



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Nuorten liikkumista motivoivat tekijät

Nerissa Sorsa

2018 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Nerissa Sorsa
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2018

Nerissa Sorsa

Nuorten liikkumista motivoivat tekijät

Vuosi 2018 Sivumäärä 46

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää mitkä tekijät motivoivat nuorta liikkumaan. Tarkoituksena on selvittää liikunnan motivaatioon liittyviä seikkoja erilaisista tieteellisistä lähteistä. Tavoitteena on myös lisätä tietoutta liikuntamotivaatiosta terveyden edistämisen tueksi terveydenhoitotyöhön.

Opinnäytetyön viitekehukseen sisältyvät terveyttä edistävä liikunta ja liikkuva koulu -ohjelma sekä motivaatio. Tutkimuksen mukaan 45,1 % 4.-5. luokkalaisista, 19,2 % 8.-9. luokkalaisista, 13,1 % lukion 1.-2. vuosien opiskelijoista ja 12,6 % ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista liikkuu vähintään tunnin päivässä. Kaikissa ikäryhmissä tytöt liikkuvat poikia vähemmän. Liikunnalla on lukuisia positiivisia vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Asiantuntijoiden kehittämän liikuntasuosituksen mukaan nuorten tulisi liikkua päivässä vähintään puolitoista tuntia rasittavuutta vaihdellen ja monipuolisuus huomioiden.

Opinnäytetyö toteutettiin systemoidulla kirjallisuuskatsauksella, joka on systemaattisen kirjallisuuskatsauksen alalaji. Kirjallisuushaku suoritettiin tietokantoihin keväällä 2017, minkä tarkoituksena oli löytää laadukkaita tutkimuskysymykseen vastaavia tutkimuksia. Kirjallisuuskatsaukseen mukaan valituista tutkimuksista seitsemän oli englanninkielistä ja yksi suomenkielinen. Sisällön analyysinä käytettiin sisällön erittelyä.

Opinnäytetyön tuloksena löydettiin kuusi tekijää, jotka motivoivat nuorta liikkumaan. Nuorten liikuntamotiiveja ovat terveyden edistäminen, sosiaalisuus, ulkonäkö, kilpailu ja taidot sekä ulkoilu. Selvästi tärkeimmäksi motiiviksi koettiin terveyden edistäminen. Toiseksi tärkeimmäksi motiiviksi osoittautui sosiaalisuus ja kolmanneksi tärkeimmäksi ulkonäkö sekä kilpailu.

Opinnäytetyön mukaan voidaan todeta, että nuoret liikkuvat terveyden edistämisen vuoksi ja pitävät terveyden ylläpitoa ja kehittämistä tärkeänä. Liikunnan edistämisen kannalta terveydenhoitajan tulee kiinnittää työssään huomiota terveys- ja sosiaalimotiiveihin, sillä ne olivat opinnäytetyön tärkeimpiä tuloksia. Ensimmäinen jatkotutkimusaihe voisi liittyä motiivien syntymiseen liittyvien tekijöiden tutkimiseen. Olennainen tieto liikunnan edistämisessä on tietää miksi nuori päätyy tiettyyn motiiviin. Toiseksi jatkotutkimusaiheeksi asetui sukupuolien välisen motiivierojen tutkiminen.

Asiasanat: nuori, liikunta, motiivi

Nerissa Sorsa

Factors that motivate physical activity on adolescents

Year	2018	Pages	46
------	------	-------	----

The aim of this thesis is to survey the factors that motivate adolescents to exercise. The aim is to do this with the aid of different scientific publications. In addition the goal is deepen knowledge about motivation in physical activities to support health promotion in health care work.

This thesis includes theory about physical activities that promote physical activity and Schools on the Move -program and motivation. A study shows that 45,1 % 4.-5. grade students, 19,2 % of 8th and 9th grade students, 13,1 % of 1.-2. year high school students and 12,6 % of vocational school students have enough physical activities and this is reduced significantly more during the puberty. Exercising has multiple positive effects on physical, psychological and social wellness. The guidelines developed by experts propose that adolescents should have at least one and a half hour of physical activity during a day.

This thesis has been carried out with a systematized literature review, which is a subtype of a systematic literature review. A search on the database was conducted during the spring of 2017 and aim was to find good quality studies that answer to the research problem. One Finnish study and seven English studies are chosen as references. Systematic separation of the contents is used for the analysis of these resources.

The results of this thesis indicate that there are six main factors motivate the physical exercising of adolescents. These include promotion of personal health, social aspects, personal appearance, competition, personal skills and outdoor activities. Out of these, the promotion of a person`s health was deemed the most important. The second most important were the social aspects and third place was divided by personal appearance and competition.

Based on this thesis, it is possible to assume that the adolescents have physical exercises because they want to promote personal health and they think that it is important to maintain and improve it. If a public health nurse aims to promote physical exercising of adolescents they should pay attention to health and social motives, since they are most likely going to promote physical activities. A further study could lean more on the causes of these motivational aspects. In promoting physical activity, it is essential to know what motivates the adolescents. A second case for a further study could examine motive changes between genders.

Keywords: adolescent, exercise, motive

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Terveyttä edistävä liikunta	7
2.1	Liikunnan vaikutukset	7
2.2	Nuorten liikuntasuosituksset	8
2.3	Nuori liikkujana	9
2.4	Terveydenhoitaja liikunnan edistäjänä	10
3	Liikkuva koulu -ohjelma	12
4	Motivaatio	12
4.1	Motiivi.....	14
4.2	Sisäinen motivaatio.....	15
4.3	Ulkoinen motivaatio	15
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	16
6	Opinnäytetyö prosessi	16
6.1	Systemoitu kirjallisuuskatsaus	16
6.1.1	Aineiston sisäänotto- ja poislukukriteerit	18
6.1.2	Aineistohaku	19
6.1.3	Tutkimusten laadun arviointi	22
6.1.4	Aineiston analyysi	23
7	Tulokset	25
8	Pohdinta.....	27
8.1	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	27
8.2	Johtopäätökset	28
8.3	Jatkotutkimusaiheet.....	31
	Lähteet	33
	Kuviot	39
	Taulukot	39
	Liitteet.....	40

1 Johdanto

Tutkimusten mukaan nuoret liikkuvat suosituksiin verrattuna liian vähän. Vuoden 2017 Koulu-terveyskyselyn mukaan 45,1 % 4. ja 5. luokkalaisista, 19,2 % 8.-9. luokkalaisista, 13,1 % lukion 1.-2. vuosien opiskelijoista ja 12,6 % ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista liikkuu vähintään tunnin päivässä. Kaikissa ikäryhmissä tytöt liikkuvat poikia vähemmän. (Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017.) Liikunta lisääntyy murrosiän jälkeen hiukan, sillä Opiskelijoiden Liikuntaliiton teettämän tutkimuksen mukaan 33,1 % liikkuu suositusten mukaan (Laine 2018). Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä julkaisi liikuntasuositukset vuonna 2008. Sen mukaan nuorten eli 13-18 vuotiaiden tulisi liikkua päivän aikana vähintään puolitoista tuntia ja puolet siitä reippaasti. (Lasten ja nuoren fyysisen aktiivisuuden suositukset 2018.)

Nuoret liikkuvat nykyään liian vähän suosituksiin nähden ja viime vuosina sen aiheuttama huoli on nostettu pinnalle (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 9). Varsinkin murrosiässä fyysinen aktiivisuus vähenee huomattavasti (Tammelin, Laine & Turpeinen 2013, 53). Tämän ilmiön vuoksi on tärkeää pohtia liikunnan harrastamiseen liittyviä motivoivia tekijöitä. Mitkä tekijät saavat nuoret liikkumaan ja miksi nuoret haluavat liikkua? Nuorten elämässä koulu on suuressa roolissa ja siellä voidaan vaikuttaa liikuntamotivaation rakentumiseen. Jo monta vuotta toiminnassa ollut Liikkuva koulu -hanke sisältyy hallitusohjelmaan ja sen pääasiallisena tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten liikkumista etenkin kouluaikana (Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä). Koulun ulkopuolella omaehtoiseen liikuntaharrastuneisuuteen liittyvät vahvasti nuorten omat motiivit ja kiinnostus liikuntaa kohtaan (Liikuntaa ohjatusti ja omaehtoisesti.)

Tutkimusten mukaan aikuisiän liikuntaharrastuneisuutta lisää se, että lapsuudessa ja nuoruudessa on jo harrastanut liikuntaa (Fogelholm 2011, 84). Tämän takia olisikin erityisen tärkeää panostaa nuoruuden liikkumiseen, sillä sen vaikutukset johtavat pitkälle aikuisuuteen. Liikunnan edistämistä voidaan pohtia myös taloudellisesta näkökulmasta. Liikkumattomuuden tiedetään aiheuttavan monenlaisia terveydellisiä ongelmia, joista aiheutuu myös kustannuksia. Liikuntaa lisäämällä voidaan ehkäistä terveysongelmia ja sitä kautta tuoda säästöjä. (Rydman 2015.)

Terveydenhoitaja pystyy tukemaan nuoren fyysistä aktiivisuutta etenkin terveystarkastuksissa, joissa kohdataan nuoret kokonaisvaltaisesti terveyttä pohtien (Aalto & Lindholm 2013). Terveydenhoitaja voi ammatissaan kohdata vastaanotollaan nuoria, joilla ei ole hyviä kokemuksia liikunnasta tai jotka eivät ole kokeneet liikunnan olevan tärkeässä roolissa heidän elämässään. Liikuntaan motivoitumattomia nuoria on valitettavan paljon. Tässä opinnäytetyössä selvitetään mitkä tekijät motivoivat nuoria liikkumaan. Terveyden edistämisen ammattilainen voi hyödyntää opinnäytetyön tuloksia työssään.

2 Terveyttä edistävä liikunta

Fyysisen aktiivisuus tarkoittaa kaikenlaista liikunnallista toimintaa, joka kuluttaa enemmän energiaa kuin paikallaan oleminen. Fyysinen aktiivisuus on osa suurempaa kokonaisuutta, johon kuuluu liikkuminen. Terveyden edistämisen kannalta on tärkeää liikkua säännöllisesti ja monipuolisesti. Ajoittaisesta liikunnasta tai kuntokuureista ei ole kovinkaan paljon hyötyä terveydelle, vaan liikunta pitää liittää osaksi elämäntapaa. Jokaisena päivänä tulisi liikkua jollakin tavalla ja liikunnan rasittavuutta vaihdellen. On tärkeää muistaa rasittaa elimistön eri osia tasaisesti, jotta kehitys on kokonaisvaltaista. Kehittymisen avulla parannetaan terveystuntoa, joka auttaa jaksamaan arjessa. Tutkimuksissa liikunnan on todettu olevan vaikuttava, vaaraton ja taloudellinen tapa terveyden edistämiseen ja sairauksien ehkäisyyn sekä hoitoon (Vuori 2015, 5). (Husu & Jussila; Liikunnan vaikutukset 2018; Riittävä terveystuntoa auttaa selviytymään arjen toimista 2015; Vuori 2011, 12, 18.)

2.1 Liikunnan vaikutukset

Liikunnalla on todettu olevan monia vaikutuksia ja ne ulottuvat fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan fyysisesti aktiivisilla ihmisillä on pienempi riski sairastua yli 20 sairauteen kuin liikkumattomilla. Positiivisten vaikutusten kirjo on laaja, minkä takia tässä kappaleessa esitellään vaikutukset pääpiirteittäin. (Liikunnan vaikutukset; Liikunnan vaikutukset 2018; Vuori 2011, 12-13; Huttunen 2018; Fogelholm 2011, 82-84.)

Fyysisiä positiivisia vaikutuksia on erittäin paljon. Ne näkyvät muun muassa tuki- ja liikuntaelimistössä, hengitys- ja verenkiertoelimistössä ja veriarvoissa sekä aineenvaihdunnassa. Luut ja lihakset sekä muut tukielimistön rakenteet vahvistuvat ja nivelet notkistuvat. On todettu, että liikunnalla on suuri vaikutus luiden vahvistumiseen ja osteoporoosin sekä murtumien ehkäisyyn nuorena ja aikuisena. Sen vaikutus vahvistuu, kun siihen liitetään oikeanlainen ravitus. (Mustajoki 2017.) Liikunta vaikuttaa myös motoristen taitojen, esimerkiksi tasapainon ja ketteryyden sekä reaktiokyvyn karttumiseen. Esimerkiksi tapaturmien ennaltaehkäisyn kannalta liikkuvat nuoret ovat myös valmiimpia reagoimaan vaaratilanteissa, minkä takia loukkaantumisen riski pienenee (Husu & Jussila; Vuori 2011, 17). Hengitys- ja verenkiertoelimistössä verenkierto nopeutuu, sydän vahvistuu ja keuhkojen toiminta paranee sekä systolinen että diastolinen verenpaine laskevat. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnolla tarkoitetaan kestävyyskuntoa ja se vaikuttaa pitkäkestoisen toiminnan suorittamiseen (Suni & Vasankari 211, 34). Kestävyyskuntoa tarvitaan arjen toiminnoissa päivittäin. Liikunnan avulla veriarvot paranevat, sillä hyvän eli HDL-kolesterolin osuus kasvaa ja huonon eli LDL-kolesterolin sekä muiden huonojen rasva-arvojen osuus pienenee. Myös veren insuliinipitoisuus laskee liikunnan aiheuttaman tehostuneen sokeriaineenvaihdunnan takia (Eriksson 2018). Tehostunut sokeriaineenvaihdunta johtaa verenglukoosi pitoisuuden vähenemiseen. Näiden kaikkien edellä mainittujen vaikutusten takia painonhallinta ja monien eri sairauksien ehkäisy on mahdollista.

Liikunnallisen päivän ansiosta usein myös unen laatu paranee ja nukahtaminen on vaivattomampaa. Nukahtamisen ja unen laadun paranemisen liikunnan takia epäillään johtuvan lihasten väsymisestä ja hormoni- sekä kehon lämpötilamuutoksista ja psyykkisestä rentoutumisesta (Hyvä uni liikkumalla 2015). (Liikunnan vaikutukset 2018; Liikunnan vaikutukset; Vuori 2011, 13, 16-17; Rinne 2017; Huttunen 2018; Fogelholm 2011, 82-84.)

Osa liikunnan vaikutuksista alkavat välittömästi, kun taas joidenkin vaikutusten havaitsemisessa menee kauemmin. Mikäli liikuntaharrastus lopetetaan, voi osa liikunnan ansiosta saaduista vaikutuksista loppua hyvinkin nopeasti, kun taas osa vaikutuksista voi säilyä kauemmin (Liikunnan vaikutukset 2018). Edellä mainituista positiivisista vaikutuksista glukoosipitoisuuden väheneminen, verenpaineen laskeminen ja nivelten notkistuminen sekä veren rasvapitoisuuden aleneminen käynnistyvät ensimmäisen liikuntakerran jälkeen. Lihassoima paranee viikkojen sisällä, kun taas hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittämisessä menee kuukausia. Luusto alkaa vahvistua ja HDL-kolesterolin määrä kasvaa puolen vuoden tai vuoden kuluessa. Terveystyötyö ja niiden esiintyvyyttä pohtiessa täytyy kuitenkin muistaa, että jokainen ihminen on yksilö ja näin ollen myös terveystyötyöt voivat näyttäytyä eri lailla ja eri aikaväleillä. (Liikunnan vaikutukset 2018; Liikunnan vaikutukset; Vuori 2011, 18; Rinne 2017.)

