

ROVANIEMELÄISTEN YHDEKSÄSLUOKKALAISTEN
LIIKUNTATOTTUMUKSET

Kiiskinen Iina

Opinnäytetyö

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

2020

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijä	lina Kiiskinen	Vuosi	2020
Ohjaaja	Petteri Pohja		
Toimeksiantaja	Rovaniemen kaupungin liikuntapalvelut		
Työn nimi	rovaniemeläisten yhdeksäsluokkalaisten liikuntatutumukset		
Sivu- ja liitesivumäärä	60 + 10		

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa toimeksiantajalle Rovaniemen kaupungin liikuntapalveluille ajankohtaista tietoa rovaniemeläisten nuorten fyysisestä aktiivisuudesta ja liikuntamotivaatiosta. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää rovaniemeläisten nuorten fyysisen aktiivisuuden määrää ja liikuntamotivaatiota. Lisäksi tarkoituksena on kartoittaa tekijöitä, jotka ovat yhteydessä yhdeksäsluokkalaisten liikuntamotivaatioon.

Teoreettisessa viitekehyksessä tarkastellaan fyysistä aktiivisuutta, sen vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen sekä liikuntamotivaatiota. Tutkimus toteutettiin määrällistä tutkimusmenetelmää hyödyntäen rovaniemeläisille 9.-luokkalaisille. Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä kyselyllä syksyllä 2020.

Tutkimustuloksista käy ilmi, että kaikki nuoret eivät liiku tarpeeksi. Rovaniemeläisistä 9.-luokkalaisista 21 prosenttia liikkui kokonaisliikuntasuosituksen mukaan ja 55 prosenttia liikkui rasittavan liikunnan suositusten mukaan. Oppilaiden liikuntamotivaatio oli eniten tunnustettua säätelystä ja sisäistä motivaatiota. Merkittävimmiksi liikuntamotiiveiksi nuoret kokivat terveyteen liittyvät motiivit, ja henkilökohtaiset esteet estivät eniten liikkumista.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että fyysisen aktiivisuuden määrällä on yhteys liikuntamotivaation kasvuun sekä kokemukseen liikuntamotiivien merkityksestä. Oppilaiden oma kokemus liikunnan riittävydestä ei täysin kohtaa arvioidun liikunnan määrän kanssa.

Avainsanat fyysinen aktiivisuus, liikunta, hyvinvointi, liikuntamotivaatio

Degree Programme in Sports and
Leisure Management
Bachelor of Sports Studies

Author	lina Kiiskinen	Year	2020
Supervisor	Petteri Pohja		
Commissioned by	Sport services of the city of Rovaniemi		
Subject of thesis	Physical activity habits of ninth graders of Rovaniemi		
Number of pages	60 + 10		

The aim of the thesis was to produce contemporary information about the physical activity and sport motivation of young people of the city of Rovaniemi. The commissioner of this thesis was the sports services of the city of Rovaniemi. The purpose of this thesis was to clarify the amount of physical activity and sport motivation of the young people. In addition, the aim was to find out factors that were connected with the sport motivation of ninth graders.

Physical activity, its impacts on well-being and health, and sport motivation were reconsidered in the theoretical framework of the thesis. The research method of this study was quantitative research method and the target group was the ninth graders of the city of Rovaniemi. The material of research was collected with an electrical questionnaire in the fall of 2020.

Young people are not physically active enough according to the results. The amount of people who were physically active enough, based on the global physical activity recommendations was 21 percent. The amount of people who were physically active enough based on the recommendations of vigorous physical activity was 55 percent. The sports motivation of the students was mostly conducted by identified regulation and intrinsic motivation. The major sports motivation according to the research, was health-based motives. Personal barriers were the most limiting factors when talking about physical activity.

In conclusion, the amount of physical activity is related to increase of sport motivation and to the experience of the importance of sport motives. The students own experience with the sufficiency of physical activity does not completely meet with the estimated amount of physical activity.

Key words

physical activity, exercise, well-being, sport motivation

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	FYYSINEN AKTIIVISUUS	9
2.1	Fyysisen aktiivisuuden muodot	9
2.2	Fyysisen aktiivisuuden suositukset	11
2.3	Yläkouluikäisten fyysinen aktiivisuus	12
3	LIIKUNNAN MERKITYS NUOREN KASVULLE JA KEHITYKSELLE	15
3.1	Fyysinen hyvinvointi	15
3.2	Psyykinen hyvinvointi	16
3.3	Sosiaalinen hyvinvointi	17
4	MOTIVAATIO	19
4.1	Liikuntamotivaatio ja liikuntamotiivit	20
4.1.1	Liikkumaan motivoivat tekijät	20
4.1.2	Liikkumista rajoittavat tekijät	21
4.2	Itsemääräämisteoria	22
4.3	Motivaatiojatkumo	23
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	26
5.1	Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimusongelmat	26
5.2	Tutkimusmenetelmä	27
5.3	Aineistonkeruumenetelmä ja tutkimuskysymykset	28
5.4	Aineiston analysointi	30
5.5	Tutkimuksen eettisyys	31
5.6	Tutkimuksen luotettavuus	33
6	TUTKIMUSTULOKSET	36
6.1	Taustatiedot	36
6.2	Fyysisen aktiivisuuden määrä	36
6.2.1	Rasittavan liikunnan määrä	38
6.2.2	Koettu liikunnan riittävyys	39
6.3	Liikunnan harrastaminen päivittäin ja liikuntamuodot	40
6.4	Liikuntamotivaatio	41
6.4.1	Liikuntamotiivit	42
6.4.2	Liikkumista rajoittavat tekijät	44

6.5	Johtopäätökset	47
6.5.1	Fyysinen aktiivisuus.....	47
6.5.2	Liikuntamotivaatio.....	48
8	POHDINTA.....	52
8.1	Opinnäytetyön tarkastelu	52
8.2	Jatkotutkimus- ja kehitysehdotukset	53
8.3	Oman osaamisen kehittyminen	53
	LÄHTEET.....	55
	LIITTEET	61

KUVIOLUETTELO

Kuvio 1. Liikuntasuosituksset koululaisille (Tammelin & Karvinen 2008, 17)	11
Kuvio 2. 9.-luokkalaisten liikuntasuositusten täyttyminen (Kokko & Hämylä 2014, 15; Kokko & Mehtälä 2016, 10; Kokko & Martin, 2019, 18).....	13
Kuvio 3. Motivaatiojatkumo (mukaillen Ryan & Deci 2017, 193).....	24
Kuvio 4. Sukupuoli	36
Kuvio 5. Liikunnan määrä (vähintään 60 minuuttia päivässä) viikon aikana	37
Kuvio 6. Liikunnan kokonaistuntimäärä viikossa	37
Kuvio 7. Rasittavan liikunnan harrastaminen viikon aikana	38
Kuvio 8. Rasittavan liikunnan kokonaistuntimäärä viikossa	39
Kuvio 9. Koettu liikunnan riittävyys.....	39
Kuvio 10. Harrastettavan liikunnan muodot	40
Kuvio 11. Liikunnan harrastamisen jakautuminen viikonpäiville.....	41

TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. Fyysisen aktiivisuuden luokat	31
Taulukko 2. Liikuntamotivaatio	42
Taulukko 3. Liikuntamotiivit	43
Taulukko 4. Oppilaiden omin sanoin kertomat liikuntamotiivit	44
Taulukko 5. Liikunnan esteet	45
Taulukko 6. Oppilaiden omin sanoin kertomat liikunnan esteet	46
Taulukko 7. Eri verran liikkuvien liikuntamotivaatio	49
Taulukko 8. Vähän ja paljon liikkuvien liikuntamotiivit	50

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa Rovaniemen kaupungille sekä muille liikunta-alan toimijoille ajankohtaista tietoa rovaniemeläisten nuorten liikuntakäyttäytymisestä. Näiden tietojen avulla nuoria pystytään motivoimaan, tukemaan ja kannustamaan oikealla tavalla tulevaisuudessa. Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää rovaniemeläisten nuorten fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi tarkoituksena on kartoittaa tekijöitä, jotka ovat yhteydessä yhdeksäsluokkalaisten liikuntamotivaatioon.

Opinnäytetyössäni tarkastellaan rovaniemeläisten nuorten liikuntakäyttäytymistä. Liikuntakäyttäytymisellä viitataan tässä tutkimuksessa fyysiseen aktiivisuuteen sekä liikuntamotivaatioon. Työn toimeksiantajana toimii Rovaniemen kaupungin liikuntapalvelut, jonka kanssa päätimme yhdessä opinnäytetyön aiheen oman kiinnostukseni ja liikuntapalveluiden tarpeiden mukaan. Tutkimuksen kohderyhmäksi rajautui jatko-opiskeluiden ja tulevien työtehtävien mukaan nuoret. Vielä tarkemmin tutkimusjoukoksi rajasin 9.-luokkalaiset, koska sen ikäiset nuoret ovat yksi liikunnan edistämisen tärkeimmistä kohderyhmistä vähäisen fyysisen aktiivisuuden vuoksi (Fogelholm 2011b, 76).

Nuorten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntamotivaatiota selvitettiin määrällisen tutkimusmenetelmän avulla, joka sisälsi myös laadullisen tutkimuksen elementtejä yläkouluissa Rovaniemellä. Aineistonkeruumenetelmänä toimi sähköinen kysely. Tutkimuskyselyyn osallistui 14–16-vuotiaita oppilaita viidestä yläkoulusta. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys tarkastelee yläkouluikäisten fyysistä aktiivisuutta, liikunnan kokonaisvaltaista vaikutusta nuoren kasvuun ja kehitykseen sekä liikuntamotivaatiota ja -motiveja erityisesti itsemääräämisteorian kannalta.

Liikunta edistää lasten ja nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä myönteisten kokemusten, ihmissuhteiden ja kiinnostavien aktiviteettien kautta (Vuori 2012c, 639). Sopivalla määrällä oikeanlaista liikuntaa on yhteys terveyden ja toimintakyvyn ylläpitoon sekä edistämiseen ja sitä voidaan käyttää monien terveysongelmien ehkäisyyn ja hoitoon (Vuori, Taimela & Kujala 2012, 3).

Maailma muuttuu yhä istuvammaksi ja passiivisemmaksi, eikä liikunta nykyisin enää ole osa nuorten päivittäistä elämää (Tammelin & Karvinen 2008, 10–12). Useiden tutkimusten mukaan fyysinen aktiivisuus vähenee erityisesti murrosiässä. Silloin nuori kokee elämänmuutoksia, jotka saattavat suunnata mielenkiintoa muualle tai vaikeuttaa liikunnan harrastamista. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 36.) Nuorten fyysisen aktiivisuuden puute ja lihominen ovat riski myös tulevien työikäisten kansanterveydelle ja ne vaikuttavat myös työkykyyn (Tammelin & Karvinen 2008, 10). Liikkumattomuus ja siitä aiheutuvat kustannukset ovat yhteiskunnan yhteinen ongelma.

Myös motivaatio on keskeinen osa liikkumisessa ja terveyden edistämisessä. Motivaatio vaikuttaa joko tiedostamatta tai tiedostetusti tekemiseen, ohjaa käyttäytymistä ja saa ihmiset toimimaan, joten motivaation avulla voidaan selvittää, miksi ihmiset liikkuvat. (Jaakkola 2015, 109–110; Vanttaja ym. 2017, 9.)

2 FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysinen aktiivisuus on usein määritelty lihassupistuksen aikaansaamaksi kehon liikkeeksi, jolloin energiankulutus muuttuu suuremmaksi kuin lepotilassa (Bouchard, Blair, Haskell 2007, 19; Fogelholm 2011a, 20). Fyysinen aktiivisuus käsittää vain fysiologiset ja fyysiset toiminnot, eikä se sisällä käsityksiä tai mielikuvia toiminnan aiheuttajista (Vuori 2015, 523; Iglesias-Soler & Chapman 2016, 76). Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä määrittelee fyysisen aktiivisuuden pitkälti samalla tavalla. Asiantuntijaryhmän mukaan fyysinen aktiivisuus pitää sisällään lihasten tahdonalaisen toiminnan, mikä lisää energiankulutusta (Tammelin & Karvinen 2008, 88). Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee fyysisen aktiivisuuden luurankolihasen tuottamaksi kehon liikkeeksi, joka vaatii energiankulutusta (World Health Organization 2020).

Myös käsite liikunta viittaa tahtoon perustuvaan liikkeeseen, joka on saatu aikaan supistamalla lihaksia (Iglesias-Soler & Chapman 2016, 76) ja on siten osa fyysistä aktiivisuutta (Vuori 2012a 19). Erona fyysiseen aktiivisuuteen liikunta viittaa säännölliseen, suunniteltuun ja tavoitteisiin tähtäävään liikkumiseen, jota tehdään tiettyjen syiden tai vaikutusten vuoksi (Mälkiä & Wasenius 2019, 11). Liikunnan tavoitteena voi olla esimerkiksi terveyden parantaminen, kunnon kohottaminen tai elämysten tuottaminen (Vuori 2012a, 18; Vanttaja ym. 2017, 13).

2.1 Fyysisen aktiivisuuden muodot

Liikunta voidaan jaotella erilaisten tavoitteiden, syiden ja ympäristöjen mukaan erilaisiin alaluokkiin, esimerkiksi harraste-, hyöty-, työ- ja terveysliikuntaan (Vuori 2012a, 18; Mälkiä & Wasenius 2019, 25). Tutkimuksissa oli yleistä, että iän myötä seuratoimintaan osallistuminen vähenee. Murrosiässä omatoiminen liikunta säilyykin ohjattua liikuntaa, esimerkiksi seuratoimintaa, paremmin. (Husu, Paronen, Suni, Vasankari 2011, 24.)

Hyötyliikunnalla tarkoitetaan päivän mittaan tapahtuvaa liikuntaa. Hyötyliikunta voi tapahtua toisen toiminnan yhteydessä tai se voi olla elämän velvoitteisiin sisältyvää liikuntaa. Hyötyliikuntaa on esimerkiksi kotityöt, siivoaminen, kaupassa

käynti ja lumen luonti. Tärkeä osa nuorten hyötyliikuntaa on koulumatkan kulkeminen kävellen tai pyörällä. (Vuori 2003, 14–15; UKK-instituutti 2018.)

Omaehtoisen liikunnan alullepanijana ja toteuttajana on tekijä itse ja se on usein spontaania ajanvietettä, jolloin vietetään vapaasti aikaa institutionaalisen arjen ulkopuolella. Omaehtoista liikuntaa harrastetaan oman mielenkiinnon ja halun vuoksi. Omaehtoista liikuntaa voi harrastaa niin yksin kuin yhdessä muiden kanssa. Omaehtoisen liikunnan muotoja ovat esimerkiksi lenkkeily, pihapelit ja lihaskuntoharjoitteet ja sitä voidaan harrastaa melkein missä tahansa, kotipihaan uimahalliin. (Tammelin & Karvinen 2008, 91; Hasanen 2017, 10–11.) Nuorten omaehtoinen liikunta painottuu ulko- ja kuntoliikuntaharrastuksiin (Laakso ym. 2007, 51).

Organisoitu liikunta tarkoittaa erilaisten yritysten, liikunta- ja urheiluseurojen, opiskeluympäristöjen, kuntien tai muiden yhteisöjen järjestämiä liikuntaharrastuksia (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2016, 24). Organisoidulle liikunnalle tyypillistä on johdonmukaisuus ja suunnitelmallisuus (Tammelin & Karvinen 2008, 91).

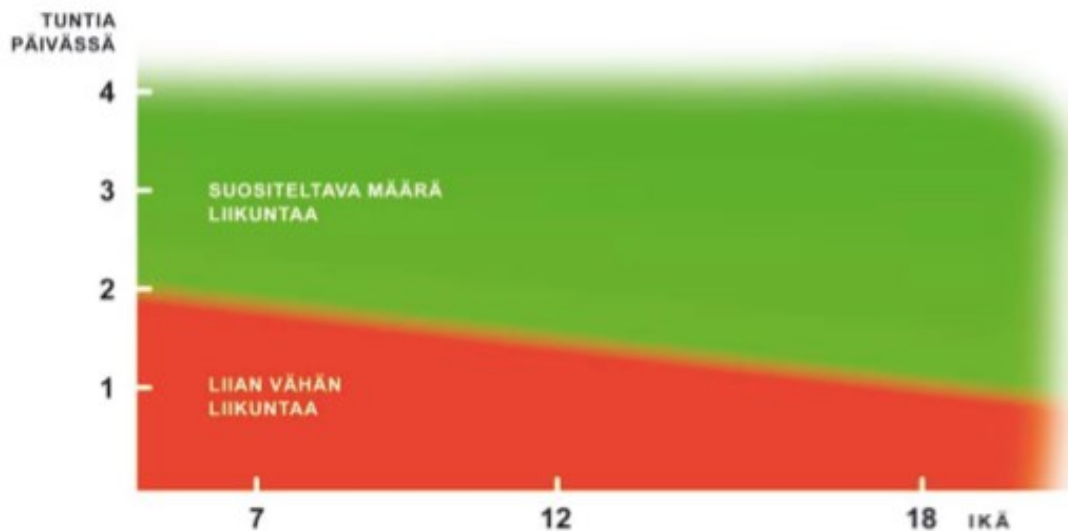
Opetushallituksen tekemän tutkimuksen mukaan pojat liikkuvat yhtä paljon omatoimisesti 50 prosenttia, sekä organisoidusti 50 prosenttia. Tytöistä taas omatoimisesti liikkui noin 40 prosenttia ja organisoidusti 34 prosenttia. Fyysistä aktiivisuutta tarkasteltaessa lääneittäin Lapin läänin yhdeksäsluokkalaiset tytöt ja pojat olivat aktiivisimpia liikkumaan niin omatoimisesti kuin osallistumaan organisoiduun liikuntaan. (Huisman 2004, 67–68.)

Vuoden 2013 lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimustuloksista selviää, että omatoiminen liikunta oli suosituin liikuntamuoto nuorten keskuudessa (Myllyniemi & Berg 2013, 70). Myös vuonna 2018 lapset ja nuoret harrastivat pääosin omatoimista liikuntaa. Tarkasteltaessa pelkästään 15–16-vuotiaita, päivittäin omaehtoisesti liikkuu 40 prosenttia ja urheilu- tai liikuntaseurassa liikkuu 18 prosenttia. Nuorten urheiluseurassa harrastaminen väheni vuosien 2012–2015 välillä, mutta kasvoi vuosien 2015–2018 välillä. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2018, 25–26.) Myös arki- ja hyötyliikunnan määrä kasvoi niin vuosien 2015 ja 2018 välillä kuin 14–15- ja 16–17-vuotiaiden välillä (Hakanen ym. 2018, 29–30).

2.2 Fyysisen aktiivisuuden suositukset

Liikuntasuosituksset ovat terveystiikunnan minimisuosituksia (Tammelin & Karvinen 2008, 6) ja ne on tarkoitettu ohjaamaan niin tavallisia ihmisiä kuin liikunta-alan toimijoitakin (Tammelin 2017, 54–55). Kansallisessa nuorten liikuntasuosituksessa otetaan kantaa liikunnan laatuun ja määrään sekä toteutustapoihin (Tammelin & Karvinen 2008, 17). Liikuntasuosituksia päivitetään yhteiskunnan kehittyessä uuteen tutkimustietoon pohjautuen (Tammelin 2017, 54–55).

Maailman terveysjärjestön suositusten mukaan 5–17-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään 60 minuuttia päivässä. Päivittäin liikuntaa tulisi olla kohtuullisesta liikunnasta voimakasintensiteettiseen. Suurimman osan päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta tulisi olla aerobista ja voimakkaan intensiteetin aktiviteettejä, mukaan lukien luita ja lihaksia vahvistavia aktiviteettejä, joita tulisi harjoittaa vähintään kolme kertaa viikossa. (World Health Organization 2010, 20.)



Kuvio 1. Liikuntasuosituksset koululaisille (Tammelin & Karvinen 2008, 17)

Kansallisen liikuntasuosituksen mukaan 13–18-vuotiaiden nuorten tulisi liikkua monipuolisesti 1–1 ½ tuntia päivässä (kuvio 1). Reipasta liikuntaa, kuten pihaleikkejä, pyöräilyä ja luonnossa liikkumista sekä rasittavampaa liikuntaa, kuten vauhdikkaita pelejä ja juoksua tulisi harrastaa päivittäin. Lihaskuntoa, luiden terveyttä

sekä liikkuvuutta kehittävää liikuntaa tulisi tehdä vähintään kolme kertaa viikossa. (Tammelin & Karvinen 2008, 19–20, 22.)

