

**VARUSMIESPALVELUKSEN VAIKUTUS RESERVILÄIS-
LIITON JA SUOMEN RESERVIUPSEERILIITON JÄSEN-
TEN KUNTOTASOON**

Vesamäki Reija

Opinnäytetyö

Liikunta- ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

2019

Liikunta- ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijä	Reija Vesämäki	Vuosi	2019
Ohjaaja	Petteri Pohja		
Toimeksiantaja	Reserviläisliitto ja Suomen Reserviupseeriliitto		
Työn nimi	Varusmiespalveluksen vaikutus Reserviläisliiton ja Suomen Reserviupseeriliiton jäsenten kuntotasoon		
Sivu- ja liitemäärä	51 + 13		

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa varusmiespalveluksen vaikutuksesta Reserviläisliiton ja Suomen Reserviupseeriliiton jäsenten kuntotason muutokseen. Tutkimuksessa otettiin huomioon palvelusta ennen, aikana ja jälkeen oleva aika, jotta tuloksia saatiin vertailtua mahdollisimman hyvin. Tarkoituksena oli selvittää kuntotason muutosta liittojen jäsenille lähetettävällä kyselyllä, jonka tulokset on raportoitu tässä työssä.

Työn kohderyhmänä oli Reserviläisliiton ja Suomen Reserviupseeriliiton jäsenet, jotka ovat suorittaneet varusmiespalveluksen vuosien 2000 – 2018 välillä. Kyselyyn vastasi 2476 jäsentä. Tutkimuksessa käytettiin harkinnanvaraista otosta, sillä otosryhmä rajattiin varusmiespalveluksen suoritusvuoden perusteella. Otantasuhde oli 23,6 prosenttia, mikä antaa suhteellisen hyvän kuvan tutkimuksen tuloksista.

Opinnäytetyö on kvantitatiivinen tutkimus, joka toteutettiin Webropol-kyselytyökalulla. Kyselylomake oli puolistrukturoitu ja sisälsi yhteensä 21 kysymystä. Työssä käytetyt kuviot tehtiin Microsoft Word -ohjelmalla samoin kuin puolistrukturoitujen kysymysten vastausten taulukointi.

Tuloksista saatiin selville, että reserviläisten kuntotaso parani huomattavasti varusmiespalveluksen aikana. Suurella osalla saavutettu kuntotaso kuitenkin hieman laski palveluksen jälkeen. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että varusmiespalveluksen aikana varusmiesten kuntotaso kohoaa huomattavasti ja pienestä laskusta huolimatta pysyy suurella osalla hyvänä myös sen jälkeen. Lisäksi reserviläisten liittojen urheilutoiminnalla on vaikutusta kuntotason ylläpitämisessä.

Avainsanat fyysinen toimintakyky, kuntotaso, reserviläinen, Reserviläisliitto, Suomen Reserviupseeriliitto, varusmies

Degree Programme in Sports and
Leisure
Bachelor of Sports Studies

Author	Reija Vesamäki	Year	2019
Supervisor(s)	Petteri Pohja		
Commissioned by	The Finnish Reservists' Association & The Finnish Reserve Officers' Federation		
Subject of thesis	Conscript service's impact on the physical condition of members of The Finnish Reservists' Association & The Finnish Reserve Officers' Federation		
Number of pages	51 + 13		

The aim of the thesis was to get information on the change on physical condition level of members of The Finnish Reservists' Association and The Finnish Reserve Officers' Federation from the time before conscript service, compared to post-military service. This also included the time of conscript service to take in account the changes made during it. The purpose was to find out these matters through questionnaire sent to union members, and then report them.

The target group of the thesis were the members of The Finnish Reservists' Association and The Finnish Reserve Officers' Federation who had completed military service within a certain time. The survey was answered by 2476 members. I used discretionary sample, because the sample was defined of the year of service in the military. The sampling was 23,6 percent which gives a relatively good picture of the results of the study.

The thesis is a quantitative study, implemented using the survey tool Webropol. The questionnaire was semi-structured and contained 21 questions in total. The diagrams were made with Microsoft Word as well as the tabulation of answers to semi-structured questions.

The results showed that the level of condition of the reservists improved significantly during the military service, and slightly decreased afterwards. In conclusion, during the military service the level of condition of conscripts increases and the physical condition will remain rather good even after some time. In addition, the sport activities of the Reserve Unions have an impact of maintaining the level of physical condition.

Key words conscript, level of physical condition, physical performance, reservist, The Finnish Reserve Officers' Federation, The Finnish Reservists' Association

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	VARUSMIESPALVELUS, RESERVILÄISLIITTO JA SUOMEN RESERVIUPSEERILIITTO	8
2.1	Varusmiespalvelus.....	8
2.1.1	Varusmiespalveluksen tarkoitus ja merkitys	8
2.1.2	Puolustusvoimat palveluksen järjestäjänä	9
2.2	Reserviläisliitto	10
2.2.1	Reserviläisliiton tarkoitus ja tehtävät	10
2.3	Suomen Reserviupseeriliitto	11
2.3.1	Suomen Reserviupseeriliiton tarkoitus ja tehtävät.....	12
3	FYYSINEN TOIMINTAKYKY	14
3.1	Fyysisen toimintakyvyn osa-alueet	14
3.2	Fyysinen toimintakyky varusmiespalveluksessa	15
3.3	Kuntotaso ja sen merkitys reserviläisille	16
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	18
4.1	Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimusongelmat.....	18
4.2	Toimeksiantajat ja kohderyhmä	18
4.3	Tutkimuksen kulku	19
4.4	Aineiston keruu ja mittausmenetelmät	20
4.5	Kysely Reserviläisliiton ja Suomen Reserviupseeriliiton jäsenille	21
4.6	Aineiston analysointi	22
4.7	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	23
5	TULOKSET	25
5.1	Taustatiedot	25
5.2	Kuntotaso ennen varusmiespalvelusta	29
5.3	Kuntotaso varusmiespalveluksen aikana	32
5.4	Kuntotaso varusmiespalveluksen jälkeen	35
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	39
6.1	Taustatiedot	39
6.2	Kuntotaso ennen varusmiespalvelusta	40
6.3	Kuntotaso varusmiespalveluksen aikana	41
6.4	Kuntotaso varusmiespalveluksen jälkeen	42

7 POHDINTA	46
LÄHTEET	49
LIITTEET	51

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa varusmiespalveluksen vaikutuksesta Reserviläisliiton ja Suomen Reserviupseeriliiton jäsenten kuntotason muutokseen. Tutkimuksessa otettiin huomioon palvelusta ennen, aikana ja jälkeen oleva aika, jotta tuloksia saatiin vertailtua mahdollisimman hyvin. Tarkoituksena oli selvittää kuntotason muutosta liittojen jäsenille lähetettävällä kyselyllä, jonka tulokset on raportoitu tässä työssä.

Ajatus opinnäytetyön aiheesta lähti omasta kiinnostuksestani varusmiespalvelusta kohtaan ja halusta selvittää sen mahdollista vaikutusta kuntotasoon. Kysely lähetettiin Reserviläisliiton ja Suomen Reserviupseeriliiton niille jäsenille, jotka ovat varusmiespalveluksen suorittaneet. Varusmiesten kuntotaso on ollut laskussa kuluneina vuosina ja halusin tietää, onko tällä merkitystä myös reserviläisten kuntotasoon ja jos on, niin kuinka paljon. Opinnäytetyö on yhteiskunnallisesti tärkeä, sillä suurin osa nuorista miehistä ja kasvava määrä nuoria naisia suorittaa varusmiespalveluksen.

Tutkimuksen toteuttamisessa käytettiin puolistrukturoitua kyselylomaketta ja tutkimuksen vastaajamäärä oli 2476. Kyselyn toteuttamisessa ja aineiston analysoinnissa käytettiin Webropol-kyselytyökalua. Tutkimuksen otos on suhteellisen pieni liittojen jäsenmäärään nähden. Se kuitenkin antaa viitteitä reserviläisten kuntotasosta ja siitä, millainen vaikutus varusmiespalveluksella tähän on.

Samankaltaisia tutkimuksia on toteutettu aikaisemmin, kun on selvitetty esimerkiksi varusmiesten kuntotasoa ja liikuntatottumuksia. Reserviläisten kuntotasoa ei kuitenkaan aikaisemmin ole tutkittu. Kokonaisuudessaan varusmiesten kuntotasoa pyritään parantamaan ja koulutusta kehittämään, joten kysely tuo tietoa kuntotason muutoksesta ja auttaa kehittämistyössä.

Opinnäytetyön raportin alussa käydään läpi tutkimuksen teoriapohjaa, jotta lukija saa käsityksen siitä, mitä aihetta käsitellään. Varusmiespalvelus on olennainen osa yhteiskuntaa, mutta ei välttämättä kaikille tuttu. Lisäksi tietämys reserviläisten toiminnasta ja tarkoituksesta on todennäköisesti tuntemattomampi,

verrattuna varusmiespalvelukseen. Teoriapohjan jälkeen raportissa käsitellään tutkimuksen tarkoitusta ja esitellään tutkimusongelmat. Tämän jälkeen selvennetään tutkimuksen kulkua ja aineiston käsittelyä. Raportin lopussa keskitytään kyselystä saatuun tutkimusaineistoon, sen käsittelyyn ja analysointiin sekä tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arviointiin. Raportin viimeisessä osassa paneudutaan tulosten johtopäätösten tekemiseen sekä pohdintaan.

Tutkimuksen lähteinä on käytetty tutkimuskirjallisuutta, haastatteluja sekä aiheeseen liittyviä Internet-sivuja. Tutkimus on toteutettu yhteistyössä Reserviläisliiton ja Suomen Reserviupseeriliiton kanssa ja tavoitteena on ollut myös saada heille materiaalia oman toimintansa kehittämiseen.

2 VARUSMIESPALVELUS, RESERVILÄISLIITTO JA SUOMEN RESERVIUPSEERILIITTO

2.1 Varusmiespalvelus

Varusmiespalveluksen tavoitteena on kouluttaa asevelvolliset sotilaallisen maanpuolustuksen tehtäviin ja ylläpitää Puolustusvoimien toimintavalmiutta (Puolustusvoimat 2019a). Varusmiespalvelus kuuluu yleiseen asevelvollisuu- teen (Puolustusvoimat 2018, 10). Se on Suomen sotilaallisen turvallisuuden tae ja koskee 18 – 60 -vuotiaita miehiä. Myös naiset voivat hakea vapaaehtoiseen asepalvelukseen. (Puolustusvoimat 2019b.)

Varusmiespalveluksen suorittaneet miehet sekä vapaaehtoisen palveluksen suorittaneet naiset, siirtyvät palveluksen jälkeen reserviin. Varusmiespalvelus ja reserviläiskoulutus pyritään toteuttamaan niin, että niiden välillä säilyisi johdon- mukainen kokonaisuus. (Puolustusvoimat 2018, 10). Reservissä olevat voidaan määrätä kertausharjoituksiin ja tarvittaessa puolustamaan kotimaata sotilaalli- sesti (Puolustusvoimat 2019b). Puolustusvoimat määräävät jokaiselle palveluk- seen astuvalle palveluspaikan ja aloittamisajan. Varusmiespalvelus kestää teh- tävästä riippuen 165, 255 tai 347 päivää. (Puolustusvoimat 2019b.)

2.1.1 Varusmiespalveluksen tarkoitus ja merkitys

Varusmiespalveluksen tarkoituksena on kouluttaa ja harjaannuttaa asevelvolli- set sotilaallisen maanpuolustuksen tehtäviin. Näin myös pystytään luomaan tarvittavat joukkokokonaisuudet sodan ajan varalle. (Asevelvollisuuslaki 1438/2007 5:36.1 §.) Palveluksen aikana varusmiehille koulutetaan sotilaan perustaidot, tehdään soveltuvuus- ja kuntotestit sekä arvioidaan soveltuvuutta johtajuustehtäviin (Asevelvollisuuslaki 1428/2007 5:36.2 §).

Koulutuksiin valittaessa huomioidaan varusmiehen kyvykkyys, johtamisvalmiu- det, halukkuus sekä erilaiset arvioinnit ja niiden tulokset. Itse koulutuksessa va- rusmiesten taitoja kehitetään pienryhmäkoulutuksessa, sodan ajan ryhmäko- koonpanossa. Varusmiehille painotetaan yhteistoiminnan merkitystä, vastuuta,

yksilön kunnioittamista ja vastuuntuntoa. Lisäksi johtajakoulutuksessa korostetaan yksilöllistä johtamista, luottamuksen rakentamista ja toisista huolehtimista. (Puolustusvoimat 2019a.)

Varusmiespalveluksen tavoitteena on saada reserviin suorituskkyisiä joukkoja ja erityishenkilöstöä. Lisäksi tavoitteena on varmistaa yksilön ja joukon tarvitsema osaaminen ja toimintakyky poikkeusoloissa. Sotilaallisen koulutuksen ohella palvelus opettaa tavoitteellista toimintaa ja voimavarojen keskittämistä tavoitteen saavuttamiseksi. Koulutuksen tärkeänä osana on myös yhteistyökyvyn ja ryhmätaitojen kehittäminen. (Puolustusvoimat 2018, 12.)

Varusmiespalvelus on myös yhteiskunnallisesti merkittävä. Se kehittää varusmiesten liikuntataitoja ja parantaa fyysistä toimintakykyä. Varusmiehille koulutetaan palveluksen aikana muun muassa ensiaputaitoja sekä luonnossa selviytymisen taitoja. Varusmiespalvelus antaa hyvät lähtökohdat tuleviin opintoihin ja työelämään, varsinkin johtajakoulutuksen käyneillä varusmiehillä. (Puolustusvoimat 2018, 12.)

2.1.2 Puolustusvoimat palveluksen järjestäjänä

Puolustusvoimien tehtävänä on Suomen sotilaallinen puolustaminen maa- ja merialueella sekä ilmatilassa. Ehkä näkyvimpänä ja merkittävimänä tehtävänä rauhan aikana on sotilaskoulutuksen antaminen ja maanpuolustustahdon edistäminen. Ilman Puolustusvoimien järjestämää sotilaskoulutusta Suomella ei olisi omaa armeijaa ja mahdollisuutta puolustaa maataan sodan aikana. (Puolustusvoimat 2019c.)

Sotilaskoulutuksen lisäksi Puolustusvoimien tehtäviin kuuluu kansalaisten perusoikeuksien turvaaminen sekä yleisen elinmahdollisuuden ja valtion toimivuuden takaaminen. Myös yhteistyö muiden viranomaisten kanssa on tärkeässä osassa Puolustusvoimien tehtäviä. Lakisääteisenä velvoitteena on Puolustusvoimien tarjottava virka-apua toisen viranomaisen sitä pyydetessä. Kuitenkin myös muiden viranomaisten tukeminen muun muassa turvallisuuden ylläpitämi-

sessä ja yhteiskunnan turvaamisessa on tärkeä tehtävä Puolustusvoimille. (Puolustusvoimat 2019c; Puolustusvoimat 2019d.)

2.2 Reserviläisliitto

Reserviläisliitto on Suomen suurin maanpuolustusjärjestö, joka toimii Puolustusvoimien tukena. Reserviläisliitto on perustettu vuonna 1955. Liitto on jaettu 18 maakunnalliseen piiriin ja sen alla on yli 326 paikallista jäsenyhdistystä. Jäseniä liittoon ja sen paikallisyhdistyksiin kuuluu noin 38 000. (Reserviläisliitto 2019a.)

Kaikista jäsenistä noin 90 prosenttia on suorittanut varusmiespalveluksen. Naisia liittoon kuuluu viisi prosenttia. Reserviläisliiton jäsenyys ei vaadi varusmiespalveluksen suorittamista, vaan kuka tahansa voi liittyä liiton jäseneksi. Koska Reserviläisliitto on vapaaehtoisjärjestö, ei sen jäsenille ole määrättyjä tehtäviä. Jokainen jäsen valitsee itse sen, mitä kaikkea liiton tarjoamista aktiviteeteistä haluaa hyödyntää. (Nyberg 2019.)

Tehdessään yhteistyötä Puolustusvoimien kanssa, pitävät liiton yhdistykset ja piirit tiiviisti yhteyttä varuskuntiin. Kuitenkin itse liitto on yhteyksissä vain Puolustusvoimien pääesikuntaan, eli johtoportaan. Yhteistyö liittyy muun muassa edunvalvontaan ja reserviläisiin sekä näiden koulutukseen. Itse varusmiehille liitto pyrkii esittelemään reserviläistoimintaa ja liiton tarjoamaa koulutusta, saadakseen uusia jäseniä. (Nyberg 2019.)

