

Ilina Hartikainen & Piia Marttonen

YHTEISÖLLISEN LIKUNNAN MERKITYS SUOMALAISELLE MIEHELLE

Kyselytutkimus kotkalaiselle
jalkapallojoukkueelle

Opinnäytetyö
Terveystenhoitaja



KYAMK
University of Applied Sciences

Tekijät Iina Hartikainen & Piia Marttonen	Tutkinto Terveydenhoitaja	Aika Joulukuu 2016
Opinnäytetyön nimi Yhteisöllisen liikunnan merkitys suomalaiselle miehelle		38 sivua 4 liitesivua
Toimeksiantaja Kymenlaakson ammattikorkeakoulu		
Ohjaaja Lehtori Liisa Korpivaara		
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitä yhteisöllinen liikunta merkitsee suomalaiselle miehelle. Tutkimuksesta käy ilmi, mitä joukkueliikunta suomalaiselle miehelle antaa ja miten se vaikuttaa tämän hyvinvointiin ja elintapoihin. Tutkimus on osa miesten terveyden edistämisen hanketta.</p> <p>Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä. Tiedonkeruu tapahtui haastattelemalla paikallisen jalkapallojoukkueen miespuolisia jäseniä kyselylomakkeen muodossa. Kyselylomake koostui strukturoiduista kysymyksistä, Likertin asteikkoa käyttävistä kysymyksistä sekä muutamasta avoimesta kysymyksestä. Kyselyyn vastasi yhteensä 25 joukkueurheilua harrastavaa miestä (N=25).</p> <p>Tutkimuksella saatiin selville, että yhteisöllisyys on tärkeä tekijä joukkuelajin harrastajille. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että joukkue tukee yksilön liikuntaharrastusta ja lisää motivaatiota liikkumiseen. Tutkimus selvittää myös syitä liikunnan harrastamiselle ja vastauksista voidaan todeta, että yhtä selvää syytä ei ole. Syitä liikunnan harrastamiseen on monia. Liikunta on vain yksi osa hyviä elintapoja ja liikunnan vaikutus muihin elintapoihin oli tutkimuksen perusteella vaihteleva. Elintavoissa parannusta kaipaavia seikkoja löytyi monella vastaajista. Kokonaisuudessaan säännöllisesti urheilevan miehen elintavat tuntuvat olevan ainakin osin lähes yleisten suositusten mukaiset.</p>		
Asiasanat yhteisöllisyys, liikunta, miehet		

Author (authors) Iina Hartikainen & Piia Marttonen	Degree Bachelor of Health Care	Time December 2016
Thesis Title Meaning of Communal Exercise for Finnish Males		38 pages 4 pages of appendices
Commissioned by Kymenlaakso University of Applied Sciences		
Supervisor Liisa Korpivaara, Senior Lecturer		
Abstract <p>The purpose of this study was to find out what communal sports means for Finnish males. This study finds out what communal sports give for Finnish males and how communal sports affect their well-being and lifestyle. This study is also part of Men`s health promotion project.</p> <p>This study was carried out with quantitative methods. The data of this study were collected with questionnaires. Altogether 25 local footballers answered to the questionnaires. The questionnaire consists mainly of structured questions, two open questions and questions that used Likert scale.</p> <p>This study revealed that communality was a very important factor to males who were involved in team sports. Communality supports and motivates males to exercise regularly. Exercise is only one part of healthy life style and more of less it affects other life-style decisions. This study shows that the men who did sports regularly mainly seem to make healthier living choices but many men still have a lot to improve in their living choices.</p>		
Keywords communality, exercise, men		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TEORIATAUSTA.....	5
2.1	Liikunta ja sen hyödyt.....	5
2.1.1	Liikuntasuositukset.....	7
2.1.2	Suomalaisten miesten liikuntatottumukset.....	8
2.2	Yhteisöllisyys ja sen yhteys liikuntaan.....	10
2.3	Elintavat.....	12
2.3.1	Suomalaiset ravitsemussuositukset.....	12
2.3.2	Urheilijan ravitseminen.....	14
2.3.3	Uni ja lepo.....	15
2.3.4	Päihteet.....	16
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	18
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	19
4.1	Kohderyhmä.....	19
4.2	Aineistonkeruu.....	20
4.3	Kyselylomake.....	20
4.4	Aineiston analysointi.....	23
5	TULOKSET.....	23
5.1	Ravitseminen, uni ja lepo.....	24
5.2	Syyt liikunnan harrastamiselle.....	25
5.3	Liikunnan vaikutus vastaajalle.....	26
5.4	Joukkueen ja joukkueliikunnan merkitys.....	28
6	POHDINTA.....	30
6.1	Tulosten tarkastelu.....	30
6.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	32
6.3	Jatkotutkimus- ja kehittämissuositukset.....	33
	LÄHTEET.....	35
	LIITTEET	
	Liite 1. Kyselylomake	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme tutkii yhteisöllisen urheilun merkitystä. Tutkimus toteutettiin kotkalaisen harrastelijajalkapallojoukkueen sisällä, tutkimusta varten suunnittelemamme kyselylomakkeen avulla. Aihe herätti mielenkiintomme, sillä joukkueen ja liikunnan merkitys aikuisten miesten elämässä on kiintoisa tutkimuskohde. Tutkimus toteutetaan osana Kymenlaakson ammattikorkeakoulun Miesten terveyden edistämisen hanketta.

Tarkoituksenamme on tutkia, mikä saa miehet harrastamaan liikuntaa säännöllisesti ja mikä on joukkueen merkitys liikuntaharrastuksessa. Onko kyse esimerkiksi puhtaasti yhdessä harrastamisesta ja joukkueena toimimisesta vai onko kyseessä joku muu motivaattori? Lisäksi tutkimuskysymyksemme pohtii, tukeeko säännöllinen liikuntaharrastus myös muilta osin terveellisiä elintapoja.

Tutkimusaihe on ajankohtainen, sillä THL:n teettämän alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen mukaan lähes puolet suomalaisista 20—54-vuotiaista miehistä eivät liiku nykyisten liikuntasuosituksen mukaan. (Kaikkonen, Murto, Pentala, Koskela, Virtala, Härkänen, Koskeniemi, Ahonen, Vartiainen & Koskinen 2015) Liikkumattomuus altistaa ylipainolle, joka on ongelmana pikkuhiljaa kasvanut kaikkialla Suomessa huolimatta siitä, että muut elintavat, esimerkiksi ruokailutottumukset, ovat muuttumassa enemmän suositusten mukaisiksi (Helldán & Helakorpi 2015). Ylipaino on merkittävä tekijä muun muassa tuki- ja liikuntaelinvaijien synnyssä sekä altistaa kakkostyyppin diabetekselle, joka on yleistynyt merkittävästi viime vuosina (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 21 - 30).

2 TEORIATAUSTA

2.1 Liikunta ja sen hyödyt

Säännöllinen liikunta on osa terveellisiä elintapoja, ja sen on todettu edistävän hyvinvointia ja terveyttä. Liikunnaksi voidaan lukea lähes kaikki fyysinen aktiivisuus, joka lisää energian kulutusta. Aina siis liikkumaan ei tarvitse lähteä tietoisesti, vaan esimerkiksi arki- ja hyötyliikunta ovat eräitä liikuntatyyppejä.

Jonkun valinta on kulkea työmatkat kävellen tai pyörällä auton sijaan, toinen valitsee mielummin portaat kuin hissin.

Nuorten aikuisten uudenaikaisista terveysongelmista kertoo se, että huonokuntoisten määrä ja erityisesti nuorten miesten kestävyys- ja lihaskunto on heikentynyt viimeisten vuosikymmenten aikana. Husun, Parvosen, Sunin & Vasankarin (2011) teettämän kyselyn mukaan noin puolet suomalaisista työikäisistä liikkuu kestävyysliikuntasuosituksen mukaisesti, mutta vain joka kymmenes harrastaa lihaskunnan ylläpitoa säännöllisesti. Mikäli liikkumattomat saataisiin liikkumaan enemmän, vähentäisi se myös taloudellista taakkaa (Husu, Parvonen, Suni & Vasankari 2011.)

Hyvä esimerkki on diabetes, jonka syntyyn usein liikkumattomuus vaikuttaa. WHO on arvioinut, että liikkumattomuus on noin 27%:lla syynä diabetekseen. Liikunnalla diabeteksen kustannuksia voitaisiin vähentää merkittävästi (Husu ym. 2011.)

Liikunnalla voidaan ehkäistä myös tuki- ja liikuntaelinvaivoja eli TULE-sairauksia, jotka voivat aiheuttaa myös haittavaikutuksina mm. työpoissaoloja. TULE-sairaudet ovat Suomessa yleistymässä, ja tämä johtuu erityisesti aktiivisuuden vähenemisestä, huonosta kunnosta, ikääntymisestä ja lihavuudesta. Liikunta voi myös joskus aiheuttaa TULE-sairauksia, joten oikeat tavat liikkua ovat tärkeitä. Tuki- ja liikuntaelimestöä kehittävää liikuntaan tulisi panostaa entistä enemmän (Husu ym. 2011.)

Suomalaiset ovat usein liikkumattomia, mutta usein myös he istuvat arjessa hyvin paljon. Arkielämä on vuosien varrella muuttunut koko ajan passiivisemmaksi, joten arjen liikunta vähentyy helposti, jos siihen ei panosta. Runsaalla istumisella voi olla suuria heikentäviä vaikutuksia ihmisen terveyteen. Mies, joka ei harrasta arjessaan liikuntaa ja istuu runsaasti, altistaa itsensä huonolle kunnolle, ylipainolle, aineenvaihdunnan ongelmille, jotka taas voivat aiheuttaa perinteisiä suomalaisia kansansairauksia, kuten sepelvaltimotautia. Erityisesti länsimainen elämäntapa edustaa istumista ja suurta ruutuaikaa, eikä niinkään liikkumisen tärkeyttä (Husu ym. 2011.)

2.1.1 Liikuntasuositukset

Käypä hoito -suosituksen mukaan liikuntaa tulisi harrastaa säännöllisesti, koska sen vaikutukset häviävät, jos liikunnan lopettaa. Ihminen ei voi liikua varastoon valmiiksi.

Aikuisen ihmisen tulisi liikuntasuositusten mukaan harrastaa kohtuullisesti kuormittavaa kestävyysliikuntaa, esimerkiksi reipasta kävelyä, ainakin 30 minuuttia päivässä ja 150 minuuttia viikossa vähintään viitenä päivänä viikossa. Raskasta liikuntaa tulisi harrastaa ainakin kolmena päivänä viikossa. Raskasta liikuntaa on esimerkiksi juoksu, ja sitä tulisi harrastaa 20 minuuttia päivässä ja 75 minuuttia viikossa. Myös lihaskuntoa ja kestävyyttä tukevaa liikuntaa tulee ylläpitää vähintään kahtena päivänä viikossa. Nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa tulee harjoittaa säännöllisesti. (Käypä hoito-suositus, liikunta 2016)

Yhdysvaltojen terveysministeriön liikuntasuosituksessa 2008 kerrotaan, että liikunnan voi jakaa myös useampaan 10 minuutin jaksoon.

Kohtuukuormitteista ja raskasta liikuntaa voi myös yhdistellä niin, että suositukset täyttyvät. Vähimmäissuosituksen ylittävällä liikunnalla voidaan lisätä terveyshyötyjä. (Käypä hoito-suositus, liikunta 2016) Mikäli tavoittelee merkittävää parannusta omaan kuntoonsa, lihomisen estämistä tai haluaa ehkäistä kroonisten sairauksien riskiä, tulisi tällöin liikkua jopa kaksinkertainen määrä suositukseen verrattuna (Husu ym. 2011.)

Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto, terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset – tutkimuksessa (2010), että liikuntaa tulisi harrastaa mahdollisimman monena päivänä, mielellään ainakin kolmesti viikossa. Liikunta, joka on hyvin lyhytkestoista tai hyvin matalatehoista ei voida laskea riittäväksi terveysliikunnaksi. Tästä hyvänä esimerkkinä on normaali kävely arjessa. Terveysliikunnaksi voidaan kutsua liikuntaa, joka on saman tehoista kuin esimerkiksi reipas kävely jonka tulee kestää ainakin 10 minuuttia.

Lopputuloksena kaikesta liikuntapohdinnasta kuitenkin tulee ilmi se, että vähäinenkin liikunta on aina parempi kuin liikkumattomuus. Yleisesti ottaen vapaa-ajan liikunta on lisääntynyt, kuitenkin aktiivisuus työssä tai arjessa on vähentynyt selvästi. Työmatkat kuljetaan usein autolla, joten työmatkaliikunta on vähentynyt. Liikuntakertojen määrä on kaiken kaikkiaan lisääntynyt sekä

liikuntaa harrastetaan entistä intensiivisemmin. 2000-luvulla liikuntalajeista suosituimpia ovat olleet juoksu sekä kuntosaliharjoittelu (Husu ym. 2011.)

Liikuntapiirakassa on hyvin havainnollistettu aikuisten työikäisten liikuntasuositukset. Liikuntapiirakassa tulee esille suositeltu viikoittainen kestävyysliikunnan vähimmäismäärä sekä liikuntapiirakasta voidaan saada ideoita liikuntalajin valintaan. Liikuntapiirakasta voidaan helposti nähdä eri tehoisia liikuntalajeja. Liikuntapiirakan keskellä on liikunta, joka kehittää lihaskuntoa ja liikehallintaa. Tavoitteena liikuntapiirakalla on kertoa erilaisista, suositukset täyttävistä, liikuntalajeista ja —muodoista (Husu ym. 2011).

