Maslow'in (1943) tarvehierarkiassa esitetyt tarpeet eivät ole perustarpeita, vaan osa tarvehierarkian tarpeista nähdään syntyneen tukahdutettujen perustarpeiden vuoksi (Deci & Ryan 2014, 15). Esimerkiksi heikko itsetunto voi olla seurausta autonomian, kyvykkyuden ja läheisyyden tarpeiden vaillinaisesta tyydyttymisestä (Ryan & Deci 2000, 75; Ryan & Brown 2003, 73). Decin & Ryanin (1995) mukaan tarve kasvattaa itsetuntoa syntyy psykologisten tarpeiden tyydyttymättömyydestä, kun taas näiden tarpeiden tyydyttyminen vahvistaa itsetuntoa (Deci & Ryan 2014, 15). Kuten Allardtin (1976) teoriassa, myös itseohjautuvuusteoriassa kyseenalaistetaan tarpeiden hierarkisuus –

ihmisten jopa todetaan helposti laiminlyövän alempien tasojen tarpeita tavoitellessaan ylempien tasojen tarpeita (Deci & Ryan 2014, 15; Allardt 1976, 36, 41).

Motivaatio nähdään itseohjautuvuusteoriassa jatkumona, jonka toisessa päässä on ulkoinen kontrolli ja toisessa ääripäässä sisäsyntyinen motivaatio (Kuva 2) (Deci 2017). Tähän välille sijoittuu erilaisia motivaation tasoja, kuten sisäistetty kontrolli sekä integroitu säätely (Martela 2022b).



Kuva 2. Motivaation tyypit (mukailtu Martela 2022b)

Motivaatiosta voidaan puhua ulkoisena eli kontrolloituna motivaationa ja sisäisenä eli autonomisena motivaationa. Kontrolloidun motivaation ääripäässä sijaitsee ulkoinen kontrolli, jossa ihminen motivoituu palkkioiden tai rangaistusten avulla. Sisäistetty kontrolli on ulkoista motivaatiota, joka syntyy ympäristön käyttäytymisen normeista, ja toimintaa voivat ohjata esimerkiksi ylpeyden tavoittelu tai häpeän tai syyllisyyden välttäminen. Integroitu säätely puolestaan on sisäisen motivaation tyyppi, jossa ihminen toimii arvokkaiksi kokemiensa päämäärien vuoksi, vaikka toiminta itsessään ei tunnu palkitsevalta. Sisäsyntyisessä motivaatiossa itse tekeminen palkitsee. (Ryan & Deci 2000, 72; Martela 2022b.) Myös Allardtilla (1976) on teoriassaan samaan asiaan viittaus: hänen mukaansa itse pyrkimys täyttää toivomus voi jollekin tuoda onnen tunteen, ei niinkään itse toivomuksen täytyminen (Allardt 1976, 34). Autonomisen motivaation saavuttaminen lisää ihmisen hyvinvointia, sitoutumista ja suorituskykyä. Kontrolloitu motivaatio on mahdollista muuttaa autonomiseksi motivaatioksi, mikäli ihminen ymmärtää toimintansa arvot, ja sisäistää nämä omikseen. (Deci 2017.)

Sisäinen motivaatio heijastaa ihmisluonnon sisäisiä taipumuksia (Ryan & Deci 2000, 70). Sisäinen motivaatio kumpuaa luonnollisista ja synnynnäisistä taipumuksista kiinnostua asioista, vahvistaa kykyjään ja haastaa itseään. Sisäisen motivaation ollessa lähtöisin sisäisistä taipumuksista, se ei vaadi syntyäkseen ulkoisia palkkioita. Itseasiassa on osoitettu,

että mikäli sisäisesti motivoitua henkilöä palkitaan ulkoisilla palkkioilla, henkilön motivaatio toimintaan vähenee. Tämän arvellaan johtuvan siitä, että henkilö motivoituu toimintaan päämäärän vuoksi, eikä toimintaa enää harjoiteta sen itsensä vuoksi. Tällöin toimintaa ei harjoiteta enää sen mielenkiinnon vuoksi vaan palkkion vuoksi. (Deci & Ryan 1985, 43–47.) Rangaistuksen välttäminen, ulkopuolisen valvonta tai arviointi ovat myös osoittaneet tuottavan sisäistä motivaatiota heikosti (Deci & Ryan 1985, 49–55). Sisäiselle motivaatiolle suotuisat olosuhteet luovat kokemukset autonomiasta, kyvykkyydestä sekä läheisistä ihmissuhteista (Ryan & Deci 2000, 70–71).

Ulkoinen motivaatio nähdään erityisesti varhaislapsuuden jälkeen yleistyvänä motivoitumisen tapana, johon vaikuttavat erityisesti sosiaaliset paineet ja velvollisuudet. Itseohjautuvuusteoriassa ollaan kiinnostuneita siitä, millä tavalla ulkoisista motivaatiotekijöistä huolimatta ihmiset motivoituvat toimimaan. Ulkoapäin syntyvä motivaatio voi synnyttää ihmisessä passiivisuutta, haluttomuutta, passiivista suorittamista tai aktiivista sitoutumista. Näiden kautta voidaan tarkastella sitä, missä määrin pyyntö käyttäytyä jollakin tavalla on sisäistetty tai integroitu. Kotitehtävien tekeminen oppimista varten tulevaisuuden työelämässä on ulkoisesti motivoitunutta samalla tavalla kuin on sekin, että kotitehtäviä tekee vanhempien pakottamana. Henkilöllä on toiminnassaan jokin ulkoinen päämäärä sen sijaan, että hän tekisi asiaa sen itsensä vuoksi. (Ryan & Deci 2000, 71.)

Tutkimusten mukaan sisäisten päämäärien tavoittelu on myönteisesti yhteydessä hyvinvointiin, itsetuntoon ja itsensä toteuttamiseen. Sisäisten pyrkimysten tavoittelun on myös todettu vähentävän masennus- ja ahdistusoireita. (Martela & Ryan 2016, 355–366; Ryan & Deci 2017, 74–75; Martela 2022b.)

### 3.3.3 PERMA-malli

Positiivinen psykologia on viimeisten vuosikymmenten aikana laajentunut monihaaraiseksi tieteenalaksi. Sen tarkoituksena on hyvän tunnistamiseen ja vahvuuksiin keskittymällä lisätä ihmisten hyvinvointia sekä ennaltaehkäistä pahoinvointia. (Uusitalo 2023, 9.) Tunnetun hyvinvointiteorian PERMA-mallin kehittäjä Martin Seligman (2011) ajatteli alkuun positiivisen psykologian keskittyvän ihmisen onnellisuuteen, mutta valitsi sittemmin sen ydintemäksi ihmisen hyvinvoinnin, jonka hän esittää olevan seurausta ihmisen kukoistuksesta (Seligman 2011, 11–15).

Seligmanin (2011) mukaan hyvinvointi koostuu useista eri osatekijöistä. Kultakin osatekijältä tulee löytyä kolme seuraavaa ominaisuutta: 1. se edistää hyvinvointia, 2. sitä harjoitetaan tai tavoitellaan sen itsensä vuoksi, ei muiden tekijöiden saavuttamisen vuoksi, sekä 3. se voidaan määritellä ja sitä voidaan mitata. (Seligman 2011, 14–16.) Jokaisella

hyvinvoinnin osatekijällä on siis kolme edellä mainittua ominaisuutta. Hyvinvoinnin osatekijöitä, joista myös teorian nimi tulee, Seligman (2011) listaa viisi:

- 1) positive emotions (myönteiset tunteet),
- 2) engagement (sitoutuneisuus),
- 3) relationship (ihmissuhteet),
- 4) meaning (merkityksellisyys) sekä
- 5) accomplishment (saavuttaminen).

Positiivinen tunne on yksi hyvinvoinnin osatekijä, joka viittaa myönteisiin koettuihin tunteisiin. Myönteinen tunne on ihmisen subjektiivinen kokemus. Poiketen onnellisuusteorioista, joissa jo sanalla onnellisuus on vahva konnotaatio iloisen tunnelman kanssa, PERMA-mallissa myönteiset tunteet eivät ole teorian keskiössä eivätkä tavoitteena. Myönteiset tunteet ovat yksi hyvinvoinnin ulottuvuus muiden joukossa. Myönteisillä tunteilla on laajentava ja rakentava vaikutus. Laajentava vaikutus tarkoittaa kykyä havainnoida erilaisia vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia paremmin, ja rakentava vaikutus puolestaan tarkoittaa voimavarojen ja hyvinvoinnin rakentamista pitkällä aikavälillä. Lisäksi myönteiset tunteet vahvistavat ihmisten välisiä suhteita ja esimerkiksi lisäävät neuvottelukykä. (Fredrickson 2011; Seligman 2011, 11–16).

Toinen subjektiivisesti mitattavissa oleva osatekijä on sitoutuneisuus. Sitoutuneisuudella viitataan myös uppoutumisen kokemuksiin. Seligmanin kanssa yhdessä työskennellyt psykologi Mihaly Csikszentmihalyi (2014) puhuu flow-tilasta, jonka hän näkee sitoutumisen parhaana ilmentymänä. Flow:ssa ihminen työskentelee haastavan tehtävän parissa kykyjensä rajoilla. Flow-tilassa yhdistyvät keskittyminen, tehtävän haastavuus, tavoitteiden asettaminen, välitön palaute, syvä osallistuminen, hallinnan tunne, itsetietoisuuden katoaminen sekä tunne ajan pysähtymisestä. (Beard 2014, 353.)

Aivan kuten Allardtin (1976) teoriassa ja itseohjautuvuusteoriassa, ihmissuhteet ovat myös Seligmanin (2011) teoriassa keskeisimpiä tekijöitä hyvinvoinnin taustalla (Allardt 1976, 42–43; Ryan & Deci 2000, 68; Seligman 2011, 20–21). Liittyminen ja yhteenkuuluvuus ovat ihmisen perustarpeita, ja tiedetäänkin, että sosiaaliset suhteet ennaltaehkäisevät monenlaisten sairauksien syntymistä. Tähän osa-alueeseen lukeutuvat myös kiltteys ja muiden auttaminen. (Seligman 2011, 20–21; Puustinen 2020; Fadjukoff ym. 2022, 327.)

Neljäs osatekijä, merkityksellisyys, kytkeytyy vahvasti myös edelliseen. Ihmissuhteet, yhteenkuuluvuus ja osallisuus lisäävät merkityksellisyyden kokemusta. Merkityksellisyydellä

tarkoitetaan tarvetta palvella jotakin itseään suurempaa sekä olla osa jostakin itseään suuremmasta. Merkityksellisyyden kokemukseen liittyy tunne, että omalla itsellään ja elämälään on arvoa muille. (Seligman 2011, 17–18.)

Viidennellä ulottuvuudella, saavuttamisella tarkoitetaan itselle tärkeiden asioiden aikaansaamista ja saavuttamista. Keskeistä on ymmärtää, että asioiden saavuttaminen voi olla itsestään arvokasta riippumatta siitä, lisääkö saavutettu asia hyvinvointia. (Seligman 2011, 18–20.)

Teoriaa täydennetään joskus myös kuudennella osatekijällä, joka on health (terveys) tai vitality (elinvoimaisuus). Tähän luetaan kuuluvaksi hyvin laajasti erilaisia terveyttä edistäviä tekijöitä aina fyysisestä terveydestä mielen hyvinvointiin. Terveiden ulottuvuuteen lukeutuu esimerkiksi terveelliset elintavat sekä resilienssi, optimismi ja läsnäolotaidot. (Leskisenoja 2023, 230, 234.)

## 4 Liikkumista ja liikkumattomuutta arjen kudelmissa

### 4.1 Yhteiskunnan muutos on liikkumisen merkityksen muutosta

Liikkuminen on ihmiskunnan kehityksessä aikojen alusta asti mukana kulkenut ja kehittynyt osa elämää. Liikkumisen avulla aikoinaan selvittiin hengissä ja hankittiin ravintoa. (Itkonen 2021a, 9–10.) Reilu kuusisataa sukupolvea taaksepäin ihmiset keräilivät, metsästivät ja kalastivat ruokansa. Ihmiset elivät alle viidenkymmenen hengen ryhmissä vaihtaen aktiivisesti leiriään. Kävelyä metsästäjäkeräilijöille kertyi päivittäin 9–15 kilometriä. (Lieberman 2021, 18, 243.) Edelleen pitkälle 1900-luvulle maatalousvaltaisessa yhteiskunnassa ruumiin liikuttaminen oli välttämätöntä toimeentulon takaamiseksi (Itkonen 2021a, 9). 1900-luvun alkupuolella oli myös tavallista hiihtää suksilla kauppaan, kouluun tai naapureille. Suksien ostaminen jo varhain poikalapsille oli perusteltua myös siitä syystä, että pojista haluttiin koulia vahvoja maatilán isäntiä. Agraariyhteiskunnassa myös lapset osallistuivat vahvasti erilaisiin maatilán työtehtäviin. Asuinolojen ollessa vaatimattomat, aikaa ei tavallisesti vietetty sisätiloissa. (Salasuo & Ojajärvi 2014, 101–102.)

Sittemmin yhteiskunnan teollistuminen vähensi merkittävästi ihmisten liikkumista ja lisäsi istumista. Moottorit tekivät suurelta osin fyysiset ja raskaat työt, ja samalla teollisuustyöpaikkojen vähentyessä lisääntyivät tutkimus-, palvelu- ja informaatiotyöpaikkojen määrä. Teollistumisen myötä tapahtunut vaurastuminen lisäsi pankkiirien, sihteerien ja juristien sekä kirjanpitiäjien määrää. Halvemman työvoiman perässä teollisuusyrityksiä siirrettiin vähemmän kehittyneisiin maihin. Lisäksi teollistuminen toi mukanaan liikkumiseen kuluvan energiankulutuksen vähenemisen autojen, polkupyörien, hissien, rullaportaiden ja junien myötä. (Lieberman 2021, 240–243.) Ajankäytön jakauduttua työ- ja vapaa-aikaan teollistuneessa yhteiskunnassa liikuntaan liitettiin harrastamisen ulottuvuus. Myöhemmin mukaan tulivat myös seuratoiminta sekä kansakunnan identiteetin rakennus kansainvälisten kilpailujen kautta. 1960-luvulla julkishallinto alkoi patistaa kansalaisia liikkumaan ja 1990-luvulta alkaen on alettu yhä voimakkaammin korostamaan yksilön vastuuta liikkua oman terveyden sekä yhteiskunnan hyväksi. (Itkonen 2021a, 9–10; Pyykkönen 2014a, 7.) Yhteiskunnallinen keskustelu liikkumattomuuden haitoista onkin lisääntynyt sitä mukaa, kun yhteiskunnassa on tapahtunut muutosta teollisesta yhteiskunnasta tietoyhteiskunnaksi (Vanttaja ym. 2017a, 9).

Tänä päivänä liikunnalla pyritään ehkäisemään kestävyysvajeen syntymistä sekä kalliiden palveluiden tarvetta (Tiihonen 2014, 21). Liikuntalaki ja liikuntapolitiikka pyrkivät edistämään liikkumista ja vähentämään liikkumattomuutta (OKM 2024). Vuonna 2015 voimaantuneella liikuntalailla tavoitellaan mm. liikuntaan liittyvän eriarvoisuuden vähenemistä, eri

väestöryhmien yhdenvertaisuutta harrastamisessa sekä liikkumismahdollisuuksissa, väestön terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä (Liikuntalaki 390/2015, 2 §). Laaja-alaiset tavoitteet liikuntalaissa ovat osoitus siitä, että liikunnan yhteiskunnallinen merkitys on kasvanut, ja liikunta on yhä enemmän osa hyvinvointipolitiikkaa. Liikunnan avulla ajatellaan voitavan lisätä väestön hyvinvointia ja vähentää sairastamista, ja valistusta toteutetaan yhteiskunnan hyväksi. (Itkonen 2021a, 10–12.)

#### 4.2 Liikunta taipuu liikkumiseksi – käsitteiden määrittelyä

Liikkumisen käsitteet ovat muodostuneet läpi liikkumisen historian ja kullekin ajalle ominaisten merkitysten mukaan. Esimerkiksi 1960- ja 1970-luvuilla urheilu on ollut tärkeimpiä liikuntakulttuurin merkitysmaailmoja. Terveiden, hyvinvoinnin, kansanterveyden- ja talouden motiivien ilmaantuessa liikuntakulttuuriin, 1970-luvulla käsitteistöön ilmaantui kuntoliikunta ja 1990-luvulla terveystoiminta. Liikunnan käsite yleistyi 1960-luvulla liikuntatieteellisen tiedekunnan perustamisen myötä. Tänä päivänä puhutaan liikkumisesta. (Tiihonen 2014, 17–21.)

Liikuntaa koskeva käsitteistö on hyvin kirjavaa, ja lisäksi se muuttuu jatkuvasti. Käsitteistö vaikuttaa oleellisesti liikuntapolitiikkaan- ja kulttuuriin. Käsitteiden kirjava käyttö vaikeuttaa ilmiöiden hahmottamista sekä yhteisten tavoitteiden saavuttamista. (Julin 2024, 7; Tiihonen 2014, 15–18; Vapaavuori & Paajanen 2023, 17–18; Harkimo & Paajanen 2014, 1.) Käsitteet myös vaikuttavat siihen, miten ihminen käsittää todellisuutta, millaisia rajoituksia siihen liittyy sekä siihen, millä tavalla liikunta ymmärretään. Käsitteiden ymmärtäminen eri tavoin voi vaihdella sukupolvien ja sukupuolenkin mukaan. Liikunnan käsitteiden tulkintaan liittyy myös vahvasti kokemuksellisuus, ja tulkintaan vaikuttaminen sanallisilla keinoilla voi olla haastavaa. Esimerkiksi kilpailun käsite voi tuoda toiselle mieleen myönteisiä jo toiselle kielteisiä kokemuksia. (Tainio 2019, 15; Tiihonen 2014, 15–18). Terveiden edistämisestä liikunnan avulla puhutaan jo siinä määrin, että julkisen liikuntapuheen, tutkimuksen ja käsitteistöön on todettu pitävän yllä suppeaa käsitystä liikunnasta. Liikunnan käsitettä on todettu värittävän rajoittunut, ulkoisiin hyötyihin keskittyvä puhe. (Tainio 2019, 15; Pyykkönen 2014a, 7.) Huippu-urheilua lukuun ottamatta myös media näyttää kiinnostuvan liikunnasta yleensä, kun se liittyy jollakin tavalla terveyteen: terveyteen on jokaisella ihmisellä omakohtainen suhde, mutta liikuntaharrastukseen ei (Pyykkönen 2014b, 37). Ulkopuolisten hyötyjen kuten terveyden ja ulkonäön korostaminen liikuntaa koskevassa virallisessa puheessa luo liikunnasta välinettä, jossa onnistumista mitataan saavutetuilla hyödyillä. Liikunnan sisäiset päämäärät kuten kokemukset ja aistittu nautinto tulevat herkästi sivuutetuksi. (Tainio 2019, 25.) Hyötyihin painottuvassa keskustelussa liikunnasta voi muodostua kokemus



kansalaisvelvollisuutena, ja vähän liikkuvat ihmiset voivat näyttäytyä keskustelussa syyllistettävänä objekteina (Pyykkönen 2014, 7; Vanttaja ym. 2017b, 5). Syyllistävä puhe saattaa ylläpitää liikunnasta vastenmielistä mielikuvaa. Terveysliikuntaan kannustaminen ilman, että liikuntaa kokee omakseen, voi synnyttää vastarinnan, jolloin liikkuminen lopetetaan kokonaan. (Mäki-Opas 2015, 268; Vanttaja ym. 2015, 140.) Valistus liikunnan terveellisyydestä näyttää loppujen lopuksi tavoittaneen suomalaiset hyvin: kyselytutkimuksen mukaan 70 prosenttia kokee huonoa omaa tuntoa oman liikkumisensa vähäisyydestä (Tikkanen 2018).

Liikkuminen, liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat eri tavoin määriteltyjä käsitteitä, mutta niitä käytetään toisinaan toistensa synonyymeinä. Fyysinen aktiivisuus on tunnetun määritelmän mukaan mitä tahansa luurankolihasien tuottamaa, energiaa kuluttavaa liikettä (Caspersen ym. 1985, 126). Tässä kirjallisuuskatsauksessa keskeinen käsite liikunta (physical exercise) on fyysistä aktiivisuutta, joka liitetään harrastamiseen tai jonkin lajin harjoittamiseen. Liikunnan harjoittamiseen liittyy usein pyrkimys saavuttaa tiettyjä tavoitteita tai tiettyjä vaikutuksia. (Duodecim 2015; THL 2023b.) Kaikki fyysinen aktiivisuus ei ole liikuntaa juuri liikuntaan liittyvän suunnitelmallisuuden, jäsentämisen, määrätietoisuuden sekä toistuvuuden vuoksi. Liikunta on fyysisen aktiivisuuden alaluokka, eivätkä ne ole tällöin toistensa synonyymeja. (Caspersen ym. 1985, 127–128).

Liikkumisen käsitteen yleisyydestä ja ajankohtaisuudesta huolimatta sille ei löydy selkeää määritelmää. Liikkuminen kuitenkin on lähellä fyysisen aktiivisuuden käsitettä, mikäli sillä viitataan luurankolihasien aikaansaamaan liikkeeseen. (Julin 2024, 8.) Liikunnan ja liikkumisen sanojen käyttö toistensa synonyymeina kuitenkin tulee ilmi esimerkiksi siitä, että UKK-instituutin Suomelle laatimista liikkumissuosituksista puhutaan THL:n (2024) verkkosivuilla liikuntasuosituksina (UKK-instituutti 2024a; THL 2024a). Myös UKK:n omilla sivuilla puhutaan vuoroin samassa yhteydessä säännöllisestä liikkumisesta, säännöllisestä liikunnasta ja säännöllisestä fyysisestä aktiivisuudesta sekä näiden vaikutuksista terveyteen, eikä käsitteiden välille tehdä eroa (UKK-instituutti 2022a). Liikunnan käsitteistöä tutkinut Tiihonen (2015) toteaa blogissaan, että liikuntakäsite on lähtökohtaisesti ongelmallinen, koska liikunta-sanalle ei ole verbiä, vaan silloin puhutaankin itseasiassa liikkumisesta: ”minä liikun”. Liikunta-sanana käyttäminen tekemisen kuvaamisena tarvitseekin aina rinnalleen apusanan: ”minä harjoitan liikuntaa”. (Tiihonen 2015.) Käsitteiden sekoittuminen tuo haasteen ilmiön kuvaamiselle: voidaan esimerkiksi sanoa, että ihminen on fyysisesti aktiivinen, mutta ei koskaan harrasta liikuntaa. Käsitteiden sekoittuessa on haastavaa tulkita tutkimustuloksia, työskennellä kohti yhteisiä tavoitteita sekä ohjeistaa ihmisiä toimimaan terveytensä

kannalta parhaalla mahdollisella tavalla. (Julin 2024, 7; Tiihonen 2014, 15–18; Vapaavuori & Paajanen 2023, 17–18.)

Muita keskeisiä sanoja liikunnan käsitteistössä ovat urheilu sekä erilaiset liikunnan motiiveihin liittyvät liikunnan tyypit kuten kuntoliikunta, hyötyliikunta ja terveysliikunta (Tiihonen 2014, 21). Arkiliikunta, jota kutsutaan myös hyötyliikunnaksi, on päivittäisten toimintojen suorittamisen yhteydessä tapahtuvaa liikuntaa. Kuntoliikunta taas on jälleen järjestelmällisesti harjoitettua liikuntaa, jossa tavoitellaan jonkin tietyn fyysisen kunnan osa-alueen parantamista tai ylläpitämistä. (Duodecim 2015.) Fyysinen kunto ilmaisee, millaisessa tilassa ihmisen eri elinjärjestelmät ovat liikuntasuoritusten kannalta (Duodecim 2015). Terveysliikunta on kaikkea sellaista säännöllistä ja kohtuukuormittavaa liikkumista, joka vaikuttaa myönteisesti hyvinvointiin ja terveyteen (Duodecim 2022b). Liikunnan ja urheilun välisenä erona pidetään yleensä sitä, että liikuntaan liittyy vähemmän vertailua, ja oma suoritus on sen sijaan tärkeämpää (Tainio 2019, 18).

Liikkumattomuus, johon tässäkin kirjallisuuskatsauksessa on useasti viitattu, on melko tuore ja niin ikään kirjavasti käytetty käsite. Läheinen käsite sille on fyysinen inaktiivisuus, joka aiheuttaa elinjärjestelmien toimintojen ja rakenteiden heikkenemistä (Duodecim 2015). Vanttajan ja kumppaneiden (2017) liikkumattomuutta koskevassa tutkimuksessa käsite on määritelty STM:n (2013) käyttämän määritelmän kautta: liikkumattomuus on synonyymi fyysiselle passiivisuudelle, ja sillä viitataan lihasvoiman käyttämistä vain välttämättömiin arkiisiin askareihin. Liikkumaton eli fyysisesti passiivinen ihminen esimerkiksi valitsee arjessaan hissien portaiden sijasta ja auton fyysisen aktiivisuuden sijaan. (Vanttaja 2017a, 12; STM 2013, 55.) Vasankari ja Kolu (2018) määrittelevät liikkumattomuuden vähäisenä fyysisenä aktiivisuutena sekä runsaana paikallaanolona (Vasankari & Kolu 2018, 8). UKK-instituutin määritelmä kuitenkin poikkeaa edellä mainituista: UKK-instituutin (2024) mukaan liikkumattomuudella tarkoitetaan suositusten alle jäävää rasittavan ja reippaan liikkumisen määrää (UKK-instituutti 2024d). UKK-instituutti erottaakin liikkumattomuuden käsitteestä paikallaanolon käsitteen (sedentary behaviour), jolla tarkoitetaan hereillä oloaikana makoillen tai istuen vietettyä aikaa (UKK-instituutti 2024e). Näiden kahden ilmiön yhteiskunnallisille kustannuksille on myös luotu omat laskurinsa (Kolu ym. 2022, 680).

Liikkumisen käsittäminen liikuntaharrastuksen kautta ajatellaan olevan nykyihmisen katsantotapa, joka johtaa helposti ajatukseen, että liikkumisen puutteen ongelma voitaisiin ratkaista liikuntaharrastuksien avulla (Vapaavuori & Paananen 2023, 16). Liikunnan harrastaminen ei kuitenkaan välttämättä vähennä paikallaanoloa eikä kompensoi sen aiheuttamia terveysriskejä, kuten kerrotaan kappaleessa 4.4 Liikkumattomuus ja paikallaanolo Suomessa. Näin ollen liikkumattomuus ja paikallaanolo ovat jälleen käsitteitä, jotka voivat UKK-

instituutin (2024e) tapaan olla tarpeen erottaa toisistaan. Liikkumattomuuden käsitettä on myös kritisoitu leimaavuuden lisäksi myös epätotuudenmukaisuudesta – kaikki olennothan liikkuvat (Itkonen 2021b,10). Ratkaistaessa liikkumattomuuden ongelmaa tulee siis tarkastella, ratkaistaanko todellisuudessa paikallaanolon ongelmaa – vai molempia. Paikallaanoloissa vaikuttaa olevan kyse liikunnallisen harrastuksen puutetta laajemmasta ongelmasta. Tätä ajatusta tukee myös ehdotus siitä, että ihmisten liikuttamiseksi nyky-yhteiskunnassa tulisi kiinnittää huomiota olemassa olevien liikuntamahdollisuuksien ja -paikkojen kehittämisen sijaan nyky-yhteiskunnan passivoiviin rakenteisiin (Julin 2024, 11).

### 4.3 Liikkumissuositukset

UKK-instituutti (2024) laatii Suomessa tutkimustietoon pohjautuvat liikkumissuositukset eri ikäisille. Liikkumissuosituksissa on määritelty terveyden kannalta riittävä liikkumisen määrä. Suosituksia voidaan käyttää ammattilaisten apukeinona työssään, liikuntaneuvonnassa sekä puheeksi ottamisen välineenä. Suosituksia voidaan myös hyödyntää, kun suunnitellaan aktiivisempaa työ- tai koulupäivää tai esimerkiksi hoivalaitoksen arkea suunniteltaessa. Suosituksia on esitetty otettavaksi mukaan myös kaupunkisuunnitteluun, rakentamiseen ja sisustamiseen, jossa ympäristöllä on merkitystä yksilön aktiivisuuteen. UKK-instituutin verkkosivuilla on myös erilaisia työkaluja, joiden avulla yksilö voi arvioida omaa liikumisaktiivisuuttaan suhteessa suosituksiin. (UKK-instituutti 2024a.)

Tuorein liikkumissuositus pohjautuu Yhdysvaltojen vuonna 2018 päivitettyyn suositukseen. Mukaan on otettu ensimmäistä kertaa myös riittävä uni sen palauttavan vaikutuksen vuoksi. Suositusten mukaan 18–64-vuotiaiden tulisi harjoittaa viikoittain vähintään kaksi kertaa liikehallintaa ja lihaskuntoa ja lisäksi liikkua reippaasti viikoittain 2 tuntia 30 minuuttia tai rasittavasti 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Kevyttä liikuskelua ja paikallaanolon tauottamista tulisi tehdä useita kertoja päivässä. Kevyt liikuskelu parantaa verensokeri- ja rasva-arvoja, vilkastuttaa verenkiertoa ja on terveellistä lihaksille ja nivelille. Erityisesti vähän liikkuvien tulisi liikusella päivän aikana usein ja tauottaa paikallaanoloa. Unen todetaan olevan riittävä, kun ihminen herää virkeänä. (UKK-instituutti 2022b.) Yli 65-vuotiaille suositellaan lisäksi tasapainon ja lihasvoiman kehittämistä (UKK-instituutti 2024b). Lasten liikkumissuosituksissa liikuntaa on huomattavasti enemmän: 7–17-vuotiaiden tulisi liikkua joka päivä vähintään tunti reippaasti, monipuolisesti ja rasittavasti. Suurin osa liikunnasta tulisi olla kestävyystyypistä ja liikkuvuutta vahvistavaa. Kolme kertaa viikossa liikunnan tulisi pitää sisällään harjoituksia, jotka vahvistavat lihasvoimaa ja luustoa. (UKK-instituutti 2024c.) Alle kouluikäisten liikkumissuosituksissa otetaan huomioon myös lasten ympäristö sekä psyykinen ja sosiaalinen ympäristö: perhe toimii roolimallina ja kannustajana sekä toimii

mahdollistajana. Alle 8-vuotiaiden tulisi liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia ja yli tunnin mittaisia yhdenjaksoisia istumisjaksoja välttää. (UKK-instituutti 2021.)