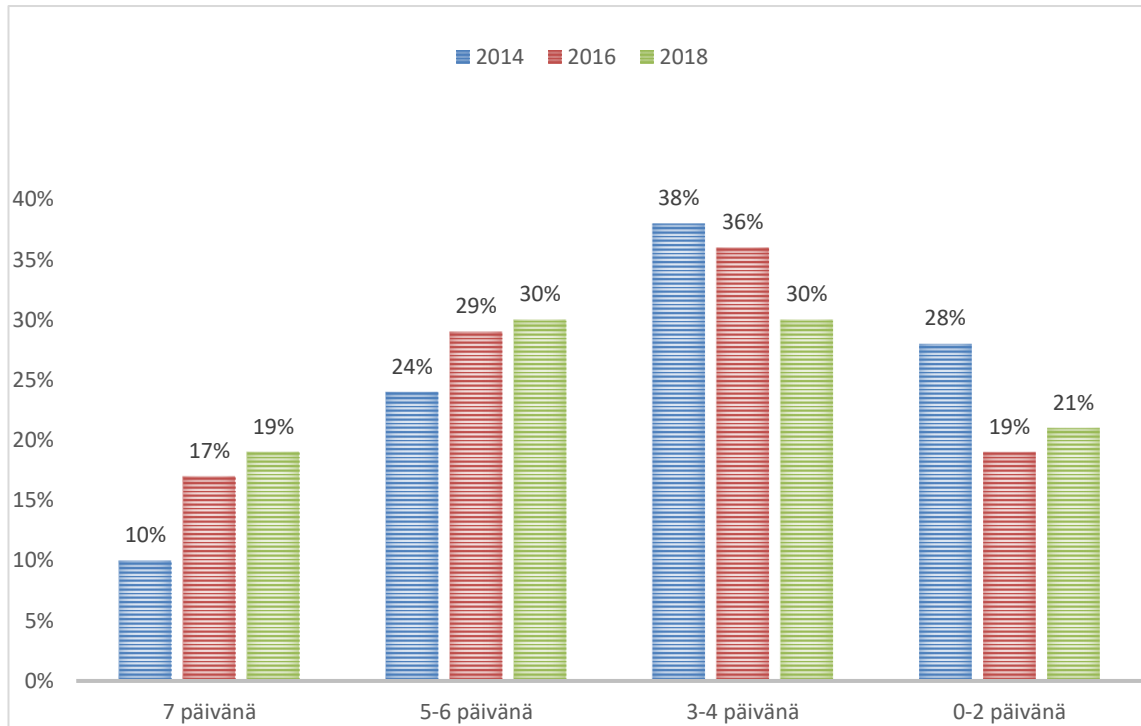
2.3 Yläkouluikäisten fyysinen aktiivisuus

Liikuntatottumukset ovat olleet viime vuosikymmeninä pinnalla liikunta-alan tutkimuksissa. Fyysisen aktiivisuuden määrän väheneminen ajoittuu useissa tutkimuksissa yläkouluikään, jolloin nuoret ovat murrosiässä. (Vanttaja ym. 2017, 36–37.) Tällöin myös kilpaurheilun harrastamisen määrä vähenee (Fogelholm 2011b, 76).

Opetushallituksen vuonna 2003 tekemällä liikunnanarviointitutkimuksella tutkittiin muun muassa fyysisen aktiivisuuden määrää. Tutkimukseen osallistui yli 5000 yhdeksäsluokkalaista. Erityisen aktiivisia liikkujia, jotka liikkuvat vähintään neljä kertaa viikossa sekä hikoilivat vähintään neljä tuntia viikossa, oli 26 prosenttia pojista ja 15 prosenttia tytöistä. Terveysliikuntasuosituksen mukaisesti liikkui viikossa puolet ja viidennes vastanneista ei liikkunut juuri yhtään. (Huisman 2004, 8, 72- 73.)

Suomessa 5.-, 7.-, ja 9.-luokkalaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä ja siihen vaikuttavia tekijöitä on tutkittu vuonna 2014, 2016 ja 2018 LIITU-tutkimuksella. Vuonna 2014 kymmenen prosenttia yhdeksäsluokkalaisista liikkui päivittäisen liikuntasuosituksen, eli vähintään 60 minuuttia, mukaan. Vuonna 2016 liikuntasuositukset täyttivät harvempi kuin joka viides (17 %) ja vuonna 2018 yhdeksäsluokkalaisista viidennes (19 %) liikkui liikuntasuosituksen mukaan. (Kokko & Hämylä 2014, 15; Kokko & Mehtälä 2016, 10; Kokko & Martin 2019, 18.)

Päivittäisen liikuntasuosituksen (60 minuuttia) 5–6 päivänä viikossa saavuttavien osuus on kasvanut vuosina 2014–2018 ja 3–4 päivänä viikossa 60 minuuttia liikkuvien osuus on laskenut (kuviot 2). Useampana päivänä liikkuvien määrä on siis kasvanut, mutta myös 0–2 päivänä liikkuvien määrä on kasvanut kahden viimeimmän tutkimuksen välissä.



Kuvio 2. 9.-luokkalaisten liikuntasuosituksen täyttyminen (Kokko & Hämylä 2014, 15; Kokko & Mehtälä 2016, 10; Kokko & Martin, 2019, 18)

LIITU-tutkimuksissa tutkittiin myös nuorten harrastaman rasittavan liikunnan määrää vuosina 2016 ja 2018. Havaittavissa on muutosta parempaan, sillä 5–7 päivänä viikossa rasittavaa liikuntaa harrastavien nuorten määrä on lisääntynyt vuoteen 2018 mennessä ja 3–4 päivänä rasittavasti liikkuvien määrä on vähentynyt. (Kokko & Mehtälä 2016, 11; Kokko & Martin 2019, 19.)

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa selvitetään nimensä mukaisesti nuorten vapaa-ajan elämää ja heidän harrastamia aktiviteettejä sekä siihen käytettyä aikaa (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2018, 5). Vuonna 2018 14–15-vuotiaista liikkui päivittäin 60 minuuttia noin 28 % ja 16–17-vuotiaista noin 27 % (Hakanen ym. 2018, 17–19). 15-vuotiaiden, jotka harrastavat intensiivistä liikuntaa, jossa hengästyy ja hikoilee neljä kertaa viikossa, määrä on laskenut vuodesta 2014 vuoteen 2018. Vuonna 2014 pojista 50 % ja tytöistä 48 % harrasti intensiivistä liikuntaa, kun taas vuonna 2018 pojista 46 % tytöistä 39 % harrasti intensiivistä liikuntaa. (Inchley ym. 2020, 29.)

Kouluterveyskyselyssä kerätään tietoa nuorten hyvinvoinnista, kuten terveystottumuksista, kouluoloista ja itse koetusta terveydentilasta kahden vuoden välein

(Luopa ym. 2014, 3). Vuoden 2013 jälkeen nuorten vapaa-ajan liikunnan harrastuneisuudessa on tapahtunut kehitystä parempaan suuntaan, sillä vähän liikkuvien nuorten osuus on pienentynyt. Vuosien 2017 ja 2019 välillä vähän liikkuvien osuus kuitenkin kasvoi. Vähintään tunnin päivässä liikkuvien 8.- ja 9.-luokkalaisien tyttöjen ja poikien määrä kasvoi vuodesta 2017 vuoteen 2019. Vuonna 2017 pojista 23 % ja tytöistä 16 % ja vuonna 2019 pojista 25 % ja tytöistä 19 % liikkui vähintään tunnin päivässä. (THL 2020.)

Kansainvälisessä Health Behaviour in School-aged Children -tutkimuksessa eli WHO-koululaistutkimuksessa tutkitaan 11-, 13- ja 15-vuotiaiden nuorten hyvinvointia ja terveystottumuksia. Tuoreimman vuonna 2018 tehdyn tutkimuksen mukaan Suomessa vähintään 60 minuuttia päivässä fyysisesti aktiivisia 15-vuotiaita oli 22 % pojista ja 12 % tytöistä. Edelliseen WHO-koululaistutkimukseen (2014) verrattaessa poikien liikunnan määrä on pysynyt samana ja tyttöjen päivittäinen 60 minuutin liikunta oli aiemmassa tutkimuksessa prosentoinen korkeampaa. (Inchley ym. 2020, 27.)

3 LIIKUNNAN MERKITYS NUOREN KASVULLE JA KEHITYKSELLE

Oikein toteutettu liikunta voi edistää nuorten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja terveyttä suorasti tai välillisesti. Jotkin liikunnan myönteisistä vaikutuksista esiintyvät välittömästi, mutta jotkin hyödyt ilmenevät vasta vuosien päästä. Liikunta esimerkiksi edistää terveellisten elintapojen omaksumista, vähentää terveyttä vaarantaville tekijöille altistumista ja parantaa hyvinvointia sekä terveyttä. (Vuori 2012b, 145–146.)

3.1 Fyysinen hyvinvointi

Välimaan (2000) tutkimuksessa selvisi, että yhdeksäsluokkalaisista noin viidesosa koki usein toistuvia selkäkipuja. Myös niska-hartiaseudun säryt olivat yleinen tuki- ja liikuntaelämisen vaiva nuorten keskuudessa (Välimaa 2000, 71–72). Liikunnan avulla pystytään ennaltaehkäisemään monia nuorilla esiintyviä liikkumattomuudesta johtuvia kipuoireita sekä hoitamaan niitä (Lintunen 2007, 27).

Säännöllisellä liikunnalla on edullisia vaikutuksia verisuoniston tiheyteen sekä sydänlihaksen kasvuun, supistusvoimaan ja iskutilavuuteen yleisen kasvun lisäksi (Tammelin & Karvinen 2008, 58). Fyysinen aktiivisuus myös lisää kasvuhormonipitoisuuksia ja on yhteydessä HDL-kolesterolipitoisuuden suurentumiseen (Fogelholm 2011b, 82; Laine, Kalaja & Mero 2016, 74).

Liikunta lisää luuntiheyttä (Laine ym. 2016, 76), joten luuston kuormittaminen monipuolisilla liikuntamuodoilla, joihin sisältyy muun muassa tärähdyksiä, kiertoja ja voimakkaita iskuja, on tärkeää luuston kehittymisen kannalta puberteettivaiheessa, jolloin luut vastaavat kuormitukseen herkästi (Vuori 2012b, 149). Murosiässä on tärkeää keskittyä maksimoimaan luuston lujuus ja rakenne liikunnan avulla. Se ehkäisee luumassan pienentymistä ja hidastaa sen haurastumista vanhempana (Fogelholm 2011b, 84; Laine ym. 2016, 65).

Liikunta edistää myös painonhallintaa. Fyysinen passiivisuus onkin yksi liikapainon syistä, mikä taas aiheuttaa monia negatiivisia vaikutuksia terveyteen. Tällaisia haittavaikutuksia ovat esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien sekä diabeteksen kehittymisen suurentunut todennäköisyys. (Vuori 2012b, 154.)

Säännöllisen liikunnan harrastaminen ja motoristen taitojen harjoittelu vaikuttavat myönteisesti myös kognitiiviseen eli tiedolliseen toimintaan, johon sisältyy tietoon liittyviä psyykkisiä toimintoja (Syväoja & Jaakkola 2017, 236). Säännöllinen liikunta tehostaa aivojen aineenvaihduntaa, lisää kasvutekijöiden määrää ja kehittää aivojen hermorakenteita, joilla on yhteys kognitiiviseen toimintaan (Davenport, Hogan, Eskes, Longman, & Poulin, 2012, 153, 156; Syväoja & Jaakkola 2017, 235).

3.2 Psyykinen hyvinvointi

Liikunta on yksi keino psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi ja onkin pohdittu, miksi liikunta kohentaa mielialaa (Sandström 2010, 291–293). Liikunnan hyvinvointivaikutusten mekanismeista osa on todennäköisiä olettamuksia eikä empiirisesti varmistettuja. Hyvinvointivaikutukset ovat myös suhteellisia. Hyvinvointivaikutuksia selitetään fysiologisilla ja psykologisilla vaikutuksilla, jotka ovat mahdollisia samanaikaisesti. Liikunta lisää esimerkiksi opioidien eli mielihyvähormonien pitoisuutta elimistössä, muuttaa keskushermoston välittäjäaineiden pitoisuuksia, ehdollistaa tunteita sekä muuttaa minäkuva ja itsearvostusta. (Nupponen 2011, 54–55.) Useissa tutkimuksissa on todettu liikunnan yhteys positiivisempaan mielialaan (Ojanen & Liukkonen 2017, 219).

Tutkimustulokset tukevat runsaan liikunnan yhteyksiä hyvinvoinnin tunteeseen, positiivisempaan mielialaan ja vähäisempään ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen (Nupponen 2011, 48). Säännöllisen kestävyys harjoittelun tuottamia tunteita on tutkittu 14–18-vuotiailla nuorilla. Tuloksista käy ilmi, että harjoittelulla oli yhteys positiivisempaan minäkuvaan ja käsitykseen omasta kehosta, kun taas fyysisesti passiivilla nuorilla nämä asiat muuttuivat negatiiviseen suuntaan. Säännöllistä liikuntaa harrastaville oli tyypillistä myös alhaisempi ahdistuneisuus ja masentuneisuus. (Kirkcaldy, Shephard & Siefen 2002, 544, 547–549.)

Liikunta voi kohentaa ja ylläpitää suotuisaa mielialaa (Nupponen 2011, 48) sekä vaikuttaa nuoreen psykososiaalisesti, jolloin liikunta auttaa purkamaan paineita. Esimerkiksi huolet voivat unohtua, kun keskitytään kehon tuntemuksiin, maise-miin tai pelin kulkuun. (Ojanen & Liukkonen 2017, 224.) Positiiviset kokemukset liikunnasta voivat lisätä pätevyyden tunnetta (Nupponen 2011, 54–56). Onkin tärkeää, että nuori kokee itsensä liikunnallisesti päteväksi, koska sillä on yhteys liikunnan harrastamisen jatkamiseen myöhemmin (Lintunen 2000, 83).

Hyvät kokemukset liikunnasta voivat vahvistaa nuoren minäkuvaa (Fogelholm 2011b, 84) ja urheilu- ja liikuntamenestys on yksi nuoren minäkuvaa määrittävä tekijä (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen & Ruopila 2014, 160). Liikunta opettaa myös käsittelemään tunteita, jotka syntyvät tilanteen tai sen tulkinnan seurauksena ihmisen kehossa ja ajatuksissa. Kun nuori pystyy tunnistamaan kokemansa tunteen sekä hyväksymään ja käsittelemään siihen liittyvät ajatukset, hän oppii vaikuttamaan omiin tunteisiinsa. (Arajärvi & Lehtovirta 2015, 355).

3.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Tutkimusten mukaan käytetyt ohjausmenetelmät vaikuttavat merkittävästi liikunnan sosiaalisen kasvun vaikutuksiin. Positiivisia vaikutuksia saadaan aikaan esimerkiksi korostamalla yhteistyötä ja vuorovaikutusta sekä antamalla yksilöiden itse vaikuttaa toimintaan ja päätöksentekoon. Liikunta on siis sosialisointi- ja kasvuympäristö ja väline, mutta tulokset riippuvat liikunnan organisoinnista. (Telema & Polvi 2012, 629–632.)

Prososiaalinen käyttäytyminen eli positiivinen sosiaalinen käyttäytyminen perustuu toisten huomioimiselle, kykyyn tehdä yhteistyötä ja noudattaa sääntöjä. Edellä mainitut asiat ovat sosiaalisen kasvatuksen tavoitteita. Jotta yksilö voi toimia prososiaalisesti, hänellä on oltava mielenkiintoa ja ymmärrystä toisia ihmisiä kohtaan. (Telema & Polvi 2012, 629–630.) Liikunnan harrastamisella ja kuulumisella erilaisiin liikuntaa järjestäviin yhteisöihin voi olla vaikutusta sosiaalisten taitojen oppimiseen. Liikuntaympäristöt antavat mahdollisuuksia toisten kanssa työskentelyyn sekä aitoihin vuorovaikutustilanteisiin erilaisten ihmisten kanssa, jolloin nuoret altistuvat erilaisille näkökannoille ja oppivat toisten huomioimista. (Vuori 2003, 33; Tammelin & Karvinen 2008, 64; Fogelholm 2011b, 84.) Liikunta

mahdollistaa ryhmään kuulumisen tunteen (Telema & Polvi 2012, 629), sosiaalisten suhteiden solmimisen (Tammelin & Karvinen 2008, 64) ja parhaimmillaan sen kautta voi luoda ystävyys-suhteita (Vuori 2003, 33).

Myös moraalisen ajattelun kehittyminen kytkeytyy vahvasti sosiaalisuuteen. Vuorovaikutuksessa moraaliset taidot kehittyvät ja päätökset siitä, mikä on oikein ja mikä väärin, koskevat useimmiten tekojen suhdetta muihin yksilöihin. (Telema & Polvi 2012, 630.) Yhteistyöskentelyn avulla nuoret oppivat toimimaan toistensa kanssa, mikä luo pohjaa ristiriitatilanteiden ratkaisemiselle kommunikaation avulla konkreettisissa tilanteissa (Telema 2000, 72). Ajatustenvaihdon ja kommunikaation avulla nuorille syntyy tunne, että kaikilla on vastuuta säännöistä ja muiden yksilöiden hyvinvoinnista. Nämä ovat moraaliteorioiden perustekijöitä ja mahdollistavat moraalisen ajattelun kehittymisen (Telema 2000, 66–67, 72; Telema & Polvi 2012, 630, 635).

4 MOTIVAATIO

Motivaatio on monimutkainen prosessi, jolla kuvataan toiminnan ärsykettä. Se on jatkuvasti läsnä ihmisten toiminnassa vaikuttaen käyttäytymiseen suorasti tai tiedostamatta. (Liukkonen, Jaakkola & Suvanto 2002, 13–14.) Motivaatio saa ihmiset tavoittelemaan omia sekä ryhmän tai yhteisön yhteisiä tavoitteita ja sillä on erilaisia tehtäviä käyttäytymisen suhteen. Motivaatio toimii energianlähteenä ja saa ihmiset toimimaan. Motivaatio suuntaa käyttäytymistä tavoitteita kohti ja säätelee käyttäytymistä, jolloin arvioidaan omaa pätevyyttä ja tilanteiden merkitystä. (Liukkonen ym. 2002, 13–14; Jaakkola 2015, 110.)

Motivaatiota tarkasteltaessa keskeinen kysymys on aina ”miksi?” Motivaatio vaikuttaa käyttäytymisessämme yrittämiseen, pystyvyyteen, tehtävien valintaan ja tehtävien laatuun. Voimakkaamman motivaation omaava ihminen esimerkiksi keskittyy paremmin, valitsee haastavampia tehtäviä, yrittää kovemmin ja suoriutuu laadukkaammin suorituksesta. (Liukkonen ym. 2002, 15.)

Motivaatiota on pyritty selittämään ja ymmärtämään erilaisten teorioiden avulla (Liukkonen ym. 2002, 5), joita on yli kolmekymmentä erilaista. Motivaatioon vaikuttavat tekijät ja niihin pohjautuvat teoriat voidaan jakaa mekanistisiin ja organisatiivisiin lähestymistapoihin. Mekanistisissa lähestymistavoissa ihmisen ajatellaan olevan passiivinen toimija, jossa ympäristön ärsykkeet ja fysiologiset vietit toimivat motivaation lähteenä, eikä ihminen itse juuri vaikuta käyttäytymiseen. Organistisissa lähestymistavoissa ihminen nähdään sosiaalisen ympäristön aktiivisena toimijana, joka osallistuu toimintaan omasta tahdostaan ja pyrkii tyydyttämään psykologiset perustarpeensa sosiaalisessa ympäristössä. (Liukkonen ym. 2002, 17.)

Motivaatioteoriat ovat kehittyneet ajan saatossa viettiteorioista behavioristisiin teorioihin ja edelleen humanistisempaan suuntaan (Liukkonen ym. 2002, 18–19, 21). 1960-luvulla kiinnostuttiin ihmisen kognitiosta, koska ymmärrettiin, etteivät pelkät fysiologiset ja ympäristön ärsykkeet saa aikaan motivoitumista. Silloin kiinnostuttiin myös ihmisen ajattelusta, tulkinnoista ja havainnoista, joiden ajateltiin ohjaavan ihmisen toimintaa. (Liukkonen ym. 2002, 22–23.)