2.1.2 Suomalaisen miesten liikuntatottumukset

Vuonna 2014 THL:n teettämän tutkimuksen mukaan miehistä 54 % harrasti vapaa-ajan liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa. Vähintään puoli tuntia kaksi kertaa viikossa vapaa-ajan liikuntaa harrastavia miehiä oli 70 %. 31 % miehistä harrasti vapaa-ajan liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa. Työmatkoilla miehistä liikkui 32 % vähintään 15 minuutin ajan päivässä. 15 % miehistä käytti työmatkaliikuntaan päivittäin vähintään 30 minuuttia. Koko Suomen alueella vapaa-ajan liikunta (vähintään puoli tuntia kahdesti viikossa) on miehillä lisääntynyt, mutta erityisen yleistä se on Itä-Suomessa (Helldán & Helakorpi 2014.)

Viime vuosina erityisesti miesten tupakointi on vähentynyt. Myös yleisesti ottaen ihmisten elintavat ovat menneet terveellisempään suuntaan. Liikunta vapaa-ajalla on yleistynyt Suomessa viime vuosien aikana. Ylipaino on kuitenkin edelleen vuosi vuodelta hitaassa kasvussa Suomessa (Helldán & Helakorpi 2014.)

Tilastokeskuksen (2010 - 2015) teettämän tutkimuksen mukaan suomalainen mies liikkuu keskimäärin päivässä noin 51 minuuttia. Suurin osa suomalaisista tarvitsisi elämänsä paljon enemmän liikuntaa (Rovio, Hakonen, Kankaanpää, Eskola, Hakamäki, Tammelin, Helakorpi, Uutela & Havas 2009.)

Suomessa miesten ennenaikaisen kuolleisuuden taustalla ovat sepelvaltimotauti, keuhkosityöpä, alkoholi, tapaturmat ja väkivalta. Näistä kaikkein suurin syy miesten kuolleisuuteen on sepelvaltimotauti. Yksin elävät

miehet myös sairastavat enemmän sekä kuolevat aiemmin suhteessa parisuhteessa eläviin miehiin (Huttunen 2014).

Suomalainen mies unohtaa usein perheen perustamisen myötä omat harrastuksensa ja näin myös liikunta usein vähentyy. Tällöin myös liikakiloja kertyy. Itsestään huolehtiminen unohtuu ja terveyteen liittyvistä asioista ei kovin helposti kerrota muille saatikka lääkärille. Todella usein miehet tulevat lääkärin vastaanotolle naisen lähettämänä, eivätkä omasta aloitteestaan. Miehen on usein vaikea myöntää tarvitsevansa apua. Nuorten miesten liikunta-aktiivisuus vähenee usein 24 vuoden iän jälkeen, miehillä lasku on suurempaa kuin naisilla. Täytyy kuitenkin muistaa, että osa miehistä pitää kuitenkin huolta fyysisestä kunnostaan ja terveydestään.

Huono kunto voi kertoa ennenaikaisen kuoleman vaarasta.

Terveystarkastukset ovat hyvä tapa saada tietoa omasta terveydestään, muistuttaa Jaakko Halonen Terveystalon internetsivujen artikkelissaan. Hän myös suosittelee, että Suomessa tehtäisiin terveystarkastuksia tiheämmin, jotta tietyt sairauden voidaan ehkäistä jo ennen niiden ilmaantumista (Halonen 2013.) Vähän liikkuvat nuoret aikuiset –tutkimuksessa Rovio ym. selvittivät erilaisia riskiryhmiä, joiden terveys ei välttämättä ole hyvässä tasapainossa. Tutkimuksessa esiin nousivat erityisesti miesryhmistä seuraavat: kuolemattomat nuoret miehet, joita terveyden edistäminen ei ainakaan vielä kiinnostanut, syrjäytymisvaarassa olevat miehet sekä syrjäytyneet miehet, jotka käyttivät runsaasti alkoholia, tupakoivat ja söivät epäterveellisesti. Näillä ryhmillä on erityisen paljon ongelmia terveyden ja liikuntatottumusten kanssa. Tämän kyseisen tutkimuksen tulokset ovat hyvin yleistettävissä suomalaisten liikuntatottumuksiin (Rovio ym. 2009.)

Suomalaiset miehet liikkuvat keskimäärin liian vähän verrattuna yleisiin liikuntasuosituksiin. Liikkumattomuus tai vähäinen liikunta näkyy selkeästi miesten painossa ja fyysisessä kunnossa. Nämä kaksi asiaa ovat selkeästi yhteydessä heikentyneeseen terveyteen sekä miehen toimintakykyyn tulevaisuudessa. Myös ennenaikaisen kuoleman riski suurenee liikkumattomuuden seurauksena (Husu ym. 2011; Kilpelänaho 2009.) Perintö- ja ympäristötekijät vaikuttavat myös yksilön fyysiseen kuntoon (Kilpelänaho 2009). Kymmenes osa työikäisistä liikkuu terveysliikunnan suositusten mukaisesti. Nuoret miehet ovat selkeä ryhmä, jotka jopa ylittävät suositusten

rajat. Iän karttuessa kuitenkin aktiivisuus laskee myös miehillä. Kuitenkin tutkimuksessa tulee ilmi, että erityisesti nuoret miehet istuvat yli seitsemän tuntia päivässä. Yli seitsemän tunnin istuminen päivittäin on terveydelle hyvin haitallista, mutta suomalaiset työkäiset aikuiset kuitenkin istuvat päivittäin monia tunteja (Husu ym. 2011.)

Vaikka nuoret miehet usein ylittävät vähimmäiset liikuntasuositukset, on heidän lihaskuntonsa ja kestävyytensä merkittävästi alentunut viimeisten vuosikymmenten aikana. Lähivuosina heikentyminen on kuitenkin hieman pysähtynyt (Husu ym. 2011.)

2.2 Yhteisöllisyys ja sen yhteys liikuntaan

Yhteisöllisyys on yksi ihmisen perustarpeista. Yhteisöllisyydellä tarkoitetaan yhteisöön, eli ryhmään kuulumista. Yhteisöllä voidaan tarkoittaa esimerkiksi työ-yhteisöä tai harrastusporukkaa, näihin kuulumisesta voi yksilö itse päättää. Perhe on myös yhteisö, sellainen johon kuulumiseen ei itse voi vaikuttaa (Kumpulainen 2004.)

Nykyajan yhteiskunnan suunta tuntuu olevan entistä enemmän kohti yksilökeskeisyyttä, joka on aiheuttanut yhteisöllisyyden eräänlaista murenemistä. Kuten aiemmin todettiin, on yhteisöllisyys yksi ihmisen perustarpeista, joten on selvää, että sen merkityksen väheneminen vaikuttaa ihmisen terveyteen. Ihmisen perintötekijät tai elimistö eivät ole muuttuneet samaan tahtiin yhteiskunnan kanssa, ja näin ollen ei ihminen ole tottunut yksinäisyyteen. Yksinäisyyden tunteen puolestaan on todettu aiheuttavan ihmisessä stressireaktion, joka tunnetusti vaikuttaa verenpaineeseen ja pulssiin niitä nostavasti (Lindfors 2007.)

Yhteisöllisyyden muodot ovat aikojen saatossa muuttuneet ja uuden trendin mukaan yhteisöllisyys tuntuu rakentuvan muun muassa harrastus- ja elämäntapayhteisöjen ympärille. Tämän ovat osittain mahdollistaneet monet muodikkaat sosiaalisen median palvelut, esimerkiksi Facebook, jossa on erilaisia ryhmiä joihin samanhenkiset ihmiset voivat liittyä ja jakaa ajatuksiaan. Myös kokoajan enemmän internetiin siirtyneet erilaiset pelit keräävät ympärilleen ihmisiä, joilla on samat mielenkiinnon kohteet (Autio 2011, 92 – 110.)

Ihmiselle on ominaista monenlaisten tunteet joten ne ovat suuressa asemassa myös yhteisössä. Jokaisen tunteet tulee ottaa huomioon ja hyväksyä myös erilaisuutta. Erilaisuus voi tuoda eteen konflikteja, jotka on osattava selvittää asiallisesti kommunikoiden. Yhteisöön kuuluvan ihmisen kuuluisi tuntee olevansa hyväksytty ja tarpeellinen osana yhteisöään sekä olevansa arvokas juuri omana itsenään (Edu.fi 2013.)

Yhteisössä on yleensä yhteinen tavoite ja yhteisön jäsenet ajattelevat, tuntevat ja toimivat samalla ajatuksella, vaikka jokainen kuitenkin omalla tavallaan. Toimintaa ohjaa aina kuitenkin oma yhteinen tavoite (Kurki 2002, 50.) Yhteisön jäsenillä on usein samanlaisia arvoja ja periaatteita. Yhteisön jäsenet ovat usein samanhenkisiä tai samanlaisessa elämäntilanteessa. Hyvässä yhteisössä on yksilöllisiä persoonia osana yhteisöä (Kurki 2002, 53 – 54.)

Joukkueurheilussa joukkuetta yhdistävät muun muassa yhteiset arvot ja tavoitteet. Nuorena aloitettu joukkueurheilu opettaa sääntöjen noudattamista, kurinalaisuutta ja ahkeruutta. Joukkue ikäänkuin kasvaa yhteisöllisyyteen, joukkueen jäsenistä tulee kavereita ja joukkueen eteen tehdään yhteistuumin töitä (Ojanen 2012.) Lisäksi varhain joukkueurheilun aloittaneiden nuorten on todettu oppivan muun muassa sosiaalisuutta, mikä ei kaikille ole itsestään selvyyttä. Joukkue myös tuo eräänlaisen velvoitteen, vastuun omasta joukkueestaan. Tämä positiivinen velvoite voi monelle olla juuri se motivaattori, joka saa ihmisen liikkeelle ja lähtemään treeneihin yhdessä muun joukkueen kanssa. Tietysti jokaisella on vastuu omasta harjoittelustaan ja kehityksestään, mutta voidaan myös ajatella yksilön kehittävän omia taitojaan vahvistaakseen joukkuetta ja ollakseen mahdollisimman hyvä apu voittoa tavoitellessa. Jokaiselle on joukkueessa oma tehtävänsä, tai kuten meidän tapauksessamme, oma pelipaikkansa. Joukkueurheilu opettaa näin ollen myös yhteistyötä. Jokaisen joukkueen jäsenen panos on tärkeä, eikä lahjakkainkaan yksilö voi joukkuelajissa pärjätä yksin vastustajajoukkuetta vastaan (Turkka & Turkka 2008, 95 – 119.)

Monilla miehillä on usein suunnitelmissa parantaa fyysistä kuntoaan, mutta yleensä vain puolet toteuttavat aikomuksensa. Avainasemassa fyysisen kunnan kehittämisessä ovat usein sosiaaliset suhteet ja yhteenkuuluvuuden tunne (Kaasalainen, Kasila, Villberg, Komulainen & Poskiparta 2013.)

Kotiharjoittelun on todettu olevan tehottomampaa kuin valvotun harjoittelun, koska valvottu harjoittelu lisää sen tehokkuutta. (Liikunta- Käypä hoito-suositus)

Heinolan kaupungin liikuntatoimen johtaja Matti Nieminen on huolissaan yksilöllisyyden korostumisesta. Nykypäivänä ei sosiaalisille suhteille ole samalla tavalla aikaa kuin ennen. Nieminen toteaaakin, että ”liikunta on erinomainen väline sosiaaliseen yhdessäoloon”. Nieminen kannustaakin kuntia luomaan asukkailleen monipuolisia mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen, sillä liikunta on hänen mukaansa myös keino ehkäistä syrjäytymistä (Suoninen-Erhiö 2015.) Suomalaisilla nuorilla aikuisilla niukka liikunta ei välttämättä liity yksin sosioekonomiseen asemaan, vaan on jo osa elämäntapaa ja kulttuuria (Rovio ym. 2009.)

2.3 Elintavat

Terveyden ja hyvinvointilaitoksen sivuilla kuvataan elintapoja seuraavasti: ”Elintavoilla (eli terveystyytyymisellä) tarkoitetaan yleisimmin alkoholinkäyttöä, liikuntaa, ruokatottumuksia ja tupakointia. Elintavat ovat yhteydessä sairastuvuuteen ja kuolleisuuteen” (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Viimeisimmän, vuodelta 2014 olevan, Suomalaisen aikuisväestön terveystyytyminen ja terveys –tutkimuksen (AVTK) raportin mukaan suomalaisten elintavat ovat joiltain osin parantuneet ajan kuluessa, muun muassa ruokailutottumukset ovat pikkuhiljaa muuttumassa kohti ravitsemussuosituksia. Suomalaisen elintavoissa raportin mukaan oli kuitenkin myös ongelma kohtia, sillä esimerkiksi ylipainoisuus on lisääntynyt kaikkialla Suomessa. Prosentuaalisesti miehet kärsivät ylipainosta naisia enemmän (Helldán & Helakorpi 2015.)