#### 4.4 Liikkumattomuus ja paikallaanolo Suomessa

Suomessa lapsista ja nuorista reilu kolmannes liikkuu suositusten mukaan, eli vähintään tunnin päivässä reippaasti, rasittavasti ja monipuolisesti (Martin ym. 2023, 16). Työikäisistä vain neljäsosa liikkuu suositusten mukaan, eli kaksi tuntia ja kolmekymmentä minuuttia viikossa tai rasittavasti vähintään tunnin ja viisitoista minuuttia. Istumista tai makoilua valveilolaoloajasta kertyy 9 tuntia päivässä. (Husu ym. 2022, 24–29.) Työikäisten lihaskunto ja kestävyyskunto heikentyvät tasaisesti työuran alusta alkaen. Neljänkymmenen ikävuoden jälkeen heikkenemistä tapahtuu myös liikkuvuudessa, ylävartalon lihaskestävyydessä, tasapainossa ja kehonhallinnassa. Pandemia-aika aiheutti suomalaisille liikuntavelan: ennen pandemiaa 20–69-vuotiaat kävelivät 400 askelta enemmän päivittäin. Koko väestössä kestävyyskunto on jo pitkään jatkanut heikkenemistään aina 5. luokkalaisista alkaen. Suomalaisen toimintakykyä, sairastavuutta sekä työuria koskevat ennusteet tuleville vuosikymmenille ovat synkkiä. (Husu ym. 2022, 24, 67, 115–116.)

Suomalaisten lasten ja nuorten raportoimana keskeisimmät esteet liikkumiselle ovat kiinnostavan lajin ohjauksen puuttuminen kodin lähellä, muiden harrastusten viemä aika sekä koulutehtävien viemä aika. (Koski & Hirvensalo 2023, 51–52.) Työikäiset kokevat keskeisimmiksi esteiksi liikkumiselle ajanpuutteen, fyysisen vamman tai toimintakyvynrajoituksen. Kiinnostuksen puutteen esteeksi liikkumiselle kokee 17 prosenttia työikäisistä. (Husu ym. 2022, 28.) Tärkeimpiä syitä liikkumiselle puolestaan ovat omasta fyysisestä kunnosta ja terveydestä huolehtiminen sekä mielen hyvinvointi (Husu ym. 2022, 28). Työikäiset liikkuvat mieluiten kevyenliikenteenväylillä sekä aidossa luonnossa (Husu ym. 2022, 26). Suosituin laji on kävely ja heti toisena kuntosali (Husu ym. 2022, 27).

Liikkumattomuus altistaa yksilöitä merkittäville hyvinvoinnin haasteille: heikolle fyysiselle kunnolle, sydän- ja verisuonisairauksille, tuki- ja liikuntaelinongelmille, ylipainolle, lihavuudelle, diabetekselle, uniongelmiin, mielenterveysongelmille, kognitiivisten toimintojen negatiivisille vaikutuksille sekä jälkipolville periytyville epigeneettisille muutoksille (Helajärvi ym. 2015, 1713). Maailmanlaajuisesti riittämätön fyysinen aktiivisuus on luokiteltu jo neljänneksi suurimmaksi kuolleisuutta aiheuttavaksi riskitekijäksi (WHO 2023). Paikallaanololla ja istumisella on yhteys kohonneeseen ennenaikaisen kuolleisuuden riskiin siitä huolimatta, että ihminen täyttäisi liikkumisen suositukset. Istuminen ja paikallaanolo aiheuttavat keuhossa useita haitallisia mekanismeja, joihin ei voi vaikuttaa liikunnan harrastamisella. Liikunnan harrastaminen ei myöskään yleensä vähennä paikallaanoloa ja istumista. (Pesola

ym. 2016, 1964; Patterson ym. 2018, 811–823.) Tutkimustulosten mukaan paljon istuvien henkilöiden kuolleisuuden riskiä voi alentaa kuitenkin 60–75 minuutin päivittäisellä aerobisella sykettä kohottavalla liikunnalla. Kyseinen määrä liikuntaa kuitenkin ylittää useimmat liikkumissuositukset, eikä se näytä myöskään kompensoivan riskiä, mikäli istumisaika koostuu yli 5 tunnin TV:n katselusta. TV:n katselun erottuminen tutkimustuloksista saattaa liittyä ruokailun ja TV:n katsomisen yhdistämiseen, jolloin istumisaika pitkittyy ruokailun jälkeen ja heikentää tällöin aineenvaihduntaa. Fyysisesti passiivinen elämäntapa yhdistettynä yli kahdeksan tunnin päivittäiseen istumiseen kohottaa kuolleisuusriskiä tupakoinnin ja liikalihavuuden tasolle. (Ekelund ym. 2016, 1308–1309.)

Suomelle liikkumattomuuden vuotuiset kustannukset ovat n. 3,2 miljardia euroa. Yhdistettynä paikallaanoloon, kustannukset kohoavat 4,7 miljardiin. Suorat kustannukset aiheutuvat kansansairauksista johtuvasta terveystalouden käytöstä, kun taas epäsuoria kustannuksia aiheuttaa tuottavuuden laskusta, joka johtuu ennenaikaisista kuolemista, sairauspoissaoloista ja työkyvyttömyyseläkkeistä (Kolu ym. 2022, 680.) Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat kasvaneet mielenterveysongelmien ohi yleisimmiksi työkyvyttömyyseläkkeiden aiheuttajiksi (Eläketurvakeskus 2023). Työ- ja toimintakyvyn koheneminen sekä elinajanodotteen kasvu ovat hidastuneet viimeisen vuosikymmenen aikana, ja lihavuuden myötä erilaiset kansantaudit, kuten 2.-tyypin diabetes, liikuntaelinsairaudet, sydän- ja verisuonisairaudet ja syövät ovat yleistyneet (Kestilä ym. 2023, 10). Huolta herättää tulevaisuuden työvoiman riittäminen huoltosuhteen kannattelijaksi, ja ratkaisuja etsitään maahanmuuton ohella vanhempien ikäluokkien työhön osallistumisen asteen nostamisesta (Honkatukia & Vaittinen 2022, 335). Tulevaisuutta koskevat ennusteet kuitenkin piirtävät synkän kuvan suomalaisten työ- ja toimintakyvystä: ennustetaan, että tulevina vuosikymmeninä yli 50-vuotiaat eivät kykene hie-mankaan fyysisempiin tehtäviin, ja vuonna 2040 enää 6 prosenttia 30-vuotiaista on hyvässä kestävyyskunnossa vastaavan luvun 40-vuotiaista ollessa enää 3 prosenttia (UKK-instituutti 2023).

#### 4.5 Liikkumattoman ja liikunnallisen elämäntavan monisäikeisyys

Kuten aiemmin todettiin, teollistuminen mahdollisti vaurastumisen sekä energian kulutuksen vähenemisen koneiden, kulkuneuvojen sekä työtehtävien muutosten myötä. Nykyisen yhteiskunnan rakenteet eivät ole omiaan tukemaan liikunnallisen elämäntavan syntymistä: teknologiset uudistukset helpottavat elämää, mutta ovat lisänneet myös paikallaanoloa ja liikkumattomuutta. Tänä päivänä arjessaan ihminen pärjää hyvin minimaalisella liikkumisella, sillä kodit ovat varusteltu esimerkiksi pölynimurilla, mikroaaltouunilla ja lämmityslaitteilla. Liikkumisesta on tullut pääosin vapaaehtoista. (Lieberman 2021, 243–244; Vanttaja

ym. 2017a, 9; Rovio & Saaranen-Kauppinen 2014, 21.) Nykyiseen elämäntapaan kuuluukin vääjäämättä istuminen (Vanttaja ym. 2015, 140). Yhteiskunnan ja työyhteisöjen tavoitteet, esimerkiksi taloudellinen kilpailukyky ja koulutuksen tason nostaminen, voivat olla ristiriidassa liikkumisen lisäämisen tavoitteen kanssa. Esimerkiksi korkeakouluopiskelijat istuvat päivisin keskimäärin 11 tuntia päivittäin, eikä opiskeluympäristöjä ole suunniteltu liikkumiseen kannustaviksi. (Holm ym. 2023 1–5; Pyykkönen 2014, 7; OKM 2017.) Lisäksi nykykulttuuria pidetään yksilökeskeisenä ja nopeaa mielihyvää korostavana, jolloin liikunnasta saatu hyöty voidaan kokea turhan hitaaksi (Pyykkönen 2014, 7). Liikkumista ja liikkumattomuutta tuleekin tarkastella laaja-alaisina ilmiöinä, jotka muotoutuvat tiiviisti ihmisen arjen, taloudellisen pärjäämisen ja ympäröivän kulttuurin kudemissa (Pyykkönen 2014a, 9; Vanttaja ym. 2017a, 16–18).

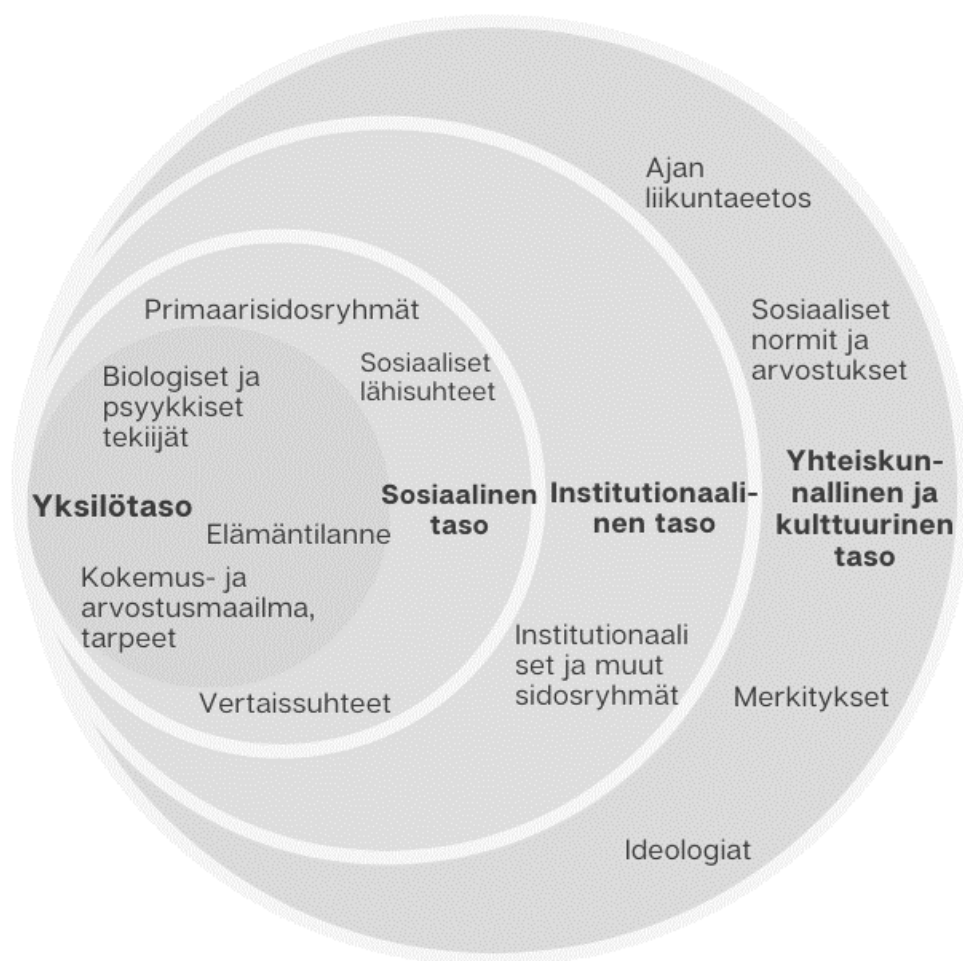
Ihmisen tapaa kiinnittyä ja suhtautua liikunnan sosiaalisiin ja kulttuurisiin merkityksiin voidaan jäsentää Pasi Kosken (2004) luomalla käsitteellä liikuntasuhde (Koski 2004, 190). Liikuntasuhde määrittää liikunnan aseman elämän eri vaiheissa ja ilmentyy mm. liikunta-aktiivisuudessa (Koski 2017, 87; Koski 2004, 190). Liikuntasuhde on läpi elämänkaaren muuttuva suhtautumis- ja asennoitumistapa liikuntakulttuuriin, liikunnan merkityksiin sekä sosiaaliseen maailmaan. Liikuntasuhde koostuu neljästä osa-alueesta, joita ovat liikunnan seuraaminen, omakohtainen liikunta, sportisointi sekä liikunnan tuottaminen. Mitä syvemmillä ihminen näiden osa-alueiden sosiaalisessa maailmassa on, sitä merkityksellisempiä ovat liikunnan merkitykset, ja sitä paremmin ihminen ymmärtää liikunnan kulttuurin muodostamaa kieltä. Esimerkiksi ihminen saattaa olla aktiivinen liikunnan seuraaja, jolloin jääkiekkoa seuratessaan hän oppii ymmärtämään lajiin liittyvät muodot ja merkitysrakenteet. Toisessa ääripäässä ihminen voi satunnaisesti seurata jääkiekkoa, mutta ei ymmärrä lajin sisällöllistä olemusta. Omakohtaisen liikunnan osa-alueeseen lukeutuvat liikunnan harrastaminen, ammattilaisurheilu sekä arkiliikunta. Omakohtaisen liikunnan osa-alueella ihminen voi olla jonkin lajin sosiaalisessa maailmassa hyvinkin syvällä, jolloin jopa ihmisen identiteetti rakentuu lajin ympärille. Toisessa ääripäässä ihminen ei ymmärrä lajia eikä esimerkiksi lajiin liittyvää kieltä. Janan välimaastoon asettuu ihmisen utelias suhtautuminen lajiin, joka saattaa johtaa myös lajin kokeilemiseen sekä myös vakiintunut osallistuminen lajin pariin. Sportisointi tarkoittaa liikunnan eri elämänalueiden läpäisevää puolta: urheilullisuus tulee esiin kulutuksessa. Liikunnan tuottajia ovat ihmiset, jotka kutsuvat kavereitaan liikkumaan tai työskentelevät liikunnan tuottamisen parissa. (Koski 2004, 190–194.)

Liikuntasuhteen muodostumisessa keskeistä on se, millaisia merkityksiä ihminen liikunnalle antaa. Merkitys-sanalla on kaksi käyttötarkoitusta: sillä kuvataan sitä, mitä jokin sana symboloi, sekä myös jonkin asian tärkeyttä ja merkittävyyttä. Liikunnan merkitysulottuvuuksista

on tehty useita erilaisia luokituksia. (Suomisanakirja; Koski 2017, 91.) Eichbergin (1998) mukaan liikunnan merkitysulottuvuudet jaotellaan funktionaalisiin merkityksiin, ekspressiivisiin merkityksiin ja suoritusmerkitystekijöihin. Funktionaalisia merkityksiä ovat terveyden ja kunnon ylläpitäminen sekä sosiaalisuus. Ekspressiivisiä merkityksiä ovat identiteetin rakentaminen, itsensä ilmaisu, rentoutuminen, ilo ja mielihyvä. Suoritusmerkitystekijöihin jaotellaan kilpailu. (Vanttaja ym. 2017a, 58–70.) Eri lajeilla on erilaisia merkityksiä: joissakin lajeissa korostuvat rohkeus ja vaarojen uhmaaminen, joissakin voi korostua esimerkiksi miehekkäät ominaisuudet. Näiden merkityksien yhdistelmät ovat keskeisellä sijalla liikunnasta kiinnostumisessa ja kiinnittymisessä. (Koski 2017, 94.) Liikunnalle annetut merkitykset voivat vaihdella elämän aikana. Vallitseva aika ja kulttuuri vaikuttavat siihen, mitä merkityksiä kulloinkin arvostetaan. Esimerkiksi ulkonäön paranemisen, kehon ja mielen tasapainon sekä rentoutumisen on havaittu olevan tänä päivänä arvostettuja liikunnan merkityksiä. (Grénman ym. 2018, 95.) Nuorilla ja nuorilla aikuisilla erityisesti ekspressiiviset merkitykset eli identiteetin rakentaminen, itsensä ilmaisu, rentoutuminen, ilo ja mielihyvä ovat yhteydessä liikunnalliseen elämäntapaan. Vähän liikkuvat nuoret ja nuoret aikuiset kokevat funktionaaliset merkitykset, eli terveyden ja kunnon ylläpitämisen tärkeimmiksi, mutta nämä merkitykset eivät kuitenkaan yksistään näytä toimivan riittävänä motivaation lähteenä liikkumiselle. (Vanttaja ym. 2017a, 70, 147.) Liikunnallista elämäntapaa ennustaa se, mitä useampia merkityksiä yksilö liikunnalle antaa (Vanttaja ym. 2017a, 71–72; Koski 2017, 97; Koski ym. 2022, 9–13). Viime aikoina huolta on herättänyt juuri liikunnan merkitysten arvostuksen väheneminen lasten ja nuorten keskuudessa (Koski & Hirvensalo 2023, 56). Koski (2017) onkin jo aiemmin ehdottanut, että koulun liikuntakasvatuksessa tulisi oppilaiden kanssa pysähtyä liikunnan merkitysten äärelle, ja lajitaitojen ohella reflektoida, millaisia ilon, ilmaisullisuuden ja terveyden ulottuvuuksia laji tarjoaa (Koski 2017, 97).

Liikuntasuhde rakentuu dynaamisesti läpi elämän sosiaalisissa suhteissa ja ympäristöissä (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2014, 21). Liikuntasuhteen ja liikuntaidenteetin muotoutumista voidaan tarkastella sosialisiaationäkökulman kautta (Vanttaja ym. 2017a, 18). Sosialisiaatiossa ihminen omaksuu ympäristöstään taitoja, käyttäytymismalleja, arvoja sekä asenteita pärjätäkseen häntä ympäröivässä kulttuurissa. Sosialisiaatioprosessi kestää läpi elämän, sillä ihmisen siirtyessä uusiin ympäristöihin hänen tulee omaksua uudenlaisia käyttäytymismalleja. (Maccoby 2015, 3–4.) Primaarisosialisiaatiossa varhaisessa kasvu-ympäristössä ihminen omaksuu persoonallisen ja sosiaalisen olemassaolon perustan ympäristön normeista, arvoista, tavoista ja vuorovaikutuksen malleista. Lapsesta ei kuitenkaan kasva vanhempiansa kopiota, vaan hän luo näihin malleihin henkilökohtaista suhdetta elämänsä aikana. Sekundaarisosialisiaatiossa ihminen oppii ja omaksuu arvoja, asenteita, tapoja ja malleja sekundaariryhmissä, joita ovat erilaiset vertaisryhmät. Myös työyhteisöt,

oppilaitokset, tiedotusvälineet, internet ja virtuaalitodellisuus saattavat toimia kulttuurin välittäjinä sekundaarisosialisaatiossa. (Antikainen ym. 2021, 43.) Identiteetti on ankkuroivaa käsitystä ihmisten ja ihmisryhmien eroista ja samankaltaisuuksista merkitysten maailmassa, jossa ihmisellä on tarve luokitella, nimetä, samaistaa tai erotella. Yksilön identiteetti rakentuu ja muovautuu läpi elämän yhteiskunnallisissa, kulttuurisissa ja sosiaalisissa konteksteissa ja siihen vaikuttavat mm. biologia ja elämäntapahtumat. Identiteetti on yksilön koherentti käsitys oman minuuden kokonaisuudesta sekä sen ajallisesta jatkuvuudesta, mutta myös samaistumisesta tiettyihin ryhmiin ja ihmisiin. (Hammack 2015, 11.) Kuvassa 3 havainnollistetaan, mitkä kaikki tekijät vaikuttavat ihmisen liikuntaan sosiaalistumiseen sekä liikuntaidentiteetin muotoutumiseen.



Kuva 3. Liikuntaan sosiaalistumisen tasot Rovion & Saarasen (2014) mukaan (mukailtu Vanttaja ym. 2017a, 21)

Sosialisaationäkökulmasta tarkasteltuna ihmisen elämäntapahtumat ja ympäristö muovaavat käsitystä itsestä liikkujana. Primaarisosialisaatiossa liikuntaan liittyviä arvoja, asenteita ja tapoja opitaan jo lapsuuden varhaisessa kasvuympäristössä. Sekundaarisosialisaatiossa

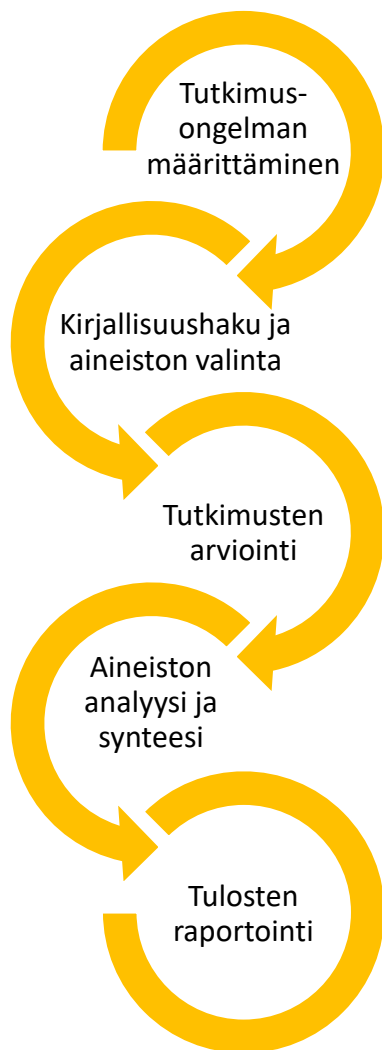


varhaislapsuuden jälkeisissä ryhmissä ihminen omaksuu edelleen arvoja, asenteita ja tapoja sekä luokittelee itseään ja muita liikunnallisuuden perusteella. Samalla muovautuu käsitys liikunnallisesta identiteetistä: onko ihminen liikunnan ulkopuolella vai onko hän jollakin tapaa liikunnallinen. Tuo käsitys muovautuu läpi elämän. (Vanttaja ym. 2017a, 18–21.) Liikunnallisen identiteetin omaksumisella sekä liikunnalliseen ihmisryhmään samaistumisella on havaittu olevan yhteys liikunnalliseen elämäntapaan (Stevens ym. 2017, 1911–1915; Joronen ym. 2023, 67–70; Vanttaja ym. 2017b, 8; Vanttaja ym. 2017a, 18). Yksilötasolla liikuntaan sosiaalistumiseen vaikuttavat ihmisen uskomukset ja tiedot sekä elämäntilanne. Sosiaalisella tasolla vaikuttavat esimerkiksi koulu, työpaikka ystävät ja niistä omaksuttu kulttuuri. Kuuluminen tai kuulumattomuus tiettyihin ryhmiin voivat edistää tai estää liikunnallisen elämäntavan muodostumista. Sosiaalisessa kontekstissa erilaiset tiedot ja käsitykset voivat synnyttää motivaatiota. (Vanttaja ym. 2017a, 22; Rovio & Saaranen-Kauppinen 2014, 21–25.) Esimerkiksi sosioekonomisten väestöryhmien kesken voi vallita erilaisia uskomuksia siitä, pystyykö ihminen vaikuttamaan omaan terveyteensä, vai onko kyse sattumasta. Sosioekonominen tausta voi vaikuttaa myös siihen, millaisia lajeja henkilö pystyy itselleen valitsemaan sekä millaisia odotuksia hänen elintapoihinsa ja liikkumiseensa kohdistuu. (Mäki-Opas ym. 2015, 266–269.) Koulutus ja sosiaalinen asema voivat muokata tietämystä ja asenteita, ja vaikuttaa ihmisen tekemiin valintoihin (Borodulin ym. 2020, 162). Myös läheiset ihmissuhteet ja niihin liittyvät roolit sekä vastaroolit vaikuttavat liikunnallisen elämäntavan syntyyn. Vastaroolissa voi olla esimerkiksi pieni vauva, joka vie ajan liikunnan harrastamiselta. (Vanttaja ym. 2017a, 22; Rovio & Saaranen-Kauppinen 2014, 21–25.) Muutoksen tekeminen omassa sosiaalisessa viiteryhmässään voi olla vaikeaa etenkin, jos omassa ryhmässä vallitsee vähän liikkumisen normi, eikä liikunta ole erityisen arvostettua (Kauravaara 2014, 24). Kuten aiemmin jo todettiin, myös yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset heijastelevat liikkumisen muutoksiin, ja tällä tavoin myös liikunnalle annettuihin merkityksiin. Nämä aikaan liittyvät eetokset ja arvostukset heijastelevat yksilön liikuntasuhteeseen ja identiteettiin läpi elämän. (Vanttaja ym. 2017a, 17–21.) Myös aikaan sidotut käsitykset siitä, mikä on hyvää elämää, vaikuttavat yksilön ajankäyttöön, ja voivat aiheuttaa arjen valintojen välille ristipainetta (Vanttaja ym. 2017a, 22; Rovio & Saaranen-Kauppinen 2014, 21–25). Aika ja energia ovat rajallisia resursseja, ja niiden suuntaaminen liikuntaan riippuu siitä, millainen sija liikunnalla ihmisen elämässä on (Koski 2017, 89). Liikunta on yksi sosiaalinen maailma ja elämän osa-alue, joka kamppailee merkityksellisyydestään muiden arkeen ja elämään vaikuttavien maailmojen kanssa (Pelkonen 2014, 21).

## 5 Kirjallisuuskatsauksen toteutus

### 5.1 Tutkimusprosessi

Kirjallisuuskatsausta voi luonnehtia kriittisen ajattelun soveltamisen prosessiksi. Taustalla on ajatus siitä, että kirjallisuuskatsaus noudattaa Deweyn (1909) määrittelemän reflektiivisen ajattelun mallia, jossa havaitaan sekä määritellään ongelma, muodostetaan ratkaisuehdotus, havainnoidaan tai kokeillaan ratkaisun toimivuutta, ja lopuksi havaintojen perusteella hyväksytään tai hylätään ratkaisu. Kirjallisuuskatsaus on siten toisiaan seuraavista vaiheista koostuva ongelmanratkaisuprosessi, jossa tunnistetaan ja määritellään ongelma, kerätään ja analysoidaan tietoa, rakennetaan johtopäätöksiä. Prosessin päätteeksi johtopäätöksistä etsitään aukkoja, ja verrataan niitä muihin vaihtoehtoihin. Viimeiseksi tieto jaetaan muille. (Machi & McEvoy 2022, 5–6.) Kirjallisuuskatsauksen tyypistä riippumatta kirjallisuuskatsauksen prosessi voidaan jakaa viiteen vaiheeseen, joita ovat tutkimusongelman määrittäminen, kirjallisuushaku, tutkimusten arviointi, aineiston analyysi ja synteesi sekä tulosten raportointi (Kuvio 1) (Niela-Vilén & Kauhanen 2015, 23).



Kuvio 1. Kirjallisuuskatsauksen prosessin kuvaus (mukailtu Niela-Vilén & Kauhanen 2015, 23).

Kirjallisuuskatsauksen tulee aina vastata ennalta määriteltyyn kysymykseen. Katsauksen tekeminen alkaakin ongelman tunnistamisesta ja tutkimuskysymyksen määrittelystä. Hyvä aihe nousee monesti käytännöstä, esimerkiksi asiakasprosesseissa havaituista ongelmista. Kirjallisuuskatsaus mahdollistaakin juuri käytännön haasteiden ratkaisemisen, ja voi siksi olla työelämälle siksi hyvin vaikuttava työ. Kirjoitusprosessi käynnistyy usein jo tässä vaiheessa, sillä tutkimuskysymyksen määrittelystä alkaen on suositeltavaa pitää päiväkirjaa. (Aveyard 2018, 24; Machi & McEvoy 2022, 6–7.) Tutkimuskysymyksen määrittelyn prosessi on kuvattu kappaleessa 5.3 Tutkimuskysymyksen määrittely.

Seuraava vaihe on kirjallisuuden haku ja aineiston valinta. Osa tätä vaihetta on hakustrategian luominen (Machi & McEvoy 2022, 74). Whitemoren (2005) mukaan hakustrategiassa onnistuminen on keskeistä kirjallisuuskatsauksen luotettavuuden kannalta – se määrittää,

millaisiin johtopäätöksiin aineisto voi johtaa (Niela-Vilén & Kauhanen 2015, 25). Kirjallisuushaun aikana esikatsellaan, järjestellään ja valitaan tietoa, jota katsauksessa hyödynnetään (Machi & McEvoy 2022, 8). Tiedonhaku on usein pitkä prosessi, ja vaatii tekijältä sinnikkyyttä, suunnitelmallisuutta ja mielikuvitustakin (Lehtiö & Johansson 2015, 38). Tämän opin- näytetyön hakustrategia on esitelty kappaleessa 5.4. Hakustrategia ja sen toteutus.

Boothin ym. (2022) mukaan pulmat kirjallisuuskatsauksen luotettavuudessa liittyvät usein aineiston laadun heikkoon arviointiin sekä aineistoon, joka ei ole katsauksen kannalta tar- koituksenmukaista (Vilkkä 2023, 92). Laadunarvioinnissa arvioidaan mm. tutkimuksissa käytettyjä menetelmiä ja sitä, voidaanko tutkimusasetelmalla vastata tutkimuskysymykseen (Hotus 2023). Laadunarvioinnissa voidaan käyttää erilaisia kriteeristöjä. Tämän opinnäyte- työn laadunarviointi on suoritettu Hawkerin ym. (2002, 1296–1297) kirjallisuuskatsauksien laadunarviointia varten kehittämällä arviointilomakkeella (Liite 1).

