



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
VASA YRKESHÖGSKOLA  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Minna Suomela

Jonna Väli-Torala

# LIIKUNNAN VAIKUTUKSET MIELENTERVEYTEEN

Sosiaali- ja terveysala  
2011

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

## TIIVISTELMÄ

Tekijät	Minna Suomela ja Jonna Väli-Torala
Opinnäytetyön nimi	Liikunnan vaikutukset mielenterveyteen
Vuosi	2011
Kieli	suomi
Sivumäärä	66+6 liitettä
Ohjaaja	Paula Hakala

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten aikuisten liikuntatottumuksia, mielenterveyttä ja miten he kokevat liikunnan vaikuttavan mielenterveyteensä. Tutkimusaineisto kerättiin syksyllä 2011 Vaasan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden 1. ja 2. lukuvuoden opiskelijoilta kyselylomakkeiden avulla. Tulokset analysoitiin SPSS 17.0 –tilasto-ohjelman avulla. Avoimet kysymykset käsiteltiin sisällön analyysin avulla. Vastaajat olivat iältään 18-25-vuotiaita. Kyselyyn osallistui 74 henkilöä, joista 64 oli naisia ja 10 miehiä.

Vastaajat harrastivat reipasta liikuntaa runsaasti (72,9 % 2-6 kertaa viikossa). Raskasta liikuntaa ja lihasvoimaa kehittävää liikuntaa vastaajat harrastivat vähemmän (51,3 % 2-6 kertaa viikossa ja 48,6 % 2-3 kertaa viikossa) ja osa ei ollenkaan. Liikunnan tuoma hyvä mieli (n=34) sekä kunnon ylläpitäminen (n=27) motivoivat liikkumaan. Vastaajista suurin osa koki mielialansa hyväksi (96 %) ja olivat tyytyväisiä ulkonäköönsä (84 %). Vastaajista 76 % ei tuntenut itseään ahdistuneeksi, mutta kuitenkin 22 % kertoi ahdistuvansa ja jännittyvänsä melko helposti. Vastaajat kertoivat liikunnan vähentävän eniten stressiä (78,4 %), väsymystä (68,9 %), levottomuutta ja ärtymystä (60,8 %) ja alakuloisuutta (59,5 %). Kun se taas lisäsi eniten energisyyttä (81,1 %), virkeyttä (81,1 %), yleistä mielihyvää (79,7 %), tyytyväisyyttä itseensä ja kehoonsa (70,3 %) sekä iloa (68,9 %).

Vastaajat kertoivat tuntevansa ennen liikunnan harrastamista eniten väsymystä (n=19) ja halua lähteä liikkeelle (n=15). Vastaajista 13 kertoi tuntevansa ärtyneisyyttä, ahdistusta, stressiä ja levottomuutta. Liikunnan harrastamisen aikana vastaajat tunsivat eniten mielihyvää ja hyvänolon tunnetta (n=19), energisyyttä (n=12), muita positiivisia tunteita (n=12) sekä fyysisiä tuntemuksia (n=17). Liikunnan harrastamisen jälkeen tunnettiin useimmiten hyvää tunnetta (n=42) ja mielihyvää, joka liittyi rentoutuneisuuteen (n=18). Enemmistö kertoi liikunnan vaikuttavan mielenterveyteen positiivisesti ja piristävästi (n=43), nostavan mielialaa ja tuottavan mielihyvää (n=31).

Nuoret aikuiset liikkuivat pääasiassa riittävästi. Enemmistö koki mielenterveytensä hyväksi, ja liikunnan koettiin vaikuttavan positiivisesti mielenterveyteen.

Avainsanat: liikunta, mielenterveys, liikunnan vaikutukset mielenterveyteen

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
 UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES  
 Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

## ABSTRACT

Authors	Minna Suomela and Jonna Väli-Torala
Title	The Impacts of Physical Activity on Mental Health
Year	2011
Language	Finnish
Pages	66+6 Appendices
Name of Supervisor	Paula Hakala

---

The purpose of this bachelor's thesis was to find out what kind of physical exercise habits young adults have, what their mental health state is and how they experience the exercise to affect their mental health. The research material was collected in autumn 2011 among the first and second year health care and social services students in the university of applied sciences in Vaasa. The material was collected with a questionnaire. The results were analyzed by SPSS 17.0 –statistic programme. The open-ended questions were analyzed with content analysis method. The respondents were 18-25 years old. There were 74 participants of which 64 were women and 10 were men.

The respondents exercised a lot of brisk physical activity (72.9% 2-6 times a week). Fewer of the respondents exercised strenuous physical exercise and exercise that develops muscle strength (51.3% 2-6 times a week, and 48.6% 2-3 times a week) and some not at all. Exercise brought a good mood (n = 34) and kept up condition (n = 27) and that motivated the respondents to move. Most respondents felt that they had a good general mood (96%) and were satisfied with their appearance (84%). Of the respondents, 76% didn't feel themselves anxious, but 22% said they get anxious and tense quite easily. The respondents told that physical activity reduces the most stress (78.4), fatigue (68.9%), restlessness and irritability (60.8%) and depression (59.5%). When it on the other hand increased the energy levels (81.1%), vitality (81.1%), the overall pleasure (79.7%), satisfaction with themselves and their bodies (70.3%) as well as joy (68.9%).

The respondents said that before the physical activity they felt the most fatigue (n = 19), and the urge to exercise (n = 15). Of the respondents, 13 said they felt irritability, anxiety, stress and restlessness. During physical activity the respondents felt the most pleasure and sense of well-being (n = 19), had more energy (n = 12), other positive emotions (n = 12), and physical feelings (n = 17). After physical activity a good feeling was the most common feeling (n = 42), and pleasure, which was related to relaxation (n = 18). The majority told that physical activity affects mental health in a positive and cheery way (n=43) and raises their mood and brings pleasure (n=31). Young adults exercised for the most part enough. The majority felt that their mental health was good and physical activity has a positive impact on it.

---

Keywords Physical activity, mental health, the impacts of physical activity on mental health

## SISÄLLYS

### TIIVISTELMÄ

### ABSTRACT

1. JOHDANTO .....	7
2. LIIKUNTA.....	8
2.1 Fyysinen aktiivisuus ja toimintakyky .....	8
2.2 Liikunnan fysiologia .....	8
2.3 Kestävyysharjoittelu.....	10
2.4 Voimaharjoittelu .....	10
2.5 Nopeusharjoittelu .....	11
2.6 Terveysliikunta.....	11
2.7 Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät .....	13
2.8 Psykkistä hyvinvointia edistävän liikunnan ehdot .....	13
3. MIELENTERVEYS KÄSITTEENÄ.....	15
3.1 Yksilölliset tekijät ja kokemukset .....	15
3.2 Sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus .....	16
3.3 Mielenterveyden eri lähestymistavat.....	16
3.3.1 Positiivinen mielenterveys .....	16
3.3.1.1 Koherenssin tunne.....	16
3.3.1.2 Mieliala .....	17
3.3.1.3 Ongelmienratkaisutaidot .....	17
3.3.2 Negatiivinen mielenterveys.....	18
3.3.2.1 Masennus .....	18
3.3.2.2 Ahdistuneisuus .....	18
3.3.2.3 Stressi .....	19
4. LIIKUNNAN VAIKUTUS MIELENTERVEYTEEN.....	20
4.1 Liikunnan vaikutusmekanismit .....	20
4.2 Kehontuntemukset ja tunteet.....	21
4.3 Tottuneet ja tottumattomat liikkujat.....	23
4.4 Kuormittavuus.....	25
4.5 Liikunnan keskeytyminen .....	26
4.6 Negatiiviset vaikutukset .....	26
4.7 Liikunnan vaikutus masennukseen .....	27
4.8 Liikunnan vaikutus ahdistuneisuuteen .....	27
4.9 Liikunnan vaikutus itsearvostukseen ja minäkuvaan.....	28
4.10 Liikunnan muita vaikutuksia.....	28
5. TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT .	30

6. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	31
6.1 Kohderyhmä ja aineistonkeruu .....	31
6.2 Tutkimusmenetelmä.....	32
6.3 Aineiston analysointi.....	33
7. TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	34
7.1 Taustatiedot .....	34
7.2 Liikunta .....	35
7.2.1 Liikuntakertojen määrä .....	35
7.2.2 Reippaan liikunnan harrastaminen .....	36
7.2.3 Raskaan liikunnan harrastaminen .....	36
7.2.4 Lihavoimaa ja liikehallintaa kehittävän liikunnan harrastaminen .....	37
7.2.5 Motivaatio .....	38
7.3 Mielensterveys.....	40
7.3.1 Mieliala .....	40
7.3.2 Tyytyväisyys itseen.....	41
7.3.3 Kokemus olemuksestaan ja ulkonäöstään.....	42
7.3.4 Väsymys ja uupumus .....	43
7.3.5 Ahdistus ja jännitys .....	44
7.4 Liikunnan vaikutus mielensterveyteen .....	45
7.4.1 Ominaisuudet, oireet tai tuntemukset, joita liikunta vähentää .....	45
7.4.2 Ominaisuudet, oireet tai tuntemukset, joita liikunta lisää.....	46
7.4.3 Kehontuntemukset ja tunteet ennen liikunnan harrastamista.....	47
7.4.4 Kehontuntemukset ja tunteet liikunnan harrastamisen aikana .....	49
7.4.5 Kehontuntemukset ja tunteet liikunnan harrastamisen jälkeen.....	51
7.4.6 Kokemus liikunnan vaikutuksista mielensterveyteen.....	52
8. JOHTOPÄÄTÖKSET.....	54
9. POHDINTA .....	56
9.1 Tulosten pohdinta.....	56
9.2 Tutkimuksen luotettavuus .....	61
9.3 Tutkimuksen eettisyys.....	62
9.4 Jatkotutkimusaiheet.....	63
LÄHTEET.....	64
LIITTEET	

## KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

<b>Kuvio 1.</b> Vastaajien ikäjakauma (n=74). .....	34
<b>Kuvio 2.</b> Vastaajien urheilu- tai liikuntaharrastus vapaa-aikana vähintään puolen tunnin ajan (n=74). .....	35
<b>Kuvio 3.</b> Kuinka monta tuntia viikossa vastaaja tavallisesti harrasti reipasta liikuntaa (n=74). .....	36
<b>Kuvio 4.</b> Kuinka monta tuntia viikossa vastaaja tavallisesti harrasti raskasta liikuntaa ( n=74). .....	37
<b>Kuvio 5.</b> Kuinka monta kertaa viikossa vastaaja tavallisesti harrasti lihasvoimaa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa (n=74). .....	38
<b>Kuvio 6.</b> Vastaajien mieliala (n=74). .....	41
<b>Kuvio 7.</b> Vastaajien tyytyväisyys tai tyytymättömyys itseensä (n=74). .....	42
<b>Kuvio 8.</b> Minkälaisena vastaajat pitivät olemustaan ja ulkonäköään(n=74). .....	43
<b>Kuvio 9.</b> Vastaajien tuntema väsymys ja uupumus (n=74). .....	44
<b>Kuvio 10.</b> Vastaajien tuntema ahdistus tai jännittyneisyys (n=74). .....	45
<b>Kuvio 11.</b> Vastaajien tuntemat oireet, ominaisuudet ja tuntemukset, joita liikunta vähensi (n=74). .....	46
<b>Kuvio 12.</b> Vastaajien tuntemat oireet, ominaisuudet ja tuntemukset, joita liikunta lisäsi (n=74). .....	47

## **LIITELUETTELO**

Liite 1. Saatekirje tutkimukseen osallistuville

Liite 2. Kyselykaavake

## 1. JOHDANTO

WHO eli maailman terveysjärjestö määrittelee ihmisen terveyden täydellisenä psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2010: 17). On todettu, että liikunnan puute on yksi väestön terveyttä heikentävä tekijä. Säännöllinen liikkuminen edistää ja ylläpitää niin hyvinvointia ja terveyttä kuin toiminta- ja työkykyäkin. Koettu terveydentila, työssä jaksaminen, psyykkinen hyvinvointi sekä painon hallinta paranevat liikunnan myötä. (Kalaja, Länsikallio, Porevirta, Tanhuanpää 2004: 14.)

Suomalaisten lähitulevaisuuden isoimmat terveystaasteet Terveys 2000-tutkimuksen mukaan on muun muassa ylipainon ehkäiseminen. Monien sairauksien ehkäisyyn ja elintapoihin voidaan epäsuorasti ja suoraan vaikuttaa liikunnan avulla. Väestötasolla nuorison fyysinen kunto on heikompi kuin aikaisemmin. Nuorista joka kymmenes ei harrasta liikuntaa, jossa hikoillaan tai hengästyään. Arkiliikunta on vähentynyt merkittävästi viime vuosikymmenten aikana lasten ja nuorten keskuudessa. ( Kalaja ym. 2004: 14.) Nuorten aikuisten toimintakyky ja terveys vaikuttavat vahvan pohjan luomiseen heidän aikuisiän terveydelleen. Myöhemmän elämän elintavat vakiintuvatkin tässä ikävaiheessa. (Lehtomäki 2011.)