Yhä monet kognitiiviset motivaatioteoriat ovat vallalla, mutta viimeisten vuosikymmenien aikana motivaatiotutkimuksissa on siirrytty tarkastelemaan sosiaalis-kognitiivisia prosesseja. Sosiaalis-kognitiivisissa teorioissa motivaatio nähdään sosiaalisen ympäristön, persoonallisuustekijöiden ja tiedollisten toimintojen aikaansaamana yhteisvaikutuksena. (Liukkonen ym. 2002, 28–29.) Motivaatio syntyy, kun ihminen suorittaa arvioitavaa tehtävää, yrittää saavuttaa tietyn tason/standardin tai on mukana kilpailussa (Liukkonen 2015, 110). Sosiaalis-kognitiivisissa teorioissa tavoitteet ovat keskiössä. Sosiaalis-kognitiivisia teorioita ovat esimerkiksi tavoiteorientaatioteoria, koetun pystyvyyden teoria ja itsemääräämisteoriat, joka toimii tutkimukseni teoreettisena viitekehystenä. (Liukkonen ym. 2002, 28–29.)

4.1 Liikuntamotivaatio ja liikuntamotiivit

Liikuntakäyttäytyminen on harkinnoista, ratkaisuista ja toiminnoista koostuva monitahoinen prosessi ja sen toteutumiseen vaikuttavat myös yksilö, ympäristö ja suoritettava liikunta (Vuori 2003, 63). Motivaatiota voi synnyttää fysiologiset ja sosiaaliset tekijät sekä tunnepohjaiset asenteet (Sandström & Ahonen 2016, 71–72).

Motivaation syntymiseen vaikuttavat erilaiset ärsykkeet eli motiivit, elimistön tilat ja ympäristön tapahtumat, jotka käynnistävät ja ohjaavat toimintaa, sekä luovat (Sandström & Ahonen 2016, 71) ja ylläpitävät kiinnostusta aktiviteettejä kohtaan. Motiivit määrittävät toimintatapoja erilaisissa tilanteissa. (Konttinen 2014, 19.) Yksilö kokee motiivit haluina, tunteina ja tarpeina ja niiden avulla selitetään käyttäytymisen syitä. On kuitenkin huomioitava, että ihmiset eivät aina tiedosta motiivejaan. Ihminen saattaa tavoitella jotain päämäärää tietämättään, miksi niin tekee. (Sandström & Ahonen 2016, 71.)

4.1.1 Liikkumaan motivoivat tekijät

Liikuntaan liitetään monia yksilöllisiä ja sosiaalisia merkityksiä, joiden kirjo on monipuolistunut. Nuorisotutkimusseuran katsauksessa nuoret kokivat kunnon ja ter-

veyden merkityksellisimmiksi motiiveiksi ja lähes yhtä tärkeiksi koettiin rentoutuminen ja liikunnan tuoma nautinto. Liikunnan sosiaalinen merkitys oli nuorille kolmanneksi tärkein tekijä liikunnan harrastamisessa ja kilpaileminen koettiin vähiten tärkeäksi tekijäksi. (Vanttaja ym. 2017, 59–60.) Opetushallituksen tekemän kyselyn mukaan liikunnan myönteinen vaikutus kuntoon oli tärkein liikunnan harrastamisen motiivi. Toiseksi tärkein motiivi nuorille oli liikunnan edulliset vaikutukset ulkonäköön ja kolmanneksi tärkein motiivi oli yhdessäolo. Kilpailumotiivi oli vähiten merkittävä tekijä liikunnan harrastamisessa. (Huisman 2004, 74–75.)

Tärkeimmät 15–19-vuotiaiden motiivit liikkua olivat halu pysyä terveenä ja hyvässä kunnossa sekä liikunnan tuottama ilo. Vähiten tärkeät motiivit olivat kilpailumotiivit, muiden ihmisten vaikutus ja ammattilaiseksi tähtääminen. (Zacheus & Saarinen 2019, 99.) WHO:n koululaistutkimuksissa tyttöjen ja poikien tärkein syy liikkumiselle oli halu päästä hyvään kuntoon. Pojilla seuraavaksi tärkeimmät syyt harrastaa liikuntaa olivat halu pitää hauskaa ja halu parantaa terveyttä, kun taas tytöillä toiseksi tärkeimmät syyt harrastaa liikuntaa olivat halu parantaa terveyttä ja halu näyttää hyvältä. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 47.)

Suomalaiset nuoret löysivät vuonna 2018 vähemmän merkityksellisiä asioita liikunnasta kuin neljä vuotta sitten aiemmassa LIITU-tutkimuksessa (Kokko & Martin 2019, 4). Kolme yhtä merkityksellistä asiaa liikunnan harrastamisessa 15-vuotiailla olivat parhaansa yrittäminen, hyvän olon saaminen ja ilo. Merkityksellisiksi koettuja asioita olivat myös liikunnan terveellisyys, kunnan kohottaminen ja onnistumisen elämykset. Myös yhdessäolo koettiin melko merkitykselliseksi. Kilpaileminen ja lajimerkitykset olivat vähiten merkityksellisiä. (Kokko & Martin 2019, 69.)

4.1.2 Liikkumista rajoittavat tekijät

Liikkumista rajoittavia ja liikuntamotivaatiota heikentäviä tekijöitä on lukuisia. Monet liikunnan harrastamista rajoittavat tekijät liittyvät yksilöllisiin, sosiaalisiin ja institutionaalisiin tekijöihin. Myös fyysisen elinympäristön virikkeillä ja mahdollisuuksilla sekä kulttuurisilla ja yhteiskunnallisilla tekijöillä on vaikutusta liikuntasuhteen muodostumiselle. Nuoruudessa liikunnan vetovoima usein vähenee kriittisen ajattelun ja kiinnostuksen kohteiden muuttumisen vuoksi. (Vanttaja ym.

2017, 73.) Vuonna 2013 vähän liikkuvien nuorten yleisimmät syyt vähäiselle liikunnalle olivat laiskuus, kilpailemisesta nauttimattomuus, sopivan lajin löytämättömyys ja ajanpuute (Vanttaja ym. 2017, 77).

Opetushallituksen tekemän kyselyn mukaan liikunnan harrastamattomuuden tärkeimmät syyt yhdeksäsluokkalaisilla olivat ajan kuluminen muissa harrastuksissa ja helposti väsyminen. Vastaajat eivät kokeneet olevansa liikunnallisia tyyppejä eikä liikuntaan liittyvä kilpailu innostanut. (Huisman 2004, 75.) Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen hankkeen kyselyssä eniten liikuntaharrastamista vaikeuttavat tekijät 9.-luokkalaisilla olivat kaukana olevat harrastuspaikat, muiden asioiden tekeminen, vähäiset harrastusmahdollisuudet ja harrastusten kalleus (Haanpää, Af Ursin & Matarma 2012, 32).

Nuoret raportoivat määrällisesti useampia esteitä liikunnalle vuonna 2018 LIITU-tutkimuksessa kuin neljä vuotta aikaisemmin. 15-vuotiaiden suurimmat esteet liikunnan harrastamiselle olivat väittämät: ”kotini lähellä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta”, ”kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja”, ”aikani kuluu muissa harrastuksissa”, ”ei ole aikaa liikuntaan”, ”en viitsi lähteä liikkumaan” ja ”liikunnan harrastaminen on liian kallista”. (Kokko & Martin 2019, 70, 74.)

4.2 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoria tarkastelee biologisia, kulttuurillisia ja sosiaalisia tekijöitä, jotka heikentävät tai parantavat ihmisen luontaista kapasiteettia psyykkiseen kasvuun ja hyvinvointiin (Ryan & Deci 2017, 3). Teoriassa tarpeet on määritelty kasvulle välttämättömiksi energiaravintoaineiksi, hyvinvoinniksi ja yhtenäisyydeksi. Itsemääräämisteorian ytimessä ovat psykologiset perustarpeet, joiden täytyy tyydyttyä psykologisella kiinnostuksella, kehityksellä ja pitkäkestoisella hyvinvoinnilla. (Ryan & Deci 2017, 10; Liukkonen & Jaakkola 2017, 132.) Kolme psykologista perustarvetta ovat koettu autonomia, koettu sosiaalinen yhtenäisyys ja koettu pätevyys (Ryan & Deci 2017, 10).

Koetulla autonomialla tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta säädellä itse omia kokemuksia ja toimintoja omista lähtökohdista käsin. Autonomiset tarkoituksenmukaiset toiminnot ovat täysin itseohjautuvia tai autonomisia (Ryan & Deci 2017, 10), eivätkä toiminnot tapahdu kenenkään ulkopuolisen pakottamana (Liukkonen

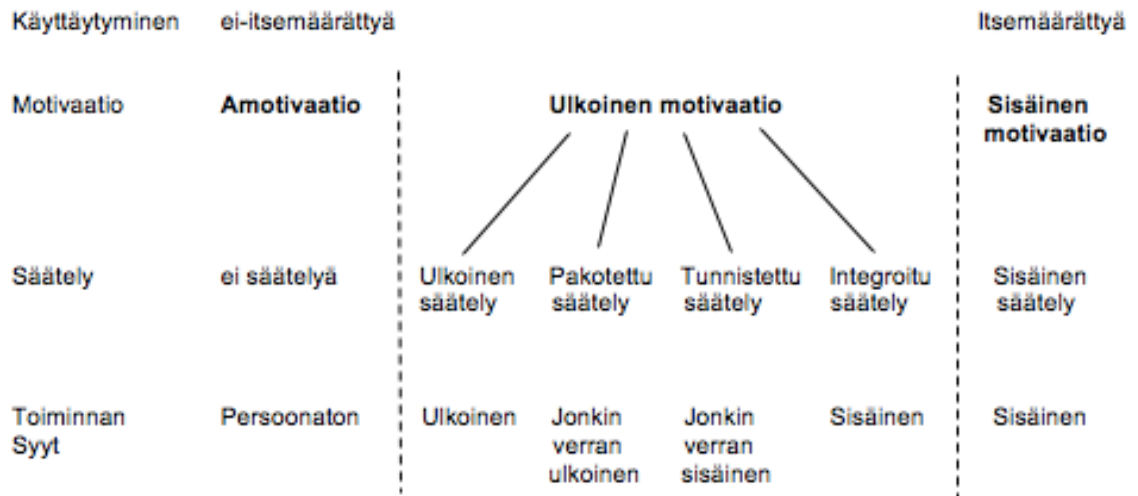
& Jaakkola 2017, 133). Yksilö kokee autonomiaa, kun hänellä on mahdollisuus osallistua toimintaa koskevaan päätöksentekoon ja tehdä itse toimintaan liittyviä valintoja. Yksilön sisäinen motivaatio toimintaa kohtaan kasvaa, kun toiminnassa käytetään autonomisia toimintatapoja. Tällaisia menetelmiä ovat esimerkiksi yksilöiden osallistuttaminen ja vastuun antaminen. (Jaakkola 2015, 113.) Kokemukset autonomiasta ovat tärkeitä liikuntamotivaation kannalta, koska ne määrittävät, kehittykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi (Liukkonen & Jaakkola 2017, 133).

Koettu pätevyys tarkoittaa yksilön uskoa kykyjensä riittävydestä erilaisten tehtävien, harjoitusten tai kilpailuiden parissa. Jos yksilön koettu pätevyys on korkea, hän kokee olevansa hyvä. (Jaakkola 2015, 113.) Pätevyys muodostuu hierarkkisesti itsearvostuksesta ja sen alapätevyysalueista, joita ovat fyysinen pätevyys, tiedollinen pätevyys, sosiaalinen pätevyys ja tunnepätevyys (Jaakkola 2015, 113–114). Liian vaikeat tehtävät ja negatiivinen palaute heikentävät yksilön pätevyyden tunnetta (Ryan & Deci 2017, 11). Koettu pätevyys on tärkeä tekijä fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumiselle (Liukkonen & Jaakkola 2017, 135).

Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa kokemusta ja tunnetta ryhmään kuulumisesta, hyväksytyksi tulemisesta ja turvallisuudesta (Jaakkola 2015, 115; Ryan & Deci 2017, 11). Yhteenkuuluvuuteen liitetään myös merkityksellisyyden tunne toisten ihmisten keskuudessa (Ryan & Deci 2017, 11). Ihmiset tarvitsevat ja kaipaavat sopeutuakseen ja selviytyäkseen toisten apua. Yksilöt pyrkivät etsimään kiintymistä ja läheisyyttä muiden ihmisten kanssa. Yksi käyttäytymisen ensisijainen tavoite on merkityksellisyys ja tärkeys toisille ihmisille. (Ryan & Deci 2017, 96.) Sosiaalinen ympäristö voi parantaa liikuntamotivaatiota (Jaakkola 2015, 113) tai heikentää sitä (Vasalampi 2017, 54).

4.3 Motivaatiojatkumo

Itsemääräämisteorian mukaan motivaatio ymmärretään jatkumona, johon kuuluu amotivaatio, neljä ulkoisen motivaation astetta ja sisäinen motivaatio. Ulkoisen motivaation asteet ovat ulkoinen säätely, pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitu säätely (Kuvio 3). Motivaatiot eroavat toisistaan itsemääräämisen määrän eli autonomian perusteella. Autonomian määrä kasvaa siirtyessä jatkumolla amotivaatiosta sisäistä motivaatiota kohti. (Liukkonen ym. 2002, 109.)



Kuvio 3. Motivaatiojatkumo (mukaillen Ryan & Deci 2017, 193)

Motivaatiojatkumon alhaisin motivaatioluokka amotivaatio tarkoittaa motivaation täydellistä puuttumista. Tällöin henkilö kokee toimintansa olevan ohjattua ja kontrolloitua ulkoapäin. (Liukkonen ym. 2002, 110.) Tällaiset henkilöt eivät näe syytä ponnistella kohti tavoitteita, koska kokevat etteivät voi kontrolloida toiminnan lopputulosta (Liukkonen ym. 2002, 110). Motivoitumaton henkilö on passiivinen, tehoton, toimii ilman tarkoitusta eikä pysty saavuttamaan tuloksia tehokkaasti (Ryan & Deci 2017, 16).

Ulkoisessa motivaatiossa toimintaan osallistutaan palkkioiden, rangaistusten ja pakotteiden vuoksi. Toiminta on aina ulkoapäin kontrolloitua, joten yksilön autonomian tarve ei tyydyty. Ulkoiset motiivit saattavat olla tehokkaita motivaatiokeinoja lyhyellä aikavälillä, mutta pidemmällä aikavälillä ne eivät ole yhtä tehokkaita kuin sisäinen motivaatio. (Liukkonen ym. 2002, 112; Jaakkola, 2015, 112.) Erilaiset ulkoiset palkkiot voivat heikentää sisäistä motivaatiota ja vaikuttaa negatiivisesti liikkujan suoriutumiseen (Vasalampi 2017, 55; Jaakkola 2015, 112).

Ulkoisen motivaation neljä astetta eroavat toisistaan autonomian määrässä, joka kasvaa ulkoisesta säätelystä kohti integroitua säätelyä (Jaakkola 2015, 136). Ulkoisessa säätelyssä yksilö toimii muiden asettamien vaatimusten vuoksi, esimerkiksi välttääkseen rangaistuksen (Vasalampi 2017, 56). Pakotetussa säätelyssä yksilö kokee toiminnan tärkeäksi, mutta osallistuu toimintaan ilman vaihtoehtoja.

Yksilö ei osallistu toimintaan pelkästään itsensä vuoksi, vaan hän kokee syyllisyyden tunnetta, jos ei osallistu toimintaan. Tunnistettu säätely on autonomisempaa toimintaa kuin aiemmat säätelyluokat. Tunnistettuun säätelyyn liittyvät positiiviset arvot ja toiminta koetaan henkilökohtaisesti tärkeäksi. Vaikka toimintaan osallistuminen ei olisi yksilölle mieluisaa, se ei aiheuta negatiivisia kokemuksia, koska liikkuminen on yksilölle tärkeä arvo. (Jaakkola 2015, 111–112.)

Integroitunut säätely on ulkoisen motivaation autonomisin muoto, mutta yksilöllä ei vielä ole vaihtoehtoa olla osallistumatta toimintaan. Yksilö osallistuu toimintaan, koska siitä on tullut osa hänen persoonallisuuttaan. Integroituneessa säätelyssä yksilö osallistuu innokkaasti toimintaan esimerkiksi terveellisten elämäntapojen vuoksi, mutta ei suoraan itsensä vuoksi. Integroitu säätely edistää toimintaan sitoutumista, koska se edesauttaa yksilöä saavuttamaan tavoitteita, vaikka toiminta ei aina tuottaisikaan mielihyvää. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 136–137.)

Sisäinen motivaatio tarkoittaa, että yksilö osallistuu toimintaan itsensä vuoksi ja pitää toimintaa kiinnostavana ja nautintoa tuottavana. Motiiveina osallistua toimintaan ovat positiiviset kokemukset, mielihyvä ja ilo. Sisäisesti motivoituneen yksilön kokemus autonomiasta on korkea, eikä hän koe kenenkään ulkopuolisen kontrolloivan toimintaa. (Jaakkola 2015, 111; Vasalampi 2017, 55.)

Ympäristössä, jossa yksilön psykologiset perustarpeet tyydyttyvät, motivaatio sisäistyy, eli motiivit muuttuvat ulkoisista motiiveista kohti sisäisiä motiiveja (Liukkonen & Jaakkola 2017, 137). Muutos on hidasta ja siihen vaaditaan autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia pitkällä aikavälillä. On myös mahdollista, että yksilön motiivit muuttuvat sisäisistä ulkoisiksi, jos henkilöt ovat kauan ympäristössä, jossa psykologiset perustarpeet eivät tyydyty. (Jaakkola 2015, 112; Liukkonen & Jaakkola 2017, 138.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyön tärkeimpänä tavoitteena on tuottaa Rovaniemen kaupungille ajankohtaista tietoa rovaniemeläisten nuorten liikuntakäyttäytymisestä. Myös muut liikunta-alan toimijat voivat hyödyntää tietoja omassa toiminnassaan. Näiden tietojen avulla nuoria pystytään motivoimaan, tukemaan ja kannustamaan oikealla tavalla tulevaisuudessa. Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää rovaniemeläisten nuorten liikuntatottumuksia, eli fyysisen aktiivisuuden määrää ja liikuntamotivaatiota. Lisäksi tarkoituksena on kartoittaa tekijöitä, jotka ovat yhteydessä yhdeksäsluokkalaisten liikuntamotivaatioon.

Tutkimusprosessi käynnistyi tutkimusongelman määrittämisellä. Tutkimusongelma voi olla yleisluontoinen asia, kysymys, arvoitus tai pulma, jonka vastaus halutaan selvittää tutkimuksen avulla (Vilka 2015, 228, 60). Onnistuneen tutkimusongelman määrittäminen on keskeisessä asemassa tutkimuksen teossa. Tutkimuksen suunnittelu ja toteutus on selkeämpää, kun tietää, mihin kysymyksiin vastausta ollaan hakemassa. (Heikkilä 2014a, 20.) Tutkimusongelman pohjalta johdetaan tutkimuskysymykset, joihin tutkimuksella pyritään vastaamaan (Vilka 2015, 60). Opinnäytetyön tavoitteen, tutkimusongelman sekä aihealueen pohjalta tutkimuskysymyksiksi määrittyivät seuraavat kysymykset:

- Liikkuvatko yhdeksäsluokkalaisten tarpeeksi suhteessa liikuntasuosituksiin?
- Mitkä liikuntamuodot ovat suosituimpia nuorten keskuudessa ja minä päivinä nuoret liikkuvat?
- Millainen 9.-luokkalaisten liikuntamotivaatio on?
- Mitkä tekijät motivoivat 9.-luokkalaista liikkumaan ja mitkä tekijät rajoittavat liikkumista?
- Miten fyysisen aktiivisuuden määrä on yhteydessä liikuntamotivaatioon ja liikuntamotiiveihin?

5.2 Tutkimusmenetelmä

Tässä opinnäytetyössä käyttämäni tutkimusmenetelmä on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimusmenetelmä. Määrällinen tutkimusmenetelmä vastaa kysymyksiin ”kuinka moni?” ja ”miten usein?” (Vilka 2007, 13–14). Määrällisessä tutkimuksessa voidaan selvittää myös tutkittavan ilmiön muutoksia tai asioiden ja ilmiöiden välisiä riippuvuuksia (Heikkilä 2014b). Tutkimuksessa selvitettiin rovaniemeläisten nuorten fyysisen aktiivisuuden määrää sekä liikuntamotivaatiota, joten määrällinen tutkimusmenetelmä sopi tutkimukseen. Määrällisessä tutkimuksessa tietoa tarkastellaan numeerisesti eli tutkittavia asioita kuvaillaan ja tulkitaan numeroiden avulla, esimerkiksi tunnuslukuina tai prosenttiosuuksina (Vilka 2007, 14).