Maanpuolustuskoulutusyhdistys (MPK) järjestää reserviläisille tarkoitettua sotilaallista koulutusta sekä erilaisia onnettomuustilannekoulutuksia. Reserviläisliitto on mukana tässä toiminnassa ja lähes puolet yhdistyksen kouluttajista on liiton jäseniä. (Reserviläisliitto 2019b.)

2.2.1 Reserviläisliiton tarkoitus ja tehtävät

Reserviläisliitolla on keskeinen rooli vapaaehtoisen maanpuolustustyön ylläpitämisessä sen ollessa Suomen suurin maanpuolustusjärjestö. Liiton tarkoituk-

sena on ylläpitää ja kehittää jäsentensä maanpuolustustahtoa. Tämän lisäksi Reserviläisliitto järjestää erilaista urheilutoimintaa edistääkseen jäsentensä kenttäkelpoisuutta. Näistä yleisimpiä ovat ammunta, maastotoiminta sekä erilaiset urheilumuodot, kuten suunnistus ja hiihto. (Reserviläisliitto 2019c.)

Jotta kaikki toiminta ja kehitystyö saataisiin toteutettua, liitto tukee jäsenyhdistystensä toimintaa. Paikallisesti liiton piirit ja jäsenyhdistykset ylläpitävät ammunta- ja urheilutoimintaa. Liitto puolestaan järjestää ja auttaa jäsenyhdistyksiään järjestämään maanpuolustuskoulutusta, kokouksia, esitelmä- ja juhlatilaisuuksia sekä erilaisia kilpailuja ja retkiä. (Reserviläisliitto 2019b.)

2.3 Suomen Reserviupseeriliitto

Suomen Reserviupseeriliitto (RUL) on vapaaehtoinen maanpuolustusjärjestö, joka on perustettu vuonna 1931. Suomen Reserviupseeriliittoa edelsi valtakunnallinen Reserviupseerikerho, joka perustettiin vuonna 1925. Kattojärjestö eli Suomen Reserviupseeriliitto perustettiin, kun toiminta alkoi 1930 -luvun alussa laajeta. Reserviupseeriliittoon kuuluu yhteensä noin 27 000 jäsentä. Suuren jäsenmäärän vuoksi, liitto on jaettu 305 jäsenyhdistykseen ja 20 piiriin. Reserviläisliittoon ja moniin muihin maanpuolustusjärjestöihin verraten, RUL eroaa siinä, että jäsenyyden edellytyksenä on reserviupseerikoulutus tai reserviupseerin arvo. Maanpuolustusjärjestöt pitävät tiivistä yhteyttä toisiinsa, ja niin myös Suomen Reserviupseeriliitto muihin upseerijärjestöihin, kansainvälisiin veljesjärjestöihin sekä puolustushallintoon. (Kosonen 2019; Suomen Reserviupseeriliitto 2019a; Suomen Reserviupseeriliitto 2019b.)

Liiton jäsenillä ei varsinaisia tehtäviä ole, mutta heitä kannustetaan aktiiviseen kouluttautumiseen, liikkumaan ja ampumaan, eli pitämään yllä niitä taitoja ja toimintakykyjä, joita sodan ajan tehtävissä tarvittaisiin. Suomen Reserviupseeriliiton jäsenet ovat Reserviupseerikoulun eli RUK:n käyneitä reserviläisiä. Reserviupseerikouluun valitaan jokaisesta saapumiserästä noin 7 – 8 prosenttia varusmiehistä. Lähtökohtaisesti he ovat ikäluokkansa parhaimmistoa, joille puolustusvoimien mielestä kannattaa antaa koulutus kaikkein vaativimpiin sodan ajan tehtäviin. Reserviupseerikoulutuksen saaneet varusmiehet sijoitetaan pal-

veluksen jälkeen muun muassa joukkueen- ja jaoksen johtajan tehtäviin. (Kosonen 2019.)

Merkittävä osa reserviupseerikoulutuksen saaneista henkilöistä tekee työuransa erilaisissa asiantuntija- ja johtajatehtävissä. Tämä johtuu pitkälti siitä, että he toimivat myös varusmiespalveluksensa aikana vaativissa johtotehtävissä. Lisäksi RUL on ollut aktiivisesti mukana kehittämässä ja toteuttamassa Maanpuolustuskoulutuksen johtamiskoulutusta, sillä johtaminen on olennainen osa reserviupseeriutta. (Kosonen 2019.)

Suomen Reserviupseeriliitto toimii myös yhdessä Puolustusvoimien kanssa pitäen tiiviisti yhteyttä reserviupseerikursseihin ja reserviupseerioppilaisiin. Liitto haluaa informoida toiminnastaan jokaista reserviupseerikurssia. Lisäksi sen eri reserviupseeripiirit ja yhdistykset pitävät omalta osaltaan tiiviisti yhteyttä omien alueidensa aluetoimistoihin ja varuskuntiin. Liitolla itsellään on kiinteät yhteydet Reserviupseerikoulun lisäksi muun muassa pääesikuntaan, maavoimien esikuntaan ja Maanpuolustuskorkeakouluun. (Kosonen 2019.)

2.3.1 Suomen Reserviupseeriliiton tarkoitus ja tehtävät

Suomen Reserviupseeriliiton toiminta-ajatuksena on olla aatteellinen maanpuolustusjärjestö sekä kehittää reserviupseerien valmiuksia. Kun kaikki jäsenet ovat käyneet reserviupseerikoulun ja ovat arvoltaan reserviupseereita, on heillä tärkeä tehtävä maanpuolustuksessa. Näin ollen liitto myös edistää toiminnallaan yhteiskunnan kokonaisturvallisuutta. (Kosonen 2019.)

Suomen Reserviupseeriliiton keskeisimpiä tehtäviä on kehittää reserviupseerien sotilaallisia tietoja, taitoja ja kenttäkelpoisuutta sekä kykyä toimia erilaisissa sodan ajan ja poikkeusolojen tehtävissä. Liitto pyrkii parantamaan reserviupseerien valmiuksia ja kykyä toimia yhteiskunnan kokonaisturvallisuuteen ja poikkeustilanteisiin liittyvissä tehtävissä. Lisäksi se kehittää johtamis- ja varautumiskoulutusta sekä reserviupseerien mentoritoimintaa. Muun toiminnan lisäksi, liitto tekee töitä maanpuolustustahdon- ja tietouden vahvistamiseksi sekä maanpuo-

lustusedellytysten parantamiseksi. (Kosonen 2019; Suomen Reserviupseeriliitto 2019a.)

Nykyisin reserviläistoiminta koostuu kolmesta peruspilarista. Näistä ensimmäinen on vapaaehtoinen maanpuolustuskoulutus, joka toteutetaan pääsääntöisesti Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen (MPK) kautta. Toinen peruspilari on reserviläisliikunnan järjestäminen ja kehittäminen. Tähän luetaan mukaan kaikki Suomen Reserviupseeriliiton järjestämä urheilu- ja liikuntatoiminta, sekä monipuolinen ampumatoiminta. Kolmantena peruspilarina on perinteinen aatteellinen maanpuolustus. Tähän kuuluvat muun muassa toiminnasta viestiminen, maanpuolustusjuhlat, esitelmät ja vierailut, kunniavartiot sekä veteraanien tukitoiminta. (Kosonen 2019.)

Liitto toimii reserviupseerien etujärjestönä ja ampumatoiminnan edunvalvojana. Se kehittää vapaaehtoista maanpuolustusta yhteistyössä muiden maanpuolustusjärjestöjen, puolustushallinnon ja muiden toimijoiden kanssa. Liitto toimii myös reserviupseerien, reserviupseeriyhdistysten ja -piirien yhdyssiteenä sekä tukee yhdistysten jäsenhankintaa ja -huoltoa. Lisäksi se vaalii sotaveteraanien henkistä perintöä sekä osallistuu heidän tukitoimintaansa ja ylläpitää upseeriperinteitä ja reserviupseerihenkeä sekä osallistuu kansainväliseen reserviupseeritoimintaan. (Kosonen 2019.)

3 FYYSINEN TOIMINTAKYKY

Toimintakyky tarkoittaa ihmisen edellytyksiä selviytyä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista rasitusta vaativista päivittäisistä tehtävistä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Toimintakyky on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ohella yhteydessä motivaatioon (Puolustusvoimat 2018, 241). Toimintakykyyn vaikuttavat ympäristö, yksilön terveydentila ja muut henkilökohtaiset ominaisuudet sekä ympärillä olevat ihmiset. Toimintakyky voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen sekä sosiaaliseen toimintakykyyn. Kun toimintakyvyn osa-alueet ovat kunnossa, auttavat ne ihmistä voimaan hyvin ja selviytymään arjesta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

3.1 Fyysisen toimintakyvyn osa-alueet

Fyysistä toimintakykyä on yksinkertaisimmillaan kyky liikkua ja liikuttaa itseään. Fyysisen toimintakyvyn osa-alueita ovat muun muassa lihasvoima ja -kestävyys, kestävyyskunto, nivelten liikkuvuus ja kehon liikkeiden ja asennon hallinta. Tämän lisäksi myös kehon koostumus vaikuttaa fyysiseen kuntoon. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015; Newman 2017.) Fyysiseen toimintakykyyn liittyvät tekijät voivat olla joko perinnöllisiä tai ne voidaan saavuttaa esimerkiksi harjoittelun avulla (Newman 2017). Myös aistitoiminnot eli näkö ja kuulo liitetään usein fyysisen toimintakyvyn alle (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019).

Ihmisen tuki- ja liikuntaelimistön kunto rakentuu notkeuden lisäksi lihasvoimasta ja -kestävyydestä (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 38). Lihasvoimaa ja -kestävyyttä ihminen tarvitsee päivittäisessä toiminnassa ja sitä voidaan harjoittaa esimerkiksi lihaskunto-, kuntosali- tai voimaharjoittelulla. Ilman lihaksissa olevaa voimaa, eivät edes arkiset askareet onnistuisi. Lihasvoimaharjoittelu vahvistaa lihaksia ja luustoa sekä vähentää rasvakudoksen määrää kehossa. (Sundell, 2018.)

Kestävyyskunto tarkoittaa verenkierto- ja hengityselimistön kuntoa. Kestävyyskunto on keskeinen toimintakyvyn osa-alue. Sydän, verenkierto ja keuhkot huo-

lehtivat siitä, että lihakset saavat tarpeeksi happea, mitä enemmän lihakset pysyvät happea kuluttamaan, sitä paremmassa kunnossa ihminen on. Aerobinen eli hapen avulla tapahtuva energian kulutus on tärkeä osa kestävyyskuntoa. Kestävyyskuntoa voidaan mitata maksimaalisen hapenottokyvyn avulla. Tällä tarkoitetaan maksimaalista hapen määrää, jonka elimistö pystyy suorituksen aikana käyttämään. Lisäksi hyvä kestävyyskunto parantaa muun muassa sydämen lyöntitiheyttä, veren hyvän kolesterolin määrää sekä rasvan käyttökyvyn tehostumista. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 34-35; Kutinlahti 2018; UKK-Instituutti 2018.)

Liikkuvuus eli notkeus tarkoittaa kehon nivelten liikkelaajuutta. Liikkuvuus on yksilöllinen ominaisuus, joka koostuu nivelten liikkuvuudesta sekä lihaksia ja niveliä ympäröivien kudosten venyvyydestä. Liikkuvuutta voi kehittää, mutta siihen vaikuttavat myös perimä, ulkoiset olosuhteet, ikä sekä hormonaaliset ja hermostolliset tekijät. Liikkuvuus voidaan jakaa aktiiviseen ja passiiviseen liikkuvuuteen. Aktiivinen liikkuvuus saavutetaan kehon omalla lihasvoimalla, kun passiivisessa liikkuvuudessa joku ulkoinen tekijä vaikuttaa ääripisteen saavuttamiseen. Hyvä liikkuvuus mahdollistaa oikeat suoritustekniikat ja liikeradat, jolloin loukkaantumisilta välttyään helpommin. Jos liikkuvuus on vähäistä, voidaan sitä alkaa kompensoimaan esimerkiksi voiman avulla. (Soanjärvi 2019.)

Lisäksi kehonkoostumus on yksi fyysisen toimintakyvyn osa. Tärkeimmät liikuntaan ja terveyteen vaikuttavat osat kehonkoostumuksessa ovat kehon rasvapiitoisuus ja rasvan jakautuminen kehossa. Kehonkoostumusta voidaan arvioida muun muassa rasvaprosenttimittauksilla, painoindeksillä, vyötärönympäryksen mittaamisella ja ihan peiliin katsomalla. Kehonkoostumukseen voidaan vaikuttaa ja sitä voidaan edistää liikkumalla. (Vuori, Taimela & Kujala 2005, 92-95.)

3.2 Fyysinen toimintakyky varusmiespalveluksessa

Varusmiespalveluksessa fyysinen toimintakyky voidaan jakaa vielä tarkempiin osiin. Näitä ovat kenttäkelpoisuus, fyysinen kunto, kestävyys, voima ja nopeus. Lisäksi lihashallinta ja liikkuvuus kuuluvat voidaan liittää tähän. Kenttäkelpoisuus vaatii sitkeyttä, periksiantamattomuutta sekä rohkeutta. Hyvä kenttäkelpoi-

suus tarkoittaa sitä, että sotilaalla on hyvä fyysinen kunto sekä ampumataitoa. Lisäksi hän pystyy toimimaan poikkeustilanteessa ja venymään omille äärirajoille vuodenajasta ja sääolosuhteista riippumatta. (Puolustusvoimat 2018, 241 – 242.)

Toisena osa-alueena on fyysinen kunto, mikä voidaan jakaa kestävyYTEEN, voimaan ja nopeuteen. Hyvä kestävyys tarkoittaa elimistön kykyä tuottaa energiaa hapen avulla mahdollisimman tehokkaasti ja elimistön kyvystä tehdä pitkään jatkuvaa työtä (Nummela 2019). Kestävyys voidaan jakaa aerobiseen ja anaerobiseen kestävyYTEEN. Aerobinen kestävyys tarkoittaa hapen avulla tuotettavaa energiaa ja anaerobinen puolestaan ilman happea.

Voimaa ihminen tarvitsee joka päivä kaikessa toiminnassaan. Varusmiehillä voimaa tarvitaan taistelukentällä ja kasarmilla esimerkiksi varusteiden kantamisessa. Lihakset tuottavat voimaa ottamalla vastaan käskyjä liikehermostolta. Lihasten supistumiskäsky lähtee aivoista hermoratoja pitkin selkäyttimeen ja sieltä eteenpäin motorisia liikehermoja pitkin lihakseen. Voima voidaan jakaa lihaksen supistumistavan mukaan isometriseen, dynaamiseen sekä staattiseen voimantuottoon. Lisäksi voima voidaan jakaa maksimi-, nopeus- ja kesto-voimaan, joihin vaikuttaa energian tuotto. (Rytkönen, Hulmi & Haikarainen 2014; Puolustusvoimat 2018, 242.)

Viimeisenä fyysisen kunnan osatekijänä on nopeus, johon vaikuttaa pitkälti pe-riytyvyys. Nuorempina nopeutta on mahdollista kehittää, mutta vanhemmiten se on erityisen hankalaa. Nopeus voidaan jakaa perus-, reaktio-, räjähtävään- ja liikeno- peuteen sekä nopeustaitavuuteen. (Puolustusvoimat 2018, 242.)

3.3 Kuntotaso ja sen merkitys reserviläisille

Kuntotaso on fyysisen toimintakyvyn osa-alueista koostuva kokonaisuus, joka kertoo ihmisen kunnosta ja toimintakyvystä. Kuntotason määrittäminen on hankalaa ilman minkäänlaisia testejä ja siihen vaikuttaa moni tekijä. Esimerkiksi huippu-urheilijan kuntotason täytyy olla erilainen kuin arkiliikkujan kuntotaso. Puolustusvoimat käyttävät kuntotestejä varusmiesten kuntotason mittaamiseen.

Kuntotesteillä pystytään seuraamaan fyysisen toimintakyvyn muutosta palveluksen aikana. (Puolustusvoimat 2018, 245.) Näillä testeillä saadaan kattava kuva siitä, mikä on nuorten miesten kuntotaso. Kokonaisuudessaan tulokset ovat heikentyneet kuluneiden 20-35 vuoden ajan. Tosin negatiivinen muutos on alkanut tasaantua viimeisen kymmenen vuoden aikana. (Puolustusvoimat 2019e.)

Reserviläisille kuntotason merkitys on myös omanlainen. Puolustusvoimat sijoittavat varusmiehet palveluksen aikana sodan ajan joukkoihin, joista he kotiutuvat reserviin. Varusmiehet määrätään palveluksen aikana joko miehistön tai johtajan tehtäviin heidän soveltuvuutensa mukaan. Nämä jaottelut vaikuttavat myös siihen, minkälaisia ominaisuuksia varusmieheltä vaaditaan sekä palveluksen aikana, reservissä että sodan ajan tehtävissä. (Puolustusvoimat 2018, 15.)