Mielenterveys on tärkeä runko ihmisen hyvinvoinnille ja toimivuudelle. Se edistää yhteiskunnan toimivuutta ja sillä on merkitystä yhteiskunnan kokonaisvaltaiselle tuottavuudelle. (Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen 2000: 36.) Liikunta parantaa itsetuntoa ja arvostusta, kohottaa vireystilaa ja mielialaa, vähentää stressiä ja ahdistuneisuutta, lieventää masennusta ja ahdistuneisuutta sekä parantaa unen laatua ja edistää nukahtamista (Hiltunen 2010: 21).



## **2. LIIKUNTA**

Ihmisen keho on ainutlaatuinen kokonaisuus (Kalaja ym. 2004: 7). Liikunta voidaan määritellä monella tapaa. Sana ”liikunta” tarkoittaa laajimmassa merkityksessään tahdosta johtuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, mikä aiheuttaa energian kulutuksen kasvua, sekä asetettuihin tavoitteisiin tähtääviä liikesuorituksia ja koko toimintaan liittyviä elämyksiä. Nykyään liikunta-sanalla tarkoitetaan vapaasta tahdosta tapahtuvaa, reippailuun ja vapaa-aikaan liittyvää liikkumista. Sen takia yleisesti liikunnan toteutumista käsiteltäessä puhutaankin liikunnan harrastamisesta. (Vuori, Taimela, Kujala 2005: 17-18.)

### **2.1 Fyysinen aktiivisuus ja toimintakyky**

Fyysinen aktiivisuus käsitteenä kattaa kaiken lihasten tahdonalaisen ja energiankulutusta lisäävän toiminnan ja liikunta on osa sitä. Fyysinen aktiivisuus ei ota kantaa toiminnan syihin tai esimerkiksi sosiaalisiin tai psyykkisiin seurauksiin, vaan käsittää ainoastaan fyysiset ja fysiologiset tapahtumat. (Vuori, Taimela, Kujala 2010:19.)

Fyysinen toimintakyky voidaan jaotella liikehallintatekijöihin ja kuntotekijöihin. Liikehallintatekijöitä ovat reaktiokyky, tasapainokyky, orientoitumiskyky, kyky erilaistumiseen, erottelukyky jne. Kuntotekijöitä ovat aerobinen ja anaerobinen yleiskestävyys, voima, lihaskestävyys, notkeus ja nopeus. (Kalaja ym. 2004: 7.)

### **2.2 Liikunnan fysiologia**

Pystyasento asettaa ihmisille omia vaatimuksia rakenteiden suhteen, elinten koostumuksille sekä huolto- ja säätelyjärjestelmien toiminnalle. Lihasten käyttö edellyttää hermostollista ja havaintomotorista ohjausta. Lihasten käyttö kuluttaa energiaravinteita ja happea sekä tuottaa palamisjätettä. Hengitys-, verenkierto ja ruuansulatuselimistö sekä munuaiset pitävät huolta energiaravinteiden ja hapen saannista sekä jätehuollosta. Säännöllinen liikunta on edellytys elinjärjestelmien moitteettomalle toiminnalle. Liikunta myös vahvistaa ja parantaa fyysisiä ominaisuuksia. (Vuori ym. 2010:30.)

Liikunta vaikuttaa ensisijaisesti niihin elimiin ja elinjärjestelmiin, jotka liikunnan aikana kuormittuvat. Liikunta vaikuttaa myös säätelystä, huollosta ja energiantuotosta vastaaviin kudoksiin ja elimiin, esimerkiksi hormonaaliseen ja hermostolliseen säätelyyn. (Vuori ym. 2010:31.)

Biologinen vaikutus liikunnalla on yleensä suora, välitön ja ohimenevä. Kun liikuntaa harjoittaa säännöllisesti, vaikutukset alkavat kerääntymään ja tapahtuu oppimista ja tottumista. Tämä ilmenee suorituskyvyn ja taitojen paranemisena. Suorituskyvyn kehittyminen edellyttää metabolista tai fyysistä ylikuormittumista, jonka vaikutukset elimistö ylikorjaa levossa. Liikunnan vaikutukset eivät varastoidu, joten liikkumisen on oltava säännöllistä ja toistuttava usein. (Vuori ym. 2010:31.)

Kansanterveyslaitoksen Terveys 2000- tutkimuksessa tutkittiin osana 18-29-vuotiaiden nuorten aikuisten terveyttä. Tietojen kerääminen suoritettiin vuoden 2000- 2001 aikana ja nuorten aikuisten tutkimustulokset julkaistiin lokakuussa 2005. Tutkimukseen osallistui 1 894 henkilöä ja näin hyvän osallistuvuuden vuoksi tutkimuksen tietoja voidaan pitää luotettavina tämän ikäryhmän terveyttä kuvaavaksi. (Lehtomäki 2011.)

Haastatellessa nuoret aikuiset arvioivat itse omaa kuntoaan. Noin puolet miehistä ja runsas kolmannes naisista arvioi kuntonsa olevan hyvä. Kuntoarvioinnissa 97 % arvioi kahden kilometrin kävelyn ja usean kerrosvälin portaiden nousun onnistuvan vaikeuksitta. 86 % miehistä ja noin 64% naisista arvioi puolen kilometrin juoksun onnistuvan vaikeuksitta. (Lehtomäki 2011.)

Nuorten aikuisten arvioinnit omasta kunnostaan muuttuivat iän myötä. 18-24-vuotiaista miehistä 76 % arvioivat kuntonsa olevan keskitasoa parempi, kun taas 25-29-vuotiaista enää 67%. Naisilla taas 18-24-vuotiaista 67% piti kuntoansa hyvänä, kun 25-29-vuotiaista vastaava luku oli 72%. (Lehtomäki 2011.)

Liikuntatottumuksia kartoittaessa tuli esille, että terveytensä kannalta tarpeeksi liikkuvia oli noin 63% 18-29-vuotiaista. Joka tarkoittaa että lähes 40% heistä ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Naiset liikkuivat jonkin verran enemmän

kuin miehet. Syynä voi olla perheen ja työelämän asettamat ajankäytölliset vaatimukset, jotka voivat vähentää nuorten aikuisten fyysistä aktiivisuutta. Tämä liikkumisen väheneminen ja myös lihavuuden yleistymisen 18 ja 44-ikävuoden välillä ei liene pelkkää sattumaa. (Lehtomäki 2011.)

### **2.3 Kestävyysharjoittelu**

Kestävyysharjoittelu on yleisin liikuntamuoto. Peruskestävyys, vauhtikestävyys ja maksimikestävyys ovat kestävyiden osia. Sydän- ja verenkiertoelimistö ovat keskeisiä elimistön osia kestävydessä. Peruskestävyyttä harjoitellaan rauhallisella suoritusteholla ja pitkäkestoisella liikunnalla. Peruskestävyysharjoittelu tapahtuu aerobisen kynnyksen alapuolella. Aerobisella kynnyksellä tarkoitetaan rasiustasoa, jossa maitohappopitoisuus alkaa nousta lepotasosta. Sopiva syketaso on 50-66% maksimisykkeestä. (Kajala ym. 2004: 22.)

Kun maitohappoa alkaa muodostumaan lihaksiin selvästi lepotilannetta enemmän, ylitetään aerobinen kynnyksen. Vauhdin kovaessa maitohappoa muodostuu lihaksiin enemmän kuin sitä pystytään poistamaan. Tätä tehoa kutsutaan anaerobiseksi kynnykseksi. Vauhtikestävyysharjoitteluksi kutsutaan liikuntaa, joka toteutuu aerobisen ja anaerobisen kynnyksen välissä. Vauhtikestävyys käsittää syketasot 65-85% maksimisykkeestä. Maksimikestävyiden alue on anaerobisen kynnyksen yläpuolella. Syketaso on 85-100% maksimisykkeestä. (Kajala ym. 2004:22-23.)

### **2.4 Voimaharjoittelu**

Voiman ilmenemismuotoja ovat maksimivoima, nopeusvoima ja kesto-voima. Lihaksen supistuessa lihas lyhenee. Tätä sanotaan konsentrisesti lihastyöksi. Isometrisesti työksi kutsutaan lihastyötä, kun lihaksen päät eivät lähene toisiaan. Lihas pitenee samalla kuin supistuu eksentrisessä lihastyössä. (Kajala ym. 2004: 23.)

## 2.5 Nopeusharjoittelu

Nopeus voidaan jakaa reaktionopeuteen, räjähtävään nopeuteen sekä maksimaaliseen liikkumisnopeuteen. Nopeusharjoittelu tapahtuu 85-100% ennätysvauhdista, eli vain nopeilla suorituksilla. Nopeussuoritus kestää vain 1-6 sekuntia. Nopeussuorituksen välissä on palaututtava kunnolla eli lepotaumat ovat noin 3-9 minuuttia. Harjoitussuoritusten määrä on melko vähäinen, noin 5-20 kpl. Ainoastaan levänneenä nopeus kehittyy, eli harjoittelu on tehtävä palautuneessa tilassa. Heti alkuverryttelyn jälkeen on oikea paikka nopeusharjoittelulle. Tahdonvoima on tärkeä edellytys nopeusharjoittelussa, sillä harjoitukset vaativat täyden yrittämisen ja rennon lihasvoiman yhdistämistä. (Kalaja ym. 2004: 25.)

## 2.6 Terveysliikunta

Säännöllisellä liikunnalla ihminen edistää ja ylläpitää terveyttään ja hyvinvointiaan sekä toiminta- ja työkykyä. Liikunnan kokonaismäärä, kesto, useus ja kuormittavuus vaikuttaa terveyden ylläpitoon. Terveysliikunnalla tarkoitetaan kaikkea fyysistä aktiivisuutta, joka parantaa toimintakykyä ja terveyttä ilman liikunnan terveyshaittoja. (Kalaja ym. 2004: 15-16, Hiltunen, Holmberg, Jyväskylä 2010:21.)

UKK-instituutin vuonna 2009 uusitun 18-64-vuotiaille suunnatun liikuntapiirakan mukaan kestävyyskuntoa on harjoitettava useana päivänä viikossa, kaksi tuntia ja 30 minuuttia reippaasti tai tunti ja 15 minuuttia rasittavasti. Reipasta liikuntaa ovat esimerkiksi kävely, pyöräily tai raskaat koti- ja pihatyöt. Raskasta liikuntaa ovat esimerkiksi juoksu, maastohiihto, nopea pyöräily, kuntouinti, nopeat maila- ja juoksupallopelit ja aerobicjumpat. Liikkumisen kesto pitää olla vähintään 10 minuuttia kerrallaan ja se on hyvä jakaa useammalle päivälle. Uuden näytön perusteella terveyshyödyt lisääntyvät, kun liikunta on pidempi kestoista ja rasittavampaa kuin minimisuosituksessa. (UKK-instituutti 2009.)

Lihaskuntaa kohentavaa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa tarvitaan vähintään kaksi kertaa viikossa. Lihaskuntaa kehittäviä liikuntamuotoja ovat kuntosaliharjoittelu ja kuntopiirit. Liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa

ovat esimerkiksi pallopelit, luistelu ja tanssiliikunta. Liikkuvuutta ylläpitää säännöllinen venyttely. (UKK-instituutti 2009.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2005-2006 on teettänyt Suomen Kuntoliikuntaliitto ry, Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki ja Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU) ja sen on toteuttanut TNS Gallup Oy. Se on myös tehty yhteistyössä opetusministeriön kanssa. (Suomen kuntoliitto 2005-2006.)

Tutkimus antaa tietoa 19-65-vuotiaiden liikunta-, kuntoilu- ja urheiluharrastuksista. Tarkoituksena oli selvittää muun muassa kuinka paljon aikuisväestö harrastaa liikuntaa, mitä lajeja ja mitä palveluja he käyttävät harrastuksissaan. Tutkimus on toteutettu puhelinhaastatteluin helmikuun 2005 ja tammikuun 2006 välisenä aikana. Haastatteluihin osallistui 5 510 henkilöä. (Suomen kuntoliitto 2005-2006.)

Tutkimuksessa 19-25-vuotiaista joka kolmas (36%) harrasti liikuntaa vähintään 5 kertaa viikossa. 15% 4 kertaa viikossa. Joka viides (22%) 3 kertaa viikossa. 12% kaksi kertaa viikossa. 8% yhden kerran viikossa ja noin 6% harrasti liikuntaa kaksi tai kolme kertaa kuukaudessa, harvemmin tai ei koskaan. (Suomen kuntoliitto 2005-2006.)

Tutkimuksessa 19-25-vuotiaista joka viides (21 %) harrasti yhtä lajia. 28% harrasti kahta lajia, joka neljäs (25%) kolmea lajia, joka viides (22%) neljää lajia tai enemmän ja vain 4 % eivät liiku tai ulkoile. Harrastetut lajit ovat lisääntyneet kaikkien ikäluokkien keskuudessa. Vanhempien keskuudessa se ollut yleisempää kuin nuorempien. (Suomen kuntoliitto 2005-2006.)