Tutkimuksessa on käytetty määrällisen tutkimuksen lisäksi laadullisen tutkimuksen menetelmiä. Yhdistelemällä määrälliseen tutkimukseen laadullisen tutkimuksen elementtejä saatiin kattavampi kuva nuorten liikuntamotivaatiosta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Kysymyksissä ”kuinka paljon liikut tavallisen viikon aikana yhteensä?” ja ”kuinka paljon tavallisen viikon aikana liikkumisesi sisältää rasittavaa liikuntaa yhteensä?” vastausvaihtoehdot sisältävät sekä määrällisen että laadullisen osan. Määrällistä kysymyksissä on se, kuinka paljon liikuntaa harrastetaan ja laadullista se, harrastetaanko liikuntaa lainkaan. (Vehkalahti 2014, 32.)

Tutkimuksen perusjoukon muodostavat ne, joista ollaan kiinnostuneita ja joita halutaan tutkia. Perusjoukosta tutkimukseen valittuja vastaajia kutsutaan otokseksi. Otoksen valinnasta eli otannasta saatuja tuloksia voidaan yleistää koskemaan perusjoukkoa, jos otantamenetelmä on huolellisesti valittu. (Vehkalahti 2014, 43.) Valli (2015) suosittelee otannanmääräksi kolminumeroista lukua, joka on korkeakoulututkimuksille hyvä otoskoko.

Toteutuneena otoksena vastaajamäärä oli 146 oppilasta. Tutkimustuloksen tulisi olla sama niin toteutuneesta otoksesta kuin perusjoukosta (Vilka 2015, 100). Määrälliselle tutkimukselle on yleistä, että vastaajamäärä on suuri. Tilastollisia menetelmiä käytettäessä suositeltava vastaajien henkilömäärä on yli 100. (Vilka 2007, 17.) Tavoitteena oli saada vastaajia kahdeksasta eri koulusta, koska suurempi otos edustaa paremmin perusjoukon keskimääräisiä tuloksia (Vilka 2007,

17). Kolme koulua kuitenkin vetäytyi pois tutkimuksesta, joten tutkimuksessa oli mukana oppilaita viidestä eri koulusta.

5.3 Aineistonkeruumenetelmä ja tutkimuskysymykset

Kyselytutkimus on yksi määrällisen tutkimuksen tyypillinen aineistonkeruumenetelmä. Kyselytutkimuksen avulla voidaan kerätä tietoa ihmisten toiminnasta (Vehkalahti 2014, 11), joten kyselytutkimus sopi tutkimukseen osallistujien, tutkimuksen sisällön ja tutkimusongelman vuoksi (Heikkilä 2014b). Kysely toteutettiin sähköisenä verkossa. Verkkokyselyiden etuna on niiden nopeus ja taloudellisuus. Verkkokysely saadaan toimitettua nopeasti vastaajille, eikä siitä aiheudu ylimääräisiä kuluja. (Valli 2015, 46.) Verkkokyselyn aineisto saadaan sähköisessä muodossa, joten aineiston syöttövaiheen lyöntivirheet poistuvat ja aineisto saadaan juuri siinä muodossa, kuin vastaaja on vastannut (Valli 2015, 48).

Tutkimuksen kohderyhmänä oli 9.-luokkalaiset rovaniemeläiset nuoret. Tutkimukseen osallistui yhteensä 146 oppilasta viidestä eri koulusta. Yhteiskunnan sähköistyttyä varsinkin nuoremmilla ikäryhmillä on yleensä käytössään sähköiset laitteet ja heillä on hyvät valmiudet niiden käyttöön (Valli 2015, 49). Kyselyyn vastaaminen onnistui niin puhelimella kuin tietokoneellakin, jotta kaikki pystyisivät varmasti vastaamaan sähköiseen kyselyyn. Verkkokysely välitettiin oppilaille ylemmän tahon, kuten koulujen rehtorien tai opettajien kautta. Kyselyyn vastaaminen toteutettiin kahdella eri tavalla riippuen koulun resursseista. Osa kouluista toteutti kyselyn oppilaille oppitunnilla opettajan johdolla. Kaikilla kouluilla ei ollut aikaa ja resursseja toteuttaa kyselyä oppitunnin aikana, joten näissä kouluissa kysely lähetettiin Wilman kautta oppilaille ja kyselyyn vastaaminen tapahtui vapaa-ajalla. Kysely toteutettiin elo-syyskuun aikana ja vastausaikaa siihen oli kolme viikkoa.

Kysely luotiin suomalaisella Webropol-ohjelmistolla. Webropol-ohjelmiston etuna oli se, että kysymykset pystyttiin asettamaan pakollisiksi, jolloin kyselyssä ei päässyt etenemään ilman vastaamista. Kysymysmuodot oli mahdollista rakentaa sellaisiksi, että vastaaja voi valita kysymykseen vain yhden vastausvaihtoehdon

(Valli 2015, 50). Lisäksi samaa aihealuetta koskevat kysymykset pystyttiin asettamaan omille sivuilleen, mikä selkeytti kyselyn rakennetta ja teki siitä johdonmukaisesti etenevän.

Kyselylomaketta täytyy aina testata etukäteen, koska kyselyn laatija ei välttämättä havaitse kaikkia kyselyn ongelmakohtia itse (Vehkalahti 2014, 48). Pilotoinnilla varmistetaan kyselyn selkeys, yksiselitteisyys ja toimivuus (Heikkilä 2014a, 58). Kysely pilotoitiin kahdeksalla ihmisellä, joista kaksi oli samanikäisiä kuin tutkimuksen kohderyhmä. Näin saatiin todenmukainen käsitys siitä, ymmärtääkö kohderyhmä ohjeet ja kysymykset oikein (Vehkalahti 2014, 48). Pilotointivaiheessa sain tiedon kyselyn vastaamiseen kuluva ajasta, joka ilmoitettiin vastaajille lähetetyssä saatekirjeessä. Lopullinen versio kyselystä pohjautui pilotivastaajien antamaan palautteeseen sekä opinnäytetyön ohjaajan ja toimeksiantajan kommentteihin.

Tutkimusongelmat ja tutkimuksen tavoitteet toimivat pohjana tutkimuskyselyn kysymyksille. Tutkimusongelmien täsmennettyä tiedetään, millaista tietoa kyselyllä pyritään saamaan, vältetään turhilta kysymyksiltä ja oleelliset asiat muistetaan kysyä (Valli 2015, 42). Tutkimuskysely (Liite 3), löytyy kokonaisuudessaan liitteistä. Kyselyn kahdessa ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin oppilaan perustietoja, sukupuolta ja koulua, jossa hän opiskelee.

Kysymykset kolme, neljä ja viisi koskivat kokonaisliikunnan määrää ja kysymykset kuusi ja seitsemän koskivat rasittavan liikunnan määrää. Kysymysten alussa oli kerrottu, mitä termit ”liikunta” ja ”rasittava liikunta” tarkoittavat, jotta vältetään epäselvyyksiltä. Fyysistä aktiivisuutta koskevat kysymykset ja niiden vastausvaihtoehdot pohjautuivat WHO:n koululaiskyselyyn ja fyysisen aktiivisuuden suosituksiin (Inchley ym. 2020, 27,29). Kahdeksannen ja yhdeksannen kysymyksen avulla kartoitettiin tietoja oppilaan omasta kokemuksesta liikunnan riittävydestä ja harrastettavan liikunnan muodosta.

Liikuntamotivaatiota selvitettiin kysymyksessä kymmenen Sport Motivation Scale (SMS-II) -mittarilla. SMS-II-mittari on uudistettu versio vuonna 1995 tehdystä urheilumotivaatiomittarista. Mittari sisältää yhteensä 18 väittämää, joiden avulla voidaan selvittää motivaation astetta. Mittarin väittämistä kolme kuvastaa amotiivaatiota, kolme sisäistä motivaatiota ja kolme jokaista ulkoisen motivaation neljää

astetta. (Pelletier, Rocchi, Vallerand, Deci & Ryan 2013, 329–330, 339.) Väittämät esitettiin viisiportaisella Likertin asteikolla. Kysely pohjautuu Jyväskylän yliopistossa suomeksi käännettyihin Sport Motivation Scale II -mittareihin. Suomeksi käännetty mittarit sain Jyväskylän yliopiston liikuntapedagogiikan kehittämispäälliköltä. Muokkasin itse hieman joitakin mittarin väittämien sanamuotoja, jotta kysymykset vastaavat paremmin yleistä liikuntaa ja ovat selkeästi 15-vuotiaan ymmärrettävissä.

Kysymykset 11 ja 12 perustuvat aiempien samankaltaisten tutkimusten suosituimpiin liikuntamotiiveihin, sekä eniten liikuntaa estäviin tekijöihin. Kysymysten 10, 11, ja 12 vastausvaihtoehdoissa on sovellettu Likertin viisiportaista asteikkoa. Likertin asteikossa vastausvaihtoehdot yhdestä viiteen on kuvattu verbaalisessa muodossa (Valli 2015, 57).

Tutkimus sisältää pääosin suljettuja monivalintakysymyksiä, joissa vastausvaihtoehdot on annettu valmiiksi (Vehkalahti 2014, 24). Kysymys 13 oli avoin kysymys, johon vastaajan tuli vastata omin sanoin vapaamuotoisesti. Muutama kysymys oli sekamuotoisia kysymyksiä, joissa osa vastausvaihtoehdoista oli annettu valmiiksi, mutta vastaajalla oli myös mahdollisuus keksiä vastausvaihtoehto itse (Vilkkä 2015 106). Sekamuotoisissa kysymyksissä viimeisenä vastausvaihtoehtona oli ”Jokin muu, mikä?”.

5.4 Aineiston analysointi

Tutkimuskyselyn määrääjän umpeuduttua alkoi aineiston käsittely, jolloin tarkistin kyselylomakkeen läpi. Vastaukset tulivat valmiiksi numeraalisessa muodossa lukuun ottamatta yhtä avointa kysymystä. Webropol-ohjelmisto muodosti numeraalisista vastauksista prosenttijakaumat, joiden pohjalta loin Microsoft Excel 2010 -ohjelmalla tutkimustuloksissa olevat taulukot ja kuviot. Tutkimustulokset on esitetty prosenttijakaumia hyödyntäen pystysuuntaisina pylväinä ja keskiarvoja hyödyntäen taulukkoina. Keskiarvot ja prosentit on pyöristetty yhden desimaalin tarkkuudella. Tutkimustuloksien selkeyttämiseksi liikunnan määrä, liikuntamotiivit ja liikkumista rajoittavat tekijät on jaoteltu erilaisiin yläotsikoihin.

Vähän ja paljon liikkuvien nuorten liikuntamotiivien tarkastelun helpottamiseksi oppilaiden 60 minuuttia liikkumista sisältävät päivät jaoteltiin erilaisiin luokkiin fyysisen aktiivisuuden perustella. Oppilaat, jotka liikkuvat 60 minuuttia 0–2 päivänä viikossa kuuluvat vähän liikkuvien ryhmään, oppilaat, jotka liikkuvat 60 minuuttia 3–4 päivänä viikossa kuuluvat kohtalaisesti liikkuvien ryhmään, oppilaat, jotka liikkuvat 60 minuuttia 5–6 päivänä viikossa kuuluvat hyvin liikkuvien ryhmään ja oppilaat, jotka liikkuvat 60 minuuttia 7 päivänä viikossa kuuluvat aktiivisesti liikkuvien ryhmään (Taulukko 1).

Taulukko 1. Fyysisen aktiivisuuden luokat

<i>Liikunnan määrä</i>	<i>Luokan kuvaus</i>
<i>0–2 päivää viikossa</i>	Vähän liikkuvat
<i>3–4 päivää viikossa</i>	Kohtalaisesti liikkuvat
<i>5–6 päivää viikossa</i>	Hyvin liikkuvat
<i>7 päivää viikossa</i>	Aktiivisesti liikkuvat

5.5 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimusta tehdessä täytyy huomioida tutkimuseettikka, eli noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä (Vilkka 2015, 42). Tutkimuseettikkaa noudattamalla varmistetaan tutkimuksen eettinen hyväksyntä ja tutkimustulosten uskottavuus (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Tutkimusprosessin eri vaiheissa ideointivaiheesta tutkimustuloksien tiedottamiseen on noudatettu tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Tieteellisen käytännön keskeiset periaatteet ovat rehellisyyden, huolellisuuden ja tarkkuuden noudattaminen tutkimustyössä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Myös tutkimustulosten tulkinnessa on noudatettu huolellista ja tarkkaa työtettä, eikä tuloksia ole luovutettu tutkimuksen ulkopuolisille tahoille. Tutkimustuloksissa ei tarkastella vastaajamäärää kouluittain yhden koulun pyynnöstä. Lisäksi hain kaupungilta tutkimuslupaa (Liite 1) ja sain myöntävän päätöksen.

Hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen sisältyy myös muiden tutkijoiden töiden ja tutkimusten kunnioittaminen oikeanlaisilla viitemerkinnöillä. Muiden tutkijoiden töihin tulee viitata asianmukaisesti heitä kunnioittaen. (Tutkimuseettinen

neuvottelukunta 2012, 6.) Näin varmistetaan rehellinen ja vilpitön toiminta (Vilka 2015, 42). Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys on tarkasti rajattu tutkimuksen sisältöön pohjautuen. Opinnäytetyön eri aiheista löytyi paljon lähteitä, mutta opinnäytetyössä käytetyt lähteet on valittu kriittisesti niiden laadun ja luotettavuuden perusteella. Lisäksi pyrin käyttämään aina uusimpia tietolähteitä. Lähde- ja viitemerkintöjen merkitsemisessä on noudatettu huolellisuutta toisia tutkijoita ja kirjoittajia kunnioittaen.

Ihmisiä koskevan tutkimuksen eettisiä periaatteita noudattaen tutkimukseen osallistuvat ovat saaneet ymmärrettävää tietoa tutkimuksen sisällöstä, henkilötietojen käsittelystä ja tutkimustuloksien käsittelystä sekä julkaisusta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8–9). Saatekirjeessä ja tutkimuskyselyn alussa oppilaille esitettiin tärkeimmät kyselyyn liittyvät tiedot, kuten tutkijan perustiedot, tutkimuksen aihe, tuloksien myöhempi käyttö ja heille ilmoitettiin, mihin mennessä kyselyyn tulee vastata. Lisäksi painotettiin tutkimukseen osallistumisen olevan vapaaehtoista ja kerrottiin tutkimustulosten käsittelystä ja julkaisusta, jotta kukin oppilas voi tehdä oman päätöksen tutkimukseen osallistumisesta.

Koska tutkittavat olivat alaikäisiä, tutkimuksen teossa noudatettiin myös alaikäisten tutkimisen eettisiä periaatteita. 15 vuotta täyttäneiden nuorten oma suostumus riittää tutkimukseen osallistumiseen, mutta silloin huoltajia tulee informoida asiasta. Osa 9.-luokkalaisista voi olla vielä 14-vuotiaita, mutta silloinkin laajemman vastaajamäärän kyselyissä riittää huoltajien informointi tutkimuksesta niin, että huoltajilla on mahdollisuus kieltää lasta osallistumasta tutkimukseen. Jos tutkimuksessa ei käsitellä alaikäisten henkilötietoja, huoltajien informointi riittää tässäkin tapauksessa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 9–10.) Kyselyssä ei kysytty henkilötietoja, joten tutkimuksen tuloksia ei pysty yhdistämään yksittäisiin henkilöihin. Alaikäisten tutkimuksen periaatteita noudattaen huoltajille lähetettiin saatekirje (Liite 2), joka sisältää tärkeää informaatiota tutkimuksesta, kuten tietoa tutkimuksen tarkoituksesta ja tekijästä. Lisäksi saatekirje antaa huoltajille mahdollisuuden kieltää lasta osallistumasta tutkimukseen.

5.6 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Validiteetin eli tutkimuksen pätevyyden avulla tarkastellaan, mittaako tutkimus sitä, mitä oli tarkoitus mitata. Jos vastaajat ymmärtävät tutkimuskysymykset kuten tutkija olettikin, tulokset eivät sisällä systemaattisia virheitä. (Vilkkä 2015, 193.) Tutkimuksen validiteetista on huolehdittu laatimalla sellaiset kysymykset, jotka kattavat tutkimusongelman ja mittaavat haluttuja asioita. Tutkimuskyselyyn vastaajat ymmärsivät tutkimuskysymykset halutulla tavalla lukuun ottamatta yhtä vastaajaa. Kyseinen vastaaja ymmärsi joko tiedostamattaan tai tiedostetusti liikunnan käsitteen sisältävän mopoilun, joka tuli ilmi hänen jokaisessa vastauksessaan. Tässä tutkimuksessa mopoilua ei käsitetä liikunnaksi, joten kyseinen vastaus on karsittu pois tuloksista. Tutkimuksen validiteettia lisää 9.-luokkalaisia edustava otos, mutta vastausprosentin ollessa korkeampi tutkimuksen luotettavuus olisi kasvanut.

Reliabiliteetti tarkoittaa tulosten tarkkuutta. Reliabiliteetin ollessa korkea mittauksen voi toistaa saaden samanlaiset mittaustulokset. Silloin mittaus antaa tarkkoja vastauksia eikä sattumanvarauksia tuloksia. (Vilkkä 2015, 194.) Tutkimustulokset olivat samansuuntaisia kuin muiden samankaltaisten tutkimusten tulokset, mikä vahvistaa tutkimuksen luotettavuutta. Vastaukset on saatu sähköisessä muodossa ja tutkijan tekemät merkintävirheet on pyritty minimoimaan tarkistamalla syötetyt numerot monta kertaa. Lisäksi tutkimuksen otos edustaa hyvin perusjoukkoa, mutta tarkkuutta olisi lisännyt vielä suurempi otos.

Tutkimus tehtiin 14–16-vuotiaille nuorille, mikä on vaikuttanut tutkimuksen luotettavuuteen. Tämän ikäisillä nuorilla on menossa murrosikä, joten jokainen yksilö ei ole välttämättä vastannut kyselyyn aivan tosissaan parista vastauksesta päätellen. Kyseiset vastaukset eivät liittyneet millään tavalla tutkimuskysymyksiin.

Olen pyrkinyt selittämään tutkimuskyselyssä käytetyt termit auki. Kyselyssä oli esimerkiksi selitetty, mitä liikunta ja rasittava liikunta tarkoittavat, jotta oppilaat tietävät varmasti, mitä asiaa kysymykset koskevat. Osa oppilaista on kuitenkin tehnyt kyselyn vapaa-ajallaan itsenäisesti, joten he eivät välttämättä ole voineet

kysyä tarkentavaa tietoa mahdollisista epäselvistä kohdista. Täytyy huomioida, että heillä on saattanut olla tulkinnanvaraa käytettyjen termien suhteen.

Luotettavuutta olisi voinut lisätä liikuntamotivaatiomittarin käyttö, jossa väittämiä yhtä motivaatioluokkaa kohti olisi enemmän. Tällöin motivaatioluokkien erottaminen olisi voinut olla selkeämpää. SMS II -liikuntamotivaatiomittarin käyttö, joka sisältää kolme väittämää jokaista motivaatioluokkaa kohti, oli kuitenkin harkittu valinta. Kysely olisi pidentynyt entisestään, jos mittari olisi sisältänyt enemmän väittämiä. Se taas olisi voinut vaikuttaa oppilaiden keskittymisen herpaantumiseen. Vallin (2015) mukaan usein jo viisi sivua on maksimipituus kyselylomakkeelle, riippuen kohderyhmästä ja tutkittavasta aiheesta. Tutkimuskysely oli viisi sivua pitkä, mutta osa kysymyksistä oli melko pitkiä. Esimerkiksi kymmenes kysymys oli pitkä ja sisälsi paljon tekstiä, joten oppilaiden keskittyminen tai mielenkiinto vastaamiseen on voinut heikentyä.