Miehistön tehtävissä toimivat varusmiehet ovat taistelijoita, jotka ovat fyysisiltä ja psyykkisiltä ominaisuuksiltaan vahvoja varusmiehiä. Sodan ajan vaativimpia tehtäviä suorittavat erikoiskoulutuksen saaneet varusmiehet. Johtajakoulutukseen puolestaan valitaan johtamis- ja oppimisedellytyksiltään sopivimmat varusmiehet. (Puolustusvoimat 2018, 15.) Teknologian kehityksen myötä myös sota vaatii taistelijoilta ja johtajilta enemmän. Näin ollen se vaatii jokaiselta hyvän fyysisen kunnon lisäksi myös hyvää psyykkistä kuntoa. (Suomen Reserviupseeriliitto 2019c.)

Reserviläisliitto ja Suomen Reserviupseeriliitto sekä muut maanpuolustusjärjestöt järjestävät jäsenilleen erilaisia liikunta- ja urheilumahdollisuuksia sekä ampumatoimintaa. Nämä kaikki ovat tärkeitä ylläpitämään reserviläisten toimintakykyä. Järjestöt vaalivat sotilaallisia liikuntamuotoja, joten toiminta perustuu pitkälti hiihtoon, juoksuun, suunnitukseen ja marsseihin. (Reserviläisliitto 2019c.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyön päätavoitteena oli selvittää varusmiespalveluksen vaikutusta Reserviläisliiton ja Suomen Reserviupseeriliiton jäsenten fyysisen kuntotason muutokseen. Tässä otettiin huomioon myös ennen ja jälkeen palvelusta oleva aika, jotta tuloksille saatiin vertailupohjaa. Tarkoituksena oli saada Reserviläisliiton ja Suomen Reserviupseeriliiton jäsenille lähetettävän kyselyn kautta tietoa, jotta työn tavoite saadaan selvitettyä.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Millainen on ollut Reserviläisliiton ja Suomen Reserviupseeriliiton jäsenten kuntotaso ennen varusmiespalvelusta?
2. Millaiseksi kuntotaso on koettu palveluksen aikana?
3. Miten kuntotaso on muuttunut palveluksen aikana?
4. Millaiseksi kuntotaso koetaan nykyisin palveluksen jälkeen?

Tutkimuksen lähtökohtana oli oma kiinnostukseni selvittää varusmiesten kuntotason muutosta palveluksen jälkeen. Lopulta toimeksiantajan kautta päädyin selvittämään kuntotason muutosta ennen palvelusta verraten palveluksen aikana olevaan kuntotasoon ja siitä eteenpäin sen jälkeen. Kysely toteutettiin Reserviläisliiton ja Suomen Reserviupseeriliiton jäsenille. Tarkoituksena oli saada tietoa, onko kuntotasossa tapahtunut muutosta, kun liittojen tarkoituksena on ylläpitää reserviläisten kuntotasoa ja kenttäkelpoisuutta.

4.2 Toimeksiantajat ja kohderyhmä

Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimi ensin Reserviläisliitto, mutta liiton toiminnanjohtajalta tuli vielä ehdotus, jos ottaisin mukaan Suomen Reserviupseeriliiton. Näin ollen sain mukaan myös upseeritason reserviläisiä ja laajemman kyselyaineiston.

Tutkimuksen toimeksiantajina toimivat sekä Reserviläisliitto että Suomen Reserviupseeriliitto. Molemmat toimivat koko maan laajuisesti pitäen yhteyttä Puolustusvoimiin. Näistä liitoista minulla on ollut toimeksiantajina liittojen toiminnanjohtajat. Molemmat ovat olleet alusta asti kiinnostuneita opinnäytetyöni aiheesta ja toteutuksesta. Liitoille aihe on myös tärkeä, sillä ne saavat tietoa oman toimintansa hyödyllisyydestä ja vaikuttavuudesta.

Tutkimuksen kohderyhmänä on Reserviläisliiton ja Suomen Reserviupseeriliiton varusmiespalveluksen suorittaneet jäsenet. Tutkimusjoukkoon kuului miehiä sekä vapaaehtoisen asepalveluksen suorittaneita naisia. Reserviläisliittoon kuuluu myös jäseniä, jotka eivät ole varusmiespalvelusta suorittaneet, joten heidät rajattiin tämän tutkimuksen ulkopuolelle.

Todella harvoin tutkimuksissa mitataan kaikki kyseiseen ryhmään kuuluvat henkilöt. Tutkiminen olisi työlästä eikä palvelisi työn tarkoitusta. Tutkija valitsee tutkimukseensa ryhmästä tietyn joukon, jota kutsutaan otokseksi. (Nummenmaa 2006, 20 – 21.) Omassa tutkimuksessani kohderyhmäksi päätettiin rajata Reserviläisliiton ja Suomen Reserviupseeriliiton jäsenistä tietty otos varusmiespalveluksen aloittamisvuoden mukaan, jottei määrästä tule aivan kohtuuton. Liittojen jäseniä on yhteensä noin 65 000 henkilöä, joten kyselyn aineistosta olisi kaikkien vastattua tullut todella suuri.

Tutkimuksen otos edustaa harkinnanvaraista otantaa. Harkinnanvaraisessa otoksessa tutkija on valinnut tutkimuskohteen omasta mielestään parhaaksi katsomallaan tavalla, kuitenkin perustellusti (Vilkkä 2007, 58). Tutkimus lähetettiin 10 500 henkilölle ja lopullinen vastausmäärä oli 2476. Näin ollen tutkimuksen otantasuhde oli 23,6 prosenttia.

4.3 Tutkimuksen kulku

Tutkimuksen kulku voidaan jakaa kyselyn toteuttamiseen, teoriapohjan kirjoittamiseen ja kyselyn analysointiin sekä työn raportointiin. Tutkimuksen suunnittelun ja kyselyn hahmottelun aloitin keväällä 2019 ja itse kysely lähetettiin liittojen jäsenille ja toteutettiin kesäkuun 2019 aikana. Kyselyä työstettiin yhdessä

Reserviläisliiton ja Suomen Reserviupseeriliiton kanssa ja ne myös lähettivät sen jäsenilleen. Vastaajilla oli kyselyn lähettämisestä kolme viikkoa aikaa vastata, jonka jälkeen kysely sulkeutui.

Kesän 2019 aikana etsin teoriapohjaan aineistoa ja kirjoitin sitä. Tämän valmistuttua siirryin alkusyksystä kyselyn aineiston analysointiin ja työn raportoinnin kirjoittamiseen. Lopullinen työ alkoi valmistua syksyllä 2019.

4.4 Aineiston keruu ja mittausmenetelmät

Toteutin tutkimukseni aineiston keruun sähköisenä kyselynä. Tämä säästi aikaa ja resursseja, kun kyselylomakkeita ei tarvinnut postittaa. Lisäksi kun Reserviläisliitolla ja Suomen Reserviupseeriliitolla on kattavat jäsenrekisterit, sai kyselyn lähetettyä heidän kauttaan helposti sähköisesti. Tutkimukseni on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Tämä oli itselleni paras tutkimustapa, sillä kohderyhmä oli suuri. Lisäksi kun aineistoni on itse kerätty, voidaan se määritellä primääriaineistoksi (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 181).

Kyselylomakkeeni Reserviläisliitolle ja Suomen Reserviupseeriliitolle (Liite 1) oli puolistrukturoitu, jossa oli lisäksi strukturoituja kysymyksiä. Kyselyssä oli yhteensä 21 kysymystä. Näistä viisi oli puolistrukturoituja ja strukturoituja 16. Strukturoidut kysymykset ovat vakioitu niin, että jokainen vastaaja ymmärtää kysymyksen samalla tavalla (Vilkkä 2007, 15). Puolistrukturoidut kysymykset puolestaan eivät ole niin tarkkaan mietittyjä ja ne voivat sisältää vastausvaihtoehdon ”Jotakin muuta, mitä?” (Tampereen yliopisto 2019). Puolistrukturoiduissa kysymyksissä oli pakollinen vastauskenttä lisäkysymykselle, jos kyseisen vaihtoehdon valitsi. Kyselyn vastauksia läpikäydessä luin nämä vastaukset läpi, ja kokosin ne yhteen.

Strukturoiduista kysymyksistä saadaan vastaukset suoraan numeerisena, mikä helpottaa vastausten läpikäyntiä. Tämän vuoksi valitsinkin käyttää pääasiassa strukturoituja kysymyksiä. Puolistrukturoituja kysymyksiä käytin selvittäessäni tutkittavien sotilasarvoa, aselajia sekä palveluksen suorittamispaikkaa. Näihin jouduin laittamaan puolistrukturoidun kysymyksen, sillä jotkin vaihtoehdoista

saattoivat puuttua. Lisäksi kysyttäessä vastaajien liikuntatottumuksista käytin puolistrukturoituja kysymyksiä, jos oli aktiiviharrastaja jossakin lajissa, niin se tuli kertoa. Nämä vastaukset on taulukoitu ja esitetty lajeittain (Liite 3 & 4).

Kyselylomakkeen rungon halusin pitää mahdollisimman selkeänä ja johdonmukaisena. Jaottelin kyselylomakkeen taustatietoihin, fyysiseen kuntoon ennen varusmiespalvelusta, fyysiseen kuntoon varusmiespalveluksen aikana ja fyysiseen kuntoon varusmiespalveluksen jälkeen. Näiden avulla pystyin jäsentelemään kyselyä ja tekemään siitä selkeämmän myös vastaajille.

4.5 Kysely Reserviläisliiton ja Suomen Reserviupseeriliiton jäsenille

Kysely lähetettiin sähköpostilla Reserviläisliiton kautta, mutta siinä oli mukana omat saatesanani (Liite 2), jossa kerroin kuka olen ja miksi kysely tehdään. Jäsenten ei tarvinnut valmistautua kyselyyn mitenkään etukäteen, vaan he saivat tehdä sen omien tuntemustensa mukaisesti.

Jokainen kyselyyn vastaaja sai täyttää kyselyn parhaaksi katsomanaan hetkenä kyselyn aukiolon mukaisesti. Näin ollen en tutkijana tiedä, millainen heidän viireystilansa esimerkiksi on ollut. Kyselyyn vastaaminen vei arviolta 5 – 10 minuuttia. Kyselyn linkki lähetettiin tutkittaville 12.6. ja oli tuosta hetkestä avoinna reilut kolme viikkoa 30.6. saakka. Kyselyn ollessa avoinna, tutkittaville lähetettiin automaattinen muistutusviesti.

Kysely toteutettiin sähköisesti Webropol-kyselytyökalun pohjaa käyttäen. Webropolin kautta sain myös kootusti vastaukset taulukoina ja numeerisina, joten minun ei enää tarvinnut niitä syöttää toiseen ohjelmaan analysoitavaksi.

Kyselyn lopulliset osiot olivat seuraavat:

1. Taustatiedot
2. Kuntotaso ennen varusmiespalvelusta
3. Kuntotaso varusmiespalveluksen aikana

4. Kuntotaso varusmiespalveluksen jälkeen.

Taustatiedot osiossa selvitin kyselyyn vastanneiden sukupuolen, syntymävuoden ja palveluksen aloittamisvuoden. Tämän lisäksi selvitin vastaajien sotilasarvon, puolustushaaran, aselajin sekä palveluksen suorituspaikan. Sotilasarvon, palveluksen suorituspaikan ja aselajin koin vastausten analysointivaiheessa turhiksi tutkimusongelmien kannalta, joten jätin ne pois lopullisesta raportoinnista. Näillä kysymyksillä sain perustiedot vastaajista, jotta tiesin, keitä kaikkia kyselyyn on vastannut.

Kolmessa seuraavassa osiossa oli pääasiassa samat kysymykset, jotta pystyin saamaan tietoa siitä, onko palveluksen aloittamisen ja nykyhetken välillä tapahtunut muutosta reserviläisten kuntotasossa. Halusin selvittää reserviläisten aktiivisuutta kaikissa kolmessa vaiheessa ja tietää, millaiseksi he ovat kokeneet oman kuntotasonsa. Lisäksi varusmiespalveluksen aikana olleista kuntotesteistä sain tietoa, onko kehitystä tapahtunut ensimmäisen ja toisen kuntotestin välillä.

Jokainen osio kyselyssäni käytiin yhdessä läpi Reserviläisliiton yhteyshenkilöni kanssa ja mietimme tarkasti, että jokainen kysymys on perusteltu. Tutkimuksen tärkeänä tavoitteena oli saada tietoa siitä, onko reserviläisten kuntotaso muuttunut varusmiespalveluksen jälkeen ja jos on, niin mihin suuntaan. Kyselyn avulla sain myös tietoa siitä, onko reserviläisille järjestetystä toiminnasta ollut hyötyä heidän kuntonsa kannalta.

4.6 Aineiston analysointi

Kyselyajan umpeuduttua tarkistin vastausten määrän sekä selasin vastausten koonnit läpi. Varmistin lisäksi, ettei mukana ole virheellisiä vastauksia. Sähköisessä kyselyssä on erona paperiseen se, etten voinut tarkastella yksittäisen vastaajan vastauksia.

Koska olin tehnyt kyselyn sähköisessä muodossa Webropol-kyselytyökalulla, minun ei tarvinnut erikseen syöttää tuloksia analysoitavaksi. Ohjelma oli koon-

nut tulleet vastaukset taulukoihin ja pystyin kysymysten tuloksia vertailemaan keskenään. Ohjelma oli itselleni uusi, joten jonkin aikaa kesti, että totuin sitä käyttämään, mutta sen jälkeen työskentely nopeutui. Kokosin kaikki vastaukset itselleni ylös, jotta minun oli niitä helpompi työstää.

Webropol-kyselytyökalulla sain tulokset taulukoituina, joista niitä oli helppo analysoida. Halusin kuitenkin muuttaa taulukot kuvioiksi, jotta ne olisivat vielä ymmärrettävämpiä opinnäytetyössäni. Tulokset raportoin tekstimuodossa, mutta kaikki ne löytyvät myös kuvioina työstäni.

4.7 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Jos tutkimuksen tulokset eivät ole luotettavia, on tutkimus tutkimusongelmien osalta täysin merkityksetön. Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan reliabiliteetilla ja validiteetilla. Reliabiliteettisuus tarkoittaa sitä, että tutkimus voidaan toistaa ja siitä saadaan samankaltaiset tulokset. Tässä tapauksessa siis se, että joku toinen tutkija pystyisi toistamaan tutkimuksen ja saisi samankaltaiset tulokset. Validiteetti puolestaan tarkoittaa tutkimuksen kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoitus mitata tai tutkia. Esimerkiksi siis tässä kyselyssä, tarkoituksena on selvittää kuntotason muutosta, joten tulee varmistaa, että kyselyllä selvitetään vastausta juuri tähän kysymykseen. (Hirsjärvi ym. 2008, 226.)

Luotettavan kyselyn luominen ei ole helppoa ja itse sen huomasin omaa työtäni tehdessä. Luotettavan kyselyn tekeminen vaatii aikaa ja prosessointia, eikä se ollut itselleni niin helppoa, kuin ensin ajattelin. Kysely tulee käyttää ulkopuolisella pyytäen korjausehdotuksia. Lisäksi kysely tulisi pilotoida, eli suorittaa se ensin pienemmälle kohderyhmälle, jonka pohjalta sitä tulisi kehittää eteenpäin. (Metsämuuronen 2005, 59.) Omaa kyselyäni kehitin yhdessä Reserviläisliiton yhteyshenkilöni kanssa. Kuitenkaan pilotointia en tehnyt, sillä en tiennyt sen olevan osa kyselyn tekemistä.

Hyvä tutkimus on tieteellisten perusteiden mukaisesti tehty ja näin ollen myös eettisen tutkimuksen periaatteita noudattava. Tutkimuksen kysymyksenasettelun ja tavoitteiden, aineiston keräämisen ja käsittelyn sekä tulosten esittäminen

eivät saa loukata tutkimuksen kohderyhmää (Vilkkä 2007, 90). Omassa tutkimuksessani pyrin luomaan kysymykset mahdollisimman neutraaleiksi, jotta ne eivät loukkaisi ketään ja olisivat myös mahdollisimman hyvin ymmärrettävissä.

Jokainen, jolle kysely lähetettiin, sai tehdä itse päätöksen, vastaako kyselyyn vai ei. Näin ollen kyselyyn ei ole pakotettu ketään ja voidaan olettaa vastaajien olleen rehellisiä vastatessaan kysymyksiin. Kuitenkin minun tulee huomioida mahdollinen virhemarginaali vastausten ohessa. Omassa tutkimuksessani koko tutkimuksen virhemarginaali on yksi prosentti eli todella pieni. Jokainen on kuitenkin vastannut kysymyksiin omalla ymmärryksellään, joten mahdolliset virheet täytyy hyväksyä.