2.3.1 Suomalaiset ravitsemussuositukset

Uusimmat suomalaiset ravitsemussuositukset on laadittu vuonna 2014, ja ne pohjautuvat vuonna 2013 hyväksytyihin pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin. Ravitsemussuositusten tarkoituksena on parantaa

väestön terveyttä ruokavalion avulla. Ruokavalio on tärkeässä osassa esimerkiksi painonhallintaa ja näin ollen myös ylipainosta johtuvat sairaudet, esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinsairaudet, on mahdollista välttää ylläpitämällä oikeaa ruokavaliota. Lisäksi oikean ravitsemuksen on todettu pienentävän monien tautien riskiä, kuten esimerkiksi sepelvaltimotaudin, 2 tyypin diabeteksen ja hammaskarieksen. Ravitsemussuositukset on jaettu kahteen osaan; Ruoka- ja ravintoainesuosituksiin (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 21 - 30.)

Ravitsemussuositusten mukaisia ruoka-aineiden määriä noudattamalla kohtalaisesti liikkuva aikuinen ihminen saa ruokavaliostaan suurimman terveydellisen hyödyn. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja olisi suotavaa nauttia noin 500 g päivässä, mikä annoksiin jaettuna tarkoittaa noin 5 - 6 annosta. Ihanteellinen jako marjojen ja hedelmien sekä vihannesten välillä olisi noin puolet kumpaakin. Viljavalvisteita suositellaan miehillä käytettäväksi noin 9 annosta päivässä, yksi annos viljavalvisteita tarkoittaa esimerkiksi desiä keitettyä pastaa tai yhtä leipäviipaletta. Viljavalvisteista suositellaan valittavaksi täysjyvä-vaihtoehto sen kuitupitoisuuden vuoksi. Maitovalvisteita käytettäessä päivän mittaan 5 - 6 desilitraa nestemäisenä, muutaman juustoviipaleen kera, tulisi päivittäinen suositus maitovalvisteiden käytöstä täyteen ja näin maitovalvisteista saadaan proteiinia, kalsiumia, jodia ja vitamiineja. Kalasta, lihasta ja kananmunasta saadaan proteiinia ja niitä tulisi ruokavaliossa esiintyä vaihtelevasti, kuitenkin rajoittaen punaisen lihan määrää, noin 500 grammaan viikossa. Ravinnosta esiintyvien rasvojen olisi suositeltavaa olla kasviöljypohjaisia. (Suomalaiset ravitsemussuositukset, 2014, 21 - 30)

Ravintoaineiden saantisuosituksiin kuuluvat energiaravintoaineet, vitamiinit ja kivennäisaineet. Energiaravintoaineet koostuvat hiilihydraateista, rasvoista ja proteiinista. Hiilihydraattien suositeltavat lähteet ovat täysjyvävalmisteet, marjat, hedelmät ja kasvikset. Hiilihydraattien saantisuositus on 45 – 60 % saadusta energiasta. Ruokavaliosta saatu rasva tulisi suositusten mukaan olla pääosin kasviöljypohjaista, ”pehmeää rasvaa”. Tällaista rasvaa saadaan esimerkiksi pähkinöistä, öljyistä ja kalasta. Proteiinia saadaan muun muassa lihasta, kananmunasta ja palkokasveista ja sen osuus saadusta energiasta tulisi olla 10 – 20 %. Vitamiineja ja kivennäisaineita tarvitaan turvaamaan välttämättömien elintoimintojen ylläpito. Jos vitamiineja ja kivennäisaineita

saadaan pidemmän jakson ajan alle suositusten, kasvaa riski pitkäaikaissairauksiin (Suomalaiset ravitsemussuositukset, 2014, 21 - 30.)

2.3.2 Urheilijan ravitsemus

Terve Urheilija –ohjelman sisällöstä on koottu niin kutsuttu ”kymppiympyrä” joka nostaa urheilijan ruokavalion pääkohdiksi sopivan energian- ja ravintoaineiden saannin, nestetasapainon ja ateriarytmin. Näiden pohjalta voidaan vaikuttaa muun muassa urheilijan terveyteen, kehittymiseen ja palautumiseen. (Ojala, Borg, Valta & Hiilloskorpi 2008)

Urheilijan ruokavalion tulisi koostua laadukkaista, järkevästi kasatuista ja monipuolisista ravintokokonaisuuksista. Tällainen urheilijalle ihanteellinen kokonaisuus sisältää kaikki tarvittavat ravintoaineet eli hiilihydraatteja, proteiinia ja rasvaa. Laadukas arkiruoka ja oikeat valinnat jokapäiväisessä elämässä ovat ruokavalion laadun koostamisessa keskeisessä roolissa eivätkä yksittäiset ateriat tai ”huonot valinnat” vielä suista ruokavaliota raiteiltaan (Illander & Käkönen 2012, 4 – 29.)

Aktiivisesti liikkuvan ihmisen nesteen saanti on tärkeää ja esimerkiksi harjoituksissa urheilijan pitää aina juoda. Janojuomaksi paras juoma on vesijohtovesi. Toisinaan kuitenkin muun muassa hellepäivinä tai pitkä kestoisissa harjoituksissa voi juomana olla myös erityinen urheilujuoma. Ihmisen yksilöllinen nesteen tarve vaihtelee johtuen muun muassa hikoilusta ja nesteen imeytymisestä mutta suositeltavaa olisi juoda noin 0,5 – 1 litra tunnissa harjoittelun aikana (Illander & Käkönen 2012, 4 – 29.)

Säännöllinen ateriarytmi arkena tarkoittaa syömistä noin 3 – 4 tunnin välein. Esimerkiksi kilpailupäivät voivat tuoda omat muutoksensa rytmiin, mutta arkiruokailussa rutiineista olisi hyvä pitää mahdollisimman tiukasti kiinni. Säännöllisellä ateriarytmillä on monia positiivisia vaikutuksia, sillä se muun muassa pitää yllä vireystilaa, verensokerin kurissa ja ateriakoot hallinnassa. Urheilijan itsensä pitää muokata ateriarytmi sellaiseksi, joka sopii hänen elämänsä mahdollisimman hyvin mutta kuitenkin niin, että ainakin puolet päivän energiasta olisi saatuna iltapäivään mennessä. Näin ruokarytmi tukee parhaiten urheilijan palautumista (Ojala ym. 2008)

2.3.3 Uni ja lepo

Ihmisen toimintakyvyn on todettu olevan sidoksissa saadun unen määrään. Liian vähäinen unen saanti laskee toimintakykyä, kun taas virkeänä toimintakyky on parempi, sama pätee myös terveyteen. Monet negatiiviset fysiologiset muutokset voivat selittyä univajeella, sillä sen on todettu muun muassa nostavan verenpainetta. Lisäksi univaje ilmeisesti edistää huonojen ravitsemuksellisten valintojen tekemistä ja on näin ollen myös riskitekijä ylipainon syntymisessä. Pelkästään fyysinen toimintakyky ei kohene unen avulla vaan sillä on merkitystä myös psyykkiseen toimintakykyyn. Virkeänä ihminen on todennäköisesti tarkkaavaisempi sekä tekee vähemmän virheitä kuin väsyneenä, jolloin ihminen saattaa olla myös mieleltään ärtyneempi (Härmä & Sallinen 2006, 1705 – 1706.)

Urheilijalle lepo ja uni ovat tärkeitä. Elimistö tarvitsee lepoa palautuakseen fyysisestä rasituksesta ja juuri palautumisen aikana tapahtuvat harjoituksella haluttu kehitys ja muun muassa lihasten mahdolliset kudosvauriot pääsevät eheytymään. Unen aikana puolestaan erittyy anabolisia hormoneja (Koskela, Pasanen & Kulmala.)

Myös liikunta vaikuttaa tutkitusti unenlaatuun parantavasti. Liikunta vaikuttaa positiivisesti myös syvän unen vaiheeseen pidentämällä sen kestoa ja samalla se lyhentää REM-unen vaihetta. Liikunnan tuottamat hormoni- ja lämpötilanvaihtelut, sekä lihasten väsymys ovat yksi arveltu syy miksi liikunta vaikuttaa positiivisesti unen laatuun ja helpottaa nukahtamista.

Rankkaa liikuntaa ei tule kuitenkaan suorittaa juuri ennen nukkumaan menoa, koska silloin nukkumaan rauhoittuminen voi vaikeutua ja nukahtaminen voi pitkittyä. Sopiva aika liikunnan harrastamiselle olisi noin kolme tai neljä tuntia ennen nukkumaanmenoa. Usein ulkona raikkaassa ilmassa suoritettu liikunta voi entisestään parantaa liikunnan vaikutuksia uneen. Liikunnan kesto tulisi myös olla vähintään tunti. Usein vähäinen liikunta voi olla yksi osasyynä unihäiriöihin. (UKK-Instituutti, liikunta parantaa unta)

2.3.4 Päähteet

2.3.4.1 Tupakka ja nuuska

Tupakka ja tupakointi on maailman laajuisesti merkittävä terveydellinen riski ja ongelma, sillä se on toiseksi yleisin kuoleman tuottaja koko maailmassa (Hubara 2009). Suomessa tupakoivien ihmisten määrä on pikkuhiljaa laskemassa, 16 % suomalaisista tupakoi päivittäin ja miesten osuus päivittäin tupakoivista on hieman naisia suurempi (Varis & Virtanen 2014, 1 – 2). Tupakointi aiheuttaa riippuvuutta jossa keskeisin tekijä on nikotiini. Lisäksi tupakka sisältää monia terveydelle haitallisia yhdisteitä, joista vaarallisimpia ovat häkä ja terva. Lopettamalla tupakoinnin pienentää ihminen merkittävästi riskiään sairastua, sillä tupakointi on merkittävä tekijä niin keuhko- kuin sydän- ja verisuonitautienkin synnyssä. Verenkiertoelimistöön tupakointi vaikuttaa muun muassa verisuonia supistamalla, mikä nostaa verenpainetta. Lisäksi tupakointi nostaa kolesterolipitoisuutta. Sydänvaivoista rytmihäiriöiden ja sydäninfarktien riski tupakoivilla ihmisillä on kasvanut verrattuna ihmisiin, jotka eivät tupakoi. Keuhkosairauksista keuhkohtaumatauti on merkittävin tupakoitsijoiden tauti, sillä jopa yhdeksän kymmenestä keuhkohtaumatautia sairastavasta ihmisestä tupakoi. Muita tupakointiin liittyviä hengityselinoireita ovat muun muassa yskä, eritoten krooninen ja limainen yskä liittyy tupakointiin, limanmuodostus ja hengenahdistus. Tupakointiin liittyy myös muita riskejä, joita ei ehkä yhtä selvästi osata yhdistää tupakointiin. Esimerkiksi hedelmättömyysongelmista kymmenisen prosenttia johtuu tupakoinnista (Patja 2006.)

Nuuska sisältää poltettavien savukkeiden tavoin koukuttavaa nikotiinia. Nuuskan on todettu olevan enemmän miesten ongelma, mutta myös naiset käyttävät nuuskaa. Nuuskan käyttö liitetään usein urheilijoihin, sillä esimerkiksi pohjoismaissa monet urheilijat sitä käyttävät siitakin huolimatta, että nuuskan käytön tiedetään altistavan muun muassa sydämen- ja verenkierron ongelmiin. Lisäksi nuuskan käyttö lisää riskiä sairastua syöpään, erityisesti suusyöpä on yhdistetty nuuskan käyttöön (Wickholm, Lahtinen, Ainamo & Rautalahti 2012, 1089 – 1096.)

2.3.4.2 Alkoholi

Suomessa alkoholin kulutus on ollut aina suurta ja viime vuosiin asti se on ollut kasvussa. Vuoden 2008 jälkeen alkoholin kulutus on kuitenkin ollut hieman laskussa niin aikuisten kuin nuorten osalta. Yleisesti ottaen Suomalaiset juovat nykyään enemmän olutta ja viiniä samalla kun ovat vähentäneet väkevien juomien käyttöä (Huttunen 2015.)

Suomessa alkoholin suurkuluttajia on 300 000 – 500 000 ja heistä suurin osa, jopa 80 – 90 %, on miehiä. Alkoholikuolleisuus on myös miehillä yleisempää kuin naisilla. Vuonna 2013 alkoholin aiheuttamat kuolemat olivat suomalaisilla työkäisillä miehillä kolmanneksi yleisin kuolinsyy (Huttunen 2014.) Myös sosiaalisella asemalla on usein vaikutuksensa alkoholin käyttöön. Huonompi sosiaalinen asema on usein yhteydessä runsaaseen alkoholin käyttöön (Huttunen 2015.) Miehet hakevat ja vahvistavat alkoholin käytöllä usein yhteishenkeä, läheisyyttä ja sosiaalisia suhteita (Koski 2005).

Alkoholin käytöllä on monia sivuvaikutuksia niin alkoholin käyttäjään kuin hänen läheisiinsä ja ympäristöönsä. Alkoholin aiheuttamat ongelmat eivät ole vain terveydellisiä vaan usein myös sosiaalisia. Alkoholi voi olla osallisena 60 sairauteen. Alkoholin käytön ei tarvitse olla pitkäaikaista, jotta haittojen synty on mahdollista. Lyhytaikaisemman käytön haitat voivat olla lievempiä kuin pidempiaikaisen käytön (Huttunen 2015), mutta toisille alkoholi aiheuttaa enemmän haittoja kuin toisille, eikä tähän tiedetä tarkkaa syytä (Käypä hoitosuositus, alkoholiongelmaisen hoito 2015). Alkoholin hyvistä ja huonoista puolista on keskusteltu paljon. Alkoholin tuottamaan humalatilaa vaikuttaa niin sukupuoli, ikä, univaje, hormonit sekä ruokailu ennen alkoholin nauttimista (Koskelo 2015.)