Säännöllinen liikkuminen kohentaa mielenterveyttä ja henkistä hyvinvointia. Useissa tutkimuksissa liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia mielialaan, itsearvostukseen, tarkkaavaisuuteen ja kokonaisvaltaiseen elämänlaatuun. (Ojanen & Liukkonen 2017, 219, 221.) Liikunta antaa positiivisia kokemuksia, joiden kautta stressitaso pienenee. Liikunnallisesti aktiiviset ihmiset myös hallitsevat paremmin stressiä. Myönteisempi minäkuva ja itsetunto ovat myös yleisiä liikunnan vaikutuksia. Tätä voidaan osaksi selittää ulkoisilla kehon muutoksilla. Tutkimusten mukaan ahdistuneisuus ja masentuneisuus vähenevät liikunnan avulla. Liikunnan yhteydessä tapahtuva sosiaalinen vuorovaikutus lisää myös hyvinvointia, mutta toiminnan täytyy kuitenkin olla mielekästä ja onnistunutta. (Liikunnan vaikutukset; Liikunnan vaikutukset 2018; Huttunen 2018; Fogelholm 2011, 84, Kokkonen 2017, 195.)

Sosiaalinen ja positiivinen liikunnasta saatava vaikutus on vuorovaikutustaitojen kokonaisvaltainen edistyminen. Nuori voi oppia myötätunnon ja sääntöjen noudattamisen merkityksen sekä toisten ihmisten huomioon ottamisen ja kunnioittamisen taidot. Liikunta kehittää tunne- ja ihmissuhdetaitoja etenkin ryhmämuotoisessa liikunnassa, jossa toimitaan yhdessä muiden ihmisten kanssa. Esimerkiksi koulun liikuntatunneilla näiden taitojen oppiminen on mahdollista. (Liikunnan vaikutukset; Kokkonen 2017, 195-; Fogelholm 2011, 84.)

2.2 Nuorten liikuntasuosituksiset

Liikuntasuosituksiset ovat asiantuntijoiden kehittämiä suosituksia, jotka perustuvat tieteelliseen näyttöön (Fogelholm & Oja 2011, 67). Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä on

luonut nuorille liikuntasuositukset viimeksi vuonna 2008, jotka pätevät edelleen. Liikuntasuositusten avulla on asetettu minimirajat liikunnan harjoittamiselle, ja niitä toteuttamalla saadaan liikunnan tuomat hyödyt nuoren kasvuun ja kehittymiseen mukaan. Liikuntasuositusten rajoituksia ei kuitenkaan kannata painottaa liikaa, sillä jokainen ihminen reagoi eri lailla liikuntaan. (Lasten ja nuorten liikuntasuositus; Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset 2018; Tammelin 2017, 54-55.)

Urho Kekkonen Kuntoinstituuttisäätiö eli UKK-instituutti on määritellyt nuorille 13-18-vuotiaille liikuntasuositukset. Niiden mukaan tulee liikkua vähintään puolitoista tuntia päivässä. Liikunnan tulee koostua niin, että ainakin puolet suosituksesta eli 45 minuuttia on raskasta liikuntaa. Raskas liikunta tarkoittaa käytännössä sykkeen nousua ja hengästymistä. 45 minuttin raskaan liikuntajakson ei tarvitse olla yhtäjaksoista, vaan se voidaan suorittaa niin, että yhtäjaksoinen liikkuminen kestää vähintään 10 minuuttia. Lihaskuntoa ja liikkuvuutta tulee myös harjoitella yksilö huomioiden. Suositusten mukaan lihaskuntoa ja liikkuvuutta on hyvä harjoitella kolme kertaa viikossa kehonpainolla tai kevyillä vastuksilla. Liikunnan tulee olla monipuolista, jotta elimistö rasittuu eri osa-alueilta. (Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset 2018; Lasten ja nuorten liikuntasuositus; Fogelholm 2011, 85-87; Tammelin 2017, 56-58.)

Liikunnalla voidaan vaikuttaa luiden vahvistumiseen ja murtumien ehkäisyyn, niin kuin on aiemmin tässä työssä todettu. Tämän takia on myös luotu niin sanotulle luuliikunnalle suositukset. Suositusten mukaan nuoren tulee harrastaa hyppyjä ja suunnanmuutoksia sisältävää liikuntaa, jotta luusto rasittuisi riittävästi. Määrällisesti tämän tyyppistä liikuntaa suositellaan harrastettavaksi kolme kertaa viikossa tunnin ajan kerrallaan. Tarkaksi hyppymääräksi on määritelty noin 50-100 hyppyä päivässä. Suosituksissa on myös mainittu nuorille kohdistettu voimaharjoittelu, jota tulee suorittaa maltillisilla painoilla, jotta nuoren normaali kasvu ja kehittyminen eivät häiriintyisi. Lihaksia kasvattavaa voimaharjoittelua voidaan toteuttaa 45 minuuttia kerrallaan. (Lasten ja nuorten luuliikuntasuositukset 2018; Tammelin 2017, 58.)

2.3 Nuori liikkujana

Tutkimusten mukaan 45,1 % 4.-5. luokkalaisista, 19,2 % 8.-9. luokkalaisista, 13,1 % lukion 1.-2. vuosien opiskelijoista ja 12,6 % ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista liikkuu vähintään tunnin päivässä. Kaikissa ikäryhmissä tytöt liikkuvat poikia vähemmän. (Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017.) Liikunnan määrä vähenee lapsen kasvaessa nuoreksi ja murrosiässä liikunnan määrässä tulee merkittävä romahdus. Tutkimukset osoittavat, että nuorena liikuntaa harrastanut jatkaa fyysisesti aktiivista elämää todennäköisemmin myös aikuisuudessa. Nuoret liikkujat hyötyvät samalla lailla positiivisista terveysvaikutuksista kuin aikuisetkin esimerkiksi vähentämällä riskitekijöitä sydän- ja verisuonisairauksiin. (Fogelholm 2011, 76, 84.) Nuori tarvitsee liikuntaa etenkin luuston ja motoriikan sekä lihasten kehittämiseen (Vuori 2011, 18).

Lapsen liikuntataidot kehittyvät paljon ennen jo kouluikää kasvun ja kehittymisen myötä. Tärkeimmät taidot opitaan ennen murrosikää. Esimerkiksi aikuistason reaktionopeus saavutetaan hieman ennen murrosiän saapumista. Tämän takia on erittäin tärkeää, että lapsi liikkuu koko lapsuuden ajan säännöllisesti. Murrosiässä nuorille tapahtuu fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, jotka voivat muuttaa suhdetta liikuntaan. Ulkoiset merkittävät muutokset ovat tytöillä lantion ja pojilla hartioiden leveneminen (Hakkarainen 2015, 62). Nuorten keho muuttuu murrosiässä lyhyellä aikavälillä paljon, minkä takia liikunnan harrastaminen erityisesti kasvupyrähdyksen aikana on tärkeää. Esimerkiksi kehonpainoa kannattelevat ja nopeaa reagoitua sisältävät lajit ovat oivia vaihtoehtoja liikuntamuodoiksi. Liikunnan avulla nuori pystyy vähentämään pituuskasvun aikaan saamaa mahdollista kömpelyyttä ja oppia toimimaan muuttuneella kehollaan. Voiman kehittyminen on korostunut murrosiässä hormonaalisten muutosten takia. Pojat ovat fyysisten ominaisuuksiensa takia voimakkaampia kuin tytöt. Aerobinen kestävyys kehittyy eniten murrosiän aikana molemmilla sukupuolilla, minkä takia nuoret jaksavat lapsia paremmin pitkäkestoisia harjoituksia. Kaikkien muiden kuntotekijöiden kehittyessä liikkuvuus heikkenee, koska jänteet ja lihakset eivät pysy luiden kasvuvauhdissa. Tämän takia liikkuvuuden harjoitteluun tulee myös kiinnittää huomiota. (Kalaja 2017, 173-175; Hakkarainen 2016, 69-71, 73-75.)

Nuoret liikkuvat koulussa opetussuunnitelman pohjalta. Perusopetuslain (1998/628) 11. pykälän mukaan liikunta kuuluu pakollisiin oppiaineisiin 1.-9. luokilla. Peruskoulun luokilla vuosiviikkotunteja on määrätty liikunnalle 20. Toisen asteen lukiokoulutuksessa on kaksi pakollista liikuntakurssia ja ammattikoulussa kaksi osaamispistettä (Hirvensalo, Salin & Palomäki 2017, 541, 545). Liikuntatuntien tavoitteena on tukea fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Tärkeää on myös, että nuoret saavat positiivisia liikuntakokemuksia, jotta aktiivisen elämäntyylin rakentaminen ja tukeminen ovat mahdollisia. Peruskoulu ja toisen asteen koulutukset eivät kuitenkaan pysty tarjoamaan riittävää määrää liikuntaa, minkä takia onkin tärkeää, että nuoret liikkuvat myös vapaa-ajalla. (Kalaja 2017, 170 & Koivula, Laine, Pietilä & Nordström 2017, 265 & 271; Jaakkola 2015, 109.)

Liikkuvilla nuorilla on parempi kunto kuin liikkumattomilla ja he jaksavat toimia aktiivisemmin paremman vireystason avulla. Nuorten liikkujien elämäntilanteessa oppiminen ja koulunkäynti ovat usein ajankohtaisia. Liikunnan ansiosta esimerkiksi keskittymiskyky ja muisti kehittyvät, jolloin oppiminen paranee. (Husu & Jussila 2018; Liikunnan vaikutukset; Laakso 2011, 197.)

2.4 Terveystenhoitaja liikunnan edistäjänä

Terveystenhoitajalla on vastuu nuorten liikunnan edistämisessä. Terveystenhoitaja voi vaikuttaa liikkumisen lisäämiseen muun muassa kouluissa ja muissa terveydenhuollon palveluissa. Koulu- ja opiskeluterveydenhuollon tärkeimpiin tehtäviin kuuluvatkin terveyden edistäminen ja mahdollisiin ongelmiin puuttuminen. Koulu- ja opiskeluterveydenhuollon avulla edistetään

ja ylläpidetään kokonaisvaltaisia terveyttä ylläpitäviä tekijöitä sekä nuorissa itsessään, että heidän elinympäristössään. (Kunttu, Hämeenaho & Pohjola 2011, 102-103.) Terveyden edistämiseen kuuluu olennaisesti liikunnan edistäminen (Paronen & Nupponen 2011, 186). Liikuntaa edistetään sen tuomien positiivisten vaikutusten takia, joita ovat muun muassa terveys ja hyvä fyysinen kunto sekä toimintakyky (Laakso 2011, 197). Tavoitteena on, että ihminen liikkuu tarpeeksi oman terveytensä vuoksi (Terveysliikunnan edistäminen 2018). Tutkimusten mukaan terveyden ja liikkumisen edistämisen kohdalla täytyy kiinnittää huomiota varsinkin tyttöihin, murrosikäisiin, ylipainoisiin ja koulussa huonosti menestyviin, joilla fyysinen aktiivisuus ei ole riittävää. (Fogelholm 2011, 82.)

Tutkimusten mukaan liikkumattomuuden taustalla ovat yleensä muun muassa pätemättömyyden kokeminen ja autonomian tunteen puute. Nuoret eivät siis koe olevansa tarpeeksi hyviä liikunnan harrastamisessa tai he eivät saa päättää itseään vaikuttaviin asioihin. Liikuntaneuvonnassa terveydenhoitajan tulee siis kiinnittää näihin tekijöihin erityishuomiota. Toki on ymmärrettävää, että neuvonta aloitetaan yksityiskohtaisilla ja ammattilaisen ohjaamalla neuvoilla, jotta päästään liikunnan harrastamisen alkuun. Kuitenkin tulevaisuuden säännöllisen liikkumisen kannalta on tärkeää, että nuori löytää oma-aloitteisuuden. Liikuntaan motivoinnissa tulee huomioida yksittäisten terveys- ja toimintakykymotiivien ohella erilaisten liikunta- muotojen ja -tapojen tarjoaminen, jotta jokainen löytäisi omat motiivinsa liikkumiseen. (Laakso 2011, 197-198.)

Tutkimukset osoittavat, että vanhempien fyysinen passiivisuus vähentää nuorten fyysistä aktiivisuutta (Fogelholm 2011, 81). Tämän takia on tärkeää, että kiinnitetään huomiota myös vanhempien ja koko perheen liikkumiseen. Vanhempien antama tuki ja kannustus lisäävät motivaatiota liikkumiseen. Perheen ohella ympäristö vaikuttaa olennaisesti nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Sen vuoksi ympäristöä on kehitettävä liikuntaa edistävään suuntaan ja se on suunniteltava niin, että nuorella on mahdollisuus omaehtoiseen ja monipuoliseen liikunnan harrastamiseen. (Fogelholm 2011, 82; Laakso 2011, 198.)

Konkreettisesti terveydenhoitaja voi tukea nuoria liikunnan harrastamisessa olemalla esimerkiksi kävelemällä portaat hissien sijaan tai olemalla mukana välituntiliikunnassa. Motivoiva haastattelu voi myös olla työvälteenä liikunnan lisäämiseen. Silloin on tärkeää, että nuori itse löytää keskustelun avulla kipinän liikunnan harrastamiseen ja on osallisena päätöksissä. Motivoivan haastattelun tavoitteena on löytää ja vahvistaa elämäntapamuutokseen liittyvää motivaatiota. Olennaista on, että terveydenhoitaja on kiinnostunut nuorten liikkumisesta aidosti ja tukee sekä kannustaa positiivisissa liikuntaan liittyvissä valinnoissa. Nuorille voi myös herätä kysymyksiä ja syntyä ongelmatilanteita, joissa terveydenhoitajan on autettava mahdollisuuksien mukaan. (Tammelin 2009; Järvinen 2014.) Terveysneuvontaa toteuttavan ammattilaisen, eli tässä tilanteessa terveydenhoitajan on esitettävä fyysi-

sen aktiivisuuden hyödyt ja mahdolliset toteuttamistavat nuorten tarpeiden mukaan elämäntilanne huomioiden. Konkreettisten esimerkkien antaminen helpottaa yksilöä hahmottamaan käytännön liikkumisen. Terveysneuvonnan tulee olla myös laadultaan hyvää, jotta siitä olisi hyötyä. Näin ollen terveydenhoitajan on toimittava hyvän neuvonnan tapojen mukaan, joita ovat esimerkiksi tasapuolinen vuorovaikutus, aito kuunteleminen, asiassa eteneminen ja ongelmanratkaisuun keskittyminen. (Nupponen & Suni 2011, 213-214.) Terveysneuvoja voi olla myös yhteydessä nuoren huoltajiin liikunnan lisäämiseen liittyvässä asiassa. Yhteydenotto voi samalla herättää myös vanhempia pohtimaan koko perheen liikkumista. (Javanainen-Levonen 2009, 59-61.)

3 Liikkuva koulu -ohjelma

Liikkuva koulu on yksi hallituksen vuonna 2009 aloittamista osaamisen ja koulutuksen kärkihankkeista (Tammelin, Laine & Turpeinen, 8). Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Opetushallitus ovat päävastuussa hankkeen johtamisesta ja ovat myös hankkeen rahoittajia. Hanke on toteutettu valtakunnallisesti eli kaikki Suomen koulut voivat olla sen toteutuksessa mukana. Liikkuva koulu on tarkoitettu peruskoulun ala- ja yläluokille. Sen tavoitteena on lisätä koulupäivän aktiivisuutta ja viihtyisyyttä. Hankkeessa on tärkeää, että oppilaat osallistuvat toimintaan ja oppivat sen kautta. Tavoitteena on myös lisätä liikettä ja vähentää istumista. Edellä mainittuja tärkeitä tavoitteita toteutetaan esimerkiksi muuttamalla vanhoja oppimistapoja toiminnallisiksi ja liikkumalla välitunneilla enemmän. Konkreettisia esimerkkejä muutoksista ovat esimerkiksi tuolien vaihtaminen jumppapalloihin ja seisomatyöpisteiden lisääminen. Mitään tiettyä toimintamallia ei ole kehitetty, vaan jokainen koulu voi itse suunnitella, kuinka kehittää omaa koulua liikkuvammaksi. Tarkoituksena on, että oppilaat ovat myös itse mukana toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. (Liikkuvakoulu on hallituksen kärkihanke; Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä.)