Analyysivaiheessa aineisto tiivistetään ja jalostetaan teoreettiseen tai käsitteelliseen muo- toon. Analyysin tarkoituksena on ymmärtää syvällisesti, mistä aineisto kertoo, sekä lisätä aineiston informaatioarvoa. (Günther ym.) Kirjallisuuskatsauksessa analyysimenetelmänä voidaan käyttää sisällönanalyysiä, jossa keskitytään tutkimaan, mistä teemoista, aiheista ja asioista teksti kertoo (Vuori). Sisällönanalyysin tarkoituksena on analysoida aineistoa ob- jektiivisesti ja systemaattisesti. Sen avulla aineistosta on mahdollista muodostaa käsitejär- jestelmä, jossa kuvaillaan ilmiötä ja siihen liittyviä käsitteitä, sekä niiden suhdetta toisiinsa. (Kyngäs ym. 2011, 139.) Tässä kirjallisuuskatsauksessa käytetään induktiivista sisäl- lönanalyysiä. Analyysivaihe kuvataan kappaleessa 5.6 Aineiston analyysi sisällönanalyyy- sillä.

Viimeinen vaihe kirjallisuuskatsausprosessia on tuloksien raportointi. Tuloksien raportoinnin tarkoituksena on tarjota uutta tietoa aiheesta, mutta myös raportoida opinnäytetyön pro- sessi. Kirjallisuuskatsauksen raportti on kirjallinen synteesi tehdyistä johtopäätöksistä. (Machi & McEvoy 2022, 156.)

## 5.2 Tutkimuskysymyksen määrittely

Hyvä tutkimuskysymys on alan kannalta merkityksellinen. Sosiaali- ja terveystieteiden kirjalli- suuskatsauksessa tutkimuskysymyksen tulisi johdattaa ilmiön ymmärtämiseen, ja sen lo- pullisen pyrkimyksen tulisi olla asiakkaiden saaman palvelun parantuminen. (Aveyard 2018, 22.) Tutkimuskysymyksessä on hyvä olla sisällytettyinä ainakin yksi hakutermi. Tutkimuskysymyksen tulee olla hyvin kohdennettu ja määritelty sekä ilmaisultaan täsmällinen ja selkeä. Kysymyksenasettelun tulisi olla avoin. Monesti yksinkertaiset kysymykset tuottavat rajatum- pia, ja siten hyödyllisempiä katsauksia kuin väljät ja monimutkaiset kysymykset.

Monimutkainen kysymys johdattaa tekijän liian laajan aineiston pariin, jolloin johtopäätöksiä on haastavampaa tehdä. Hyvään tutkimuskysymykseen kannattaakin käyttää aikaa. Se johdattaa opinnäytetyön tekijän oikean, rajatun aineiston pariin. Tutkimuskysymys asettaa raamit koko työlle. (Aveyard 2018, 22–23; Efron & Ravid 2019; 56.)

Tässä kirjallisuuskatsauksessa tutkimuspäiväkirjan pitäminen aloitettiin heti alussa, ongelmaa määriteltäessä ja tutkimuskysymystä muodostaessa. Päiväkirja toimi myös yksiköiden työntekijöiden ja opinnäytetyön tekijän tapaamisten muistiona. Päiväkirjaan luonnosteltiin aluksi runsaasti erilaisia ongelmia ja kehitystarpeita, joita yksikössä koettiin olevan. Keskeisimmäksi kehittämistarpeeksi nousi asukkaiden liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Varsinaisen tutkimuskysymyksen laatiminen oli pitkä ja mutkikas prosessi. Aluksi tutkimuskysymyksiä oli jopa yksitoista erilaista. Tutkimuskysymyksen valikoitumisessa auttoi mm. opinnäytetyön ohjaajan kanssa käyty keskustelu sekä alustavat testihaut. Tutkimuskysymykseksi tässä vaiheessa muotoutui: ”mitä psykososiaalisia vaikutusmekanismeja liikunnalla on hyvinvointiin aikuisilla, joilla on mielenterveyden haasteita?”. Tutkimuskysymyksen muotouduttua aloitettiin testihaut tietokannoista. Samalla määriteltiin alustavat sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Testihakujen perusteella löytyi aineistoa, ja tutkimuskysymys ja siitä juonnetut sisäänotto- ja poissulkukriteerit arveltiin osuviksi ja sopiviksi. Tämän jälkeen alkoi varsinainen tiedonhaun prosessi, joka on kuvattu tarkasti luvussa 5.4. Hakustrategia ja sen toteutus. Tiedonhaun alettua melko pian törmättiin ongelmaan, jossa tietoa ei lupaavasta alusta huolimatta löytynytäkään tarpeeksi. Ongelma pyrittiin ratkaisemaan valitsemalla tietokantoja uudelleen, mutta sekään ei tuottanut tulosta. Tämä johti tutkimuskysymyksen uudelleen arviointiin ja hiomiseen. Lopulta tutkimuskysymyksen valittua ihmisryhmää laajennettiin iän sekä muiden rajausten osalta. Ihmisryhmän rajauksesta poistettiin aikuisikä sekä mielenterveyden haasteet. Rajausta laajennettiin koskemaan aikuisuuden lisäksi myös nuoruusikää, sillä testihakujen perusteella oli löytynyt jonkin verran tutkimuksia, jotka käsitelivät osuvasti aihetta, mutta joiden kohderyhmä oli iältään esimerkiksi 16–18-vuotta. Lapsuusikävuodet ja vanhuusikävuodet rajattiin kuitenkin pois, sillä liikkuminen näissä kohderyhmissä saattaa olla sidoksissa henkilöiden fyysisiin ominaisuuksiin, kuten fyysiseen kehitykseen tai toimintakykyyn ja sen mahdolliseen heikentymiseen. Näiden seikkojen oletettiin tuottavan turhan spesifiä sekä kontekstisidonnaista tietoa liikunnan ja hyvinvoinnin välisestä yhteydestä, mikä voisi johtaa tutkimustuloksien yleistämisen vaikeuteen. Myös mielenterveyden haasteet sisäänottokriteereinä rajattiin pois. Tällä tavoin oli mahdollista kerätä tietoa siitä, millä erilaisilla tavoilla liikunta vaikuttaa hyvinvointiin – ei pelkästään pahoinvointiin. Hakustrategian avulla oli mahdollisuus haarukoida nyt myös tietoa, miten liikunta tukee mielenterveyden haasteiden ohella myös positiivista mielenterveyttä. Rajauksen poistaminen ratkaisi nyt myös ongelman, jossa aineistoa oli liian suppeasti saatavilla.

Tehtyjen uusien testihakujen perusteella todettiin, että aineistoa oli paremmin löydettävissä, ja että löydetty aineisto myös vastasi paremmin alkuperäiseen tutkimusongelmaan. Opinnäytetyön lopulliseksi tutkimuskysymykseksi muotoutui: ”Millä psykososiaalisilla vaikutusmekanismeilla liikunta kohottaa hyvinvointia nuoruus- ja aikuisiässä?”.

### 5.3 Hakustrategia ja sen toteutus

Finkin (2020) mukaan aineiston hakuun tulisi luoda hakustrategia. Hakustrategialla tarkoitetaan hakutermien ryhmittelyä yhteen. Hakustrategiassa määritellään hakutermi, joiden avulla tiedonhaku suoritetaan, ja joista jonkin tulisi olla sisällytetynä myös tutkimuskysymykseen. (Vilka 2023, 56.) Tutkimuskysymys ohjaa aineiston valitsemista, mutta harvoin soveltuu suoraan hakulausekkeeksi (Kangasniemi ym. 2013, 295; Lehtiö & Johansson 2015, 38). Hakulausekkeitä muodostettaessa tuleekin selvittää, minkä käsitteiden mukanaolo on välttämätöntä haussa. Hakulausekkeessa on suositeltavaa olla enintään neljä aihekokonaisuutta. Muotoilussa voidaan hyödyntää PICO-periaatetta, jolloin lausekkeessa on määritelty tutkimuskysymyksen osat: ihmisryhmä (patient), toimenpide tai interventio (intervention), vertailu (comparison) ja tulos (outcome). Hakulauseketta muodostettaessa voidaan myös esittää kysymyksiä siitä, millä kaikilla termeillä voidaan kuvata aihetta, ja mitä sanoja aiheesta on olemassa. Sanojen ideoinnissa voi hyödyntää mitä tahansa lähteitä: Wikipediaa, tietosanakirjoja ym. Testihaussa löydettyjen tutkimusartikkelien tiivistelmät voivat myös sisältää osuvaa termistöä. (Lehtiö & Johansson 2015, 38–40.) Hakustrategiaan sisältyy myös aihepiirin akateemisen termistön erottaminen arkikielestä (Machi & McEvoy 2022, 35). Erottelu ja termistön hallitseminen on tärkeää, jotta tutkimusten etsiminen tuottaa osuvimmat tulokset, ja jotta osataan luoda sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Akateemisen termistön luomisessa voi hyödyntää asiasanasto- ja ontologiapalvelu FINTO:a. (Vilka 2023, 56.)

Sanat tulee myös kääntää englanniksi, mutta huomioon tulee ottaa myös brittienglannin ja amerikanenglannin erot, sekä eri puolella maailmaa mahdollisesti käytetyt synonyymit sanoista (Lehtiö & Johansson 2015, 38–40). Esimerkiksi sana ”wellbeing” kirjoitetaan myös ”well being” tai ”well-being”. Myös lyhenteet ovat hyödyllistä selvittää (Lehtiö & Johansson 2015, 40). Esimerkiksi testihauilla löytyneissä tutkimuksissa sana ”physical activity” esiintyi usein lyhenteellä ”PA”, ja ”several mental health disorders/ illness” esiintyi lyhenteellä ”SMI”.

Tässä opinnäytetyössä hakustrategian suunnittelu alkoi hakusanojen ryhmittelyllä. Apuna sanojen ideoinnissa käytettiin testihauilla löydettyjen tutkimusartikkelien tiivistelmiä, sekä syöttämällä Google:n hakukoneeseen erilaisia englanninkielisiä sanoja ja perään ”synonym”. Lisäksi hyödynnettiin ontologiapalvelu FINTO:a. Liikuntaa kuvaavia sanoja etsittiin

myös Googlen hakukoneella etsimällä yleisimpiä liikuntalajeja. Testihakujen perusteella havaittiin, että useat liikunnan vaikutusmekanismeja kuvaavat tutkimukset olivat kohdistettu mielenterveysongelmista kärsiville ihmisryhmille. Tästä syystä mukaan sanaryhmiin sisällytettiin yleisimpiä mielenterveysongelmia käsitteleviä sanoja. Sanoista muodostettiin ryhmiä hakulausekkeiden muodostamista varten (Luettelo 1 ja Luettelo 2).

Fyysinen aktiivisuus	Hyvinvointi
Liikunta	Mielenterveys
Lihaskäyttö	Psyykinen terveys
Hyötyliikunta	Psykososiaalinen
Kuntoliikunta	Psykologinen
Urheilu	Henkinen
Liikkuminen	Sosiaalinen
Kuntoilu	Sosiaaliset suhteet
Kuntosali	Sosiaalinen pääoma
Kävely	Sosiaaliset taidot
Juoksu	Yhteenkuuluvuus
Pyöräily	Mielenterveysongelmat
Uinti	Masennus
Jalkapallo	Ahdistus
Jääkiekko	Ahdistuneisuus
Jooga	
Tai chi/ taiji	
Luistelu	
Surffaus/ lainelautailu	

Luettelo 1. Suomenkielisten hakusanojen ideointi.

Physical activity	Well-being, Wellbeing, Well being
PA	Welfare
Workout	Good health
Physical training	Happiness
Sport	Flourishing
Exercise	Quality of life
Fitness	Mental health
Yoga	Psychosocial
Tai chi	Psychological
Running	Social
Walking	Emotional
Football	Mental
Soccer	Inner
Swimming	Non-physical
Cycling	Communal
Gym	Community
Skating	Community-based
Ice hockey	Collective
Surfing	Group
	Mental illness
	Mental disorders
	Mental health problems
	Psychiatric disability
	Depression
	Anxiety



	SMI
--	-----

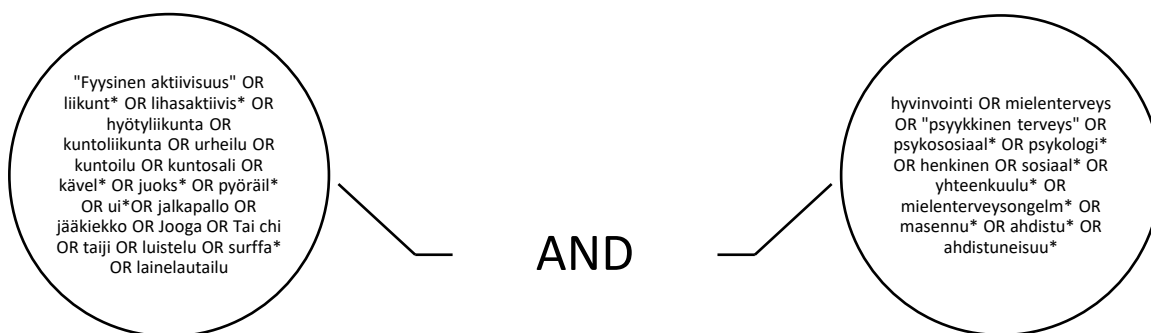
## Luettelo 2. Englanninkielisten hakusanojen ideointi.

Tiedonhaussa hyödynnettiin Boolean-logiikkaa, jossa hakua voitiin laajentaa tai kaventaa käyttämällä OR-, AND- ja NOT-operaattorisanoja. Operaattoreiden avulla voidaan hakea samankaltaisia termejä, ottaa mukaan useamman saman tuottamat hakutulokset, sekä poissulkea tutkimuksia hakusanojen perusteella. (Vilka 2023, 58.) Muita perustyökaluja, joita tämän kirjallisuuskatsauksen tiedonhaussa käytettiin, ovat sulkeiden käyttö, sanakatkaistut, läheisyysoperaattorit sekä fraasit. Sulkeiden avulla voidaan ympäröidä OR-operaattoreiden ympärillä olevat sanat, jotta saadaan kaikki mahdollinen tutkimustieto aiheesta. (Lehtiö & Johansson 2015, 40–41.) Operaattorit toimivat tietyssä järjestyksessä, ja järjestykseen voi vaikuttaa sulkeiden avulla. Hakutoiminto muistuttaa yhteen- ja kertolaskutoimintaa. Sulkeiden lisäämisellä saadaan haettua tulokset ensin sulkeiden sisällä olevien sanojen perusteella, ja sen jälkeen tuloksista saadaan haettua muiden hakusanojen perusteella. (Lehtiö & Johansson 2015, 41–42.)

Jotta haussa ei tarvitsisi käyttää sanoista kaikkia mahdollisia taivutuksia tai johdannaisia, sanat voidaan katkaista \*-asteriskilla. Sanojen katkaisussa täytyy kuitenkin olla erittäin tarkka. Lainausmerkkejä voi käyttää, kun halutaan etsiä tietyillä fraaseilla, joissa sanat esiintyvät aina samassa järjestyksessä. On kuitenkin huomattava, että \*-asteriskia ei voi käyttää kaikissa tietokannoissa lainausmerkkien sisällä. Myös lainausmerkeissä tulee olla tarkka: joissakin tietokannoissa hyväksytään kaarevat lainausmerkit, ja joissakin ”suorat”. (Lehtiö & Johansson 2015, 42–43.) Tämän kirjallisuuskatsauksen tiedonhaussa sanaparien yhdistämiseen käytettiin lainausmerkkejä ja sanojen katkaisemisessa käytettiin \*-asteriskia. Keskeiset hakutermit yhdistettiin sulkeiden avulla. Hakuja kokeiltiin aina tehdä kuitenkin myös ilman sulkeita, sillä tietokannoissa on vaihtelua sen suhteen, toimiiko haku, mikäli sana katkaistaan sulkeiden sisällä (Lehtiö & Johansson 2015, 43). Lainausmerkit kirjoitettiin suoraan tietokantojen tekstikenttään, jotta ne olivat oikeanlaiset suhteessa hakukoneeseen. Tietokannoissa käytetyt hakulausekkeet ovat esitelty Kuvioissa 2 ja 3.



Kuvio 2. Englanninkielinen hakulauseke



Kuvio 3. Suomenkielinen hakulauseke

Sanaryhmien ja hakulausekkeiden muodostamisen yhteydessä tulee valita tietokannat. Tietokantojen tulisi käsittää sekä monialaisia että alakohtaisia tietokantoja. (Vilka 2023, 62–66.) Opinnäytetyön tietokannoiksi valikoitui opinnäytetyön aihepiirin sekä oppilaitoksen

käyttöliittymien perusteella EBSCO, PubMed ja LABPrimo. Suomalaisia tutkimuksia varten valikoitui Finna-tietokanta. Alkuperäisen tutkimuskysymyksen tuottaessa vain niukasti aineistoa, tietokantoihin lisättiin jälkikäteen myös PsychINFO-tietokanta.

Finna sisältää kotimaista tutkimustietoa sekä museoiden, kirjastojen ja arkistojen digitaalista aineistoa. Finna on toiminut vuodesta 2013, ja sen rahoittajana on opetus- ja kulttuuriministeriö. (Kansalliskirjasto 2023.) LABPrimo on LUT-tiedekirjaston tietokanta, josta haettaessa tuloksia tulee monista tietokannoista (LAB – Tiedonhankinnan työkalupakki 2023). PubMed on biolääketieteen tietokanta, joka sisältää MEDLINE-tietokannan viitetietokannan. PubMedissä on aineistoa vuodesta 1946 alkaen. (Helka 2023a; Lehtiö & Johansson 2015, 45.) EBSCO on monialainen tietokanta, joka sisältää yli 12 500 lehdestä tiivistelmiä ja viitetiedostoja (Helka 2023b). PsychINFO on American Psychological Associationin tuottama kansainvälinen psykologian ja lähitieteiden tietokanta, jota on koottu 1800-luvulta alkaen (Lehtiö & Johansson 2015, 51; Englund 2018; APA 2023).

Hakulausekkeiden yhteydessä muodostettiin sisäänotto- ja poissulkukriteerit, jotka helpottivat sopivien artikkeleiden hakemista ja tunnistamista. Esimerkiksi vuosilukujen määrittämisen avulla saatiin rajattua hakuvaiheessa hakutuloksien määrää. Opinnäytetyön sisäänotto- ja poissulkukriteerit ovat esitelty taulukossa 1.

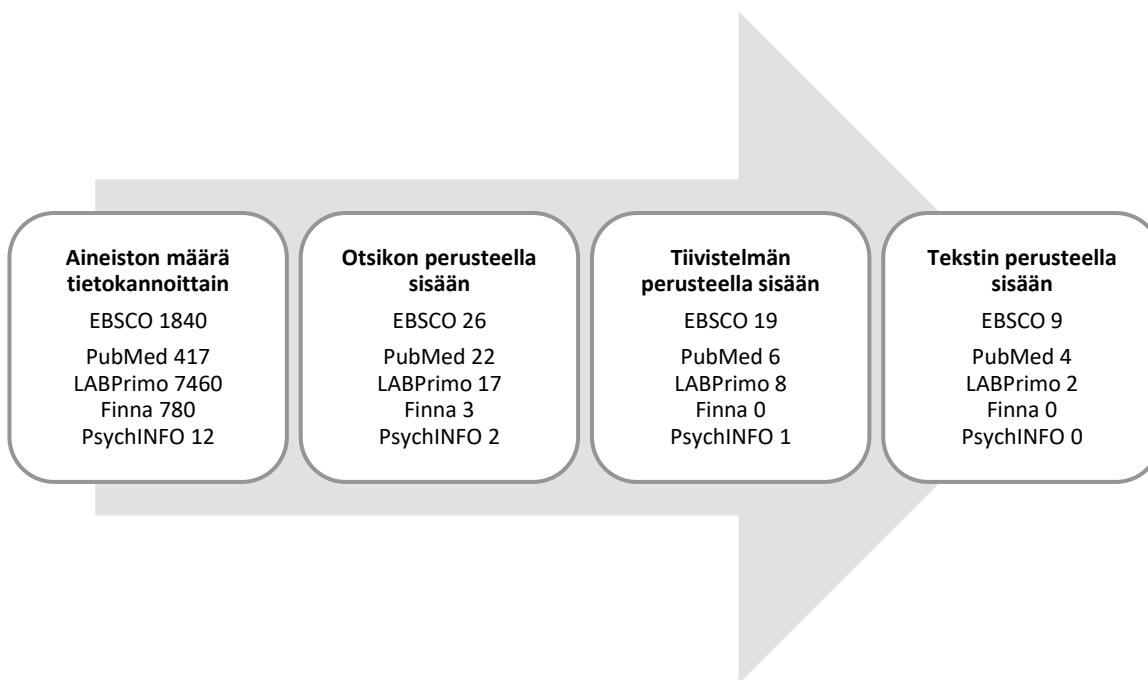
Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Vertaisarvioitu tutkimusartikkeli	Vertaisarvioimattomat artikkelit
Alkuperäinen tutkimusartikkeli	Kirjallisuuskatsaukset, opinnäytetyöt
Tutkimus koskee nuoria ja aikuisia	Tutkimus koskee lapsia ja vanhuksia tai liikuntarajoitteisia henkilöitä, tai henkilöitä, joilla on fyysiseen toimintakykyyn vaikuttava sairaus
Artikkeli julkaistu vuosien 2014–2024 välissä	Vanhemmat, kuin vuonna 2014 julkaistut artikkelit
Artikkelin kieli suomi tai englanti	Muut kielet
Tutkimuksessa kerrotaan liikunnan vaikutuksista psykososiaaliseen hyvinvointiin	Tutkimus käsittelee liikunnan vaikutuksia hyvinvointiin ainoastaan biologisesta näkökulmasta

Tutkimuksessa keskitytään liikunnan vaikutuksiin	Liikunnan lisäksi tutkimuksessa on muita interventioita, kuten ravitsemukseen vaikuttamista
Tutkimuksessa on käsitelty psykososiaalisen hyvinvoinnin osa-alueita	Tutkimus ei käsittele tai erittele psykososiaalisen hyvinvoinnin osa-alueita
Tutkimus käsittelee liikunnan vaikutusmekanismeja hyvinvointiin	Tutkimuksessa pelkästään todetaan yhteys liikunnan ja hyvinvoinnin välillä
Tutkimus on maksuton tai siihen pääsee LAB-ammattikorkeakoulun käyttöliittymällä	Tutkimus on maksullinen

Taulukko 1. Opinnäytetyön sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sopivaa määrää hakutuloksia on vaikeaa arvioida, mutta vähäisenä määränä voidaan pitää alle 100 tulosta ja liiallisena määränä yli 1000 tulosta. Mikäli tuloksia tulee liikaa, on syytä tarkastaa hakulauseketta. Hakulauseketta voidaan tarkentaa esimerkiksi tutkimalla osuvia artikkeleita, ja tarkentaa niiden perusteella sanalistoja. Myös hakusanoja on syytä tarkastella kriittisesti: jokin sana saattaa olla merkitykseltään laaja ja tuottaa tuloksia myös aiheen ulkopuolelta. Tällöin voidaan esimerkiksi tutkia, esiintyykö jokin sana toistuvasti tuloksissa, jotka eivät käsittele aihetta ollenkaan. Kuitenkin, jos sana esiintyy myös tutkimuskysymyksen kannalta osuvissa artikkeleissa, sanan poistoa tulee pohtia erityisen tarkkaan. (Lehtiö & Johansson 2015, 53–54.)

Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaku suoritettiin syyskuussa, lokakuussa, marraskuussa sekä joulukuussa 2023. Tiedonhaku tuotti melko suuria määriä tuloksia (Prosessi 1). Tästä syystä tietokannoissa valittiin hakulausekkeet sisältymään joko artikkeleiden otsikoihin tai tiivistelmiin. Fyysistä aktiivisuutta kuvaavat hakulausekkeet rajattiin otsikoihin, ja psykososiaalisia vaikutusmekanismeja kuvaavat hakulausekkeet tiivistelmiin. Valinta tehtiin edellä mainitulla tavalla siitä syystä, että hakutulokset näyttivät painottuvan psyykkiseen vointiin, eivätkä tuottaneet liikuntaa koskevia artikkeleita välttämättä ollenkaan, mikäli liikuntaa koskeva hakulauseke rajattiin tiivistelmään myös. Hakulauseketta myös käytiin läpi arvioiden, pitkö se sisällään joitakin liian väljiä sanoja, jotka tuottivat liikaa tuloksia. Hakulausekkeesta päädyttiin poistamaan mm. sana ”psychiatric disability”, sillä hakutuloksissa esiintyi jonkin verran ”disability”-sanaan liittyviä tuloksia, joissa käsiteltiin kehitysvammaisuutta. Hakutuloksien läpikäymistä helpotettiin siten, että hakua tehdessä tuloksien esitysjärjestykseksi valittiin ”relevance” eli osuvimmat tulokset. Tuloksia käytiin läpi, kunnes tulokset eivät enää liittyneet opinnäytetyön aihepiiriin.



Prosessi 1. Tutkimusaineiston valinnan eteneminen.

Otsikon perusteella sisään otettuja tutkimuksia löytyi 70 artikkelia. Näistä tiivistelmän perusteella rajattiin pois 36 artikkelia ja sisään otettiin 34 artikkelia. Artikkeleiden tekstien perusteella tehtiin lopulliset valinnat kirjallisuuskatsaukseen sisällytettävästä aineistosta, ja kirjallisuuskatsaukseen valikoitui yhteensä 15 artikkelia. Artikkeleita valittaessa havaittiin, että useat otsikon perusteella valitut artikkelit käsitelivät liikunnan ja hyvinvoinnin välisen yhteyden todentamista, mutta eivät kertoneet, mitkä tekijät selittävät yhteyttä. Myös osassa poissuljetuissa artikkeleissa kohderyhmälle järjestettiin osana liikuntainterventiota terapiaa tai ravitsemusneuvontaa. Tällöin hyvinvointivaikutuksien ei voitu päätellä johtuvan puhtaasti liikunnasta. Tutkimuksia, joissa osallistujat osallistuivat terapiaan tai muuhun hoitoon intervention ja tutkimuksen ulkopuolella, ei hylätty. Tämä valinta perustui siihen, että kaikilta tutkittavilta ei lähtökohtaisesti tutkimuksissa selvitetty mielenterveyteen tai terveyteen liittyviä taustatietoja. Myöskään heidän psyykkinen terveydentilansa ei ollut oleellinen tieto tutkimuskysymyksen kannalta. Ainoastaan, jos hoito tapahtui osana liikuntainterventiota, sen katsottiin voivan vääristää tuloksia.

#### 5.4 Tutkimusten laadun arviointi

Tärkeä osa kirjallisuuskatsausta on mukaan otettavien tutkimusartikkeleiden kriittinen arviointi. Arvioinnin avulla voidaan käydä objektiivisesti ja systemaattisesti koko aineisto läpi, sekä kuvailla valittua aineistoa monipuolisesti. Arviointi myös määrittää artikkeleiden tutkimustulosten painoarvon koko katsauksen kannalta. Tutkimusten arviointiin on kehitetty

erilaisia kriteeristöjä. Kriteeristön valinnassa tulee huomioida, mihin käyttötarkoitukseen se on suunniteltu: tutkimuksen suunnitteluun, tutkimuksen suorittamiseen, raportin kirjoittamiseen vai raportin kriittiseen arviointiin. (Lemetti & Ylönen 2015, 76–77.)

Tässä opinnäytetyössä arvioitiin valittujen tutkimusartikkeleiden laatua käyttämällä Hawkerin ym. (2002) kirjallisuuskatsauksia varten kehittämää arviointikriteeristöä, joka suomennettiin vapaasti (Liite 1). Hawkerin ym. (2002) arviointikriteeristöä muokattiin siten, että sanallisiin kuvauksiin lisättiin pisteytys. 3 pistettä vastasi ”hyvää”, 2 pistettä ”kohtalaista”, 1 piste ”huonoa” ja 0 pistettä erittäin huonoa. Tällöin enimmillään voisi saada 27 pistettä ja vähimmillään 0. Tutkimusartikkelien numeraalinen pisteytyksen oli tarkoitus helpottaa kirjoittajaa sekä myös raportin lukijaa saamaan nopeammin käsityksen tutkimuksen laadusta. Artikkelit ovat pisteytetty taulukossa, joka on opinnäytetyön liitteenä (Liite 2). Täysiä pisteitä eli 27 pistettä sai yhteensä neljä artikkelia. Huonoimmat pisteet, eli 16 pistettä sai yksi artikkeli. Yhtäkään artikkelia ei poissuljettu pisteytyksen perusteella. Hawkerin ym. (2002) arviointiasteikko osoittautui soveltuvaksi arviointiasteikoksi etenkin ensimmäistä kirjallisuuskatsausta tekeväälle opiskelijalle, sillä sanalliset kuvaukset pisteytykselle helpottivat arviointia, ja toisaalta takasivat myös arvioinnin tasalaatuisuuden. Arviointiasteikosta sai myös tukea oman kirjallisuuskatsausraportin laadun arviointiin.