Harrastetun liikunnan ja kuntoilun luonteesta kysyttäessä, 19-25-vuotiaista 16% ilmoitti liikkuvansa rauhallisesti. Joka neljäs nuorista kuntoili voimakkaasti hikoillen ja kun vanhempien keskuudessa pientä siirtymää on tapahtunut rauhallisesta ripeään liikuntaan, on nuorempien suunta ollut ripeästä ja reippaasta liikunnasta voimaperäiseen ja rasittavaan liikuntaan. (Suomen kuntoliitto 2005-2006.)

Kysyttäessä kaikilta harrastetaanko liikuntaa terveyden kannalta riittävästi vai riittämättömästi, 57% vastasi riittävästi ja 43% riittämättömästi. Tulosten mukaan siis enemmistö aikuisväestö liikkuisi terveyden kannalta riittävästi ja terveyttä edistävästi. (Suomen kuntoliitto 2005-2006.)

## **2.7 Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät**

Liikkumista motivoivat ja liikkumista rajoittavat tekijät kuuluvat liikuntamotivaatioon vaikuttaviin tekijöihin (Korkiakangas 2010:tiivistelmä). Perusluontoisia motiiveja kuvaa tarpeet, tietoisia motiiveja kuvaa tavoitteet ja päämäärät. Yleinen motivaatio tarkoittaa yleistä toiminnan samankaltaisuutta ja kiinnostusta liikuntaan. Tilannemotivaatio kuvaa liikkumaan ryhtymisen ja toteuttamisen motivaation. Olennaista liikuntamotivaatiossa on, että henkilö kokee liikunnan hyödyt suurempina kuin haitat. Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttaa ihmisen käsitys itsestä liikkujana, aiemmat liikuntakokemukset sekä pystyvyyden tunne. (Korkiakangas 2010:16.)

Yleisimmät liikuntaan motivoivat tekijät ovat mielihyvä, ilo, painonhallinta ja sosiaalisuus. Eri elämänvaiheissa liikunnan motivaatioon liittyvät tekijät vaihtelevat. Yksilölliset vaihtelut ovat olennaisia. Sisäsyntyinen motivaatio tarkoittaa, että itse liikunta on motivoivaa. Ulkosyntyinen tavoite tarkoittaa liikkumista jonkun palkkion tai sanktion takia. Sisäsyntyinen motivaatio on usein ulkosyntyistä voimakkaampi, kun liikunta on säännöllistä. Ulkosyntyinen tavoite voi positiivisten kokemusten myötä muuttua sisäsyntyiseksi. (Korkiakangas 2010:17-18.)

## **2.8 Psykkistä hyvinvointia edistävän liikunnan ehdot**

Että liikunta edistäisi henkistä hyvinvointia, sen on oltava omaehtoista. Tällöin liikunta edistää hallinnan kokemista ja se mielletään ”omaksi projektiksi”, jonka avulla pääsee kohti omia tavoitteita. Liikunnan on oltava riittävän intensiivistä, että se edistää fyysistä terveyttä. Liikunnan on oltava myös mielekästä. Liikunta itsessään tuottaa mielihyvää, mutta sen on oltava myös mukavaa, vaihtelevaa, välillä leikinomaistakin ja jopa hauskaa. Tavoitteelliset ja ohjatut liikuntajaksot

edistävät sitoutumista. Odotusten on oltava realistisia ja myönteisiä. Liikunnan on sisällettävä monia motivaatiolähteitä, esimerkiksi tavoitteellisuus, kunnan kohoaminen, sosiaaliset kontaktit, taitojen ja tulosten osoittaminen (Mälkiä, Rintala 2002: 121). Olennainen osa liikuntamotivaatiota on myönteiset kokemukset pystymisestä tiettyihin liikuntasuorituksiin ja niiden tuottamat elämykset. (Koskenvuo 2003:30.) Sosiaaliset tekijät ovat myös merkittäviä liikunnan harrastamisessa. (Mälkiä, Rintala 2002: 121).

### **3. MIELENTERVEYS KÄSITTEENÄ**

Sosiaali- ja terveysministeriön selvitys Mielenterveystyö Euroopassa (2004) määrittelee mielenterveyden neljällä osa-alueella. Nämä osa-alueet ovat yksilölliset tekijät ja kokemukset, sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus, yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit sekä kulttuuriset arvot (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2010: 19.) Tutkimuksen kannalta oleelliset osa-alueet ovat yksilölliset tekijät ja kokemukset sekä sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus, jonka vuoksi vain nämä käsitteet määritellään.

#### **3.1 Yksilölliset tekijät ja kokemukset**

Ihminen on koko elämänsä vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja tämä vuorovaikutus synnyttää elämäkokemuksia, jotka vaikuttavat ihmisen mielenterveyteen. Mielenterveyttä voi kuvata ihmisen hyvinvoinnin tilana, jossa ihminen ymmärtää omat kykynsä ja hänellä on tarvittavat elämäntakeinot, jotta hän pystyy toimimaan elämän normaalissa stressissä. Lisäksi tässä tilassa ihminen pystyy toimimaan tuotteliaasti, tuloksellisesti yksin ja ryhmän jäsenenä. (Kuhanen ym. 2010: 19.)

Asioita, joilla voidaan myös kuvata ihmisen mielenterveyttä ovat elämänlaatu, toiveikkaus, onnellisuus, itsetunto, elämäntakeinot, tyytyväisyys elämään, hyvä toimintakyky ja elinvoimaisuus. Ihminen voi omilla valinnoillaan ja asenteillaan vaikuttaa omaan mielenterveyteensä. (Kuhanen ym. 2010: 19.)

Mielenterveys on siis voimavara ja resurssi, joka pitää yllä psyykkisiä toimintojamme. Mielenterveys mahdollistaa elämänilon kokemisen, auttaa selviytymään vaikeuksista ja tukee meitä arkipäivän jaksamisessa. Ihmisen kokemusta itsestään vahvistaa myös elämäntakeinon kuuluvat kehitystehtävät, kuten vanhemmista irtautuminen ja itsenäistyminen, ja elämäntakeinon läpikäyminen, koska näissä elämäntakeinon ihminen joutuu kohtaamaan tilanteita joiden selvittämiseen hänellä ei entuudestaan ole valmiuksia. (Kuhanen ym. 2010: 19-20.)



### **3.2 Sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus**

Riittävän hyvä varhainen vuorovaikutus luo pohjaa ihmisen hyvälle itsetunnolle ja minäkuvalle. Perheen vuorovaikutuksella on siis iso rooli lapsen mielenterveyden kehityksessä. Koulumaailman ja työn kiinnostavuus, mielekkyys ja tarpeellisuuden tunne tukevat mielenterveyttä. Sosiaalisen tuen muotoja ovat hyvät ja tyydyttävät ihmissuhteet ja vuorovaikutuksellinen kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa. (Kuhanen ym. 2010: 21.)

### **3.3 Mielenterveyden eri lähestymistavat**

Mielenterveys on tärkeä runko ihmisen hyvinvoinnille ja toimivuudelle. Se edistää yhteiskunnan toimivuutta ja sillä on merkitystä yhteiskunnan kokonaisvaltaiselle tuottavuudelle. Toisaalta mielenterveysongelmat ja mielenterveyshäiriöt asettavat huomattavan taakan yhteiskunnalle, perheille ja yksilöille. Mielenterveyteen on kaksi pääasiallista lähestymistapaa, jotka ovat positiivinen mielenterveys ja negatiivinen mielenterveys. (Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen 2000: 36.)

#### **3.3.1 Positiivinen mielenterveys**

Positiivisessa mielenterveydessä mielenterveyttä pidetään voimavarana. Se on tärkeää yleiselle hyvinvoinnille kuin myös kyvyllämme ymmärtää ympäristöämme ja sopeutua siihen (Lavikainen ym. 2000: 36). Hyvinvoinnin kokemus kuuluu siis positiiviseen mielenterveyteen ja siihen sisältyvät muun muassa myös ongelmanratkaisutaidot ja koherenssin tunne, joka tarkoittaa itsetuntoa ja -luottamusta sekä tyytyväisyyttä omaan itseensä sellaisena kuin on. (Kuhanen ym. 2010: 16-17.)

##### **3.3.1.1 Koherenssin tunne**

Koherenssin tunne tarkoittaa tyytyväisyyttä omaan itseensä ilman muutoksen tavoittelua ja itsetuntoa ja -luottamusta. Koherenssin tunnetta kuvataan kykynä solmia, kehittää ja ylläpitää tyydyttävinä koettuja ihmissuhteita ja myös kykynä

kohdata erilaisia vastoinkäymisiä. Myös optimistinen elämänasenne ja tunne että pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä vaikuttaa tähän tunteeseen. (Kuhanen ym. 2010: 17-18.)

Itsetunto on arvio jonka annamme itsestämme ja se voi olla joko positiivinen, negatiivinen tai molempia. Itsetunto on myös tunne itsessämme, olenko riittävän hyvä, arvokas ja rakastettava tai negatiivisena taas riittämätön, huono ja ruma. Se ei siis ole suorassa yhteydessä menestykseemme, onnistumisiimme tai elämässä pärjäämiseemme. Tämä havainto itsestämme voi olla monellakin tapaa väärä tai virheellinen, koska ihmisellä on taipumus vähätellä ominaisuuksiaan tai joissakin tapauksissa liioitella niitä. (Sinkkonen 2004: 37-38.)

### 3.3.1.2 Mieliala

Mielialaa ja elämänlaatua pystyy parantamaan tekemällä mielihyvää tuottavia asioita, toiveikkuuden luomisella ja itseluottamuksen vahvistamisella. Kokeellisissa tutkimuksissa on tullut esille että ihmiset eivät aina yritä kohottaa mielialaansa jos se on alakuloinen, vaan he voivat jopa takertua siihen. Alakuloiselle voi tulla houkutus jäädä alakuloiseen ajatteluun, mutta jos sen onnistuisi katkaista jollakin aktiivisella tekemisellä, mieliala voisi kohota. Mielialan muuttaminen vaatii motivaatiota ja ratkaisu siihen olisikin tehdä jotain vaativaa asiaa joka estää kielteiset ajatukset ja tunteet. Esimerkiksi reipas kävely parantaa mielialaa ja piristää. Liikunnan aikana myös ahdistus ja jännittyneisyys vähenevät ja se voi myös rentouttaa. Liikunnan on myös todettu kohottavan itsearvostusta, vaikkakin kyse voi olla parantuneen mielialan seurauksista. (Ojanen 2009: 44-51.)

### 3.3.1.3 Ongelmienratkaisutaidot

Ongelmien ratkominen tuottaa mielihyvää. On havaittu että ne jotka ratkaisevat ongelmia hyvin, on parempi stressinsietokyky kuin niillä joilla on heikommat ongelmanratkaisutaidot (Ojanen 2009: 123-124). Ongelmanratkaisukeinot, vuorovaikutustaidot ja harrastukset ovat myös ihmisen henkilökohtaisia selviytymiskeinoja, joilla voi lieventää stressiä (Kuhanen ym. 2010: 23-24).

### 3.3.2 Negatiivinen mielenterveys

Negatiivinen mielenterveys kertoo mielenterveyden häiriöistä, oireista ja ongelmista. Kun oireet ovat pitkäkestoisia, henkilön kontrolloimattomissa olevia ja alentavat toimintakykyä puhutaan mielenterveydenhäiriöstä. Mielenterveydenongelmat ja sen oireet voivat olla myös olemassa vaikka ne eivät täyttäisikään kliinisen häiriön kriteerejä. Nämä ovat usein pysyvän tai hetkellisen ahdingon aiheuttamia. Ne voivat olla merkittävä taakka mutta niitä ei kuitenkaan aina tunnisteta mielenterveydenongelmiksi eikä niihin haeta apua. (Lavikainen ym. 2000: 36.)

#### 3.3.2.1 Masennus

Puhekielessä masennus tarkoittaa masentunutta tunnetilaa, joka on yleensä ohimenevää. Se kuuluu normaaliin tunne-elämään niin kuin myös ahdistus ja surukin. Masentunut tunnetila on ikään kuin terve reaktio johonkin kriisiin elämässä, jossa on joutunut kokemaan pettymyksiä tai muutoksia. Jos se kuitenkin muuttuu pitkäkestoisemmaksi tai olotilaksi, käytetään siitä käsitettä masentunut mieliala, joka ei enää ole ohimenevä tunnetila. Se voi kestää päivistä jopa vuosiin ja jos siihen liittyy muitakin oireita kuin mielialan lasku, käytetään siitä käsitettä masennustila. (Toivio, Nordling 2009: 104-105.)

Masennuksen pääoireita on masentunut mieliala, kyvyttömyys tuntea mielenkiintoa ja mielihyvää, kyvyttömyys nauttia elämästä, voimattomuus, väsyminen ja aktiivisuuden väheneminen. Muita oireita on muun muassa itsetunnon ja omanarvontunnon väheneminen, syyllisyyden ja arvottomuuden tunteet, niukka ja pessimistinen kuva tulevaisuudesta ja unihäiriöt. (Toivio ym. 2009: 104-105.)