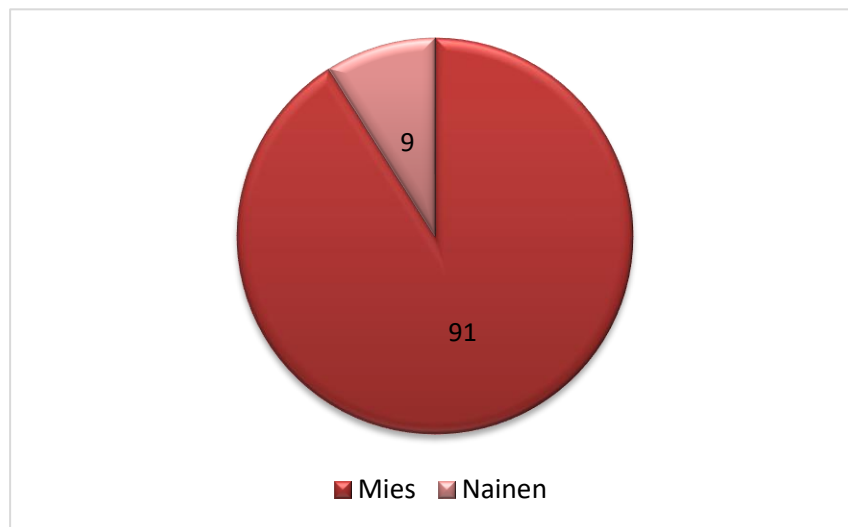
Missään vaiheessa tutkimusta en saanut tietää henkilöiden henkilöllisyyttä. Jokainen vastaaja pysyi täysin anonyyminä minulle. Ainoastaan liittojen toiminnanjohtajat pystyvät kertomaan, kenelle kyselylomake on lähetetty, mutta hekään eivät pysty yhdistämään yksittäisiä vastauksia vastaajiin. Tämä sen vuoksi, että liittojen jäsenrekisteriä käytettiin kohderyhmän rajaukseen ja tutkimuksen lähettämiseen. Ainoastaan tutkimuksen tekijä on käsitellyt aineistoa ja se on hävitetty työn valmistumisen jälkeen. Kaikki tutkimuksen tulokset ovat julkisia.

5 TULOKSET

Esittelen tulokset tutkimusongelmittain. Järjestys on sama kuin kyselyssä, eli vastaajien taustatiedot, fyysinen kunto ennen varusmiespalvelusta, fyysinen kunto varusmiespalveluksen aikana sekä fyysinen kunto varusmiespalveluksen jälkeen.

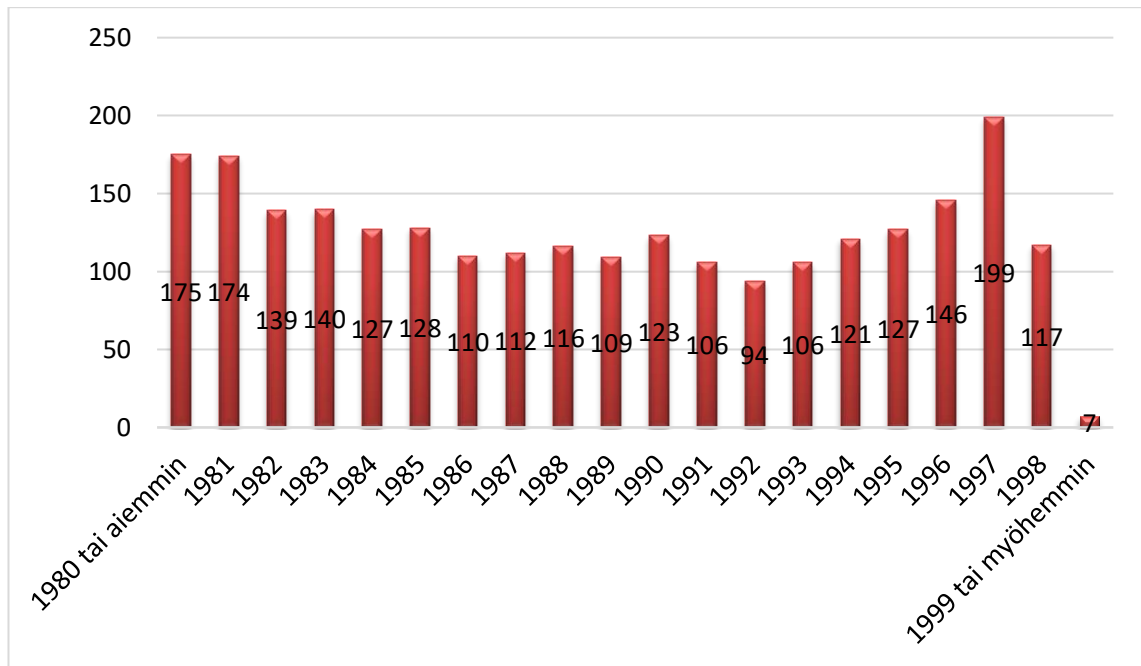
5.1 Taustatiedot

Kyselylomakkeessa kysyttiin vastaajien sukupuolta, syntymävuotta, palveluksen aloittamisvuotta ja palveluksen aloittamisikää, puolustushaaraa sekä arvoa, sotilasarvon perusteella. Kysymyksillä halusin saada taustatietoa vastaajista ja heidän palveluksestaan. Vastaajista 91 prosenttia (2252) oli miehiä ja yhdeksän prosenttia (224) naisia (Kuvio 1).



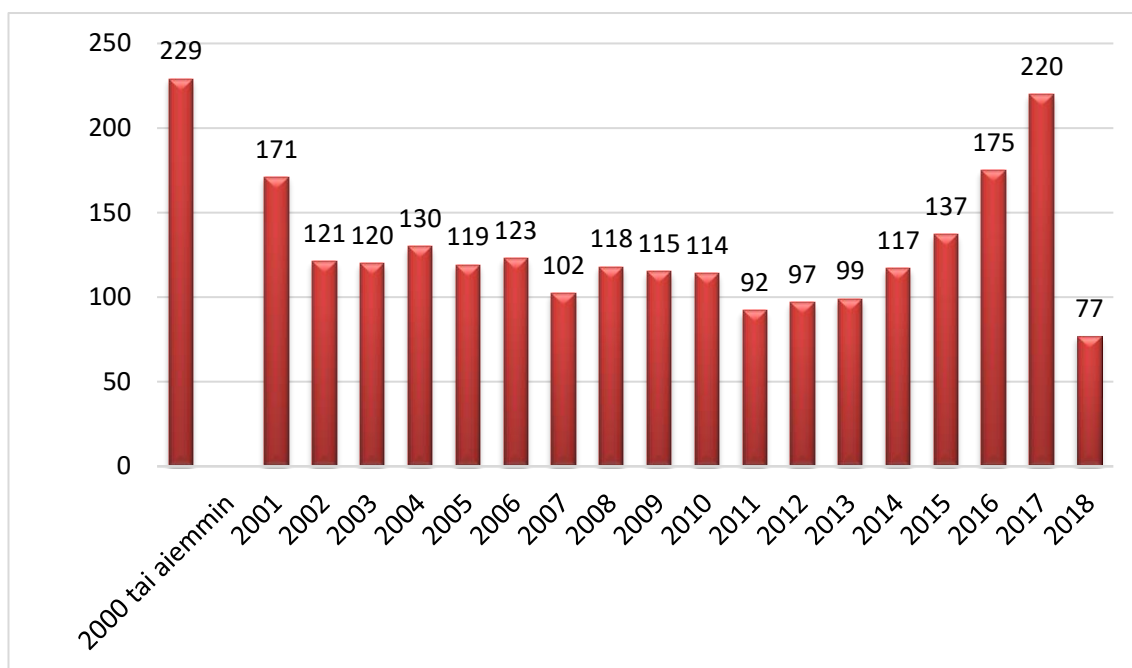
Kuvio 1. Vastaajien sukupuoli

Kysyttäessä vastaajien syntymävuotta, tulokset jakautuivat kohtuullisen tasaisesti. Kaikista eniten vastaajia oli syntynyt vuonna 1997, kahdeksan prosenttia (199). Tämän jälkeen suurimmat määrät olivat 1980 tai aiemmin syntyneet, joita oli seitsemän prosenttia (175) ja 1981 syntyneet, joita oli myös seitsemän prosenttia (174). Muuten vastaajien ikähaarukka jakautui kohtuullisen tasaisesti 4 – 6 prosentin välille. Vähiten vastaajia oli vuonna 1999 tai myöhemmin syntyneistä, vain 0,3 prosenttia (7) (Kuvio 2).



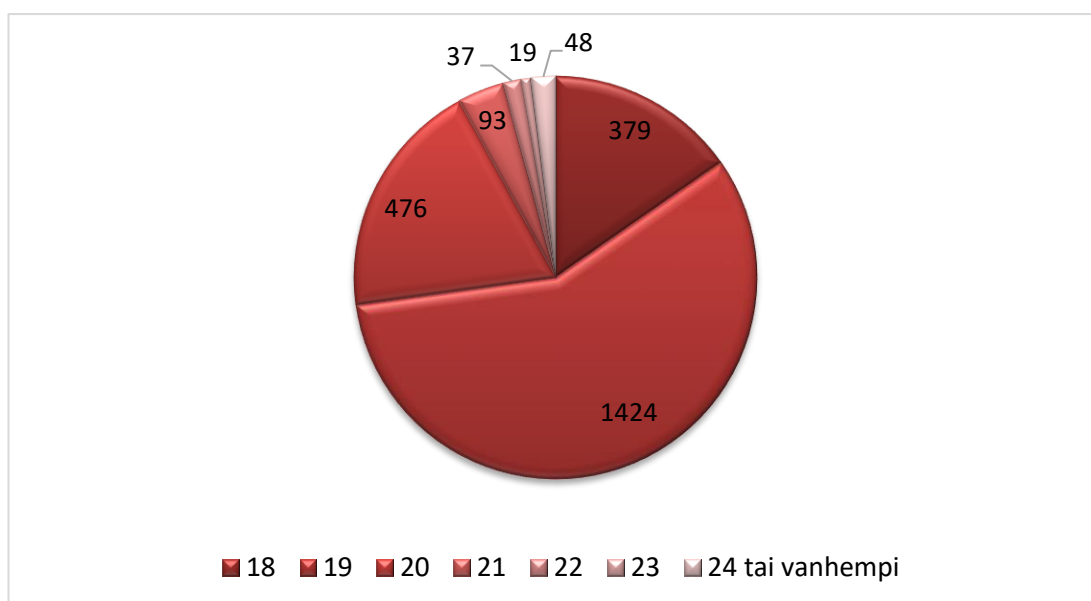
Kuvio 2. Vastaajien syntymävuosi

Halusin myös selvittää, minä vuonna vastaajat olivat aloittaneet palveluksensa, joka on usein yhteydessä syntymävuoteen. Yhdeksän prosenttia (229) vastaajista aloitti varusmiespalveluksensa vuonna 2000 tai aikaisemmin. Tämän jälkeen suurin määrä löytyi vuonna 2017 palveluksen aloittaneista, joita oli myös yhdeksän prosenttia (220) vastaajista. Kuitenkin vuosina 2001 ja 2016 oli hie- man muita suuremmat määrät, seitsemän (171) ja seitsemän prosenttia (175) vastaajista. Muuten vastaukset jaottuivat kohtuullisen tasaisesti vuosien 2002 – 2015 välille, vastaajien prosenttimäärän ollessa 4 – 6 prosentin välillä. Vähiten vastaajia oli aloittanut palveluksen vuonna 2018. Heitä oli vain kolme prosenttia (77) vastaajista. (Kuvio 3).



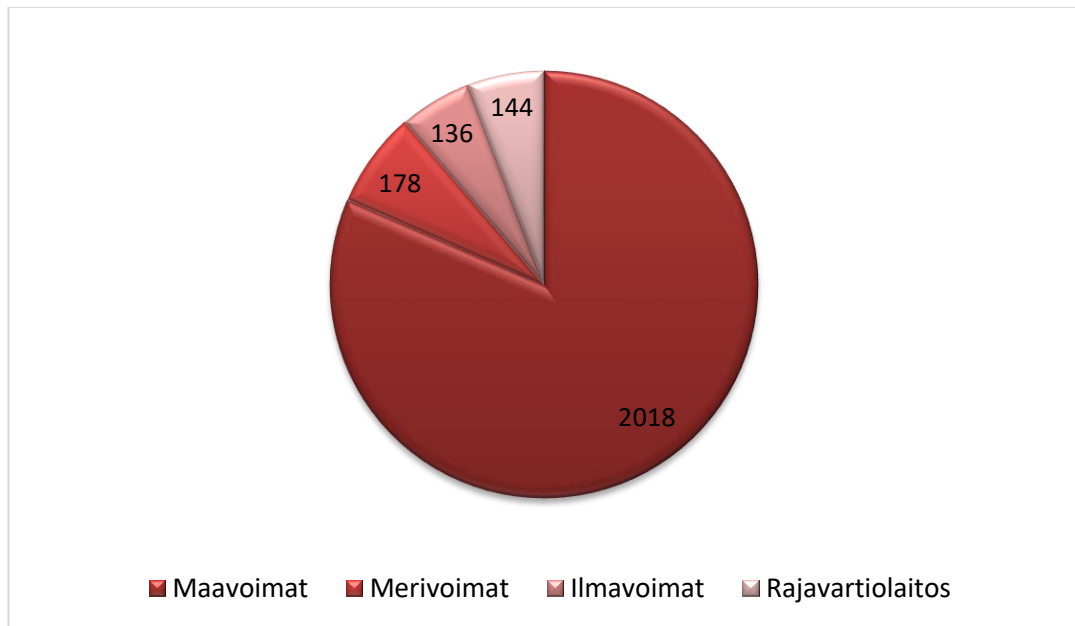
Kuvio 3. Palveluksen aloittamisvuosi

Kyselyyn vastanneista 91,5 prosenttia aloitti varusmiespalveluksen 18 – 20 -vuotiaana. Suurin osa vastaajista oli aloittanut palveluksensa 19 -vuotiaana, 57,5 prosenttia (1424). Tästä seuraavana tuli 20 -vuotiaana palveluksensa aloittaneet, joita oli vastaajista 19 prosenttia (476) sekä 18 -vuotiaana aloittaneet, joita oli 15 prosenttia (379) vastaajista. Tämän lisäksi neljä prosenttia (93) aloitti palveluksen 21 -vuotiaana ja kaksi prosenttia (37) vastaajista 22 -vuotiaana. Lisäksi yksi prosentti (19) vastaajista aloitti palveluksen 23-vuotiaana sekä kaksi prosenttia (48) 24 -vuotiaana tai vanhempana (Kuvio 4).



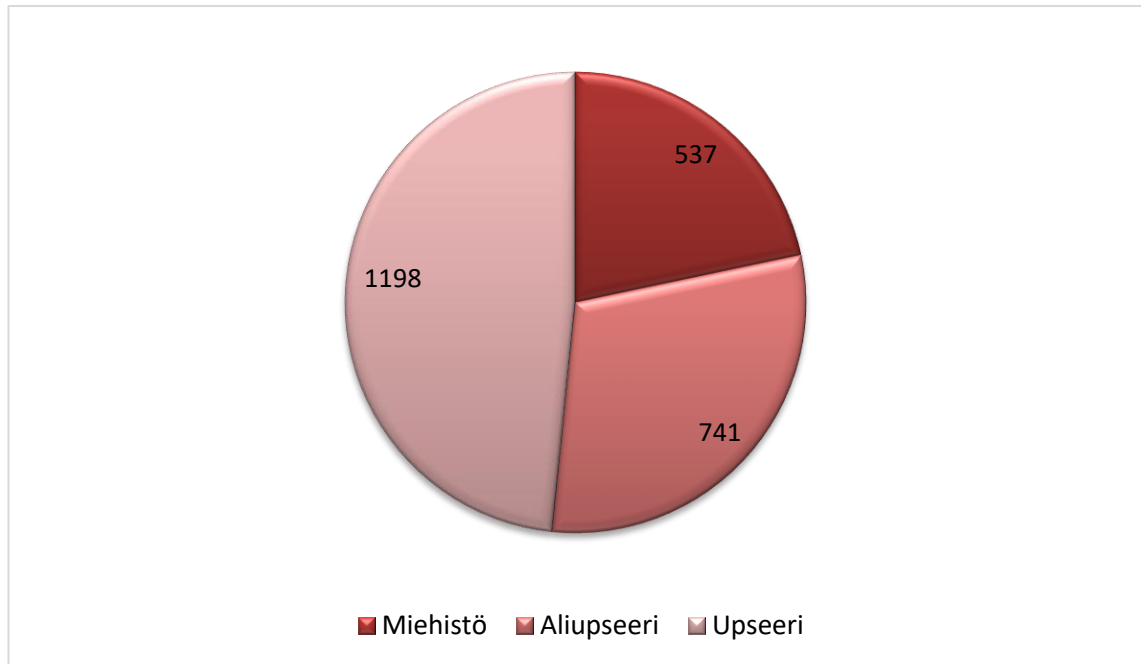
Kuvio 4. Palveluksen aloittamisikä

Suurin osa suorittaa varusmiespalveluksen maavoimissa. Tämän lisäksi on mahdollista suorittaa palvelus merivoimissa, ilmavoimissa tai Rajavartiolaitoksella. Kyselyyn vastanneista 81,5 prosenttia (2018) suoritti palveluksensa maavoimissa. Merivoimissa palveluksensa suoritti seitsemän (178) ja ilmavoimissa 5,5 prosenttia (136) vastaajista. Rajavartiolaitoksella palveluksensa suoritti kuusi prosenttia (144) vastaajista (Kuvio 5).