Yleisimpiä alkoholin aiheuttamia sairauksia ovat alkoholiriippuvuus, alkoholimyrkytys, maksasairaudet sekä haimatulehdus. Myös psykiatriset sairaudet ovat mahdollisia seurauksia runsaasta alkoholin käytöstä. Usein alkoholin aiheuttamat sairaudet on myös yhdistetty syöpään, neurologisiin sairauksiin, aivoverenvuotoihin ja kohonneeseen verenpaineeseen. Alkoholi voi aiheuttaa nämä kaikki sairaudet yksinään ilman muita taustatekijöitä. Tosin monet taustatekijät, kuten perinnöllisyys ja jo olemassa oleva sairaus voivat voimistaa alkoholin haittavaikutuksia. Alkoholin käyttäjillä tapaturmat ja

ulkoiset vammat ovat myös yleisiä (Käypä hoito-suositus, alkoholiongelman hoito 2015). Alkoholin käyttäjillä itsemurhariski on suurentunut. Alkoholi vaikuttaa haitallisesti myös uneen heikentämällä unen laatua sekä tekemällä unesta katkonaista. Jo kohtuullinenkin alkoholin käyttö vaikuttaa unen laatuun heikentävästi. Alkoholin käyttö altistaa myös lihavuudelle, joka taas altistaa metaboliselle oireyhtymälle (Huttunen 2015; Käypä hoito-suositus, alkoholiongelman hoito 2015.)

Alkoholia ei tulisi käyttää juuri ennen urheilusuoritusta, sekä krapulassa urheilua tulisi ehdottomasti välttää. Alkoholin runsaan nauttimisen jälkeisenä päivänä ainoa suositeltava liikuntamuoto on kevyt kävely. Runsaan alkoholin käytön jälkeisenä päivänä liikunta on myös tehotonta. Sydämen syke on korkea sekä myös verenpaine voi olla koholla edellisen illan jäljiltä. Elimistö on seuraavana päivänä vielä myös hieman kuivunut alkoholin vaikutuksesta, joten hapenotto-kyky on alentunut.

Jo kaksi annosta alkoholia haittaa urheilusuoritusta heikentämällä reaktioaikaa, tasapainoa ja koordinaatiokykyä. Alkoholin käyttö myös lisää virtsaneritystä, joka liikunnan yhteydessä voi johtaa nestehukkaan. Alkoholin heikentää lihasten suorituskykyä, joten urheilun teho on myös huomattavasti vähäisempi alkoholia nautittuna (Koskelo 2015).

Yhdellä alkoholiannoksella tarkoitetaan 12 g alkoholia. Tämä 12 g täyttyy yhdestä pullosta keskioolutta, lasillisesta viiniä tai 4 cl viinaa. Alkoholin käytössä vähäisen riskin raja miehillä on 0 – 2 alkoholiannosta päivässä. Kohtalaisen riskin raja on yli 14 alkoholiannosta viikossa ja korkean riskin raja miehillä on 23 – 24 alkoholiannosta viikossa. Alkoholin käyttö on Suomessa usein yhteydessä sosiaalisiin tilanteisiin ja yhteisöllisyyteen (EHYT ry.)

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tavoitteenamme oli tutkia urheilevien, suomalaisten miesten liikuntatottumuksia ja tapoja. Koska tutkittava joukko on pieni, emme tavoitelleet valtakunnallisesti päteviä tuloksia. Tutkimusten tulosten tavoitteena oli saada tietoa kotkalaisten aikuisten miesten syistä liikkua ja joukkueen vaikutuksesta liikuntaan. Kuten aiemmin todettiin, liikkuvat suomalaiset miehet nykyään alle suositusten. Tämä voidaan olettaa olevan

merkittävä tekijä ylipainon kehittämisessä, sillä ruokailutottumusten todettiin aiemmin muuttuneen parempaan suuntaan. Tärkeää olisikin saada miesten liikuntaa lisättyä suositellulle tasolle ylipainon kehittämisen hillitsemiseksi. Tämä huomioiden pyrkimyksenämme on löytää urheilevien miesten elämän tavoista liikkumattoman ihmisen arkeen soveltuvia motivaattoreita, jotka kannustaisivat myös muut miehet liikkumaan. Pelkästään liikunnan lisääminen ei kuitenkaan ole tae yksilön hyvinvoinnille, vaan ylipäänsä terveelliset elintavat takaavat paremman mahdollisuuden hyvinvoivaan ja terveeseen ihmiseen.

Tutkimuskysymykset tutkivat miesten liikuntatottumuksia ja sitä, miten joukkueliikunta ja joukkueeseen kuuluminen niihin vaikuttavat. Tarkastelemme mikä saa miehet liikkumaan säännöllisesti, kokevatko he joukkueen tukevan liikunnan harrastamista sekä tukeeko säännöllinen liikunta hyviä elintapoja.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Mikä saa miehet urheilemaan säännöllisesti?
2. Tukeeko joukkue liikunnan harrastamista?
3. Tukeeko liikunta hyviä elintapoja?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Kohderyhmä

Kohderyhmäksemme valikoitui paikallinen, kotkalainen jalkapallojoukkue. Kyseessä on harrastuspohjalta yhdessä pelaava joukkue, joka pelaa 5. divisioonassa. Joukkue pelaa yhdessä noin pari kertaa viikossa, ja pelaajat heillä on jalkapallokauden aikana säännöllisesti.

Ikähaarukka joukkueessa on noin 17 – 41 vuotta. Joukkueessa on pelaajia kaiken kaikkiaan noin 25 – 30. Joukkueen jäsenet ovat tavallisia suomalaisia miehiä, joiden elämässä on urheilun lisäksi muun muassa työ ja perhe. Kohderyhmänä tämä joukkue on hyvä, koska joukkue tuntuisi tavoittelevan pääosin yhteisen harrastuksen ylläpitämistä, pelailua ja yhdessä oloa. Nähdäksemme joukkuetta, jolla ei ole suuria kilpailullisia tavoitteita, pitää

yhdessä juurikin itse joukkue, joka koostuu pelaajista, jotka haluavat säännöllisesti harrastaa yhdessä muiden samanhenkisten ihmisten kanssa.

Usein turnausten tai pelien jälkeen joukkue järjestää myös yhteisiä tapahtumia, kuten saunailtoja ja muuta yhteistä tekemistä. Yhteiset tapahtumat harjoitusten ulkopuolella lisäävät ja parantavat joukkueen yhteishenkeä ja kannustavat jatkamaan liikkumista joukkueen mukana. Myös miesten omat elämät tuovat joukkueeseen omat haasteensa.

4.2 Aineistonkeruu

Valitsimme aineistonkeruumenetelmäksi kyselylomakkeen. Koimme, että kyselylomake vastaisi parhaiten meidän tarpeitamme ja olisi myös helppo tapa pelaajille vastata. Kyselylomakkeet vietiin pelaajille täytettäväksi sovitusti ennen pelin alkua. Kysely täytettiin nimettömänä.

Kysely toteutettiin strukturoiduilla ja puolistrukturoiduilla kysymyksillä, sekä osittain Likertin asteikkoa hyväksikäyttäen. Näin kysymyksiin on helppo vastata ja vastausten analysointi on myös tällöin selkeämpää ja yhtenäisempää.

Joukkueen pelaajat saivat ohjeistuksen kyselyn täyttämiseen suullisesti. Koimme, ettei erilliselle saatekirjeelle ollut tarvetta, koska olimme jo aiemmin informoineet joukkueen pelaajia tulevasta kyselystä, sekä olimme itse ohjeistamassa kyselyn täytössä. Kyselylomakkeet palautettiin tutkijoille välittömästi vastaamisen päätyttyä, joten kyselyn vastausprosessi oli varsin nopea ja tehokas.

4.3 Kyselylomake

Kyselylomakkeeseen olemme pyrkineet saamaan mahdollisimman monipuolisesti kysymyksiä, kuitenkin samalla kokonaisuudesta on pyritty saamaan tiivis ja helposti lähestyttävä. Kysely on myös pyritty suunnittelemaan selkeäksi kokonaisuudeksi, joka on helppo ymmärtää. Kysymykset on pyritty suunnittelemaan niin, että saisimme vastauksia tutkimuskysymyksiimme.

Kyselylomakkeessa (liite 1) oli yhteensä 26 kysymystä. Kyselyn alussa kysymme kysymyksillä 1 – 12 pelaajien taustatietoja koskien heidän elämäntilannettaan ja liikuntatottumuksiaan, sekä elintapojaan. Kysymyksellä yksi kysyttiin vastaajan ikää. Kysymyksessä kaksi kysyttiin vastaajan työllisyyttä ja kysymyksellä kolme siviilisäätyä. Kysymyksellä neljä selvitettiin, onko vastaajalla lapsia. Vastaajan perussairauksia selvitettiin kysymyksessä viisi. Kysymyksessä kuusi pyrittiin selvittämään, kuinka monta kertaa vastaaja harrastaa liikuntaa, ja kysymyksessä seitsemän sitä, kuinka kauan vastaaja harrastaa liikuntaa kerralla. Alkoholin käyttökerroista kysyttiin kysymyksessä kahdeksan ja kysymyksessä yhdeksän selvitettiin alkoholin käyttöannosta. Tupakoinnista ja nuuskan käytöstä kysyttiin kysymyksissä 10 ja 11. Kysymyksellä 12 kysyttiin, kuinka monta tuntia vastaaja nukkuu vuorokaudessa.

Kysymyksillä 13 – 21 pyrittiin selvittämään vastaajan omia kokemuksia hänen elintavoistaan. Vastausvaihtoehdot olivat 4= aina, 3= joskus, 2= harvoin ja 1=ei koskaan. Kysymyksellä 13 kysyttiin, kokeeko vastaaja unen määrän riittäväksi, ja kysymyksellä 14 kokeeko hän herättyään olonsa levänneeksi. Kysymyksellä 15 haluttiin kysyä, syökö vastaaja monipuolisesti. Kysymyksellä 16-18 selvitettiin päivittäistä kasviksien, hedelmien ja marjojen käyttöä sekä viljavalmisteiden käyttöä ja proteiininlähteiden saantia. Maitotuotteiden päivittäisestä käytöstä kysyttiin kysymyksessä 19 ja päivittäistä veden käyttöä janojuomana kysymyksessä 20. Kysymyksellä 21 selvitettiin, syökö vastaaja päivittäin aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan.

Kysymyksissä 22, 23 ja 24 on käytetty Likertin asteikkoa, jossa vastausvaihtoehdot olivat 1 =en lainkaan samaa mieltä, 2=osittain eri mieltä, 3=en samaa enkä eri mieltä, 4= osittain samaa mieltä ja 5 =täysin samaa mieltä (Heikkilä 2014). Kysymyksessä 22 selvitettiin syitä, jotka saavat vastaajan harrastamaan liikuntaa. Kysymys sisälsi seuraavia väittämiä: ennaltaehkäisen sairauksia, tasapainotan jo tullutta sairautta, ulkonäön takia, etsin sosiaalisia suhteita, haluan kasvattaa kuntoa, haluan kasvattaa lihasmassaa, haluan irtautua arjesta ja nautin liikunnasta. Kysymyksessä 23 selvitettiin, miten vastaaja arvioi liikunnan vaikutukset. Kysymys sisälsi seuraavat 18 väittämää: Kaverisuhteet ovat lisääntyneet liikunnan myötä, liikunta on vaikuttanut positiivisesti mielialaan, liikunta on vaikuttanut positiivisesti vireyteen, liikunta on vaikuttanut positiivisesti fyysiseen kuntoon,

liikunta on vaikuttanut ulkonäkööni positiivisesti, liikunta on parantanut tai tasapainottanut jo olemassa olevaa sairautta, liikunta on parantanut yleiskuntoa, liikunta on vaikuttanut parantavasti uneen, liikunta vähentää pahaa oloa, liikunta on vähentänyt stressiä, liikunta on kohottanut itsetuntoa, liikunta on minulle pakkomielle, liikunta on parantanut elintapoja, liikunta auttaa minua syömään terveellisesti, liikunta on vähentänyt alkoholin käyttöä, liikunta on vähentänyt tupakkatuotteiden käyttöä, arjessa on helppo löytää aikaa liikunnalle ja aion harrastaa liikuntaa jatkossakin.

Kysymys 24 sisälsi väittämiä, joilla pyrittiin selvittämään joukkueen ja joukkueliikunnan merkitystä vastaajalle. Väittämiä oli 16 ja ne olivat: joukkueellamme on yhteinen tavoite, joukkueellamme on hyvä yhteishenki, joukkueemme yhteishenki tarvitsisi kohotusta, joukkue tuo minulle yhteenkuuluvuuden tunteen, joukkueemme vuorovaikutus on hyvää, joukkueessamme saa ilmaista myös negatiiviset tunteet, harjoitusten ulkopuolinen oheistoiminta on mielestäni tärkeää yhteishengen ylläpitämiseksi, joukkue on minulle tärkeä osa elämää, joukkue tuo minulle hyvää mieltä, koen olevani tärkeä joukkueelleni, minut hyväksytään joukkueessani sellaisena kuin olen, koen olevani ulkopuolinen joukkueessani, olen saanut joukkueestani uusia ystäviä, harrastan liikuntaa mielummin joukkueessa kuin yksin, harrastaisin liikuntaa myös ilman joukkuetta ja joukkue tuo tukea liikkumiseen.