4 Motivaatio

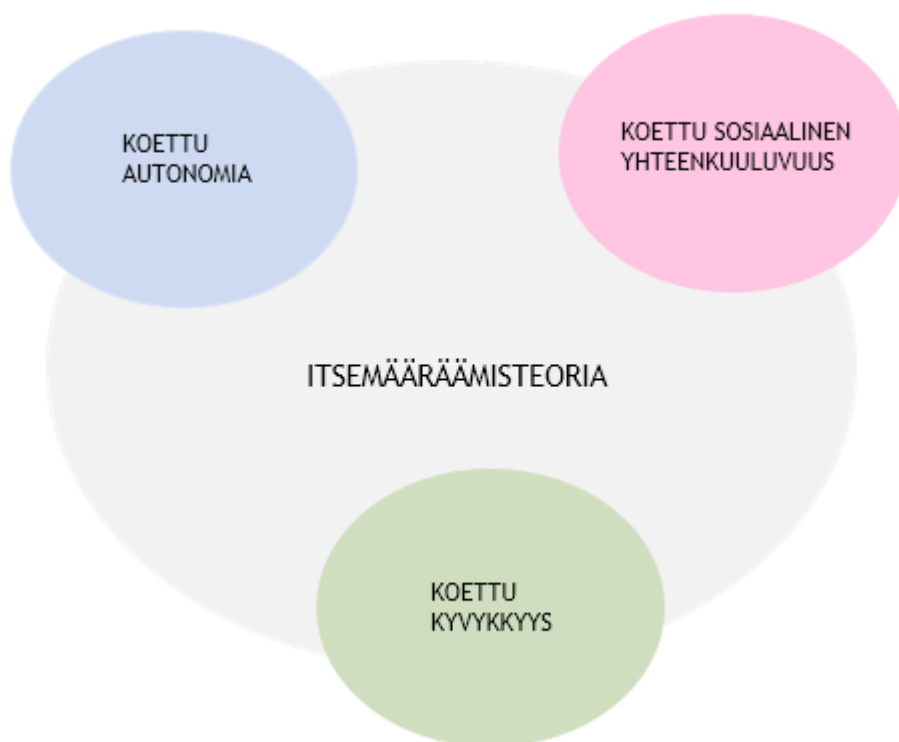
Motivaatio terminä johtuu latinankielisestä sanasta *movere*, joka tarkoittaa suomeksi liikkua. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 130; Ruohotie 1998, 36; Rasila & Pitkonen 2010, 5). Motivaatio on monimutkainen prosessi, johon vaikuttavat yksilön persoonallisuuden lisäksi tunne- ja järkitekijät sekä sosiaalinen ympäristö (Jaakkola 2015, 109). Ihmiset hakeutuvat erilaisiin tilanteisiin ja ympäristöihin ja sitä kautta reagoivat asioihin ja tapahtumiin. Tämä herättää tunteita, tavoitteita, toiveita ja intohimoja. Psykologiassa tämä tarkoittaa ihmisen motivaatiota. Tunteiden, tavoitteiden, toiveiden ja intohimon avulla ihminen on kiinnostunut asiasta, joka saa hänet toimimaan. Motivaatio on siis haluamista, yrittämistä ja tavoittelemista. Motiivit saavat aikaan motivaation. Ihminen on motivoitunut, kun hänellä on intentio eli toiminnalla on jokin tavoite tai päämäärä (Byman 2000, 26.) Terveysneuvonnan kannalta motivaatio onkin olennaisessa osassa. (Hankonen 2017, 203; Ruohotie 1998, 36-37; Jaakkola 2015, 109-110.)

Käsitettä motivaatio voidaan avata kolmella eri kysymyssanalla, jotka ovat ”miksi”, ”mitä” ja ”miten”. ”Miksi” sanalla selvitetään taustalla olevia syitä, joita ovat esimerkiksi arvot tai itsensä hallinnan tunne. Tässä opinnäytetyössä keskitytään etenkin kysymyssanan ”mitä” tarkoitukseen, joka selvittää mitä ihminen haluaa ja mihin hän pyrkii toiminnallaan. Ihminen voi esimerkiksi tavoitella painon pudottamista terveydellisistä syistä. ”Miten” sanalla selvitetään keinoja, joilla ihminen tavoittelee motiivejaan. Tavoitteet vaihtelevat yksilöittäin perintö- ja ympäristötekijöiden mukaan. Niillä molemmilla on vaikutusvaltaa, joten kumpaakaan ei voida poissulkea. Vaihtelua on kuitenkin niiden osuudessa ja vuorovaikutussuhteessa yksilöittäin. (Read 2017, 18-19; Nurmi & Salmela-Aro 2017, 9-10.)

Motivaation syntymistä voidaan pohtia itsemääräämisteorian mukaan, joka on uusimpia motivaatiotutkimusten viitekehyksiä. Teorian mukaan ihminen on aktiivinen, itseään ohjaava sekä motivoituva luonnostaan (Vasalampi 2017, 54). Itsemääräämisteoriassa sisäinen motivaatio syntyy sosiaalisten ja kognitiivisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Motivaatiota ohjaa motivaatioilmasto, joka parhaimmillaan voi tyydyttää kolme psykologisesti tärkeää tarvetta. Näitä perustarpeita ovat autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja kyvykkyyden kokeminen. (Martela, Mäkikallio & Virkkunen 2017, 100.)

Autonomian tyydyttymisellä tarkoitetaan ihmisen kokemaa mahdollisuutta saada vaikuttaa itseään koskeviin päätöksiin. Liikuntamotivaation kannalta tämän perustarpeen tyydyttyminen on ensisijaisen tärkeää, koska se vaikuttaa sisäisen motivaation syntyyn. Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan tunnetta hyväksytyksi tulemisesta, turvallisuuden tunteesta toisten ihmisten kanssa, miellyttävien tunteiden kokemisesta ryhmässä ja johonkin ryhmään kuulumisesta. Sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne on tärkeimpiä tekijöitä sisäisen motivaation syntymisessä. Viimeisessä tarpeessa eli kyvykkyyden kokemisessa keskitytään ihmisen luottamukseen omiin kykyihinsä. Kyvykkyyden kokeminen eli koettu pätevyys voidaan jakaa alapätevyysalueihin, joita ovat sosiaalinen pätevyys, fyysinen pätevyys, tunnepätevyys ja älyllinen pätevyys. Silloin kun yhden pätevyysalan kyvykkyys on heikko, voi toinen puoli kompensoida heikkoa osaa, mikä nostaa ihmisen itsearvostusta. Sisäisessä motivaatiossa kyvykkyyden kokemisen on todettu olevan merkittävässä roolissa koululiikunnassa ja vapaa-ajan liikunnassa. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 192-194; Liukkonen & Jaakkola 2017, 132-136; Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006, 27-28, 30, 89-90.)

Liikuntamotivaatiota pohtiessa on olennaista, että ihminen tuntee liikunnan tuomat hyödyt haittoja suurempana. Hyötyjen avulla ihminen jatkaa toimintaa eikä keskeytä sitä. Hyödyt motivoivat ihmistä ja saa ihmisen asettamaan itselleen tavoitteita. Liikuntaan motivoitumiseen vaikuttavat ihmisen oma käsitys itsestään liikkujana ja liikunnan tuomat kokemukset sekä kyvykkyyden tunne. (Korkiakangas 2010, 16.)



Kuvio 1 Itsemääräämisteoriassa koettu autonomia, kyvykkyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus ovat teorian ytimessä (Liukkonen & Jaakkola 2017, 132-136).

4.1 Motiivi

Motiivit sisältyvät sisäiseen kokonaistilaan eli motivaatioon. Ruohotie (1998, 36) kertoo teoksessaan, että motiivi on motivaation kantasana. Motivaation sisällä voi siis olla useita eri motiiveja. Motiivi tarkoittaa toiminnan psyykkistä syytä, vaikutinta, tarvetta, halua, viettiä tai toiminnan ohjaavaa voimaa. Sen avulla ihminen tarkentaa voimansa tiettyyn suuntaan tavoitukseen päämääränsä. (Vilkko-Riihelä 1999, 446-447; Ruohotie 1998, 36-37.)

Motiivit voidaan jakaa alkuperän mukaan biologisiin ja psykologisiin motiiveihin. Puhutaan myös sosiaalisista motiiveista, sillä ympäristö vaikuttaa aina motiivien olemassaoloon ja rakentumiseen. Sosiaaliset motiivit rinnastetaan psykologisiin motiiveihin, sillä aihe kuuluu psyyken toimintaan. Biologiset motiivit liittyvät elimistön toimintaan ja elimistö ohjaa niitä automaattisesti. Sosiaalisiin motiiveihin liittyy tilannetekijät ja ympäristö. Ihminen suhteuttaa tavoitteensa ympäristöön ja persoonallisiin kykyihinsä. Sosiaalista motiivia pidetään synnynäisenä, sillä ihminen tarvitsee luonnostaan läheisyyttä ja kiintymystä. Sosiaalisiin motiiveihin luetaan myös suoritusmotivaatio, jossa ihminen tavoittelee hyviä tuloksia ja menestymistä sekä onnistumisen kokemuksia. Suoritusmotivaatioon liittyy olennaisesti kilpailu, joka lisää motivaatiota. (Vilkko-Riihelä 1999, 462, 464 & 449.)

Käytännössä ihminen muodostaa motiiveille arvojärjestyksen ja se vaihtelee yksilön mukaan, sillä kaikki eivät pidä samoja asioita itselleen tärkeinä (Vilkko-Riihelä 1999, 447). Toinen saattaa esimerkiksi arvostaa liikunnan terveysvaikutuksia ja toinen ystävien tapaamista. Näin ollen heidän ensisijaiset motiivit liikunnan harrastamiseen ovat erilaiset.

4.2 Sisäinen motivaatio

Sisäsyntyinen eli sisäinen motivaatio on nimensä mukaisesti lähtöisin ihmisestä itsestään. Syyt tiettyyn käyttäytymiseen ovat sisäisiä. Tällöin kukaan ei pysty palkintojen avulla synnyttämään motivaatiota (Vilkko-Riihelä 1999, 450). Kuitenkin Ruohotien (1998, 37-38) mukaan kannusteet voivat palkita myös sisäisesti. Tällöin ihminen kokee iloa kannusteiden kautta toimissaan. Sisäisessä motivaatiossa kannusteet ovat ihmisen itsensä välittämiä, ne ilmenevät tunteiden muodossa esimerkiksi tyytyväisyytenä ja tyydyttävät korkeimman asteen tarpeita, joita ovat esimerkiksi pätemisen tarve ja itsensä toteuttaminen. Ihminen osallistuu toimintaan ilosta ja nautinnosta sekä omasta kiinnostuksesta. Sisäiset kannusteet ovat pitkäkestoisempia kuin ulkoiset kannusteet, minkä takia ne ovat tehokkaampia motivoimaan ihmistä pidempiä jaksoja. Tutkimusten mukaan sisäinen motivaatio on liitettävissä myönteisiin ajatuksiin ja tunteisiin sekä käyttäytymismalleihin, esimerkiksi sisäinen motivaatio lisää sinnikkyyttä ja luovuutta. Sisäisesti motivoituneen ihmisen autonomian kokeminen on korkeimmillaan. Liikuntamotivaation kannalta sisäsyntyinen motivaatio voi olla esimerkiksi itsensä toteuttamisen halu. (Liukkonen 2006, 28, 87; Ruohotie 1998, 37-39 & Byman 2000, 27-28; Jaakkola 2015, 111; Vasalampi 2017, 55.)

4.3 Ulkoinen motivaatio

Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan sisäisen motivaation vastakohtaa. Tällöin toiminta toteutetaan ulkoisten palkkioiden esimerkiksi hyvän sponsorisopimuksen toivossa tai rangaistuksen pelossa (Vilkko-Riihelä 1999, 450). Ulkoisessa motivaatiossa kannusteen välittäjä on jokin muu kuin ihminen itse. Nuorten liikuntatunnilla tämä voi olla esimerkiksi liikunnanopettaja. Tällöin toiminta on ulkoa päin kontrolloitua. Itse kannusteet ja palkkiot ovat myös objektiivisia esimerkiksi jokin esine tai raha. Lisäksi ulkoiset palkkiot tyydyttävät vain alemman asteen tarpeita. Ulkoiset palkkiot ovat lyhytaikaisempia kuin sisäiset palkkiot, joten tämän takia ulkoiset palkkiot eivät välttämättä motivoi ihmistä kovinkaan kauaa. Ulkoisen motivaation on todettu olevan yhteydessä kielteisesti myönteisiin ajatuksiin, tunteisiin ja käyttäytymismalleihin. Käytännössä ulkoisena motivaationa voi olla esimerkiksi liikunnan harrastaminen vanhempien painostuksen takia. (Liukkonen 2006, 28, 84-85; Ruohotie 1998, 38-39 & Byman 2000, 31-32; Jaakkola 2015, 112; Vasalampi 2015, 55.)

Ulkoinen motivaatio voidaan kuitenkin sisäistää. Itsemääräämisteorian mukaan ihminen on luonnostaan taipuvainen hyväksymään ja sisäistämään ulkoa päin tulevat hyväksytyt normit ja

arvot, jotta voi kokea itseohjautuvuutta toiminnassaan. Ihminen voi esimerkiksi huomata josakin vaiheessa toimintaa, että hänen tekemänsä asia onkin tärkeää ja sitä kautta motivoitua sisäisesti, vaikka alun perin motivaation lähde on tullut ulkopuolelta. (Vasalampi 2015, 56-57; Kangasniemi & Kauravaara 2016, 18.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät motivoivat nuorta liikkumaan. Tarkoituksena oli myös selvittää liikunnan motivaatioon liittyviä seikkoja erilaisista tieteellisistä lähteistä. Lisäksi tavoitteena oli lisätä tietoutta liikuntamotivaatiosta terveyden edistämisen tueksi terveydenhoitotyöhön. Opinnäytetyön tekijän omaksi tavoitteeksi on asetettu kirjallisuuskatsauksesta esiin tulleen tiedon hyödyntäminen terveydenhoitajana työskennellessä. On myös toivottavaa, että muut alan ammattilaiset saavat tämän työn tuloksista sisältöä työhönsä terveydenhoitoalalla.

Opinnäytetyön tutkimuskysymys:

- Millaiset tekijät motivoivat nuorta liikkumaan?

6 Opinnäytetyö prosessi

Opinnäytetyö aloitettiin lokakuussa 2017 ja aihe muodostui tutkijan oman mielenkiinnon mukaan. Aiheen valintaan vaikuttivat erityisesti tutkijan oma kiinnostus liikuntaa ja motivaatiota kohtaan. Tutkittavaksi kohderyhmäksi valittiin nuoret, koska terveydenhoitajakoulutukseen liittyvän harjoittelujakson aikana tutkijalle heräsi paljon kysymyksiä nuoren motiiveista liikuntaa kohtaan. Niin kuin kaikilla ihmisillä, myös nuorilla terveyden edistäminen on liikunnassa olennaisessa osassa. Johansson ym. (2007, 6) kertovat, että ennen varsinaista päätöstä tutkimuksen tekemisestä on hyvä määritellä katsauksen tarve tutkimalla aiempia tutkimuksia aiheesta. Nuorten motiiveista liikuntaa kohtaan ei ole aiemmin tehty kovinkaan montaa kirjallisuuskatsausta, joten sen tekeminen osoittautui aiheelliseksi. Opinnäytetyön metodiksi valittiin systemoitu kirjallisuuskatsaus, sillä tutkimusmetodinä se vastasi hyvin opinnäytetyön tarkoitukseen.

6.1 Systemoitu kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on löytää vastauksia tutkimuskysymyksiin aiemmin tutkitun tiedon kautta. Sen avulla voidaan muodostaa kokonaiskuva tutkittavasta alueesta. Kirjallisuuskatsauksen muotoja on monenlaisia eri tarkoituksiin (Salminen 2011, 6). Kirjallisuuskatsaukset ovat jaettu kolmeen päätyyppiin, joita ovat kuvailevat katsaukset, systemaattiset kirjallisuuskatsaukset ja meta-synteesit. Kaikkiin kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin voidaan sisällyttää samat vaiheet ("SALSA"), jotka ovat seuraavat: (Search) kirjallisuuden haku, (Appraisal) etsityn aineiston arviointi, (Synthesis) aineiston synteesi ja viimeisenä analyysi

(Analysis). Jokaisesta katsaustyyppistä löytyy kuitenkin pieniä eroavaisuuksia katsauksen toteutuksessa. (Stolt, Axelin & Suhonen 2015, 7-8; Salminen 2011, 3.)