#### 3.3.2.2 Ahdistuneisuus

Jokaista voi ahdistaa joskus, mutta siitä voi tulla kuitenkin tunnetila joka on vaikea ja häiritsee koko elämää. Se voi olla pitkäkestoista ja häiritä ihmissuhteita, opiskelua ja työntekoa. Jos ahdistuneisuus on pitkäkestoista ja jatkuvaa, käytetään

siitä nimitystä yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, jonka oireina on psyykinen ja fyysinen jännittyneisyys. Jännittyneisyys voi tuntua yleisenä ahdistuksena, jolloin rentoutuminen on mahdotonta ja murheita riittää. Oireina voi olla muun muassa ylikierröksillä käyminen, levottomuus, unensaantivaikkeudet ja pienistä asioista ärtyminen. Myös psykosomaattisia oireita kuten esimerkiksi päänsärky ja rytmihäiriöt voi esiintyä. (Toivio ym. 2009: 95.)

### 3.3.2.3 Stressi

Puhekielessä stressaantunut ihminen kuvailee oloaan tavallisimmin väsyneeksi, rasittuneeksi tai ahdistuneeksi. Stressillä on siis puhekielessä monia eri merkityksiä ja yleensä siihen liittyykin negatiivisia tunnekokemuksia. Stressi voidaan määritellä tilanteeksi, jossa ihmisen tavoitteet ja voimavarat ovat ristiriidassa. Näin katsottuna stressi on se joka saa ihmisen toimimaan. Parhaimmillaan stressi saa ihmisen toimimaan tavoitteitaan kohti ja niiden saavuttamisen seurauksena on mielihyvän ja tyytyväisyyden kokemus. (Toivio ym. 2009: 187-188.)

Ongelmia kuitenkin tulee jos niiden tavoittaminen vaatii kohtuuttomia ponnisteluja tai saavuttamisen tiellä on jokin este. Stressi voi muuttua kuormittavaksi ja jatkuvaksi prosessiksi, jolloin elämän täyttää täydellisyyteen pyrkiminen ja liika suorittaminen. Myös palautuminen ja voimavarojen kerääminen voi olla vaikea pitkään jatkuneen stressin myötä. Tällöin puhutaan rasitusasteisesta väsymisestä, johon liittyy yleensä ahdistuneisuutta, ärtyisyyttä, unettomuutta, ilottomuutta ja psykosomaattisia oireita kuten esimerkiksi päänsärkyä, kohonnutta verenpainetta ja niska- ja hartiaseudun kipuilua. Jos tällainen rasittava elämäntilanne pääsee vielä jatkumaan ilman palautumismahdollisuuksia, voi se johtaa uupumisasteiseen väsymiseen tai sairastumiseen. (Toivio ym. 2009: 187-188.)

## **4. LIIKUNNAN VAIKUTUS MIELENTERVEYTEEN**

Liikkuminen on ihmisen käyttäytymistä, jota tietoisuus säätelee. Sillä on paljon biologisia vaikutuksia, jotka heijastuvat myös ihmisen psyykkisiin toimintoihin. Liikunnan antama mielihyvän vaikutus on tällainen. Liikunnalla todennäköisesti on suoraan aivojen kemiallista viestinsiirtoa muokkaava vaikutus, joka välittää tämän mielihyvän kokemuksen tietoiseksi. (Vuori ym. 2010: 511-512.)

Liikunnan psyykkiset vaikutukset tunnetaan huonoiten niiden mittaamisen vaikeuden vuoksi. Liikunnan psyykkisiin vaikutuksiin liittyy myös yksilön sisäiset tekijät, kuten uskomukset, asenteet, odotukset ja väsymyksen aste. Ulkoisiin oloihin liittyviä tekijöitä ovat sääolot, ympäristö ja seura. Nämä sisäiset ja ulkoiset tekijät vaikuttavat myös voimakkaasti yksilön psyykkisiin vasteisiin. Psyykkisten vaikutusten vaihtelu on siksi paljon suurempi kuin biologisten, ja siksi psyykkiset vaikutukset ovat huonommin ennustettavia. (Vuori 2010: 24.) Liikunnan psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset ovat epäsuoria ja henkilön itse kokemia ja ne näkyvät elintavoissa ja elämäntyyliä. Onnistumisen tunne liikunnassa voimistaa itsetuntoa ja tuottaa mielihyvää. Epäonnistuminen tai suoranainen nolatuksi tuleminen taas voi aiheuttaa liikunnan karttamista koko elämän ajan. (Vuori ym. 2010: 31-32.)

### **4.1 Liikunnan vaikutusmekanismit**

Liikunnalla on monia psykologisia, biologisia sekä sosiaalisia vaikutuksia ja siksi niitä ei voi täysin erottaa toisistaan. Liikunta, joka nostaa sykettä aiheuttaa aivojen voimistuneen aktivaatiotilan, hormonivälitteisen stressirektion sekä muutoksen autonomisen hermoston toiminnassa. Fyysinen rasitus saa aikaan muutoksia monien hormonien tuotannossa. Muun muassa kasvuhormonin, tyreotropiinin, prolaktiinin, kortikotropiinin sekä kortisolin pitoisuudet lisääntyvät liikunna aikana. Tämä voi vaikuttaa psyykkiseen tilaan. Liikunta saattaa muuttaa myös sukupuolihormonien pitoisuutta, esimerkiksi testosteronin pitoisuuden on todettu vähenevän pitkäkestoisessa rasituksessa. (Vuori ym. 2010: 511.)

Keskeistä liikunnan psyykkisten vaikutusten ilmenemisessä on aivojen kemiallisen viestinsiirron muutokset. Liikunnan aiheuttamassa psyykkisessä rasituksessa eläinmalleissa hermosolujen välinen kemiallinen viestinsiirto lisääntyy ja siinä välittäjäaineina toimivat dopamiini, noradrenaliini ja serotoniini. Todennäköistä on myös, että opioidivastaanottimien kautta kulkevat vaikutukset voimistuvat sekä keskus- että ääreishermostossa. Elimistön stressireaktion säätelyyn osallistuvat yleisellä tasolla nämä välittäjäaineet, sekä ne liittyvät erilaisten psyykkisten oireiden esiintymiseen. Dopamiinilla esimerkiksi on todettu olevan vaikutus muun muassa mielihyvän kokemisen voimistumisessa sekä aloitekyvyn säätelyssä. (Vuori 2010: 511.) Endorfiinipitoisuuksien kasvu näyttää liittyvän kipua ja uupumusta aiheuttavaan liikuntaan. (Vuori 2010:32) Eläinmallien mukaan ärsytys tietyillä aivoradoilla saa aikaan mielihyvää. On mahdollista, että kun ihminen kokee mielihyvää liikunnan harrastamisen, syömisen, seksuaalisen toiminnan ja sosiaalisen kokemisen seurauksena, nämä kokemukset välittyvät myös ihmisille kyseisen hermoverkon kautta. Eri ärsykkeet stimuloivat näitä hermoratoja vain eri mekanismeilla. (Vuori ym. 2010: 511.)

Liikunnan positiivisia vaikutuksia on selitetty myös pyrogeenihypoteesilla, missä kehon väliaikainen lämpötilan nousu lievittää ahdistuksen ja masennuksen tunteita. Myös aivojen verenkierron voimistumisella on selitetty liikunnan suotuisia vaikutuksia. Liikunnan on myös esitetty vaikuttavan siten sympaattisen hermoston aktiivisuuteen, että se rauhoittaa elimellisiä ahdistusoireita, kuten sydämen tiheälyöntisyyttä. Siten sopivasti annosteltu liikunta voi vahvistaa autonomisen hermoston joustoa. Liikunnan tiedetään vaikuttavan elintoimintojen sisäsyntyisiin rytmeihin, esimerkiksi kehon lämpötilan vuorokausirytmiiin. Aivojen suprakiasmaattisten tumakkeiden soluissa on vuorokausirytmiejä synnyttävä sisäinen kello. Liikunta tahdistaa tämä sisäisen kellon käyntiä ja tällä tavoin helpottaa sopeutumista elinolosuhteiden rasituksiin. (Vuori ym. 2010:5 11.)

#### **4.2 Kehontuntemukset ja tunteet**

Hyvinvointi koetaan psykofyysisenä tilana, jolloin oma keho tuntuu elävältä ja toimintakykyiseltä ja mieliala pysyy pohjavireeltään melko positiivisena, vaikka se aaltoilisikin päivän aikana (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011: 43).

Hyvinvointielämyksiä, jotka ovat tulleet yhdestä liikuntakerrasta, on tutkittu pääasiallisesti liikuntasuorituksen aikana tai heti sen jälkeen. Osassa on huomattu lyhytkestoisia, mutta selkeitä tunteiden heräämistä ja osa on tunnettu tuntemuksina omassa kehossa. Positiivisia tunteita ovat olleet muun muassa ilon, energisyyden ja hyvänmielen viriäminen ja rentoutuminen. Kielteisiä ovat olleet muun muassa ärtyvyys ja kyllästyneisyys. (Fogelholm ym. 2011: 44.)

Yhden liikuntakerran on havaittu kokeellisissa tutkimuksissa herättävän positiivisista tunteista elinvoimaisuutta, virkeyttä ja yleistä mielihyvää. Se on myös vähentänyt kielteisistä tunteista yleisimmin alakuloisuutta, vihaisuutta, ärtymystä ja haluttomuutta. Yhden liikuntakerran tuottaman elvyttävän kokemuksen on saanut aikaan virkistymisen, elinvoimaisuuden ja tasapainoisuuden tunne yhdessä. Tunteet voivat kuitenkin herätä eri aikoihin. Esimerkiksi energisyyden tunne voi herätä jo lyhyemmän liikuntakerran tuloksena kuin taas tunne että tukkoiset ajatukset kirkastuvat ja kireys hellittää pidemmän ajan päästä. (Fogelholm ym. 2011: 44.)

Kokeissa saman liikuntakerran tuntemukset ovat joillakin pääosin myönteisiä, mutta osalle kielteisiä. Esimerkiksi naisilla ja vanhemmilla ihmisillä on mieliala saattanut parantua selvemmin kuin opiskelijoilla, miehillä tai nuorilla. Tähän voi syynä olla se, että alussa naiset tai vanhemmat ovat olleet ahdistuneempia tai alakuloisempia kuin miehet tai nuoret. Siksi heidän mielialansa on voinut helpommin kohentua, kun taas jo alussa ollut hyvä mieliala ei voi loputtomiin parantua. (Fogelholm ym. 2011: 45.)

Liian vähän tietoa on myös siitä, miten eri liikuntamuotojen hyvinvointivaikutukset eroavat ja miten erot näkyvät liikuntaa aloittavien ihmisten lajimieltymyksissä ja odotuksissa kun aiempaa kokemusta ei ole. Liikuntaharjoittelututkimuksissa usein käytettyjä lajeja ovat hölkkä ja kävely. Nämä lajit eivät tarjoa kovin suurta elämysten tai tunteiden kirjoa, mutta niiden tuttuus suojaa jonkin verran epämiellyttäviltä havainnoilta. (Fogelholm ym. 2011: 49.) Eräässä tutkimuksessa 20-40 minuuttia kestäneen liikuntasuorituksen jälkeen mieliala on pysynyt parempana jopa 2-4 tuntia tai pidempään kuin ennen

liikuntasuoritusta. Tällaisia tutkimuksia on vähän lihasvoimaharjoittelusta, tanssista tai muusta liikehallintaa kehittävästä liikunnasta, vaikka näissäkin ihmiset mainitsevat tunnevaikutukset liikunnan tärkeiksi puoliksi. Kehontuntemuksia ensimmäiseksi näyttäisi muuttavan lihaskuntoharjoittelu, kun taas tunteiden muutoksia on tuottanut johdonmukaisesti hengitys- ja verenkiertoelimistöön vaikuttavat lajit. Myös lievempiä mielialavaikutuksia on todettu ohjatussa rentoutuksessa kun sitä on käytetty aktiivisten liikuntakertojen vertailuryhmissä (Fogelholm ym. 2011: 46.)

Stressiä vähennettäessä erään tutkimuksen mukaan liikunta pitäisi olla aerobista ja intensiivistä, säännön mukaista, kilpailua välttävää ja rytmistä. Stressiä ei sen sijaan lievittäisi nyrkkeilyn ja joogan tapaiset liikuntamuodot. Mielialan kohoamiselle ja sosiaalisuuden parantamiselle hyödyllisimpiä liikuntaharrastuksia oletetaan olevan ryhmässä tapahtuvat virkistysliikunta ja –toiminta. (Mielenterveyden keskusliitto 2006.)

Väsymys on melkoisen yleistä. Yleensä väsyneen henkilön elintavat ja elämäntilanne ovat syy väsymykseen. Näitä ovat esimerkiksi liikunnan puute, liian lyhyet yöunet, liika rasittuneisuus, työuupumus tai sairaus. Itsehoitona väsymykseen auttaa muutokset elämäntavoissa, kuten esimerkiksi juuri kunnon yöunet, liikunnan lisääminen, paineiden vähentäminen jne. (Saarelma 2010.)