Kysymykset 25 ja 26 olivat avoimia kysymyksiä, joilla pyrittiin selvittämään mitä muuta vastaaja haluaisi omin sanoin kertoa liikuntatottumuksistaan ja joukkueliikunnan merkityksestä.

Esitestasimme kyselylomakkeen kymmenellä miehellä ennen lopullista kyselylomaketta. Kaikki esitestaukseen osallistuvat harrastivat liikuntaa, mutta hyvin eri lajeissa ja hyvin eri tarkoituksella. Miesten iät sopivat hyvin tutkimuksessamme käytettävään ikähaarukkaan. Saimme kyselystä hyvää palautetta sen selkeydestä ja siitä, että kyselyyn oli helppo vastata. Muutama parannusehdotus tuli kysymysten järjestyksestä ja sanavalinnoista. Tämän palautteen pohjalta muokkasimme kysymysten järjestystä loogisemmaksi ja vaihdoimme sanamuotoja selkeämmiksi.

4.4 Aineiston analysointi

Tutkittava aineisto kertyi meille kyselylomakkeista. Aineiston analysoinnissa on käytetty frekvenssejä sekä keskiarvoja. Keskiarvoja käytimme ikää, savukkeiden määrää ja nukuttuja tunteja koskevissa kysymyksissä. Muut kysymykset analysoimme käyttäen frekvenssejä. Avoimiin kysymyksiin emme saaneet lainkaan vastauksia, joten niitä emme analysoineet. Emme käyttäneet prosentteja aineiston analysoinnissa, koska aineistomme jäi alle 30:n.

Kyselyiden palaututtua tutustuimme ensin aineistoon ja tarkastelimme miten vastaajat olivat vastanneet kyselyyn. Alun tarkastelussa selvisi heti, että jokainen vastaaja oli vastannut lähes jokaiseen kysymykseen. Kyselyn lopussa olleet avoimet kysymykset oli jokainen vastaaja jättänyt vastaamatta. Numeroimme kyselylomakkeet, joka helpotti aineiston analyysiä. Strukturoitujen ja puolistrukturoitujen kysymysten vastaukset taulukoitiin, jotta niiden tarkastelu helpottuisi.

5 TULOKSET

Kyselyymme vastasi 25 miestä, joiden keski-ikä oli 31 vuotta. Vastaajista suurin osa (n=20) oli työ-elämässä, opiskelijoita oli kaksi ja työttömiä kolme. Vastaajista 15 ilmoitti olevansa naimisissa tai avoliitossa, naimattomia oli kymmenen. Lapsia oli vastaajista 14:llä, 11 vastaajista oli lapsettomia. Kaikki kyselyyn vastaajat (N=25) olivat perusterveitä.

Jokainen kyselyyn vastanneista liikkuu säännöllisesti, 13 kertoi liikkuvansa 1 – 2 kertaa viikossa, seitsemän 3 – 5 kertaa viikossa ja päivittäin liikkui vastaajista viisi. Liikunnan kesto oli suurimmalla osalla vastaajista (n=23) 1 – 1,5h, kaksi vastaajaa kertoi liikkuvansa keskimäärin yli 2 tuntia kerralla.

Alkoholia käyttivät kaikki kyselyyn vastanneet, kymmenen miehistä 2 – 3 kertaa kuukaudessa, kuusi miehistä 2 – 3 kertaa viikossa, viisi miehistä kerran viikossa, kaksi miehistä päivittäin ja kaksi miehistä muutaman kerran vuodessa tai vähemmän. Annosmäärät jakoutuivat vastaajien kesken melko tasaisesti, kerralla 1 – 2 annosta käyttäviä oli viisi, 3 – 4 annosta käyttäviä kuusi, 5 – 6 annosta käyttäviä kaksi, 7 – 9 annosta käyttäviä viisi ja enemmän kuin kymmenen annosta käyttäviä seitsemän. Annosmääriä koskevasta

kysymyksestä saimme vastaajilta palautetta, että kysymykseen oli haastavaa vastata, sillä annosmäärät vaihtelevat kovasti käyttökerrasta riippuen. Tupakka- ja nuuskatuotteita ei suurin osa vastaajista käytä, 18 kielsi käyttävänsä tupakkatuotteita ja 16 kielsi käyttävänsä nuuskatuotteita. Seitsemän vastaajista kuitenkin tupakoi, keskimäärin tupakoitsijoiden kesken savukkeita kuluu päivässä noin 17. Nuuskaa käytti vastaajista satunnaisesti viisi henkilöä ja päivittäin neljä.

Yksi vastaajista jätti tyhjäksi kohdan, jossa pyydettiin arvioimaan yössä nukuttujen tuntien määrää. Muiden vastaajien (n=24) yössä nukuttujen tuntien keskiarvo oli 7,4 tuntia yössä.

5.1 Ravitsemus, uni ja lepo

Kyselyyn vastaajien unen määrä selvisi esitiedoissa. Pääosa vastaajista (n=17) valitsi vaihtoehdon kolme, eli he olivat lähes tyytyväisiä unensa määrään, vain yksi vastaaja ilmoitti olevansa aina tyytyväinen ja seitsemän vastaajista oli harvoin tyytyväinen unensa määrään. Sama kaava toistui, kun kysyttiin tuntevatko vastaajat olonsa levänneeksi heräämisen jälkeen; 17 valitsi vaihtoehdon *joskus*, yksi *aina* ja seitsemän *harvoin*.

Mielestään monipuolista ruokavaliota noudatti aina neljä vastaajaa, joskus 14 vastaajaa ja harvoin seitsemän vastaajaa. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja käytti aina seitsemän vastaajaa, joskus seitsemän vastaajaa ja harvoin 11 vastaajaa. Viljatuotteita puolestaan yli puolet vastaajista (n=14) käytti joskus, aina seitsemän vastaajaa ja harvoin neljä vastaajaa. Runsaasti proteiinia sisältäviä valmisteita oli aina käytössä vastaajista 13:lla, joskus kymmenellä, harvoin yhdellä ja ei koskaan yhdellä vastaajista. Maitotuotteita käytti lähes puolet (n=10) aina, joskus kahdeksan, harvoin kuusi, ja yksi ilmoitti, ettei käytä lainkaan maitotuotteita. Vesi oli janojuomana vastaajista aina kahdeksalla, joskus kymmenellä, harvoin viidellä ja ei koskaan kahdella.

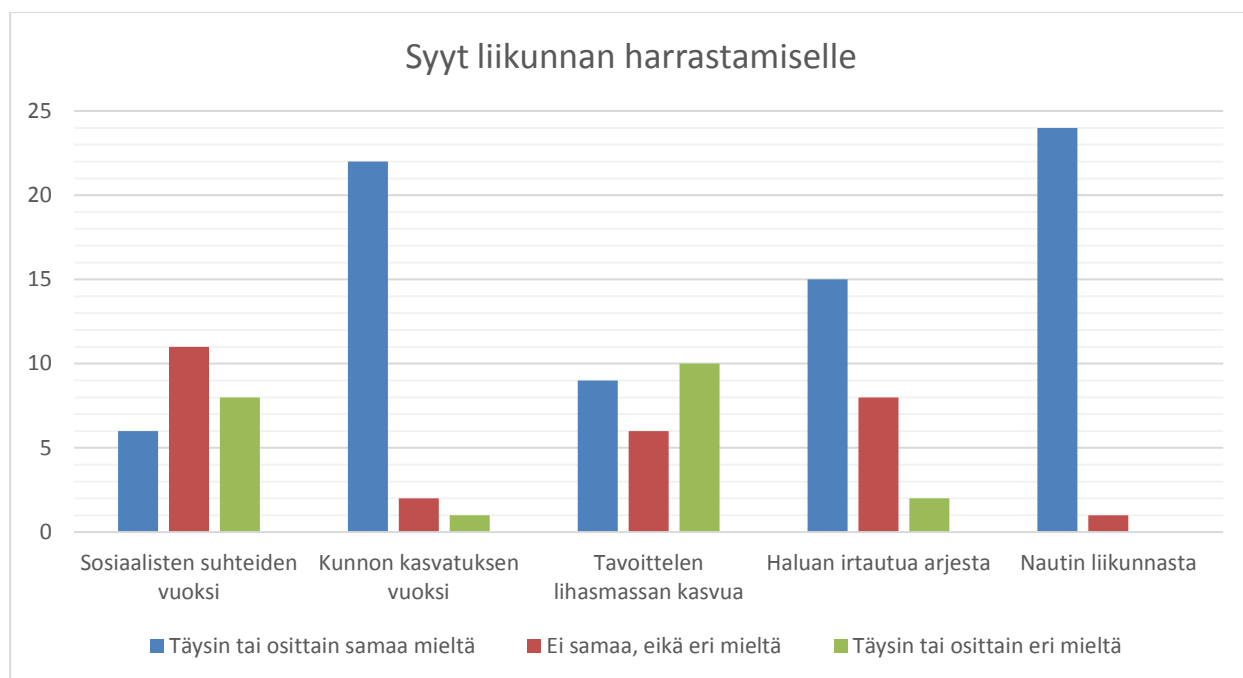
Aamupalan aina kertoi syövänsä 11 vastaajista, joskus neljä, harvoin kahdeksan ja kaksi ei syönyt lainkaan aamupalaa. Lounaan söivät lähes aina puolet vastaajista (n=12), joskus kahdeksan, harvoin viisi, ja vastausten perusteella kukaan ei jättänyt lounasta syömättä. Välipalan aina syöviä oli joukossa kuusi, joskus syöviä viisi, harvoin syöviä 11 ja ei koskaan välipalaa

syöviä kolme. Päivällisen söivät aina yli puolet vastaajista (n=15), joskus neljä vastaajista, kuten myös harvoin ja kaksi vastaajista jättää päivällisen kokonaan syömättä. Iltapalaa syödään vastaajien kesken samassa suhteessa kuin lounasta, eli aina iltapalan syövät 12, joskus kahdeksan ja harvoin viisi vastaajista. Kukaan ei jätä myöskään iltapalaa syömättä.

5.2 Syyt liikunnan harrastamiselle

Väitettä, jossa miesten sanottiin liikkuvan ehkäistäkseen sairauksien syntymistä, oli vastaajista kaksi täysin samaa mieltä, 11 lähes samaa mieltä, seitsemän ei samaa eikä eri mieltä, neljä osittain eri mieltä ja yksi täysin eri mieltä. Sairauksien tasapainottaminen liikunnan avulla koski neljää miestä (kolme täysin samaa mieltä ja yksi lähes samaa mieltä), neljä ei ollut samaa eikä eri mieltä, viisi vastaajaa oli osittain eri mieltä ja vastaajista lähes puolet (n=12) täysin eri mieltä. Ulkonäön vuoksi liikuntaa harrasti kaksi miestä, osittain ulkonäön vuoksi kuusi miestä, seitsemän ei ollut samaa eikä eri mieltä ja kymmenen vastaajista ei välittänyt liikunnan vaikutuksista ulkonäköön (kolme osittain eri mieltä ja seitsemän täysin eri mieltä).

Sosiaalisten suhteiden vuoksi liikuntaa harrastavia oli neljä, osittain sosiaalisten suhteiden vuoksi harrastavia kaksi, ei samaa eikä eri mieltä asiasta olevia oli 11, kaksi osittain eri mieltä ja kuusi täysin eri mieltä. Kunnon kasvatuksen vuoksi liikuntaa harrasti suurin osa vastaajista (n=22, yhdeksän täysin samaa mieltä ja 13 osittain samaa mieltä), ei samaa eikä eri mieltä oli vastaajista kaksi ja ei lainkaan kunnon kohotuksen vuoksi harrastavia oli yksi. Väite, jossa liikunnalla sanottiin tavoiteltavan lihasmassan kasvua, jakoi vastaukset melko tasan. Täysin samaa mieltä oli viisi vastaajista, osittain samaa mieltä neljä vastaajista, ei samaa eikä eri mieltä kuusi vastaajista, osittain eri mieltä kuusi vastaajista ja täysin eri mieltä neljä vastaajista. 15 (yhdeksän täysin samaa mieltä ja kuusi osittain samaa mieltä) vastaajaa halusi irtautua arjesta liikunnan avulla, kahdeksan vastaajaa ei ollut samaa eikä eri mieltä ja osittain sekä täysin eri mieltä olivat yhdet vastaajat. ”Nautin liikunnasta” –väitteen kanssa täysin samaa mieltä oli 18 vastaajaa, osittain samaa mieltä kuusi vastaajaa ja yksi ei ollut samaa eikä eri mieltä. Taulukossa (kuva 1.) on koottuna vastaajien syitä liikunnan harrastamiselle.