Systemaattisiin kirjallisuuskatsauksiin sisältyy useita eri muotoja. Luokittelu tapahtuu pääsääntöisesti sen mukaan, kuinka tiivistetty lopputulos halutaan. Tässä kappaleessa esitellään systemoitu kirjallisuuskatsaus (systematized review), joka etenee systemaattisen katsauksen tavoin. Edellä mainitussa katsauksessa etsitään ja käsitellään tutkimuskirjallisuutta järjestelmällisesti. Tutkimuskysymyksen tarkka muotoilu nousee systemoidussa katsauksessa esille. Systemoitu kirjallisuuskatsaus on systemaattisen kirjallisuuskatsauksen kanssa samantapainen, mutta tutkijoita on yleensä yksi ja alkuperäistutkimusten hakua saatetaan rajoittaa pienemmän määrään tietokantoja. Systemoituun katsaukseen sisältyvät vaiheet (Appraisal, Syntesis ja Analysis) eivät välttämättä ole niin kokonaisvaltaisia kuin systemaattisessa katsauksessa. (Stolt ym. 2015, 13-14.)

Systemoidun kirjallisuuskatsauksen vaiheet voidaan jaotella kolmeen pääryhmään: ensimmäiseen vaiheeseen kuuluu suunnittelu, toiseen vaiheeseen itse katsauksen tekeminen ja viimeiseen vaiheeseen raportointi (Johansson 2007, 5). Kirjallisuuskatsauksen eri vaiheet tulee esittää opinnäytetyössä tarkasti ja yksityiskohtaisesti, jotta lukija pystyy arvioimaan sen toteuttamista sekä halutessaan toistamaan sen itse (Niela-Vilén & Kauhanen 2015, 23, 27).

Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset suunnitellaan tarkoin ensimmäisessä vaiheessa. Tutkijan on pystyttävä olemaan objektiivinen, jotta tutkijan henkilökohtaiset seikat eivät vaikuta prosessiin. Toisessa vaiheessa tehdään kirjallisuushaku ja valitaan opinnäytetyöhön otettava aineisto. Aineistoihin tavoitellaan pääasiassa alkuperäistutkimuksia. Tietokantoihin syötettävien hakusanojen muodostaminen on tehtävä tarkoin, jotta haettu aineisto vastaa tutkimuskysymyksiin. Sisäänotto- ja poislukukriteerit laaditaan myös ennen hakujen toteuttamista, minkä tarkoituksena on rajata hakua. Silloin kun nämä edellä mainitut vaiheet tehdään huolella ja perustellusti, katsaus pysyy aiheessa. Hakuprosessi on opinnäytetyön kannalta keskeinen vaihe, sillä siinä tapahtuvat virheet voivat johtaa vääriin johtopäätöksiin. Kolmannessa vaiheessa valituille tutkimuksille suoritetaan arviointi hyvän laadun varmistamiseksi. Samalla voidaan havaita, kuinka osuva löydetty tutkimus on tekijän omaan opinnäytetyöhön nähden. Arviointi voidaan tehdä valmiita arviointityökaluja apuna käyttäen tai hyödyntää alkuperäisarikkelissa olevaa tutkimuksen arviointiosuutta. Valmiiksi vertaisarvioituja tutkimuksia ei tarvitse arvioida, sillä ne ovat jo käyneet läpi tarkan arvioinnin. Neljännessä vaiheessa tehdään aineiston analyysi ja synteesi. Tavoitteena on järjestellä alkuperäistutkimuksista saadut tiedot ja tehdä niistä kaikista yhteenveto. Tutkijan on huomioitava yhtäläisyydet sekä ristiriidat, sillä ne kaikki johtavat kirjallisuuskatsauksen tuloksiin. Tulokset voidaan esittää esimerkiksi taulukkomuodossa havainnollistamisen helpottamiseksi. Viimeisessä, eli viidennessä vaiheessa raportoidaan tulokset ja katsauksen vaiheet mahdollisimman tarkasti. (Johansson 2007, 6-7; Niela-Vilén & Kauhanen 2015, 23-31.)

Tämän opinnäytetyön tutkimusmetodina käytettiin kirjallisuuskatsausta. Opinnäytetyön tarkoitukseen sopivaksi menetelmäksi valittiin systemoitu kirjallisuuskatsaus, joka on systemaattisen katsauksen alatyyppejä. Perusteluita systemoidun kirjallisuuskatsauksen käyttämiseen voidaan löytää monia. Opinnäytetyön suorittaa yksi tutkija, mikä on peruspiirre systemoidussa kirjallisuuskatsauksessa. (Stolt ym. 2015, 14.) Sen lisäksi tämän opinnäytetyön tavoitteena on tiivistää jo tutkittua tietoa eli rakentaa kokonaiskuva tutkittavasta aiheesta (Salminen 2011, 3). Opinnäytetyöhön valitaan vertaisarvioituja alkuperäistutkimuksia, minkä takia alkuperäistutkimuksen arviointi ei ole välttämätöntä. Tällöin aiheen asiantuntijat ovat arvioineet tutkimuksen kokonaisvaltaisesti ennen sen julkaisua. Mikäli tutkimuksen vertaisarvioinnista ei ole varmuutta, on laadun arviointi suotavaa tehdä. (Vertaisarviointi 2015.)

6.1.1 Aineiston sisäänotto- ja poislukukriteerit

Hakustrategian suunnitteleminen on kirjallisuuskatsauksen etenemisen kannalta välttämätöntä, sillä sen avulla löydetään kirjallisuuskatsaukseen relevantit alkuperäistutkimukset. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen protokollaa noudattamalla parannetaan opinnäytetyön laatua. Systemoidussa kirjallisuuskatsauksessa yksi tärkeimmistä vaiheista on sisäänotto- ja poislukukriteereiden määrittely ennen kuin suoritetaan artikkelihaku tietokantoihin. Niiden määrittämisen avulla voidaan löytää juuri tutkimusongelmaan vastaavia alkuperäistutkimuksia. Kriteerit tulee esittää tarkasti ja niiden tulee olla tarkoituksenmukaisia. Näin opinnäytetyö pysyy aiheessa ja virheiden todennäköisyys pienenee. Sisäänotto- ja poislukukriteerien määrittelyssä käytettiin apuna PICO -formaattia, jossa P= population eli tutkittava kohderyhmä, I= intervention eli tutkittava interventio, C= the comparison of interest eli interventio verrokki ja O= outcomes eli tutkittavan aiheen tulokset sekä S= study design eli tutkimusasetelma. (Johansson 2007, 6-7 & 47-49; Valkeapää 2015, 58-62.)

Tutkittavaksi kohderyhmäksi (P) valittiin murrosikäiset 11–19-vuotiaat nuoret. Tutkimukseen kelpuutettiin myös alkuperäistutkimukset, joissa osallistujien keski-ikä oli 11–19 ikävuosien välillä. Käytännössä tämä tarkoittaa noin alakoulun viimeistä luokkaa käyviä oppilaita ja yläasteen sekä toisen asteen oppilaita. Kuitenkin tulee huomioida eri maiden luokkatasot. Kirjallisuuskatsaukseen mukaan otettavia alkuperäistutkimuksia ei olisi ollut riittävästi, jos kohderyhmäksi olisi valittu vain yläasteikäiset. Opinnäytetyön kannalta kohderyhmää rajattiin myös siten, että ulkopuolelle jäivät ylipainoisia tai jotakin perussairautta sairastavia tutkivat tutkimukset. Mikäli edellä mainitut ryhmät olisivat olleet mukana kirjallisuuskatsauksessa, tutkimustuloksesta ei olisi tullut todenmukainen. Interventioksi (I) määriteltiin liikunnan harrastamisen motiivit. Opinnäytetyössä etsitään vastauksia fyysiseen aktiivisuuteen motivoivia tekijöitä, joten liikunnan harrastamisen motiivit ovat osuva interventio. Intervention verrokkia (C) ei määritely, sillä se ei ole tämän kirjallisuuskatsauksen kannalta olennainen. Lopputulosmuuttujia (O) arvioidessa päätettiin huomioida kaikki liikuntamotivaatiota käsittelevät artik-

kelit. Tutkimuksista oli myös selkeästi tultava ilmi motiiveja kaikenlaiseen liikunnan harrastamiseen mukaan lukien koulussa tapahtuva liikunta ja vapaa-ajan liikunta. Mukaan ei otettu tutkimuksia, joissa motivaatiota ja motiiveja pohdittiin yleisellä tasolla eikä tutkimuksessa ilmaistu selkeitä yksittäisiä motiiveja. Tutkimusasetelmaan (S) liittyviä sisäänottokriteerejä olivat seuraavat tekijät: artikkelit julkaistu 2005-2018, suomen-, ruotsin-, ja englanninkieliset julkaisut, artikkelit ovat vähintään väitöskirjatasoisia ja tutkimusartikkelit ovat saatavilla kokonaan sekä vertaisarvioitu.

Taulukko 1 Aineiston sisäänotto- ja poislukukriteerit

SISÄÄNOTTOKRITEERIT			
P	I	O	S
Nuoret 11-19 v, tutkimukseen osallistuvien keski-ikä 11-19 välissä, perusterveet	Liikunnan harrastamisen motiivit	Tutkimuksesta tulevat selkeästi ilmi motiivit kaikenlaiseen liikuntaan	2005-2018, suomen-, ruotsin-, tai englanninkielinen, vähintään väitöskirjatasoinen, kokonaan saatavilla, vertaisarvioitu
POISLUKUKRITEERIT			
P	I	O	S
Alle 11 v ja yli 19 v, tutkimukseen osallistuvien keski-ikä alle 11 tai yli 19, ylipainoiset tai jotain perussairautta sairastavat	Kaikkiin muihin alueisiin kohdistuvat motiivit	Tutkimus ei kerro motiiveja liikuntaa kohtaan	Ennen 2005, muun kuin suomen-, ruotsin-, tai englanninkielinen, alle väitöskirjatasoinen, ei saatavilla kokonaan, ei vertaisarvioitu

6.1.2 Aineistohaku

Hakustrategian määrittämisen jälkeen suoritettiin varsinainen kirjallisuushaku. Johansson ym. (2007, 49.) kertoo teoksessaan, että hakuprosessissa kannattaa hyödyntää kirjastoalan ammattilaisen osaamista. Laurea ammattikorkeakoulun informaattikko avusti pätevien hakusanojen valitsemisessa. Hakusanoina käytettiin suomenkielisiä sanoja: nuor* AND moti* AND liik* ja englanninkielisiä sanoja: adolescent AND motiv* AND exersice. Tarvittaessa sanat katkaistiin

tähdellä (*), jotta kokonaiset sanat eivät rajaisi mahdollisesti hyviä hakutuloksia. ”AND” sa-
naa käytettiin yhdistämään hakukokonaisuudet toisiinsa. (Lehtiö & Johansson 2015, 40-41.)
Testihaku suoritettiin informaation avustuksella, minkä jälkeen tutkija suoritti varsinaiset
haut eri tietokantoihin omatoimisesti 17.3.-21.3.2018 välisenä aikana. Tutkija ja informaatio-
tutkijat määrittelivät yhdessä tietokannat, joihin haku tehtiin. Aiheen kannalta olennaisiksi tie-
tokannoiksi päätyivät Medic, SPORTDiscus (EBSCO), PsycARTICLES (Ovid), Google Scholar ja
JykDok. Medic on suomalainen terveystieteellinen tietokanta. SPORTDiscus on englanninkieli-
nen tietokanta, joka sisältää artikkeleita muun muassa liikuntatieteestä. PsycARTICLES (Ovid)
on etenkin sosiaalialan käytössä oleva tietokanta, josta löytyy artikkeleita käyttäytymistie-
teestä. Google Scholar ja JykDok tietokantoihin suoritettiin manuaalinen haku. Google Scholar
on Google tuottama tietokanta. Jyväskylän yliopisto ylläpitää JykDok nimistä tietokantaa.
JykDok valittiin mukaan tietokantoihin, sillä Jyväskylän yliopistosta löytyy Suomen ainoa lii-
kuntatieteellinen tiedekunta.

Systemoidulle kirjallisuuskatsaukselle on tärkeää, että haku dokumentoidaan täsmällisesti.
Silloin se on tieteellisesti pätevä. Systemaattisen hakemisen lisäksi artikkeleita kannattaa
myös etsiä manuaalisesti. Tällöin voidaan löytää kirjallisuuskatsaukseen sopivia alkuperäistut-
kimuksia, jotka eivät löydy tietokannoista. Haussa löytyneet tulokset käytiin yksi kerrallaan
läpi huolellisesti. Ensimmäisellä valintakierroksella jatkoon hyväksyttiin kaikki otsikon perus-
teella. Toisella kierroksella arvioitiin tekstien jatkoontäisyys abstraktien eli tiivistelmien pe-
rusteella ja viimeisellä kierroksella alkuperäisaineisto otettiin mukaan kirjallisuuskatsauk-
seen, mikäli koko teksti hyväksyttiin. Jokaisessa vaiheessa tutkija arvioi aineistoa sisäänot-
tokriteerien mukaisesti. (Pudas-Tähkä & Axelin 2007, 50-51; Niela-Vilén & Kauhanen 2015, 25-
27.) Taulukossa 2 on esitetty hakujen ja artikkelien valintaprosessin eteneminen.

Taulukko 2 Hakujen ja artikkelien valintaprosessin eteneminen

Tietokanta	Hakusanat ja rajaukset	Osumat	Otsikon pe- rusteella hy- väksytyt	Abstraktin perusteella hyväksytyt	Koko tekstin perusteella hyväksytyt ja tutkimuk- seen mu- kaan otettu
Medic 17.3.2018	Nuor* AND Moti* AND Liik* (2005-2018, väitöskirja,	5	2	0	0

	asiasanojen synonyymit käytössä, kielet: suomi, eng- lanti, ruotsi)				
SPORTDiscus (EBSCO) 17.- 19.3.2018	Adolescent AND Motiv* AND Exercise (2005-2018, find all my search terms, full text, aca- demic jour- nal, peer re- viewed, lan- guage: Eng- lish)	105	14	6	5
PsycARTI- CLES (Ovid) 20.- 21.3.2018	Adolescent AND Motiv* AND exercise (2005-2018, Ovid full text available, review arti- cles)	8	0	0	0
Google Scho- lar 21.3.2018	Adolescent AND Motive AND Exercise (2005-2018)	Manuaalinen haku	1	1	1
JykDok 21.3.2018	Nuor* AND moti* AND liik*	22	2	1	1

	(2005-2018, väitöskirja, kielet: suomi, englanti, ruotsi)				
--	---	--	--	--	--

Kaikista tietokannoista otsikon perusteella hyväksytyjä artikkeleita löytyi 19, tiivistelmän perusteella jatkoon pääsi kahdeksan artikkelia. Lopulliseen tutkimukseen valittiin seitsemän artikkelia, jotka ovat esitetty liitteessä 1.