Oppilaiden omaa kokemusta liikunnan riittävydestä koskevan kysymyksen vastaukset jättivät hieman tulkinnanvaraa. Vastausvaihtoehto ”En osaa sanoa” oli tietoisesti ja harkitusti lisätty vastausvaihtoehdoksi tähän kysymykseen, koska kysymyksellä tutkittiin oppilaiden omaa kokemusta liikunnan riittävydestä. Täten perusteltua oli antaa kyseinen vastausvaihtoehto, koska kaikki eivät välttämättä tiedä, liikkuvatko tarpeeksi ja tällainen tieto oli arvokasta tutkimuksessani. Viidesosa (20 prosenttia) oppilaista valitsi vastausvaihtoehdoksi kyseisen vastauksen. Henkilö voi valita ”En osaa sanoa”-vastausvaihtoehdon muun muassa sen takia, että hänellä ei ole tietoa kyseisestä asiasta tai kysymys on huonosti muotoiltu ja henkilö ei ymmärrä kysymystä (Vilka 2007, 109). Kysymys oli: ”Liikutko omasta mielestäsi riittävästi? Valitse sinulle sopivin vaihtoehto: 1= En liiku riittävästi, 2= Liikun melko vähän, 3= En osaa sanoa, 4= Liikun melko riittävästi ja 5= Liikun riittävästi.”, joten uskon 9.-luokkalaisten ymmärtävän kysymyksen, mutta en voi olla varma asiasta.

Vähintään 60 minuuttia päivässä liikuntaa harrastavien päiviä ja liikunnan kokonaistuntimäärää viikon aikana koskevien kysymysten vertailu herättää pohtimaan. Oppilaista 21 prosenttia kertoi liikkuvansa 60 minuuttia seitsemänä päivänä viikossa. Oppilaista 41 prosenttia kertoi liikkuvansa seitsemän tuntia tai enemmän viikon aikana. Tulokset viittaavat siihen, että oppilaat liikkuvat joinakin

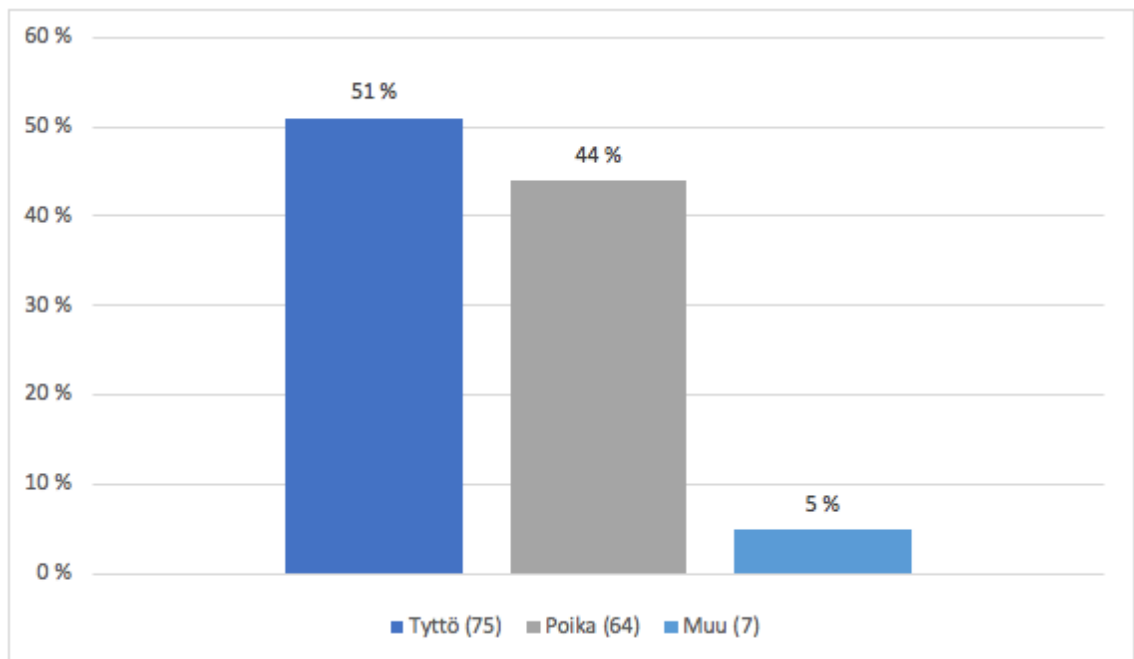
päivinä monta tuntia, mutta joinakin päivinä he eivät liiku 60 minuuttia. Tulokset saattavat kuitenkin viitata myös siihen, että osa oppilaista ei hahmota liikuntaan käytettyä aikaa, jolloin vastaukset poikkeavat toisistaan.

On myös huomioitava, että tutkimustulokset perustuvat nuorten omaan kokemukseen esimerkiksi liikunnan määrästä, joten todellisuus voi poiketa heidän kokemuksestaan. Esimerkiksi liikemittareiden käyttö antaisi objektiivista tietoa liikunnan määrästä.

6 TUTKIMUSTULOKSET

6.1 Taustatiedot

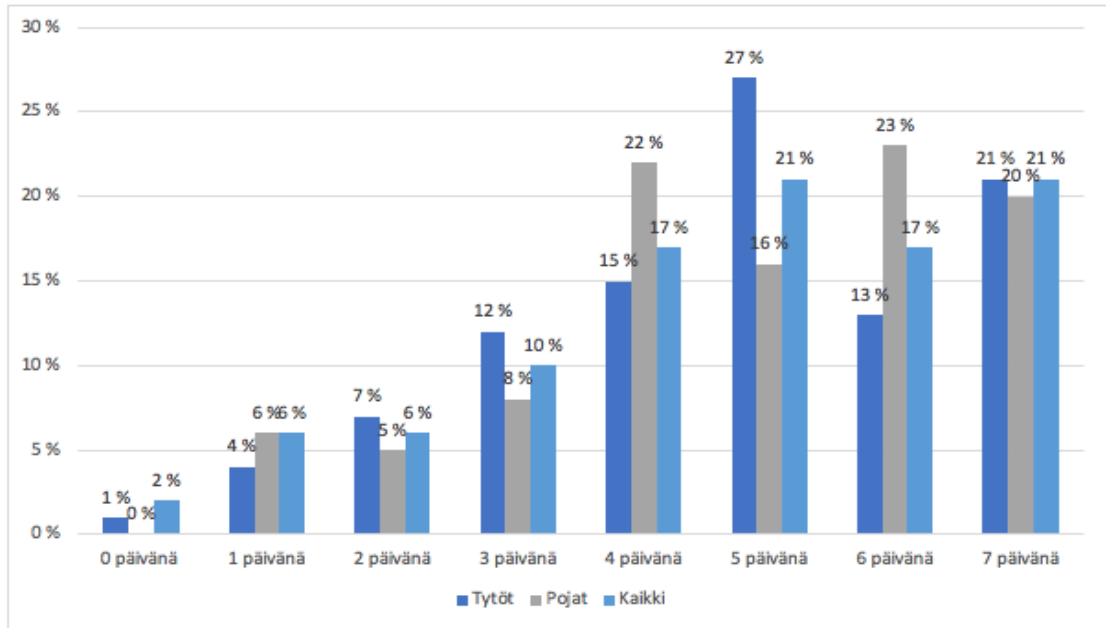
Tutkimuskyselyyn vastasi yhteensä 146 oppilasta. Oppilaista 51 % (75) oli tyttöjä, 44 % (64) poikia ja 5 % (7) muunsukupuolisia (Kuvio 4).



Kuvio 4. Sukupuoli

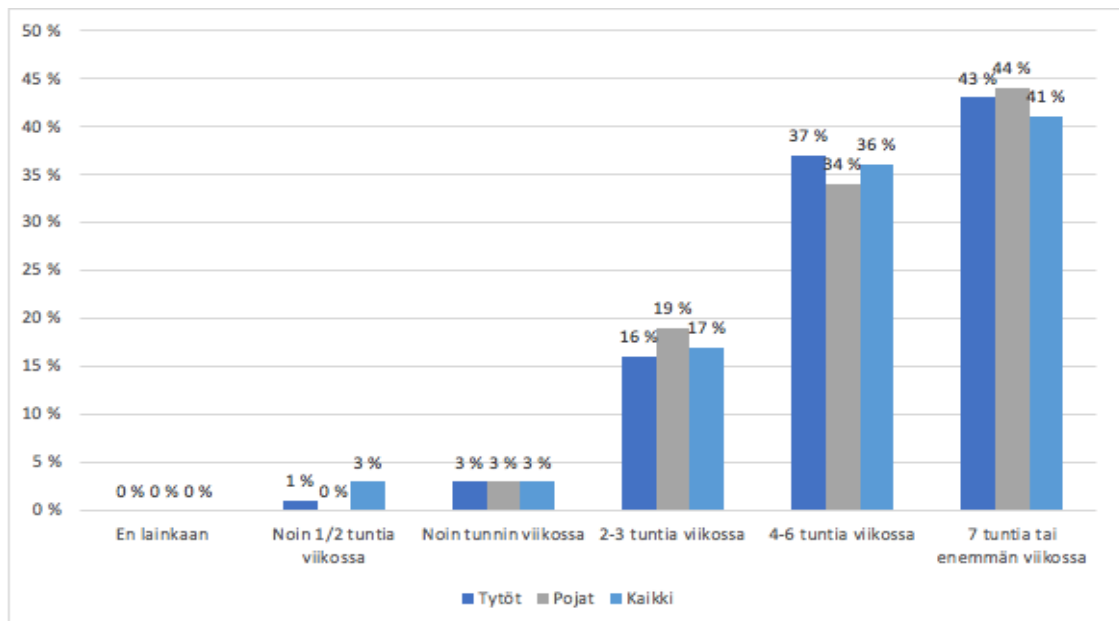
6.2 Fyysisen aktiivisuuden määrä

Kaikista kyselyyn vastanneista oppilasta 21 prosenttia liikkui vähintään 60 minuuttia päivässä seitsemänä päivänä viikossa. Vähintään 60 minuuttia päivässä liikkui 17 % kuutena päivänä, 21 % viitenä päivänä, 17 % neljänä päivänä, 10 % kolmena päivänä, 6 % kahtena päivänä ja 6 % yhtenä päivänä viikon aikana. Oppilaista kaksi prosenttia ei liikkunut yhtenäkkään päivänä viikon aikana (Kuvio 5). Pojat liikkivat vähintään 60 minuuttia päivässä eniten kuutena ja neljänä päivänä viikossa, kun tytöt taas viitenä ja seitsemänä päivänä viikossa.



Kuvio 5. Liikunnan määrä (vähintään 60 minuuttia päivässä) viikon aikana

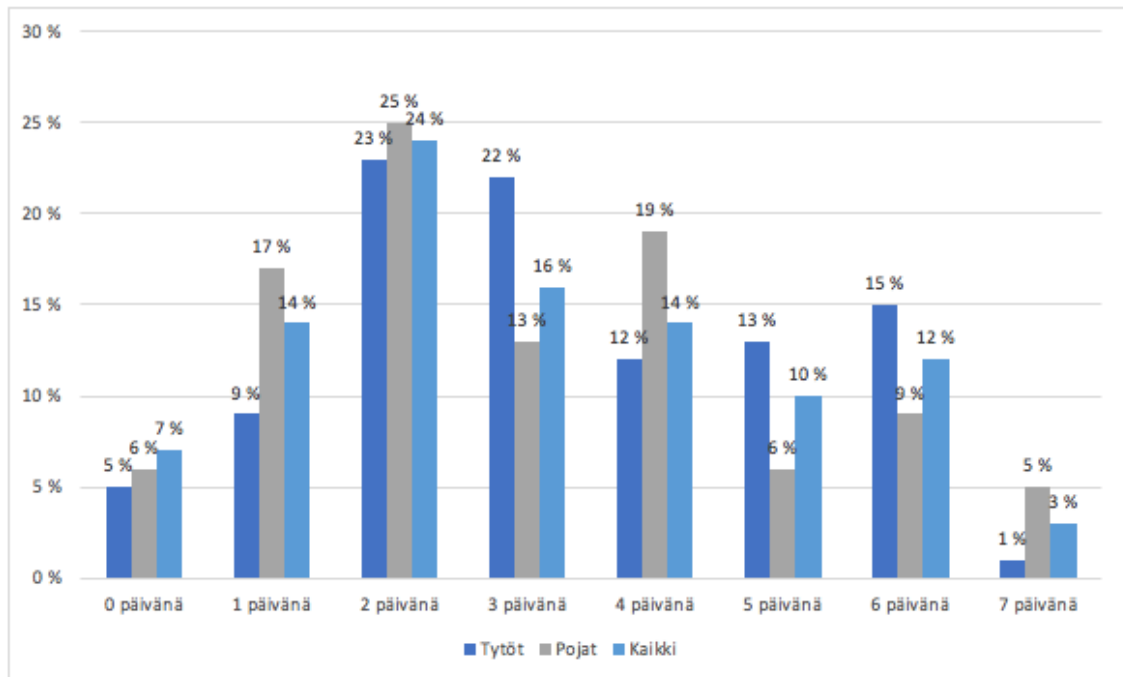
Oppilaista 41 % liikkui vähintään seitsemän tuntia viikossa, 36 % liikkui 4–6 tuntia viikossa, 17 % liikkui 2–3 tuntia viikossa, 3 % liikkui noin tunnin viikossa ja 3 % liikkui noin puoli tuntia viikossa (Kuvio 6). Henkilöitä, jotka eivät harrastaneet viikon aikana lainkaan liikuntaa ei ollut yhtään. Pojat liikkuivat kolme prosenttia tyttöjä enemmän 2–3 tuntina viikossa, kun taas tytöt liikkuivat kolme prosenttia poikia enemmän 4–6 tuntina viikossa.



Kuvio 6. Liikunnan kokonaistuntimäärä viikossa

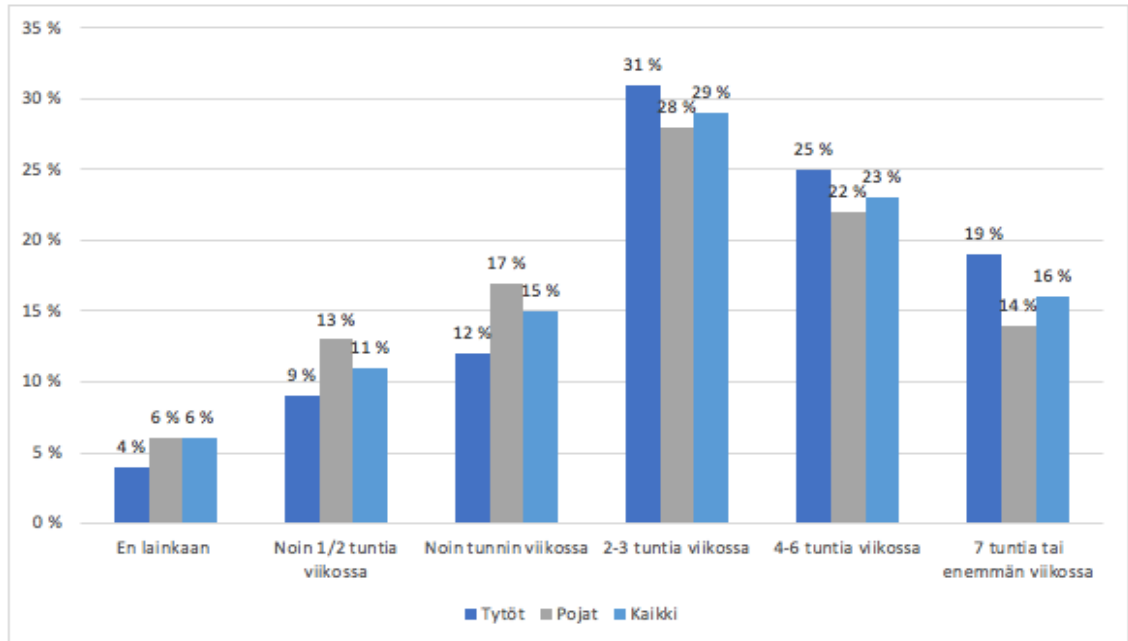
6.2.1 Rasittavan liikunnan määrä

Oppilaista rasittavaa liikuntaa harrasti 24 % kahtena päivänä, 16 % kolmena päivänä, 14 % neljänä päivänä, 14 % yhtenä päivänä, 12 % kuutena päivänä, 10 % viitenä päivänä, 7 % ei ollenkaan ja 3 % seitsemänä päivänä viikossa. Tytöt harrastivat useampana päivänä rasittavaa liikuntaa viikon aikana kuin pojat (Kuvio 7). Pojat liikkuvat rasittavasti eniten kahtena, neljänä ja yhtenä päivänä viikossa, kun taas tytöt kahtena, kolmena ja kuutena päivänä viikossa.



Kuvio 7. Rasittavan liikunnan harrastaminen viikon aikana

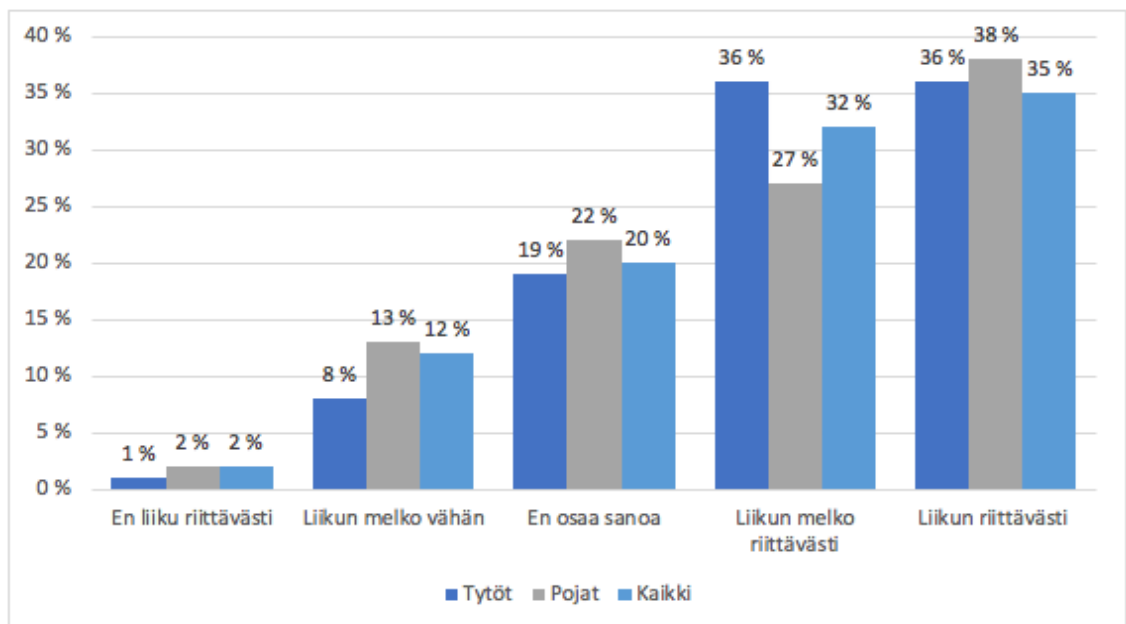
Rasittavaa liikuntaa harrastettiin eniten 2–3 tuntia viikossa (29 %), toiseksi eniten 4–6 tuntia viikossa (23 %) ja kolmanneksi eniten vähintään 7 tuntia viikossa (16 %). Oppilaista kuusi prosenttia ei harrastanut rasittavaa liikuntaa lainkaan (Kuvio 8). Tytöt harrastivat enemmän rasittavaa liikuntaa viikon aikana kuin pojat. Poikien vastausprosentti oli tyttöjä suurempi vastauksissa ”noin puoli tuntia viikossa” ja ”noin tunnin viikossa”. Tyttöjen vastausprosentti oli poikia korkeampi vastauksissa, joissa rasittavaa liikuntaa harrastettiin kahdesta tunnista vähintään seitsemään tuntiin viikossa.



Kuvio 8. Rasittavan liikunnan kokonaistuntimäärä viikossa

6.2.2 Koettu liikunnan riittävyys

Noin kolmasosa (35 %) koki liikkuvansa riittävästi. Oppilaista 32 % koki liikkuvansa melko riittävästi. Oppilaista 20 % ei osannut sanoa, liikkuuko riittävästi, 12 % koki liikkuvansa melko vähän ja 2 % koki, ettei liiku riittävästi (Kuvio 9).