### **4.3 Tottuneet ja tottumattomat liikkujat**

Kilpailevien liikkujien tunteet muuttuvat vain vähän harjoittelukerroilla, kun tunteille tärkeintä on voitto tai häviö. Myös liikuntaympäristö tai –seura voi muuttaa tunteita hyvään tai huonoon suuntaan jopa enemmän kuin fyysinen aktiivisuus itse. Tottuneet liikkujat valitsevatkin lajin, kumppanit ja ympäristön niin että ne vahvistavat mieluisia elämyksiä. Niinpä liikkumisympäristön miellyttävät äänet ja näkymät jotka virittävät mielihyvää vahvistivat liikuntaan liittyviä muita hyvänolon tuntemuksia. Aloittelija voi tuntea salilla kuntopyörän polkemisen tylsänä, mutta polkeminen tai hölkkä maastossa voi virkistää ja rentouttaa. (Fogelholm ym. 2011: 46.)



Ihmiset tunnistavat erilailla omien tilojensa muutoksia ja sitä millä tavalla he tulkitsevat oman kehonsa antamia merkkejä. Tämän vuoksi vain osa on omaksunut fyysisen aktiivisuuden tietoiseksi tavaksi säädellä omaa tilaansa. Välittömät kehontuntemukset ohjaavat ihmisen haluja voimakkaasti, esimerkiksi uupuminen johtaa lepäämisen haluun. Liikunta herättääkin yhtä aikaa liikeaistimuksia, havaintoja sykkeen ja hengityksen kiihtymisen, lihas- ja asentotuntemuksia ja muuta. Liikuntakerran jälkeen voi myös väsyttää, lihaksissa voi tuntua kipua tai voi ilmetä muita erilaisia kehontuntemuksia. (Fogelholm ym. 2011: 46.)

Nämä voivat tuntua tottumattomalle epämiellyttävälle, mutta paljon liikkuvalla nämä kertovat oman kehon tilasta ja omasta suorituksesta. Paljon liikkuvat havaitsevat samalla rasituksen merkkejä että mielihyvää. He osaavat myös vertailla elämyksiään ja seurata niiden muuttumista harjoittelun myötä. Liikunnan harrastaja siis tuottaa liikkumisellaan haluamiaan kehontuntemuksia ja elämyksiä. Taas liikuntaan tottumaton harvemmin jatkaa harjoittelua niin kauan, että kielteiset ja oudot tuntemukset muuttuisivat neutraaleimmiksi tai myönteiset hallitsevimiksi. Liikuntaan tottumattomilla voi olla epämääräisiä odotuksia, jotka voivat tuottaa pettymyksiä kun selvää mielihyvää tai rentoutta ei tavoitakaan, mutta kun nämä odotukset saa muokattua realistisemmiksi, elämykset voivat rikastua ja myös liikunnan jatkaminen voi käydä todennäköisemmäksi. Myös mahdollisuus vaikuttaa liikunnan kuormittavuuteen, ympäristöön ja liikunnan toteutuksen yksityiskohtiin lisää todennäköisyyttä jatkaa liikuntaa. (Fogelholm ym. 2011: 47-49.)

Säännöllisen liikunnan on uskottu helpottavan koettua stressiä kuormittavissa elämäntilanteissa ja suojaavan mielialaa. Tämän mukaan liikunnan suojavaikutuksen on oletettu syntyvän siten, että liikuntaan tottuneilla stressivaikutukset elimistössä ovat pienempiä ja palautuminen on nopeampaa kuin vähän liikkuvilla. Tutkimuksissa säännöllisen liikunnan on todettu vähentävän epämääräisten oireiden kokemista, ärtyneisyyttä ja muita psyykkisen kuormittumisen merkkejä. Kuitenkin pitkittäistutkimuksissa liikunnan vaikutus fyysiseen terveyteen on ollut suurempi kuin sen itsenäinen suojaava vaikutus

psykkiseen hyvinvointiin. (Fogelholm ym. 2011: 49-51.)

#### **4.4 Kuormittavuus**

Hyvinvointivaikutusten osalta ei tunneta liikunnan vähimmäisannosta, jolla saavutetaan vaikutuksia. Ei myöskään tunneta tarvittavan harjoittelun tiheyttä (Fogelholm ym. 2011:49). Useissa tutkimuksissa on todettu, että kun liikunta koetaan hieman rasittavaksi, liikkujalla esiintyy edullisia tunteiden muutoksia. Kun hapenkulutuksen tai sykkeen avulla on arvioitu liikunnan kuormittavuutta, kohtalaisesti kuormittavan liikunnan vaikutukset ovat olleet mielialan kannalta suotuisempia kuin raskaan liikunnan ainakin tottumattomilla henkilöillä. Koetun rasittavuuden, mitatun kuormittavuuden ja liikkujan ominaisuuksien yhteyksiä tunnetaan välittömien vaikutuksien kannalta huonosti (Fogelholm ym. 2011: 45). Nykyisin ei tiedetä, minkä pituinen liikuntasuorituksen täytyy olla, että useimpien samalla tavalla ja kuormittavuudella liikkuvien tunteet kohenisivat. Tätä tietoa tarvittaisiin käytännössä, sillä terveysliikuntasuosituksen miniannos voi karttua useasta lyhyestä liikkumiskerrasta. (Fogelholm ym. 2011: 46.)

Moni vetoaa liikkumattomuuden johtuvan uupumuksesta tai huonosta mielialasta, koska on väsynyt olo, ei jaksakaan lähteä liikkumaan. Ne joilla liikunta on keskeinen osa elämää, ei mieliala vaikuta liikkeelle lähtöön. Liikunta lisää tarmokkuutta ja esimerkiksi reipas kävelylenkki piristää ja parantaa mielialaa. Liikunta myös vähentää ahdistusta ja jännittyneisyyttä ja antaa energiaa, tuottaa hyvää mieltä ja virkistää. Sopivan raskas liikunta myös rentouttaa ja rauhoittaa, kun taas rajua liikuntaa voi väsyttää, mutta lievittää silti ahdistusta. On myös todettu että niinä päivinä kun harrastat liikuntaa, koet vähemmän stressiä. Se siis näyttäisi suojaavan myös stressiltä. (Ojanen 2009: 46-47.)

Liikunnan vaikutukset eivät kuitenkaan varastoidu, vaan sen tulisi olla osa arkista ajankäyttöä. Tällainen säännöllinen kuntoliikunta riittäisi tuomaan esille liikunnan mielenterveyttä edistäviä vaikutuksia. On kuitenkin tärkeää, että liikunta koetaan mielekkääksi itselle ja yleisemminkin terveyttä edistävänä. Liikunnan eteen tehdyn vaivan takia, koetaan se usein palkitsevana ja näin hyvänolon tunne tulee ansaittuna. Liikunnan harrastajat ovat usein aktiivisempia ja heidän on havaittu

nauttivan muita enemmän myös arkisista toimistaan. (Vuori ym. 2010: 509.)

#### **4.5 Liikunnan keskeytyminen**

Yhdessä kokeessa osanottajat olivat melko hyväkuntoisia miehiä ja naisia 18-45-vuotiaita. He olivat harjoittaneet aerobista liikuntaa kuusi kuukautta, ainakin kolme kertaa viikossa ja vähintään puolen tunnin ajan. Vertailuryhmä jatkoi entiseen tapaan, kun taas koeryhmä lopetti liikunnan kahdeksi viikoksi. Jo viikon kuluttua koeryhmäläisillä ilmaantui väsähtäneisyyttä ja tarmon heikkenemistä. Kahden viikon kuluttua koeryhmä tunsu lisäksi myös alakuloisuutta, jännittyneisyyttä ja ärtyneisyyttä tai haluttomuutta. Ero koeryhmän ja vertailuryhmän välillä oli siis selvä. Tutkimuksessa ei kuitenkaan seurattu, miten nopeasti nämä muutokset korjaantuivat kun koeryhmä aloitti taas liikunnan harrastamisen. (Fogelholm ym. 2011: 52-53.)

Kun säännöllinen, kohtalaisesti kuormittava tai raskas liikunta keskeytyy paria päivää pidemmäksi, niin tällaiset deprivatioilmiöt ovat yleisiä. Keho tuntuu vetelältä, lihaksissa voi tuntua oudolta, on ajoittain jännittynyt, levoton, alakuloinen tai saamaton. Jos tauko kestää pidempään, nämä tunteet kuitenkin vaimenevat. Nopeammin ne helpottavat tutulla liikunnalla, mutta myös totutusta poikkeava liikunta tehoaa ja palauttaa hyvää oloa ja tunteen ”omasta” kehosta. (Fogelholm ym. 2011: 53.)

#### **4.6 Negatiiviset vaikutukset**

Liikunnalla on todettu olevan myös negatiivisia vaikutuksia psyykeeseen. Nämä ovat kuitenkin harvinaisia verrattaessa liikuntaa harrastavien määrään. Joillekin liikunta voi olla pakonomaista toimintaa. Tällöin henkilö ei pysty pitämään taukoa liikunnasta väsymyksestä huolimatta eikä näin saa tarpeeksi lepoa. Niin harrastaja kuin kilpaurheilijakin altistuu vammautumisille, kun harjoittelu on pakonomaista. Henkilö, joka on riippuvainen liikunnasta, ajautuu myös helpommin vilppilääkkeiden käyttöön. Tällaisia ovat esimerkiksi piristeläkkeet tai anaboliset steroidit. Tyypillisiä omia psyykkisiä haittavaikutuksia esiintyy molemmilla valmisteilla. (Vuori ym. 2010: 510.)

Liikuntariippuvuuden syitä lienevät mielihyvän kokeminen sekä kaavamaisuuden antama turvallisuudentunne. Negatiivisten ajatusten siirtäminen muualle onnistuu myös liikunnan avulla. Keino hallita negatiivisia ajatuksia voikin olla pakonomaisen liikunnan harrastaminen. Pakonomaiselle liikunnalle voi myös altistaa vaativan persoonallisuuden piirteet. Tällöin esimerkiksi viikottaiset kilometrit lasketaan tarkkaan ja tavoitteeseen pyritään väsymyksestä huolimatta. Täydellisyyden tavoittelua tai masennusta ei sen sijaan liity tavallisesti liikuntariippuvuuteen. (Vuori ym. 2010: 510.)

Liikuntariippuvuutta ja siihen liittyvää kivunsiedon mekanismia on yritetty selittää endorfiinien toimintaan liittyvillä vaikutuksilla. (Vuori ym. 2010: 510.)

#### **4.7 Liikunnan vaikutus masennukseen**

Liikunnan vaikutuksia masennukseen on tutkittu mielenterveysongelmista eniten. Tutkimustulokset ovat olleet ristiriitaisia, osassa liikunnalla voitaisiin ehkäistä masennusta, mutta toisissa tutkimuksissa sillä ei ole todettu olevan yhteyttä masennuksen ilmenemiseen. Kuitenkin yhteistä useammilla tutkimuksilla on että passiivisilla elämäntavoilla on yhteydessä masentuneisuuteen. (Mielenterveyden keskusliitto 2006.)

Vaikka liikunta ei estäisikään masennukseen sairastumista, voi se estää taudin pahenemista. Se voi myös auttaa selviytymään lievästä ja keskivaikeasta masennuksesta. Liikunnalla näyttäisi olevan vaikutusta masennuksen oireisiin. Tutkimusten mukaan oireet vähenevät pitkä- kuin myös lyhytkestoisessa liikunnassa. Eri tutkimukset ovat osoittaneetkin, että liikunta voisi olla yhtä tehokas hoitomuoto masennukseen kuin psykoterapiakin. (Mielenterveyden keskusliitto 2006.)

#### **4.8 Liikunnan vaikutus ahdistuneisuuteen**

Liikunnan vaikutuksia ahdistuneisuuteen on myös tutkittu melko paljon. Pitkäaikaiseen ahdistukseen pystyy vaikuttamaan liikunnan avulla, mutta liikunnan pitäisi olla silloin pitkäkestoista ja säännöllistä. Parhaat tulokset tutkimuksissa tulivat esille, kun liikunta kesti vähintään 20 minuuttia ja

harjoittelujakso kesti vähintään kymmenen viikkoa. Liikunnan ei kuitenkaan tarvitse kohottaa fyysistä kuntoa, jotta se vähentäisi ahdistusta. (Mielenterveyden keskusliitto 2006.)

Liikunnalla ei ole paljoa näyttöä siitä, että se helpottaisi vaikeita ahdistusoireita. Se näyttäisi kuitenkin helpottavan selviytymistä ahdistuksesta. (Mielenterveyden keskusliitto 2006.)