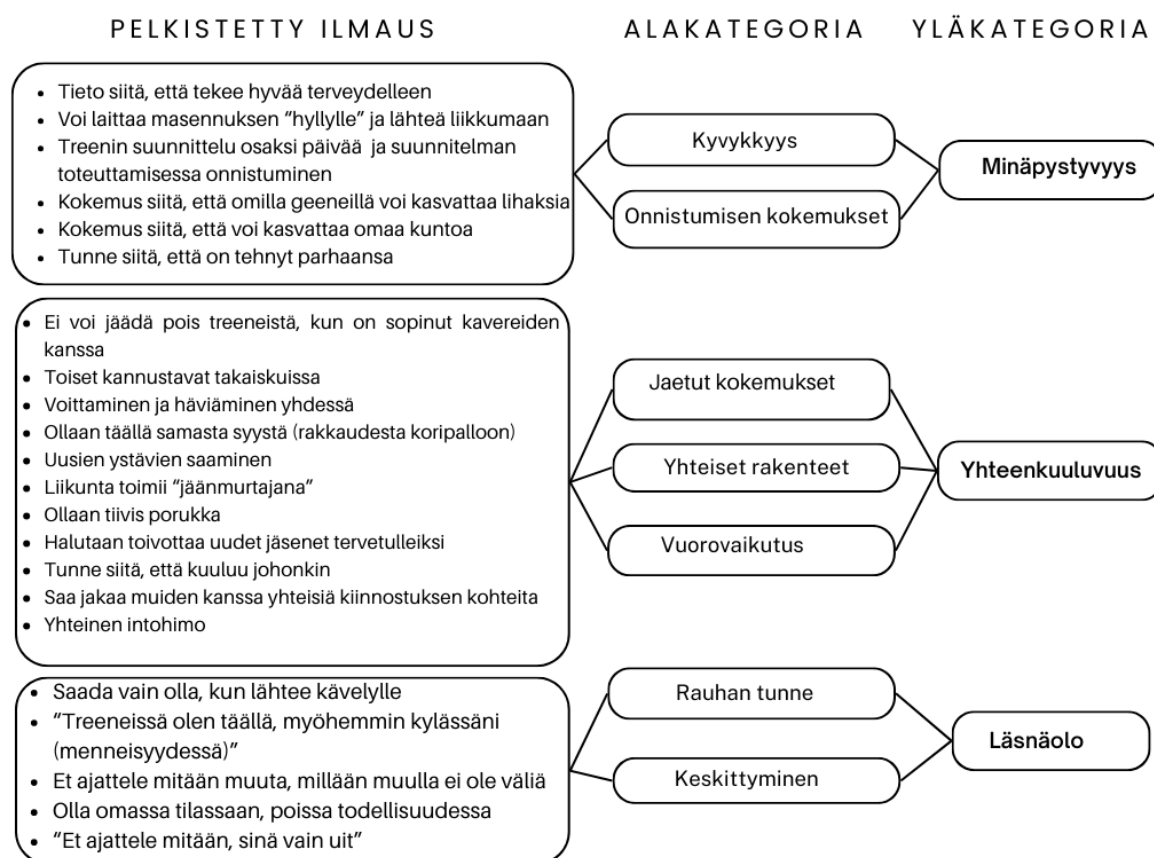
## 5.5 Aineiston analysointi sisällönanalyysillä

Sekä laadullisissa että määrällisissä kirjallisuuskatsauksissa analyysimenetelmänä voidaan käyttää sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysin tarkoituksena on järjestää tutkittavasta ilmiöstä kerätty aineisto tiiviiksi ja selkeäksi kuvaukseksi. Analyysin muoto riippuu siitä, millaista päättelyn logiikkaa käytetään. Teoria voi toimia apuvälineenä tai teoria voi olla päämäärä. Tyypillisesti analyysin muodot jaetaan induktiiviseen ja deduktiiviseen, joista ensimmäinen tarkoittaa yksittäisestä yleiseen päin etenemistä ja jälkimmäinen yleisestä yksittäiseen. Puhdasta induktiivista päättelyä pidetään kuitenkin mahdottomana siitä syystä, että objektiivista havainnointia ei ole olemassakaan – tutkijalla on aina ennakkokäsityksiä tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–108; Vilka 2023, 86.)

Vaihtoehtoinen tapa jakaa analyysin muodot ovat jaottelu aineistolähtöiseen, teoriasidonnaiseen sekä teorialähtöiseen analyysiin. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tarkoituksena on löytää aineistosta tyypillisiä kertomuksia tai jonkinlainen toiminnan logiikka. Aineistolähtöisessä analyysissä päättely perustuu aineistosta valittuihin analyysiyksiköihin, joita ei ole valittu ennen aineiston keräämistä, mutta jotka valitaan kuitenkin ennen analyysia. Koska analyysi perustuu aineistoon, ei aiemmilla tiedoilla, teorioilla tai havainnoilla pitäisi olla vaikutusta analyysiin tai lopputulokseen. Tämä juuri asettaa aineistolähtöiselle

analyysille haasteen. Fenomenologis-hermeneuttisessa perinteessä ongelmaan pyritään vastaamaan siten, että tutkija suhtautuu analyysin aikana tietoisesti omiin ennakkokäsityksiinsä ja kirjoittaa ne auki. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–96; Vilka 2021, 164.) Sisällönanalyysissä luotettavuutta lisää tarkka analyysin raportointi, ja suotavaa on havainnollistaa analyysiä esimerkkien avulla (Kyngäs 2011, 140).

Tämän opinnäytetyön analysointimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä eli induktiivista sisällön analyysiä. Analyysi alkoi aineiston redusoinnilla eli pelkistämällä. Tutkimukset luettiin useaan otteeseen läpi, ja tutkimuksista merkittiin yliviivaustussilla tutkimuskysymyksen vastaavat aihekokonaisuudet. Samalla karsiutui pois tutkimuskysymyksen kannalta epäolennainen tieto. Tärkeät tekstikokonaisuudet tiivistettiin pelkistettyihin ilmaisiin. Pelkistetyt ilmaistut klusteroitettiin eli ryhmiteltiin. Samankaltaisista ilmaisuista muodostettiin luokkia, jotka nimettiin sisältöä kuvaavilla käsitteillä (Kuva 4). Viimeisessä, eli abstrahointivaiheessa käsitteistä muodostettiin teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä. Näistä käsitteistä muodostettiin malli, joka havainnollistetaan käsittekartana kappaleessa 6. Liikunnan psykososiaaliset vaikutusmekanismit hyvinvointiin.



Kuva 4. Esimerkki sanojen ryhmittelystä ja luokkien muodostamisesta.

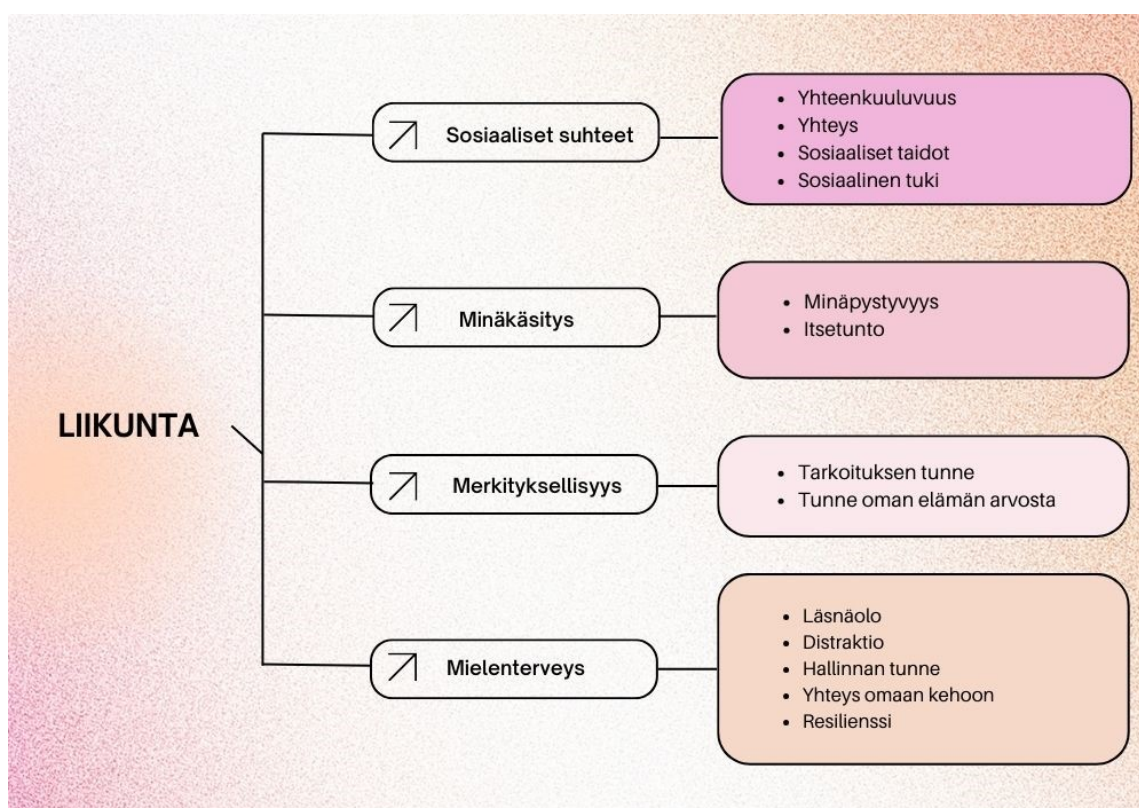
Integroivalla otteella tehdyssä kirjallisuuskatsauksessa voi olla mukana laajasti eri metodein toteutettuja tutkimuksia (Salminen 2011, 8). Tässäkin kirjallisuuskatsauksessa oli mukana sekä laadullisia että määrällisiä tutkimuksia. Mukana olleet laadulliset tutkimukset sisälsivät suoria lainauksia tutkittavien kertomuksista. Suoria lainauksia hyödynnettiin tämän kirjallisuuskatsauksen tulosten kuvaamisessa, sillä ne lisäsivät ymmärrystä kuvattavasta ilmiöstä. Määrällisissä tutkimuksissa puolestaan oli käytetty määrällistä tutkimuslomakkeita, joiden kysymykset olivat muodostettu jonkin tietyn teorian perusteella. Näissä tutkimuksissa tulosten käsitejärjestelmä liittyi jo valmiiksi johonkin teoriaan, jolloin eri teoriat vaikuttivat myös tämän kirjallisuuskatsauksen käsitejärjestelmän muotoutumiseen. Esimerkiksi useammassa tutkimuksessa mitattiin minäpystyvyydessä tapahtuvia muutoksia, jolloin minäpystyvyydestä luonnollisesti muodostui kirjallisuuskatsaukseen yksi käsite osaksi käsitejärjestelmää. Sekä määrällisten että laadullisten tutkimusten tuloksia kuitenkin vertailtiin jatkuvasti toisiinsa, jolloin havaittiin, että myös laadullisten tutkimusten haastatteluissa minäpystyvyyden vahvistuminen oli nähtävissä. Määrällisten tutkimusten käsitteet yhtä lailla abstrahoitettiin osaksi synteesiä.



## 6 Liikunnan psykososiaaliset vaikutusmekanismit hyvinvointiin

### 6.1 Tulokset kuvana

Kirjallisuuskatsaukseen valittujen tutkimusartikkeleiden perusteella liikunnalla todettiin olevan useita erilaisia psykososiaalisia vaikutusmekanismeja hyvinvointiin. Induktiivisen sisällyksenalyysin klusterointivaihe tuotti vaikutusmekanismeista alaluokkia, joista edelleen abstrahointivaiheessa johdettiin yhteensä neljä pääkäsitettä. Pääkäsitteiksi psykososiaalisille vaikutusmekanismeille muodostuivat sosiaaliset suhteet, minäkäsitys, merkityksellisyys ja mielenterveys. Tulokset pääkäsitteineen ja alaluokkineen ovat esitetty kuvassa 5.



Kuva 5. Käsittekartta liikunnan psykososiaalisista vaikutusmekanismeista hyvinvointiin

### 6.2 Sosiaaliset suhteet

Kaikissa kirjallisuuskatsauksessa mukana olleissa tutkimuksissa todettiin liikunnalla olleen yhteys sosiaalisiin suhteisiin, yhteenkuuluvuuden tunteeseen tai sosiaalisen vuorovaikutuksen arvostukseen. Liikunta loi yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä yhteyttä ihmisten välille, mahdollisesti satunnaisia kohtaamisia, uusien ystävien löytymistä sekä opetti sosiaalisia taitoja (Brand ym. 2018, 4; Doré ym. 2020, 6; Murphy ym. 2022, 5–9; Llewellyn ym. 2020, 175;

Rasmussen ym. 2017, 903; Patterson ym. 2019, 366; Ley ym. 2018, 499; Hovland ym. 2023, 8–9; Keating ym. 2019, 6; Guo ym. 2023, 5).

Yhdessä liikkumiseen liittyi jaettuja kokemuksia ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kokemuksia koettiin sekä yksilö- että joukkuelajeissa, mutta kokemukset korostuivat etenkin joukkuelajeja harrastavien kertomuksissa. Jo pelkästään kuuluminen joukkueeseen toi tunteen, että on osa jotakin (Murphy ym. 2022, 5). Yhteenkuuluvuuden tunnetta loivat myös joukkueurheilussa asetetut yhteiset, jaetut tavoitteet. Jo pelkästään yhteisten tavoitteiden olemassaolo sai aikaan myönteisiä tunteita osallistujissa (Murphy ym. 2022, 9). Yksilön toiminnan kuvailtiin sulautuvan joukkueessa yhteiseksi toiminnaksi: eräs pelaaja kuvaili pelaavansa ja puhuvansa ”joukkueena”. Hän myös kuvaili yhteenkuuluvuuden tunteen nousevan joukkueen yhteisten strategioiden hiomisesta. (Llewellyn ym. 2020, 175.) Joukkueeseen kuuluva muiden tuki oli sisäänrakennettua. Joukkueeseen kuulumiseen liittyi välittämisen ja turvallisuuden tunnetta: joukkueessa pidettiin huolta toisesta, ja omista epäonnistumisista sai muilta kannustusta ja tukea. (Llewellyn ym. 2020, 175; Murphy ym. 2022, 8.) Joukkueen myötä syntynyttä yhteisöllisyyttä kuvaa hyvin erään valmentaja havainto siitä, että entuudestaan tuntemattomat henkilöt ovat harrastuksen myötä alkaneet kutsumaan joukkuetta perheeksi. Oma joukkue koettiin tiiviiksi yhteisöksi, johon kuitenkin uudet tulokkaat otettiin lämmöllä vastaan. Kokemus joukkueen myönteisestä ilmapiiristä ja siitä, että voi itse myötävaikuttaa uusien tulokkaiden lämpimään vastaanottamiseen mainittiin mielihyvän lähteeksi. Lisäksi joukkuekavereiden läheisyydestä saattoi kertoa myös valmentajan havainto siitä, että joukkueen alussa hiljaiset osallistujat olivat pelaamisen myötä muuttuneet hyvin aktiivisiksi osallistujiksi vuorovaikutuksessa. (Llewellyn ym. 2020, 175.) Yhdessä harjoittelu ja kehittyminen, ja lopulta voittaminen tai häviäminen yhdessä loivat yhteenkuuluvuutta. Voittaminen yhdessä koettiin joukkueurheilun palkitsevimmäksi tekijäksi. Jaetun ilon koettiin myös kestävän pitempään kuin yksin koetun ilon. Jaettuja kokemuksia kokivat kuitenkin myös muut liikuntaa harrastavat henkilöt, jotka eivät harjoitelleet joukkueessa. (Murphy ym. 2022, 9.)

Liikunta mahdollisti satunnaisia, myönteisiä kohtaamisia uusien ihmisten kanssa. Kohtaamisten ansiosta myös uusien ystävien löytäminen oli mahdollista (Rasmussen ym. 2017, 903; Murphy ym. 2022, 9). Esimerkiksi Pattersonin ym. (2019) tutkimuksessa ryhmäliikuntaa harrastaneet raportoivat uusista ihmissuhteista muita useammin. Patterson ym. (2019) esittivät tämän pohjalta hypoteesin, että ryhmäliikunta voi lisätä ihmisten sosiaalista pääomaa, joka on arvokas hyvinvoinnin lähde fyysisen aktiivisuuden lisäksi. (Patterson ym. 2019, 366.)

Liikuntaharjoitukset mahdollistivat myös sosiaalisten taitojen harjoittelun ja itseluottamuksen kartuttamisen sosiaalisissa tilanteissa (Ley ym. 2018, 499; Llewellyn ym. 2020, 176). Lyhyet kohtaamiset, joissa toinen osapuoli hymyili tai tervehti tai jutteli muutaman sanan, sai ihmisessä aikaan hyväksytyksi tulemisen tunteen, ja vahvisti omaa motivaatiota jatkaa liikuntaharrastusta (Hovland ym. 2023, 9). Muiden silmissä hyväksytyksi tuleminen vahvisti itseluottamusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vähensi yksinäisyyden ja erillisyyden kokemusta. Itseluottamusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta lisäsi myös muilta saatu myönteinen palaute. (Ley ym. 2018, 499.)

Liikunnan todettiin vahvistavan yhteyden kokemusta ihmisten välillä (Doré ym. 2020, 6; Murphy ym. 2022, 9). Yhteinen liikuntalaji koettiin niin kutsutuksi jäänrikkojaksi ihmisten välillä: keskustelun aloitukselle oli liikuntalajin ansiosta luonnollinen ja helppo syy (Llewellyn ym. 2020, 175). Yhteyden kokemuksen koettiin liikuntaan liittyvien jaettujen kokemusten kautta olevan mahdollista myös sellaisten ihmisten kesken, joiden välille yhteyden muodostuminen olisi muutoin haastavaa. Liikunnan koettiin tuovan yhteen ihmisiä, joiden kanssa liikunnan ulkopuolella ei syntyisi kontakteja. Erilaisiin ihmisiin tutustuminen liikunnan kautta nähtiin arvokkaaksi, sillä sen koettiin muovaavan sitä, millaiseksi ihmiseksi itse kasvaa. (Murphy ym. 2022, 9–10.)

Liikunta oli myös tapa viettää aikaa ystävien kanssa. Joissakin tutkimuksissa nousi esiin, että ensisijainen syy liikkua olikin ystävien tapaaminen (Murphy 2022, 10; Rasmussen ym. 2017, 903). Ystävilta saatu tuki myös helpotti epävarmuuden tunnetta, jota saattoi esiintyä lajin ollessa itselle haastava. Ystävät lisäksi helpottivat sosiaalisten tilanteiden ahdistusta, joka saattoi herätä liikunnan harrastamisen yhteydessä. Ystävien kanssa liikkumisen koettiin lisäävän liikuntaan motivoitumista ja sitoutumista. (Hovland ym. 2023, 8–9.)

Liikunnan myönteiset vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin tulivat ilmi myös Erdoğanin (2020) tutkimuksessa, jossa tutkittiin joogan yhteyttä stressiin, ahdistuneisuuteen sekä elämänlaatuun: jooga ei näyttänyt yleisesti ottaen lisäävän elämänlaatua, mutta elämänlaatuun kuuluvassa sosiaalisten suhteiden alakategoriassa pisteet kuitenkin nousivat (Erdoğan 2020, 701). Myös Keatingin ym. (2019) tutkimuksessa 12 viikon juoksuohjelmalla huomattiin olevan yhteys parantuneeseen sosiaaliseen toimintaan (Keating ym. 2019, 6). Brandin ym. (2018) tutkimuksessa puolestaan yksittäiset liikuntaharjoitukset lisäsivät arvostusta sosiaalisia suhteita kohtaan (Brand ym. 2018, 4).

### 6.3 Minäkäsitys

Tutkimukset osoittivat liikunnan vahvistavan itsetuntoa, minäpystyvyyttä ja yhteyttä omaan kehoon (Hovland ym. 2023, 7; Ley ym. 2018, 501; Doré ym. 2020, 6). Rodríguez-Bravon

(2020) tutkimuksessa liikunnalla todettiin olevan merkittävä yhteys itsensä hyväksymiseen (Rodríguez-Bravo 2020, 6). Dorén ym. (2020) tutkimuksessa havaittiin, että nuoruusiässä useamman vuoden osallistuminen liikuntaharrastukseen lisäsi omaa kyvykkyyden tunnetta, ja tällä oli myönteinen vaikutus mielenterveyteen myöhäisemmällä iällä (Doré ym. 2020, 6). Dengin ym. (2023) tutkimuksessa havaittiin, että liikunta vahvisti minäpystyvyyttä, jolla puolestaan havaittiin olevan yhteys korkeampaan elämäntyytyväisyyteen (Deng ym. 2023, 8). Zhengin ym. (2020) tutkimuksessa tanssilla havaittiin olevan yhteys itsetyytyväisyyden seuraaviin osa-alueisiin: tyytyväisyys omiin kykyihin, fyysiseen kuntoon, ulkonäköön, ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa (Zheng 2020, 643–644).

Minäpystyvyyden vahvistuminen liikunnan kautta liittyi esimerkiksi asioiden saavuttamiseen ja aikaansaamiseen. Onnistumisen kokemusta tuotti liikunta-aktiviteetin suunnittelu osaksi päivää, ja suunnitelman toteuttamisessa onnistuminen. Lisäksi mielialaan liittyvistä haasteista kärsivillä ihmisillä minäpystyvyyttä vahvisti kyky toimia tunteistaan huolimatta. Liikkumaan lähteminen motivaatiopulmista huolimatta koettiin erityisen palkitsevaksi. (Hovland ym. 2023, 7; Murphy ym. 2022, 6.) Tutkittavat kokivat onnistumisen tunnetta myös siitä, että liikunnan myötä he tekevät jotakin muuta, kuin viettävät aikaansa sisätiloissa kotonaan (Hovlandin ym. 2020, 6).

Useiden osallistujien mielestä liikunnassa kehittyminen vaikutti myönteisesti itsetuntoon (Hovland 2023, 6–7, Llewellyn 2020, 176). Itsetunto vahvistui liikunnassa kehittymisen myötä. Myös muilta saatu myönteinen palaute vaikutti itsetuntoon, ja sai tuntemaan iloa ja ylpeyttä itsestä. (Llewellyn 2020, 176; Ley ym. 2018, 499.) Lisäksi itsetuntoon vaikutti havainto siitä, että oma keho kykenee kehittymään. Esimerkiksi eräs osallistuja kertoi iloitsevänsä siitä, että omat geenit mahdollistavat lihasten kasvatuksen. Myös ulkonäön muuttuminen liikunnan myötä lisäsi itseluottamusta. (Hovland ym. 2023, 6–7.)

#### 6.4 Merkityksellisyys

Kirjallisuuskatsauksen tutkimuksien mukaan liikunta lisäsi tarkoituksen tunnetta. Kokemus liittyi usein siihen, että ihmiselle syntyi liikunta-aktiviteetin myötä päiviinsä hetkiä, joita odottaa. Liikunta-aktiviteetin myötä syntyi syy poistua kodistaan ulos, ja aktiviteetin myötä oli jokin paikka, johon mennä. (Llewellyn ym. 2020, 175–176; Murphy 2022, 5; Rodríguez-Bravo 2020, 5.) Odotukseen saattoivat liittyä myös sosiaaliset tilanteet, joita aktiviteetin ympärille muodostui (Liska & Kolen 2020, 6). Llewellynin ym. (2020) tutkimuksessa eräs jalkapalloa pelaava koki, että elämä ilman liikuntaa olisi kotona istumista, TV:n katsomista ja juomista (Llewellyn ym. 2020, 176). Murphyn ym. (2022) tutkimuksessa puolestaan osallistajat kuvailivat, että olisivat elämässään eksyksissä ilman liikuntaa (Murphy ym. 2022, 5).

Merkityksellisyiden tunne liikunnassa syntyi myös joukkueeseen kuulumisesta sekä kokemuksesta siitä, että pelaa pelitovereitaan, joukkuettaan sekä edustamaansa tahoaan, kuten kuntaa tai seuraa varten. Tutkittavat kertoivat tuntevansa, että tällöin kyse on jostakin itseään suuremmasta. Esimerkiksi peliasun pitäminen yllään loi tällaista tunnetta. Osallistujat kertoivat, että harjoittelevat muita varten sekä menestyvät toistensa vuoksi. Tämän koettiin myös tuottavan mielihyvää. Esimerkiksi treenien ulkopuolella haluttiin harjoitella, jotta voidaan onnistua omaa joukkuettaan varten. Toisten ihmisten vuoksi haluttiin nähdä vaivaa, ja siksi toisten myös koettiin lisäävän motivaatiota. Joukkuelajin koettiin lisäävän sitoutumisen tunnetta, ja joukkueessa ei halunnut tuottaa toisille pettymystä esimerkiksi jäämällä pois harjoituksista tai otteluista. (Murphy ym. 2022, 5–9.) Iloa ja arvokkuuden tunnetta tuottivat myös muiden kehityksen puolesta iloitseminen sekä auttaminen ja ohjaaminen (Rasmusen ym. 2017, 904).

## 6.5 Mielenterveys

Useassa tutkimuksessa liikunnalla todettiin olevan suotuisia vaikutuksia mielenterveyteen (Keating ym. 2019, 6; Liska & Kolen 2020, 6; Llewellyn ym. 2020, 175; Hovland ym. 2023, 7). Myös elämänlaadun paranemisen kokemukset liikunnan avulla olivat tutkimuksissa yleisiä (Liska & Kolen 2020, 7; Deng ym. 2023, 6–7). Liikunta vähensi ahdistusta Zhengin (2020) tutkimuksessa, jossa yliopisto-opiskelijoiden hyvinvoinnin muutoksia mitattiin tanssi-intervention aikana (Zheng 2020, 641). Brandin ym. (2018) sveitsiläisen psykiatrisen sairaalan potilaille tehdystä tutkimuksesta havaittiin, että yksittäiset liikuntaharjoitukset paransivat mielialaa ja vähensivät märehtimistä eli ruminointia (Brand ym. 2018, 4). Dengin ym. (2023) tutkimuksessa havaittiin, että liikunnalla on merkittävä yhteys elämäntyytyväisyyden ja resilienssin kanssa (Deng ym. 2023, 6–7).

Resilienssin vahvistuminen liikunnan avulla liittyi liikuntaharrastukseen kuuluviin ylä- ja alamákiin sekä takaiskuihin. Osallistujat kertoivat liikunnan takaiskujen valmistavan kohtaamaan myös muita elämän haasteita. Liikunnassa kohdatut takaiskut vaativat yksilöä reflektoimaan tapahtunutta, ja etsimään voimavaroja jatkaa. Häviäminen ja epäonnistuminen koettiin tärkeäksi, sillä ne saivat ihmisen yrittämään parhaansa, jolloin myös voittaminen ja onnistuminen tuntuivat arvokkaalta. (Murphy ym. 2022, 7–8.)

Tutkimuksissa nousi lisäksi esiin liikunnan rauhoittava ja läsnäoloa lisäävä vaikutus (Keating ym. 2019, 6; Murphy ym. 2022, 10–11). Liikunnan koettiin tuottavan myös flow-kokemuksia. Osa koki pääsevänsä liikunnan, esimerkiksi pyöräilyn, juoksun ja uimisen kautta omiin ajatuksiinsa, ja sellaiseen mielentilaan, jossa maailman häly katosi. Keskittyminen lisääntyi, ja liikuntaharjoitusta tehdessä osallistujat kertoivat täydellisen läsnäolon

kokemuksesta. Harjoituksen aikana koettiin velvollisuuksien katoavan mielestä. Osallistujat korostivat erityisesti kokemusta siitä, että kaikki muut asiat tuntuivat merkityksettömiltä sillä hetkellä. Ainoastaan se, mitä oli tekemässä, tuntui tärkeältä. Osallistujat kuvasivat, että liikkuessa tuntui, ettei mihinkään muuhun tarvitsisi keskittyä, eikä toisaalta edes pystyisi keskittymään. Myös yliajattelu väheni liikunnan aikana. Liikkuessaan tuntui siltä, että harteilta karisivat kuormittavat asiat, ja ikävien ajatusten ääninauha ikään kuin käännettiin pois päältä. Liikunnan jälkeistä olotilaa kuvattiin seesteiseksi, ja mielen koettiin olevan kirkkaampi. Mielen ollessa kirkkaampi eräs osallistuja kuvasi keskittymisen esimerkiksi koulu-tehtäviin helpottuneen. (Murphy ym. 2022, 10–11; Hovland ym. 2023, 6.)

Leyn ym. (2018) tutkimuksessa todettiin läsnäolon ja liikuntaan keskittymisen aiheuttaneen distraktiovaikutuksen. Distraktiossa postraumaattisesta stressireaktiosta kärsivä osallistuja pystyi keskittymään täysin liikuntaharjoitukseen, ja siten työntämään mielestään pois ikävät ajatukset, kehon tuntemukset ja muistot. Osallistuja itse kuvasi, että liikunnan aikana hän on nykyhetkessä, ja muina aikoina menneisyydessään. (Ley ym. 2018, 500.) Myös Hovlandin ym. (2023) tutkimuksessa osallistujat kuvasivat liikunnan harhauttavan ajatukset pois murheista ja ongelmista. Ikävien ajatusten koettiin siirtyvän taka-alalle, tai ne oli helpompi työntää mielestä pois. Keskittyminen siirtyi harjoitukseen ja nykyhetkeen sekä mahdollisesti henkilöön, jonka kanssa liikuntaa harrasti. (Hovland ym. 2023, 7.)

Tutkimuksissa nousi esiin myös liikunnan elämyksellinen ja iloa tuottava puoli. Liikunnan ollessa liikettä keholle, se myös vei joitakin tutkittavia eri paikkoihin ja ympäristöihin. Kotiympäristön vaihtuminen ulkoympäristöön ja raikkaaseen ilmaan koettiin tekevän mielelle hyvää. Luonnon äärellä oleminen tuotti elämyksellisiä kokemuksia, ja liikkumisen luonnossa koettiin vahvistavan luontosuhdetta. Lisäksi luonto mahdollisti virkistävien ja iloa tuottavien havaintojen tekemisen, kuten luonnon eläimien tarkkaileminen ja maisemien katseleminen. Luontoon liittyi myös mielialaa kohottava vaikutus: suuren luonnon äärellä omien murheiden koettiin pienenevän. Erityisesti luonnossa tapahtuvan liikkumisen koettiin lievittävän stressiä. (Hovland ym. 2023, 6; Murphy ym. 2022, 11; Liska & Kolen 2020, 7.)