Kuvio 5. Puolustushaara, jossa palveluksen suoritti

Lisäksi halusin selvittää, onko sotilasarvolla vaikutusta reserviläisten kuntotsoon. Suomen Reserviupseeriliittoon kuuluu vain upseereita, mutta Reserviläisliittoon kuuluu myös miehistön sekä aliupseeritason reserviläisiä. Vastaajista lähes puolet, 48 prosenttia (1198) oli arvoltaan upseereja. Aliupseerin arvo puolestaan oli 30 prosentilla (741) vastaajista ja miehistöön kuului 22 prosenttia (537) vastaajista (Kuvio 6).

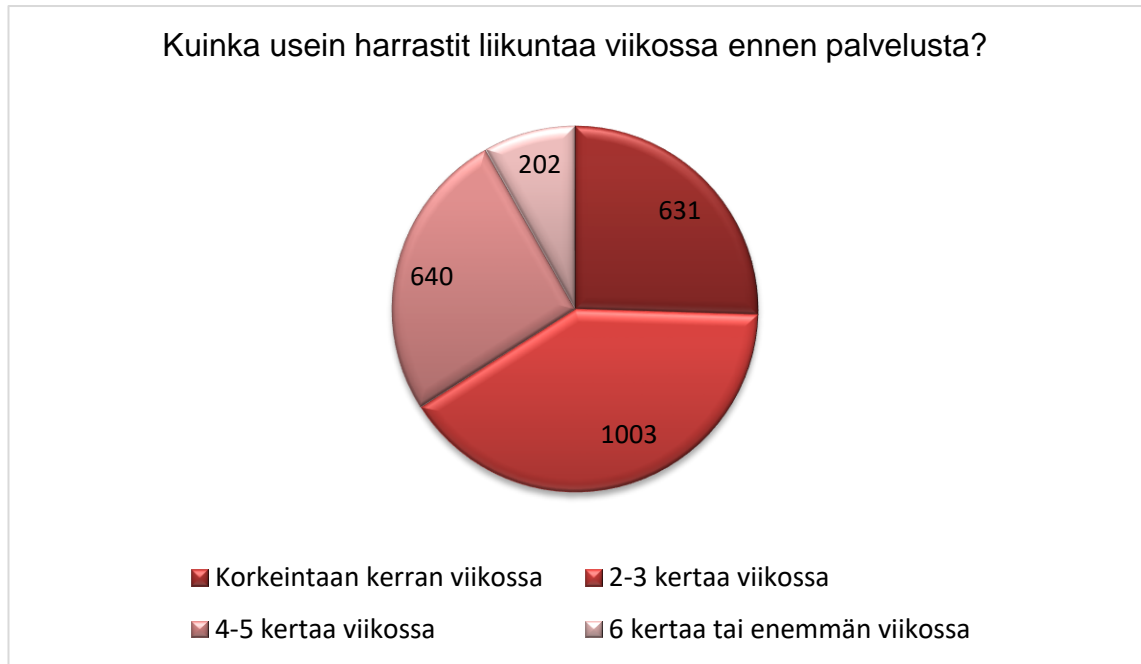


Kuvio 6. Arvo sotilasarvon perusteella

5.2 Kuntotaso ennen varusmiespalvelusta

Halusin selvittää vastaajien kuntotason ennen varusmiespalvelusta, verratakseni sitä kuntotasoon palveluksen aikana ja sen jälkeen. Nämä tiedot olivat tietynasteiset pohjatiedot, jotta sain vertailupohjaa kyselyni muille osioille.

Vastaajista 40,5 prosenttia (1003) harrasti liikuntaa 2 – 3 kertaa viikossa ennen palvelusta. Vastaajista 26 prosenttia (640) harrasti liikuntaa 4 – 5 kertaa viikossa. Samoissa määrissä oli myös korkeintaan kerran viikossa liikuntaa harrastavat, joita vastaajista oli 25,5 prosenttia (631). Kuusi kertaa tai enemmän liikuntaa harrastaneita oli kaikista vähiten eli kahdeksan prosenttia (202) vastaajista (Kuvio 7).



Kuvio 7. Liikunta-aktiivisuuden määrä ennen palvelusta

Selvitin kyselyssä myös, minkälaisia liikkujia vastaajat olivat. Suuri osa vastaajista vastasi olevansa omatoimiliikkujia, eli kävivät säännöllisesti esimerkiksi kuntosalilla tai lenkillä. Näitä oli vastaajista 45,4 prosenttia (1124). Aktiiviharrastajien määrä jossakin tietyssä lajissa ja satunnaisliikkujien määrä oli kohtuullisen tasainen. Aktiiviharrastajia oli 27 prosenttia (667) vastaajista ja satunnaisliikkujia 27,5 prosenttia (685) vastaajista (Kuvio 8). Ensimmäisessä vaihtoehdossa oli pakollinen vastauslaatikko, jos tämän vaihtoehdon valitsi. Vastauslaatikkoon tuli kirjoittaa laji, jota harrasti ennen palvelusta. Nämä vastaukset on koottu lajeittain taulukkoon (Liite 3).



Kuvio 8. Liikuntatottumukset ennen palvelusta

Tämän osion kolmantena kysymyksenä, oli arvioida omaa kuntotasoja ennen palvelusta. Suuri osa vastaajista, eli 44,5 prosenttia (1105) koki oman kuntotasonsa hyväksi ennen palvelusta. Toiseksi eniten koettiin oma kuntotaso tyydyttäväksi. Tämän vaihtoehdon valitsi 31,5 prosenttia (776) vastaajista. Erinomaiseksi oman kuntonsa koki 18 prosenttia (443) vastaajista ja vain kuusi prosenttia (149) vastaajista koki kuntonsa huonoksi (Kuvio 9).

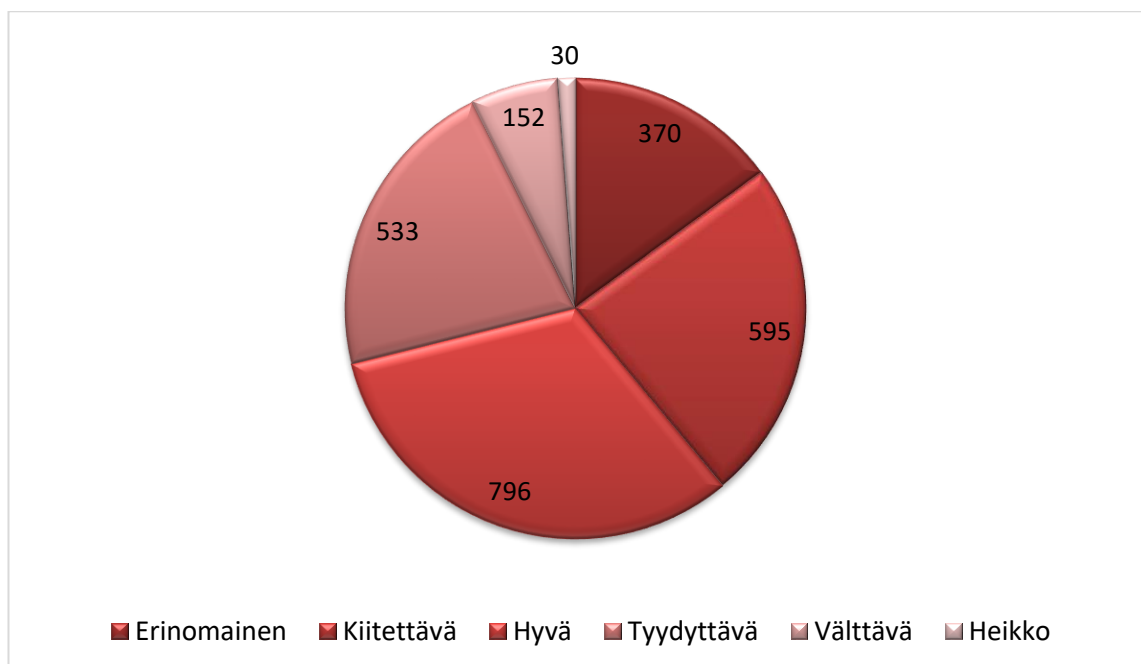


Kuvio 9. Arvio omasta kuntotasosta ennen palvelusta

5.3 Kuntotaso varusmiespalveluksen aikana

Varusmiespalveluksen aikana varusmiehille järjestetään kahdet kuntotestit. Halusin selvittää näiden kuntotestien tulokset, jotta pystyin vertailemaan, oliko varusmiesten kuntotaso muuttunut palveluksen aikana. Lisäksi selvitin omatoimisen liikunnan määrää palveluksen aikana sekä millaiseksi oma kuntotaso oli koettu.

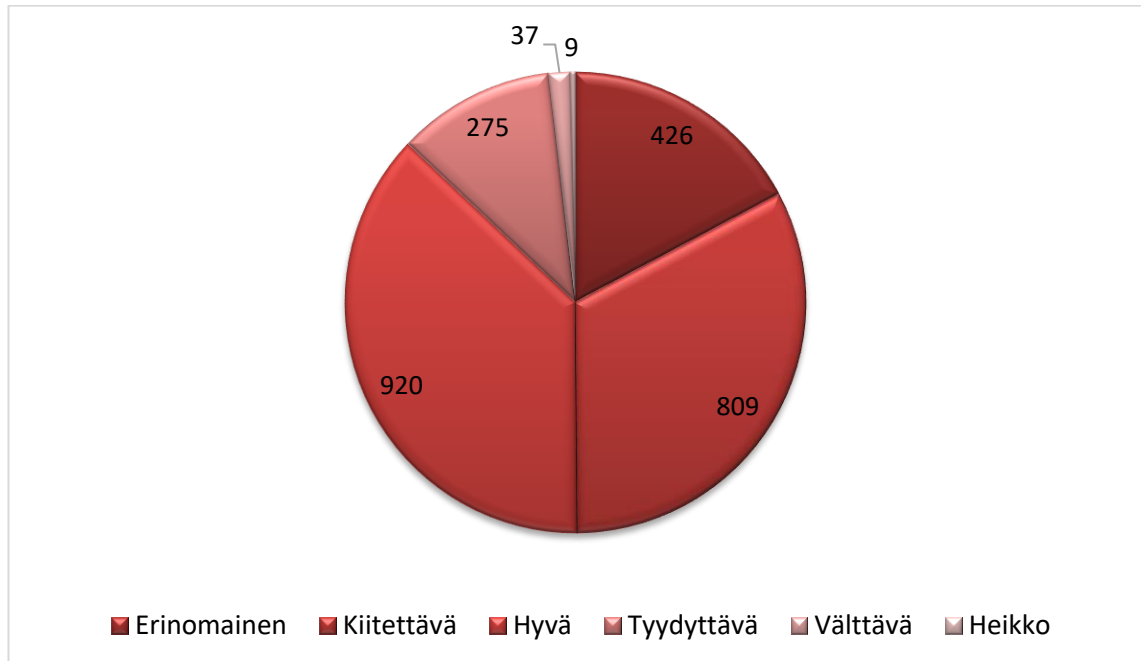
Ensimmäisestä kuntotestistä 32 prosenttia (796) vastaajista oli saanut tulokseksi hyvän. Seuraavaksi eniten tuloksia oli kohdassa kiitettävä, jonka oli saanut 24 prosenttia (595) vastaajista. 21,5 prosenttia (533) vastaajista oli saanut tulokseksi tyydyttävän ja 15 prosenttia (370) erinomaisen tuloksen. Vain kuusi prosenttia (152) vastaajista oli saanut välttävän ja yksi prosentti (30) tuloksen heikko (Kuvio 10).



Kuvio 10. Tulokset ensimmäisessä kuntotestissä

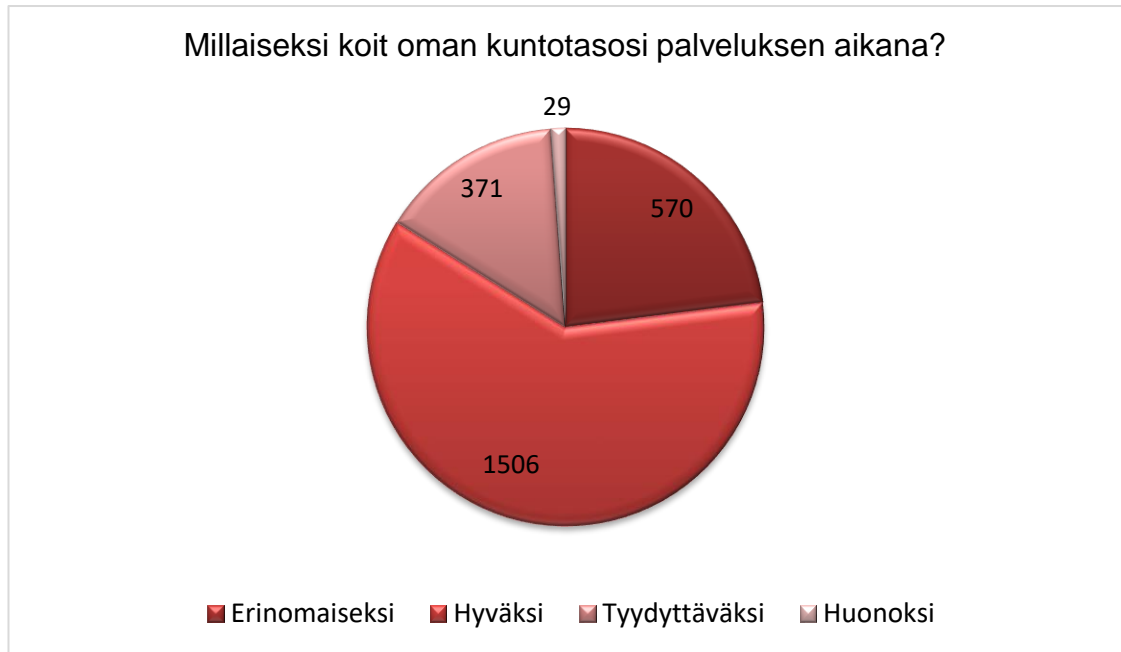
Toisen kuntotestin tulokset olivat hieman erilaiset. Vastaajista 33 prosenttia (809) oli saanut toisesta kuntotestistä tulokseksi kiitettävän ja 37 prosenttia (920) hyvän. Erinomaisen tuloksen oli saanut 17 prosenttia (426) vastaajista ja

tydyttävän 11 prosenttia (275). Enää vain 1,5 prosenttia (37) oli saanut tulokseksi välttävän ja vain 0,4 prosenttia (9) heikon (Kuvio 11).



Kuvio 11. Tulokset toisessa kuntotestissä

Tulokset olivat seuraavat, kun vastaajilta kysyttiin heidän arviota omasta kuntosostaan palveluksen aikana. Hyväksi oman kuntosensa arvioi reilusti yli puolet vastaajista eli 61 prosenttia (1506). Puolestaan erinomaiseksi sen arvioi 23 prosenttia (570) vastaajista. 15 prosenttia (371) arvioi oman kuntosensa tyydyttäväksi ja vain yksi prosentti (29) vastaajista arvioi oman kuntosensa huonoksi (Kuvio 12).