#### **4.9 Liikunnan vaikutus itsearvostukseen ja minäkuvaan**

Tutkimuksissa on tullut esille, että liikunta voi saada ihmisen tuntemaan itsensä paremmaksi. Muutoksia on huomattu fyysisessä itsearvostuksessa ja itsetuntemuksessa, esimerkiksi kehonkuvassa ja pätevyudessa. Liikunnasta on eniten hyötyä itsearvostukseen ja itsetuntemukseen, kun siihen osallistuminen on jatkuvaa ja sitoutunutta. Kun itsetuntemus kasvaa motivoi se yleensä ihmistä jatkamaan liikunnan harrastamista. (Mielenterveyden keskusliitto 2006.)

Taas itsetuntemuksen kohentamiseen uskotaan sopivan parhaiten kuntosaliharjoittelu. Tämä sen vuoksi, että kuntosaliharjoittelu vaikuttaa nopeasti tuntemuksiin, miltä keho tuntuu ja miten toimii. Itsetuntoa vahvistaa taas elämysliikunta, jonka avulla voi etsiä uusia mahdollisuuksia, virikkeitä ja testailia itseään. Tärkeintä tällaisessa liikunnassa on se tunne mitä liikunnasta saadaan, sen syntymiseen vaikuttaa ympäristö, sosiaaliset yhteydet ja itse liikunta. (Mielenterveyden keskusliitto 2006.)

#### **4.10 Liikunnan muita vaikutuksia**

Selviä tuloksia ei ole saatu liikunnan sosiaalisesta vaikutuksesta ihmisen mielenterveyteen. Liikunnan sosiaalisuudella oletetaan kuitenkin olevan merkittäviä positiivisia vaikutuksia ihmisen mielenterveyteen. Joillekin liikunnan ohella tapahtuva sosiaalinen vuorovaikutus voi toimia motivoivana jatkamaan liikuntaharrastusta, esimerkiksi ystävyysuhteiden syntymisen myötä. (Mielenterveyden keskusliitto 2006.)

Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin myös niin, että se parantaa

nukkumista. Ihmiset jotka liikkuvat säännöllisesti kärsivät vähemmän unihäiriöistä ja he myöskin nukahtavat nopeammin ja nukkuvat pitempään ja sikeämmin. (Mielenterveyden keskusliitto 2006.)

Säännöllinen liikunta kohentaa unen laatua ja lisää kestoja. Ennen nukkumaanmenoa liikunta kannattaa ajoittaa niin, että rauhoittumiseen jää tarpeeksi aikaa. Myöhäisempään ajankohtaan sopivat venyttely ja kävely. Raskasta liikuntaa kannattaa välttää juuri ennen nukkumaanmenoa, ettei elimistö käy ylikierroksilla. Myös vuorotyöläisille suositellaan liikuntaa. Päiväaikainen vireys paranee harrastettaessa säännöllistä liikuntaa. Unihäiriöttömään uneen liittyy myös säännöllinen liikunta, kun taas vähäinen liikunta on yhteydessä unihäiriöihin. (Mielenterveyden keskusliitto 2006.)

Ei ole toistaiseksi selvyyttä, millä mekanismeilla liikunta vaikuttaa uneen. Lihasten väsyminen, liikunnan aiheuttama hormonimuutokset ja kehon lämpötilanmuutokset sekä siihen liittyvä rentoutuminen on arveltu olevan edistäviä tekijöitä. Liikkuessa myös aivojen ja ruumiinlämpö nousee ja liikunnan loputtua laskee. Lämpötilan laskemisen vaihe on edullista nukahtamiselle, sillä siinä vaiheessa tulee väsymys ja siitä taas uni. Mahdollista on myös, että liikunnan myönteiset kokemukset voivat vähentää ahdistuneisuudesta johtuvaa unettomuutta. Mieluisat tunteet vähentävät stressiä ja lisäävät itsetuntoa ja nukahtaminen helpottuu. (Mielenterveyden keskusliitto 2006.)

Säännöllisen liikunnan on todettu parantavan unen laatua, nukahtamiskykyä ja päiväaikaista vireyttä, joten liikunnan säännöllisyys on tärkeää. Ei toistaiseksi tiedetä, mitkä liikuntalajit parhaiten vaikuttavat uneen. (Mielenterveyden keskusliitto 2006.)

## **5. TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT**

Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa nuorten liikuntatottumuksia, kokemuksia heidän mielenterveydestään sekä miten he kokevat liikunnan vaikuttavan mielenterveyteensä. Tutkimukseen osallistui 18-25-vuotiaita Vaasan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita. Tavoitteena oli tutkia satunnaista otosta, jotta saadaan mahdollisimman realistisen kuvan nuorten aikuisten liikkumisesta ja mielenterveydestä. Näin tutkimukseen saatiin mukaan eri tavoin liikkuvia ja liikkumattomia ihmisiä, jolloin voitiin selvittää eroja liikunnan ja henkisen hyvinvoinnin välillä. Tutkimuksesta hyötyvät sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset. Hypoteesi oli, että liikunta vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen. Tutkimusongelmat olivat:

1. Kuinka paljon ja minkälaista liikuntaa nuoret aikuiset harrastavat?
2. Mikä saa nuoren aikuisen liikkumaan?
3. Miten nuori aikuinen kokee oman mielenterveytensä?
4. Mitä kehontuntemuksia ja tunteita liikunta nuorissa aikuisissa herättää?
5. Miten nuoret aikuiset kokevat liikunnan vaikuttavan mielenterveyteensä?

## **6. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

Opinnäytetyön aihe hyväksyttiin opinnäytetyön ohjaajalla toukokuussa 2011. Tämän jälkeen saatiin tutkimusluvut Vaasan ammattikorkeakoulun rehtorilta. Tutkimusluvut saatiin 14.09.2011. Kysely toteutettiin 16.-19.09.2011.

### **6.1 Kohderyhmä ja aineistonkeruu**

Tutkimuksen kohderyhmänä oli 18-25-vuotiaat Vaasan ammattikorkeakoulun 1. ja 2. lukuvuoden sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat. 1. ja 2. lukuvuoden opiskelijoita oli yhteensä 14 ryhmää ja noin 266 opiskelijaa. Edustava otos, viisi ryhmää, joissa oli 81 vastaajaa, perusjoukosta arvottiin tutkimukseen satunnaisesti edellä mainituista opiskelijoista. Edustava otos kuvaa hyvin koko perusjoukkoa.

Tämä ikäryhmä valittiin, koska tässä iässä nuoren aikuisen elämään kuuluu itsenäistyminen sekä muutoksia, esimerkiksi muutto toiselle paikkakunnalle ja opiskelu valitsemaansa ammattiin. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat tämän ikäiset myös siksi, että tässä iässä yksilöt alkavat ottaa vastuuta omasta hyvinvoinnistaan ja ymmärtää kuinka voivat sitä parantaa ja ylläpitää. Liikunta on yksi tällainen hyvinvointia parantava ja ylläpitävä tekijä, josta monet innostuvat uudelleen mahdollisten teinivuosien taukojen jälkeen. Tässä ikäluokassa voi myös olla nuoria, jotka ovat jatkaneet harrastustaan ja saavat siitä sisältöä elämään ja pitävät näin yllä hyvinvointiaan.

Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeilla ja ne jaettiin henkilökohtaisesti viidelle satunnaisesti valitulle ryhmälle. Tutkijat kiersivät ryhmien luokissa 16. ja 19.9.2011 välisen ajan. Tutkijat kertoivat tutkimuksesta ja kyselylomakkeesta sekä vastasivat esille nouseviin kysymyksiin. Tämän jälkeen vapaaehtoisille vastaajille jaettiin kyselylomakkeet. Tutkijat keräsivät valmiit kyselylomakkeet pahvilaatikkoon, jotta vastaajien henkilöllisyys ei kävisi ilmi vastauksia käsiteltäessä. Vastauksia saatiin yhteensä 81, joista seitsemän jouduttiin poistamaan niiden ylittäessä kohderyhmän ikäluokan.



## 6.2 Tutkimusmenetelmä

Aihetta haluttiin tutkia kvantitatiivisesti eli määrällisesti kyselytutkimuksella. Lomake sisälsi kuitenkin myös laadullisia kysymyksiä. Kysely tunnetaan survey-tutkimuksen keskeisenä menetelmänä joka tarkoittaa kyselyn muotoa, jossa aineisto kerätään standardoidusti eli niin, että jokaiselta kysytään asiaa täsmälleen samalla tavalla. Tällaisen tutkimuksen etuna on, että voidaan kerätä laajan tutkimusaineiston ja otokselta voidaan myös kysyä monia asioita. (Hirsjärvi ym. 1997: 193-195.)

Tutkimuksessa käytettiin valmiita monivalintakysymyksiä, sekä itse tehtyjä kysymyksiä. Terveiden ja Hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2011 Kouluterveyskyselystä käytettiin yhtä valmista kysymystä, joka koski liikuntaa ja viisi valmista kysymystä, jotka koskivat mielenterveyttä. Liikunnan laatua koskevilla kysymyksissä käytettiin pohjana UKK-instituutin 18-64-vuotiaille suunnattua vuonna 2009 uusittua liikuntapiirakkaa sekä Kouluterveyskyselyn liikuntaa koskevia kysymyksiä. Näitä kahta lähdettä sovellettiin ja kysymyksiä muokattiin tutkimukseen sopivaan muotoon.

Tutkimuksessa käytettiin kahta itse kehitettyä monivalintakysymystä ja niihin vastaaja merkitsi yhden tai useamman rastin sopivan vastausvaihtoehdon kohtaan. Tutkimuksessa on myös itse kehitettyjä avoimia kysymyksiä, koska vastaajille haluttiin antaa mahdollisuus kertoa omin sanoin liikuntamotiiveistaan ja miten kokee liikunnan vaikuttavan mielenterveyteensä.

Kyselykaavakkeiden esitestauksella voidaan tarkistaa ja korjata kysymysten muotoilua itse tutkimusta varten. Kyselykaavakkeiden esitestaaminen on välttämätöntä. (Hirsjärvi ym. 2007: 199.) Kyselykaavakkeet esitettiin ensin neljällä 18-25-vuotiaalla nuorella aikuisella. Heidän palautteensa pohjalta kyselykaavaketta muokattiin ja paranneltiin, jonka jälkeen ne esitettiin vielä kolmella sosiaali- ja terveysalan opiskelijalla. Koevastaajat eivät osallistuneet varsinaiseen tutkimukseen.

### 6.3 Aineiston analysointi

Kun tulokset saatiin, koodattiin ne jatkuvalla numeroinnilla ja saatettiin tilastollisesti käsiteltävään muotoon. Aineiston kvantitatiivinen osa eli strukturoidut suljetut monivalintakysymykset analysoitiin Spss 17.0 –ohjelman avulla. Tulokset raportoitiin lukumäärinä ja prosentteina taulukoissa. Tutkimuksella haluttiin ymmärtää miten mielenterveys ja liikunta ovat mahdollisesti yhteydessä toisiinsa. Siksi käytettiin analyysitapana tilastollista analyysia, päätelmien tekoa ja laadullista analyysia. (Hirsjärvi ym. 1997: 224.)

Avoimet kysymykset analysoitiin sisällön analyysillä. Analysoinnissa käytettiin aineistolähtöistä analysointia. (Tuomi, Sarajärvi 2002: 95-97.) Aineistolähtöinen laadullinen analyysi on lyhyesti sanottuna kolmivaiheinen prosessi. Siihen kuuluu aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen. Pelkistämisvaiheessa analysoitava informaatio tiivistetään ja pilkotaan osiin. Aineiston ryhmittelyssä etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Samaa tarkoittavat ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi. Luokka nimetään sen sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Luokittelussa aineistoa tiivistetään ja se luo pohjaa alustaville kuvauksille tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi ym. 2002: 110-114.)

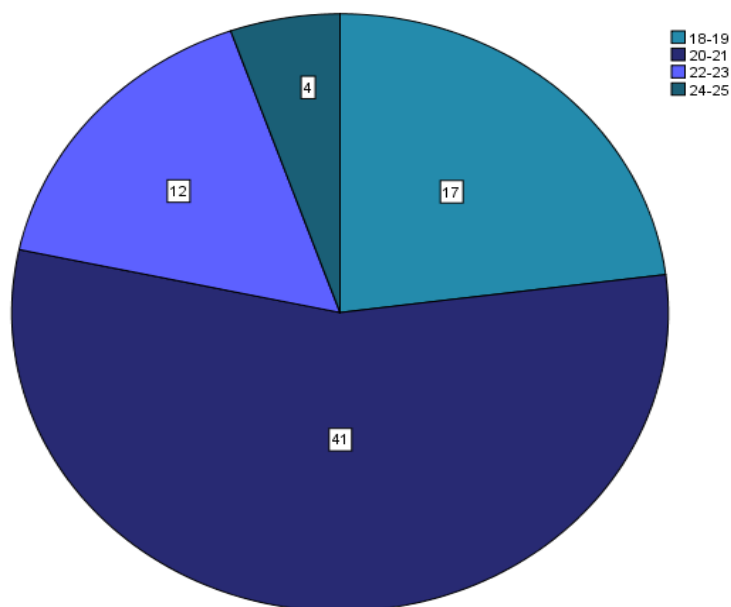
Käsitteellistämisvaiheessa erotetaan tutkimuksen kannalta olennaista tietoa. Luokituksia yhdistellään niin kauan kuin se aineiston sisällön kannalta on mahdollista (Tuomi ym. 2002: 110-114). Koska analyysin oletetaan olevan aineistolähtöistä, aikaisemmilla havainnoilla, tiedoilla ja teorialla ei pitäisi olla mitään tekemistä analyysin lopputuloksen tai toteuttamisen kannalta. Kaikki aikaisempi teoria tutkittavasta aiheesta eli tässä liikunnan vaikutus mielenterveyteen, pyritään aineiston analyysivaiheessa sulkemaan analyysin ulkopuolelle niin ettei se vaikuttaisi analyysiin. (Tuomi ym. 2002: 95-97.)