Kuva 1. Syyt liikunnan harrastamiselle (N=25)

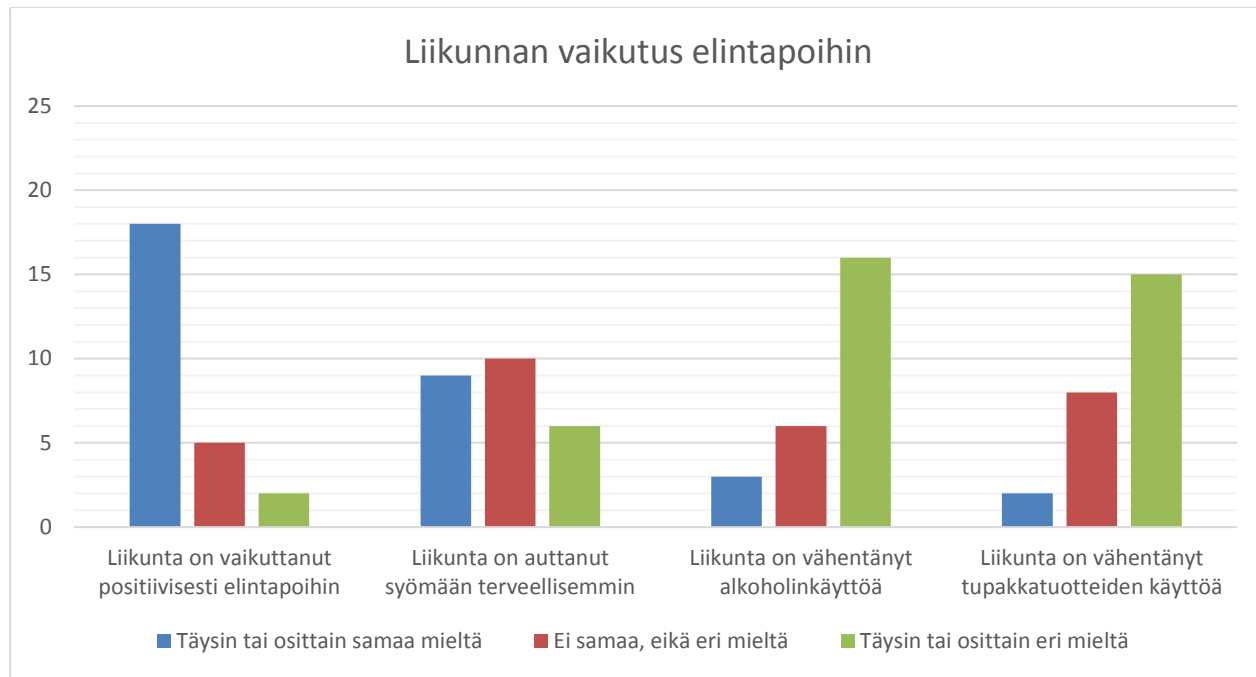
5.3 Liikunnan vaikutus vastaajalle

Väitteeseen, jossa liikunnan sanottiin lisänneen kaverisuhteita, vastaajista 14 oli täysin samaa mieltä, yhdeksän osittain samaa mieltä ja yksi ei samaa eikä eri mieltä. Liikunnan positiivisesta vaikutuksesta mielialaan oli vastaajista 17 täysin samaa mieltä, seitsemän osittain samaa mieltä ja yksi ei samaa eikä eri mieltä väitteen kanssa. Liikunnan positiivisesta vaikutuksesta vireyteen 17 vastaajaa oli täysin samaa mieltä, 5 osittain samaa mieltä ja kolme ei samaa, eikä eri mieltä. 19 vastaajaa koki liikunnan vaikuttaneen positiivisesti heidän fyysiseen kuntoonsa, neljä vastaajaa oli väitteen kanssa osittain samaa mieltä, yksi vastaaja ei ollut samaa eikä eri mieltä sekä yksi vastaaja koki olevansa väitteen kanssa osittain eri mieltä. Liikunnan positiivisesta vaikutuksesta ulkonäköön vastaajista kahdeksan oli täysin samaa mieltä, kuusi osittain samaa mieltä, seitsemän ei samaa eikä eri mieltä, yksi osittain eri mieltä ja kolme ei lainakaan samaa mieltä.

Vastaajista vain kaksi koki liikunnan parantaneen tai tasapainottaneen jo olemassa olevaa sairautta, neljä vastaajaa oli osittain samaa mieltä, seitsemän vastaajaa ei ollut samaa eikä eri mieltä ja 12 vastaajaa oli täysin eri mieltä. Liikunnan positiivisista vaikutuksista yleiskuntoon vastaajista 16 oli täysin samaa mieltä, seitsemän osittain samaa mieltä ja kaksi ei samaa, eikä

eri mieltä. Vain seitsemän vastaajaa koki liikunnan parantavan unta, kuusi vastaajaa oli osittain samaa mieltä sekä 12 vastaajaa ei ollut samaa eikä eri mieltä. Vastaajista neljä koki liikunnan vähentävän pahaa oloa, seitsemän vastaajaa oli osittain samaa mieltä, 11 vastaajaa ei samaa eikä eri mieltä, kaksi osittain samaa mieltä ja yksi täysin eri mieltä. Vastaajista viisi koki liikunnan vähentävän stressiä, 14 vastaajista oli väitteen kanssa osittain samaa mieltä, neljä oli ei samaa eikä eri mieltä, yksi osittain eri mieltä ja yksi vastaaja täysin eri mieltä. Neljä vastaajaa koki liikunnan kohottaneen itsetuntoaan, 11 vastaajaa oli osittain samaa mieltä, kahdeksan vastaajaa ei samaa eikä eri mieltä ja kaksi vastaajaa osittain eri mieltä. Liikunta on pakkomielle yhdelle vastaajista, kahdeksan vastaajaa oli osittain samaa mieltä, kahdeksan ei samaa, eikä eri mieltä, viisi osittain eri mieltä ja kolme täysin eri mieltä.

Elintapoihin liikunta on vaikuttanut parantavasti kolmella vastaajista, 15 oli osittain samaa mieltä, viisi ei samaa eikä eri mieltä ja kaksi osittain eri mieltä. Väite, jossa sanottiin liikunnan auttaneen syömään terveellisemmin, vastaajista kaksi oli täysin samaa mieltä, seitsemän osittain samaa mieltä, 10 ei samaa eikä eri mieltä ja kuusi osittain eri mieltä väitteen kanssa. Vastaajista vain yksi oli täysin samaa mieltä liikunnan vähentävästä vaikutuksesta alkoholin käyttöön, kaksi vastaajaa oli osittain samaa mieltä, kuusi ei samaa eikä eri mieltä, 10 osittain eri mieltä ja kuusi täysin eri mieltä väitteen kanssa. Kaksi vastaajaa koki liikunnan vähentäneen tupakkatuotteiden käyttöä, kahdeksan vastaajaa oli samaa eikä eri mieltä, kolme osittain eri mieltä ja 12 vastaajaa täysin eri mieltä. Alla olevassa taulukossa (kuva 2.) on koottu miesten vastauksia siitä, miten he kokevat liikunnan vaikuttavan muihin elintapoihin.



Kuva 2. Liikunnan vaikutus elintapoihin (N=25)

Seitsemän vastaajaa koki olevansa täysin samaa mieltä siitä, että liikunnalle on helppo löytää aikaa, kahdeksan osittain samaa mieltä, viisi ei samaa eikä eri mieltä, neljä osittain eri mieltä ja yksi täysin eri mieltä. 19 vastaajaa aikoo ehdottomasti jatkaa liikuntaa jatkossakin, kolme oli osittain samaa mieltä ja kolme ei samaa eikä eri mieltä.

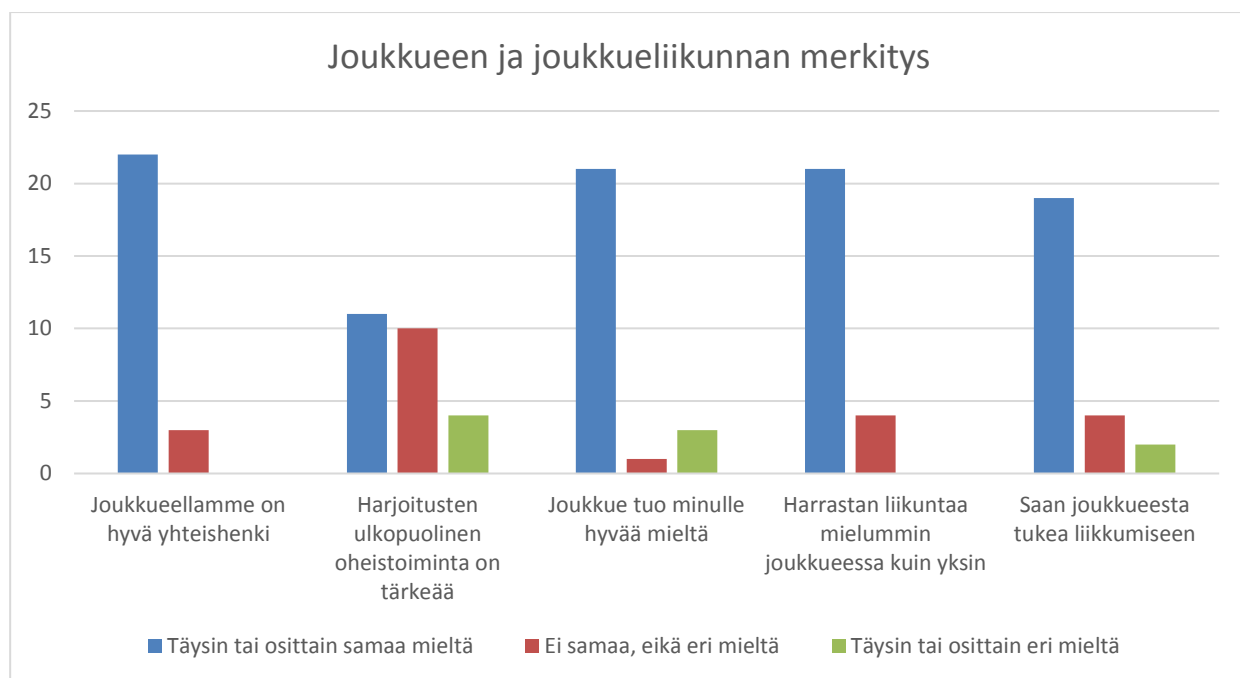
5.4 Joukkueen ja joukkueliikunnan merkitys

Vastaajista (N=25) kuusi oli täysin samaa mieltä siitä, että joukkueella on yhteinen tavoite, yhdeksän oli osittain samaa mieltä, yhdeksän ei samaa eikä eri mieltä ja yksi vastaaja oli täysin eri mieltä. 12 vastaajaa koki joukkueen yhteishengen hyväksi, 10 oli osittain samaa mieltä ja kolme ei samaa eikä eri mieltä. ”Joukkueen yhteishenki tarvitsisi kohotusta” – väitteen kanssa kukaan vastaajista ei ollut samaa mieltä, neljä vastaajaa oli osittain samaa mieltä, seitsemän ei samaa eikä eri mieltä, seitsemän osittain eri mieltä ja seitsemän täysin eri mieltä. Yhteenkuuluvuuden tunnetta joukkueessa koki kuusi vastaajaa, 12 vastaajaa oli osittain samaa mieltä, kuusi vastaajaa oli ei samaa eikä eri mieltä ja yksi vastaaja oli täysin eri mieltä. Joukkueen hyvästä vuorovaikutuksesta seitsemän oli täysin samaa mieltä, 12 osittain samaa

mieltä ja kuusi ei samaa eikä eri mieltä. Kahdeksan vastaajaa koki olevansa täysin samaa mieltä siitä, että joukkueessa saa ilmaista myös negatiiviset tunteet, 12 oli osittain samaa mieltä, neljä ei samaa eikä eri mieltä ja yksi täysin eri mieltä.

Seitsemän vastaajaa koki harjoitusten ulkopuolisen oheistoiminnan olevan erittäin tärkeää, neljälle vastaajista se oli osittain tärkeää, 10 vastaajaa ei ollut samaa eikä eri mieltä ja neljä oli osittain samaa mieltä. Väite, jossa sanottiin joukkueen olevan tärkeä osa elämää, vastaajista seitsemän oli täysin samaa mieltä, kahdeksan osittain samaa mieltä, kuusi ei samaa eikä eri mieltä, kaksi osittain eri mieltä ja yksi täysin eri mieltä. Yhdeksälle vastaajista joukkue tuo hyvää mieltä, 12 oli osittain samaa mieltä, yksi ei ollut samaa eikä eri mieltä ja kolme osittain eri mieltä. 11 vastaajaa koki olevansa tärkeä joukkueelleen, viisi oli osittain samaa mieltä, viisi ei samaa eikä eri mieltä, kolme oli osittain eri mieltä ja yksi täysin eri mieltä. 14 vastaa koki, että hänet hyväksytään joukkueessa omana itsenään, yhdeksän oli osittain samaa mieltä ja kaksi ei samaa eikä eri mieltä. Kukaan vastaajista ei kokenut olevansa ulkopuolinen joukkueessa, yksi vastaaja oli osittain samaa mieltä, neljä ei samaa eikä eri mieltä, neljä osittain eri mieltä ja 16 täysin eri mieltä. 12 vastaajaa on saanut uusia ystäviä joukkueesta, 11 oli osittain samaa mieltä ja kaksi ei samaa eikä eri mieltä.