Leyn ym. (2018) tutkimuksessa havaittiin, että liikunta vaikutti tunnetason kautta tutkittavan hyvinvointiin: liikunta lisäsi nautintoa, iloa ja onnellisuuden kokemusta (Ley ym. 2018, 499). Liikunta koettiin palkitsevaksi ja iloa tuottavaksi, mikäli motivaation liikuntaan koettiin olevan sisäistä. Myös saavutukset tuntuivat palkitsevalta. (Murphy ym. 2022, 6.) Muilta saatu palaute sekä oman kehittymisen havaitseminen sai tuntemaan myönteisiä tunteita, kuten iloa ja ylpeyttä (Ley ym. 2018, 500). Syövästä toipuvat henkilöt raportoivat liikunnan tuovan ilon, nautinnon ja tyytyväisyyden tunnetta, ja kokivat, että liikunta vaikutti pysyvästi omaan hyvinvointiin (Liska & Kolen 2020, 6).

Liikunnalla todettiin olevan yhteys myös autonomian kokemukseen (Rodríguez-Bravo ym. 2020, 6). Vaikuttamisen ja hallinnan tunne suhteessa omaan elämään tuli esiin myös Liskan & Kolenin (2020) tutkimuksessa, jossa syövästä toipuvat kokivat, että liikunta on myönteinen keino hallita omaa terveyttään (Liska & Kolen 2020, 6). Mielialahäiriöstä kärsivät henkilöt puolestaan kertoivat myönteisistä tunteista, joita syntyi, kun onnistui toteuttamaan suunniteltuja treenejään (Hovland ym. 2023, 7).

Leyn ym. (2018) tutkimuksessa posttraumaattisesta stressireaktiosta kärsivän henkilön yhteys omaan kehoon vahvistui harjoitusten aikana. Ennen liikuntaa hän ei osannut välttämättä osoittaa, missä kohtaa kehoaan tuntee oman sykkeensä tai lihaskipua. Fyysisen harjoittelun myötä tämä tietoisuus lisääntyi. Harjoittelun myötä osallistuja myös ymmärsi, että esimerkiksi sykkeen nousu ei ole merkki siitä, että jotakin ikävää tapahtuu. Osallistuja koki oppineensa hallitsemaan omia kehonsa reaktiota paremmin. (Ley ym. 2018, 501.) Hovlandin ym. (2020) tutkimuksessa kävelyn koettiin vahvistavan yhteyttä omaan kehoon (Hovlandin ym. 2020, 6). Liikunta vaikutti myönteisesti myös haluun pitää omasta kehostaan parempaa huolta. Eräs osallistuja halusi lopettaa tupakoinnin, ja toiselle oli syntynyt halu syödä ja juoda terveellisemmin. (Lewellyn ym. 2020, 175.)

## 7 Pohdinta

### 7.1 Tulosten tarkastelu

Tämän kirjallisuuskatsauksena tehdyn opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, minkä mekanismien kautta liikunta vahvistaa hyvinvointia. Opinnäytetyön tarkoituksena oli vastata tutkimuskysymykseen: ”Millä psykososiaalisilla vaikutusmekanismeilla liikunta kohottaa hyvinvointia nuoruus- ja aikuisiässä?”. Tavoitteena oli tuottaa Helmi-yhteisön työntekijöiden ja asukkaiden tietämystä syventävä katsaus, jota voitaisiin hyödyntää asukkaiden elämäntapaohjauksessa sekä yksikön toiminnan kehittämisessä.

Kirjallisuuskatsaukseen valittiin yhteensä 15 tutkimusartikkelia EBSCO:n, PubMedin ja LABPrimon tietokannoista. Kirjallisuuskatsaukseen mukaan otetuista tutkimuksista kolme oli tehty Kanadassa ja kolme Kiinassa. Maat, joista mukaan valikoitui yksi tutkimus, olivat Itävalta, Norja, Iso-Britannia, Tanska, Sveitsi, Yhdysvallat, Turkki, Irlanti ja Espanja. Aineiston tutkimukset sisälsivät sekä laadullisia että määrällisiä tutkimusmenetelmiä. Tutkimusten tuloksia ryhmitellen ja vertaillen koottiin neljä pääkäsitettä kattava synteesi psykososiaalisista vaikutusmekanismeista. Pääkäsitteiksi muodostuivat sosiaaliset suhteet, merkityksellisyys, mielenterveys ja minäkäsitys. Synteessissä yhdistyivät laadullisten ja määrällisten tutkimusten tulokset, joiden ymmärtämiseen ja kuvailuun syvyyttä saatiin laadullisissa tutkimuksissa esiintyneiden ihmisten kertomuksista.

#### **Sosiaaliset suhteet**

Sosiaaliset suhteet olivat kirjallisuuskatsauksen aineiston perusteella liikunnan keskeisin hyvinvointia tuottava psykososiaalinen vaikutusmekanismi. Liikunnan myönteinen vaikutus sosiaalisiin suhteisiin tuli ilmi kaikissa katsaukseen valituissa artikkeleissa. Liikunta oli tapahtuma, joka synnytti sosiaalista vuorovaikutusta. Se oli toimintaa, jonka ympärillä ihmiset kohtasivat, tunsivat yhteenkuuluvuutta ja yhteyttä toisiinsa. Ihmiset löysivät liikunnan myötä ystäviä, ja kokivat hyväksytyksi tulemisen tunnetta myös satunnaisten kohtaamisten kautta. Liikunta lisäsi sosiaalisen tuen kokemusta ja vastavuoroisen välittämisen kokemusta. (mm. Llewellyn ym. 2020, 175; Murphy ym. 2022, 5–9.)

Sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen tuki ovat tutkitusti merkittävä hyvinvoinnin lähde. Toiminta, jossa ihmiset kokoontuvat, luo mahdollisuuksia myönteisille vuorovaikutuskokemuksille sekä läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteelle. (Tamminen ym. 2020, 2–4.) Toisilta ihmisiltä saatu tuki suojaa terveyttä ja edistää sairauksista toipumista. Yksinäisyys puolestaan on vaarallista terveydelle (Huttunen 2020). Aiempi tutkimus osoittaa, että jopa heikkojen siteiden, joihin lukeutuvat kohtaamiset myös vähemmän tuttujen henkilöiden kanssa, on



havaittu lisäävän sosiaalista ja emotionaalista hyvinvointia sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta (Sandstrom & Dunn 2014). Myös hyvinvointiteorioissa sosiaaliset suhteet nähdään niin ihmisen perustarpeena kuin keskeisenä hyvinvoinnin ja onnellisuuden lähteenäkin. Allardtin (1976) teoriassa sosiaaliset suhteet myös toimivat resursseina toteuttaa muita arvoja. Allardtin (1976) lisäksi Seligmanin PERMA-mallissa ihmisellä nähdään olevan tarve toveruuteen ja solidaarisuuteen. PERMA-mallissa nostetaan esiin myös ihmisen tarve kiltteyteen, yhteenkuuluvuuteen ja muiden auttamiseen. (Seligman 2011, 20–21; Allardt 1976, 43.) Ihmisellä on tarve kuulua sosiaalisten suhteiden verkostoon, olla sen jäsen, sekä ilmaista ja vastaanottaa välittämistä (Allardt 1976, 43). Liikunta vahvisti kirjallisuuskatsauksen tuloksien mukaan sosiaalisia suhteita monin tavoin, ja sisälsi elementtejä, joiden kautta ihmisen oli mahdollista kokea välittämistä, toveruutta, solidaarisuutta ja yhteenkuuluvuutta.

### **Merkityksellisyys**

Merkityksellisyys oli toinen kirjallisuuskatsauksen abstrahointivaiheessa syntynyt tutkimuskysymykseen vastaava pääkäsite. Aineistossa sekä hyvinvointiteorioissa tähän käsitteeseen liittyvät vahvasti myös sosiaaliset suhteet (Seligman 2011, 20–21; Ryan & Deci 2000, 68; Martela 2022b). Ajatus merkityksellisyyden kytkeytymisestä sosiaalisiin suhteisiin avautuu filosofi Frank Martelan kiteytyksessä elämän tarkoituksesta: *”Elämän merkitys on tehdä itselleen merkityksellisiä asioita siten, että tekee itsestään merkityksellisen muille ihmisille”*. Hänen mukaansa elämän merkityksellisyyttä lisää se, että liittyy osaksi jotakin itseään suurempaa ja vaikuttaa muiden elämään myönteisellä tavalla. (Martela 2017.) Lause avaa samalla merkityksellisyyden käsitteen monia ulottuvuuksia: toisaalta on kyse yksilön subjektiivisesta kokemuksesta, jossa hän antaa merkityksiä asioille, ja toisaalta on kyse siitä, millaisen jäljen yksilö maailmaan jättää (Greater Good Magazine 2023). Merkityksellisyys onkin käsitteenä monitulkintainen. Tutkijoiden keskuudessa yksimielisyyttä ei vallitse esimerkiksi siitä, onko kyseessä psykososiaalinen tarve, globaali arvojen ja uskomusten järjestelmä vai joukko kulttuurisia käytäntöjä. Yleisimpiä tapoja selittää merkityksellisyyttä on Wongin (1998) tapa nähdä merkityksellisyys emotionaalisena sekä kognitiivisena arviona elämän arvosta ja tarkoituksesta. (Pessi & Spännäri 2023, 84–85.) Martelan ja Stegerin (2016) mukaan merkityksellisyyden ulottuvuuksia ovat merkitys, tarkoitus ja koherenssi. Koherenssilla tarkoitetaan ihmisen kokemusta oman elämän johdonmukaisuudesta ja kokonaisuudesta. Tarkoituksen kokemuksella tarkoitetaan kokemusta siitä, että elämällä on jokin työelämään, harrastuksiin, arvoihin tai päämääriin liittyvä sisällöllinen tarkoitus. Merkityksellä tarkoitetaan ihmisen kokemusta siitä, miksi ylipäätään haluaa pysyä hengissä. (Martela & Steger 2016, 531–541). Tarkoituksen tunteen ja merkityksellisyyden on todettu olevan ihmisen psyykkistä hyvinvointia suojaavia tekijöitä. Kokemus siitä, että elämällä on

merkitystä ja johdonmukainen suunta, voivat lisätä joustavuutta ja sopeutumista elämän vastoinkäymisissä. (Boreham & Schutte 2023, 2759.)

Aineistossa liikunnan havaittiin antavan ihmisille tarkoituksen tunnetta sekä merkityksellisyiden kokemusta mm. kuulumalla johonkin itseään suurempaan ja tekemällä asioita muiden vuoksi. Liikunta vaikutti tuovan elämään juuri johdonmukaisuutta ja suuntaa. Etenkin henkilöt, jotka kärsivät mielenterveysongelmista, kertoivat, että liikunta antaa syyn poistua kotoaan, ja tehdä jotakin muuta kuin istua ja katsoa TV:tä. (mm. Llewellyn ym. 2020, 175–176; Murphy 2022, 5; Rodríguez-Bravo 2020, 5.) Liikunnan merkitys voikin kasvaa suureksi ihmiselle, jonka arkeen ei muodostu päämääriä esimerkiksi työn tai opiskelun kautta. Etenkin, jos henkilö ei ole työ- tai opiskeluelämässä, voi olla erityisen tärkeää etsiä tällaisia toimintaympäristöjä, joissa ihminen voi elää merkityksellistä elämää.

### **Mielenterveys**

Mielenterveys ja hyvinvointi ovat käsitteinä hyvin lähellä toisiaan. WHO:n (2022) määritelmän mukaan mielenterveys on henkisen hyvinvoinnin tila, jossa ihminen kykenee selviytymään elämäänsä liittyvistä paineista, kykenee tunnistamaan omia kykyjään sekä hyödyntämään niitä. Mielenterveys on tila, jonka avulla ihminen kykenee rakentamaan ihmissuhteita, vaikuttamaan myönteisesti yhteisöihinsä sekä ympäröivään maailmaan. Sen avulla ihminen kykenee selviytymään elämäänsä liittyvistä paineista, kykenee tunnistamaan omia kykyjään sekä hyödyntämään niitä. (WHO 2022.) Ihmisellä on psyykkisiä voimavaroja, toiveikkuutta ja myönteisiä käsityksiä itsestään sekä kehittymismahdollisuuksistaan (Solin ym. 2018, 129). Mielenterveys on dynaaminen tila, ja siihen vaikuttavat läpi elämän suojaavasti tai heikentävästi erilaiset yksilölliset, sosiaaliset ja rakenteelliset tekijät. Esimerkiksi yksilön psykologiset, biologiset ja geneettiset tekijät vaikuttavat mielenterveyteen. Hyvä koulutus, ihmisarvoinen työ, yhteenkuuluvuuden tunne ja emotionaaliset taidot suojaavat mielenterveyttä. Turvaton elinympäristö, köyhyys ja eriarvoisuus lisäävät riskiä kokea mielenterveysongelmia. Mielenterveys on tärkeä hyvinvoinnin, toimintakyvyn sekä fyysisen terveyden perusta. Mielenterveys on enemmän, kuin pelkkää mielenterveyden häiriöiden puutetta. Kuitenkin mielenterveysongelmista kärsivät ihmiset kokevat todennäköisemmin heikompaan mielen hyvinvointia. (WHO 2022.)

Mielenterveyden merkitys yhteiskunnassa on kasvanut erilaisten mielenterveyteen liittyvien oireiden yleistyttyä (Kestilä ym. 2023, 3–4). Viidennes suomalaisista sairastuu elämänsä aikana masennukseen, ja tätä useampi kokee jonkin mielenterveyden häiriön vuoden aikana (Mieli 2024). Työikäisten kokemus psyykkisestä kuormittuneisuudesta on yleistynyt voimakkaasti lähivuosina. Myös itsemurha-ajatukset ovat yleistyneet. (THL 2023a, 3.) Mielenterveysongelmat ovat myös merkittävimpiä syitä työkyvyttömyyseläkkeelle

hakeutumiseen sekä yleisin syy Kelan sairauspäivärahojen maksulle (Eläketurvakeskus 2023; Kela 2022, 101). Mielenterveyden häiriöt lyhentävät työuria ja kouluttautumista sekä heikentävät yksilön osallisuutta yhteisöihin ja yhteiskuntaan (STM 2023, 17).

Mielenterveys hyvinvoinnin tilana linkittyy vahvasti kaikkiin liikunnan psykososiaalisiin vaikutusmekanismeihin. Kirjallisuuskatsauksen tutkimusten mukaan liikunta vahvisti ja korjasi mielenterveyttä monin tavoin. Liikunta lisäsi resilienssiä, keskittymistä nykyhetkeen, vei ajatuksia pois ikävistä ajatuksista sekä vähensi märehtimistä (mm. Keating ym. 2019, 6; Liska & Kolen 2020, 6; Llewellyn ym. 2020, 175; Hovland ym. 2023, 7). Aiemman tutkimuksen mukaan märehtiminen eli ruminointi on mielenterveydelle haitallista, sillä se voi pitkittyesään aiheuttaa masennusta (Eisma ym. 2019, 554–555). Liikunnan läsnäoloa lisäävä vaikutus vaikuttaa tällä tavoin mielenterveyttä vahvistavasti ja korvaavasti. Aiempi tutkimusnäyttö myös kertoo, että märehtimistä vähentää tehokkaasti juuri tietoinen läsnäolo (Parmentier ym. 2019, 7).

Liikunta myös lisäsi hallinnan tunnetta (mm. Liska & Kolen 2020, 6). Hallinnan tunne liittyy psykologiassa hallintakäsitykseksi kutsuttuun Julian Rotterin (1966) esittämään teoriaan. Ihmisellä voi olla sisäinen tai ulkoinen hallintakäsitys: sisäisessä hallintakäsityksessä ihminen uskoo kykenevänsä vaikuttamaan omilla toimillaan omaan elämäänsä, ja ulkoisessa hallintakäsityksessä ihminen uskoo, että oman elämän tapahtumat määräytyvät ulkoisten tekijöiden vaikutuksesta. (Maltby ym. 2013, 85–86.) Tutkimusten mukaan kokemus siitä, että voi itse vaikuttaa omaan elämäänsä, ennustaa parempaa terveyttä, parempia hoitotuloksia sairastumisessa ja alempaa masennusriskiä (Khumalo & Plattner 2019, 3; Keedy ym. 2014; Cheng ym. 2016, 471–472). Liikunta vaikutti toimivan myös resurssien vapauttajana: Allardtin (1976) mukaan huolista vapautuminen voi vapauttaa resursseja muiden tarpeiden täyttämiseen (Allardt 1976, 36). Eräs tutkittava kertoi liikunnan myötä alkaneensa huolehtia kehostaan kokonaisvaltaisemmin, ja kiinnittämään huomiota ravitsemukseen, ja toinen tutkittava kertoi lopettaneensa tupakoinnin (Llewellyn ym. 2020, 175).

### **Minäkäsitys**

Tuloksissa havaittiin liikunnan vaikuttavan myönteisellä tavalla itsetuntoon ja minäpystyvyyteen, ja näistä johdettiin neljäs pääkäsite, minäkäsitys. Minäkäsitys on käsitystä siitä, millaisena ihminen näkee itsensä. ”Itse” on abstraktio, jonka ihminen kehittää omien tavoitteiden, toimintojen, kykyjen ja ominaisuuksien perusteella. ”Minä” on symboli, joka edustaa tätä käsitystä itselle. (Coopersmith 1967, 20.) Minäkäsitykseen liitetään perinteisesti kolme eri ulottuvuutta: ihanneminä, julkinen minä ja todellinen minä (Oxford Reference 2024). Itsetunto erotellaan minäkäsityksen arvioivaksi osaksi (Abdel-Khalek 2016, 3; Coopersmith 1967, 7). Itsetunto ilmaisee, missä määrin ihminen uskoo omiin kykyihin, arvoon,

merkittävyyteen sekä kykyyn menestyä (Coopersmith 1967, 5). Hyvä itsetunto on kykyä arvostaa itseään heikkouksista huolimatta, kykyä luottaa itseensä ja pitää itsestään sekä kykyä arvostaa omaa elämäänsä. Itsetunto vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen, ja ihmisen toiminta taas vaikuttaa itsetuntoon. Hyvä itsetunto auttaa ihmistä havaitsemaan omaa minäkuvaansa totuudenmukaisesti: ihminen tietää omat vahvuudet sekä heikkoudet, mutta heikkouksien havaitseminen ei aiheuta ihmiselle suurempaa ahdistusta. Itsetuntoon liittyy keskeisesti oman elämän arvostaminen ja oman elämän kokeminen merkitykselliseksi. (Keltikangas-Järvinen 2018.) Liikunta oli toimintaa, joka mahdollisti käsityksen itsestä muuttuvan myönteisempään suuntaan. Liikunnan myötä havaittiin omaa kehitystä, ja myös ympäristö vahvisti palautteella myönteistä kuvaa itsestä liikkujana. Liikunnan kautta oli mahdollista saada onnistumisen kokemuksia, joiden avulla usko omaan kykyihin kasvoi. Liikunta lisäsi itsetunnon kannalta tärkeitä, oman elämän arvokkuuden ja merkityksellisyyden kokemuksia, kuten jo aiemmin tässä luvussa kuvattiin. (mm. Hovland ym. 2023, 7; Ley ym. 2018, 501; Doré ym. 2020, 6; Rodríguez-Bravo 2020, 6.)

Minäpystyvyys on Albert Banduran (1994) kehittämä teoria omaan kykyihin uskomisesta. Vahvalla minäpystyvyydellä on Banduran (1994) mukaan vaikutuksia ihmisten tunteisiin, ajatuksiin, motivaatioon sekä käyttäytymiseen. Omaan kyvykkyyteen uskomisen lisää hyvinvointia. Ihminen, jolla on vahva minäpystyvyyden tunne, tarttuu todennäköisemmin haastaviin tehtäviin, sitoutuu niiden suorittamiseen sekä toipuu epäonnistumisista paremmin. Banduran (1994) mukaan minäpystyvyyttä voi vahvistaa ponnisteluja vaativien onnistumisten kokemusten kautta. Keskeistä on juuri se, että onnistumisen kokemus vaatii pitkäjänteistä yrittämistä, ja siihen voi sisältyä myös takaiskuja. Myös sosiaalisten mallien tarjoamat sijaiskokemukset vahvistavat minäpystyvyyttä: usko omaan kykyihin vahvistuu, kun ihminen näkee vertaisen tai samankaltaisen henkilön ponnistelevan ja onnistuvan tavoitteessaan. Myös toisilta ihmisiltä saatu arvio omien kykyjen riittävydestä vahvistaa minäpystyvyyttä. Lisäksi omaan kehollisiin reaktioihin suhtautumisen kautta voi vahvistaa omaa pystyvyyden tunnettaan. Stressireaktio ja jännittäminen saatetaan tulkita siten, että on kyse huonosta suoriutumisesta. Keskeistä on pyrkiä vaikuttamaan omaan tulkintoihin kehon tuntemuksista: vahvan minäpystyvyyden omaava ihminen voi tulkita kehon jännityksen ja stressireaktion suoristusta parantavana tuntemuksena. (Bandura 1994, 1–3.) Liikunta vaikutti tarjoavan juuri näitä minäpystyvyyden vahvistamiseen tarvittavia elementtejä: onnistumisen kokemuksia, muilta saatua kannustusta, sijaiskokemuksia sekä kehollisten tuntemuksien uudelleen tulkintaa (mm. Hovland ym. 2023, 7; Murphy ym. 2022, 6; Llewellyn 2020, 176; Ley ym. 2018, 499).

Kaiken kaikkiaan voidaan todeta, että kirjallisuuskatsaus vastasi tutkimuskysymykseen laajasti ja syvällisesti. Tulokset olivat linjassa myös hyvinvointiteorioiden kanssa. Liikunta näyttyi pelkkää liikettä merkittävämpänä tapahtumana ihmisten elämässä, ja erityisesti sosiaalinen kanssakäyminen oli keskeinen liikunnan kautta mahdollistuva hyvinvoinnin lähde. Liikunnan avulla ihmisen oli mahdollista toimia eri hyvinvoinnin ulottuvuuksien alueilla: ihminen koki myönteisiä tunteita, toteutti itseään, sitoutui ja saavutti, toimi vuorovaikutuksessa muiden kanssa sekä koki merkityksellisyyden tunnetta.

## 7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Kirjallisuuskatsauksessa kuten tutkimustoiminnassa yleensäkin tulee noudattaa hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Periaatteiden mukaan toimiminen tarkoittaa sitä, että katsauksen tekeminen on suunniteltu, toteutettu ja dokumentoitu tarkasti. Katsauksessa mahdollisesti ilmeneviä ongelmia ei tule peitellä, vaan ne raportoidaan avoimesti. Katsauksessa hyödynnetään aiempaa tutkimustietoa. Katsausta tehdessä osoitetaan arvostusta ja kunnioitusta tieteelliseen toimintaan liittyviä osapuolia, kuten kollegoita ja tutkittavia sekä ympäristöä, kuten yhteiskuntaa, ekosysteemejä ja kulttuuriperintöä kohtaan. Tähän kuuluu esimerkiksi asianmukainen viittaaminen julkaisuihin. Mikäli katsaukseen haettaisiin rahoitusta, hakemus tehtäisiin todenmukaisesti, ja rahoitus sekä sidonnaisuudet raportoitaisiin avoimesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023; Vilka 2023, 99–100.)

Tämän kirjallisuuskatsauksen suunnitteluvaiheessa aloitettiin tutkimuspäiväkirjan pitäminen, ja kaikki ideat ja suunnitelmat kirjoitettiin muistiin. Kirjallisuuskatsauksen suunnitelma tehtiin huolellisesti, ja kirjallisuuskatsauksen tekoon opastavaan kirjallisuuteen perehdyttiin erittäin huolellisesti. Kaikki kirjallisuuskatsausprosessiin liittyvät ongelmat raportoitettiin tähän raporttiin avoimesti: esimerkiksi hakustrategiaan liittyvät ongelmat, aineiston vähäisyys ja tutkimuskysymyksen muotoilu uudelleen. Kirjallisuuskatsauksessa oltiin ehdottoman tarkkoja lähteisiin viittaamisessa, ja mahdollisuuksien mukaan pyrittiin viittamaan aina alkuperäisiin lähteisiin. Viittauksissa huolehdittiin siitä, ettei alkuperäisen tekstin sanoma muutu. Kirjallisuuskatsauksessa huolehdittiin myös siitä, että ihmisryhmien kuvaaminen on kunnioittavaa: esimerkiksi hyvinvointierojen kuvaaminen eri sosioekonomisessa asemassa olevien väestöryhmien välillä pyrittiin tekemään leimaamatta, tuomitsematta tai syyllistämättä. Liikkumattomuutta pyrittiin tarkastelemaan objektiivisesti eri näkökulmista, ja myös termin käyttämiseen liittyviä ongelmia tuotiin esiin. Tähän kirjallisuuskatsaukseen ei sisällynyt taloudellisia intressejä.

Kirjallisuuskatsausta tehdessä kaikessa työskentelyssä tulee pyrkiä läpinäkyvyyteen, luotettavuuteen ja laadun arviointiin. Boothin ym. (2022) mukaan pulmat kirjallisuuskatsauksen

luotettavuudessa liittyvät usein aineiston laadun heikkoon arviointiin sekä aineistoon, joka ei ole katsauksen kannalta tarkoituksenmukaista (Vilkkä 2023, 92). Huomiota tulee kiinnittää myös aineiston läheisyyden ja tärkeyden vaikutukseen. Tutut termit ja aineistot saattavat johdatella tiedonhakuja, jolloin työn luotettavuus kärsii. Tutkimuskysymyksen muotoilu ja liittäminen omaan ammattialaan onkin kriittinen kohta kirjallisuuskatsauksessa – käsitteistön määrittely toimii koko prosessin perustana. (Vilkkä 2023, 57.) Luotettavuutta lisää tutkimuksen selkeys ja läpinäkyvyys. Tutkimuksen prosessi ja tulokset tulee kirjata niin selkeästi, että lukija ymmärtää ja voi arvioida tutkimuksen tuloksia. Muistiinpanot ovat oleellinen apuväline, jotta tämä kriittinen tavoite onnistuu. Muistiinpanoihin kirjataan kaikki havainnot sekä valinnat, perustelut ja tehty työ. Muistiinpanojen kautta voidaan esimerkiksi toistaa hakuja, jos huomataan, että prosessissa on tapahtunut virhe. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 164; Vilkkä 2023, 80–82.)

Tässä kirjallisuuskatsauksessa läpinäkyvyyteen pyrittiin ongelmien avoimella kuvaamisella sekä prosessin huolellisella ja tarkalla raportoinnilla. Koko prosessin ajan pidettiin tutkimuspäiväkirjaa, johon kirjattiin ideat, ongelmat ja päätökset. Tässä kirjallisuuskatsauksessa pulmaksi oli koitua liian pieni tutkimusotos. Tällöin tiedostettiin vaara, että tutkimusaineistoon hyväksyttäisiin väljemmällä seulalla esimerkiksi laadultaan heikkoja tutkimuksia, jotta määrällisesti aineisto olisi suurempi. Vaarana oli myös se, että katsaukseen hyväksyttäisiin tutkimuksia, jotka eivät todellisuudessa vastaa tutkimuskysymykseen. Luotettavuutta kuitenkin lisäsi se, että tutkimuskysymystä ja hakustrategiaa muutettiin siten, että osuvaa aineistoa oli mahdollista löytää riittävästi. Tiedonhaussa pyrittiin lisäämään luotettavuutta luomalla sanaluokkia, joissa hyödynnettiin sanakirjoja ja hakukonetta. Tällä tavalla huolehdittiin siitä, etteivät hakusanat ole ainoastaan tuttuja ammattitermejä.

Ridley (2012) mukaan aineistoa valittaessa tulee pohtia, mikä on tekstin asiayhteys, mikä kulttuurillinen, historiallinen tai katsomuksellinen konteksti, kenelle tutkimus on kirjoitettu, tekstin ydinasia tai väite sekä miten kirjoittaja todistaa väitteensä (Vilkkä 2023, 77). Finkin (2020) mukaan tulisi kiinnittää huomiota mm. tutkimuksen sivuston rahoittajan mahdollisiin intresseihin tutkimustuloksiin, sivuston viimeisin päivityspäivämäärään, tutkijoiden mahdolliseen hyötymiseen tutkimustuloksista rahoittajan kautta, kirjoittajien taustatietojen riittävyteen, tutkijoiden muihin mahdollisiin tutkimuksiin, tutkijoiden omaan kriittisyyteen, sekä siihen, miten avoimesti ja tarkasti tutkimuksen toteutus on kuvattu. (Vilkkä 2023, 70.) Katsauksen luotettavuutta arvioitaessa on myös syytä olla tietoinen mahdollisesta julkaisuharhasta, jolla tarkoitetaan sitä, että kaikkia tuloksia ei välttämättä pidetä merkityksellisinä tai julkaisemisen arvoisina johtuen esimerkiksi kohteen esittämisestä negatiivisessa valossa (Vilkkä 2023, 95). Tässä kirjallisuuskatsauksessa kiinnitettiin huomiota mm. siihen, millaisia

taustatietoja tutkijoista oli löydettävissä. Tutkijoiden oma suhde tutkimukseen oli myös raportoitu osassa tutkimuksia, ja mm. tästä seikasta tutkimus sai pisteitä laadunarvioinnissa. On mahdollista, että liikuntaa ja liikkumattomuutta koskeviin tutkimuksiin liittyy jonkinlaista julkaisuharhaa, sillä aihe on tällä hetkellä hyvin merkittävä niin Suomessa kuin kansainvälisestikin. Tässä kirjallisuuskatsauksessa ei kuitenkaan havaittu julkaisuharhaa aiheeseen liittyen. Tässä kirjallisuuskatsauksessa lisäksi kiinnitettiin huomiota siihen, että hyvinvoinnin käsite oli riittävän hyvin määritelty tutkimuksissa. Kuten Aira ym. (2021) toivat esiin, hyvinvoinnin ollessa monimerkityksinen käsite, sen tulee olla hyvin määritelty, ja tutkimuksessa käytettävän mittarin käyttö perusteltu. Hyvinvoinnin käsittäminen eri tavoin ohjaa sitä, mitä mitataan. Tämä puolestaan antaa tietynlaisia tutkimustuloksia. (Aira ym. 2021, 127–128.) Esimerkiksi kirjallisuuskatsauksen tuloksien painottuminen sosiaalisiin suhteisiin saattoi osittain johtua siitä, että tutkimuksissa käytetyt mittarit ja viitekehykset poikkeuksetta tarkastelivat liikunnan vaikutuksia mm. sosiaalisten suhteiden ulottuvuuksiin. Sosiaaliset suhteet kun nähdään hyvinvointiteoriasta riippumatta keskeiseksi hyvinvoinnin osa-alueeksi (Ojanen 2022). Myös kirjoittajan oma kulttuurinen ja maantieteellinen tausta sekä ajallinen konteksti saattoivat vaikuttaa siihen, mitkä hyvinvoinnin teoriat valikoituivat katsaukseen viitekehyyksi. Tällaisella seikalla voi olla merkitystä esimerkiksi sen kannalta, millaiset johdopäätökset tutkimustuloksista tehdään. Hyvinvoinnin käsitteeseen liittyviin haasteisiin perehdyttiin kuitenkin hyvin, ja näitä pyrittiin tuomaan myös lukijalle esiin opinnäytetyön teoriaosuudessa.