6.1.3 Tutkimusten laadun arviointi

Luotettavuuden kannalta on tärkeää, että kirjallisuuskatsaukseen valituille alkuperäistutkimuksille tehdään laadun arviointi soveltuvien kriteerien mukaan. Arvioinnin tavoitteena on alkuperäistutkimusten pätevyyden, tulosten kliinisen merkittävyyden ja yleistettävyyden tarkastelu. Arvioinnissa kiinnitetään huomiota tutkimuksen asetelmaan, toteutukseen ja analyysiin sekä tutkimuksen tiedon luotettavuuteen, tulosten tulkintaan ja kliiniseen merkitykseen. Laadun arvioinnissa päätetään pienin vaatimustaso, jonka ylittävät tutkimukset otetaan lopullisesti kirjallisuuskatsaukseen mukaan. Arvioinnin apuna voidaan hyödyntää valmiiksi tehtyä tarkistuslistaa tai suunnitteleamalla sellainen itse. Tutkimusta pohditaan tarkistuslistan avulla, ja se pisteytetään. Pisteytyksellä tutkimus sijoittuu tiettyyn asteikkoon, joka kertoo tutkimuksen laadusta. Systemoituun kirjallisuuskatsaustyyppiin sopii CASP -tarkistuslista, jota voidaan muuttaa tarpeen mukaan. (Kontio & Johansson 2007, 101-102; Lemetti & Ylönen 2015, 69-71, 78.)

Tämän kirjallisuuskatsauksen sisäänottokriteereihin päätettiin asettaa vertaisarviointi. Tällöin laadun arviointia ei ole tarpeen tehdä. Manuaalisella haulilla katsaukseen löydettiin yksi sopiva tutkimus. Eräessä tietokannassa ei ollut mahdollisuutta valita vertaisarvioitujen tutkimusten rajaamista. Tästä tietokannasta kuitenkin löytyi opinnäytetyön tarkoitukseen sopiva alkuperäistutkimus. Näiden kahden tutkimuksen vertaisarvioinnista ei ollut varmuutta. Tämän takia kyseisille alkuperäistutkimuksille suoritettiin laadun arviointi Critical Appraisal Skills Program eli CASP -tarkistuslistaa apuna käyttäen (liite 2). Tarkistuslistan pohjana on käytetty Nevalan, Pehkosen, Koskelan, Ruusuvooren ja Anttilan (2014) muokkaamaa listaa, josta tutkija poisti yhden kysymyksen, joka ei ollut tarpeen tässä laadun arvioinnissa. CASP -tarkistuslistassa jokaisen kysymyksen kohdalla tutkimus voi saada 0, 1 tai 2 pistettä. 2 pistettä tarkoittaa, että kyseinen asia toteutuu tutkimuksessa, 1 piste tarkoittaa, että kyseinen asia toteutuu osittain

ja 0 pistettä puolestaan, että kyseinen asia ei toteudu lainkaan. Tutkimus lasketaan hyvälaatuiseksi, jos se saa pisteitä 8 tai yli. Arvioitavat tutkimukset saivat 14 ja 16 pistettä, joten ne luetaan hyvälaatuisiksi. (Matinheikki-Kokko, Härkönen, Muhonen & Sipari 2016, 24.)

6.1.4 Aineiston analyysi

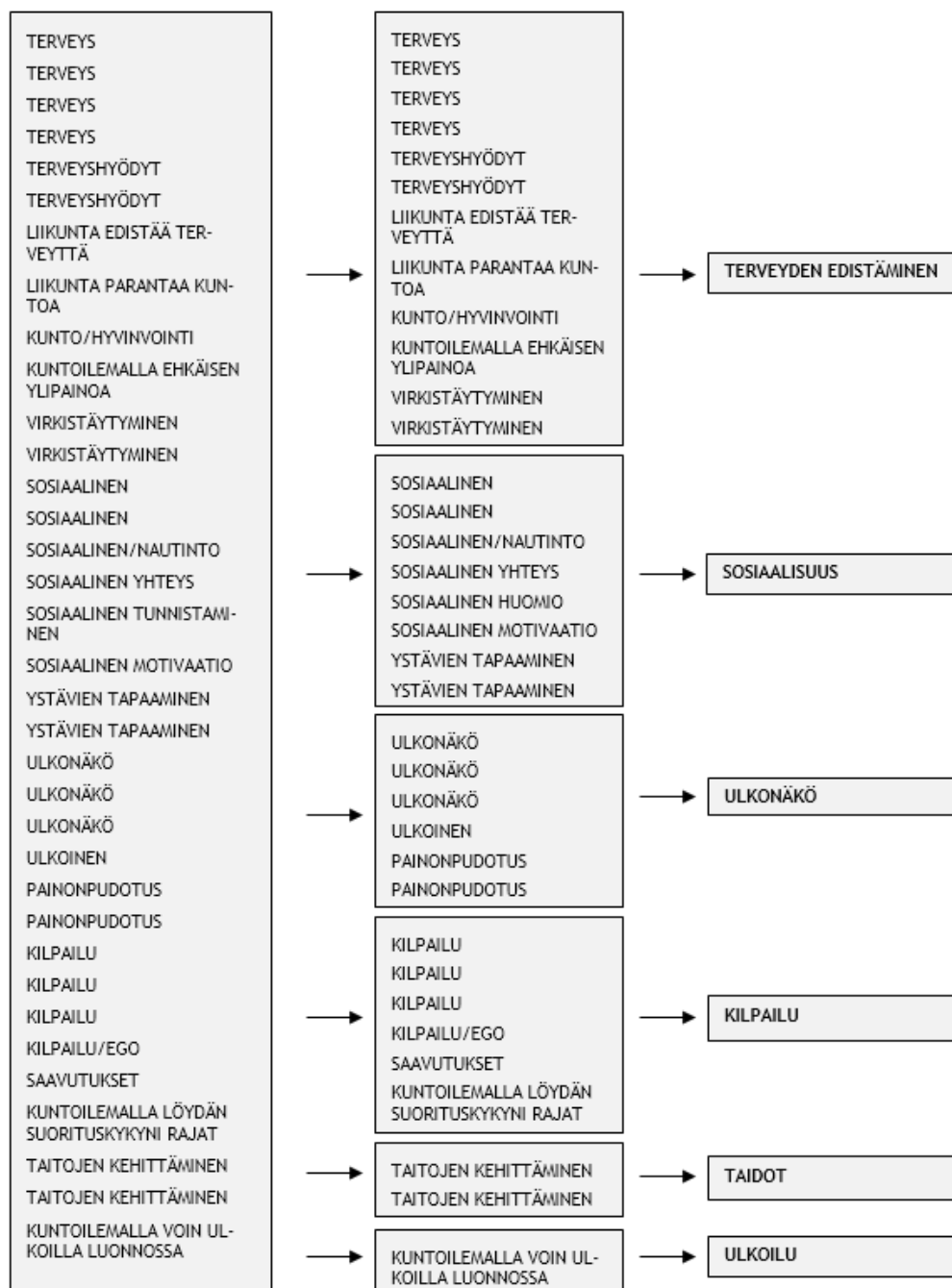
Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 221) kertovat, että aineiston analyysi on kirjallisuuskatsauksen tärkein vaihe. Tutkimusaineiston käsittely tulee ajankohtaiseksi siinä vaiheessa, kun kirjallisuuskatsaukseen valittavat alkuperäistutkimukset on päätetty. Aineiston analyysin tarkoituksena on tuottaa tutkittavasta aiheesta tiivistetty, kattava ja laadukas kokonaiskuva. Aineiston käsittely sisältää kolme vaihetta, jotka ovat menetelmän valinta, valitun aineiston esittely ja tulosten esittely. Tutkijan on päätettävä millä menetelmällä hän lähtee käsittelemään aineistoa. Menetelmän valinnassa tulee huomioida opinnäytetyön tarkoitus ja valittu aineisto. Toisessa vaiheessa eli aineiston esittelyssä voidaan esitellä aineisto sanallisesti tai visuaalisesti kuvion tai taulukon avulla. Esittely lisää katsauksen luotettavuutta ja yleistettävyyttä sekä siinä voidaan etsiä alkuperäistutkimusten yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Tulosten esittelyssä eli kolmannessa vaiheessa vastataan opinnäytetyön tarkoitukseen ja aikaisemmin määriteltyihin tutkimuskysymyksiin. Tutkimustulos voidaan esittää käyttäen laadullisia ja määrällisiä menetelmiä. On myös tärkeää, että tutkija osaa esittää aineiston käsittelyn selkeästi, jotta lukija ymmärtää miten aineiston analyysi on toteutettu. Loogisuutta voidaan lisätä esimerkiksi muodostamalla analyysistä kuvioita. (Kangasniemi & Pölkki 2015, 83-87.)

Tässä opinnäytetyössä aineiston analysointimenetelmäksi valittiin sisällön erittely. Sen tavoitteena on muodostaa sisäisesti kestäviä yleistyksiä. Sisällön erittelyssä analysoidaan alkuperäistutkimuksia ja esitetään niiden sisältö kvantitatiivisesti. Sisällön erittelyyn kuuluu kvantifiointi -vaihe, jossa aineistossa esiintyneet ilmaisut ja tutkittavat asiat ilmoitetaan suureina. Käytännössä menetelmässä lasketaan, kuinka monta kertaa tutkittavasta asiasta on puhuttu tai montako kertaa termi on ilmaistu. Tämän jälkeen ilmaisuista muodostetaan erilaisia luokkia. Tutkimuskysymykseen vastataan siis kvantitatiivisten mittaustulosten kautta. Tulokset voidaan myös kuitenkin esittää sanallisesti. (Eskola & Suoranta 2005, 185-187; Tuomi & Sarajärvi 2018, 118-119; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 166; Saaranen-Kauppinen & Puusniikka 2006.) Aineiston analysointimenetelmän valintaa voidaan perustella seuraavilla seikoilla: tavoitteena on luoda selkeitä luokkia ja kuvata analyysitulokset määrällisessä sekä sanallisessa muodossa.

Alkuperäistutkimukset suomennettiin aluksi huolellisesti kokonaisuudessaan, jotta tutkimuksista saatiin kaikki tarpeellinen tieto huomioon. Katsaukseen valituista seitsemästä tutkimuksesta kuusi oli englanninkielisiä ja yksi suomenkielinen. Tutkimuksista poimittiin kaikki alkuperäisilmaukset, joista löytyi vastaus tutkimuskysymykseen. Tämän jälkeen alkuperäisilmauksista esiin tulleet termit luokiteltiin aiheiden mukaan ja niistä luotiin taulukko. Al-Hazzaan,

Alahmadin, Al-Sobayelin, Abahussainin, Qahwajin & Musaigerin (2010) tekemässä tutkimuksessa esitettiin poikien ja tyttöjen syyt liikunnalle eritellysti, joten tämä on myös huomioitu sisällön erittelyssä. Alkuperäisilmaisuista löydettiin yhteensä 35 motiivia, joiden joukossa on monia samaan aihepiiriin sisältyviä motiiveja. Kaikki 35 motiivia sijoitettiin samaan taulukon allekkain, jonka jälkeen ne eroteltiin esiin tulleiden luokkien mukaan. Tämä vaihe on esitetty taulukossa 3.

Taulukko 3 Sisällön erittely



7 Tulokset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kirjallisuuskatsauksen avulla mitkä asiat motivoivat nuorta liikkumaan. Kaikista seitsemästä tutkimuksesta löydettiin 35 motiivia liikuntaa kohtaan. Sisällön erittelyn kautta löydettiin 6 erilaista motiivia, jotka ovat terveyden edistäminen, sosiaalisuus, ulkonäkö, kilpailu ja taidot sekä ulkoilu. Tässä kappaleessa esitellään tulokset esiin tulleiden luokkien mukaan.

Terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen nousi kaikissa tutkimuksissa tärkeimmäksi motiiviksi liikunnan harrastamiseen (Caglar, Canlan & Demir 2009; Sukys, Majauskienê, Cesnaitiene & Karanauskiene 2010; Iannotti, Chen, Kololo, Petronyte, Haug & Roberts 2006; Litt, Iannotti & Wang 2006; Gillison, Sebire & Standage 2011; Saros 2009). Poikkeuksena Al-Hazzaan ym. (2010) tutkimuksessa tytöt eivät pitäneet terveyden edistämistä tärkeimpänä motiivina, vaan terveyden edistämiseen sisältyvä virkistyminen sijoittui toiseksi tärkeimmäksi motiiviksi. Kuitenkin Caglarin ym. (2009) ja Iannottin ym. (2006) tutkimuksissa terveys motiivina oli tärkeämpi tytöille kuin pojille. Terveyden edistämiseen sisältyvät kunto ja hyvinvointi ovat usein motiiveina, kun molemmat vanhemmat harrastavat säännöllisesti urheilua (Sukys ym. 2010). Nuoret liikkuvat terveyden kannalta, sillä kasvamisen kautta he ymmärtävät terveystyöskäytymisen vaikutuksen tulevaisuuden hyvinvointiin ja haluavat toimia nyt tulevaisuuden terveydentilaa varten (Gillison ym. 2011).

Sosiaalisuus

Sosiaaliset motiivit ovat tytöille tärkeämpiä kuin pojille (Litt ym. 2006). Pojat eivät pidä kovin tärkeänä ystävien tapaamista liikunnan yhteydessä (Saros 2009). Kuitenkin Iannottin ym. (2006) tutkimuksessa ystävien tapaaminen liikunnan harrastamisen aikana oli tärkeämpää pojille kuin tytöille. Nuoret näkevät sosiaalisen motiivin mahdollisuutena etsiä sosiaalista sitoutumista ja nautintoa. Sosiaalinen painostus koetaan myös syyksi liikunnan harrastamiseen. (Gillison ym. 2011.)

Ulkonäkö

Ulkonäkö liikunnan harrastamisen motiivina on tärkeämpi vanhemmille murrosikäisille kuin nuoremmille. Lisäksi, mikäli ainoastaan toinen vanhemmista liikkuu säännöllisesti, ulkonäköön liittyvät motiivit lisääntyvät. (Sukys ym. 2010.) Tytöt kokevat usein ulkonäön motiivina liikunnan harrastamiseen ja ulkoiset asiat, kuten painon pudottaminen sekä pysyminen ulkoisesti kunnossa koetaan tärkeiksi (AlHazzaa ym. 2010; Gillison ym. 2011).

Kilpailu

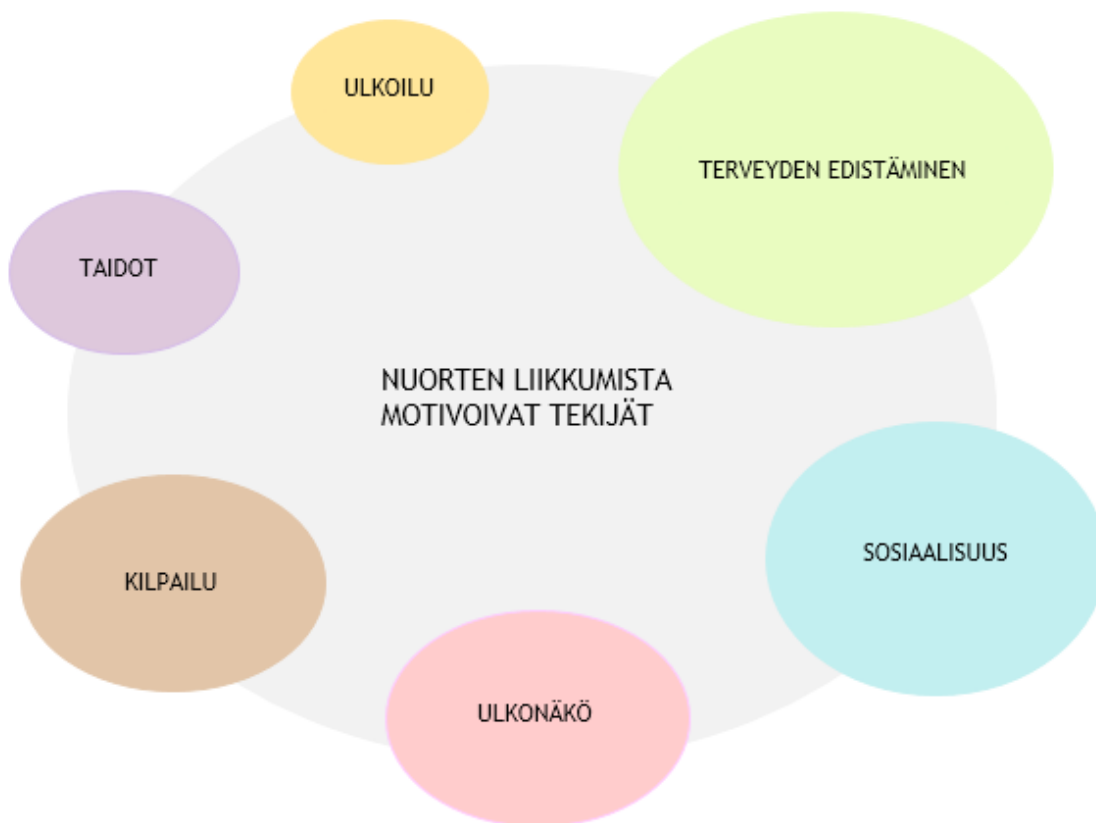
Pojille kilpailu ja saavutukset ovat tärkeämpiä motiiveja kuin tytöille. Nuoremmat murrosikäiset pitävät kilpailua ja saavutuksia tärkeämpinä kuin vanhemmat nuoret. (Sukys ym. 2010; Iannotti ym. 2006.) Lisäksi vain toisen vanhemman säännöllinen liikkuminen lisää kilpailumotiivia (Sukys ym. 2010). Alueellisesti Itä-Euroopassa kilpailuun liittyvät motiivit ovat tärkeämpiä kuin muualla Euroopassa tai Pohjois-Amerikassa (Iannotti ym. 2006).