”Harrastan liikuntaa mieluummin joukkueessa kuin yksin” -väitteeseen 15 vastaajaa oli täysin samaa mieltä, kuusi osittain samaa mieltä ja neljä ei samaa eikä eri mieltä. 11 vastaajaa harrastaisi liikuntaa myös ilman joukkuetta, seitsemän oli osittain sitä mieltä, että harrastaisi liikuntaa myös ilman joukkuetta, neljä ei samaa eikä eri mieltä, kaksi osittain eri mieltä ja yksi täysin eri mieltä. 15 vastaajaa koki saavansa joukkueesta tukea liikkumiseen, neljä oli osittain samaa mieltä, neljä ei samaa eikä eri mieltä ja kaksi osittain eri mieltä. Kuva 3. kuvaa joukkueen ja joukkueliikunnan merkitystä kyselyyn osallistuneiden vastausten perusteella.



Kuva 3. Joukkueen ja joukkueliikunnan merkitys (N=25)

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelu

Kyselyn perusteella miehet, jotka kuuluvat urheilua harrastavaan joukkueeseen, liikkuvat säännöllisesti viikoittain. Tulosten perusteella voidaan siis olettaa, että liikuntasuositukset kestävyysliikunnan osalta täyttyvät tai lähes täyttyvät jo vapaamuotoisesti harrastamalla joukkueen mukana (Käypä hoito –suositus, liikunta 2016). Yksi tutkimuskysymyksistämme oli, tukeeko joukkue liikunnan harrastamista. Yhteinen tavoite ja yhteenkuuluvuuden tunne olivat joukkueelle yhdistäviä tekijöitä. Oheistoiminta, joka yhdistää pelaajat myös vapaa-ajalla muutenkin kuin yhdessä harrastaessa, oli joukkueen sisällä melko tärkeä tekijä. Joukkueen tuoma sisältö elämään on yksittäiselle pelaajalle ilmeisen merkittävä, sillä usea ilmoitti joukkueen olevan tärkeä osa heidän elämäänsä. Yli puolet vastaajista oli suoraan vastannut, että liikkuu mielummin joukkueen kanssa kuin yksin ja sama määrä totesi joukkueen tuovan tukea liikuntaan. Näitä tuloksia tarkastelemalla voidaan helposti todeta, että tämän kyselyn perusteella joukkue tosiaan tukee yksilön liikintaharrastusta ja motivoi osaltaan liikkumaan.

Joukkueurheilun merkitystä voidaan pitää merkittävänä, sillä tutkimuksessa ilmeni monia hyvinvointia edistäviä seikkoja, jotka ovat joukkueurheilusta lähtöisin. Voidaan muun muassa olettaa joukkueurheilulajin harrastamisen ylläpitävän henkistä hyvinvointia, sillä valtaosa vastaajista koki saavansa liikunnasta hyvää mieltä sekä oli saanut luotua uusia ystävyys-suhteita. Lisäksi liikunnan vaikutus yleiseen vireyteen oli vastaajien kesken todettu pääosin positiiviseksi. Myös stressin koettiin helpottavan liikunnan avulla. Henkisen hyvinvoinnin lisäksi urheilun merkitys fyysiseen kuntoon oli vastaajien kesken myös positiivinen.

Liikunta on vain yksi osa hyviä elintapoja. Kyselyn perusteella voidaan säännöllisesti, ei kuitenkaan ammattimaisesti, liikuntaa harrastavien miesten muissa elintavoissa todeta olevan melko paljonkin vaihtelua. Kyselyyn vastanneista suurin osa koki ruokavalionsa olevan monipuolinen, mutta esimerkiksi kasviksia, marjoja ja hedelmiä useampi vastaaja kertoi käyttävänsä vain harvoin. Muilta osin voidaan todeta, että tämän kyselyn perusteella urheilevien miesten perusruokavalio on tai lähes on, suositusten mukainen, kun otetaan huomioon, että lisäksi säännöllistä ruokarytmiä noudatti valtaosa. Vastaajat itse eivät tosin juurikaan kokeneet liikunnan vaikuttavan ruokavalioon muutamia vastaajia lukuun ottamatta. Uneen ja sen määrään oli valtaosa vastaajista tyytyväisiä, uni- ja lepoasioissa emme havainneet vastaajien keskuudessa ongelmia.

Tupakka- ja nuuskatuotteita oli kyselyyn vastaajilla kyllä käytössä. Ilahduttavaa oli kuitenkin todeta, että suurin osa ei näitä käytä lainkaan. Toki koko Suomessa tupakkatuotteiden käyttö on vähentynyt (Helldán & Helakorpi, 2015), joten emme voi suoraan yhdistää vähäistä käyttöä vain urheiluun ja urheileviin miehiin, sillä trendi on laskeva kaikkien suomalaisten keskuudessa. Liikunnallinen elämäntapa ei vaikuta alkoholinkäyttöön sitä vähentävästi, ainakaan tämän tutkimuksen tutkittavana olleiden liikkuvien miesten keskuudessa. Kaikki kyselyyn vastaajat käyttivät alkoholia, ja vastauksistakin käy melko selvästi ilmi, että liikunnalla ei ole merkitystä alkoholin käyttöön, eikä liikkuminen vähennä heidän alkoholinkäyttöään.

Yleisesti elintavoissa voidaan siis todeta osittain olevan parannettavaakin, eikä urheilu ja liikunnallinen elämäntyyli ole tae sille, että kokonaisuudessaan elintavat ovat suositusten mukaiset, vaikka ne liikuntasuosituksat

täyttäisivätkin. Ei tietysti voida pois sulkea sitä, että osittain liikunta parantaa muitakin elintapoja, sillä joillakin kyselyyn vastanneista näin tuntuu todellakin käyneen. Todettakoon myös se, että kuitenkin säännöllistä liikuntaa harrastavien muutkaan elintavat eivät tämän kyselyn perusteella aivan retuperällä ole, vaan kyse on enemmänkin yksittäisistä parannettavista asioista.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Riittävän aineiston ja sitä kautta todennäköisemmin yhdenmukaisten vastausten avulla saamme luotettavaa aineistoa tutkimukseemme. Hyvä vastausprosentti parantaa tämän tutkimuksen luotettavuutta (Heikkilä 2014.)

Haastattelulomakkeen kysymykset on laadittu huolella ja kysymyksiä laatiessa olemme ottaneet huomioon kysymyksiin vastaamassa olevan kohderyhmän ja tutkimuksemme tutkimusongelman. Näin saimme parhaan mahdollisen hyödyn kyselystä ja laadukkaan sekä luotettavan materiaalin käyttöömmek. Olemme pyrkineet suunnittelemaan kysymykset selkeiksi ja helposti ymmärrettäviksi, jotta väärin ymmärryksen mahdollisuus olisi mahdollisimman pieni. Kyselylomakkeen esitelmä parantaa kyselyn sekä tulosten luotettavuutta (Heikkilä 2014.)

Kyselylomake testattiin ennen varsinaisen kyselyn lopullista versiota koehenkilöillä. Koehenkilömmek osallistuivat tutkimuksen tähän vaiheeseen vapaaehtoisesti, eivätkä he hyötyneet osallistumisestaan mitään, esimerkiksi palkkiota heille ei tarjottu. Koehenkilöiksi valitsimme urheilua harrastavia henkilöitä, sillä kysely on juurikin urheiluille miehille suunnattu, joten urheilua harrastamaton henkilö ei olisi antanut meille oikeaa kuvaa kyselyn toimivuudesta (Mäkinen 2006, 85 – 89.)

Sopimus kyselyyn vastaamisesta tehtiin hyvissä ajoin, ennen tutkimuksen toteuttamista. Kyselyyn osallistuville kerrottiin suullisesti tutkimuksen sisällöstä ja tarkoituksesta ja lopuksi solmittiin suullinen sopimus tutkimuksen toteuttamisesta ja heidän osallisuudestaan tutkimukseen. Tämän yhteydessä sovimme myös, miten kysely toteutetaan. Ennakkoluuloja tai epäilyksiä emmek tutkittavalta joukolta juurikaan kohdanneet, vaan sopimus syntyi hyvässä yhteishengessä (Kuula 2006, 99 – 131.)

Yksi tutkimusetiikan peruslähtökohdista on, että kyselyyn vastaajan täytyy halutessaan pysyä anonyymina. Tämän olemme vastaajille mahdollistaneet. Tutkimuksen tuloksia läpi käydessämme emme käsittele vastauksia ja vastaajia yksilöinä. Kyselyyn vastaajat voivat myös luottaa siihen, että tutkimusmateriaalia ei käsitellä muiden kuin meidän toimestamme. Kyselyn luonteesta johtuen myöskään tutkittavien henkilökohtaiset tiedot eivät pääse leviämään, sillä niitä emme edes kerää. Nimi on meille merkityksetön tieto, lisäksi kyselylomaketta on hankalaa yhdistää kehenkään vastaajaan, sillä monet kysymyksistä käsittelevät vastaajan omia tuntemuksia tai tapoja, jotka eivät ulospäin näy (Mäkinen 2006, 114 – 116.)

Kyselylomakkeilla saadun aineiston säilytämme itsellämme niin kauan, että tutkimus on kokonaisuudessaan saatu päätökseen ja julkaistu Theseuksessa, josta koko opinnäytetyö on tutkimustuloksineen aikanaan luettavissa. Saadun aineiston arkistoinnille emme näe perusteita, aineisto itsessään ei tule missään vaiheessa muiden tietoon ja koska tieto aineiston hankinnasta ja tuloksista on valmiista työstä luettavissa, emme koe, että aineistoa olisi säästettävä (Kuula 2006, 223 – 230.)

6.3 Jatkotutkimus- ja kehittämisehdotukset

Kyselylomake onnistui mielestämme hyvin ja saimme paljon tietoa sen avulla. Kyselylomake oli monipuolinen ja vastaajat olivat ymmärtäneet kysymykset oikein. Aineistonkeruun olisi voinut suorittaa myös haastattelemalla, jotta pelaajien omat tuntemukset yhteisöllisen liikunnan merkityksestä olisivat tulleet syvemmin esille. Tällöin olisimme saaneet vastaajien oman äänen ja mielipiteet entistä paremmin kuuluviin. Tämä vaatisi kuitenkin runsaasti enemmän aikaa tutkimuksen toteuttamiseen sekä sopivien haastateltavien löytämisen tutkimukseen.

Joukkueen positiivinen vaikutus liikunnan harrastamiseen oli ilmeinen, joten liikkumattomia miehiä voisi motivoida liikkumaan joukkueurheilun tai muun pienemmän ryhmän avustuksella. Ryhmä tuo liikkumisen aloitukseen ja jatkamiseen positiivista painetta ja samalla se luo uusia ihmissuhteita.

Jatkossa aiheesta voisi tehdä uuden tutkimuksen, jossa tarkasteltaisiin aihetta laajemmin. Nyt tutkimus jäi hyvin suppeaksi ja tuo esille vain yhden joukkueen

pelaajien mielipiteet ja tottumukset, mutta olisi mielenkiintoista tutkia aihetta koko Suomen alueella. Tällöin voitaisiin huomata miesten liikunnassa ja yhteisöllisen liikunnan merkityksessä alueellisiakin eroja. Olisi myös mielenkiintoista tutkia liikuntaa harrastavien ja ei liikuntaa harrastavien miesten terveystottumuksia ja valintoja, jotta liikunnan merkitys elintapoihin tarkentuisi.

LÄHTEET

Autio, M. 2011. Yksilöllinen Yhteisöllisyys. 92 – 110. 1. Painos. Tampere: Juvenes Print - Tampereen yliopistopaino

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, Alkoholi. Saatavissa: <http://www.ehyt.fi/fi/alkoholi> [viitattu 12.6.2016].

Halonen, J. 2013. Liikunta unohtuu ruuhkavuosia eläviltä mieltä. Terveystalo. Saatavissa: <https://www.terveystalo.com/fi/Ajankohtaista/Uutiset/Liikunta-unohtuu-ruuhkavuosia-elavilta-miehilta/> [viitattu 30.6.2016].

Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. Saatavissa: <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf> [viitattu 9.7.2016].

Helldán, A. & Helakorpi, S. 2015. Suomalaisen aikuisväestön terveystilanne ja terveys – raportti kyselystä vuonna 2014. Terveystalon ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisu. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126023/URN_ISBN_978-952-302-447-2.pdf?sequence=1 [viitattu 19.6.2016].

Hubara, K., 2009. Yleistä tupakasta. Päihdelinkki. Saatavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoisut/tupakka/yleista-tupakasta> [viitattu 5.7.2016].

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto- Terveystalon edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu.

Huttunen, J. 2015. Alkoholi ja terveys. Terveyskirjasto, Lääkärikirja Duodecim. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01120 [viitattu 15.6.2016].

Huttunen, J. 2014. Nainen elää miestä pidempään, mutta miksi? Kolumni. Terveystalon julkaisu. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kol00301 [viitattu 20.7.2016].

Härmä, M. & Sallinen, M. 2006. Uni, terveys ja toimintakyky. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Saatavissa: http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku?p_auth=BwO5HWMa&p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo95868&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=uusinnumero [viitattu 15.6.2016].

Ilander, O. & Käkönen, S. 2012. Urheilijan ravitsemusopas. 4 – 29. Turku: HK-Ruokatalo Oy

Kaasalainen, K., Kasila, K., Villberg, J., Komulainen, J. & Poskiparta, M. 2013. A cross-sectional study of low physical fitness, self-rated fitness and psychosocial factors in a sample of Finnish 18- to 64-year-old men. BMC Public health. Saatavissa:

<http://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-1113> [viitattu 20.7.2016].