## 7. TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksen aineisto koostui 81 Vaasan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan 1.-2. lukuvuoden opiskelijoista. Ikähaarukka tutkimuksessa oli ennalta määriteltä ja se oli 18-25 vuotta. Seitsemän vastaajista oli yli 25-vuotiaita joten heidän vastauslomakkeensa poistettiin tutkimuksesta. Vastauksia saatiin 74 henkilöltä.

### 7.1 Taustatiedot

Taustatiedoissa selvitettiin vastaajien ikä ja sukupuoli. Vastaajista naisia oli 64 ja miehiä 10. Vastaajien ikäjakauma oli 18 ja 25 vuoden välillä. 20-21-vuotiaat muodostivat enemmistön vastaajista (55,4 %). Vastaajista 18-19-vuotiaita oli toiseksi eniten (23,0 %) ja 22-23-vuotiaita kolmanneksi eniten (16,2 %). Vähiten oli 24-25-vuotiaita vastaajia (5,4 %). (Kuvio 1.)



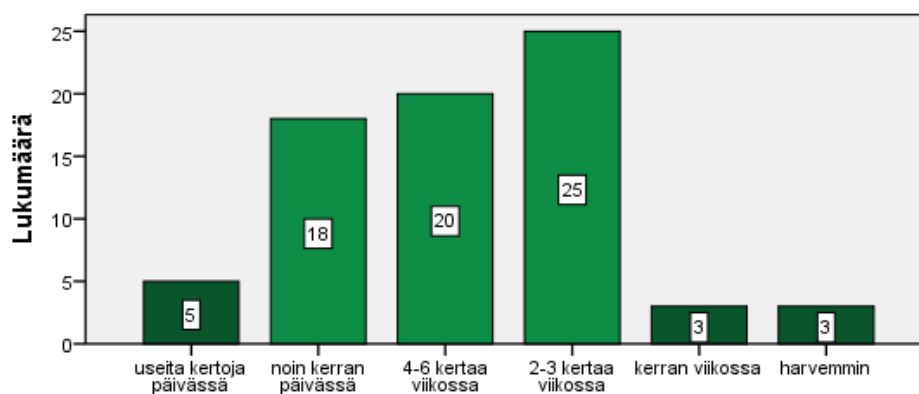
**Kuvio 1.** Vastaajien ikäjakauma (n=74).

## 7.2 Liikunta

Kyselylomakkeessa oli neljä kysymystä, joissa kysyttiin vastaajien tottumuksia liikunnan harrastamisesta. Vastaajilta tiedusteltiin liikuntakertojen määrää sekä reippaan liikunnan, raskaan liikunnan ja lihasvoimaharjoittelun harrastamisen määrää.

### 7.2.1 Liikuntakertojen määrä

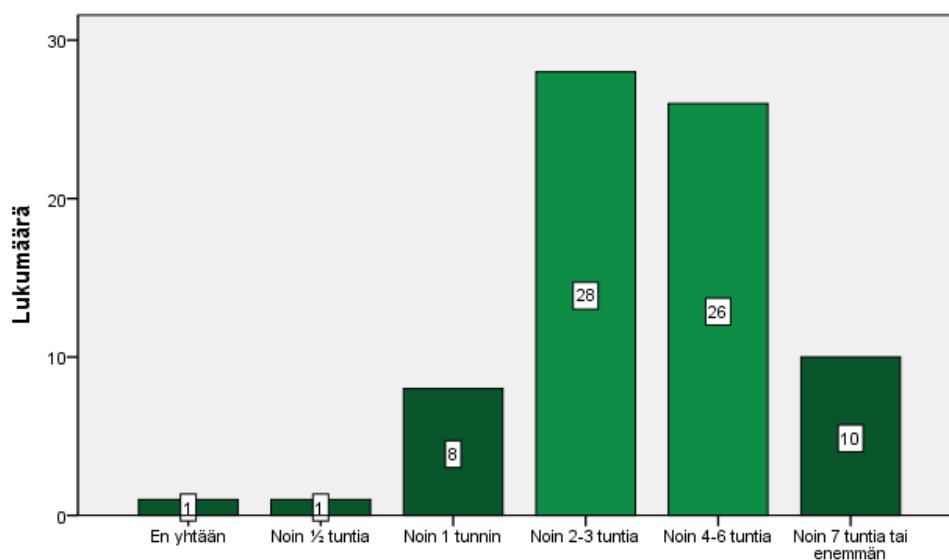
Vastaajilta tiedusteltiin kuinka usein he harrastavat urheilua tai liikuntaa vapaa-aikanaan vähintään puolen tunnin ajan. Reilu kolmasosa vastaajista (33,8 %) kertoi liikkuvansa 2-3 kertaa viikossa. Vastaajista 27 % kertoi liikkuvansa 4-6 kertaa viikossa. Vastaajista 24,3 % kertoi liikkuvansa noin kerran päivässä. Jopa useita kertoja päivässä kertoi liikkuvansa 6,8 % vastaajaa. Vain kerran viikossa tai harvemmin liikkui yhteensä 8,2 % vastaajista. (Kuvio 2.)



**Kuvio 2.** Vastaajien urheilu- tai liikuntaharrastus vapaa-aikana vähintään puolen tunnin ajan (n=74).

### 7.2.2 Reippaan liikunnan harrastaminen

Vastaajilta kysyttiin kuinka monta tuntia viikossa he tavallisesti harrastavat reipasta liikuntaa, kuten kävelyä, pyöräilyä, raskaita kotitöitä ja sauvakävelyä. Suurin osa vastaajista eli 37,8 % harrasti reipasta liikuntaa 2-3 tuntia viikossa. Melkein yhtä moni vastaaja 35,1 % kertoi liikkuvansa noin 4-6 tuntia viikossa. Noin 7 tuntia tai enemmän viikossa liikkui 13,5 % vastaajista. Noin tunnin viikossa kertoi liikkuvansa reippaasti 10,8 % vastaajista. Yksi vastaaja eli 1,4 % kertoi liikkuvansa vain noin puoli tuntia viikossa reippaasti ja yhtä moni kertoi ettei liiku reippaasti yhtäkään tuntia viikon aikana. (Kuvio 3.)

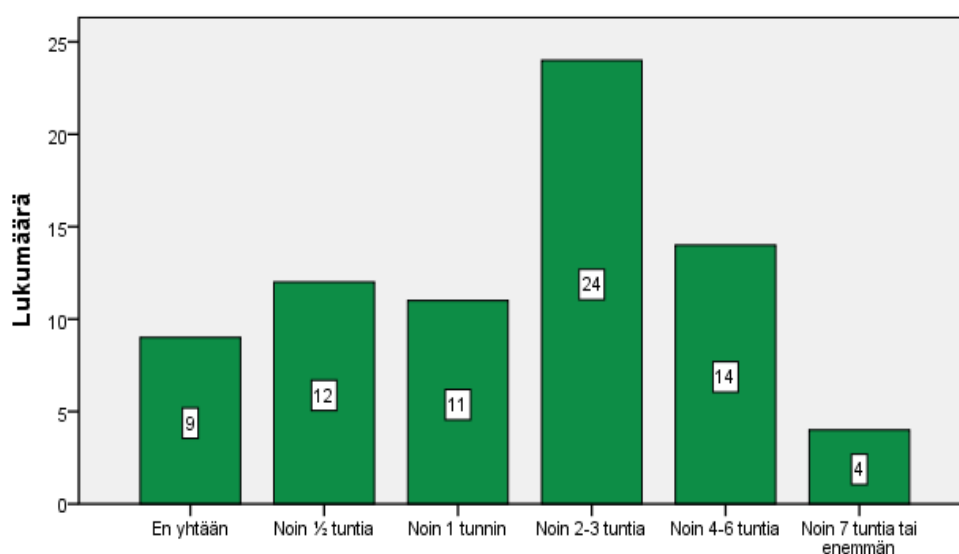


**Kuvio 3.** Kuinka monta tuntia viikossa vastaaja tavallisesti harrasti reipasta liikuntaa (n=74).

### 7.2.3 Raskaan liikunnan harrastaminen

Vastaajilta kysyttiin kuinka monta tuntia viikossa he harrastavat tavallisesti raskasta liikuntaa, kuten juoksua, maastohiihtoa, nopeaa pyöräilyä, kuntouintia,

nopeita maila- ja juoksupallopelejä sekä aerobicjumppaa. Kolmasosa (32,4 %) vastaajista kertoi liikkuvansa raskaasti viikon aikana noin 2-3 tuntia. Vastaajista 18,9 % kertoi liikkuvansa noin 4-6 kertaa viikossa reippaasti. Noin puoli tuntia viikossa reippaasti vastaajista liikkui 16,2 %. Melkein saman verran vastaajista eli 14,9 % kertoi liikkuvansa tunnin viikossa reippaasti. Jopa 12,2 % vastaajista kertoi ettei liiku raskaasti yhtäkään tuntia viikossa. Pienin osa vastaajista eli 5,4 % kertoi liikkuvansa viikossa noin 7 tuntia tai enemmän. (Kuvio 4.)

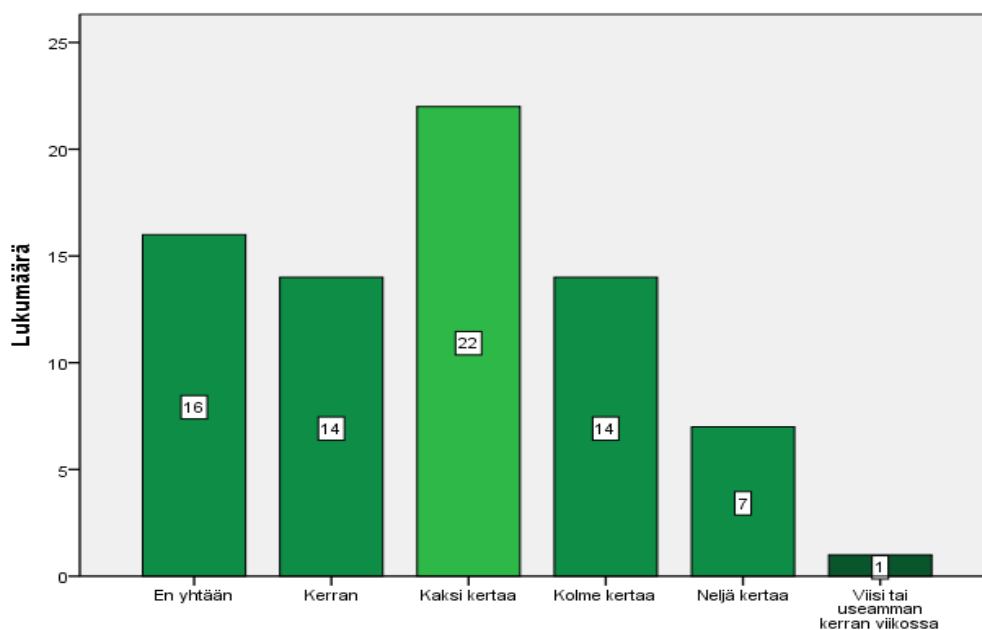


**Kuvio 4.** Kuinka monta tuntia viikossa vastaaja tavallisesti harrasti raskasta liikuntaa ( n=74).

#### 7.2.4 Lihัสvoimaa ja liikehallintaa kehittävän liikunnan harrastaminen

Vastaajilta kysyttiin kuinka monta kertaa viikossa he harrastavat lihasvoimaa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa, kuten kuntosaliharjoittelua, kuntopiiriä, pallopelejä, tanssia ja venyttelyä. Kolmasosa vastaajista (29,7 %) kertoi harrastavansa lihasvoimaa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa kaksi kertaa viikossa. Neljäsosa vastaajista (21,6 %) kertoi, ettei harrasta kertaakaan

lihasvoimaa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa viikossa. Kerran viikossa lihasvoimaa harjoitti 18,9 % vastaajista. Yhtä monta vastaajaa harjoitti lihaskuntoa kuitenkin kolme kertaa viikossa. Neljä tai useamman kerran viikossa lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa kertoi harrastavan vain 10,9 % vastaajista (Kuvio 5.).



**Kuvio 5.** Kuinka monta kertaa viikossa vastaaja tavallisesti harrasti lihasvoimaa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa (n=74).

### 7.2.5 Motivaatio

Vastaajilta tiedusteltiin avoimella kysymyksellä, mikä motivoi heitä liikkumaan. Tähän kysymykseen vastasi 72 henkilöä.