Oman työn kriittisessä arvioinnissa tulisi kiinnittää huomiota siihen, onko katsauksessa joi-takin tiettyjä painotuksia, jotka voivat vaikuttaa katsauksen yleistettävyyteen. Esimerkiksi, jos tutkimukset koskevat tiettyjä tarkkoja ihmisryhmiä, ei päätelmiä voi yleistää koskemaan kyseistä ihmisryhmää laajemmin. (Vilka 2023, 78.) Tässä kirjallisuuskatsauksessa oli havaittavissa tietynlaista painottumista. Kirjallisuuskatsaukseen valituista viidestätoista artikkelista noin puolessa tutkittiin liikunnan vaikutuksia mielenterveyden haasteisiin. Painotus johtui siitä, että suurin osa löydetyistä tutkimuksista käsitteli tätä aihetta. Hakustrategiassa hakulausekkeisiin oli sisällytetty mielenterveyteen liittyviä sanoja. Tämä johtui siitä, että tutkimuksia liikunnan vaikutuksista pelkkään hyvinvointiin tai positiiviseen mielenterveyteen oli niukasti saatavilla. Tutkimuksia liikunnan vaikutuksista mielenterveyden haasteisiin puolestaan oli runsaasti saatavilla. Kirjallisuuskatsauksen artikkeleiden tulokset saattoivat painotua tästä syystä mielenterveyttä korjaaviin mekanismeihin. Tämä saattoi vaikuttaa mm. siihen, että tuloksissa oli nähtävissä erityisesti liikunnan korjaava vaikutus. Liikunta auttoi monissa haasteissa, esimerkiksi ajatusten vaeltelussa mennessä ja tulevassa, ahdistuneisuudessa ja merkityksettömyyden kokemuksessa. Painottuminen saattoi myös vaikuttaa siihen, että mielenterveydelle muodostui analyysivaiheessa oma luokkansa.

Osa luotettavuuden arviointia on myös oman puolueettomuuden rehellinen ja kriittinen tarkastelu. Tieteen pyrkimyksenä on totuuden paljastaminen. Tieteen harjoittaminen eettisesti kestäväällä tavalla edellyttää objektiivisuutta, tarkkuutta, puolueettomuutta sekä sinnikkyyttä. Kirjallisuuskatsauksessa totuutta tulee etsiä puolueettomasti, jolloin ennakkoluulot tai etuoikeudet eivät saa ohjata toimintaa. Omat henkilökohtaiset uskomukset ja mielipiteet sekä kulttuurillinen tausta vaikuttavat puolueettomuuteen, jolloin kirjallisuuskatsausta tehdessä tulisi rehellisesti ja kriittisesti arvioida työssä syntyvien johtopäätösten objektiivisuutta. (Machi & McEvoy 2022, 12–13.) Kirjallisuuskatsauksessa aineiston hakua ja esittämistä ei tule ohjata halutun lopputuloksen esittäminen. Pyrkimyksenä ei tule olla omien mielipiteiden vahvistaminen, vaan vilpittömän totuuden etsiminen. Asioita ei tule irrottaa kontekstista, painotuksia tulee välttää, eikä tietoa saa itse keksiä. Tiedon objektiivinen tarkastelu tarkoittaa myös sitä, että aineistosta esitetään sen kaikki näkökulmat – johtopäätöksiä ei tule vahvistaa jättämällä esimerkiksi pois tietoa. Johtopäätökset eivät myöskään perustu oletuksiin, vaan vahvaan näyttöön. Päätelmiä voidaan esittää ainoastaan tosiasioiden pohjalta. Kirjallisuuskatsausta tehdessä pyrkimyksenä tulee olla uuden tiedon tuottamisen lisäksi tiedon hyödynnettävyys. (Machi & McEvoy 2022, 12–13; Vilka 2023, 99–100.) Kirjallisuuskatsauksen tekijän tulee kysyä itseltään, pyrkiikö hän aidosti ymmärtämään tutkimaansa aihetta, vai suodattuuko kerätty aineisto hänen oman kehyksensä läpi, johon lukeutuu esimerkiksi sukupuoli, ikä, kansalaisuus, virka-asema jne. Laadullisessa tutkimuksessa toisaalta havaintoja ohjaa aina jonkin verran tekijän oma näkökulma, sillä tekijä luo itse oman tutkimusasetelmansa ja siihen liittyvät tulkinnat. Haasteeksi voi joskus muodostua myös niin sanottu holistinen harhaluulo (holistic fallacy), jossa tekijä on työnsä edetessä aina vain vakuuttuneempi johtopäätöksiensä oikeellisuudesta. Tällaisessa tilanteessa tekijä tulee sokeaksi omalle työlleen ja tutkimukselleen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 197; Tuomi & Sarajärvi 2018, 160.)

Tämän kirjallisuuskatsauksen kirjoittajalla oli omakohtainen suhde ja kiinnostus aiheeseen. Omakohtaisten kokemusten kautta kirjoittajalle oli jo ennen kirjallisuuskatsauksen tekoa syntynyt uskomuksia aiheeseen liittyen. Tämä seikka kuitenkin huomioitiin siten, että kirjoittaja reflektoi syvällisesti omia uskomuksiaan ja asenteitaan, ja tuli tietoiseksi omista pyrkimyksistään kirjallisuuskatsaukseen liittyen. Oma pyrkimys oli koko prosessin ajan totuuden paljastamisessa ja objektiivisen tiedon tuottamisessa, ei omien uskomusten todentamisessa. Reflektointi olikin välttämätöntä omien pyrkimysten kirkastamisessa. Tietoisuus ja päätökset omista pyrkimyksistä totuuden paljastamisessa toimivat kompassina koko prosessin ajan. Tässä kirjallisuuskatsauksessa tulokset perustuivat tutkimusnäyttöön, ja kaikki aineistossa esiintyneet näkökulmat ovat tuotiin esiin.



### 7.3 Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset

Kirjallisuuskatsauksen tulosten mukaan liikunta vahvistaa hyvinvointia useiden erilaisten mekanismien avulla. Vaikutusmekanismit hyvinvointiin eivät ulotu vain hermostollisiin, hormonaalisiin ja muihin fysiologisiin mekanismeihin. Liikuntaa harjoittamalla ihmisen on mahdollista toimia eri hyvinvoinnin ulottuvuuksilla ja toteuttaa hyvinvoinnin kannalta keskeisiä tarpeitaan. Liikunnan avulla voidaan vaikuttaa myönteisesti mm. sosiaalisiin suhteisiin, minäkäsitykseen, merkityksellisyyden kokemukseen sekä tasapainottaa mielenterveyttä (Kuva 6).



Kuva 6. Keskeiset tulokset

Kirjallisuuskatsauksen tulosten mukaan erityisesti sosiaaliset suhteet ovat keskeinen hyvinvoinnin osa-alue, jota liikunnan harrastaminen voi erilaisin tavoin vahvistaa. Liikunnan harjoittamisen myötä voi syntyä kohtaamisia muiden ihmisten kanssa. Lyhyetkin kohtaamiset voivat itsessään olla arvokkaita ja herättää myönteisiä tunteita. Kohtaamiset voivat johtaa myös ystävyysuhteiden syntymiseen. Joukkueessa harrastamisen kautta voi harjoitella sosiaalisia taitoja, kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä yhteyden tunnetta toisen ihmisen

kanssa. (mm. Brand ym. 2018, 4; Doré ym. 2020, 6; Murphy ym. 2022, 5–9; Llewellyn ym. 2020, 175.) Liikunnan myötä ihminen voi kokea elämässään merkityksellisyyden kokemuksia. Harrastuksen myötä arkeen ja elämään muodostuu tavoitteita, suuntaa ja tarkoitusta. Harrastus tuo arkeen hetkiä, joita odottaa, ja syyn poistua kotoa. Merkityksellisyyttä voi kokea myös toimimalla muiden ihmisten eteen myönteisellä tavalla. Joukkueeseen kuulumalla ihmisen on mahdollista kokea oma elämänsä arvokkaaksi ja merkitykselliseksi muiden kautta: ihminen voi tukea toisia ja vastaanottaa tukea muilta, ihminen voi myös kokea harjoittavansa taitojaan joukkueen ja sen jäsenten vuoksi. (mm. Llewellyn ym. 2020, 175–176; Murphy 2022, 5; RodríguezBravo 2020, 5.) Liikunta vaikuttaa myönteisesti minäkäsitykseen vahvistamalla itsetuntoa ja minäpystyvyyden tunnetta, sillä liikunnan kautta voi kokea onnistumisen kokemuksia ja kehittymistä (mm. Hovland ym. 2023, 7; Ley ym. 2018, 501; Doré ym. 2020, 6; Rodríguez-Bravo 2020, 6). Liikunnalla on lisäksi erilaisia mielenterveyttä tasa-painottavia vaikutuksia. Liikunnan tuomat mahdolliset vastoinkäymiset vahvistavat resilienssiä. Liikuntaharjoitukset tuovat läsnäolon kokemuksia, jolloin mieli saa taukoa kuormittavista ajatuksista ja mielenterveydelle haitallinen ruminointi vähenee. Liikunta vahvistaa yhteyden tunnetta omaan kehoon, jolloin oman kehon viestejä osataan tulkita paremmin, ja kehon tuntemuksia osataan myös itse rauhoittaa. (mm. Ley ym. 2018, 501; Hovland ym. 2023, 7.) Liikunnan avulla ihminen voi tuntea myös lisääntyneitä hallinnan tunnetta, jolla puolestaan on myönteisiä vaikutuksia terveyteen (Liska & Kolen 2020, 6; Khumalo & Plattner 2019, 3; Keedy ym. 2014; Cheng ym. 2016, 471–472).

Tutkimustuloksien valossa liikunnan mahdollisuuksia on suositeltavaa hyödyntää palveluissa, joissa ihmisen hyvinvointiin pyritään vaikuttamaan. Tuloksien perusteella liikuntaa voidaan hyödyntää esimerkiksi yksinäisyyden ja erillisyyden kokemusten lievittämisessä. Etenkin palveluissa, joissa pyritään vahvistamaan asiakkaiden yhteisöllisyyttä, liikunnan kautta on mahdollista edistää asiakkaiden välistä vuorovaikutusta sekä yhteisyyden ja yhteyden kokemuksia. Allardt (1976) toteaa, että yhteisyys-suhteiden suunnittelu, sekä kannotto niihin on autoritääristä, ja yhteisyys-suhteiden syntyminen spontaanisti on arvo it-sessään (Allardt 1976, 45). Juuri luonnollista ja spontaania yhteisöllisyyttä voisikin syntyä liikuntaan liittyvien jaettujen tavoitteiden, yhteisten kokemusten ja sosiaalisen tuen kautta. Liikunta voisi tuoda myös päämääriä, suuntaa ja tarkoituksen tunnetta elämään, mikäli koulutukseen tai työelämään on haastavaa kiinnittyä. Liikunnan moninaiset vaikutukset myös mielenterveyteen puhuvat sen puolesta, että liikuntaa olisi suositeltavaa hyödyntää palveluissa, joissa asiakkailla on mielenterveyteen liittyviä haasteita. Erilaiset mielenterveyttä tukevat keinot ja toimet voivat olla erityisen keskeisiä aikana, jona mielenterveyspalvelut ovat ruuhkautuneet.

Liikunnan merkitystä voidaan tarkastella sille asetettujen päämäärien ja tavoitteiden kautta (Tainio 2019, 18). Kirjallisuuskatsauksen tulokset laajentavat näkökulmaa liikunnan merkityksestä – vastoin julkisen liikuntapuheen ulkoisiin hyötyihin painottuvaa näkökulmaa, tulokset osoittavat, että liikunnan merkitys ei rajoitu vain fyysisen terveyden ja kunnon kohottamiseen ja sairauksien ehkäisyyn (Tainio 2019, 15). Tuloksien mukaan liikunta voi täyttää myös ihmisen sisäisiä ja kokemuksellisia päämääriä ja tarpeita. Näiden sisäisten päämäärien nostaminen esiin voi olla tärkeää sisäisen motivaation syntyminen kannalta. Liikunta on mahdollisuus, jonka kautta voi lisätä omaa hyvinvointia. Sitä voi harjoittaa myönteisten vaikutusten vuoksi, ei ainoastaan välttääkseen sairastumista ja painonnousua. Liikunnan arvo ei riipu sen ulkoisista hyödyistä. Arvo voi syntyä jo pelkästään liikuntaharjoitukseen liittyvästä kokemuksesta. Kun tekeminen itsessään on palkinto ja päämäärä, itseohjautuvuusteorian mukaan toimitaan sisäsyntyisen, autonomisen motivaation alueella (Deci 2017). Myös terveyden sisäistäminen tärkeäksi arvoksi ja päämääräksi voi lisätä autonomista motivaatiota, mutta kuten tutkimustieto on näyttänyt, yksistään terveysmerkitys ei näytä motivoivan liikkeelle vähän liikkuvia nuoria ja nuoria aikuisia (Deci 2017; Vanttaja ym. 2017a, 63). Ihmiset ovatkin tietoisia liikunnan merkityksestä terveydelle aina huonoon omaan tuntoon asti (Tikkanen 2018). Ehkä tärkeää onkin huomata, että liikunta voi tarjota eri ihmisille erilaisia päämääriä ja merkityksiä. Liikunnalla on merkitysulottuvuutensa, ja terveys on vain yksi näistä (Koski 2017, 91). Mitä useampia merkityksiä liikunnasta löytää, sitä todennäköisemmin liikkuu (Vanttaja ym. 2017a, 71–72; Koski 2017, 97; Koski ym. 2022, 9–13). Tämän kirjallisuuskatsauksen tulokset voivat siten toimia keskustelun herättäjänä: Millaisia päämääriä ihminen liikunnalle antaa? Millaisia hyvinvointiin liittyviä arvoja ja tavoitteita itsellä on, ja mitä näistä voisi vahvistaa liikunnan avulla? Millaisia lajeja olisi tällöin mielekästä harrastaa?

#### 7.4 Jatkotutkimusaiheet

Kirjallisuuskatsausten tuloksia voidaan hyödyntää Helmi-yhteisön päivätoiminnan kehittämisessä. Liikuntaa voidaan hyödyntää esimerkiksi yhteisöllisyyden rakentamisessa. Kirjallisuuskatsauksen tuloksia voidaan hyödyntää yksilövalmennuksessa, kun asukkaita tuetaan liikuntamotivaation löytymisessä. Yksilön hyvinvoinnin kannalta liikunnan avulla voidaan saada merkittäviä hyötyjä: liikunnan avulla voidaan tukea mielen tasapainoa, löytää merkityksellistä tekemistä, löytää yhteyttä muihin ihmisiin sekä vahvistaa itsetuntoa ja omaa pystyvyyden tunnetta. Näiden osa-alueiden vahvistuminen voi tukea asukkaita myös muissa asumisen tavoitteissa.

Tutkimusta tarvitaan lisää liikunnan lisäämisen vaikutuksista asukkaiden kokemaan hyvinvointiin tuetun asumisen kontekstissa. Yksikön yhteisöllisyyden vahvistamisen kannalta hyödyllistä olisi tutkia, millä tavalla asukkaiden yhteisöllisyyttä voitaisiin rakentaa esimerkiksi joukkuelajeja hyödyntämällä. Tutkimus- ja kehittämistoimintaa tarvitaan liikunnallisen elämäntavan lisäämisen ohella myös paikallaanolon vähentämisen keinoista tuetun asumisen kontekstissa.

## Lähteet

- Abdel-Khalek, A. 2016. Introduction to the Psychology of Self-Esteem. Teoksessa Holloway, F. Self-Esteem Perspectives, Influences, and Improvement Strategies. New York: Nova Science Publishers. Viitattu 13.1.2024. Saatavissa [https://www.academia.edu/download/56183076/Muros\\_et\\_al\\_Self\\_Esteem\\_Perspectives\\_Influences\\_and\\_Improvement\\_Strategies\\_2016.pdf#page=17](https://www.academia.edu/download/56183076/Muros_et_al_Self_Esteem_Perspectives_Influences_and_Improvement_Strategies_2016.pdf#page=17)
- Aira, T., Kannasoja, S., Kekäläinen, T., & Manu, S. 2021. Hyvinvoinnin mittaaminen edellyttää valintoja: näkökulmana julkishallinnollinen tiedon tarve. Focus Localis 49 (3), 125–131. Viitattu 19.2.2024. Saatavissa <https://journal.fi/focuslocalis/issue/view/7929/1268>
- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY
- Antikainen, A., Rinne, R. & Koski, L. 2021. Kasvatussosiologia. 6., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus
- Aveyard, H. 2018. Doing a literature review in health and social care: a practical guide. New York: McGraw Hill. Viitattu 7.8.2023. Saatavissa rajoitetusti [https://lut.primo.exlibrisgroup.com/permalink/358FIN\\_LUT/1hujimv/cdi\\_askewsholts\\_vlebo oks\\_9780335248018](https://lut.primo.exlibrisgroup.com/permalink/358FIN_LUT/1hujimv/cdi_askewsholts_vlebo oks_9780335248018)
- APA 2023. APA PsycInfo. American Psychological Association. Viitattu 3.12.2023. Saatavissa <https://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo>
- Bandura, A. 1994. Self-efficacy. Teoksessa Ramachaudran, V. S. (toim.) Encyclopedia of human behavior Vol. 4. New York: Academic Press. Viitattu 13.1.2024. Saatavissa [https://happyheartfamilies.citymax.com/f/Self\\_Efficacy.pdf](https://happyheartfamilies.citymax.com/f/Self_Efficacy.pdf)
- Beard, K. S., 2014. Theoretically Speaking: An Interview with Mihaly Csikszentmihalyi on Flow Theory Development and Its Usefulness in Addressing Contemporary Challenges in Education. Educational psychology review vol. 27, 353–364. Viitattu 9.9.2023. Saatavissa rajoitetusti <https://link.springer.com/article/10.1007/s10648-014-9291-1>
- Boreham, I. D., & Schutte, N. S. 2023. The relationship between purpose in life and depression and anxiety: A meta-analysis. Journal of Clinical Psychology vol. 79, issue 12, 2736–2767. Viitattu 6.1.2024. Saatavissa <https://doi.org/10.1002/jclp.23576>
- Borodulin, K., Wennman, H., Mäki-Opas, T., Jousilahti, P. & Koskinen, S. 2020. Koulutusryhmittäiset erot liikunnassa Suomessa FinTerveys 2017 -tutkimuksen valossa.

Elämänehtojen eriarvoisuus. Liikuntatieteellinen seura, 160–177. Viitattu 4.11.2023. Saatavissa <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/24479>

Brand, S., Colledge, F., Ludyga, S., Emmenegger, R., Kalak, N., Sadeghi Bahmani, D., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U. & Gerber, M. 2018. "Acute Bouts of Exercising Improved Mood, Rumination and Social Interaction in Inpatients with Mental Disorders." *Frontiers in psychology* 9 (2018), 249–249. Viitattu 2.12.2023. Saatavissa [https://lut.primo.exlibris-group.com/permalink/358FIN\\_LUT/1hujimv/cdi\\_doaj\\_primary\\_oai\\_doaj\\_org\\_articled\\_3ebcc02ac3164724a3c4c33e9da412ce](https://lut.primo.exlibris-group.com/permalink/358FIN_LUT/1hujimv/cdi_doaj_primary_oai_doaj_org_articled_3ebcc02ac3164724a3c4c33e9da412ce)

Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. 1985. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports* 100:2, 126-131. Viitattu 31.3.2024. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov.ezproxy.saimia.fi/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>

Cheng, C., Cheung, M. W.-L., & Lo, B. C. Y. 2016. Relationship of health locus of control with specific health behaviours and global health appraisal: a meta-analysis and effects of moderators, *Health Psychology Review* vol. 10, 460–477. Viitattu 13.1.2024. Saatavissa <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17437199.2016.1219672?scroll=top&needAccess=true>

Cooney, G., Dwan, K., Greig, C., Lawlor, D., Rimer, J., Waugh, F., McMurdo, M. & Mead, G. 2013. Exercise for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2013: 9. Viitattu 10.9.2023. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9721454/>

Coopersmith, S. 1967. *The Antecedents of Self-esteem*. San Fransisco: W.H. Freeman and Company.

Crisp, R. 2013. Well-Being. Teoksessa Zalta, Edward (toim.) *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Viitattu 18.2.2024. Saatavissa <http://plato.stanford.edu/archives/sum2015/entries/well-being>

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2014. The Importance of Universal Psychological Needs for Understanding Motivation in the Workplace. Teoksessa Gagné, Marylène (toim.) *The Oxford Handbook of Work Engagement, Motivation, and Self-Determination Theory*. New York: Oxford University Press, 13–22. Viitattu 3.3.2024. Saatavissa rajoitetusti <https://ebookcentral.proquest.com/lib/lab-ebooks/reader.action?docID=1688432>

- Deci, E. 2017. Edward Deci - Self-Determination Theory. The Brainwaves Video Anthology. Youtube-video. Viitattu 3.3.2024. Saatavissa <https://www.youtube.com/watch?v=m6fm1gt5YAM>
- Deng J, Liu Y, Chen R, Wang Y. 2023. The Relationship between Physical Activity and Life Satisfaction among University Students in China: The Mediating Role of Self-Efficacy and Resilience. Behavioral Sciences vol. 13. Viitattu 17.12.2023. Saatavissa <https://www.mdpi.com/2076-328X/13/11/889>
- Doré, I., Sylvester, B., Sabiston, C., Sylvestre, M-P., O'Loughlin, J., Brunet, J. & Bélanger, M. 2020. Mechanisms underpinning the association between physical activity and mental health in adolescence: a 6-year study. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity vol. 17. Viitattu 2.12.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1186/s12966-020-0911-5>
- Duodecim 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Käypä hoito. Viitattu 10.9.2023. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>
- Duodecim 2016. Liikunta on lääkettä (Liikunta-suositus). Käypä hoito. Viitattu 10.9.2023. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/khp00077>
- Duodecim 2022. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Viitattu 18.3.2024. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>
- Efron, S. E. & Ravid, R. 2019. Writing the Literature Review: A Practical Guide. New York: Guilford Publications. Viitattu 20.8.2023. Saatavissa rajoitetusti: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/lab-ebooks/detail.action?docID=5522670#>
- Eisma, M. C., de Lang, T.A. & Boelen, P.A. 2019. How thinking hurts: Rumination, worry, and avoidance processes in adjustment to bereavement. Clinical Psychology & Psychotherapy 2020; 27, 548–558. Viitattu 31.12.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1002/cpp.2440>
- Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W. J., Fagerland, M. W., Owen, N., Powell, K. E., Bauman, A., & Lee, I.-M. 2016. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. The Lancet (British Edition) vol. 338, 1302–1310. Viitattu 23.3.2024. Saatavissa rajoitetusti [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30370-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30370-1)

Eläketurvakeskus 2023. Suomen työeläkkeen saajat. Viitattu 9.11.2023. Saatavissa <https://www.etk.fi/tutkimus-tilastot-ja-ennusteet/tilastot/tyoelakkeensaajat/>

Englund, J. 2018. PsycINFO ja PsycARTICLES: tutustu Vertex-palvelun mielenkiintoiisiin tietokantoihin! Hulib news. Helsingin yliopisto. Viitattu 3.12.2023. Saatavissa <https://blogs.helsinki.fi/librarynews/2018/10/12/psycinfo-ja-psycarticles-tutustu-vertex-palvelun-mielenkiintoiisiin-tietokantoihin/>

Erdoğan, Y. G. & Muz, G. 2020. Effect of yoga-based physical activity on perceived stress, anxiety, and quality of life in young adults. *Perspectives in Psychiatric Care*. 2020;56(3), 697–704. Viitattu 17.12.2023. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32037569/>

Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H., & Vauhkonen, A. 2022. Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 59 (3). Viitattu 9.9.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.23990/sa.111453>

Forsberg, U. & Onkamo, U. 2020. Kannanotto hallinnollisen yksikön ja toimialueen nimitysehdotukseen hyvinvointialue. Kotimaisten kielten keskus. Viitattu 18.2.2024. Saatavissa [https://www.kotus.fi/files/8798/Kannanotto\\_nimitysehdotukseen\\_hyvinvointialue.pdf](https://www.kotus.fi/files/8798/Kannanotto_nimitysehdotukseen_hyvinvointialue.pdf)

Fredrickson, B. 2011. Positive Emotions Open Our Mind. Greater Good Science Center. Youtube-video. Viitattu 9.9.2023. Saatavissa <https://www.youtube.com/watch?v=Z7dFDHzV36q&t=2s>

Gianfredi, V., Blandi, L., Cacitti, S., Minelli, M., Signorelli, C., Amerio, A. & Odone, A. 2020. Depression and Objectively Measured Physical Activity: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Viitattu 10.9.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.3390/ijerph17103738>

Greater Good Magazine 2023. What Is Purpose? The Greater Good Science Center. Viitattu 6.1.2024. Saatavissa <https://greatergood.berkeley.edu/topic/purpose/definition>

Grénman M., Oksanen A., Löyttyniemi E., Räikkönen J. & Kunttu K. 2018. Mikä opiskelijoita liikuttaa? – Liikunnan merkitykset ja niiden yhteys koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. *Liikunta & Tiede* 55, 94–101. Viitattu 20.1.2024. Saatavissa [https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2018/lt\\_2-3-18\\_tutkimusartikkelit\\_grenman\\_low-res.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2018/lt_2-3-18_tutkimusartikkelit_grenman_low-res.pdf)



Günther, K., Hasanen, K. & Juhila, K. Johdanto: analyysi ja tulkinta. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoar- kisto. Viitattu 19.1.2024. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaope- tus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>

Guo, S., Guo, K., & Fu, H. 2023. Exercise adherence and meaning in life: The chain medi- ating effect of perceived social support and optimism. *Social Behavior and Personality* vol. 51. Viitattu 14.1.2024. Saatavissa <https://doi.org/10.2224/sbp.12679>

Haapala, A., Borodulin, K., Silventoinen, K. & Mäki-Opas, T. 2016. Fyysisen kokonaisaktii- visuuden koulutusryhmittäiset erot ja muutokset työikäisillä suomalaisilla 11 vuoden seu- rannassa. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 53, 119–132. Viitattu 31.10.2023. Saata- vissa <https://journal.fi/sla/article/view/56920/20424>

Hakulinen, C., Komulainen, K., Suokas, K., Pirkola, S., Pulkki-Råback, L., Lumme, S., Elo- vainio, M., & Böckerman, P. 2023. Socioeconomic position at the age of 30 and the later risk of a mental disorder: a nationwide population-based register study. *Journal of epidemi- ology and community health*, 77(5), 298–304. Viitattu 1.4.2024. Saatavissa <https://doi.org/10.1136/jech-2022-219674>

Hammack, P. 2015. Theoretical Foundations of Identity. Teoksessa McLean, K. C. & Syed, M. U. (toim.) *The Oxford handbook of identity development*. Oxford: Oxford University Press, 11–32. Viitattu 24.3.2024. Saatavissa rajoitetusti [https://lut.primo.exlibris- group.com/permalink/358FIN\\_LUT/11ggha5/alma991953861606254](https://lut.primo.exlibris- group.com/permalink/358FIN_LUT/11ggha5/alma991953861606254)

Hansen, A. 2023. *Aivoblues. Miksi voimme huonosti, vaikka kaikki on hyvin?* Äänikirja. Hel- sinki: Otava. Bookbeat.