Kaikkonen, R., Murto, J., Pentala, O., Koskela, T., Virtala, E., Härkänen, T., Koskenniemi, T., Ahonen, J., Vartiainen, E & Koskinen, S. Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen perustulokset 2010-2015. Saatavissa: www.thl.fi/ath [viitattu 8.6.2016].

Kilpelänaho, E-M. 2009. Suomalaisten nuorten miesten ravinto- ja liikuntatottumusten yhteys kehon koostumukseen ja fyysiseen kuntoon. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37851/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201205161670.pdf?sequence=1> [viitattu 29.7.2016].

Koskela, J., Pasanen, K. & Kulma, J-P. Kehon huolto ja palautuminen. UKK-instituutti. Saatavissa:

<http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/kehonhuoltojapalautuminen> [viitattu 15.7.2016].

Koskelo, J. 2015. Alkoholi ja liikunta. Duodecim lääkärikirja. Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01107 [viitattu 21.7.2016].

Koski, P. 2015. Pojat, pallo ja pullo: Viekö seuratoiminta märkään miehuuteen?. Saatavissa:

<http://julkari.fi/bitstream/handle/10024/100153/056koski.pdf?sequence=1> [viitattu 1.8.2016].

Kumpulainen, R. 2004. Hyvinvointia yhteisöllisyydestä, Mielenterveys 3/2004. Saatavissa:

http://www.aikakauslehdet.fi/content/aikakauslehti_opinnoissa/artikkelipankki/yhteisollisyys.htm [viitattu 20.7.2016].

Kurki, L. 2002. Persoona ja yhteisö, personalistinen sosiaalipedagogiikka. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa:

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/47926/SoPhi68_978-951-39-6502-0.pdf?sequence=3 [viitattu 9.7.2016].

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. 99 – 131 & 223 – 330. Tampere: Vastapaino

Käypä hoito –suositus. 2015. Alkoholiongelmaisen hoito. Päivitetty 12.10.2015. Saatavissa:

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00049> [viitattu 11.6.2016].

Käypä hoito –suositus. 2016. Liikunta. Päivitetty 13.01.2016. Saatavissa:

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50075#s1> [viitattu 4.6.2016].

Lindfors, P. 2007. Psykoterapia 25(1), 21-37. Saatavissa:
<http://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/lindfors107.htm> [viitattu 27.6.2016].

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. 85 – 89 & 114 – 116. Helsinki:
Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ojala, A., Borg, P., Valta, L. & Hiilloskorpi, H. 2008. Urheilijan ravitseminen.
UKK-instituutti. Saatavissa:
<http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitseminen> [viitattu
6.8.2016]

Ojanen, M. 2012. Urheilujoukkue – perinteisen yhteisöllisyyden viimeinen
saareke? Liikunta & Tiede 2-3/2012. Saatavissa:
<http://www.lts.fi/julkaisut/liikunta-ja-tiede/julkaisut/liikunta-ja-tiede/2012/2/artikkelit/urheilujoukkue-perinteisen> [viitattu 7.8.2016].

Opettajan verkkopalvelu Edu. fi. 2013. Yhteisöllisyys. Päivitetty 17.06.2013.
Saatavissa:
http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/teemat/osallisuus_ja_oppilaskuntatoiminta/yleissivistava_koulutus/teemat/osallisuus_ja_oppilaskuntatoiminta/osallisuus/yhteisollisyys [viitattu 5.8.2016].

Patja, K. 2006. Tupakka ja sairaudet. Päihdelinkki. Saatavissa:
<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/tupakka/tupakka-ja-sairaudet>
[viitattu 4.7.2016].

Pääkkönen, H. & Hanifi R. 2011. Ajankäytön muutokset 2000-luvulla.
Tilastokeskus. Saatavana:
http://tilastokeskus.fi/tup/julkaisut/tiedostot/isbn_978-952-244-331-1.pdf
[viitattu 6.7.2016].

Rovio, E., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Eskola, J., Hakamäki, M., Tammelin, T., Helakorpi, S., Uutela, A. & Havas, E. 2009. Vähän liikkuvat nuoret aikuiset - Alaryhmien tunnistaminen. Liikunta & tiede. 6/2009. Saatavissa:
http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt609_tutkimusart_rovio1.pdf
[viitattu 8.8.2016].

Suoninen-Erhiö, L. 2005. Liikunta luo yhteisöllisyyttä. Sosiaaliturva 11/2015. 4. Saatavissa: <http://huoltaja--saatio-fi-bin.directo.fi/@Bin/7f67d8eeeb96564f0bd58d61f3661ccc/1462622699/application/pdf/184829/Sosiaaliturva%2011-2005.pdf>

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2015. Elintavat. Saatavissa:
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat> [viitattu 8.6.2016].

Turkka, I. & Turkka, V. 2008. Icehearts. 1. Painos. 95 – 119. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö 2012-2014. Saatavissa: <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto> [viitattu 14.6.2016].

U.S. Department of Health and Human Services. 2008. Physical Activity Guidelines for Americans. Be Active, Healthy, and Happy! ODPHP Publication No. U0036 October 2008.

UKK-Instituutti. 2015. Liikunta parantaa unta. Muokattu 06/2015. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_unta [viitattu 19.7.2016].

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruuasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 21 – 30. 2. Korjattu painos. Helsinki: Juvenes Oy

Varis T. & Virtanen S. 2014. Tupakkatilasto 2013. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Wickholm, S., Lahtinen, A., Ainamo, A. & Rautalahti, M. 2012. Nuuskan terveyshaitat. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Saatavissa: http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&viewType=viewArticle&tunnus=duo10270 [viitattu: 4.7.2016]

Kyselylomake

Yhteisöllisen liikunnan merkitys suomalaiselle miehelle

Vastaa kysymyksiin rengastamalla oikea vaihtoehto

1. Ikä _____
2. Olen
 1. Työelämässä
 2. Työtön
 3. Opiskelija
 4. Koti-isä
3. Olen
 1. Naimaton
 2. Naimisissa/Avoliitossa
 3. Eronnut/Asumuserossa
 4. Leski
4. Onko sinulla lapsia?
 1. Ei
 2. Kyllä, lasten iät _____
5. Onko sinulla perussairauksia?
 1. Ei
 2. Kyllä, mitä _____
6. Kuinka usein harrastat liikuntaa?
 1. Päivittäin
 2. 3-5 kertaa viikossa
 3. 1-2 kertaa viikossa
 4. 1-2 kertaa kuukaudessa
 5. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
7. Kuinka kauan harrastat liikuntaa kerralla?
 1. 30min
 2. 1h -1h30min
 3. 2h
 4. Enemmän kuin 2h

8. Kuinka usein käytät alkoholia?

1. Päivittäin
2. 2–3 kertaa viikossa
3. Kerran viikossa
4. 2–3 kertaa kuukaudessa
5. Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin
6. En koskaan

9. Monta annosta alkoholia käytät kerralla?

Yksi annos on 0.33 l pieni pullo keskiolutta tai siideriä, 12 cl mietoa viiniä, 8 cl väkevää viiniä, 4 cl viinaa (40%)

1. 1-2 annosta
2. 3-4 annosta
3. 5-6 annosta
4. 7-9 annosta
5. 10 tai enemmän

10. Tupakoitko?

1. En
2. Kyllä, kuinka monta savuketta vuorokaudessa? _____

11. Käytätkö nuuskaa?

1. En lainkaan
3. Satunnaisesti
4. Päivittäin

12. Kuinka monta tuntia nukut keskimäärin vuorokaudessa? _____

Vastaa seuraaviin kysymyksiin arvioimalla asteikolla 1-4 elintapojasi.

4=Aina 3=Joskus 2=Harvoin 1= Ei koskaan

- | | |
|--|---------|
| 13. Koetko unen määrän riittäväksi sinulle? | 4 3 2 1 |
| 14. Koetko herätessäsi olosi levänneeksi? | 4 3 2 1 |
| 15. Syötkö mielestäsi monipuolisesti? | 4 3 2 1 |
| 16. Syötkö kasviksia, hedelmiä tai marjoja päivittäin? | 4 3 2 1 |
| 17. Syötkö viljavalmisteita päivittäin? (esim. pastaa, riisiä, leipää) | 4 3 2 1 |
| 18. Syötkö proteiinin lähteitä päivittäin? | |

(esim. punainen liha, kana, kanamuna)	4 3 2 1
19. Käytätkö maitotuotteita päivittäin?	4 3 2 1
20. Käytätkö janojuomana vettä?	4 3 2 1
21. Mitä seuraavista aterioista syöt päivittäin?	
Aamupala	4 3 2 1
Lounas	4 3 2 1
Välipala	4 3 2 1
Päivällinen	4 3 2 1
Iltapala	4 3 2 1

Vastaa seuraaviin väittämiin ja kysymyksiin arvioimalla asteikolla 1-5, miten väittämät vastaavat sinua ja liikuntatottumuksiasi.

5 = Täysin samaa mieltä 4 = Osittain samaa mieltä 3 = En samaa enkä eri mieltä
2 = Osittain eri mieltä 1 = En lainkaan samaa mieltä

22. Mitkä ovat syitä, jotka saavat sinut harrastamaan liikuntaa säännöllisesti?

1. Ennaltaehkäisen sairauksia	5 4 3 2 1
2. Tasapainotan jo tullutta sairautta	5 4 3 2 1
3. Ulkonäön takia	5 4 3 2 1
4. Etsin sosiaalisia suhteita (kavereita jne.)	5 4 3 2 1
5. Haluan kasvattaa kuntoa	5 4 3 2 1
6. Haluan kasvattaa lihasmassaa	5 4 3 2 1
7. Haluan irtautua arjesta	5 4 3 2 1
8. Nautin liikunnasta	5 4 3 2 1

23. Miten arvioit kokemasi liikunnan vaikutukset sinulle?

1. Kaverisuhteet ovat lisääntyneet liikunnan myötä	5 4 3 2 1
2. Liikunta on vaikuttanut positiivisesti mielialaan	5 4 3 2 1
3. Liikunta on vaikuttanut positiivisesti vireyteen	5 4 3 2 1
4. Liikunta on vaikuttanut positiivisesti fyysiseen kuntooni	5 4 3 2 1
5. Liikunta on vaikuttanut ulkonäkööni positiivisesti	5 4 3 2 1
6. Liikunta on parantanut/ tasapainottanut jo olemassa olevaa sairautta	5 4 3 2 1
7. Liikunta on parantanut yleiskuntoa	5 4 3 2 1
8. Liikunta on vaikuttanut parantavasti uneeni	5 4 3 2 1
9. Liikunta vähentää pahaa oloani	5 4 3 2 1
10. Liikunta on vähentänyt stressiä	5 4 3 2 1
11. Liikunta on kohottanut itsetuntoani	5 4 3 2 1
12. Liikunta on minulle pakkomielle	5 4 3 2 1
13. Liikunta on parantanut elintapojani	5 4 3 2 1
14. Liikunta auttaa minua syömään terveellisesti	5 4 3 2 1
15. Liikunta on vähentänyt alkoholin käyttöäni	5 4 3 2 1
16. Liikunta on vähentänyt tupakkatuotteiden käyttöäni	5 4 3 2 1
17. Arjessa on helppo löytää aikaa liikunnalle	5 4 3 2 1
18. Aioin harrastaa liikuntaa jatkossakin	5 4 3 2 1

Mikä merkitys joukkueella ja joukkueliikunnalla on sinulle?

- | | |
|---|-----------|
| 1. Joukkueellamme on yhteinen tavoite | 5 4 3 2 1 |
| 2. Joukkueellamme on hyvä yhteishenki | 5 4 3 2 1 |
| 3. Joukkueemme yhteishenki tarvitsisi kohotusta | 5 4 3 2 1 |
| 4. Joukkue tuo minulle yhteenkuuluvuuden tunteen | 5 4 3 2 1 |
| 5. Joukkueemme vuorovaikutus on hyvää | 5 4 3 2 1 |
| 6. Joukkueessamme saa ilmaista myös negatiiviset tuntemukset | 5 4 3 2 1 |
| 7. Harjoitusten ulkopuolinen oheistoiminta on mielestäni tärkeää yhteishengen ylläpitämiseksi | 5 4 3 2 1 |
| 8. Joukkue on minulle tärkeä osa elämää | 5 4 3 2 1 |
| 9. Joukkue tuo minulle hyvää mieltä | 5 4 3 2 1 |
| 10. Koen olevani tärkeä joukkueelleni | 5 4 3 2 1 |
| 11. Minut hyväksytään joukkueessani sellaisena kuin olen | 5 4 3 2 1 |
| 12. Koen olevani ulkopuolinen joukkueessani | 5 4 3 2 1 |
| 13. Olen saanut joukkueesta uusia ystäviä | 5 4 3 2 1 |
| 14. Harrastan liikuntaa mielummin joukkueessa kuin yksin | 5 4 3 2 1 |
| 15. Harrastaisin liikuntaa myös ilman joukkuetta | 5 4 3 2 1 |
| 16. Joukkue tuo tukea liikkumiseen | 5 4 3 2 1 |

Mitä muuta haluaisit kertoa liikuntatottumuksistasi?

Mitä muuta haluaisit kertoa joukkueliikunnan merkityksestä sinulle?

Kiitos osallistumisestasi!