Taidot

Nuoret arvostavat liikunnan harrastamista, sillä se tuo mahdollisuuden asettaa ja saavuttaa itselleen mielekkäitä haasteita ja tavoitteita. Omatoiminen tavoitteiden asettaminen helpottaa niiden saavuttamista. Itsensä kehittäminen ja kehitystuloksien näkeminen taidoissa ja kunnossa koetaan myös tärkeänä. (Gillison ym. 2011.)

Ulkoilu

Saroksen (2009) tutkimuksessa luonnossa liikkuminen havaittiin olevan kolmanneksi suosituin liikkumisen motiivi. Luonnossa liikkuminen valitaan usein sisäliikunnan tilalle (Saros 2009).



Kuvio 2 Nuorten liikkumista motivoivat tekijät

8 Pohdinta

8.1 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön viimeisissä kappaleissa pohditaan luotettavuutta ja eettisyyttä. Eettisyys vaikuttaa olennaisesti myös työn luotettavuuteen ja laatuun (Tuomi & Sarajärvi 2018, 149). Eettisyydellä tarkoitetaan mikä on hyvää tai pahaa ja mikä on oikein tai väärin. Opinnäytetyön eettisyyteen vaikuttavat tutkijan aito kiinnostus aiheeseen, rehellisyys, tunnollisuus, ihmisarvon ja kollegiaalisuuden arvostus, sosiaalinen vastuu ja ammatinharjoittamisen edistäminen sekä vaaran eliminoiminen (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211-212). Opinnäytetyön luotettavuuden arviointiin ei ole yksiselitteisiä ohjeita vaan jokainen tutkimus on arvioitava yksilöllisesti kokonaisuus huomioiden. Yleisiä kvalitatiivisen tutkimuksen arviointikriteerejä ovat uskottavuus, siirrettävyys ja riippuvuus sekä vahvistettavuus (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 197). Luotettavuuden arvioinnin kohteena ovat tutkijan tekemät teot, valinnat ja ratkaisut (Vilka 2015, 196-197). Tieteellinen tieto on läpinäkyvää, minkä takia luotettavuutta ja eettisyyttä tulee pohtia myös opinnäytetyössä avoimesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 231-232; Tuomi & Sarajärvi 2018, 163.)

Hyvää tieteellistä käytäntöä tulee toteuttaa, jotta opinnäytetyö on eettisesti hyväksyttävä ja luotettava. Kirjallisuuskatsauksen tekeminen on monivaiheinen prosessi ja siten jokaisessa vaiheessa on tehtävä luotettavuuden arviointia, esimerkiksi jo opinnäytetyön aihetta pohdittaessa tämä on huomioitava. Tutkimuseettinen neuvottelukunta on määritellyt hyvät tieteelliset käytännöt tutkimuksen tekemiseen. Missään tutkimuksen vaiheessa ei pidä sortua epärehellisyteen, vaan on toimittava rehellisesti. Kenenkään muun tekstiä ei saa lainata luvattomasti eli plagioida, joten tekstin lainaus on ilmoitettava asianmukaisin lähdeviittauksin. Myöskään itseään ei saa plagioida muuttamalla oman tutkimuksen tulosta. Tiedonhankinta, tutkimus ja arviointi on myös toteutettava menetelmillä, jotka ovat hyväksyttäviä. Suunnittelussa, toteutuksessa ja raportoinnissa tutkijan on oltava äärimmäisen tarkka ja dokumentoitava huolellisesti sekä tarkasti kaikki eettisyyden ja luotettavuuden kannalta olennaiset vaiheet. Tuloksen luotettavuuden kannalta alkuperäisilmauksia ei saa muuttaa ja kaikki opinnäytetyössä ilmenneet puutteet on tuotava julki. Tuloksia esiteltäessä tutkijan on huomioitava tieteelliseen tietoon kuuluva avoimuus. Tulokset tulee esittää täysin niin kuin ne ovat tutkimuksessa ilmenneet. Tuloksien sepittäminen eli keksittyjen havaintojen esittäminen on tiedeyhteisön harhauttamista ja siten kiellettyä. Silloin kun työssä käytetään tai esitellään muiden tutkimuksia, on arvostettava muiden panostusta ja saavutuksia. Tutkimuksessa on myös noudatettava hyvää henkilöstö- ja taloushallintoa, mikäli tutkimuksessa on esimerkiksi rahoituslähde tai useita tutkijoita. Hyvään henkilöstöhallintoon kuuluu lisäksi se, että tutkimukseen osallistuville kerrotaan heidän oikeudet, vastuut ja velvollisuudet. (Hirsjärvi ym. 2009, 23-27; Tuomi & Sarajärvi 2018, 150-151, 153-154; Vilka 2016, 196-198; Hyvä tieteellinen käytäntö.)

Tämä opinnäytetyö on tehty toteuttaen Hyvän tieteellisen käytännön kriteereitä. Hyvää eettistä toimintaa opinnäytetyössä tukee tutkijan aito kiinnostus aiheeseen. Aiheen valintaan ovat vaikuttaneet tutkijan omat henkilökohtaiset intressit. Tutkija on myös paneutunut työhönsä tunnollisesti ja haastanut itseään löytämään niin luotettavaa tietoa kuin on mahdollista. Tutkija on myös ollut jokaisessa opinnäytetyön vaiheessa rehellinen eikä ole syyllistynyt vilppiin. Opinnäytetyössä on käytetty tiedon lähteenä muiden tutkijoiden teoksia ja niihin on suhtauduttu arvostavasti eikä heidän tutkimustuloksiaan ole vähätelty.

Kirjallisuuskatsauksen tyypilliset vaiheet on dokumentoitu systemaattisesti ja tarkasti, mikä lisää uskottavuutta. Kirjallisuushakua suunniteltaessa ja toteuttaessa apuna on toiminut Laurean kirjaston informaattikko, joka on tiedonhaun ja tiedonhallinnan ammattilainen. Lukija voi toteuttaa kirjallisuushaun opinnäytetyössä esiin tuotujen tietojen avulla. Opinnäytetyössä on aiemmin tuotu esille, että systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa hakuja kannattaa myös suorittaa manuaalisesti, jotta hakukoneiden ulkopuolelle jäävät relevantit tutkimukset löydetään. (Niela-Vilén & Kauhanen 2015, 25-26.) Tämän takia haku suoritettiin myös manuaalisesti, minkä tuloksena löytyi yksi kirjallisuuskatsaukseen sopiva alkuperäistutkimus. Kirjallisuushaun rajauksista luotettavuutta lisää etenkin muiden kuin vertaisarvioitujen artikkeleiden pois-luku. Kahdesta kirjallisuuskatsaukseen valitusta tutkimuksesta ei kuitenkaan löytynyt viitteitä vertaisarvioinnista, joten kyseisille tutkimuksille tehtiin laadun arviointi (liite 2). Kirjallisuuskatsauksessa ei rajattu kohderyhmän sukupuolta. Gillisonin ym. (2011) tutkimuksessa tutkittiin vain tyttöjä. Kuitenkin Saroksen (2009) tutkimuksessa kohderyhmänä oli vain poikia. Tästä voidaan todeta, että opinnäytetyön sukupuolinen jakauma oli tasapainossa. Sisäänotto-kriteereitä rajattiin suomen-, ruotsin- ja englanninkielisiin tutkimuksiin, tutkijan kielitaidon mukaan. Haussa otettiin huomioon kaikki kokotekstinä saatavat alkuperäistutkimukset, joten opinnäytetyön tarkoitukseen sopivia artikkeleita on saattanut jäädä haun ulkopuolelle. Kankunen ja Vehviläinen-Julkunen (2013, 197) kertovat kirjassaan, että yksin työtä tekevä tutkija voi sokaistua omalle tutkimukselleen. Tämän opinnäytetyön tekijä on tiedostanut holistisen harhaluulon mahdollisuuden ja siten myös arvoinut kriittisesti omaa toimintaansa. Opinnäytetyöhön tarvittavan viitekehysten toteutuksessa on käytetty luotettavia lähteitä ja huomioitu lähdekritiikki. Alkuperäistutkimuksista löydettiin vastauksia tutkimuskysymyksiin, mutta syvemmän tarkastelun kannalta olisi ollut suotuisaa, että alkuperäistutkimusten tekijät olisivat pohtineet enemmän motiivien taustalla olevia tekijöitä. Työn raportointi on suoritettu huolellisesti ja avoimesti sekä rehellisesti. Lähteet on merkitty asianmukaisesti lähdeviitteiksi ja lähdeluetteloon.

8.2 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mitkä tekijät motivoivat nuorta liikkumaan. Tarkoituksena oli selvittää liikunnan motivaatioon liittyviä seikkoja erilaisista tieteellisistä lähteistä. Lisäksi tavoitteena oli lisätä tietoutta liikuntamotivaatiosta terveyden edistämisen

tueksi terveydenhoitotyöhön. Tutkijan omaksi tavoitteeksi on asetettu kirjallisuuskatsauksesta esiin tulleen tiedon hyödyntäminen terveydenhoitajana työskennellessä. On myös toivottavaa, että muut alan ammattilaiset saavat tämän työn tuloksista sisältöä työhönsä terveydenhoitoalalla.

Liikunnan tärkeyttä ei voi korostaa liikaa, sillä monet tutkimukset osoittavat sen tärkeyden hyvinvoinnin ylläpitäjänä ja kehittäjänä. Terveyden edistämisen kannalta liikunnan lisääminen on avainasemassa, sillä sen avulla voidaan hillitä nuorten ylipainoa ja ylläpitää sekä lisätä psyykkistä hyvinvointia. Liikunnan harrastaminen sisältää aina motiiveja, sillä ilman niitä ihminen olisi toimeton. Motiivit voivat olla täysin erilaisia ihmisten välillä ja niiden tärkeys vaihtelee yksilön mukaan. Liikuntaan motivoimisen kannalta on tärkeää tietää, mitkä tekijät motivoivat nuorta liikkumaan. Terveydenhuollon ammattilaisen työnkuvaan kuuluu motivointi, mikäli asiakas sitä tarvitsee. Motivointi voi olla hyvinkin haastavaa, minkä takia on tärkeää, että ammattilaisella on työkalut sen toteuttamiseen. Terveydenhoitaja ei pysty edistämään liikuntaa, mikäli hänellä ei ole aiheesta minkäänlaista tietoa. Liikuntamotiivien tutkiminen on erittäin tärkeää, sillä tiedon avulla saadaan pohjatietoa nuorten liikkumisen syistä. Terveydenhoitaja voi hyödyntää käytännössä tämän opinnäytetyön tulosta työssään liikunnan edistäjänä. Tuloksen avulla ammattilainen tietää miksi nuoret liikkuvat ja näin ymmärtää paremmin liikuntamotiiveista. Etenkin terveys- ja sosiaalimotiivit ovat tekijöitä, joihin tulee kiinnittää huomiota nuoria motivoidessa.

Kirjallisuushakua tehdessä ilmeni, että suoranaisia liikuntamotiiveja tutkivia tutkimuksia ei löydy kovinkaan paljoa. Tämän takia sisäänottokriteerien sisältämä alin vuosiluku oli 2005. Tavoitteena oli etsiä artikkeleita enintään 10 vuoden takaa, mutta tutkimusten puutteen vuoksi aikajanaa laajennettiin. Tutkijan valitsemista tietokannoista löytyi vain yksi suomenkielinen tutkimus. Loput tutkimuksista olivat englanninkielisiä, joten työ pohjautuu vahvasti kansainväliseen näyttöön. Kansainvälisten tutkimusten mukaan ottamisen myötä ilmeni liikuntamotiivien suhteen sekä alueellisia eroavaisuuksia että samankaltaisuuksia. Valituista tutkimuksista löytyi vastaukset selkeästi tutkimuskysymykseen, mutta motiivien taustaa ei avattu kovinkaan kattavasti. Motiivien pohdinnan laajuus kuitenkin vaihteli tutkimuksien mukaan. Kirjallisuuskatsauksen tuloksena löydettiin kuusi motiivia liikunnan harrastamiseen, jotka ovat terveyden edistäminen, sosiaalisuus, ulkonäkö, kilpailu ja taidot sekä ulkoilu. Kirjallisuuskatsauksen tulos on pääsääntöisesti rinnastettavissa aiempaan tutkimustietoon. Opinnäytetyön kautta saatiin koottua tietoa nuorten liikuntamotiiveista kansainvälisesti, joten tulosta voidaan hyödyntää myös muuallakin kuin Suomessa.

Terveyden edistäminen liikunnan motiivina ilmeni kaikissa tutkimuksissa. Yhtä tutkimusta lukuun ottamatta terveyden edistäminen kerrottiin tärkeimmäksi syyksi liikkumiseen (Caglar ym. 2009; Sukys ym. 2010; Iannotti ym. 2006; Litt ym. 2006; Gillison ym. 2011; Saros 2009). Terveyden edistämisen motiiveihin sisältyi terveys, terveysvaikutuksien hyödyn kokeminen,

kunnon parantaminen ja virkistäytyminen sekä ylipainon ehkäiseminen. Nuoret tiedostavat liikunnan hyödyt terveydelle ja kokevat terveyden edistämisen tärkeäksi. Opinnäytetyön tuloksen perusteella voidaan todeta, että terveys elämänarvona on tärkeä nuorille. Sukysin ym. (2010) tutkimuksen mukaan nuorella on terveyteen liittyvät motiivit korkeimmillaan, mikäli molemmat vanhemmat liikkuvat säännöllisesti. Tämä voi johtua siitä, että tällöin perheessä tiedostetaan liikunnan hyödyt terveyteen. Terveyden edistäminen motiivina saattaa kuitenkin olla osittain ulkoinen, mikäli jokin ulkoapäin tuleva taho painottaa terveyshyötyjä. Terveydenhoitajan tarkastuksissa painotetaan paljon liikunnan hyötyjä, jos nuori ei niitä vielä tiedosta ja tarvitsee motivoitua liikunnan aloittamiseen. Nuoret voivat aloittaa liikuntaharrastuksen ulkoa päin tulleen motiivin voimin. On kuitenkin tärkeää, että nuori löytää itselleen tärkeän motiivin, jonka eteen jaksaa tehdä töitä pitkäjänteisesti. Täytyy kuitenkin muistaa, että ulkopuoliselta taholta tullut motiivi voi kuitenkin sisäistyä. Nuori voi huomata liikunnan kautta tulleet terveyshyödyt hetken liikkumisen jälkeen, mistä hän saa itse kipinän säännölliseen liikkumiseen.