Kuvio 12. Arvio omasta kuntotasosta palveluksen aikana

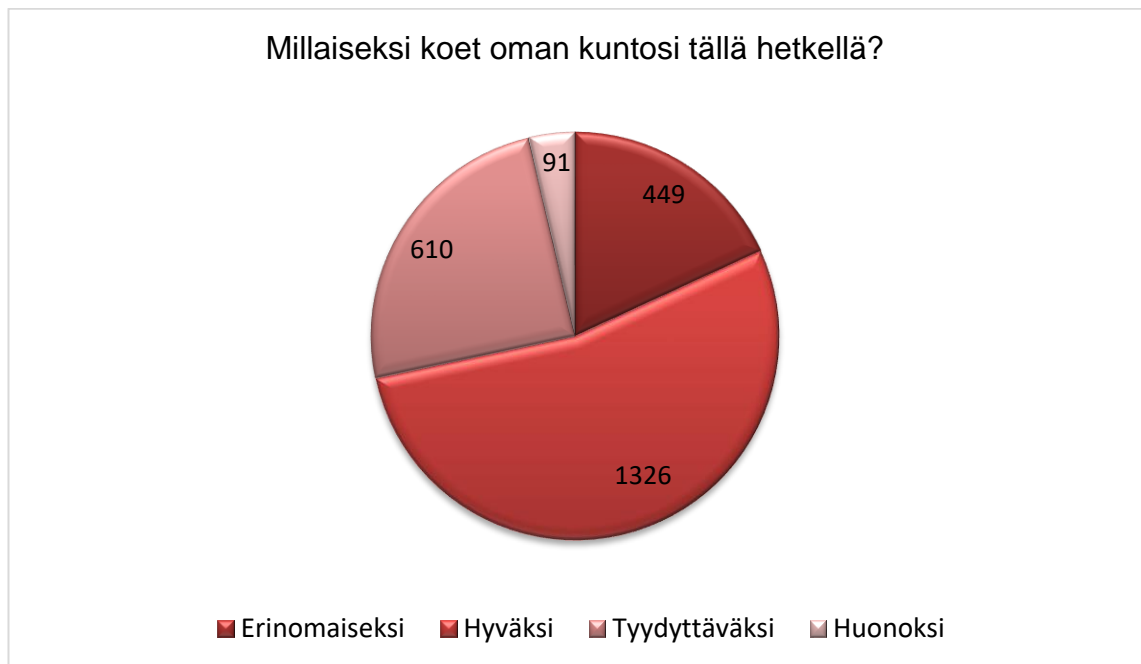
Vastaajilta kysyttiin myös, kuinka paljon he liikkuvat omatoimisesti palveluksen aikana esimerkiksi iltavapailta. Vastaajista puolet eli 50 prosenttia (1245) harrasti liikuntaa korkeintaan kerran viikossa palveluksen aikana. Puolestaan 40 prosenttia (991) vastasi harrastaneensa liikuntaa 2 – 3 kertaa viikossa. Kahdeksan prosenttia (202) harrasti liikuntaa 4 – 5 kertaa viikossa ja vain 1,5 prosenttia (37) harrasti liikuntaa viikossa kuusi kertaa tai enemmän (Kuvio 13).



Kuvio 13. Oma liikunta-aktiivisuus palveluksen aikana

5.4 Kuntotaso varusmiespalveluksen jälkeen

Kysyttäessä arviota omasta kuntotasosta palveluksen jälkeen, vastaukset olivat seuraavanlaiset. Yli puolet vastaajista, 53,5 prosenttia (1326) koki oman kuntosensa hyväksi. Tyydyttäväksi oman kuntotasonsa koki 24,5 prosenttia (610) vastaajista. 18 prosenttia (449) vastaajista puolestaan koki oman kuntosensa erinomaiseksi ja vain neljä prosenttia (91) koki sen huonoksi (Kuvio 14).



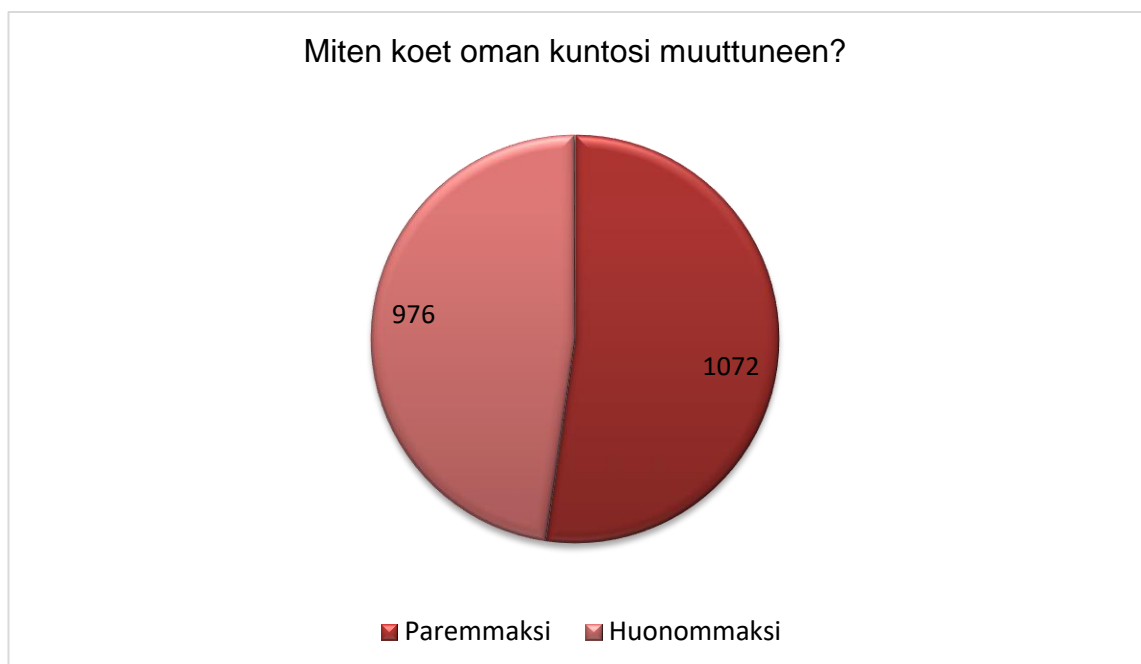
Kuvio 14. Oma arvio nykyisestä kuntotasosta

Vastaajista neljä viidestä eli 82,5 prosenttia (2046) koki oman kuntosensa muuttuneen palveluksen jälkeen verrattuna aikaan ennen palvelusta. Vain 17,5 prosenttia (430) koki, ettei heidän kuntosensa ollut muuttunut palveluksen jälkeen (Kuvio 15).



Kuvio 15. Oma arvio kuntotason muutoksesta palveluksen jälkeen

Kuntotason muutoksesta jatkokysymyksenä oli, että kokiko vastaaja oman kuntonsa muuttuneen paremmaksi vai huonommaksi. Kaikista vastaajista hieman yli puolet, 52 prosenttia (1072) koki oman kuntonsa muuttuneen paremmaksi. Puolestaan hieman alle puolet eli 48 prosenttia (976) koki kuntonsa muuttuneen huonommaksi (Kuvio 16).



Kuvio 16. Arvio kuntotason muutoksen suunnasta

Palveluksen jälkeisessä ajassa oli sama kysymys, kuin ennen palvelusta olevassa osiossa. Vastaajilta kysyttiin uudestaan heidän liikkumistottumuksiaan. Palveluksen jälkeen aktiiviharrastajia jossakin lajissa oli 21 prosenttia (516). Puolestaan omatoimiliikkujien määrä oli 62 prosenttia (1530) ja satunnaisliikkujia oli 21 prosenttia (430) vastaajista (Kuvio 17). Vastaajilta vaadittiin taas ensimmäisen vaihtoehdon kohdalla pakollisena laji, jota harrastavat. Nämä tulokset on esitetty kootusti taulukossa (Liite 4).



Kuvio 17. Liikuntatottumukset palveluksen jälkeen

Vastaajilta kysyttiin uudestaan myös heidän liikkumismääräänsä viikossa. Palveluksen jälkeen 42 prosenttia (1048) vastaajista valitsi vaihtoehdon 2 – 3 kertaa viikossa. 32 prosenttia (799) valitsi vaihtoehdon 4 – 5 kertaa viikossa. Korkeintaan kerran viikossa liikkui palveluksen jälkeen 18 prosenttia (453) vastaajista ja kuusi tai enemmän kertaa viikossa seitsemän prosenttia (176) vastaajista (Kuvio 18).



Kuvio 18. Liikunta-aktiivisuuden määrä palveluksen jälkeen

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä osiossa tulen esittämään johtopäätökset kyselyn tuloksista peilaten niitä teoriapohjaani ja tutkimusongelmiin. Osiot on jaoteltu kyselyssä olevien osioiden mukaan. Tärkeimmän huomioni haluan nostaa esille jo nyt. Tutkimuksen tuloksista tärkeimpänä asiana esille nousi se, että varusmiespalvelus oli yleisesti vaikuttanut positiivisesti reserviläisten kuntotasoon. Todennäköisesti yhtenä suurimpana syynä tähän on varusmiespalveluksen fyysinen koulutus.

6.1 Taustatiedot

Halusin selvittää vastaajien taustatiedot mahdollisimman kattavasti, jotta tiedän, keitä kyselyyni oli vastannut. Vastaajista 91 prosenttia oli miehiä. Tämä kertoo siitä, että suurin osa varusmiespalveluksen suorittajista on miehiä. Kuitenkin nykyään kasvava määrä naisia suorittaa vapaaehtoisen palveluksen, joten oli mukava huomata, että heitäkin vastasi kyselyyni vajaa kymmenen prosenttia.

Vastaajien syntymävuoden perusteella eniten vastaajia oli syntynyt vuosina 1997 tai 1980 tai aiemmin. Tästä voidaan olettaa, että juuri palveluksesta kotiutuneet varusmiehet, olivat innokkaita vastaamaan kyselyyn. Toisaalta myös he, joiden palveluksen suorittamisesta oli jo kauemmin, halusivat tuoda osansa kyselyyn. Vastausten jakaantuessa kohtuullisen tasaisesti, ei ole tarpeellista etsiä enempää selittäviä tekijöitä tähän.

Syntymävuosi on pitkälti yhteydessä palveluksen aloittamisvuoden kanssa. Tämä käy ilmi myös oman tutkimukseni tuloksista. Kuten edellä mainitsin, eniten vastaajia oli niistä ikäluokista, jotka olivat syntyneet 1997 ja 1980 tai aiemmin. Myös palveluksen aloittamisvuodesta nousee enemmän esille nuo kaksi ikäryhmää. 2000 tai aikaisemmin aloittaneet, sekä 2017 aloittaneita oli enemmän kuin muina vuosina palveluksen aloittaneita. Voidaan tämän perusteella olettaa, että syntymävuosi on yhteydessä palveluksen aloittamisvuoteen, sillä suurin osa suorittaa varusmiespalveluksen 18 – 20 -vuotiaina.

Kyselyssä oli kahdessa kohtaa vaihtoehtona, että oli syntynyt tai aloittanut palveluksen aikaisemmin kuin kyseisenä vuotena. Nämä kohdat olivat kyselyssä syntymävuoden kohdalla ”1980 tai aiemmin” sekä palveluksen aloittamisvuoden kohdalla ”2000 tai aiemmin”. Näin ollen osa vastaajista oli saattanut olla syntynyt ennen vuotta 1980 tai aloittaa palveluksen ennen vuotta 2000, minkä vuoksi niissä oli suurempi vastaajamäärä, kuin muissa vuosissa. Kuitenkin, kyselyn rajaus tehtiin vuonna 2000 palveluksen aloittaneisiin, pitäisi tulosten olla kohdullisen oikeassa, kun mietitään vastaajien ikää ja syntymävuotta.

Edellisten kanssa yhteydessä on vielä palveluksen aloittamisikä. Vastaajista suurin osa oli aloittanut palveluksen 19 -vuotiaina ja seuraavaksi eniten 18- tai 20 -vuotiaina. Yleensä varusmiespalvelus halutaan suorittaa pois ennen esimerkiksi jatko-opintojen alkamista. Näin ollen on esimerkiksi lukion jälkeen helppo lähteä suorittamaan palvelus, ennen jatko-opintoja.

Tuloksista kävi ilmi, että suurin osa suoritti oman palveluksensa maavoimissa. Maavoimat ovat Puolustusvoimien suurin puolustushaara, joten tämän vuoksi siellä on helppoa suorittaa palvelus. Ilma- ja merivoimiin varusmiehillä useimmiten on erityistä kiinnostusta, minkä vuoksi he palveluksensa haluavat suorittaa niiden tehtävissä. Sama koskee myös Rajavartiolaitosta, jossa tehtävät ovat omanlaisensa.

Suurin osa varusmiespalveluksen suorittaneista kuuluu arvonsa perusteella miehistöön tai aliupseeriksi, mikä on ristiriidassa tulosteni kanssa. Eniten vastaajia nimittäin vastasi olevansa arvoltaan upseeri. Kuitenkin kun vastaajajoukkoa oli Suomen Reserviupseeriliiton jäseniä, joiden tulee olla arvoltaan upseereita, on tämä tulos ymmärrettävää. Näin ollen voidaan olettaa, että noin puolet kyselyyn vastanneista oli Suomen Reserviupseeriliiton jäseniä ja toinen puolikas Reserviläisliiton jäseniä.

6.2 Kuntotaso ennen varusmiespalvelusta

Osion ensimmäinen kysymys oli, kuinka usein harrasti liikuntaa viikossa. Ennen palvelusta eniten vastauksia tuli kohtaan 2 – 3 kertaa viikossa. Tuloksista voi-

daan päätellä se, että suurin osa kyselyyn vastanneista oli jonkin verran aktiivisia ennen palveluksen aloittamista. Tuloksia voidaan verrata seuraavaan kysymykseen, jossa selvitin liikuntatapaa ennen palvelusta. Suuri osa vastasi olevansa omatoimiliikkujia, eli kävivät itsenäisesti esimerkiksi kuntosalilla tai lenkillä. Näistä voidaan päätellä se, että ne, jotka liikkuivat itsenäisesti, liikkuivat todennäköisesti pari-kolme kertaa viikossa.

Aktiiviharrastajia jossakin lajissa oli vastaajista noin kolmasosa. Tästä voidaan päätellä, että jos laji oli sellainen, missä harjoituksia oli runsaasti, ovat nämä vastaajat liikkuneet useamman kerran viikossa. Selkeästi eniten harrastajia eri lajeista oli jääkiekossa ja jalkapallossa. Näiden jälkeen kaksi seuraavaa olivat kamppailu- ja itsepuolustuslajit sekä salibandy. Toisaalta satunnaisliikkujia oli myös kolmasosa. Tämän voi tulkita siten, että todennäköisesti he, jotka olivat liikkuneet välillä, olivat liikkuneet korkeintaan kerran viikossa, jos sitäkään. Tuloksia vertaamalla ja aikaisempaan tietoperustaani tukeutuen, uskallan tällaiset johtopäätökset tuloksista tehdä.

Lähes puolet vastaajista koki oman kuntotasonsa hyväksi ennen palvelusta ja lähes kaksi kolmasosaa oli kokenut kuntonsa hyväksi tai erinomaiseksi. Tämä on positiivista miettien varusmiespalveluksen aikana tulevaa fyysistä rasitusta. Loput vastaajista, eli reilu kolmasosa, koki kuntonsa tyydyttäväksi tai huonoksi. Varusmiespalvelus on fyysisesti kohtuullisen raskas, vaikka kuormitus onkin nousujohteista. Kuitenkin heille, joiden fyysinen kunto on jo hyvällä tasolla ennen palvelusta, on sen suorittaminen todennäköisesti hieman helpompaa, kuin heille, joiden kuntotaso ei ole niin hyvä.

6.3 Kuntotaso varusmiespalveluksen aikana

Palveluksen aikana varusmiehille järjestetään kahdet kuntotestit. Halusin tietää molempien tulokset, jotta voin vertailla näitä keskenään. Tavoitteena nimittäin on, että jälkimmäisessä kuntotestissä tulokset olisivat paremmat kuin ensimmäisessä. Lähes kolme neljäsosaa sai ensimmäisestä kuntotestistä tulokseksi erinomaisen, kiitettävän tai hyvän. Tämä kertoo siitä, että suurimmalla osalla oma kuntotaso oli hyvällä tasolla jo ennen palveluksen aloittamista. Jälkimmäi-

sessä kuntotestissä jo lähes 90 prosenttia oli saanut erinomaisen, kiitettävän tai hyvän tuloksen. Määrä oli siis kasvanut huomasti, mikä kertoo onnistuneesta fyysisestä koulutuksesta palveluksen aikana.

Jos vertaillaan tyydyttävien, välttävien ja heikkojen tulosten määrää ovat ne pienentyneet huomattavasti kuntotestien välillä. Tyydyttävien tulos oli puolittunut testien välillä ja välttävien tulos oli vain murto-osa jälkimmäisessä testissä ensimmäiseen verraten. Jos tulokset olisivat muuttuneet toisinpäin, tulisi miettiä, onko jokin mennyt vikaan. Kuitenkin kun parempien tulosten määrä oli kasvanut, antaa se todisteita siitä, että varusmiespalveluksen fyysisestä koulutuksesta on hyötyä.