Harkimo, L. & Paajanen, M. 2014. Valtion liikuntaneuvoston alkusanat. Teoksessa Liikun- takulttuurin käsitteet muuttuvat ja muuttavat. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:6. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 5–6. Viitattu 31.3.2024. Saatavissa [https://www.liikunta- neuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Liikuntakulttuurin\\_kasitteet\\_muuttuvat\\_ja\\_muut- tavat\\_vln\\_2014\\_6.pdf](https://www.liikunta- neuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Liikuntakulttuurin_kasitteet_muuttuvat_ja_muut- tavat_vln_2014_6.pdf)

Hawker, S., Payne, S., Kerr, C., Hardey, M. & Powell, J. 2002. Appraising the Evidence: Reviewing Disparate Data Systematically. *Qualitative health research* 2002, vol. 12 (9), 1284-1299. Viitattu 19.11.2023. Saatavissa <https://doi- org.ezproxy.saimia.fi/10.1177/1049732302238251>

Heissel, A., Heinen, D., Brokmeier, L. L., Skarabis, N., Kangas, M., Vancampfort, D., Stubbs, B., Firth, J., Ward, P. B., Rosebaum, S., Hallgren, M. & Schuch, F. 2023. Exercise

as medicine for depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis with meta-regression. *British Journal of Sports Medicine* 2023; 57, 1049–1057. Viitattu 10.9.2023. Saatavissa <https://bjsm.bmj.com/content/57/16/1049>

Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T. & Heinonen, O. 2015. Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. *Liikuntalääketiede. Duodecim* 2015;131, 1713–1718. Viitattu 18.11.2023. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo12430.pdf>

Helka 2023a. PubMed. National Library of Medicine. Tietokanta. Helsingin yliopiston kirjasto. Viitattu 3.12.2023. Saatavissa [https://helka.helsinki.fi/discovery/fulldisplay?docid=alma9930260273506253&context=L&vid=358UOH\\_INST:VU1&lang=fi&search\\_scope=MyInstitution&adaptor=Local%20Search%20Engine&tab=LibraryCatalog&query=any,contains,pubmed](https://helka.helsinki.fi/discovery/fulldisplay?docid=alma9930260273506253&context=L&vid=358UOH_INST:VU1&lang=fi&search_scope=MyInstitution&adaptor=Local%20Search%20Engine&tab=LibraryCatalog&query=any,contains,pubmed)

Helka 2023b. Academic Search Complete (EBSCO). Tietokanta. Helsingin yliopiston kirjasto. Viitattu 3.12.2023. Saatavissa [https://helka.helsinki.fi/discovery/fulldisplay?context=L&vid=358UOH\\_INST:VU1&search\\_scope=MyInstitution&tab=LibraryCatalog&docid=alma9930262843506253](https://helka.helsinki.fi/discovery/fulldisplay?context=L&vid=358UOH_INST:VU1&search_scope=MyInstitution&tab=LibraryCatalog&docid=alma9930262843506253)

Helne, T., & Hirvilampi, T. 2017. The Relational Conception of Wellbeing as a Catalyst for the Ecosocial Transition. Teoksessa Matthies, & K. Närhi (toim.). *The Ecosocial Transition of Societies: The Contribution of Social Work and Social Policy*. Routledge. *Routledge Advances in Social Work*, 1-17. Viitattu 25.2.2024. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/57293>

Honkonen, P. 2022. Esipuhe. Teoksessa Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. *Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022*. Opetus- ja kulttuuriministeriö, 10–11. Viitattu 29.3.2024. Saatavissa [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM\\_2022\\_33.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM_2022_33.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hotus 2023. Tutkimustiedon laadun arvioiminen. Hotus Hoitotyön tutkimussäätiö. Viitattu 3.12.2023. Saatavissa <https://www.hotus.fi/tutkimustiedon-laadun-arvioiminen/>

Humana 2023a. Tietoa Humanasta. Viitattu 16.11.2023. Saatavissa <https://www.humana.fi/tietoa-humanasta/>

Humana 2023b. Helmi-yhteisö. Viitattu 16.11.2023. Saatavissa <https://www.humana.fi/mielenterveys-ja-paihdekuntoutujat/asumispalvelut-mielenterveyskuntoutujille/helmi-yhteiso/>

Huttunen, J. 2020. Mistä terveys syntyy? Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 5.1.2024. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00928#s3>

Holm, N., Ikonen, J., Siekkinen, K., Ansala, J., Parikka, S. 2023. Tässä istun enkä muuta voi – korkeakouluopiskelijoiden istuminen ja paikallaanolon paikat koronaepidemian aikana. Tutkimuksesta tiiviisti 12/2023. THL. Viitattu 22.3.2024. Saatavissa [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146432/URN\\_ISBN\\_978-952-408-058-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146432/URN_ISBN_978-952-408-058-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Honkatukia, J. & Vaittinen, R. 2022. Ikääntyminen, hoitotarve ja julkisen talouden kestävyys. Teoksessa Karvonen, S., Kestilä, L., Saikkonen, P. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2022. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos, 333–350.

Hovland, J. F., Langeland, E., Ness, O. & Skogvang, B. O. 2023. Experiences with physical activity, health, and well-being among young adults with serious mental illness. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being 18 (1), 1–14. Viitattu 17.12.2023. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37300845/>

Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2022. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 30.10.2023. Saatavissa [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM\\_2022\\_33.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM_2022_33.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Husu, P. 2023. Liikuntaharjoittelu vähentää masennus- ja ahdistusoireita – kaksi tuoretta katsausartikkelia. Tutkittua tietoa/ 9.3.2023. UKK-instituutti. Viitattu 10.9.2023. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/liikuntaharjoittelu-vahentaa-masennusoireita-kaksi-tuoretta-katsausartikkelia/>

Hämeenaho, P., Tammela, A., Eronen, J. & Eilola, J. 2023. Johdanto. Teoksessa Tammela, A., Hämeenaho, P., Eronen, J. & Eilola, J. (toim.) Hyvinvointi koettuna, kuvattuna ja tulkittuna. Jyväskylän yliopisto, 12–17. Viitattu 3.3.2024. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/87519>

Itkonen, H. & Kauravaara, K. 2015. Kohti liikkumisen muutosta. Teoksessa Itkonen, H. & Kauravaara, K. (toim.) Liikunta kansalaisten elämänkulussa. Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnanedistämisestä. Jyväskylä: Likes-tutkimuskeskus, 8–17.

Itkonen, H. 2021a. Liikkumisen sosiologia. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.

Itkonen, H. 2021b. Lasten ja nuorten liikkuminen muuttuvissa ympäristöissä. Liito: Liikunnan ja terveystiedon opettaja, 2021(4), 8–10. Viitattu 26.3.2024. Saatavissa

[https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/79510/Itkonen LIITO 2021-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/79510/Itkonen_LIITO_2021-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Johansson, L.M., Lingfors, H., Golsäter, M., Kristenson, M. & Fransson, E. I. 2019. Can physical activity compensate for low socioeconomic status with regard to poor self-rated health and low quality-of-life? *Health and Quality of Life Outcomes* vol. 17. Viitattu 18.11.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1186/s12955-019-1102-4>

Joronen, E., Aunola, K., Nikander, A., Sorkkila, M. & Ryba, T. V. 2023. Urheilulukiolaisten siirtymä varhaisaikuisuuteen: identiteetin yhteys urheilun ja opintojen jatkamiseen. *Liikunta & Tiede* 60 (3), 63–70. Viitattu 24.3.2024. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/87749/liikunta-tiede-lehti-3-2023-sivut-63-70-joronen-aunola-nikander-sorkkila-ryba.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Joshanloo, M., Van de Vliert, E., Jose, P.E. 2021. Four Fundamental Distinctions in Conceptions of Wellbeing Across Cultures. Teoksessa Kern, M.L. & Wehmeyer, M.L. (toim.) *The Palgrave Handbook of Positive Education*. Lontoo: Palgrave Macmillan. Viitattu 4.4.2024. Saatavissa [https://doi.org/10.1007/978-3-030-64537-3\\_26](https://doi.org/10.1007/978-3-030-64537-3_26)

Julin, M. 2024. Liikunta, liikkuminen, fyysinen aktiivisuus vai jotain muuta? Merkityksiä sanojen takana. *Hieroja-lehti* 1, 7–11. Viitattu 31.3.2024. Saatavissa <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/819894/Julin.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P., Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede* 2013, 25 (4), 291–301. Viitattu 19.8.2023. Saatavissa <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409>

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. *Tutkimus hoitotieteessä. 3., uudistettu painos*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kansalliskirjasto. Finna. Palvelut. Viitattu 3.12.2023. Saatavissa <https://www.kansalliskirjasto.fi/fi/palvelut/finna>

Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2018. *Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen: tilannekatsaus tammikuu 2018*. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset, 2018:1. Opetushallitus. Viitattu 23.3.2024. Saatavissa <https://oulurepo.oulu.fi/handle/10024/22935>

- Karvonen, S., Kestilä, L. & Saikkonen, P. (toim.) 2022. Suomalaisten hyvinvointi 2022. Helsinki: THL.
- Karvonen, S., Martelin, T., Kestilä, L. & Junna, L. 2019. Tulotason mukaiset terveysterot. THL. Viitattu 18.11.2023. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-256-7>
- Kauravaara, K. 2014. Miksi nuori mies ei liiku? Teoksessa Rovio, E., Saaranen-Kauppinen, A. ja Pyykkönen, T. 2014. Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi 28. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 21. Viitattu 31.3.2024. Saatavissa [https://www.lts.fi/media/lts\\_julkaisut/impulssit/imp\\_28\\_netti\\_korj270114.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/impulssit/imp_28_netti_korj270114.pdf)
- Keating, L. E., Becker, S., McCabe, K., Whattam, J., Garrick, L., Frey, B. N., Sassi, R. B. & McKinnon, M. C. 2019. Impact of a structured, group-based running programme on clinical, cognitive and social function in youth and adults with complex mood disorders: a 12-week pilot study. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 21;5 (1). Viitattu 2.12.2023. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31191972/>
- Keedy, N. H., Keffala, V. J., Altmaier, E. M., & Chen, J. J. 2014. Health locus of control and self-efficacy predict back pain rehabilitation outcomes. *The Iowa Orthopaedic Journal*, 34. Viitattu 13.1.2024. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4127740/>
- Kela 2022. Kelan tilastollinen vuosikirja 2021. Suomen virallinen tilasto. Sosiaaliturva 2022. Viitattu 31.10.2023. Saatavissa [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/351432/Kelan\\_tilastollinen\\_vuosikirja\\_2021.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/351432/Kelan_tilastollinen_vuosikirja_2021.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Keltikangas-Järvinen, L. 2018. Hyvä itsetunto. Äänikirja. Helsinki: WSOY. Bookbeat.
- Kestilä, L. & Karvonen, S. 2022. Katsaus Suomen väestöön ja väestön hyvinvointiin tilastojen valossa. Teoksessa Karvonen, S., Kestilä, L., Saikkonen, P. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2022. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos, 20–38.
- Kestilä, L., Karvonen, S., Jauhiainen, S. & Mikkola, H-M. (toim.) 2023. Väestön terveys- ja hyvinvointikatsaus 2023: tavoitteena sosiaalisesti kestävä Suomi. Työpaperi 14/2023. THL. Viitattu 31.10.2023. Saatavissa [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146429/TY%c3%962023\\_014\\_12042023e.pdf?sequence=19&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146429/TY%c3%962023_014_12042023e.pdf?sequence=19&isAllowed=y)
- Khumalo, T., & Plattner, I. E. 2019. The relationship between locus of control and depression: A cross-sectional survey with university students in Botswana. *The South African journal of psychiatry: SAJP: the journal of the Society of Psychiatrists of South Africa*, 25, 1221. Viitattu 31.12.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.4102/sajpsy psychiatry.v25i0.1221>

Kokkonen, J. 2023. Liikkumisen lisäämisen lähdeittävä hyvinvoinnin lisäämisestä. Blogi. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura. Viitattu 15.1.2024. Saatavissa <https://www.lts.fi/liikuntatiede/artikkelit/liikkumisen-lisaamisen-lahdeittava-hyvinvoinnin-lisaamisesta.html>

Kolu, P., Kari, J.T., Raitanen, J., Sievänen, H., Tokola, K., Havas, E., Pehkonen, J., Tamelin, T.H., Pahkala, K., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O.T. & Vasankari, T. 2022. Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. *Epidemiol Community Health* 2022; 76, 677–684. Viitattu 31.10.2023. Saatavissa <https://jech.bmj.com/content/76/7/677>

Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. 2018. Yhteenveto ja johtopäätökset. Teoksessa Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.) *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 -tutkimus. Raportti 4/2018*, 189–194. THL. Viitattu 31.10.2023. Saatavissa [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap\\_4\\_2018\\_FinTerveys\\_verkko.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf)

Koski, P. & Hirvensalo, M. 2023. Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1*, 47–57. Viitattu 23.3.2024. Saatavissa <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa *Pelit ja Kentät*. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos, 189–208.

Koski, P. 2017. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos*. Jyväskylä: PS-kustannus, 87–113.

Koski, P., Hirvensalo, M., Villberg, J. & Kokko, S. 2022. Young people in the social world of physical activities: Meanings and barriers. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (9). Viitattu 18.3.2024. Saatavissa <https://doi.org/10.3390/ijerph19095466>

Koskinen, S., Martelin, T., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koponen, P. 2018. Terveiden, toimintakyvyn ja niihin vaikuttavien tekijöiden vaihtelu koulutuksen ja asuinalueen mukaan. Teoksessa *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 -tutkimus*, 178–186. Viitattu 31.10.2023. Saatavissa [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap\\_4\\_2018\\_FinTerveys\\_verkko.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf)

Kunnela, A. 2023. Kirjallisuuskatsaukset. Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. JAMK. Viitattu 3.12.2023. Saatavissa <https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/kirjallisuuskatsaukset/>

Kyngäs, H., Elo, S., Pölkki, T., Kääriäinen, M., Kanste, O. 2011. Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. *Hoitotiede* 23 (2), 138–148. Viitattu 19.1.2024. Saatavissa [https://moodle.lut.fi/pluginfile.php/836580/mod\\_resource/content/1/HoitotiedeKyngsym232011.pdf](https://moodle.lut.fi/pluginfile.php/836580/mod_resource/content/1/HoitotiedeKyngsym232011.pdf)

LAB – Tiedonhankinnan työkalupakki 2023. Viitattu 3.12.2023. Saatavissa <https://libguides.lut.fi/tyokalupakki/tietokantahaku#s-lq-box-15103796>

Lahti, J. & Borodulin, K. 2023. Fyysinen aktiivisuus ja istuminen. Terve Suomi. THL. Viitattu 31.10.2023. Saatavissa [https://repo.thl.fi/sites/terveysuomi/ilmioraportit\\_2023/fyysinen\\_aktiivisuus\\_ja\\_istuminen.html](https://repo.thl.fi/sites/terveysuomi/ilmioraportit_2023/fyysinen_aktiivisuus_ja_istuminen.html)

Laki hyvinvointialueesta 611/2021. Viitattu 20.2.2024. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2021/20210611>

Lehtiö, L. & Johansson, E. 2015. Järjestelmällinen tiedonhaku hoitotieteessä. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Hoitotieteen ja laitoksen julkaisuja tutkimuksia ja raportteja sarja A73. Turku: Turun yliopisto, 37–68.

Lemetti, T. & Ylönen, M. 2015. Kirjallisuuskatsaukseen valittujen tutkimusartikkeleiden arviointi. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Hoitotieteen ja laitoksen julkaisuja tutkimuksia ja raportteja sarja A73. Turku: Turun yliopisto, 69–82.

Leskisenoja, E. 2023. PERMA-teoria hyvinvointiopetuksen kivijalkana. Teoksessa Lotta Uusitalo (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus, 224–256.

Ley, C., Rato Barrio, M., Koch, A. 2018. “In the Sport I Am Here”: Therapeutic Processes and Health Effects of Sport and Exercise on PTSD. *Qualitative Health Research* 28(3), 491-507. Viitattu 2.12.2023. Saatavissa <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1049732317744533>

Lieberman, D. E. 2021. Ihmiskehon lyhyt historia. Evoluutio, hyvinvointi ja sairaudet. Helsinki: Into-kustannus oy.

Liska, T. M., & Kolen, A. M. 2020. The role of physical activity in cancer survivors' quality of life. *Health & Quality of Life Outcomes* 18(1), 1–8. Viitattu 17.12.2023. Saatavissa <https://doi-org.ezproxy.saimia.fi/10.1186/s12955-020-01448-3>

Liikuntalaki 390/2015. Viitattu 10.3.2024. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>

Llewellyn, M., Cousins, A. L. & Tyson, P. J. 2020. 'When you have the adrenalin pumping, it kind of flushes out any negative emotions': a qualitative exploration of the benefits of playing football for people with mental health difficulties, *Journal of Mental Health* 31:2, 172-179. Viitattu 2.12.2023. Saatavissa <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09638237.2020.1793119>

Loman, T. 2016. Sosioekonominen asema ja muutokset – ruokatottumukset, liikunta ja paino. *Sosiaalitieteellinen aikakauslehti* 2016: 53, 83–85. Viitattu 31.10.2023. Saatavissa <https://journal.fi/sla/article/view/55939/18442>

LSE 2019. Multidimensional inequality framework MIF. Viitattu 4.11.2023. Saatavissa <https://sticerd.lse.ac.uk/inequality/the-framework/media/mif-framework.pdf>

Machi, L. A. & McEvoy, B. 2022. *The Literature Review. 6 Steps to Success*. Fourth edition. London: SAGE Publications Ltd.

Maltby, J., Day, L. & Macaskill, A. *Personality, Individual Differences and Intelligence*. Third Edition. Harlow: Pearson Education Limited

Manderbacka, K., Lindell, E., Suomela, T., Lumme, S., Koskinen, S., Martelin, T. & Parikka, S. 2022. Sosiaalinen asema ja menetetyt elinvuodet 2017–2019. Teoksessa Karvonen, S., Kestilä, L., Saikkonen, P. (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2022*. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 39–53.

Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P. & Sorrentino, G. 2018. Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits. *Frontiers in Psychology*, vol. 9. Viitattu 23.3.2024. Saatavissa <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00509>

Martela, F. & Deci, E. 2016. Prosocial behavior increases well-being and vitality even with-out contact with the beneficiary: Causal and behavioral evidence. *Springer Science + Business Media New York* 2016. Viitattu 19.8.2023. Saatavissa [https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2016/10/2016\\_Martela\\_Ryan\\_MotivEmot.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2016/10/2016_Martela_Ryan_MotivEmot.pdf)



Martela, F. & Steger, M. F. 2016. The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology* 11:5, 531–545. Viitattu 1.4.2024. Saatavissa <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>

Martela, F. 2017. Elämän tarkoitus – haluatko luennon vai kelpaisiko yhden lauseen vastaus? Viitattu 5.1.2024. Saatavissa <https://frankmartela.fi/tag/merkityksellisyys/>

Martela, F. 2022a. Hyvinvoinnin mittaus edellyttää hyvinvoinnin teoriaa. Erik Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuudet päivitettyinä nykyaikaan. *Yhteiskuntapolitiikka* 87, 565–572. Viitattu 19.8.2023. Saatavissa [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145551/YP2205-6\\_Martela.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145551/YP2205-6_Martela.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Martela, F. 2022b. Elämäntähtäystä sisäisen motivaation tukemisen kautta (Frank Martela). Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry. YouTube-video. Viitattu 16.8.2023.

Martela, F. 2023. Onnellisuuksien psykologia. Teoksessa Lotta Uusitalo (toim.) *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 34–57.

Martin, L., Kokko, S., Villberg, J., Suomi, K. & Kwok, N. 2023. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 15–29. Viitattu 23.3.2024. Saatavissa <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

Maslow, A. 1970. *Motivation and Personality*. Second Edition. New York: Harper & Row, Publishers, Inc.

Mattila, A. 2018. Hyvinvoinnin teorit. *Duodecim*. Viitattu 1.4.2024. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/ont00202>

Maccoby, E. E. 2015. Historical Overview of Socialization Research and Theory. Teoksessa Grusec, J. E. & Hastings, P. D. (toim.) *Handbook of socialization: theory and research*. Second edition. New York: The Guilford Press, 3-34. Viitattu 24.3.2024.

Saatavissa rajoitetusti

[https://lut.primo.exlibrisgroup.com/permalink/358FIN\\_LUT/b5ag28/alma99212002660625](https://lut.primo.exlibrisgroup.com/permalink/358FIN_LUT/b5ag28/alma99212002660625)  
4

- Mieli 2024. Tilastotietoa mielenterveydestä. Viitattu 5.4.2024. Helsinki: Suomen Mielenterveys ry. Saatavissa <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/>
- Miranda, M., Morici, J. F., Zanoni, M. B. & Bekinschtein, P. 2019. Brain-Derived Neurotrophic Factor: A Key Molecule for Memory in the Healthy and the Pathological Brain. *Frontiers in Cellular Neuroscience* 13:363. Viitattu 29.3.2024. Saatavissa <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fncel.2019.00363/full>
- Murphy, J., McGrane, B., White, R. L. & Sweeney, M. R. 2022. Self-Esteem, Meaningful Experiences and the Rocky Road-Contexts of Physical Activity That Impact Mental Health in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (23), 1-16. Viitattu 2.12.2023. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36497920/>
- Mäki-Opas, T., Rahkonen, O. & Borodulin, K. 2015. Terveys sosiologinen näkökulma liikunnallisen elämäntavan polarisoitumiseen – valinnat vai mahdollisuudet. *Yhteiskuntapolitiikka*: 3, 263–272. Viitattu 4.11.2023. Saatavissa <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2015102014973>
- Niela-Vilén, H. & Kauhanen, L. 2015. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Hoitotieteen ja laitoksen julkaisuja tutkimuksia ja raportteja sarja A73. Turku: Turun yliopisto, 23–36.
- Niemi, I. P., Rautiainen, A., Kannasoja, S., Haapakoski, K., Pellinen, J., & Mäntysaari, M. 2017. Hyvinvoinnin teoriat hyvinvoinnin edistämässä ja poliittisessa päätöksenteossa. *Hallinnon tutkimus*, 36(3), 166–181. Viitattu 20.2.2024. Saatavissa <https://journal.fi/hallinnontutkimus/article/view/98563>
- Noponen, J. 1973. Hyvinvointi objektiivisena ja subjektiivisena käsitteenä. Helsingin yliopisto. Sosiaalipolitiikan laitos.
- Nussbaum, M. 2011. *Creating capabilities: The human development approach*. Cambridge: Belknap Press of Harvard University Press.
- OED 2023. Psychological. *Oxford English Dictionary*. Viitattu 10.9.2023. Saatavissa <https://www.oed.com/search/dictionary/?scope=Entries&q=psychological>
- Ojanen, M. 2022. *Hyvinvoinnin käsikirja. Äänikirja*. Helsinki: Saga Egmont. Bookbeat.
- OKM 2017. *Korkeakoulutuksen ja tutkimuksen visio tähtää koulutustason nostamiseen*. Viitattu 22.3.2024. Saatavissa <https://okm.fi/-/korkeakoulutuksen-ja-tutkimuksen-visio-tahtaa-koulutustason-nostamiseen>

OKM 2024. Liikuntapolitiikka: Linjaukset ja kehittäminen. Viitattu 10.3.2024. Saatavissa <https://okm.fi/liikunta/linjaukset>

Oxford Reference 2024. Self-concept. Viitattu 13.1.2024. Saatavissa <https://www.oxfordreference.com/display/10.1093/oi/authority.20110810105822103>

Parmentier, F.B. R., García-Toro, M., García-Campayo, J., Yañez, A. M., Andrés, P. & Gili, M. 2019. Mindfulness and Symptoms of Depression and Anxiety in the General Population: The Mediating Roles of Worry, Rumination, Reappraisal and Suppression. *Frontiers Psychology* 10:506. Viitattu 31.12.2023. Saatavissa <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00506/full>

Patterson, M. S., Gagnon, L. R., Vukelich, A., Brown, S. E., Nelson, J. L. & Prochnow, T. 2019. Social networks, group exercise, and anxiety among college students. *Journal of American College Health*, 69:4, 361-369. Viitattu 2.12.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1679150>

Patterson, R., McNamara, E., Tainio, M., de Sá, T. H., Smith, A. D., Sharp, S. J., Edwards, P., Woodcock, J., Brage, S., & Wijndaele, K. 2018. Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *European journal of epidemiology*, 33(9), 811–829. Viitattu 4.4.2024. Saatavissa <https://doi.org/10.1007/s10654-018-0380-1>

Pelkonen, T. Liikuntasuhde à la Pasi Koski. Teoksessa Rovio, E., Saaranen-Kauppinen, A. ja Pyykkönen, T. 2014. Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi 28. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura. 21. Viitattu 10.3.2024. Saatavissa [https://www.lts.fi/media/lts\\_julkaisut/impulssit/imp\\_28\\_netti\\_korj270114.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/impulssit/imp_28_netti_korj270114.pdf)

Pesola, A. J., Pekkonen, M. & Finni, T. 2016. Miksi liiallinen istuminen on vaarallista? Helsinki: Duodecim, 1064–1971. Viitattu 23.3.2024. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo13381.pdf>

Pessi, A. B. & Spännäri, J. 2023. Merkityksellisyys – mitä ja miksi? Positiivinen psykologia – mitä se on? Teoksessa Lotta Uusitalo (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus, 83–109.

Prittinen, T. 2023. Helmi-yhteisön omavalvontasuunnitelma. Humana. Viitattu 16.11.2023. Saatavissa <https://www.humana.fi/contentassets/4d81daf35183404ba160bf85c94cb3fa/humana-helmi-yhteison-omavalvontasuunnitelma-2023.pdf>

- Puustinen, M. 2020. Sosiaaliset suhteet edistävät aivojen ja mielen terveyttä. Viitattu 9.9.2023. Saatavissa <https://psykologilehti.fi/sosiaaliset-suhteet-edistavat-aivojen-ja-mielen-terveytta/>
- Pyykkönen, T. 2014a. "Liikuntaa – periaatteessa joo, mutta ..." Teoksessa Rovio, E., Saaranen-Kauppinen, A. ja Pyykkönen, T. 2014. Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi 28. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 6–12. Viitattu 10.3.2024. Saatavissa [https://www.lts.fi/media/lts\\_julkaisut/impulssit/imp\\_28\\_netti\\_korj270114.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/impulssit/imp_28_netti_korj270114.pdf)
- Pyykkönen, T. 2014b. Yhteiskunnalla on odotuksensa, yksilöillä elämänsä. Teoksessa Rovio, E., Saaranen-Kauppinen, A. ja Pyykkönen, T. 2014. Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi 28. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 31–38. Viitattu 10.3.2024. Saatavissa [https://www.lts.fi/media/lts\\_julkaisut/impulssit/imp\\_28\\_netti\\_korj270114.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/impulssit/imp_28_netti_korj270114.pdf)
- Rasmussen, R. L., Overgaard, C., Bøggild, H. & Thomsen, L. 2017. An explorative evaluation study of the mechanisms underlying a community-based fitness Centre in Denmark – Why do residents participate and keep up the healthy activities? Health Soc Care Community 26, 898–907. Viitattu 2.12.2023. Saatavissa <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/hsc.12614?af=R>
- Rodríguez-Bravo A. E., De-Juanas, Á. & García-Castilla F. J. 2020. Effect of Physical-Sports Leisure Activities on Young People's Psychological Wellbeing. Frontiers in Psychology 11. Viitattu 2.12.2023. Saatavissa <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.543951/full>
- Rovio, E. & Saaranen-Kauppinen, A. 2014. Liikuntasuhteen muutos – mistä kaikki lähtee? Teoksessa Rovio, E., Saaranen-Kauppinen, A. ja Pyykkönen, T. 2014. Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi 28. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 26–38. Viitattu 10.3.2024. Saatavissa [https://www.lts.fi/media/lts\\_julkaisut/impulssit/imp\\_28\\_netti\\_korj270114.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/impulssit/imp_28_netti_korj270114.pdf)
- Ryan, R. & Brown, K. W. 2003. Why we don't need self-esteem: Basic needs, mindfulness, and the authentic self. Psychological Inquiry 14, 71–76. Viitattu 3.3.2024. Saatavissa [https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2014/04/2003\\_RyanBrown\\_CommentPI.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2014/04/2003_RyanBrown_CommentPI.pdf)
- Ryan, R. & Deci, E. 2000. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. American Psychologist vol. 55, 68–78 Viitattu

10.9.2023 Saatavissa <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=d297f689a77bfc719e694c7a6b9cd545797916d5>

Saari, J. 2015. Huono-osaiset. Elämän edellytykset yhteiskunnan pohjalla. Helsinki: Gaudemus.

Salasuo, M. & Ojajärvi, A. 2014. Melkein sata vuotta poikien liikkumista – Elämäntapa ja fyysinen aktiivisuus neljän sukupolvenlapsuudessa ja nuoruudessa. *Kasvatus & Aika* 8 (1) 2014, 98–112. Viitattu 22.3.2024. Saatavissa <https://journal.fi/kasvatusjaaika/article/view/68578/29872>

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja 63.

Julkisjohtaminen 4. Viitattu 19.8.2023. Saatavissa [https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)

Sandstrom, G. M. & Dunn, E. W. 2014. Social Interactions and Well-Being: The Surprising Power of Weak Ties. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 40(7). Viitattu 30.12.2023. Saatavissa <https://journals-sagepub-com.ezproxy.saimia.fi/doi/epub/10.1177/0146167214529799>

Seligman, M. E. P. 2011. Flourish. A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. New York: Atria.

Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. & Maher, C. 2023. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety, and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine* vol. 57, 1–10. Viitattu 10.9.2023. Saatavissa <https://bjsm.bmj.com/content/early/2023/03/02/bjsports-2022-106195>

Solin, P., Partonen, T., Suvisaari, J., Tamminen, N. & Viertiö, S. 2018. Psykykinen toimintakyky ja positiivinen mielenterveys. Teoksessa Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.) *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017-tutkimus*. THL, 129–131. Viitattu 13.9.2023. Saatavissa [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap\\_4\\_2018\\_FinTerveys\\_verkko.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf)

Stevens, M., Rees, T., Coffee, P., Steffens, K, Haslam., A. & Polman, R. 2017. A Social Identity Approach to Understanding and Promoting Physical Activity. *Sports Medicine* vol. 47, 1911–1918. Viitattu 24.3.2024. Saatavissa <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0720-4>

STM 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Viitattu 31.3.2024. Saatavissa

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3412-2\\_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

STM 2016. Liikunta edistää terveyttä ja hyvinvointia. Viitattu 4.11.2023. Saatavissa

<https://stm.fi/liikunta>

STM 2023. Kestävää hyvinvointia: Sosiaali- ja terveysministeriön virkapuheenvuoro tulevan hallituskauden haasteista ja ratkaisujen suunnista. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2023:6. Viitattu 9.11.2023. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-7166-0>

Suhonen, R., Axelin, A. & Stolt, M. 2015. Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Hoitotieteen ja laitoksen julkaisuja tutkimuksia ja raportteja sarja A73. Turku: Turun yliopisto, 7–22.