Toiseksi tärkeimmäksi motiiviksi nousi sosiaalisuus. Sosiaalisuus motiivina esiintyi lähes kaikissa tutkimuksissa vaihtelevissa muodoissa (Caglar ym. 2009; Sukys ym. 2010; Iannotti ym. 2006; Litt ym. 2006; Gillison ym. 2011; AlHazzaa ym. 2010). Kaikissa sosiaalisuutta käsittelevissä motiiveissa oli tavoitteena sosiaalisen tarpeen tyydyttäminen. Tarpeen tyydyttäminen kuuluu ihmisen perustarpeisiin, joten tätä motivaatiota voidaan selittää perustarpeiden täyttämällä. Nuoremmat murrosikäiset saattavat liikkua ryhmässä, koska se on mukava ja hauska tapa viettää aikaa yhdessä. Ryhmässä liikkuminen voi olla nuoren turvana liikunnan harrastamisen jatkuvuudelle, koska yksin jäädessään nuori ei näe syytä liikkumiselle. Terveydenhoitajan tuleekin edistää liikkumista esimerkiksi sosiaalista motiivia apuna käyttäen. Perustarpeiden tyydyttäminen liikunnan kautta ei kuitenkaan ole kaikille tärkeää, sen takia jotkut liikkuvat mielellään yksin. Liikunnan harrastaminen voi joskus jopa olla keino päästä nauttimaan yksinäisyydestä ja rauhallisuudesta. Sosiaalinen motiivi ei ollut pojille kovinkaan tärkeä ja sen merkitys oli suurempi tytöille (Litt ym. 2006; Saros 2009). Tätä voidaan osaksi selittää sillä, että pojilla jokin muu motiivi, esimerkiksi kilpailu nousee sosiaalista motiivia korkeammalle. Gillisonin ym. (2011) tutkimuksessa painostus koettiin myös joskus liikunnan syyksi. Sosiaalinen painostus on todellinen ja ihmiset kokevat sen eri tavoin. Nuoren ystäväpiiri voi olla sellainen, jossa kaikki muut liikkuvat aktiivisesti. Tällöin syntyy sosiaalista painetta liikkumiseen varsinkin silloin, kun ystäväpiirissä on sellaisia yksilöitä, joita nuori ihailee.

Ulkonäkö ja kilpailu liikuntamotiiveina sijoittuivat kolmanneksi tärkeimmiksi. Vanhemmat murrosikäiset kiinnittävät enemmän huomiota ulkoisiin seikkoihin kuin nuoremmat, esimerkiksi nuoruudessa vaatteiden merkillä ja tyylikkyydellä on huomattavasti enemmän merkitystä kuin lapsuudessa. Sukysin ym. (2010) tutkimuksessa ulkonäkö oli vanhemmille murrosikäisille tärkeämpi kuin nuorille. Tähän vaikuttaa todennäköisesti se, että vanhemmilla murrosikäisillä seurustelu suhteiden aloittaminen on ajankohtaista. Ulkoinen tekijä, esimerkiksi sosiaalinen

media voi luoda paineita tietynlaiselle ulkonäölle. Nykyään pinnalla oleva fitness muoti-ilmiö on varmasti omalta osaltaan vaikuttanut ulkonäkömotiivin yleisyyteen. Kuitenkin voi olla, että tässä kirjallisuuskatsauksessa edellä mainitun muoti-ilmiön vaikuttavuus ei tule ilmi. Ainoastaan toisen vanhemman säännöllinen liikkuminen lisää ulkonäkömotiivia (Sukys ym. 2010). Tällöin perheessä ei välttämättä pidetä esimerkiksi terveystotiivia tärkeimpänä vaan ulkonäkö tulee edelle. Ulkonäkömotiivia ei kuitenkaan pidä moittia, vaikka se ei välttämättä ole kestävää motivoitumista tukeva tekijä. Se voi antaa kipinän ja innostaa liikkumiseen, mikä jo itsessään on loistava asia. Ulkonäön ylläpitämisen tai kohentamisen lisäksi olisi kuitenkin suositavaa löytää jonkinlaisia sisäisiä tavoitteita, jotta motivoituminen pitkällä aikavälillä olisi kestävämpää.

Kilpailuun liittyvät motiivit olivat melko yleisiä. Iältään vanhempien murrosikäisten kiinnostuksessa ulkonäkömotiiveista, nuoremmat kiinnostuvat kilpailumotiiveista. Tämä tulee myös ilmi Sukysin ym. (2010) tutkimuksessa. Kilpailumotiivit voivat liittyä itsensä vertailuun muihin ja sitä kautta kyvykkyyden kokemisen etsimiseen. Ihminen tarvitsee kyvykkyyden kokemuksia, jotta esimerkiksi terve itseluottamus kasvaa. Kirjallisuuskatsauksessa kilpailun kategoriaan laskettiin myös omien suorituskykyjen rajojen löytäminen kuntoilun kautta, sillä se liittyy itsensä kanssa kilpailuun. Muiden motiivien tapaan kilpailu voi olla erittäin motivoiva yksilöstä riippuen. Sen avulla yksilö voi haastaa itseään ja samalla hakea menestystä, josta saa hyvän olon tunnetta.

Taitojen kehittäminen ja luonnossa liikkuminen sijoittuivat viimeisille sijoille. Niin kuin Gillison ym. (2011) ovat tutkimuksessa todenneet taitojen kehittäminen voi olla monelle tärkeä motiivi, sillä sen avulla asetetaan ja saavutetaan omia tavoitteita. Motivaation syntymisessä on tärkeää, että nuori saa itse vaikuttaa omiin tavoitteisiinsa ja niiden asettamiseen. Sen avulla voidaan lisätä autonomian kokemista, mikä lisää motivaatiota. Tärkeää on myös, että tavoite asetetaan yksilön taitojen mukaan. Nuori voi tylsistyä, mikäli kehitettävä taito asetetaan liian helpoksi. Sama pätee myös, jos tavoite nostetaan liian korkealle. Sopivan tasoisen tavoitteen asettelussa auttaa hyvä itsetuntemus, jonka avulla nuori itse tiedostaa mihin on kykenevä. Asetettujen taitojen saavuttaminen luonnollisesti lisää hyvinvointia ja itseluottamusta sekä motivaatiota. Saroksen (2009) tutkimuksessa ulkoilu koettiin hyvin motivoivaksi tekijäksi. Tutkimus oli tehty Suomessa, mikä voi vaikuttaa tulokseen. Suomessa luonto on suuressa osassa nuorten elämää esimerkiksi jo kouluaineiden kautta. Voidaan todeta, että nuoret arvostavat luonnossa liikkumista ja he kokevat luonnon psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat hyödyt tärkeinä. Yleisesti tiedetään, että luonnolla on mielenterveyteen vaikuttavia positiivisia vaikutuksia jo lyhyenkin ulkoilun jälkeen.

8.3 Jatkotutkimusaiheet

Ensimmäinen jatkotutkimusaihe voisi liittyä nuorten motiivien syntymiseen liittyvien tekijöiden tutkimiseen. Motiivien taustalla olevat syyt ovat tärkeitä tietää, jotta motivointi olisi

mahdollista. Nuorien kanssa työskentelevän terveydenhoitajan on työnsä puolesta tiedettävä muoti-ilmiöt ja pysyvä ajan hengessä, jotta voisi ymmärtää nuoria paremmin. Jatkotutkimuksissa voisi keskittyä tarkemmin siihen, että miksi nuoret valitsevat jonkin tietyn motiivin ja mitkä tekijät ovat päätöksen takana. Nuori voi esimerkiksi kertoa liikkuvansa ulkonäön takia, mutta on tärkeää tietää miksi nuori haluaa vaikuttaa ulkonäköönsä. Syy voi olla esimerkiksi se, että ystäväpiirissä korostetaan laihuuden olevan tärkeää. Toinen jatkotutkimusaihe liittyy sukupuolien välisiin motiivieroihin. Tyttöjen ja poikien motiivit vaihtelevat jonkin verran, joten terveydenhoitajan olisi tärkeä tietää sukupuolien väliset vaihtelut.

Lähteet

Painetut

Byman, R. 2000. Voiko motivaatiota opettaa? Teoksessa Kansanen, P. & Uusikylä, K. (toim.). Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Jyväskylä: PS-kustannus.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 7., painos. Tampere: Vastapaino.

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). Terveysliikunta. 2., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Fogelholm, M. & Oja, P. 2011. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). Terveysliikunta. 2., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Hakkarainen, H. 2015. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, S., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-kustannus.

Hankonen, N. 2017. Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edistämiseksi. Teoksessa Salmela - Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.). Mikä meitä liikuttaa. 3., täysin uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hirvensalo, M., Salin, K. & Palomäki S. 2017. Toisen asteen liikuntapedagogiikka. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. 2015. Motivaatio-ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, S., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-kustannus.

Johansson, K. 2007. Kirjallisuuskatsaukset - huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. (toim.). Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Åbo Akademis tryckeri/Digipaino.

Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. kohti muutosta - arvo - ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämisessä. Vantaa: Liikunta- ja hyvinvointiakatemia.

Kangasniemi, M. & Pölkki, T. 2015. Aineiston käsittely: kirjallisuuskatsauksen ydin. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.). Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Juvenes Print.

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

Koivula, P., Laine, U., Pietilä, M. & Nordström, S. 2017. Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Kokkonen, M. 2017. Liikunta sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävien tunne- ja ihmissuhdetaitojen tukijana. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kontio, E. & Johansson, K. 2007. Systemaattinen tarkastelu alkuperäistutkimuksien laatuun. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. (toim.). Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Åbo Akademis tryckeri/Digipaino.
- Kunttu, K., Hämeenaho, H. & Pohjola, V. Terveiden edistäminen ja varhainen puuttuminen opiskeluterveydenhuollossa. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.
- Laakso, L. 2011. Liikuntatottumukset. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.
- Lehtiö, L. & Johansson, E. 2015. Järjestelmällinen tiedonhaku hoitotieteessä. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.). Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Juvenes Print.
- Lemetti, T. & Ylönen, M. 2015. Kirjallisuuskatsaukseen valittujen tutkimusartikkeleiden arviointi. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.). Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Juvenes Print.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Kataja, J. 2006. Taitolajina työ. Helsinki: Edita Prima.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.). Mikä meitä liikuttaa. 3., täysin uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Martela, F., Mäkikallio I. & Virkkunen V. 2017. Itsemääräämisteoria ja psykologiset perustarpeet työssä. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.). Mikä meitä liikuttaa. 3., täysin uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Niela-Vilén, H. & Kauhanen, L. 2015. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.). Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Juvenes Print.
- Nupponen, R. & Suni, J. 2011. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. Terveysliikunta. 2., uudistettupainos. Helsinki: Duodecim.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2017. Liikunta ja psyykkinen hyvinvointi. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Paronen, O. & Nupponen, R. 2011. Terveiden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. Terveysliikunta. 2., uudistettupainos. Helsinki: Duodecim.
- Pudas-Tähkä, S-M. & Axelin, A. 2007. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen aiheen rajausta, hakutermit ja abstraktien arviointi. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. (toim.). Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Åbo Akademis tryckeri/Digipaino.
- Read, S. 2017. Henkilökohtaisten tavoitteiden geneettinen perusta. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.). Mikä meitä liikuttaa. 3., täysin uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rasila, M. & Pitkonen, M. 2010. Motivaatio, työn ilo ja into. Helsinki: Yritys kirjat.

Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Edita Ab.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.). 2017. Mikä meitä liikuttaa. 3., täysin uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.). 2015. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Turun yliopisto.

Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). Terveysliikunta. 2., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Tammelin, T. 2017. Liikuntasuosituksset. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Valkeapää, K. 2015. Tutkimusaineiston valinta systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.). Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Juvenes Print.

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Helsinki: Unigrafia.

Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.). Mikä meitä liikuttaa. 3., täysin uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilko-Riihelä, A. 1999. Psykyke. Porvoo: WSOY-kirjapainoyksikkö.

Vuori, I. 2015. Liikuntaa lääkkeeksi. Helsinki: Readme.fi.

Vuori, I. 2011. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. Terveysliikunta. 2., uudistettupainos. Helsinki: Duodecim.

Sähköiset

Aalto, S. & Lindholm, K. 2013. Kouluterveydenhuolto murrosikäisen terveyden edistäjänä. Viitattu 23.4.2018. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/terveydenhoito/kouluterveydenhuolto/>

Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. OKM, Opetushallitus & Likes. Viitattu 4.5.2018. <https://liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu>

AlHazzaa, H., Alahmadi, M-A., Al-Sobayel, H-I., Abahussain, N-A., Qahwaji, D-M. & Musaiger, A-O. 2010. Patterns and Determinants of Physical Activity Among Saudi Adolescents. Journal of Physical Activity & Health. Vol. 11, 1202-1211. Viitattu 19.3.2018. <http://web.b.ebsco-host.com.nelli.laurea.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=17&sid=7ba70932-b2c7-4993-8954-2b8a0508ce3e%40sessionmgr103>

Caglar, E., Canlan, Y. & Demir, M. 2009. Recreational exercise motives of adolescents and young adults. Journal of human kinetics. Vol. 22, 83-89. Viitattu 21.3.2018. <https://www.degruyter.com/downloadpdf/j/hukin.2009.22.issue--1/v10078-009-0027-0/v10078-009-0027-0.pdf>

- Eriksson, J. 2018. Liikunta ja tyyppi 2 (aikuistyyppi) diabetes. Viitattu 26.4.2018. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00930&p_hakusana=so-keriaineenvaihdunta
- Gillison, F., Sebire, S. & Standage, M. 2011. What motivates girls to take up exercise during adolescence? Learning from those who succeed. *British Journal of Health Psychology*. Vol. 17, 536-550. Viitattu 19.3.2018. <http://web.b.ebscohost.com.nelli.laurea.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=20&sid=7ba70932-b2c7-4993-8954-2b8a0508ce3e%40sessionmgr103>
- Husu, P. & Jussila, A. Fyysinen aktiivisuus. Viitattu 26.4.2018. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/>
- Huttunen, J. 2018. Tietoa potilaalle: Terveysliikunta - kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Viitattu 3.5.2018. http://www.terveysportti.fi.nelli.laurea.fi/dtk/shk/koti?p_haku=liikunta
- Hyvä unia liikkumalla. 2015. UKK-instituutti. Viitattu 27.4.2018. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_unta
- Hyvä tieteellinen käytäntö. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Viitattu 7.5.2018. <http://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta>
- Iannotti, R.-J., Chen, R., Kololo, H., Petronyte, G., Haug, E. & Roberts, C. 2006. Motivations for Adolescent Participation in Leisure-Time Physical Activity: International Differences. *Journal of Physical Activity & Health*. Vol 9, 106-112. Viitattu 19.3.2018. <http://web.b.ebscohost.com.nelli.laurea.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=9&sid=7ba70932-b2c7-4993-8954-2b8a0508ce3e%40sessionmgr103>
- Javanainen-Levonen, T. 2009. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen liikunnan edistäjänä lastenneuvolatyössä. Viitattu 16.5.2018. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/21305/9789513936341.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Järvinen, M. 2014. Motivoiva haastattelu. Viitattu 16.5.2018. <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=nix02109>
- Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017. THL. Viitattu 9.5.2018. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=199843&mittarit_2=200461&vuosi_2017_0=v2017#
- Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Viitattu 3.5.2018. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514263767.pdf>
- Laine, J. 2018. Kaksi kolmasosaa Suomen korkeakouluopiskelijoista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi: ”Pitäisi vähintään vaihtaa asentoa, nousta seisomaan”. Viitattu 9.5.2018. <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000005661727.html>
- Lasten ja nuorten luuliikuntasuosituks. 2018. UKK-instituutti. Viitattu 4.5.2018. http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuosituks/lapsille_ ja_kasvaville_nuorille
- Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suosituks. 2018. UKK-instituutti. Viitattu 22.3.2018. http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuosituks/lasten_ ja_nuorten_liikuntasuosituks
- Lasten ja nuorten liikuntasuositus. Terve koululainen. Viitattu 4.5.2018. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/nuorten-liikuntasuositus/>

Liikuntaa ohjatusti ja omaehtoisesti. UKK-instituutti. Viitattu 23.3.2018. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/ohjattu-ja-omaehtoinen-liikunta/>