Suurin osa vastaajista oli kokenut oman kuntonsa hyväksi palveluksen aikana. Jos verrataan palveluksen aikana koettua kuntoa ennen palvelusta koettuun kuntoon, ovat tulokset positiiviset. Erinomaiseksi tai hyväksi oman kuntonsa kokeneiden määrän noustua huomattavasti, voidaan tämän myös olettaa johtuvan fyysisestä koulutuksesta. Varusmiehet joutuvat liikkumaan paljon, joten jos kuntotaso ei nousisi tai sitä ei koettaisi paremmaksi, olisi jossakin todennäköisesti vikaa.

Omatoimisen liikunnan määrä kuitenkin oli pienempi verraten ennen palvelusta olevaan aikaan. Palveluksen aikana puolet harrasti omatoimista liikuntaa korkeintaan kerran viikossa. Palveluksen aikana aikataulu voi joskus olla tiukka ja aikaa on korkeintaan iltavapailta tai lomilla. Myös palveluksen kuormittavuus vähentää omatoimisen liikunnan määrää. Tuloksista voidaan huomata, että pieni osa kuitenkin harrasti palveluksenkin aikana aktiivisesti omatoimista liikuntaa viikoittain. Osa heistä oli todennäköisesti ollut jonkin lajin harrastajia tai he olivat vain halunneet pitää itsensä hyvässä kunnossa.

6.4 Kuntotaso varusmiespalveluksen jälkeen

Suurin osa vastaajista koki oman kuntotasonsa erinomaiseksi tai hyväksi varusmiespalveluksen jälkeen ja reilu neljäsosa koki sen tyydyttäväksi tai huonoksi. Jos verrataan näitä tuloksia aikaan ennen varusmiespalvelusta ja sen aikana

olleeeseen tuntemukseen omasta kunnosta, voidaan huomata pieniä eroja. Ennen palvelusta vastaajista vähiten koki oman kuntonsa erinomaiseksi tai hyväksi. Palveluksen aikana tämä määrä taas oli kaikista suurin, lähes kaksi kolmasosaa vastaajista. Palveluksen jälkeen puolestaan määrä on hieman pienentynyt. Tästä voidaan päätellä se, että varusmiespalvelus oli kohottanut vastaajien kuntoa huomattavasti. Palveluksen jälkeen, kun tulee paluu arkeen, niin liikunta saattaa jäädä vähemmälle. Näin ollen määrä oli hieman vähentynyt, mutta ei kuitenkaan aivan sille tasolla, mitä se oli ennen palvelusta.

Samalla kun erinomaiseksi tai hyväksi oman kuntotasonsa kokeneiden määrä oli vaihdellut, vaihteli myös tyydyttäväksi ja huonoksi oman kuntonsa kokeneiden määrä. Ennen palvelusta tyydyttäviä ja huonoja tuloksia oli kaikista eniten, noin kolmasosa vastanneista. Palveluksen aikana tuo määrä pieneni huomattavasti, mutta oli hieman kasvanut palveluksen jälkeiseen aikaan verraten. Kuitenkin varusmiespalveluksen fyysinen koulutus jättää varmasti osalle innon liikumiseen tai he ovat muuten pitäneet yllä aktiivista elämäntapaa, minkä vuoksi kuntotaso ei ole laskenut niin paljoa. Toki tulee ottaa huomioon myös aika, sillä osa vastaajista oli vasta vähän aikaa sitten saanut oman palveluksensa suoritettua.

Halusin myös tietää, kokivatko vastaajat kuntonsa muuttuneen palveluksen jälkeen ja jos kokivat, niin miten. Aiemmista vertailuista voimme jo todeta, että kuntotason kokemus oli muuttunut. Määrällisesti neljä viidestä koki oman kuntonsa muuttuneen palveluksen aikana. Näistä vastaajista reilu puolet, oli kokenut, että oma kuntotaso oli muuttunut paremmaksi. Muuttuneiden kokemusten lisäksi 17,5 prosenttia koki, ettei heidän kuntonsa ollut muuttunut yhtään. Tämä voi tietysti olla, että heidän kuntonsa on pysynyt hyvänä, jos se sellainen oli palveluksen aikana. Tästä voidaan päätellä, että iso merkitys on varmasti ollut varusmiespalveluksen fyysisellä koulutuksella. Suurimmalla osalla kuntotaso oli kohonnut palveluksen aikana, eikä se ihan hetkessä katoa, jos pitää yllä aktiivista elämäntapaa. Kuitenkaan se tuskin on ainoa tekijä. Osa oli saattanut saada innon liikkua enemmän tai aloittaa jonkun harrastuksen, minkä vuoksi he kokivat kuntonsa paremmaksi.

Tulos jakautui lähes tasaisesti. Hieman yli puolet oli kokenut kuntonsa muuttuneen paremmaksi ja hieman alle puolet oli kokenut sen muuttuneen huonommaksi palveluksen jälkeen. Kuitenkin tulosta voidaan pitää positiivisena, kun suurempi osa oli kokenut kuntonsa muuttuneen paremmaksi. Tämä voi johtua siitä, että palveluksen aikana ollut fyysinen aktiivisuus ei ole jäänyt osaksi arkea, mikä on vaikuttanut kuntotasoon. Fyysinen kuntotaso voi romahtaa nopeasti, jos sitä ei ylläpidä.

Kysyin sekä ennen varusmiespalvelusta olevassa osiossa kuin myös palveluksen jälkeen olevassa osiossa liikuntatottumuksista. Palveluksen jälkeen oma-toimiliikkujia oli vastaajista vajaa kaksi kolmesta, kun ennen palvelusta heitä oli ollut hieman vajaa puolet. Tästä voidaan päätellä se, että moni vastaajista oli halunnut jatkaa liikkumista ja fyysisen kunnon ylläpitämistä palveluksen jälkeen.

Toisaalta aktiiviharrastajien ja satunnaisliikkujien määrä oli vähentynyt palveluksen jälkeen. Aktiiviharrastajien määrän väheneminen voi johtua siitä, että oli palveluksen ajaksi joutunut keskeyttämään harrastuksensa, eikä halunnut sitä enää jatkaa palveluksen jälkeen. Kuitenkin myös aktiiviharrastus usein loppuu noin parinkymmenen ikävuoden kohdalla, ellei aio jatkaa huipulle asti. Aktiiviharrastajien lajimäärät olivat selkeästi vähentyneet verraten ennen palvelusta olevaan aikaan. Palveluksen jälkeen eniten harrastajia oli kamppailu- ja itsepuolustuslajeissa. Tämän jälkeen kohtuullisen tasaisesti jakautuen tulivat jääkiekko, salibandy, juoksu, kuntosali ja jalkapallo. Lisäksi muutamia vastaajia kertoi osallistuvansa aktiivisesti liittojen urheilutoimintaan. Positiivista puolestaan oli se, että satunnaisliikkujien määrä oli vähentynyt palveluksen jälkeen, sillä liikunnan määrä oli lisääntynyt vastaajien keskuudessa.

Halusin myös vertailla sitä, miten liikuntamäärät olivat muuttuneet ennen palvelusta olevasta ajasta, palveluksen jälkeiseen aikaan nähden. Ennen palvelusta korkeintaan kerran viikossa liikuntaa harrastavien määrä oli neljäsosa, mutta palveluksen jälkeen se oli enää viidesosa vastaajista. 2 – 3 kertaa sekä 4 – 5 kertaa viikossa liikuntaa harrastavien määrät olivat lisääntyneet palveluksen jälkeen. Kuusi tai enemmän kertaa liikuntaa harrastavien määrä oli puolestaan hieman vähentynyt.

Oli positiivista huomata, että palveluksen jälkeen vastaajien liikuntamäärät olivat lisääntyneet verraten ennen palvelusta olevaan aikaan. Se mistä tämä johtuu, on vaikea todistaa ilman tutkimusta. Kuitenkin liikunnan määrä oli yleisesti lisääntynyt vastaajilla palveluksen jälkeen ja kuntotaso oli koettu paremmaksi. Varusmiespalveluksen fyysisen koulutuksen voidaan olettaa olevan ainakin osasy s kuntotason paranemiseen ja liikunnan lisääntymiseen.

7 POHDINTA

Tutkimuksen päätavoitteena oli selvittää varusmiespalveluksen vaikutusta Reserviläisliiton ja Suomen Reserviupseeriliiton jäsenten fyysiseen kuntotason. Tähän otettiin mukaan myös palvelusta ennen ja jälkeen oleva aika, jotta tuloksille saatiin vertailupohjaa ja muutoksia pystyttiin tarkastelemaan. Tärkeimpänä huomiona tutkimuksen tuloksista tein sen, että vastaajien kuntotaso oli muuttunut palveluksen aikana positiiviseen suuntaan. Varusmiespalvelus sisältää paljon fyysistä koulusta, mikä on varmasti pitkälti vaikuttanut vastaajien kuntotason paranemiseen.

Tulosten pohjalta voidaan todeta se, että varusmiespalveluksen fyysinen koulutus, parantaa varusmiesten kuntotasoa. Kun mietitään reserviläisiä ja heidän liikuntaansa on varmasti osasyynä myös kohtuullisen aktiivinen osallistuminen liittojen urheilutoimintaan. Liitot haluavat tarjota jäsenilleen mahdollisuuden osallistua heidän järjestämää urheilutoimintaan, ylläpitääkseen jäsentensä kenttäkelpoisuutta.

Vielä paremmin reserviläisten kuntotasoa saisi ylläpidettyä, jos heitä saataisiin kannustettua enemmän mukaan liittojen ylläpitämään urheilutoimintaan. On tietysti aina haasteellista, saada ihmisiä muuttamaan omia tottumuksiaan, kun arki pyörii jokaisella. Kuitenkin positiivista oli huomata tuloksista, että liittojen toimintaan osallistuu näiden jäseniä kohtuullisen aktiivisesti.

Itselleni nousi yksi asia mieleen, jota voisi lähteä tutkimaan vielä lisää. Tällä hetkellä pystyn kyselyn tulosten ja oman osaamiseni pohjalta vain pohtimaan, millä perusteella liikunta-aktiivisuus lisääntyi palveluksen jälkeen. Oletuksena voidaan pitää palveluksen fyysisyyden tuomaa intoa ja halua ylläpitää saatua kuntotasoa. Kuitenkaan tämä ei ole tutkitusti todistettu, joten asiaa pitäisi tutkia lisää, jotta siihen saisi varman vastauksen.

Opinnäytetyöni oli ensimmäinen isompi tutkimus, jonka tein täysin itsenäisesti. Tässä vaiheessa huomaan, että joitakin asioita olisin voinut tehdä toisin ja miettiä vielä tarkemmin. Opinnäytetyön tekeminen oli muutenkin uusi, haastava ja

erilainen prosessi. Aikaisempaa osaamista ei ollut, joten kaikki piti aloittaa puhtaalta pöydältä. Lisäksi olin saanut vain hieman tietoa eri tutkimustavoista ennen työn aloittamista. Kyselyn osalta vastauksia raportoidessa aloin miettiä, että olisi pitänyt selvittää, kumman liiton jäsen vastaaja oli. Näin olisin saanut myös varman tiedon siitä, miten molempien liittojen jäsenet kyselyyn vastasivat.

Ensimmäisen isomman tutkimuksen tekeminen, toi eteeni jonkin verran haasteita. Oli selvää, että aion tehdä kvantitatiivisen tutkimuksen, sillä kvalitatiivinen tutkimus olisi ollut tällaisen aiheen osalta lähes mahdoton. Tutkimuslomakkeen tekeminen oli yllättävän helppoa, sillä itselläni oli jo selkeä ajatus, mistä kaikkea haluan saada tietoa. Myös työn teoriapohjan kirjoittaminen onnistui kohtuullisen vaivattomasti. Se, mikä itselleni toi eniten haasteita oli tiettyjen osioiden kirjoittaminen. Esimerkiksi tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys sekä tutkimuksen toteutuksen muutamat osiot.

Tutkimusongelmien kannalta sain niihin mielestäni vastattua kohtuullisen hyvin. Kaikki ei ehkä työn tekemisessä mennyt ohjeiden mukaan, mutta kokonaisuuteen olen itse tyytyväinen. Ensimmäiseksi isommaksi tutkimukseksi ja työksi koen onnistuneeni hyvin. Jos nyt aloittaisin työn uudestaan, varaisin ehkä hieman enemmän aikaa sen tekemiselle sekä suunnittelisin ennakkoon vielä paremmin työn kulkua. Kuitenkin oppimisen kannalta prosessi oli erinomainen, ja olen saanut todella paljon uutta tietoa ja osaamista työn tekemisen aikana.

Tutkimusongelmien kannalta valitsin mielestäni oikeat tutkimusmenetelmät. Kysely on toteutettavissa uudestaan ja sen yleistettävyyks on hyvä. Määrään, jolle kysely lähetettiin, vaikutti pitkälti liittojen suuri jäsenmäärä. Vaikka lopullinen vastausmäärä jäi kohtuullisen pieneksi antaa se kuitenkin hyvin osviittaa siitä, miten jäsenten kuntotaso on muuttunut varusmiespalveluksen aikana. Todellisuudessa en lopulta voi tietää, kuinka rehellisesti kyselyyn on vastattu, mutta se tulee ottaa aina huomioon kyselytutkimuksia tehdessä.

Vasta myöhemmin itselleni selvisi, että kyselylomakkeelle olisi pitänyt tehdä pilotointi. Tätä en itse tehnyt, joten en tiedä olisinko saanut paremman tuloksen sen avulla. Olisin ehkä saanut kysymyksiä muokattua vielä tarkemmiksi ja lisät-

tyä tai poistettua joitakin kysymyksiä. Positiivisena asiana koin itse sen, että sain teoriapohjan kohtuullisen helposti tehtyä, sillä tiesin tarkalleen mistä aineistoa etsin ja mitä haluan tuoda esille. Lisäksi, kun sain teoriapohjan kirjoitettua ennen kyselyä, uskon, että se auttoi työn lopullisessa valmistumisessa.

Koko työprosessi oli itselleni todella kehittävä. Opin hahmottamaan suuremman työn tekemiseen vaadittua aikaa ja asioita, joita siinä tulee huomioida. Jouduin välillä venymään omalle epämukavuusalueelleni, kun paineet alkoivat kasaantua ja jouduin priorisoimaan työjärjestystä. Uskon, että itselleni parasta oli tehdä opinnäytetyö itsenäisesti, ilman työparia. Näin pääsin itse päättämään kaikesta ja vastaamaan työn kokonaiskuvasta. Toisaalta työpari olisi voinut tuoda lisää ideoita ja yhdessä olisimme saattaneet saada työstä vielä paremman. Ajankäytöllisesti tuntui siltä, että onnistuin koko työn tekemisen aikana hahmottamaan, mitä kaikkea on tehtynä ja mitä vielä tekemättä ja kuinka paljon asiat vaativat aikaa. Toki välillä tuli yllätyksiä, että johonkin osioon meni enemmän aikaa, kuin olin ajatellut, mutta sekin toimi kehittävässä osana, kun pystyin asian prosessoimaan läpi.

LÄHTEET

Asevelvollisuuslaki 28.12.2007/1438.

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari T. (toim.) 2011. Hengitys- ja verenkiertoelimestön kunto ja fyysinen toimintakyky. Kestävyyskunnan yhteys terveyteen. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

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

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita.13.–14. osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Kutinlahti, E. 2018. Maksimaalinen hapenotto- ja kestävyyskunnan mittarina. Viitattu 11.11.2019

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01038.

Nummela, A. 2019. Kestävyys. Viitattu 2.9.2019

<https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/kest%C3%A4vyys>.

Kosonen, J. 2019. Suomen Reserviupseeriliitto. Toiminnanjohtajan haastattelu 22.7.2019.

Rytkönen, T., Hulmi, J. & Haikarainen, T. 2014 Voima – miksi se on niin tärkeää urheilussa ja liikunnassa? Viitattu 2.9.2019

<https://lihastohtori.wordpress.com/2014/06/19/voima-miksi-se-on-niin-tarkeaa-urheilussa-ja-liikunnassa-rytkonen-hulmi-ja-haikarainen/>.

Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Newman, T. 2017. What does being physically fit mean? Viitattu 2.10.2019
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/7181.php>.

Nummenmaa, L. 2006. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. 1.–2. painos. Helsinki: Tammi.

Nyberg, O. 2019. Reserviläisliitto ry. Toiminnanjohtajan haastattelu 31.7.2019.

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) 2005. Liikuntalääketiede. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Puolustusvoimat 2018. Sotilaan käsikirja 2019. Viitattu 5.9.2019

https://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/2272379/PEVIESTOS_Sotilaan-k%C3%A4sikirja-2019.pdf.

Puolustusvoimat 2019a. Varusmiespalvelus ja -koulutus. Viitattu 7.8.2019
<https://varusmies.fi/palveluksessa>.

Puolustusvoimat 2019b. Asevelvollisuus – suomalainen valinta. Viitattu 7.8.2019
<https://puolustusvoimat.fi/asevelvollisuus>.