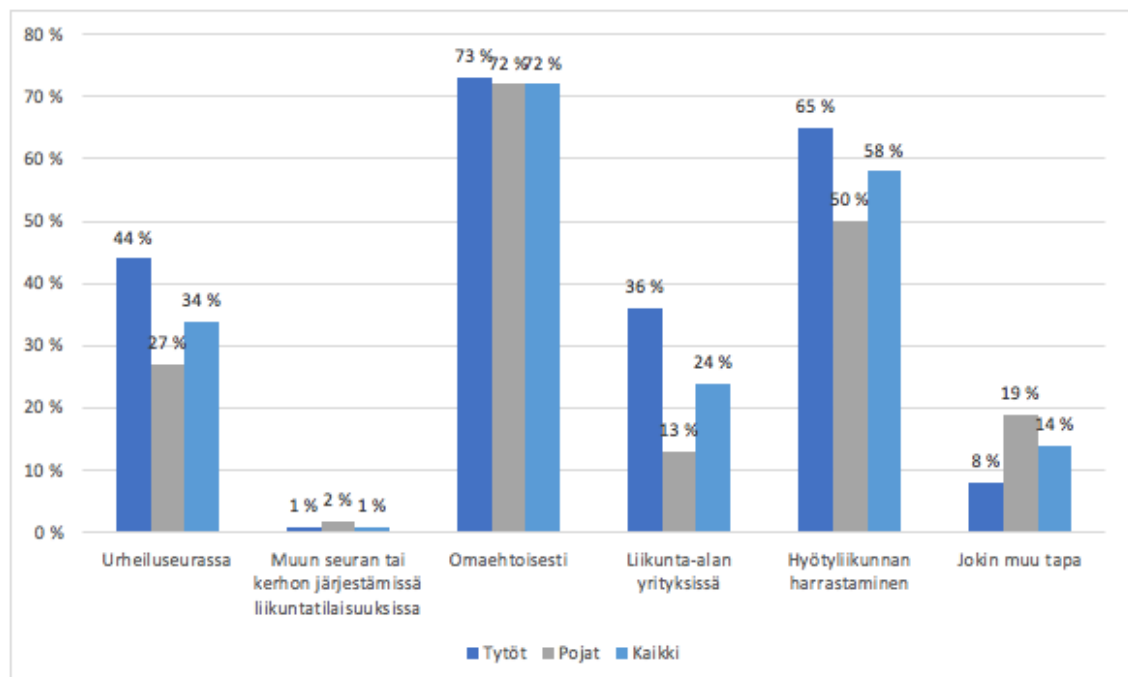


Kuvio 9. Koettu liikunnan riittävyys

Pojat kokivat liikkuvansa melko vähän viisi prosenttia enemmän kuin tytöt (Kuvio 9). Tytöt taas kokivat liikkuvansa melko riittävästi yhdeksän prosenttia enemmän kuin pojat. Pojat valitsivat ”En osaa sanoa” -vastausvaihtoehdon kolme prosenttia enemmän kuin tytöt.

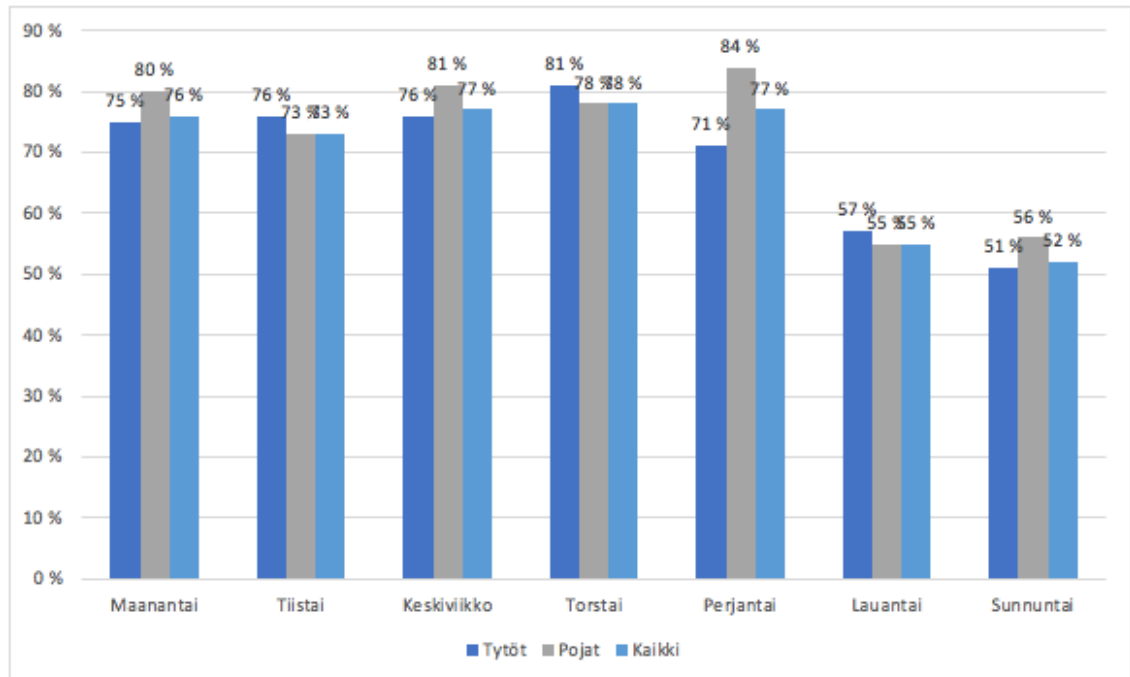
6.3 Liikunnan harrastaminen päivittäin ja liikuntamuodot

Kysyttäessä harrastettavan liikunnan muotoa oppilaat pystyivät halutessaan valitsemaan useamman vastausvaihtoehdon. Oppilaista 72 prosenttia harrasti omaehtoista liikuntaa, joka oli suosituin liikuntamuoto. Toiseksi eniten harrastettiin hyötyliikuntaa, jota harrasti 58 prosenttia oppilaista. Urheiluseuroissa liikuntaa harrasti 34 %, liikunta-alan yrityksissä 24 %, muun seuran tai kerhon järjestämissä liikuntatilaisuuksissa 1 % ja muilla tavoilla 14 % oppilaista (Kuvio 10). Oppilaiden kertomia muita liikunnan harrastamisen tapoja olivat liikuntatunnit ja kavereiden kanssa ulkona liikkuminen. Tytöt harrastivat liikuntaa poikiin verrattuna 17 prosenttia enemmän urheiluseuroissa ja 23 prosenttia enemmän liikunta-alan yrityksissä. Myös hyötyliikunnan harrastaminen oli 15 prosenttia suurempaa tyttöjen keskuudessa.



Kuvio 10. Harrastettavan liikunnan muodot

Liikunnan harrastaminen jakautui melko tasaisesti arkipäivien välille sekä tytöillä että pojilla. Loppuviikkoa kohden lauantaina ja sunnuntaina liikunnan harrastaminen laskee. Näinä päivinä hieman yli puolet vastaajista harrasti liikuntaa (Kuvio 11). Poikien suosituimpia päiviä liikkua olivat perjantai, keskiviikko ja maanantai. Tyttöjen suosituimpia päiviä liikkua olivat torstai, keskiviikko ja tiistai.



Kuvio 11. Liikunnan harrastamisen jakautuminen viikonpäiville

6.4 Liikuntamotivaatio

Liikuntamotivaatiota tutkittiin SMS II -mittarilla. Mitä suurempi motivaatioluokan keskiarvo on asteikolla 1–5, sitä enemmän oppilaat olivat väittämän kanssa samaa mieltä. Oppilaiden liikuntamotivaatio oli eniten tunnistettua säätelyä, toiseksi eniten sisäistä, kolmanneksi eniten pakotettua säätelyä, neljänneksi eniten integroitua säätelyä ja viidenneksi eniten amotivaatiota. Motivaatioluokista ulkoinen säätely kuvasti vähiten oppilaiden motivaatiota (Taulukko 2).

Tyttöjen ja poikien välinen ero kasvaa motivaatioluokittain siirtyessä ulkoisen motivaation luokista kohti sisäistä motivaatiota. Erityisesti tyttöjen sisäinen motivaatio, integroitu säätely, tunnistettu säätely ja pakotettu säätely olivat korkeampia kuin pojilla. Sekä tyttöjen että poikien liikuntamotivaatio oli eniten tunnistettua

säätelyä. Motivaatioluokista ainoastaan amotivaatio oli korkeampaa poikien keskuudessa. Liitteissä (Liite 4) on nähtävissä laajempi kuvaus liikuntamotivaation tuloksista.

Taulukko 2. Liikuntamotivaatio

<i>motivaatio luokka</i>	<i>tytöt</i>	<i>pojat</i>	<i>kaikki</i>
SISÄINEN MOTIVAATIO	3,8	3,1	3,4
INTEGROITU SÄÄTELY	3,5	2,9	3,1
TUNNISTETTU SÄÄTELY	4,0	3,7	3,8
PAKOTETTU SÄÄTELY	3,5	2,8	3,2
ULKOINEN SÄÄTELY	1,8	1,7	1,8
AMOTIVAATIO	1,9	2,2	2,1

6.4.1 Liikuntamotiivit

Oppilaat arvioivat liikuntamotiivejaan viisiportaisen Likertin asteikon avulla, jossa

- Ei lainkaan tärkeä = 1
- Vain vähän tärkeä = 2
- Jonkin verran tärkeä = 3
- Melko tärkeä = 4
- Erittäin tärkeä = 5

Liikuntamotiiveja tarkastellaan keskiarvojen avulla; mitä suurempi keskiarvo asteikolla 1–5 on, sitä tärkeämmäksi oppilaat kokivat motiivin. Motiiviluokkia tarkasteltaessa terveyteen, kehittymiseen ja onnistumiseen liittyvät motiivit motivoivat eniten oppilaita liikkumaan. Kilpailuun liittyvät motiivit olivat vähiten merkittäviä motiiveja. Yksittäisiä motiiveja tarkasteltaessa tärkeimmiksi motiiveiksi koettiin terveys, hyvä olo, kunnon parantaminen, kehittyminen ja onnistumisen kokemukset. Toisten voittaminen ja uusien ihmisten tapaaminen koettiin heikoimmiksi motiiveiksi (Taulukko 3).

Tytöt kokivat kaikki muut motivaatioluokat paitsi kilpailun merkityksellisemmiksi kuin pojat. Tytöille poikia selvästi tärkeämpiä motiiveja olivat liikunnan ilo, mur-

heiden unohtaminen, harjoittelusta nauttiminen, uusien taitojen oppiminen ja kehittyminen. Pojille tyttöjä tärkeämpiä motiiveja olivat kilpaileminen ja toisten voittaminen. Tyttöjen ja poikien kertomia motiiveja kohdassa ”Jokin muu, mikä?” olivat itsensä ylittäminen, luonnossa oleminen, mielenterveyden parantaminen ja kehityksen huomaaminen.

Taulukko 3. Liikuntamotiivit

MOTIIVI	TYTÖT	POJAT	KAIKKI
SOSIAALISET MOTIIVIT:	3,2	3,0	3,1
YHDESSÄ OLO KAVEREIDEN KANSSA	3,8	3,8	3,8
UUSIEN IHMISTEN TAPAAMINEN	3,0	2,7	2,9
JOUKKUEESSA OLEMINEN	2,8	2,6	2,7
FYYSISET MOTIIVIT:	3,7	3,5	3,6
FYYSISESTI HYVÄSSÄ KUNNOSSA OLEMINEN	4,3	4,0	4,1
HALU NÄYTTÄÄ HYVÄLTÄ	3,6	3,4	3,5
PAINONHALLINTA	3,2	3,0	3,1
NAUTINTO-RENTOUTUMINEN MOTIIVIT:	3,9	3,6	3,7
HARJOITTELUSTA NAUTTIMINEN	4,1	3,6	3,8
ILO: LIIKUNTA ON KIVAA	4,2	3,7	3,9
MURHEIDEN UNOHTAMINEN	4,0	3,4	3,7
RENTOUTUMINEN	3,3	3,2	3,2
HAUSKUUS	4,1	4,1	4,1
TERVEYS MOTIIVIT:	4,5	4,0	4,2
TERVEYS	4,5	4,0	4,2
HYVÄ OLO	4,5	4,0	4,2
KUNNON PARANTAMINEN	4,5	4,0	4,2
KEHITTYMINEN-ONNISTUMINEN MOTIIVIT:	4,3	3,8	4,0
KEHITTYMINEN	4,6	3,9	4,2
UUSIEN TAITOJEN OPPIMINEN	3,9	3,3	3,6
ITSENSÄ VOITTAMINEN	4,2	3,8	4,0
ONNISTUMISEN KOKEMUKSET	4,4	4,0	4,2
KILPAILU MOTIIVIT:	2,9	3,2	3,0
KILPAILEMINEN	3,0	3,2	3,1
TOISTEN VOITTAMINEN	2,7	3,1	2,9

Avoimessa kysymyksessä oppilaat saivat kertoa vapaasti omin sanoin kolme tärkeintä liikuntamotiivia. Kavereiden kanssa oleminen, kunnon kohottaminen ja ter-

veys olivat eniten mainittuja motiiveja. Taulukossa 4 on esitelty oppilaiden muita omin sanoin kerrottuja liikuntamotiiveja, jotka eivät olleet vastausvaihtoehtona liikuntamotiiveja koskevassa kysymyksessä. Erityisesti ulkonäkö, vanhempien tahto ja liikkuminen tylsyyden vuoksi olivat tärkeitä liikuntamotiiveja nuorille (Taulukko 4).

Taulukko 4. Oppilaiden omin sanoin kertomat liikuntamotiivit

MOTIIVI:

ULKONÄKÖ
HEVOSTEN KANSSA OLEMINEN
JOTTA LIHAKSET KASVAA
LIHASKUNTO
PIRTEÄ OLO
PÄÄSEE OMISTA AJATUKSISTA POIS
VOIMA
PERIKSIANTAMATTOMUUS
HALUAN SAADA TAVOITTEENI RIKKI SM-KISOISSA
SAA IRTAUTUA KOULU ASIOISTA
AJAN KULUMINEN
OLLA ROOLIMALLI NUOREMMILLE
JÄRKEVYYS (EN LÄHDE URHEILUN TAKIA PÖLJYYKSIIN MUKAAN, ESIM. TUPAKOINTI)
SAA SYÖDÄ HERKKUJA HYVÄLLÄ OMATUNNOLLA
HYVIEN KOKEMUSTEN TAVOITTELU
ITSETUNTO NOUSEE
LIIKUNNAN JÄLKEEN TULEE SELLAISEN OLO, ETTÄ ON SAANUT JOTAIN AIKAISEKSI
JOTTA JAKSAN TEHDÄ ARKISIA ASIOITA
KOULUSSA JAKSAMINEN
TYLSYYS
VANHEMMAT TOIVOVAT MINUN LIIKKUVAN

6.4.2 Liikkumista rajoittavat tekijät

Oppilaat arvioivat liikuntaa estäviä tekijöitä viisiportaisen Likertin asteikon avulla, jossa

- Ei estä lainkaan = 1
- Estää vain vähän = 2
- Estää jonkin verran = 3
- Estää paljon = 4
- Estää erittäin paljon = 5

Liikuntaa estäviä tekijöitä tarkasteltiin keskiarvojen avulla. Mitä suurempi keskiarvo asteikolla 1–5 on, sitä estävämmäksi oppilaat kokevat tekijän. Liikunnan harrastamista esti sekä tytöillä että pojilla eniten henkilökohtaiset esteet. Väsymys, ajanpuute, laiskuus ja kiinnostuksen puute olivat eniten liikkumista estäviä tekijöitä.

Tytöillä väsymys ja ajanpuute olivat liikuntaa eniten estäviä tekijöitä, kuten myös pojilla laiskuus kiinnostuksen puutteen lisäksi. Ulkoisista esteistä liikkumista estää eniten hankalasti saavutettavat liikuntapaikat ja pitkät välimatkat (Taulukko 5). Oppilaiden kertomia muita liikuntaa estäviä tekijöitä vastausvaihtoehdossa ”Jokin muu, mikä?” olivat ahdistus, muut häiriötekijät, ”jokin kiinnostavampi asia, jota tehdä” ja ”vammat, (esim. polvi kipeä)”.

Taulukko 5. Liikunnan esteet

ESTEET	TYTÖT	POJAT	KAIKKI
ULKOISET ESTEET:	2,0	1,9	2,0
LIIKUNTAPAIKAT OVAT HANKALASTI SAAVUTETTAVISSA	2,2	2,1	2,2
OHJAUKSEN PUUTE	1,9	1,7	1,8
PITKÄT VÄLIMATKAT	2,4	1,9	2,2
RAHAN PUUTE	1,8	1,7	1,8
HENKILÖKOHTAISET ESTEET:	2,3	2,2	2,3
KIINNOSTUKSEN PUUTE	2,3	2,5	2,5
VÄSYMYS	3,0	2,5	2,8
AJANPUUTE	2,9	2,5	2,7
LAISKUUS	2,4	2,7	2,6
EN TIEDÄ, MITEN KANNATTAISI LIIKKUA	1,8	1,7	1,8
EN TIEDÄ, MILLAINEN LIIKUNTA KIINNOSTAA MINUA	1,9	1,9	2,0
LIIKUNTA EI KIINNOSTA MINUA	1,7	1,8	1,8
ENERGIAN PUUTE	2,2	2,1	2,3
MUUT ESTEET:	1,8	1,8	1,8
MUUT HARRASTUKSET	1,8	2,0	1,9
KAVERINIKAAAN EIVÄT HARRASTA LIIKUNTA	1,6	1,7	1,7
KILPAILEMINEN	1,9	1,6	1,8

Avoimessa kysymyksessä oppilaat saivat kertoa vapaasti omin sanoin kolme liikuntaa eniten estävää tekijää. Ajanpuute ja laiskuus olivat usein mainittuja tekijöitä. Taulukossa 6 on esitelty oppilaiden muita omin sanoin kertomia liikkumista estäviä tekijöitä, jotka eivät olleet vastausvaihtoehtona liikunnan esteitä käsittelevässä kysymyksessä. Koulu ja siihen liittyvät velvollisuudet, erilaiset vammat, loukkaantumiset ja sairaudet sekä yksin liikkuminen olivat useimmin mainittuja liikuntaa estäviä tekijöitä (Taulukko 6).

Taulukko 6. Oppilaiden omin sanoin kertomat liikunnan esteet

ESTEET:

HIDAS KEHITTYMINEN
IKÄ, TÄSSÄ IÄSSÄ EI VOI ENÄÄ ALOITTA A MISSÄÄN MINUA KIINNOSTAVASSA HARRASTUKSESSA, SILLÄ HARRASTUSRYHMÄT OVAT USEIMMITEN PIENEMMILLE JA AIKUISILLE.
EN USKALLA LÄHTEÄ
LIIAN KALLISTA
JOUKKUEIDEN VÄHYYS
TEKOSYYT
UJOUS
EN VIITSI TEHDÄ MITÄÄN YKSIN
MIETIN MITÄ MUUT AJATTELEVAT
SAIRAUDET
VAMMAT JA LOUKKAANTUMISET
SÄÄ
HALUTTOMUUS
PITKÄT TREENIAJAT
KOULU (KOKEET, KOTILÄKSYT JA KIRJOITELMAT)
EI OLE VÄLINETTÄ, JOLLA LIIKKUA
EI HALUA KOKO AJAN TEHDÄ JOTAIN
EI OLE MIELENKIINTOA ILMAN TREENI OHJELMAA
ILMAN KAVERIA EN HALUA LÄHTEÄ
MUIDEN AIKATAULUT, JOTKA VAIKUTTAVAT KYHDITYKSIIN
URHEILUOPISTON HUONO JA VAARALLINEN VOIMISTELUPÄÄTY
HALU ELÄÄ VAPAAMMIN
TYÖT
PAKONOMAISUUS
SEURAN PUUTE
KAVERIT
AIKATAULUTUS
YKSINÄISYYS
TUNTUU, ETTEN IKINÄ ONNISTU

6.5 Johtopäätökset

6.5.1 Fyysinen aktiivisuus

Maailman terveysjärjestön liikuntasuosituksen mukaan liikuntaa tulisi harrastaa vähintään 60 minuuttia päivässä ja rasittavaa liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kolme kertaa viikossa (World Health Organization 2010, 20). Oppilaista 21 prosenttia täytti liikuntasuositukset ja he liikkuvat vähintään 60 minuuttia päivässä seitsemänä päivänä viikossa. Tytöt täyttivät liikuntasuositukset yhdellä prosentilla poikia enemmän. Oppilaista 41 % kuitenkin liikkui seitsemän tuntia tai enemmän viikossa ja 36 % oppilaista liikkui 4–6 tuntia viikossa. Tämä voi kertoa siitä, että 41 prosenttia oppilaista kuitenkin harrasti määrällisesti liikuntaa liikuntasuosituksen mukaan, mutta liikunta ei jakautunut tasaisesti kaikille viikonpäiville. Tytöt ja pojat liikkuvat määrällisesti melko samoja tuntimääriä viikon aikana. Pojat harrastivat liikuntaa vähintään 60 minuuttia päivän aikana kuusi kertaa viikossa ja tytöt viidesti viikon aikana.

Tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen kanssa. LIITU-tutkimuksessa 9.-luokkalaisten liikuntasuositukset saavuttivat 19 % ja pojat täyttivät suositukset 8 % enemmän kuin tytöt (Kokko & Martin 2019, 18–19).

Rasittavan liikunnan suositukset täyttyivät paremmin kuin kokonaisliikunnan suositukset. Oppilaista 55 prosenttia liikkui rasittavasti vähintään kolmena päivänä viikossa, mikä on Maailman terveysjärjestön antama suositus. Huomionarvoista kuitenkin on, että seitsemän prosenttia oppilaista ei harrastanut rasittavaa liikuntaa ollenkaan. Tytöt harrastivat määrällisesti poikia enemmän rasittavaa liikuntaa ja myös useampana päivänä viikossa kuin pojat. Tytöistä 63 prosenttia täytti rasittavan liikunnan liikuntasuositukset ja pojista 52 prosenttia. Myös rasittavan liikunnan suositusten täyttyminen oli melko samanlaista LIITU-tutkimuksen tuloksiin verrattaessa. LIITU-tutkimuksen rasittavan liikunnan suositukset täyttivät 9.-luokkalaisista 56 prosenttia (Kokko & Martin 2019, 18–19).

Kuitenkin noin kolmasosa (35 %) oppilaista koki liikkuvansa riittävästi ja 32 prosenttia oppilaista koki liikkuvansa melko riittävästi. Oppilaiden oma kokemus liikunnan riittävydestä ei kuitenkaan täysin kohtaa arvioidun liikunnan määrän kanssa liikuntasuositukseen verraten. Oppilaista 20 prosenttia ei osannut sanoa, liikkuko riittävästi. Tämä viittaa siihen, että viidesosalla oppilaista ei ole tietoa, kuinka paljon on riittävä liikunta. Liikuntasuositusten mukaan liikkuvista oppilaista 71 % koki liikkuvansa riittävästi, 26 % koki liikkuvansa melko riittävästi ja 3 % ei osaa sanoa, liikkuko riittävästi. Oppilaista, jotka täyttivät liikuntasuositukset vain 0–2 päivänä viikossa, 11 % koki, ettei liiku riittävästi, 42 % koki, että liikkui melko vähän, 21 % ei osaa sanoa, liikkuko riittävästi ja 26 % koki liikkuvansa melko riittävästi.

Oppilaiden suosituin liikuntamuoto oli ehdottomasti omaehtoinen liikunta sekä tyillä että pojilla. Oppilaista 72 prosenttia harrasti liikuntaa omaehtoisesti. Tytöt liikkuvat yhden prosentin enemmän omaehtoisesti kuin pojat. Hyötyliikunta oli toiseksi suosituin liikuntamuoto, jota harrasti 58 prosenttia oppilaista. Tytöt liikkuvat 15–25 prosenttia enemmän kuin pojat urheiluseuroissa, liikunta-alan yrityksissä sekä harrastivat hyötyliikuntaa. Oppilaiden suosimat liikuntamuodot eli omaehtoinen liikunta ja hyötyliikunta tapahtuvat molemmat yksilön omasta tahdosta. Nuorille on siis tärkeää itse päättää missä ja milloin he liikkuvat omien mieltymystensä mukaan.

6.5.2 Liikuntamotivaatio

Kaikkien oppilaiden motivaatio oli eniten tunnistettua säätelyä, toiseksi eniten sisäistä motivaatiota ja kolmanneksi eniten pakotettua säätelyä. Tyttöjen motivaatio oli eniten tunnistettua säätelyä, toiseksi eniten sisäistä motivaatiota ja kolmanneksi eniten pakotettua säätelyä ja integroitua säätelyä. Myös poikien motivaatio oli eniten tunnistettua säätelyä, toiseksi eniten sisäistä motivaatiota ja kolmanneksi eniten integroitua säätelyä. Keskiarvoista nähdään, että tyttöjen motivaatio oli voimakkaampaa kaikissa motivaatioluokissa poikiin verrattuna, lukuun ottamatta amotivaatiota. Pojat pohtivat tyttöjä enemmän, onko liikunnan harrastaminen heidän juttunsa ja haluavatko he jatkaa liikkumista.

Taulukko 7. Eri verran liikkuvien liikuntamotivaatio

<i>motivaatio luokka</i>	<i>vähän liikkuvat</i>	<i>kohtalaisesti liikkuvat</i>	<i>hyvin liikkuvat</i>	<i>aktiivisesti liikkuvat</i>
SISÄINEN MOTIVAATIO	2,2	3,3	3,6	4,0
INTEGROITU SÄÄTELY	2,1	2,9	3,3	4,0
TUNNISTETTU SÄÄTELY	2,6	3,7	3,8	4,5
PAKOTETTU SÄÄTELY	2,5	3,0	3,2	3,7
ULKOINEN SÄÄTELY	1,8	1,8	1,8	1,8
AMOTIVAATIO	2,4	2,3	2,0	2,0

Motivaatioluokkia tarkasteltaessa fyysisen aktiivisuuden perusteella on havaittavissa eroavaisuuksia motivaatiossa vähän ja paljon liikkuvien välillä. Amotivaation määrä vähenee fyysisen aktiivisuuden kasvaessa, ulkoinen säätely pysyi samana ja muiden motivaatioluokkien merkitys kasvoi. Vähän liikkuvien, kohtalaisesti liikkuvien, hyvin liikkuvien ja aktiivisesti liikkuvien motivaatio oli eniten tunnistettua säätelyä. Aktiivisesti liikkuvien motivaatio oli toiseksi eniten sisäistä motivaatiota sekä integroitua säätelyä, kuten myös hyvin liikkuvien motivaatio, mutta suuremmalla erolla kuin aktiivisesti liikkuvilla. Kohtalaisesti liikkuvien motivaatio oli toiseksi eniten pakotettua säätelyä ja kolmanneksi eniten integroitua säätelyä. Vähän liikkuvien motivaatio oli toiseksi eniten pakotettua säätelyä ja kolmanneksi eniten amotivaatiota (Taulukko 7). Fyysisen aktiivisuuden määrä on siis yhteydessä lisääntyneeseen sisäisen motivaation, integroidun säätelyn, tunnistetun säätelyn ja pakotetun säätelyn kasvuun ja vähentyneeseen amotivaatioon.

Terveysteen, kehittymiseen ja onnistumiseen sekä nautintoon ja rentoutumiseen liittyvät motiivit olivat merkityksellisimpiä oppilaille. Tyttöjen tärkeimpiä liikuntamotiiveja olivat kehittyminen, terveys, hyvä olo, kunnon parantaminen sekä fyysisesti hyvässä kunnossa oleminen. Poikien tärkeimpiä liikuntamotiiveja olivat hauskuus, fyysisesti hyvässä kunnossa oleminen, onnistumisen kokemukset, terveys, hyvä olo ja kunnon parantaminen. Tytöt kokivat kaikki muut motiivit samanarvoiseksi tai merkityksellisemmäksi kuin pojat, paitsi kilpailemisen ja toisten voittamisen. Liikuntamotiiveja ja liikunnan esteitä verratessa on positiivista, että liikuntamotiivit koetaan merkityksellisemmäksi kuin liikunnan esteet.

Paljon liikkuvat nuoret kokevat liikuntamotiivit pääsääntöisesti merkityksellisemmäksi kuin vähän liikkuvat. Liikuntamotiiveista hauskuuden kokee merkityksellisemmäksi vähän liikkuvat kuin paljon liikkuvat. Paljon liikkuvien tärkeimpiä motiiveja olivat terveys, kehittyminen, onnistumisen kokemukset ja itsensä voittaminen. Vähän liikkuvien tärkeimpiä motiiveja olivat hauskuus, hyvä olo, yhdessä olo kavereiden kanssa ja onnistumisen kokemukset. Suurin ero oli havaittavissa kehittymiseen ja onnistumiseen sekä kilpailuun liittyvissä motiiveissa, jotka paljon liikkuvat kokivat huomattavasti merkityksellisemmäksi kuin vähän liikkuvat (Taulukko 8).

Taulukko 8. Vähän ja paljon liikkuvien liikuntamotiivit

MOTIIVI	VÄHÄN LIIKKUVAT	PALJON LIIKKUVAT
SOSIAALISET MOTIIVIT:	2,7	3,4
YHDESSÄ OLO KAVEREIDEN KANSSA	3,7	3,9
UUSIEN IHMISTEN TAPAAMINEN	2,1	3,1
JOUKKUEESSA OLEMINEN	2,4	3,1
FYYSISET MOTIIVIT:	3,2	3,8
FYYSISESTI HYVÄSSÄ KUNNOSSA OLEMINEN	3,5	4,4
HALU NÄYTTÄÄ HYVÄLTÄ	2,9	3,7
PAINONHALLINTA	3,1	3,4
NAUTINTO-RENTOUTUMINEN MOTIIVIT:	3,4	4,1
HARJOITTELUSTA NAUTTIMINEN	3,1	4,3
ILO: LIIKUNTA ON KIVAA	3,4	4,5
MURHEIDEN UNOHTAMINEN	3,1	4,0
RENTOUTUMINEN	2,9	3,4
HAUSKUUS	4,3	4,2
TERVEYS MOTIIVIT:	3,6	4,5
TERVEYS	3,5	4,6
HYVÄ OLO	3,9	4,3
KUNNON PARANTAMINEN	3,5	4,5
KEHITTYMINEN-ONNISTUMINEN MOTIIVIT:	3,3	4,5
KEHITTYMINEN	3,5	4,6
UUSIEN TAITOJEN OPPIMINEN	2,8	4,0
ITSENSÄ VOITTAMINEN	3,3	4,6
ONNISTUMISEN KOKEMUKSET	3,6	4,6
KILPAILU MOTIIVIT:	2,3	3,6
KILPAILEMINEN	2,2	3,8
TOISTEN VOITTAMINEN	2,4	3,4

Tytöt kokivat myös suurimman osan liikunnan esteistä joko yhtä paljon estäväksi tai enemmän estäväksi kuin pojat. Esteet, joiden pojat kokivat vaikuttavan tyttöjä enemmän, olivat laiskuus, "liikunta ei kiinnosta minua", muut harrastukset ja "kaverinikaan eivät harrasta liikuntaa". Oppilaiden omin sanoin kertomista liikunnan esteistä nousi esiin yksinäisyys, joka oli eri sanoilla useimmiten mainittu este. Useat oppilaat kertoivat, etteivät joko viitsi, halua tai uskalla liikkua yksin.

8 POHDINTA

8.1 Opinnäytetyön tarkastelu

Opinnäytetyöprosessi alkoi vuoden 2019 lopussa aiheen määrittämällä mielenkiintoni ja toimeksiantajan tarpeiden mukaan. Myöhemmin rajasin aihealuetta tarkemmin ja laadin tutkimussuunnitelman. Alkuvuodesta 2020 aloitin tutkimusaiheeseen perehtymisen, teoreettisen viitekehyksen kirjoittamisen sekä tutkimuskyselyn hahmottelun ja suunnittelun. Muiden kiireiden, kuten opiskelujen ja töiden vuoksi opinnäytetyöprosessi oli alkuvuodesta katkonaista ja käynnistyi aktiivisesti vasta kesän aikana. Tutkimuskysely toteutettiin elo-syyskuun aikana, jonka jälkeen opinnäytetyöprosessi eteni tutkimustuloksien tarkasteluun ja opinnäytetyön viimeistelyyn.

Opinnäytetyöprosessin alussa loin tarkan aikataulun opinnäytetyön toteutumiselle esittämispäivään asti. Aikataulu sisälsi pienempiä välitavoitteita ja joihinkin osioihin, kuten tutkimuksen toteutukseen, oli varattu myös lisäaikaa. Pysyin aikataulussa melko hyvin, vaikka jotkin asiat venyivätkin suunniteltua aikataulua pidemmäksi. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys tarkastelee yläkouluikäisten fyysistä aktiivisuutta, liikunnan kokonaisvaltaista vaikutusta nuoren kasvuun ja kehitykseen sekä liikuntamotivaatiota ja siihen vaikuttavia tekijöitä, erityisesti itsemääräämisteorian kannalta. Teoreettisen viitekehyksen sisältö kohtasi hyvin tutkimuksen kanssa.

Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa toimeksiantajalle ajankohtaista tietoa rovaniemeläisten nuorten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja liikuntamotivaatiosta. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää rovaniemeläisten nuorten fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi tarkoituksena on kartoittaa tekijöitä, jotka ovat yhteydessä yhdeksäsluokkalaisten liikuntamotivaatioon.

Määrällisen tutkimusmenetelmän avulla selvitettiin nuorten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntamotivaatiota. Tutkimustulokset vastasivat asetettuihin tutkimuskysymyksiin onnistuneesti ja näin ollen tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet täyttyivät. Tulokset antoivat erityisesti tietoa siitä, että vain noin viidesosa nuorista liikkuu tarpeeksi suhteessa liikuntasuosituksiin ja nuorten liikuntamotivaatio on eniten

tunnistettua säätelyä. Lisäksi tuloksista selvisi nuorille tärkeitä liikuntamotiiveja ja liikunnan harrastamista heikentäviä tekijöitä sekä suosituimmat liikuntamuodot.

Nuorten fyysisen aktiivisuuden määrää ja liikuntamotivaatiota on tutkittu useissa samankaltaisissa tutkimuksissa, joten tutkimuksen uutuusarvo ei ole merkittävä. Pyrin tuomaan työhön uutuusarvoa laajoilla ja monipuolisilla kysymyksillä, jotta saadaan mahdollisimman yksityiskohtaista tietoa. Useat samankaltaiset tutkimukset ovat laajoja, eikä asuinpaikkaa välttämättä tarkastella tuloksissa ollenkaan. Tutkimuksessa kohderyhmänä oli vain rovaniemeläisiä 9.-luokkalaisia, joten tietoa saatiin alueellisesti kohdistetusti ja tietystä ikäryhmästä.

8.2 Jatkotutkimus- ja kehitysehdotukset

Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista tutkia uusintatutkimuksella, kuinka samojen yksilöiden liikuntamotivaatio ja fyysisen aktiivisuuden määrä muuttuu ajan myötä. Tutkimuksen voisi toteuttaa esimerkiksi vuoden tai kahden päästä ja tutkimustuloksia vertailemalla selviäisi, ovatko nuorten liikuntatottumukset muuttuneet positiivisempaan vai negatiivisempaan suuntaan iän myötä. Lisäksi eri ikäluokkien, kuten 7.-luokkalaisien ja 9.-luokkalaisien tuloksia voisi vertailla keskenään. Olisi myös kiinnostavaa, jos saman ikäisten muualla asuvien nuorten tuloksia vertailisi. Tämä antaisi kuvaa siitä, kuinka asuinpaikka vaikuttaa liikuntatottumuksiin.

Tässä tutkimuksessa aihetta täytyi rajata, ettei tutkimuksesta tule liian laaja. Terveysteen ja liikuntaan liittyy kuitenkin myös monia muita asioita, joiden vaikutusta voisi tutkia tulevaisuudessa. Esimerkiksi voisi kartoittaa liikuntaharrastuksia, passiivisuutta ja terveyteen liittyviä tekijöitä, kuten ruutuaikaa, yönien pituutta ja ravitsemustottumuksia.

8.3 Oman osaamisen kehittyminen

Opinnäytetyöprosessin aikana tiedollinen puoli on kehittynyt uuteen teoriatietoon tutustuessa ja siitä kirjoittaessa. Nyt minulla on syvempi ymmärrys fyysisestä aktiivisuudesta ja sen merkityksestä terveydelle. Myös käsitys liikuntamotivaatiosta

ja siihen vaikuttavista tekijöistä on parantunut. Teoreettista viitekehystä kirjoittaessa keskeisten asiayhteyksien löytäminen, jäsentelytavat ja aihealueen rajaustaidot ovat kehittyneet.

Tehdessäni opinnäytetyön yksin päätöksentekotaitoni sekä epävarmuudensietokykyeni ovat kehittyneet. Toisaalta oli hienoa, että päätökset sai tehdä aina itse, mutta toisaalta olisin välillä kaivannut vertaistukea ja erilaisia näkökulmia asioihin. Yksintyöskentelyn myötä kehityin itsearviointissa sekä opin olemaan kriittisempi omaa tuotosta kohtaan. Opinnäytetyöprosessi eteni sujuvasti, koska aihe oli mielenkiintoinen. Sen vuoksi motivaationi oli korkealla. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi oli merkittävä oppimiskokonaisuus, jossa erityisesti tutkimusosaamiseni ja epävarmuuden sietäminen kehittyivät.

LÄHTEET

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko S. 2013. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010. Jyväskylän yliopisto: Terveyden edistämisen tutkimuskeskus 5. Viitattu 14.9. 2020 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41670/978-951-39-5261-7.pdf?sequence=1>.
- Arajärvi, P. & Lehtovirta T. 2015. Psyykkisten taitojen harjoittaminen. Teoksessa K. Hämäläinen, K. Danskanen, H. Hakkarainen, T. Lintunen, K. Forsblom, S. Pulkkinen, T. Jaakkola, K. Pasanen, S. Kalaja, P. Arajärvi, T. Lehtoviita & J. Riski. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 333–375.
- Bouchard, C., Blair, S. & Haskell W. 2007. Why Study Physical Activity and Health? Teoksessa C. Bouchard, S. Blair & W. Haskell (toim.) Physical activity and health. United States of America: Human Kinetics, 3– 9.
- Davenport, M.H., Hogan, D.B., Eskes, G.A., Longman, R.S. & Poulin, M.J. 2012. Cerebrovascular reserve: The link between fitness and cognitive function? Exercise and Sports Sciences Reviews 40, 153–158. Viitattu 16.9.2020 https://journals.lww.com/acsm-essr/Fulltext/2012/07000/Cerebrovascular_Reserve___The_Link_Between_Fitness.7.aspx.
- Fogelholm, M. 2011a. Lihaksen energiantuotanto ja energia-aineenvaihdunta. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2. painos. Helsinki: Duodecim Oy, 20–27.
- Fogelholm, M. 2011b. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2.painos. Helsinki: Duodecim Oy, 76–88.
- Haanpää, L., Af Ursin, P. & Matarma T. 2012. Kouluikäisten liikuntasuhde luupin alla – kyselytutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisille. Turun yliopisto: Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 3/2012. Viitattu 14.9. 2020 https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/76841/CYRI_Liikuntasuhderaportti_valmis2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2018. Oikeus liikkua – lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2. Viitattu 13.8.2020 <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkojulkaisu.pdf>.
- Hasanen, E. 2017. Nuorten omaehtoinen liikkuminen – arkeen sopivia, merkityksellisiä palasia. Liikunta & Tiede 6/2017, 9–12. Viitattu: 11.9.2020 https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/6_2017/lt-617_9-12_low-res.pdf.
- Heikkilä, T. 2014a. Tilastollinen tutkimus. 9.painos. Porvoo: Edita Publishing Oy.

Heikkilä, T. 2014b. Kvantitatiivinen tutkimus. Viitattu 28.9.2020 <http://tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>.

Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003 – yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Oppimistulosten arviointi 1/2004. Opetushallitus. Helsinki: Yliopistopaino. Viitattu 17.8.2020 https://karvi.fi/app/uploads/2014/09/OPH_0204.pdf.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Viitattu 18.8.2020 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75444/OKM15.pdf>.

Iglesias-Soler, E. & Chapman M. 2016. Kunnan osatekijät ja periaatteet. Teoksessa A. Langinkoski & J. Lappalainen (toim.) Liikuntafysiologian perusteet. EU: Fitra Oy, 73–83.

Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., Kelly, C., Arnarsson, Á. & Samdal O. 2020. Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 2. Key data. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Viitattu 16.8.2020 <https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/spotlight-on-adolescent-health-and-well-being.-findings-from-the-20172018-health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc-survey-in-europe-and-canada.-international-report.-volume-2.-key-data>.

Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa K. Hämäläinen, K. Danskanen, H. Hakkarainen, T. Lintunen, K. Forsblom, S. Pulkkinen, T. Jaakkola, K. Pasanen, S. Kalaja, P. Arajärvi, T. Lehtoviita & J. Riski. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 107–123.

Kirkcaldy, B.D, Shephard, R.J. & Siefen R.G. 2002. The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol 37, 544–550. Viitattu 15.9.2020 https://www.researchgate.net/publication/11068238_The_relationship_between_physical_activity_and_self-image_and_problem_behavior_among_adolescents.

Kokko, S & Hämylä, R. (toim.) 2014. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. Viitattu 17.8.2020 https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf.

Kokko, S. & Martin, L. (toim.) 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Viitattu 17.8.2020 https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf.

Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Viitattu 17.8.2020 https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU_2016.pdf.

Konttinen, N. 2014. Innostuksesta intohimoon. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Taivoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 46. Viitattu 14.9. 2020 https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf.

Laakso, L., Nupponen, H. & Telema, R. 2007. Liikunta ihmisen elämäkulussa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2.painos. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 31–63.

Laine, T., Kalaja, S & Mero, A. 2016. Lasten ja nuorten kasvu ja kehitys sekä niiden yhteys fyysiseen suorituskyykyyn. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, Kalaja S. & Häkkinen K. (toim.) Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus Oy, 61–87.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2016. Lasten ja nuorten liikunta suomessa – tulokortti 2016. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 318. Jyväskylä: LIKES–tutkimuskeskus. Viitattu 11.9.2020 <https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2501-tulokortti2016-web.pdf>.

Lintunen, T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittymisessä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: PainoPorras Oy, 80–90.

Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2.painos. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 15–30.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto A. 2002. Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: Jyvässeudun Paino Oy.

Liukkonen, J. & Jaakkola T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2.painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 130–146.

Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J. Laukkarinen, E. & Paananen, R. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-2013. Kouluterveyskyselyn tulokset. Raportti 25/2014. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy. Viitattu 18.8.2020 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116692/URN_ISBN_978-952-302-280-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja nro 49. Viitattu 17.8.2020

https://tietoanuurista.fi/wp-content/uploads/2013/08/Nuoria_liikkeellä_Julkaisu_Nettiversio_korjattu.pdf.

Mälkiä, E. & Wasenius, N. 2019. Fysiologinen näkökulma fyysiseen aktiivisuuteen. Mediapinta Oy.

Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2. painos. Helsinki: Duodecim Oy, 46–56.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P. & Ruopila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5.painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2017. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2.painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 215–233.

Pelletier, L., Rocchi, M., Vallerand, R., Deci, E., Ryan, R. 2013. Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise* 14, 329–341. Viitattu 22.9.2020 <http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2013PelletierRocchiJSE.pdf>.

Ryan, R. & Deci E. 2017. Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness. New York: The Guilford press.

Sandström, M. 2010. Psykye ja aivotoiminta. Neurofysiologinen näkökulma. Helsinki: WSOYpro Oy.

Sandström, M. & Ahonen J. 2016. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Syväoja, H. & Jaakkola, T. 2017. Liikunta, kognitiivinen toiminta ja koulumenestys. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2.painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 234–253.

Tammelin, T. 2017. Liikuntasuositukses. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2.painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 54–67.

Tammelin, T. & Karvinen J. (toim.) 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi Ry. Viitattu 13.8.2020 http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäisille.pdf.

Telema, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluikäisillä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 124. Jyväskylä: PainoPorras Oy, 55–80.

Telema, R. & Polvi, S. 2012. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3.–5. painos. Helsinki: Duodecim Oy, 628–638.

THL 2020. Nuorten arki – Kouluterveyskysely 2019. Nuoret liikkuvat vähän. Tilastoraportti 4/2020. Viitattu 18.8.2020 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139328/Tr04_20.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
 Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 24.9.2020 https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Viitattu 24.9.2020 https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf.

UKK-instituutti. 2018. Arkiliikunta, hyötyliikunta, perusliikunta. Viitattu 18.9.2020 https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta.

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. 2.painos. Jyväskylä: PS-Kustannus Oy.

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 194, Tiede. Helsinki: Unigrafia.

Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi. Mikä meitä liikuttaa – motivaatiopsykologian perusteet. 3.painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 54–65.

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Oy Finn Lectura Ab.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa – määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi. Viitattu 1.10.2020 <http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>.

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4.painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

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

Vuori, I. 2012a. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3.–5. painos. Helsinki: Duodecim Oy, 16–27.

Vuori, I. 2012b. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3.–5. painos. Helsinki: Duodecim Oy, 145–170.

Vuori, I. 2012c. Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3.–5. painos. Helsinki. Duodecim Oy, 639–645.

Vuori, I. 2015. Liikuntaa lääkkeeksi. Liikuntaohjelmia sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Porvoo: Bookwell Oy.

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala U. 2012. Liikuntalääketiede. 3.–5. Helsinki: Duodecim Oy.

Välimaa, R. 2000. Nuorten koettu terveys kyselyaineistojen ja ryhmähaastattelujen valossa. Studies in sport, physical education and health, 68. Jyväskylä: University of Jyväskylä. Viitattu 15.9.2020 https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41051/978-951-39-5121-4_2000.pdf?sequence=1.

World Health Organization 2010. Global Recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO. Viitattu: 13.8.2020 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=2E8902854951B53717864D0F8C198EC1?sequence=1.

World Health Organization. 2020. Physical activity. Viitattu 19.8.2020 https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1.

Zacheus, T. & Saarinen A. 2019. Lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen ja sen taustalla vaikuttavat syyt. Teoksessa T. Hakanen, S. Myllyniemi & M. Salasuo 2018. Oikeus liikkua – lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2, 81–113. Viitattu 14.9.2020 <https://tietoanuo-rista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkojulkaisu.pdf>.

LIITTEET

- Liite 1. Tutkimuslupa
- Liite 2. Huoltajien tiedote
- Liite 3. Tutkimuskysely
- Liite 4. Liikuntamotivaatio

Liite 1. Tutkimuslupa



Rovaniemen kaupunki
 Palvelualuepäällikkö Koulutuspalvelut
 Tutkimuslupapäätös

Ote viranhaltijapäätöksestä
 14.02.2020

1 (3)
 § 19

Tämä asiakirja on sähköisesti allekirjoitettu Rovaniemen kaupungin asianhallintajärjestelmässä.

ROIDno-2020-266

Tutkimuslupa/lina Kiiskinen

Lapin ammattikorkeakoulussa kolmatta vuotta liikunnanohjaajaksi opiskeleva lina Kiiskinen hakee tutkimuslupaa opinnäytetyön tekemistä varten. Opinnäytetyötä ohjaa lehtori Petteri Pohja.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Rovaniemen kaupungin liikuntapalvelut. Opinnäytetyön tarkoituksena on saada hyödyllistä tietoa nuorten fyysisestä aktiivisuudesta ja liikuntamotivaatiosta. Tutkimus tehdään kyselyllä kaikissa Rovaniemen alueen kouluissa, joissa on yhdeksäsluokkalaista. Tutkimuskyselyyn vastaamiseen menee noin 10 minuuttia. Kysely toteutetaan anonyyminä, joten tutkimustuloksia ei voida yhdistää yksittäisiin henkilöihin. Lisäksi nuorten itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan, ja kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista.

Päätös

lina Kiiskiselle myönnetään edellä mainittu tutkimuslupa. Hakija sopii käytännön järjestelyt koulujen kanssa

Tiedoksi

Yläluokkien peruskoulut, lina Kiiskinen

Allekirjoitus

Kai Väistö, palvelualuepäällikkö

Viranhaltijapäätöksen nähtävänäolo

Päätöspöytäkirja pidetään yleisesti nähtävänä Rovaniemen kaupungin verkkosivuilla 17.2.2020 alkaen.

Otteen oikeaksi todistaa

Rovaniemi
 17.02.2020


 Seija Arkimo
 hallinnon assistentti

Tiedoksianto asianosaiselle

Päätös on lähetetty sähköpostilla 17.2.2020.

Liite 2. huoltajien tiedote

"Hyvä huoltaja,

Olen Iina Kiiskinen, liikunnanohjaajaopiskelija (AMK) ja teen tutkimusta opinnäytetyötäni varten. Tutkin rovaniemeläisten yhdeksäsluokkalaisten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntamotivaatiota kyselyllä.

9. luokkalaiselle lapsellesi on lähetetty kysely. Kyselyssä ei kysytä henkilötietoja, joten kaikki vastaukset käsitellään anonyymisti ja luottamuksellisesti, eikä tutkimustuloksia pysty yhdistämään yksittäisiin henkilöihin.

Kyselyn suorittamiseen on tutkimuslupa kaupungilta. Tutkimustuloksia käytetään opinnäytetyössäni, joka menee Rovaniemen kaupungin liikuntapalveluille.

Tutkimukseen osallistuminen olisi suotavaa, mutta ei pakollista. Mikäli ette halua, että lapsenne osallistuu tutkimukseen, voitte halutessanne kieltää lasta osallistumasta kyselyn tekemiseen.

Ystävällisin terveisin, Iina Kiiskinen"

Liite 3. Tutkimuskysely

Liikuntatottumukset

Hyvä oppilas,

Olen Iina Kiiskinen, liikunnanohjaajaopiskelija ja teen tutkimusta opinnäytetyötäni varten. Tutkin Rovaniemelaisten yhdeksäsluokkalaisten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntamotivaatiota. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, vastaukset ovat anonyymejä ja kaikki antamasi tiedot ovat luottamuksellisia. Vastaamalla kyselyyn annat luvan käyttää tutkimustuloksia opinnäytetyössäni, joka menee Rovaniemen kaupungin liikuntapalveluille. Vastaathan kysymyksiin ja väittämiin ohjeiden mukaisesti huolellisesti. Kiitos vastauksistasi!

1. Sukupuoli? *

- Tyttö
- Poika
- Muu

2. Missä koulussa opiskelet? *

- Ounasjoen peruskoulu
- Ounasrinteen koulu
- Korkalovaaran peruskoulu
- Napapiirin yläaste
- Rovaniemen stainerkoulu
- Lapin yliopiston harjoittelukoulu
- Muurolan peruskoulu
- Rantavitikan peruskoulu

Seuraavassa kolmessa kysymyksessä (3., 4. ja 5.) liikunnalla tarkoitetaan kaikkea liikunnallista toimintaa, joka nostaa sykkettäsi ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi leikkiessä, urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo ja pesäpallo.

3. Mieti tavallista viikkoasi. Valitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä? *

- 0 päivänä
- 1 päivänä
- 2 päivänä
- 3 päivänä
- 4 päivänä
- 5 päivänä
- 6 päivänä
- 7 päivänä

4. Kuinka paljon liikut tavallisen viikon aikana yhteensä? *

- En lainkaan
- Noin 1/2 tuntia
- Noin tunnin viikossa
- 2-3 tuntia viikossa
- 4-6 tuntia viikossa
- 7 tuntia tai enemmän viikossa

5. Mieti tavallista viikkoasi, minä päivinä yleensä liikut? *

- Maanantai
- Tiistai
- Keskiviikko
- Torstai
- Perjantai
- Lauantai
- Sunnuntai

Seuraavat kaksi kysymystä (6. ja 7.) koskevat pelkästään **rasittavaa** liikuntaa. Rasittavalla liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista liikuntaa, jonka aikana sykkeesi nousee huomattavasti, hengästyit selvästi ja hikoilet. Rasittavaa liikuntaa on esimerkiksi vauhdikkaat pelit, leikit, juoksu ja hiihto.

6. Mieti tavallista viikkoasi. Kuinka monena päivänä viikossa liikkumisesi sisältää rasittavaa liikuntaa? *

- 0 päivänä
- 1 päivänä
- 2 päivänä
- 3 päivänä
- 4 päivänä
- 5 päivänä
- 6 päivänä
- 7 päivänä

7. Kuinka paljon tavallisen viikon aikana liikkumisesi sisältää rasittavaa liikuntaa yhteensä? *

- Ei yhtään
- Noin 1/2 tuntia
- Noin tunnin viikossa
- 2-3 tuntia
- 4-6 tuntia
- 7 tuntia tai enemmän viikossa

8. Liikutko omasta mielestäsi riittävästi? Valitse sinulle sopivin vaihtoehto: 1=En liiku riittävästi, 2=Liikun melko vähän, 3=En osaa sanoa, 4=Liikun melko riittävästi ja 5=Liikun riittävästi. *

1 2 3 4 5

En liiku riittävästi Liikun riittävästi

9. Miten liikut vapaa-aikanasi? Voit halutessasi valita useamman vaihtoehdon. *

- Urheiluseurassa
- Muun seuran tai kerhon järjestämässä liikuntatilaisuuksissa (esim. partio tai seurakunta)
- Omaehtoisesti (esim. pihapelit tai lenkkeily)
- Liikunta-alan yrityksissä (esim. kuntosalit, ratsastustallit tai sisäliikuntapuistot)
- Harrastan hyötyliikuntaa (esim. koulumatkat tai lumen luonti)
- Jokin muu tapa, mikä?

Seuraavassa kysymyksessä pohdi syitä sille, miksi liikut. Valitse sopivin vaihtoehto: 1=Täysin eri mieltä, 2=Jonkin verran eri mieltä, 3=En ole samaa, enkä eri mieltä, 4=Jonkin verran samaa mieltä ja 5= Täysin samaa mieltä.

10. Liikun... *

	1	2	3	4	5
koska on todella mielenkiintoista oppia, miten voin kehittyä liikunnassa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska liikunnan avulla voin kehittää itseäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska minusta tuntuisi pahalta, jos en harrastaisi liikuntaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jotta toiset kehuisivat minua siitä, mitä teen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska ihmiset joista välitän, olisivat poissa toltaan, jos en liikkuisi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska saan mielihyvää oppiessani lisää liikunnallisia asioita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska se on hyvä tapa kehittää itsessäni niitä puolia, joita arvostan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska tunnen itseni paremmaksi, kun liikun.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska liikunnan kautta elän olennaisimpien periaatteideni mukaisesti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska ajattelen, että toiset eivät hyväksyisi minua, jos en liikkuisi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mutta en ole enää varma, onko liikunnan harrastaminen minun juttuni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska liikunnan harrastaminen kuvastaa persoonaani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska en tuntisi itseäni hyödylliseksi, jos en harrastaisi liikuntaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska nautin uusien asioiden oppimisesta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska ympärilläni olevat ihmiset palkitsevat minua, kun harrastan liikuntaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska liikuntaan osallistuminen on olennainen osa elämääni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koska se on yksi parhaista tavoista, joilla voin kehittää muita ominaisuuksia itsessäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mutta nyt mietin liikunnan jatkamista, vaikka ennen minulla oli hyviä syitä harrastaa liikuntaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seuraavaan kysymykseen vastatessasi pohdi, kuinka tärkeitä alla asiat ovat sinulle liikunnan harrastamisessa. Valitse alla olevista vaihtoehtoista 1-5 sinulle parhaiten sopivin vaihtoehto jokaiseen väittämään. 1= Ei lainkaan tärkeä 2= Vain vähän tärkeä, 3= Jonkin verran tärkeä , 4= Melko tärkeä, 5= Erittäin tärkeä.

11. Kuinka tärkeitä alla olevat asiat ovat sinulle liikunnan harrastamisessa? *

	1	2	3	4	5
Yhdessä olo kavereiden kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itsensä voittaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hauskuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hyvä olo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fyysisesti hyvässä kunnossa oleminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Halu näyttää hyvältä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoittelusta nauttiminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ilo: liikunta on kivaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Onnistumisen kokemukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Murheiden unohtaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Painon hallinta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uusien ihmisten tapaaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kilpalleminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kunnon parantaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kehittyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toisten voittaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rentoutuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uusien taitojen oppiminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joukkueessa oleminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terveys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jokin muu, mikä? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seuraavassa kysymyksessä pohdi, kuinka paljon alla olevat asiat estävät sinua harrastamasta liikuntaa. Valitse alla olevista väittämistä 1-5 sinulle parhaiten sopiin vaihtoehto. 1= Ei estä lainkaan, 2= Estää vain vähän, 3= Estää jonkin verran, 4= Estää paljon, 5= Estää erittäin paljon

12. Kuinka paljon alla olevat asiat vaikuttavat sinun liikunnan harrastamiseen estävästi? *

	1	2	3	4	5
Liikuntapaikat ovat hankalasti saavutettavissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiinnostuksen puute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muut harrastukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ohjauksen puute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Väsymys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajanpuute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laiskuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pitkät välimatkat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En tiedä, miten kannattaisi liikkua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaverinikaan eivät harrasta liikuntaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En tiedä, millainen liikunta kiinnostaa minua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rahan puute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kilpaileminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunta ei kiinnosta minua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energian puute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jokin muu, mikä? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Kerro omin sanoin 3 tärkeintä asiaa miksi liikut, sekä 3 tärkeintä asiaa, jotka vaikuttavat liikunnan harrastamiseen estävästi.

Liite 4. Liikuntamotivaatio

MOTIVAATIO LUOKKA	TYTÖT	POJAT	KAIKKI
SISÄINEN MOTIVAATIO:	3,8	3,1	3,4
1.KOSKA SAAN MIELIHYVÄÄ OPPIESSANI LISÄÄ LIIKUNNALLISIA ASIOITA	3,9	3,1	3,4
2. KOSKA NAUTIN UUSIEN ASIOIDEN OPPIMISESTA	3,9	3,3	3,6
3. KOSKA ON TODELLA MIELENKIINTOISTA OPPIA, MITEN VOIN KEHITTYÄ LIIKUNNASSA	3,5	3,0	3,2
INTEGROITU SÄÄTELY:	3,5	2,9	3,1
4. KOSKA LIIKUNNAN HARRASTAMINEN KUVASTAA PERSOONAANI	3,1	2,7	2,8
5. KOSKA LIIKUNTAAN OSALLISTUMINEN ON OLENNAINEN OSA ELÄMÄÄNI	3,9	3,1	3,4
6. KOSKA LIIKUNNAN KAUTTA ELÄN OLENNAISIMPIEN PERIAATTEIDENI MUKAISESTI	3,5	3,0	3,2
TUNNISTETTU SÄÄTELY:	4,0	3,7	3,8
7. KOSKA LIIKUNNAN AVULLA VOIN KEHITTÄÄ ITSEÄNI	4,3	4,1	4,1
8. KOSKA SE ON HYVÄ TAPA KEHITTÄÄ ITSESSÄNI NIITÄ PUOLIA, JOITA ARVOSTAN.	4,0	3,6	3,7
9. KOSKA SE ON YKSI PARHAISTA TAVOISTA, JOILLA VOIN KEHITTÄÄ MUITA OMINAISUUKSIA ITSESSÄNI	3,8	3,3	3,5
PAKOTETTU SÄÄTELY:	3,5	2,8	3,2
10. KOSKA MINUSTA TUNTUISI PAHALTA, JOS EN HARRASTAIS LIIKUNTA	3,7	3,0	3,4
11. KOSKA TUNNEN ITSENI PAREMMAKSI, KUN LIIKUN.	4,1	3,5	3,8
12. KOSKA EN TUNTISI ITSEÄNI HYÖDYLLISEKSI, JOS EN HARRASTAIS LIIKUNTA.	2,7	2,0	2,4
ULKOINEN SÄÄTELY:	1,8	1,7	1,8
13. KOSKA IHMISET, JOISTA VÄLITÄN, OLISIVAT POISSA TOLALTAAN, JOS EN LIIKKUISI.	1,9	1,8	1,9
14.KOSKA AJATTELEN, ETTÄ TOISET EIVÄT HYVÄKSYISI MINUA, JOS EN LIIKKUISI.	1,7	1,6	1,7
15. KOSKA YMPÄRILLÄNI OLEVAT IHMISET PALKITSEVAT MINUA, KUN HARRASTAN LIIKUNTA.	1,8	1,8	1,8
AMOTIVAATIO:	1,9	2,2	2,1
16. MUTTA NYT MIETIN LIIKUNNAN JATKAMISTA, VAIKKA ENNEN MINULLA OLI HYVIÄ SYITÄ HARRASTAA LIIKUNTA.	2,3	2,6	2,5
17. JOTTA TOISET KEHUISIVAT MINUA SIITÄ, MITÄ TEEN.	2,0	2,0	2,0
18. MUTTA EN OLE ENÄÄ VARMA, ONKO LIIKUNNAN HARRASTAMINEN MINUN JUTTUNI.	1,5	1,9	1,8