Liikunnan vaikutukset. Terve koululainen. Viitattu 26.4.2018. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/liikunnan-vaikutukset/>

Liikunnan vaikutukset. 2018. UKK-instituutti. Viitattu 26.4.2018. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset

Liikkuvakoulu on hallituksen kärkihanke. Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry. Viitattu 4.5.2018. <https://www.liiku.fi/kouluille/liikkuva-koulu-ohjelma/>

Litt, D-M., Iannotti, R-J. & Wang, J. 2006. Motivations for adolescent physical activity. *Journal of Physical Activity & Health*. Vol. 8, 220-226. Viitattu 19.3.2018. <http://web.b.ebscohost.com.nelli.laurea.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=12&sid=7ba70932-b2c7-4993-8954-2b8a0508ce3e%40sessionmgr103>

Matinheikki-Kokko, K., Härkönen, U., Muhonen, M. & Sipari, S. 2016. Tanssi- ja liiketerapia kuntoutusmuotona. Viitattu 9.5.2018. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/164471/Tyopapereita99.pdf?sequence=1>

Mustajoki, P. 2017. Osteoporoosi (luukato). Viitattu 26.4.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00053

Nevala, N., Pehkonen, I., Koskela, I., Ruusuvoori, J. & Anttila, H. 2014. Työolosuhteiden muuttaminen vammaisilla henkilöillä: vaikuttavuus sekä estävät ja edistävät tekijä. Viitattu 9.5.2018. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/135671/Tyopapereita61.pdf?sequence=1>

Perusopetuslaki 1998/628. Viitattu 29.4.2018. <https://www.finlex.fi>

Rinne, M. 2017. Terveysliikunta. Viitattu 3.5.2017. http://www.terveysportti.fi.nelli.laurea.fi/dtk/shk/koti?p_haku=liikunta

Riittävä terveyskunto auttaa selviytymään arjen toimista. 2015. UKK- instituutti. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki-_ja_liikuntaelimisto

Rydman, A. 2015. ”Väestön liikuntaa lisäämällä edistetään terveyttä ja säästetään veroroja”. Viitattu 9.5.2018. <https://www.verkkouutiset.fi/vaeston-liikuntaa-lisaamalla-edistetaan-terveytta-ja-saastetaan-veroeuroja-40443/>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Kvantifiointi. Viitattu 14.4.2018. http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L7_3_3.html

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Viitattu 18.1.2018. https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Saros, L. 2009. Fyysinen aktiivisuus eri elämänvaiheissa: Yhdeksäsluokkalaisten kestävyysliikunnan harrastamisen motiivit. Helsingin yliopisto. Viitattu 21.3.2018. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/31503>

Sukys, S., Majauskienê, D., Cesnaitiene, V-J. & Karanauskiene, D. 2010. Do Parents' Exercise Habits Predict 13-18-Year-Old Adolescents' Involvement in Sport? *Journal of Sports Science & Medicine*. Vol. 13, 522-528. Viitattu 19.3.2018. <http://web.b.ebscohost.com.nelli.laurea.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=7ba70932-b2c7-4993-8954-2b8a0508ce3e%40sessionmgr103>

Tammelin, T. 2009. Liikunta lasten ja nuorten terveyden edistäjänä. Viitattu 4.5.2018. <https://thl.fi/documents/10531/100635/Liikunta%20lasten%20ja%20nuorten%20terveyden%20edist%c3%a4j%c3%a4n%c3%a4.pdf>

Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Viitattu 23.3.2018. https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web_0.pdf

Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.). Liikkuva koulu -ohjelma pilottivaiheen 2010-2012 loppuraportti. Viitattu 4.5.2018. https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuva-koulu_loppuraportti_web_0.pdf

Terveysliikunnan edistäminen. 2018. UKK-instituutti. Viitattu 4.5.2018. <http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-edistaminen>

Vertaisarviointi. 2015. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 7.5.2018. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/kirjasto/kirjastotuutori/kirjat-lehdet-artikkelit/tieteelliset-lahteet>

Kuviot

Kuvio 1 Itsemääräämisteoriassa koettu autonomia, kyvykkyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus ovat teorian ytimessä (Liukkonen & Jaakkola 2017, 132-136). . 14

Kuvio 2 Nuorten liikkumista motivoivat tekijät 26

Taulukot

Taulukko 1 Aineiston sisäänotto- ja poislukukriteerit 19

Taulukko 2 Hakujen ja artikkeleiden valintaprosessin eteneminen 20

Taulukko 3 Sisällön erittely 24

Liitteet

- Liite 1: Tutkimuksen tekijät, tutkimuspaikka ja -vuosi, tutkimuksen nimi, tarkoitus, aineistokeruu, keskeiset tulokset ja nuorten liikkumista motivoivat tekijät 41
- Liite 2: Vertaisarvioidut tutkimukset ja muiden tutkimusten laadun arviointi (Nevala ym. 2014 muokattu CASP-menetelmä) 45

Liite 1: Tutkimuksen tekijät, tutkimuspaikka ja -vuosi, tutkimuksen nimi, tarkoitus, aineistokeruu, keskeiset tulokset ja nuorten liikumista motivoivat tekijät

Tutkimuksen tekijät, tutkimuspaikka ja -vuosi	Tutkimuksen nimi	Tarkoitus	Aineistokeruu	Keskeiset tulokset	Nuorten liikumista motivoivat tekijät
Emine Caglar, Yusuf Canlan & Murat Demir Turkki 2009	Recreational exercise motives of adolescents and young adults	Tutkia nuorten motiiveja ajanvietteelliseen liikuntaan osallistumiseen ja tutkia sukupuolien sekä ikäryhmien eroavaisuuksia.	N=298 (15-24 vuotta, tutkittu kolmessa ikäryhmässä, josten kirjallisuuskatsauksessa huomioidaan ikäryhmä 15-17 vuotta n=79) Kysely	Koko tutkimusryhmän kolme tärkeintä motiivia ajanvietteelliselle liikunnalle olivat terveys, sosiaalisuus/nautinto ja taitojen kehittäminen. Tytöt kokevat terveyden tärkeämmäksi motiiviksi kuin pojat. Ikäryhmä tarkastelussa 21-24 vuotiailla oli kaikilla alueilla korkeammat pisteet (pois lukioiden taitojen kehittäminen).	15-17-vuotta <ul style="list-style-type: none"> • terveys • taitojen kehittäminen • sosiaalinen/nautinto • ulkonäkö • kilpailu
Saulius Sukys, Daiva Majauskienė, Vida J. Cesnaitienė & Diana Karanauskiene Liettua 2010	Do Parents' Exercise Habits Predict 13-18-Year-Old Adolescents' Involvement in Sport?	Tutkia vanhempien liikuntatottumuksien yhteyttä nuorten osallistumiseen urheilutoimintaan, näkökantana sukupuoli ja ikä. Lisäksi tutkia vanhempien liikuntatottumuksien yhteyttä nuorten liikuntamotivaatioon.	N=2335 (13-18 vuotta) Kysely	Liikuntamotiivit tärkeysjärjestyksessä: 1.kunto ja hyvinvointi 2. ulkonäkö 3. kilpailu 4. sosiaalinen. Pojille kilpailuun liittyvät motiivit olivat tärkeämpiä kuin tytöille. Kunto, hyvinvointi ja ulkonäkö olivat tärkeämpiä vanhemmille nuorille. Nuoremmille nuorille kilpailumotiivit olivat tärkeämpiä. Vanhempien vaikutus motivaatioon: jos 2 vanhempaa liikkuu	<ul style="list-style-type: none"> • kunto ja hyvinvointi • ulkonäkö • kilpailu • sosiaalinen

				säännöllisesti -> nuoria motivoivat kunto, hyvinvointi, jos 1 vanhempi liikkuu sään. -> nuoria motivoi ulkonäkö, kilpailu, jos isä liikkuu sään. -> nuoria motivoi kunto, kilpailu, ulkonäkö ja sosiaalisuus.	
Ronald J. Iannotti, Rusan Chen, Hania Kololo, Gintare Petronyte, Ellen Haug & Chris Roberts Itä- ja Länsi - Eurooppa, Pohjois-Amerikka 2006	Motivations for Adolescent Participation in Leisure-Time Physical Activity: International Differences	Tutkia alueellisia eroja liikuntamotivaatioiden taustoista ja tutkia alueellisia yhtäläisyyksiä sekä eroavaisuuksia liikunnan harrastamisen motiiveista ja liikkumisesta.	N= 7 eri maata (11,13,15 vuotta) Kysely	Kyseisistä alueista Itä-Euroopasta löydettiin eniten menestymiseen liittyviä motiivitekiäjiä, Länsi-Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa sosiaaliset motiivit ovat korkeimmillaan, Pohjois-Amerikassa terveys oli motiivina suurin. Kaikkien maiden motiivit tärkeysjärjestyksessä: 1. terveys 2. sosiaalisuus ja 3. menestyminen.	<ul style="list-style-type: none"> • terveys • sosiaalinen • menestyminen
Dana M. Litt, Ronald J. Iannotti & Jing Wang USA 2006	Motivations for adolescent physical activity	Tavoitteena validoida Wold ja Kannasin mittari ulkoisista palkkiosta, terveysarvoista ja henkilökohtaisesta motivaatiosta. Lisäksi tutkia motivaatioiden ja fyysisen aktiivisuuden välistä suhdetta.	N=9011 (keski-ikä 14.1 vuotta) Kysely	Wold ja Kannasin motivaatiomittari arvioi ulkoisia, sosiaalisia ja terveydellisiä motivaatioita, jotka ennustavat fyysistä aktiivisuutta nuorilla. Terveysten edistäminen motivaationa oli tärkein tytöillä ja pojilla liikunnan harrastamiseen. Tytöillä ja pojilla sosiaalinen motivaatio oli suhteellisen pieni, mutta	<ul style="list-style-type: none"> • terveys • sosiaalinen • ulkoinen

				positiivinen. Ulkoiset motivaatiot eivät nouseet positiivisena esille.	
Hazaa M. AlHazaa, Mohammad A. Alahmadi, Hana I. Al-Sobayel, Nada A. Abahussain, Dina M. Qahwaji & Abdulrahman O. Musaiger Saudi-Arabia 2010	Patterns and Determinants of Physical Activity Among Saudi Adolescents	Tutkia malleja ja tekijöitä liikunnan harrastamista kohtaan Saudi-Arabialaisilla nuorilla.	N=2866 (15-19 vuotta) kysely & kliinisiä mittauksia	Pojat kuntoilevat enemmän julkisilla paikoilla kuin tytöt. Julkisissa kouluissa olevat pojat liikkuvat enemmän kuin yksityisissä kouluissa olevat, tytöillä tämä toisinpäin. Pojat kuntoilevat kavereiden kanssa ja tytöt sukulaisten kanssa tai yksin. Pojat liikkuvat pääsääntöisesti terveyden ja virkistymisen kannalta, kun taas tytöt liikkuvat painon pudotuksen (pysyäkseen ulkoisesti kunnossa) ja virkistymisen kannalta.	<ul style="list-style-type: none"> Pojat <ul style="list-style-type: none"> terveysvaikutukset virkestäytyminen painonpudotus (vahvan näköinen) ystävien tapaaminen kilpailu Tytöt <ul style="list-style-type: none"> painonpudotus (pysyäkseen ulkoisesti kunnossa) virkestäytyminen terveysvaikutukset ystävien tapaaminen kilpailu
Fiona Gillison, Simon Sebire & Martyn Standage Englanti 2011	What motivates girls to take up exercise during adolescence? Learning from those who succeed	Tutkia tekijöitä, jotka tukevat liikunnan motivaation sisäistämistä.	N=107 (keski-ikä=13.28 vuotta, tytöjä) kysely & puolistrukturoitu haastattelu	Kasvaminen ja haasteiden hakeminen löydettiin tuloksina liikuntamotivaation sisäistämiseen. Suurin osa ilmoitti liikkuvansa terveellisyden takia. Osallistujien kasvaessa ja ymmärtäessä paremmin terveyskäyttäytymistä, he huomioivat tulevaisuuden terveydentilan liikkumalla. Motivaatio oli kuitenkin vain osittain si-	<ul style="list-style-type: none"> terveys taidot (kehittyminen) ulkonäkö sosiaalinen yhteys sosiaalinen huomio

				säistettyä. Tytöt yhdistivät terveyden laihuteen, joten painon kontrollointi yhdistetään ulkoapäin tulevaan tavoitteeseen. Haasteiden hakeminen yhdistetään sisäiseen motivaatioon: tytöt arvostavat, kun he saavat asettaa ja saavuttaa itselleen mielekkäitä tavoitteita.	
Leila Saros Suomi 2009	Fyysinen aktiivisuus eri elämänvaiheissa: Yhdeksäsluokkalaisten kestävyysliikunnan harrastamisen motiivit	Tarkastella fyysistä aktiivisuutta liikuntaryhmien, liikuntakertojen, liikunnan keskon ja rasittavuuden sekä liikuntasuosittelun mukana. Selvittää juoksutestin tulosta selittäviä tekijöitä. Tarkoituksen myös tutkia 9. luokkalaisten kestävyysliikunnan harrastamiseen ja harrastamattomuuteen liittyviä motiiveja.	N=262 (15 vuotta, poikia) Kysely Lisäksi N=1458 (17-45 vuotta, miehiä) Puhelinhaastattelu	10% 9. lk. liikui vähintään 1 tunnin päivässä hengästyen. 10% eri ikäisistä harrasti kestävyysliikuntaa ja voimalajeja. Juoksutestin tulokseen vaikutti nuoren kiinnostus tietokonetta kohtaan (tietokone tärkeämpi kuin liikunta). Tutkimuksessa löydettiin neljä liikkujatyyppiä: liikuntamyönteinen (sisäinen syy harrastamiseen), terveysliikkuja (ulkoisen syy harrastamiseen), syrjäytymisvaarassa oleva (sisäinen motivaatio erilainen kuin motivoituneilla) ja syrjään vetäytyneet (sisäinen motivaatio puuttuu). Kolmen ensimmäisen liikuntamotiivin listaan sisältyivät mm.	<ul style="list-style-type: none"> • terveys • kunto • luonnossa liikkuminen • ylipainon ehkäisy • suorituskyvyn rajojen etsiminen

				terveyden ja kunnan edistä- minen sekä luonnossa liik- kuminen.	
--	--	--	--	---	--

Liite 2: Vertaisarvioidut tutkimukset ja muiden tutkimusten laadun arviointi (Nevala ym. 2014 muokattu CASP-menetelmä)

Tutki- muksen tekijät	Caglar ym. 2009	Sukys ym. 2010	Iannotti ym. 2006	Litt ym. 2006	AlHazzaa ym. 2010	Gillison ym. 2011	Saros 2009
Ver- taisarvi- oitu		X	X	X	X	X	
CASP- mene- telmä	X						X
CASP-kri- teerit							
1. Oliko tutkimuk- sen ta- voitteet selkeästi määri- telty?	2						2
2. Oliko tutkimus- asetelma perus- teltu ja sopiko se vastaa- maan tut- kimusky- symyk- siin?	1						2
3. Sopiiko tutkitta- vien rek- rytointi- strategia tutkimuk- sen ta- voittei- siin?	2						2
4. Kerät- tiinkö tutkimus- aineisto sitä, että saa- tiin tutki- musil-	2						2

miön kan- nalta tar- koituk- senmu- kaista tietoa?							
5. Oliko mahdolli- nen tutki- jan vaiku- tus huo- mioitu tarkoituk- senmu- kaisella tavalla?	0						0
6. Oliko tutkimuk- sen eetti- set seikat otettu huomi- oon?	1						2
7. Oliko tutkimuk- sen ana- lyysi riit- tävän tarkkaa ja perus- teellista?	2						2
8. Oliko tutkimuk- sen tulok- set selke- ästi il- maistu?	2						2
9. Kuinka hyödylli- nen tutki- mus oli?	2						2
Yhteis- pisteet (max. 18)	14						16