Puolustusvoimat 2019c. Tietoa meistä. Viitattu 9.9.2019
<https://puolustusvoimat.fi/tietoa-meista>.

Puolustusvoimat 2019d. Osa yhteyskuntaa. Viitattu 2.9.2019
<https://puolustusvoimat.fi/osa-yhteyskuntaa>.

- Puolustusvoimat 2019e. Varusmiesten kuntotilastot. Viitattu 3.9.2019
<https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/varusmiesten-kuntotilastot>.
- Reserviläisliitto 2019a. Liitto. Viitattu 3.8.2019 <https://www.reservilaisliitto.fi/liitto>.
- Reserviläisliitto 2019b. Toiminta. Viitattu 3.8.2019
<https://www.reservilaisliitto.fi/toiminta>.
- Reserviläisliitto 2019c. Liikunta. Viitattu 2.9.2019
<https://www.reservilaisliitto.fi/toiminta/toimintamuodot/liikunta>.
- Soanjärvi, M. 2019. Liikkuvuus. Viitattu 11.11.2019
<https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/liikkuvuus>.
- Sundell, J. 2018. Voimaharjoittelu – ohje keski-ikäisille ja sitä vanhemmille. Viitattu 11.11.2019
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01079.
- Suomen Reserviupseeriliitto 2019a. Reserviupseeriliitto. Viitattu 2.9.2019
<https://www.rul.fi/reserviupseeriliitto/>.
- Suomen Reserviupseeriliitto 2019b. Reserviupseeri. Viitattu 2.9.2019
<https://www.rul.fi/reserviupseeriliitto/jasenyys/>.
- Suomen Reserviupseeriliitto 2019c. Kenttäkelpoisuus. Viitattu 2.9.2019
<https://www.rul.fi/reserviupseeriliitto/toiminta/kenttakelpoisuus/>.
- Tampereen yliopisto 2019. Kysely- ja haastattelumenetelmät. Viitattu 10.11.2019
<https://www.tut.fi/verne/tutkimusmenetelmat/kysely-ja-haastattelumenetelmat/>.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Toimintakyvyn ulottuvuudet. Viitattu 2.9.2019 <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Mitä toimintakyky on? Viitattu 10.11.2019
<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>.
- UKK-Instituutti 2018. Hyvä kestävyyskunto suojaa monelta sairaudelta. Viitattu 11.11.2019
https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/kestavyyskunto.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

LIITTEET

Liite 1. Kysely Reserviläisliiton ja Suomen Reserviupseeriliiton jäsenille

Liite 2. Saatesanat kyselyä varten

Liite 3. Lajit, joita harrastettiin ennen palvelusta

Liite 4. Lajit, joita on harrastettu palveluksen jälkeen

LIITE 1**KYSELY RESERVILÄISLIITON JA SUOMEN RESERVIUPSEERILIITON JÄSENILLE**

Tutkimuksen tekijä: Reija Vesämäki, liikunnanohjaajaopiskelija (AMK)

Tutkimuksen tarkoitus: Selvittää Reserviläisliiton ja Suomen Reserviupseeriliiton jäsenten kuntotason muutosta varusmiespalveluksen jälkeen

Taustatiedot**1. Milloin aloitit varusmiespalveluksesi?**

- a. 2000 tai aiemmin
- b. 2001
- c. 2002
- d. 2003
- e. 2004
- f. 2005
- g. 2006
- h. 2007
- i. 2008
- j. 2009
- k. 2010
- l. 2011
- m. 2012
- n. 2013
- o. 2014
- p. 2015
- q. 2016
- r. 2017
- s. 2018

2. Sukupuolesi?

- a. Nainen
- b. Mies
- c. Muu
- d. En halua kertoa

3. Syntymävuotesi?

- a. 1980 tai aiemmin
- b. 1981
- c. 1982
- d. 1983
- e. 1984

- f. 1985
- g. 1986
- h. 1987
- i. 1988
- j. 1989
- k. 1990
- l. 1991
- m. 1992
- n. 1993
- o. 1994
- p. 1995
- q. 1996
- r. 1997
- s. 1998
- t. 1999 tai myöhemmin

4. Minkä ikäisenä aloitit varusmiespalveluksesi?

- a. 18
- b. 19
- c. 20
- d. 21
- e. 22
- f. 23
- g. 24 tai vanhempi

5. Mikä on sotilasarvosi?

- a. Alikersantti
- b. Aliluutnantti
- c. Amiraali
- d. Ei sotilasarvoa / en halua kertoa
- e. Erikoisjääkäri
- f. Eversti
- g. Everstiluutnantti
- h. Insinöörieverstiluutnantti
- i. Insinöörikapteeni
- j. Insinöörikommentajakapteeni
- k. Insinööriluutnantti
- l. Insinöörimajuri
- m. Insinööriyliluutnantti
- n. Jääkäri (jalkaväki)
- o. Kaartinjääkäri
- p. Kapteeni

- q. Kapteeniluutnantti
- r. Kenraali
- s. Kenraalialiluutnantti
- t. Kenraalimajuri
- u. Kenttäpiispa
- v. Kenttärovasti
- w. Kersantti
- x. Komentaja
- y. Komentajakapteeni
- z. Kommodori
- å. Kontra-amiraali
- ä. Korpraali
- ö. Laskuvarjojääkäri
- aa. Lentosotamies
- bb. Lippueamiraali
- cc. Luutnantti
- dd. Lääkintäkapteeni
- ee. Lääkintäluutnantti
- ff. Lääkintämajuri
- gg. Lääkintäyliluutnantti
- hh. Majuri
- ii. Matruusi
- jj. Panssarijääkäri
- kk. Panssarimies
- ll. Pioneeri
- mm. Prikaatikenraali
- nn. Pursimies
- oo. Rajajääkäri
- pp. Rakuuna
- qq. Rannikkojääkäri
- rr. Ratsumies
- ss. Sissi
- tt. Sotamies
- uu. Sotilaslakimies
- vv. Sotilasmestari
- ww. Sotilaspastori
- xx. Sotilaspoliisi
- yy. Sotilassoittaja
- zz. Suojelumies
- åå. Teknikkokapteeni

ää. Teknikkokapteeniluutnantti
 öö. Teknikkoluutnantti
 aaa. Teknikkoyliluutnantti
 bbb. Tykkimies
 ccc. Vara-amiraali
 ddd. Viestimies
 eee. Vänrikki
 fff. Vääpeli
 ggg. Ylikersantti
 hhh. Yliluutnantti
 iii. Ylimatruusi
 jjj. Ylipursimies
 kkk. Ylirajajääkäri
 III. Ylivääpeli
 mmm. Muu, mikä?

6. Missä puolustushaarassa suoritit palveluksen?

- a. Maavoimat
- b. Merivoimat
- c. Ilmavoimat
- d. Rajavartiolaitos

7. Mikä on aselajisi?

- a. Asemestari
- b. Aseseppä
- c. Autokomppania
- d. Ei aselajia / en halua kertoa
- e. Elektroniikka-ala
- f. Eläinlääkintä
- g. Erikoisjääkäri
- h. Helikopteri
- i. Huolto
- j. Ilmatorjunta
- k. Ilmavalvonta
- l. Jääkäri (jalkaväki)
- m. Kenttätykistö
- n. Kirkollinen työ
- o. Kivääri
- p. Konemies
- q. Kranaatinheitin
- r. Kuljetus
- s. Laivastojoukot

- t. Laskuvarjo
- u. Lennosto
- v. Lääkintä
- w. Panssari
- x. Panssarijääkäri
- y. Panssaritorjunta
- z. Pioneeri
- å. Rajajääkäri
- ä. Rajavartiolaitos
- ö. Rannikkojalkaväki
- aa. Rannikkojääkäri
- bb. Rannikkotykistö
- cc. Sissi
- dd. Sotilaslakimies
- ee. Sotilaspoliisi
- ff. Sotilassoittaja
- gg. Suojelu- ja pelastusala
- hh. Taistelulähetti
- ii. Taisteluväline
- jj. Talous
- kk. Tekniikka
- ll. Tiedustelu
- mm. Tulenjohto
- nn. Urheilukoulu
- oo. Viesti
- pp. Muu, mikä?

8. Missä suorittit varusmiespalveluksen?

- a. Jääkäriprikaati
- b. Kaartin jääkärirykmentti
- c. Kainuun prikaati
- d. Karjalan prikaati
- e. Panssariprikaati
- f. Porin prikaati
- g. Utin jääkärirykmentti
- h. Rannikkolaivasto
- i. Rannikkoprikaati
- j. Uudenmaan prikaati
- k. Karjalan lennosto
- l. Lapin lennosto
- m. Satakunnan lennosto

- n. Hämeen rykmentti
 - o. Pohjois-Karjalan prikaati
 - p. Keuruun Pioneerirykmentti
 - q. Kotkan rannikkopataljoona
 - r. Kauhavan Lentosotakoulu
 - s. Ilmavoimien teknillinen koulu
 - t. Muu, mikä?
9. Mihin seuraavista kuulut sotilasarvosi perusteella?
- a. Miehistö
 - b. Aliupseeri
 - c. Upseeri

Fyysinen kunto ennen varusmiespalvelusta

10. Kuinka usein harrastit liikuntaa viikossa ennen varusmiespalvelusta?
- a. Korkeintaan kerran viikossa
 - b. 2-3 kertaa viikossa
 - c. 4-5 kertaa viikossa
 - d. 6 tai enemmän viikossa
11. Millaiseksi koit oman fyysisen kuntosi ennen varusmiespalvelusta?
- a. Erinomaiseksi
 - b. Hyväksi
 - c. Tyydyttäväksi
 - d. Huonoksi
12. Minkälainen liikkuja olit ennen varusmiespalvelusta?
- a. Aktiiviharrastaja jossakin lajissa, missä?
 - b. Omatoimiliikkuja (säännöllisesti esim. kuntosali, lenkkeily tms)
 - c. Satunnaisliikkuja

Fyysinen kunto varusmiespalveluksen aikana

13. Mikä oli tuloksesi varusmiespalveluksen ensimmäisessä kuntotestissä? (jos sinulla ei ollut kuntotestiä, arvioi kuntotasosi palveluksen alussa)
- a. Erinomainen
 - b. Kiitettävä
 - c. Hyvä
 - d. Tyydyttävä
 - e. Välttävä
 - f. Heikko
14. Mikä oli tuloksesi varusmiespalveluksen viimeisessä kuntotestissä? (jos sinulla ei ollut kuntotestiä, arvioi kuntotasosi palveluksen lopussa)
- a. Erinomainen
 - b. Kiitettävä

- c. Hyvä
 - d. Tyydyttävä
 - e. Välttävä
 - f. Heikko
15. Kuinka paljon harrastit omatoimisesti liikuntaa palveluksen aikana? (esim. iltapavailla)
- a. Korkeintaan kerran viikossa
 - b. 2-3 kertaa viikossa
 - c. 4-5 kertaa viikossa
 - d. 6 tai enemmän viikossa
16. Millaiseksi koit oman fyysisen kuntosi palveluksen aikana?
- a. Erinomaiseksi
 - b. Hyväksi
 - c. Tyydyttäväksi
 - d. Huonoksi

Fyysinen kunto varusmiespalveluksen jälkeen

17. Millaiseksi koet oman fyysisen kuntosi tällä hetkellä?
- a. Erinomaiseksi
 - b. Hyväksi
 - c. Tyydyttäväksi
 - d. Huonoksi
18. Kuinka usein harrastat tällä hetkellä liikuntaa viikossa?
- a. Korkeintaan kerran viikossa
 - b. 2-3 kertaa viikossa
 - c. 4-5 kertaa viikossa
 - d. 6 tai enemmän viikossa
19. Koetko oman fyysisen kuntosi muuttuneen palveluksen jälkeen?
- a. Kyllä
 - b. En (siirry kysymykseen 21.)
20. Miten koet sen muuttuneen?
- a. Paremmaksi
 - b. Huonommaksi
21. Minkälainen liikkuja olet ollut palveluksen jälkeen?
- a. Aktiiviharrastaja jossakin lajissa, missä?
 - b. Omatoimiliikkuja (säännöllisesti esim. kuntosali, lenkkeily tms)
 - c. Satunnaisliikkuja

LIITE 2

SAATESANAT KYSELYÄ VARTEN

Hei!

Olen liikunnanohjaajaopiskelija (AMK), Reija Vesämäki, Lapin ammattikorkeakoulusta ja teen tällä hetkellä opinnäytetyötäni. Aiheenani on Reserviläisliiton ja Reserviupseeriliiton jäsenten kuntotason muutos varusmiespalveluksen jälkeen.

Hankin työni aineiston kyselynä. Olet saanut tämän viestin, sillä sinut on valittu kyselyyn osallistujaksi ja toivoisinkin, että pystyisit vastaamaan kyselyyni. Vastamiseen menee aikaa noin 5 minuuttia ja kysely on avoinna 30.6. saakka.

Kyselyssä on 21 kysymystä ja jokaiseen voit valita vain yhden vastausvaihtoehdon. Vastaa jokaiseen kysymykseen rehellisesti luotettavan tuloksen saamiseksi. Jos sinun on vaikea vastata johonkin kysymykseen, niin valitse se vaihtoehto, minkä koet olevan lähimpänä oikeaa.

Kiitos jo etukäteen vastaamisesta!

Reija Vesämäki

LIITE 3**LAJIT, JOITA HARRASTETTIIN ENNEN PALVELUSTA**

Jääkiekko	133
Jalkapallo	110
Kamppailu- & itsepuolustuslajit (sis. karate, taekwondo, judo, miekkailu ym.)	92
Salibandy	70
Suunnistus (sis. pyöräsuunnistus)	41
Hiihto (sis. maastohiihto, ampumahiihto, hiihtosuunnistus, alppihiihto)	35
Lentopallo	27
Juoksu (sis. pikajuoksu, kestävyysjuoksu, kilpajuoksu)	24
Ampumaurheilu & metsästys (sis. jousiammunta, ampumajuoksu, pistooliammunta, paintball, airsoft)	24
Nyrkkeily (sis. kuntonyrkkeily ja potkunyaerkkeily)	23
Koripallo	22
Yleisurheilu	20
Kuntosali & Crossfit	19
Pesäpallo	18
Amerikkalainen jalkapallo (sis. rugby)	12
Paini (sis. lukkopaini)	11
Voimanosto & painonnosto 11	11
Pyöräily (sis. maasto- ja maantiepyöräily)	10
Tennis (sis. squash)	10
Tanssi (sis. kilpatanssi, kansantanssi, tankotanssi, cheerleading, telinevoimistelu)	10
Ultimate & frisbeegolf	8
Uinti	8
Ratsastus	7
Vesipallo & uppopallo	7
Vapaaottelu	6
Sulkapallo	6
Moottoriurheilu	5

Käsipallo	5
Golf	5
Kaukalopallo	4
Kiipeily (sis. seinäkiipeily)	3
Soutu & purjehdus	3
Laskettelu & lumilautailu	2
Ringette	2
Jääpallo	1

LIITE 4**LAJIT, JOITA ON HARRASTETTU PALVELUKSEN JÄLKEEN**

Kamppailu- & itsepuolustuslajit (sis. karate, taekwondo, judo, miekkailu ym.)	79
Jääkiekko	68
Salibandy	57
Juoksu (sis. kestävyysjuoksu, polkujuoksu & maraton)	56
Kuntosali	54
Jalkapallo & futsal	52
Suunnistus (sis. pyöräsuunnistus)	42
Pyöräily (sis. maasto-, maantie ja alamäkipyöräily sekä maastopyöräenduro)	41
Ampumaurheilu & metsästys (sis. jousiammunta, ampumajuoksu, pistooliammunta, paintball)	31
Hiihto (sis. maastohiihto, ampumahiihto, hiihtosuunnistus)	28
Crossfit	28
Nyrkkeily (sis. potkunyrkkeily, thainyrkkeily, kuntonyrkkeily)	25
Voimanosto & painonnosto	23
Amerikkalainen jalkapallo (sis. rugby)	16
Lentopallo	11
Ultimate & Frisbeegolf	11
Triathlon	9
Paini (sis. lukkopaini)	8
Vapaaottelu	8
Kiipeily (sis. seinäkiipeily & boulderointi)	8
Tennis (sis. squash)	7
Koripallo	6
Pesäpallo	6
Ratsastus	6
MPK:n kurssit sekä reserviläisurheilu	6
Tanssiurheilu (sis. cheerleading, telinevoimistelu, akrobatia)	6

Golf	5
Kaukalopallo	5
Miekkailu	5
Retkeily (sis. vaellus ja seikkailukilpailut)	5
Soutu & purjehdus	4
Vesipallo & uppopallo	3
Yleisurheilu	3
Sulkapallo	2
Uinti	2
Jääpallo	1
Moottoriurheilu	1
Laitesukellus	1