Suomisanakirja. Merkitys. Viitattu 8.4.2024. Saatavissa <https://www.suomisanakirja.fi/merkitys>

Tamminen, N., Pasanen, T., Martelin, T., Mankinen, K. & Solin, P. 2020. Sosiaaliset suhteet tärkeitä yksinasuvien positiiviselle mielenterveydelle. Tutkimuksesta tiiviisti 27/2020. Helsinki: THL. Viitattu 30.12.2023. Saatavissa [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140484/URN\\_ISBN\\_978-952-343-543-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140484/URN_ISBN_978-952-343-543-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Tanskanen, J. 2023. Hyvinvointi- ja terveyspuheen haasteita. Teoksessa Tammela, A., Hämeenaho, P., Eronen, J. & Eilola, J. (toim.) Hyvinvointi koettuna, kuvattuna ja tulkittuna. Jyväskylän yliopisto, 19–32. Viitattu 3.3.2024. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/87519>

Tainio, M. 2019. Ilon kautta. Kulttuurintutkimus 36 (2019): 2, 15–27. Viitattu 20.1.2024. Saatavissa <https://journal.fi/kulttuurintutkimus/article/view/94448/53092>

THL 2023a. Aikuisväestön hyvinvointi ja terveys – Terve Suomi 2022. Lääkärille pääsy koetaan yhä vaikeammaksi – työikäisten psyykinen kuormittuneisuus lisääntynyt.

Tilastoraportti 31/2023. Viitattu 9.11.2023. Saatavissa

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146624/Tilastoraportti\\_Terve\\_Suomi\\_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146624/Tilastoraportti_Terve_Suomi_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

THL 2023b. Liikunta. Viitattu 31.3.2024. Saatavissa <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>

THL 2024a. Liikuntasuositukset. Viitattu 31.3.2024. Saatavissa

<https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset>

THL 2024b. Liikunnan harrastaminen Suomessa. Viitattu 1.4.2024. Saatavissa

<https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-harrastaminen-suomessa>

Tiihonen, A. 2014. Liikuntakulttuurin käsitteet muuttuvat maailman muuttuessa.

Teoksessa Liikuntakulttuurin käsitteet muuttuvat ja muuttavat. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:6. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 14–44. Viitattu 31.3.2024. Saatavissa

[https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Liikuntakulttuurin\\_kasitteet\\_muuttuvat\\_ja\\_muuttavat\\_vln\\_2014\\_6.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Liikuntakulttuurin_kasitteet_muuttuvat_ja_muuttavat_vln_2014_6.pdf)

Tiihonen, A. 2015. Liikunta on käsitteenä hyvä renki. Blogi 11.2.2015. Viitattu 31.3.2024.

Saatavissa <https://www.miksiliikun.fi/2015/02/11/liikunta-on-kasitteena-hyva-renki/>

Tikkanen, T. 2018. Liikkumattomuus ahdistaa suomalaisia – Lähes 70 prosenttia kokee huonoa omaatuntoa. Yle. Viitattu 29.3.2024. Saatavissa

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/02/19/liikkumattomuus-ahdistaa-suomalaisia-lahes-70-prosenttia-kokee-huonoa>

Torraco, R. 2016. Writing Integrative Literature Reviews: Using the Past and Present to Explore the Future. Human Resource Development Review vol. 15, 404–428. Viitattu

3.12.2023. Saatavissa rajoitetusti <https://doi.org/10.1177/1534484316671606>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen

loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan

julkaisuja 2/2023. Viitattu 26.8.2023. Saatavissa [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)

UKK-instituutti 2021. Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset. Viitattu 23.3.2024.

Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/alle-kouluikaisten-liikkumisen-suositukset/>

UKK-instituutti 2022a. Liikkumisen vaikutukset. Viitattu 14.1.2024. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

UKK-instituutti 2022b. Aikuisten liikkumisen suositus. Viitattu 21.3.2024. Saatavissa

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

UKK-instituutti 2023. Työntekijöiden heikkenevä fyysinen kunto haastaa työurat ja talouden. Tutkittua tietoa. Tiedote 17.3.2023. Viitattu 31.10.2023. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/tyontekijoiden-heikkeneva-fyysinen-kunto-haastaa-tyourat-ja-talouden/>

UKK-instituutti 2024a. Liikkumisen suositukset. Viitattu 21.3.2024. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>

UKK-instituutti 2024b. Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. Viitattu 23.3.2024. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>

UKK-instituutti 2024c. Lasten ja nuorten liikkumissuositus. Viitattu 23.3.2024. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>

UKK-instituutti 2024d. Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa. Viitattu 31.3.2024. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/liikkumattomuuden-kustannukset-suomessa/>

UKK-instituutti 2024e. Paikallaanolon terveystaikutukset. Viitattu 31.3.2024. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/paikallaanolon-terveyshaitat/>

Uusitalo, H. & Simpura, J. 2022. Erik Allardt hyvinvoinnin tutkijana. Teoksessa Uusitalo, H., Simpura, J., Saari, J. & Laihiala, T. (toim.) Hyvinvoinnin muutos ja pysyvyys. Allardt-hyvinvointi Suomessa 1972 ja 2017. Helsinki: Into Kustannus Oy, 19–64.

Uusitalo, L. 2023. Positiivinen psykologia – mitä se on? Teoksessa Lotta Uusitalo (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus, 7–17.

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T., Koski, P. & Nevalainen, A. 2015. Nuorten terveystietoisuus ja liikunta-aktiivisuus. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2015:2, 130–143. Viitattu 26.3.2024. Saatavissa <https://journal.fi/sla/article/view/52494/16296>

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017a. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkitäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Verkkojulkaisu 115, Tiede. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura. Viitattu 13.9.2023. Saatavissa [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden\\_jaljilla\\_verkko.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf)



Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017b. Liikkumattomuuden jäljillä – valokeilassa vähän liikkuvat nuoret. Liikuta ja Tiede 54: 5/2017. Viitattu 24.3.2024. Saatavissa [https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/5\\_2017/lt-5-17\\_4-10\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/5_2017/lt-5-17_4-10_lowres.pdf)

Vapaavuori, J. & Paajanen, M. 2023. Pysy liikkeellä. Aktiivisempi arki, kestävämpi yhteiskunta. Helsinki: Tammi.

Vasankari, T. & Kolu, P. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta. Viitattu 18.11.2023. Saatavissa <https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf?version=1.0&t=1522906611000>

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus

Vilka, H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Helsinki: Art House.

Vuori, J. Laadullinen sisällönanalyysi. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 19.1.2024. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallanalyysi/>

WHO 2022. Mental health. Viitattu 9.11.2023. Saatavissa <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

WHO 2023. Physical inactivity. Viitattu 19.11.2023. Saatavissa <https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/3416>

Zheng, C., & Ji, H. 2020. Analysis of the intervention effect and self-satisfaction of sports dance exercise on the psychological stress of college students. Work 69(2), 637–649. Viitattu 17.12.2023. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34120941/>

## Liite 1. Artikkeleiden laadunarviointikriteerit (mukailtu Hawker ym. 2002, 1296–1297)

Kriteeri	Hyvä (3 p.)	Kohtalainen (2 p.)	Huono (1 p.)	Erittäin huono (0 p.)
1. Tiivistelmä ja otsikko	Rakenne on hyvä, ja tiivistelmässä kaikki tarvittavat tiedot. Otsikko on selkeä.	Tiivistelmässä suurin osa tiedoista.	Tiivistelmässä ei ole tarpeeksi tietoa.	Tiivistelmä puuttuu.
2. Johdanto ja tavoitteet	Riittävä, ytimekäs kuvaus taustasta. Tavoite ja tutkimuskysymykset ovat kerrottu.	Taustaa on jonkin verran esitelty. Tutkimuskysymykset ovat esitelty.	Tausta, tavoitteet tai tutkimuskysymykset puuttuvat.	Tavoitteiden kuvaus ja tausta puuttuvat kokonaan.
3. Menetelmä ja tutkimuksessa saadut tiedot	Menetelmä soveltuu tutkimukseen ja on kuvattu tarkasti (esim. kyse-lylomakkeet mukana). Tiedot selkeästi kuvattu.	Menetelmä soveltuu, mutta menetelmän kuvaus voisi olla parempi. Tiedot kuvattu.	Menetelmän soveltuvuus on arveluttava. Menetelmän kuvaus on puutteellinen. Tiedot kuvattu puutteellisesti.	Menetelmää ei ole kuvattu ollenkaan tai/ ja tiedot puuttuvat.
4. Otantastrategian taroituksen mukaisuus	Osallistujien taustatiedot (ikä, sukupuoli, konteksti ym.)	Otannon koko perusteltu. Suurin osa tiedoista annettu,	Otanta kuvattu, mutta kuvaus jää suppeaksi.	Otannasta ei kerrota yksityiskohtia.

kuvattu. Perusteltu, mutta osa puuttuu. miksi kyseinen ryhmä valittu. Otoksen koko perusteltu. Vastausprosentit avattu ja selitetty.

#### 5. Analyysi

Selkeä kuvaus analyysin tekemisestä. Laadullisissa tutkimuksissa kuvataan, miten teemat ovat johdettu aineistoista.

Analyysi kuvataan.

Analyysistä on kuvattu ai-noastaan vähimmäistiedot.

Ei analyysin kuvausta.

#### 6. Eettisyys ja puolueettomuus

Tarvittavat luottamuksellisuutta, sensitiivisyyttä ja suostumusta käsittelevät asiat käsitelty. Tutkija on reflektiivinen ja tietoinen mahdollisesta puolueellisuudesta.

Eettiset seikat ja puolueettomuus huomioitu osittain.

Lyhyt kuvaus eettisistä ja puolueettomuuteen liittyvistä seikoista.

Ei mainintaa eettisyydestä ja puolueettomuudesta.

7. Tuloksien esittäminen	Tulokset ja havainnot ovat selkeästi esitetty ja loogisessa järjestyksessä. Taulukot selitetään tekstissä. Tulokset ovat tavoitteita vastaavat.	Havainnot kuvataan, mutta selityksiä jää puuttumaan. Tieto on johdettu suoraan tuloksista.	Löydökset esitetään sattumanvaraisesti, niitä ei selitetä, eikä ne näyttäyty loogisesti tuloksista johduilta.	Löydöksiä ei esitellä tai ne eivät liity tavoitteisiin.
8. Tutkimuksen siirrettävyys ja yleistettävyys	Tutkimusasetelma ja konteksti on kuvattu selkeästi, jolloin tutkimusta voidaan vertailla muihin tutkimuksiin.	Kontekstia ja ympäristöä on kuvattu, mutta annettujen tietojen avulla välttämättä riittä tutkimuksen toistamiseen tai vertailemiseen.	Konteksti ja ympäristö on kuvattu vähäisesti.	Ei kuvausta kontekstista tai ympäristöstä.
9. Käytännön hyöty	Uusia tai erilaisia näkökulmia annettava. Jatko-tutkimuksia ehdotetaan. Sisältää ehdotuksia käytäntöön.	Kaksi edellä mainittua toteutuu.	Yksi edellä mainittu toteutuu.	Ei pohdintaa käytännön hyödystä.

## Liite 2. Koonti tutkimuksista

Tutkimus ja tietokanta	Tavoite ja tarkoitus	Menetelmä ja analyysi	Tulokset tiivistetysti	Pisteet
Llewellyn, M., Cousins, A. L. & Tyson, P. J. 2020. 'When you have the adrenal pumping, it kind of flushes out any negative emotions': a qualitative exploration of the benefits of playing football for people with mental health difficulties, <i>Journal of Mental Health</i> , 31:2.  (EBSCO)	Tarkoituksena arvioida jalkapallo-ohjelman vaikutuksia mielenterveyteen.	18–45-vuotiaat, joilla saattoi olla alakuloisuutta tai diagno-soitu jokin mielenterveyden häiriö osallistuivat viikoittaisiin 90–120 min jalkapalloharjoitukseen Walesissa, Iso-Britanniassa. Haastatteluun osallistui yhteensä 26 henkilöä. Näistä pelaajia oli 15, valmentajia 8 ja tukihenkilöitä 3.  Osallistujien kokemuksia tutkittiin avoimilla haastatteluilla. Analyysi suoritettiin induktiivisesti teema-analyysillä.	Osallistumalla liikuntaohjelmaan havaittiin olevan psykososiaalisia vaikutuksia hyvinvointiin, mm. myönteinen vaikutus mielenterveyteen ja fyysiseen terveyteen, sosiaalisiin suhteisiin sekä merkityksen tunne.	23
Rasmussen, R. L., Overgaard, C., Bøggild, H. & Thomsen, L. 2017. An explorative evaluation study of the mechanisms underlying a community-based fitness Centre in Denmark – Why do residents participate and keep up the healthy activities? <i>Health Soc Care Community</i> : 2018;26.  (EBSCO)	Tarkoituksena selvittää mekanismeja, jotka vaikuttavat liikuntaan sitoutumiseen ja terveyskäyttäytymiseen tanskalaisessa yhteisöllisessä kuntokeskuksessa.	Viisi kuntokeskuksen jäsentä (ikä 40–60 vuotta) ja viisi kuntokeskuksen jäsenestä valittua vapaaehtoista ohjaajaa (ikä 20–60). Naisia 40 % ja miehiä 60 % haastateltiin puolistrukturoidulla yksilöhaastattelulla. Lisäksi haastateltiin kolme etulinjan työntekijää. Yhdeksän interventiota koskevaa kunnan asiakirjaa analysoitiin. Haastattelut analysoitiin induktiivisella ja deduktiivisella analyysillä.	Havainnoissa selvisi, että sosiaaliset suhteet, muiden auttaminen sekä muiden puolesta iloitseminen lisäsivät osallistumista. Liikunnan kautta myös saattoi löytyä uusia ystäviä. Liikunnan myötä lisääntynyt sosiaalisuus saattoi olla jopa motivoivampaa kuin itse liikunta.	24
Brand, S., Colledge, F., Ludyga, S., Emmenegger, R., Kalak, N., Sadeghi Bahmani, D., Holsboer-Trachler, E., Pühse, U. & Gerber, M. 2018. "Acute Bouts of Exercising Improved Mood, Rumination and Social Interaction in Inpatients with Mental Disorders." <i>Frontiers in psychology</i> 9 (2018): 249–249.  (LABPrimo)	Tarkoituksena selvittää, vaikuttavatko yksittäiset kohtalaisen intensiteetin liikuntaharjoitukset mielenterveysongelmista kärsivien potilaiden psykologisen toiminnan ulottuvuuksiin, ja millä tavoin.	129 sveitsiläisen psykiatrisen sairaalan potilasta osallistui erilaisiin liikunta-aktiviteetteihin. Osallistujien keski-ikä 38.16, naisia 50.4 %. Välittömät liikunnan vaikutukset mitattiin monivalintakyselylomakkeilla ennen ja jälkeen suorituksen. Tulokset analysoitiin tilastollisella analyysillä käyttämällä t-testiä sekä varianssianalyysia.	Mieliala, arvostus sosiaalista vuorovaikutusta kohtaan sekä keskittymiskyky paraniivat yksittäisen liikuntaharjoituksen jälkeen. Samoin märehminen ja väsymys vähenivät.	26
Liska, T. M., & Kolen, A. M. (2020). The role of physical activity in cancer survivors' quality of life. <i>Health &amp; Quality of Life Outcomes</i> , 18(1), 1–8.  (EBSCO)	Tarkoituksena selvittää, millainen rooli liikunnalla on syövästä toipuvien henkilöiden elämänlaadussa.	Puoli-strukturoituja yksilöhaastatteluita pidettiin aikuisille (5 miestä, 8 naista) syövästä toipuneille Kanadassa. Haastattelut äänitettiin ja litteroitiin ja analysoitiin teema-analyysillä.	Liikunta vahvisti psykososiaalista hyvinvointia eri tavoin: se toi elämään mm. myönteisyyttä, merkityksellisyyttä ja sosiaalista vuorovaikutusta.	20

<p><b>Patterson, M. S., Gagnon, L. R., Vukelich, A., Brown, S. E., Nelson, J. L. &amp; Prochnow, T. 2019. Social networks, group exercise, and anxiety among college students. <i>Journal of American College Health</i>, 69:4</b></p> <p>(EBSCO)</p>	<p>Tarkoituksena arvioida ryhmäliikuntajäsenyyden, sosiaalisten verkostojen ominaisuuksien sekä yleisen ahdistuneisuuden yhteyttä yliopisto-opiskelijoilla</p>	<p>490 opiskelijaa Etelä-Yhdysvalloissa sijaistevassa yksityisessä yliopistossa saivat ilmaisen ryhmäliikuntajäsenyyden ja pääsyn erilaisien lajien pariin. Osallistujien keski-ikä 19,98 vuotta. Naisia 70,4 % (345 osallistujaa) ja miehiä 26,7 % (131 osallistujaa). Opiskelijoiden harjoittelun määrää, ahdistuneisuutta sekä hyvinvointia mitattiin kyselylomakkeilla. Tulokset analysoitiin hierarkkisella regressioanalyysillä.</p>	<p>Tulokset osoittivat, että ryhmäliikuntaan osallistuminen vähensi ahdistuneisuutta. Jäsenet raportoivat uusista ihmissuh-teista ei-jäseniä useammin.</p> <p>27</p>
<p><b>Hovland, J. F., Langeland, E., Ness, O. &amp; Skogvang, B. O. 2023. Experiences with physical activity, health, and well-being among young adults with serious mental illness. <i>International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being</i>. 1–14.</b></p> <p>(PubMed)</p>	<p>Tarkoituksena tutkia, millä tavalla vakava mielen terveyden häiriöstä kärsivät nuoret kokevat liikunnan, ja miten nämä kokemukset vaikuttavat heidän kokemuksiinsa hyvinvoinnista ja terveydestä.</p>	<p>Yhdeksän alle 30-vuotiasta nuorta aikuista Norjassa, joilla on suhteellisen vakaa vointi mielen terveyden suhteen, osallistuivat korkean intensiteetin aerobisen liikunnan harjoitusryhmään. Syvähaastattelu yksilöhaastatteluina puolistrukturoidulla haastattelumenetelmällä. Haastattelut analysoitiin reflektiivisellä teema-analyysillä.</p>	<p>Liikunnalla oli paljon myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin: läsnäolon tunne, merkityksellisuuden tunne, distraktio, pystyvyyden tunne ja minäkuvan kehittyminen, hyvän olon tunne, rentoutuminen. Muiden ihmisten kohtaaminen</p> <p>27</p>
<p><b>Doré, I., Sylvester, B., Sabiston, C., Sylvestre, M-P., O'Loughlin, J., Brunet, J. &amp; Bélanger, M. 2020. Mechanisms underpinning the association between physical activity and mental health in adolescence: a 6-year study. <i>Int J Behav Nutr Phys Act</i> 17, 9 (2020).</b></p> <p>(PubMed)</p>	<p>Tarkoituksena selvittää vuosien fyysisen aktiivisuuden ja psykologisten perustareiden (autonomian, kyvykkyyden ja yhteys muihin ihmisiin) yhteyttä nuorilla. Tavoitteena täsmentää liikunnan vaikutusmekanismeja mielen terveyden taustalla.</p>	<p>937 nuorta osallistui 6 vuotta kestävään pitkittäistutkimukseen Kanadassa. Osallistujien ikä oli tutkimuksen alussa 10–11 vuotta, 55 % tyttöjä. Joka neljäs kuukausi osallistujilta kerättiin itsearviointilomakkeella tietoa. Tilastollinen analyysi suoritettiin mediaatioanalyysillä</p>	<p>Liikunta vahvisti psykologisia perustarpeita, minkä puolestaan havaittiin olevan yhteydessä myönteiseen mielen terveyteen. Erityisesti pitempään jatkunut fyysinen aktiivisuus vahvisti psykologisia perustarpeita. Tutkimus esittää fyysisen aktiivisuuden vaikuttavan mielen terveyteen juuri psykologisten perustareiden vahvistumisen kautta.</p> <p>24</p>
<p><b>Ley, C., Rato Barrio, M., Koch, A. 2018. "In the Sport I Am Here": Therapeutic Processes and Health Effects of Sport and Exercise on PTSD. <i>Qualitative Health Research</i>. 2018;28(3). 491–507</b></p> <p>(EBSCO)</p>	<p>Tarkoituksena selvittää, mitä myönteisiä vaikutuksia liikunnalla on PTSD:n oireisiin. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä liikunnan hyödyntämisestä PTSD:sta kärsivien hoidossa.</p>	<p>20-vuotias pakolainen (mies), jolla diagnosoitu PTSD ja masennus. Tapaustutkimus Itävallassa. Osallistuja osallistui liikuntain-terventioon, joka kesti 3 kuukautta, 2 x 90 min viikossa. Osallistujaa havainnointiin ja haastateltiin puolistrukturoidulla haastatteluilla ennen ja jälkeen intervention. Myös osallistujan psykoterapeuttia haastateltiin yhden kerran.</p>	<p>Kolme pääteema löydettiin: motiivoiva ja korjaava vaikutus, distraktio vaikutus sekä altistumisen kautta tapahtuva vaikutus.</p> <p>27</p>

		Tulokset analysoitiin induktiivisesti koodaamalla ja teemoittamalla.		
<b>Deng J, Liu Y, Chen R &amp; Wang Y. 2023. The Relationship between Physical Activity and Life Satisfaction among University Students in China: The Mediating Role of Self-Efficacy and Resilience.</b>  (EBSCO)	Tarkoituksena selvittää, millainen rooli fyysisellä aktiivisuudella on elämäntyytyväisyyteen, minäpystyvyyteen sekä resilienssiin kiinalaisilla yliopisto-opiskelijoilla. Tavoitteena tuottaa ehdotuksia opiskelijoiden mielenterveyden kohentamiseksi.	353 kiinalaista jatko-opiskelijaa (146 miestä ja 207 naista) täyttivät itsearviointilomakkeet, joissa arvioitiin fyysistä aktiivisuutta, elämäntyytyväisyyttä, minäpystyvyyttä ja resilienssiä. Analyysimenetelmänä käytettiin kovarianssianalyysiä (ANCOVAA).	Fyysisellä aktiivisuudella oli merkittävä yhteys sekä ennustava vaikutus elämäntyytyväisyyteen. Elämäntyytyväisyys korreloi minäpystyvyyden ja joustavuuden kanssa. Minäpystyvyys puolestaan korreloi resilienssin kanssa.	27
<b>Keating, L. E., Becker, S., McCabe, K., Whattam, J., Garrick, L., Frey, B. N., Sassi, R. B. &amp; McKinnon, M. C. 2019. Impact of a structured, group-based running programme on clinical, cognitive and social function in youth and adults with complex mood disorders: a 12-week pilot study. BMJ Open Sport &amp; Exercise Medicine 2019 May 21;5(1)</b>  (PubMed)	Tarkoituksena selvittää, miten liikunta vaikuttaa moninaisista mielenterveysongelmista kärsivien henkilöiden elämänlaatuun ja toimintakykyyn.	18 nuorta ja aikuista osallistujaa Kanadassa, (keski-ikä 30,2 vuotta) harjoittelivat ryhmässä kahdesti viikossa 12 viikon ajan juoksua. Osallistujilta kerättiin tietoa kattavilla testeillä ja lomakkeilla, joilla mitattiin hyvinvointia, mielenterveyttä sekä kognitiivista toimintakykyä. Tilastollinen analyysi suoritettiin t-testillä.	Mielenterveys, elinvoimaisuus, sosiaalinen toimintakyky paranivat merkittävästi. Myös työmuisti ja tarkkaavaisuus paranivat.	20
<b>Erdoğan, Y. G. &amp; Muz, G. 2020. Effect of yoga-based physical activity on perceived stress, anxiety, and quality of life in young adults. Perspectives in Psychiatric Care. 2020;56(3). 697-704.</b> (EBSCO)	Tarkoituksena selvittää joogapohjaisen fyysisen aktiivisuuden vaikutukset stressiin, ahdistuneisuuteen sekä elämänlaatuun nuorilla aikuisilla.	44 turkkilaisen ammattikoulun opiskelijaa (keski-ikä 20 vuotta, 88,8 % naisia), jotka eivät harrastaneet entuudestaan säännöllistä liikuntaa, osallistuivat 3 kuukautta kestävään joogaintervention. Passiivinen kontrolliryhmä piti sisällään 45 henkilöä (keski-ikä 19,77 vuotta, 91,1 % naisia). Molemmat ryhmät täyttivät itsearviointilomakkeet intervention alussa ja lopussa. Tulokset analysoitiin Fisherin tarkan testin ja Leneve-testin avulla.	Jooga vähensi stressiä ja ahdistusta. Jooga ei vaikuttanut positiivisesti elämänlaatuun kontrolliryhmään verrattuna, mutta elämänlaadun osatekijänä sosiaalisissa suhteissa havaittiin kohentumista.	22
<b>Murphy, J., McGrane, B., White, R. L. &amp; Sweeney, M. R. 2022. Self-Esteem, Meaningful Experiences and the Rocky Road-Contexts of Physical Activity That Impact Mental Health in Adolescents. International Journal of Environmental Research and Public Health 2022 Nov 28;19(23):15846.</b>	Tarkoituksena tunnistaa, mitkä tekijät fyysisessä aktiivisuudessa vaikuttavat myönteisesti mielenterveyteen nuorilla.	16–18-vuotiaat irlantilaiset nuoret (27 poikaa, 31 tyttöä) osallistuivat pienryhmiin. Osa nuorista oli fyysisesti passiivisia, osa aktiivisia. Pienryhmissä keskusteltiin tutkijan johdolla liikunnan vaikutuksista hyvinvointiin. Keskustelut äänitettiin ja litteroitiin. Tulokset analysoitiin induktiivisella teema-analyysillä.	Viisi pääteemaa löydettiin: 1.) saavutukset, kehittyminen ja itse-tunto, 2.) merkittävyyttä, elämyksellisyys 3.) resilienssi, 4.) yhteys muihin ihmisiin ja 5.) läsnäolo, distraktio ja flow	25

<p>(PubMed)</p> <p>Zheng, C., &amp; Ji, H. 2020. <b>Analysis of the intervention effect and self-satisfaction of sports dance exercise on the psychological stress of college students.</b> <i>Work</i>, 69(2), 637–649.</p>	<p>Tarkoituksena tutkia tanssiharjoittelun vaikutuksia yliopisto-opiskelijoiden psyykkisiin paineisiin sekä elämäntyytyväisyyteensä.</p>	<p>181 toisen vuoden perustanssiliopisto-opiskelijaa Kii-nassa olivat mukana tutkimuksessa. Osallistujat osallistuivat joko interventioryhmään (N=91, joista naisia 47, keski-ikä 19,67 vuotta) tai kontrolliryhmään (N=90, joista naisia 48, keski-ikä 19,45 vuotta). Interventioryhmä osallistui kahdeksan viikon ajan (2x90 min/viikko) tanssiryhmään. Kontrolliryhmä oli fyysisesti passiivinen.</p> <p>Ryhmät täyttivät hyvinvointiaan koskevan itsearviointilomakkeen intervention alussa ja lopussa.</p> <p>Tilastollinen analyysi suoritettiin varianssianalyysillä ja t-testeillä.</p>	<p>Interventioryhmässä lisääntyivät elämäntyytyväisyys sekä tyytyväisyys omaan kuntoon, ulkonäköön ja ihmissuhteisiin. Myös stressi sekä negatiiviset tunteet laskivat. Intervention aikana kontrolliryhmässä ei tapahtunut juurikaan muutosta.</p>	25
<p>(EBSCO)</p>				
<p>Rodríguez-Bravo A. E., De-Juanas, Á. &amp; García-Castilla F. J. 2020. <b>Effect of Physical-Sports Leisure Activities on Young People's Psychological Wellbeing.</b> <i>Front. Psychol.</i> 11:543951.</p>	<p>Tutkimuksessa selvitetään liikunnan luontaisia myönteisiä vaikutuksia nuorten elämään nuorten elämään.</p>	<p>1148 espanjalaista ja kolumbiaista 16–21-vuotiasta haasteltiin kyselylomakkeella. Lomake oli laadittu Ryffin psykologisen hyvinvoinnin asteikon pohjalta.</p> <p>Analyyssimenetelmänä MANOVA-analyysi.</p>	<p>Liikunnan harrastamisella oli merkittävä yhteys itsensä hyväksymiseen, myönteisiin suhteisiin muihin ihmisiin sekä elämän tarkoitukseseen.</p> <p>Yksilölajeja harrastavilla oli korkeampi itsensä hyväksyminen, ympäristön hallinnan tunne sekä autonomian tunne joukkuelajeja harrastaviin verrattuna. Joukkuelajeja harrastavilla puolestaan oli suuremmat pisteet elämän tarkoituksen tunteessa yksilölajeja harrastaviin verrattuna.</p>	25
<p>(LABPrimo)</p>				
<p>Guo, S., Guo, K., &amp; Fu, H. 2023. <b>Exercise adherence and meaning in life: The chain mediating effect of perceived social support and optimism.</b> <i>Social Behavior and Personality</i>, Volyme 51, Issue 11.</p> <p>(EBSCO)</p>	<p>Tutkimuksessa selvitetiin liikuntaan sitoutumisen ja elämäntarkoituksen kokemuksen yhteyttä.</p>	<p>945 yliopisto-opiskelijalta Kii-nassa mitattiin kyselytutkimuksella liikuntaan sitoutumista, sosiaalista tukea, optimismia ja elämäntarkoituksen kokemusta. Tulokset analysoitiin tilastollisin menetelmin.</p>	<p>Liikuntaan sitoutumisella ja elämäntarkoituksen kokemuksella oli merkittävä yhteys. Sosiaalinen tuki ja optimismi toimivat tässä välittävänä tekijänä.</p>	16