Suurin osa vastaajista kertoi liikkuvansa, koska liikunnasta tulee hyvä olo ja mieli (n=38). Itse liikunnasta ja urheilemisesta nauttiminen oli myös yleinen motivoiva tekijä (n=13).

*Liikkumalla tulee hyvä olo ja tykkään liikkua.*

*...liikunnasta jälkikäteen saatavan hyvän fiiliksen vuoksi.*

Moni vastaajista koki kunnon ylläpitämisen ja parantamisen olevan motiivi liikunnan harrastamiseen (n=27). Myös terveyden ylläpitämistä ja parantamista pidettiin tärkeänä tekijänä (n=15). Laihduttaminen ja painon kurissa pitäminen oli myös yksi syy liikkumiseen (n=11). Osa vastaajista liikkui myös ulkonäkönsä takia (n=5).

*Koska se on kivaa, hyödyllistä, pitää kunnon yllä ja pitkällä tähtäimellä sairauksien riski vähenee*

*Haluan pitää myös kuntoa yllä. Voin myös syödä karkkia jos liikun*

Liikuntaa käytettiin välineenä oman tilan säätelyyn. Liikunnan avulla vastaajat lievittivät stressiä, tylsyyttä, pahaa oloa, paineita ja liikunnan koettiin vievän negatiiviset ajatukset muualle (n=10). Jaksaminen arjessa, koulussa ja työssä sekä energisyyden lisääntyminen koettiin myös olevan liikunnan harrastamisen halukkuuteen vaikuttavia tekijöitä (n=11). Liikunnan avulla myös saatiin rentouduttua ja nukuttua paremmin (n=3).

*...helppo tapa purkaa stressiä ja pahaa oloa*

*rentouttaa, vie ajatukset muualle.*

*koska siten saan itselleni paremman olon ja mielen. Jaksan tehdä paremmin töitä/olla koulussa. Minua ei väsytä niin paljon.*

Erilaiset liikuntaharrastukset, kilpaurheilu, koiranomistaminen tai hyötyliikunta olivat myös syitä liikunnan harrastamiseen (n=7). Osa vastaajista liikkui myös siksi, että olivat harrastaneet liikuntaa lapsesta asti ja se oli osa elämää (n=3). Erilaiset liikuntaharrastukset sisälsivät sosiaalista kanssakäymistä, mutta sosiaaliset syyt yksinäänkin motivoivat harrastamaan liikuntaa (n=7).

*Olen jo pienestä tottunut harrastamaan liikuntaa, joten ilman sitä en voisi olla.*



*pakko kävellä kouluun. Raitis ilma, hyvä mieli.*

*Olen aina harrastanut paljon liikuntaa, ja tykkään liikkua sekä saan ystäviä kun pelaan joukkueessa.*

Syyt miksi vastaajat eivät harrastaneet liikuntaa olivat ajanpuute, laiskuus, sairastaminen tai oman lajin hukassa oleminen (n=6).

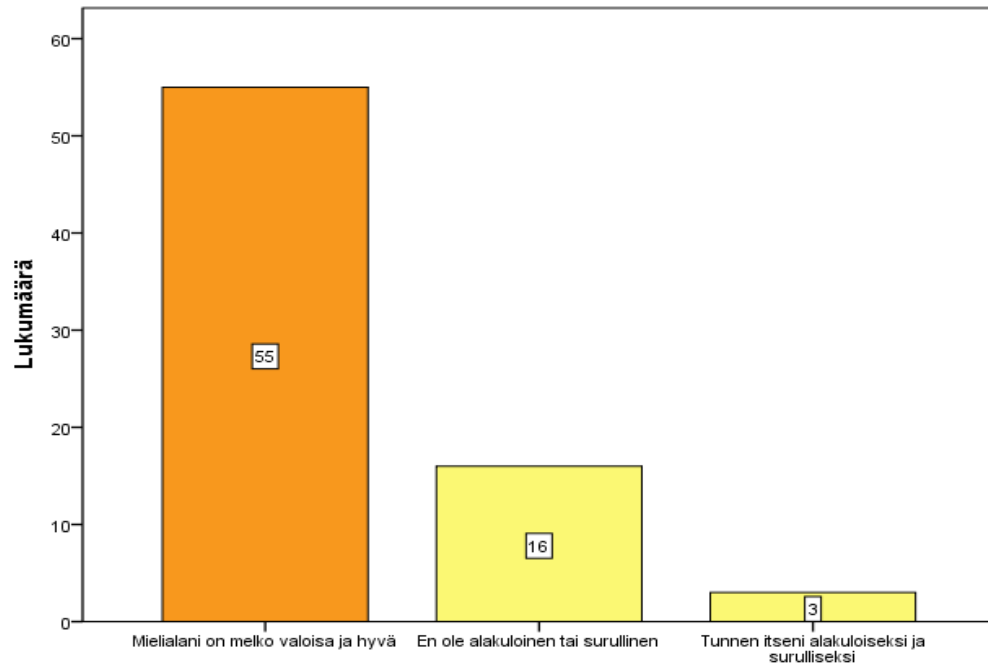
*En ole vielä löytänyt omaa lajiani. Tai ajanpuutteen takia.*

### **7.3 Mielenterveys**

Kyselylomakkeessa oli viisi kysymystä, jotka koskivat vastaajien mielenterveyttä. Vastaajilta tiedusteltiin heidän mielialaansa, tyytyväisyyttä itseensä, kokemusta olemuksestaan ja ulkonäöstään, väsymystä ja uupumusta sekä ahdistusta ja jännitystä.

#### **7.3.1 Mieliala**

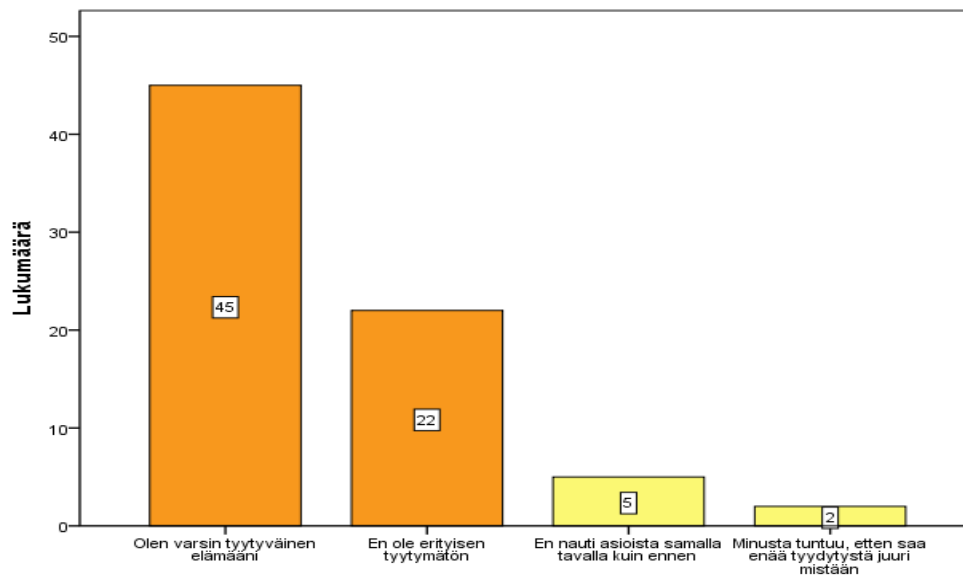
Vastaajilta kysyttiin monivalintakysymyksellä, minkälainen heidän mielialansa oli. Enemmistö vastaajista eli 74,3 % kertoivat mielialansa olevan melko valoisa ja hyvä. Vastaajista 21,6 % kertoivat etteivät ole alakuloisia tai surullisia. Vain 4,1 % vastaajista kertoivat tuntevansa itsensä alakuloiseksi ja surulliseksi. (Kuvio 6.)



**Kuvio 6.** Vastaajien mieliala (n=74).

### 7.3.2 Tyytyväisyys itseen

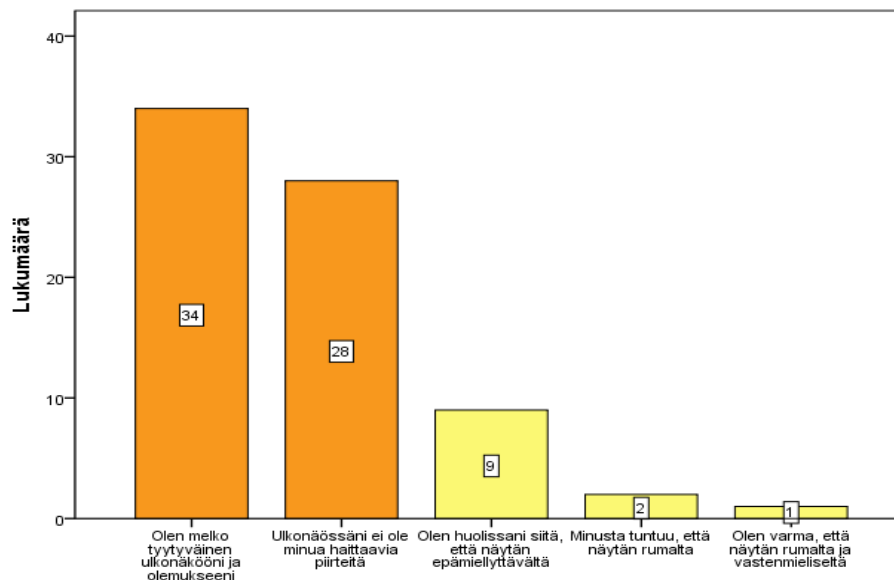
Vastaajilta kysyttiin miten tyytyväiseksi tai tyytymättömäksi he tunsivat itsensä. Yli puolet vastaajista (60,8 %) kertoivat olevansa varsin tyytyväisiä elämäänsä. Noin kolmasosa vastaajista (29,7 %) kertoi, etteivät ole erityisen tyytymättömiä. Vastaajista vain 6,8 % kertoi, etteivät nauti asioista samalla tavalla kuin ennen ja 2,7 % vastaajista kertoi, että heistä tuntuu, etteivät he saa enää tyydytystä juuristään. (Kuvio 7.)



**Kuvio 7.** Vastaajien tyytyväisyys tai tyytymättömyys itseensä (n=74).

### 7.3.3 Kokemus olemuksestaan ja ulkonäöstään

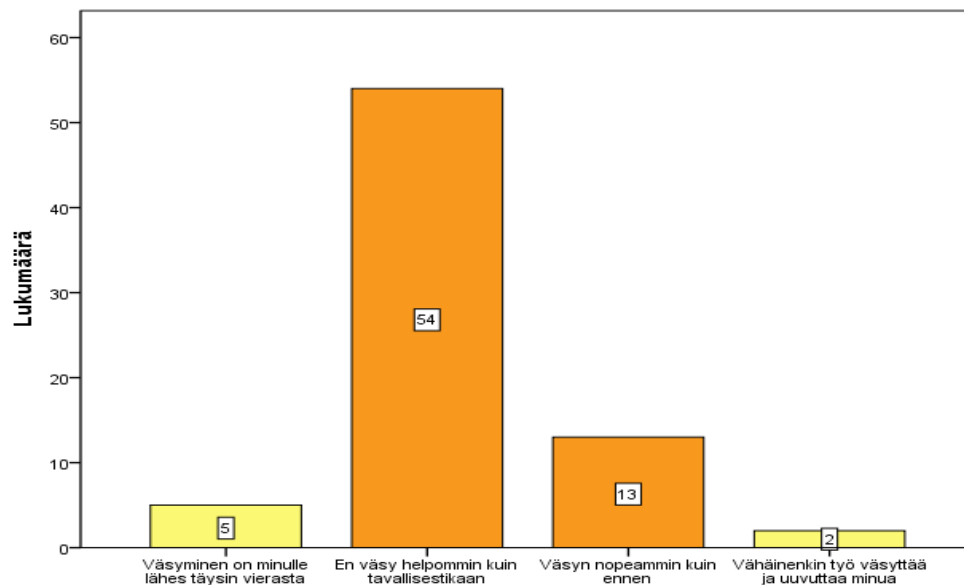
Vastaajilta kysyttiin minkälaisena he pitävät omaa olemustaan ja ulkonäköään. Vastaajista melkein puolet (45,9 %) kertoivat, että ovat melko tyytyväisiä omaan ulkonäköönsä ja olemukseensa. Yli kolmasosa vastaajista (37,8 %) kertoivat myös, että heidän ulkonäössään ei ole heitä haittaavia piirteitä. Vastaajista 12,2 % kertoi kuitenkin olevansa huolissaan siitä, että näyttivät epämiellyttävältä. Vastaajista 2,7 % kertoivat, että heistä tuntui että näyttävät rumalta ja 1,4 % kertoi olevansa varma, että näyttivät rumalta ja vastenmieliseltä. (Kuvio 8.)



**Kuvio 8.** Minkälaisena vastaajat pitivät olemustaan ja ulkonäköään(n=74).

### 7.3.4 Väsymys ja uupumus

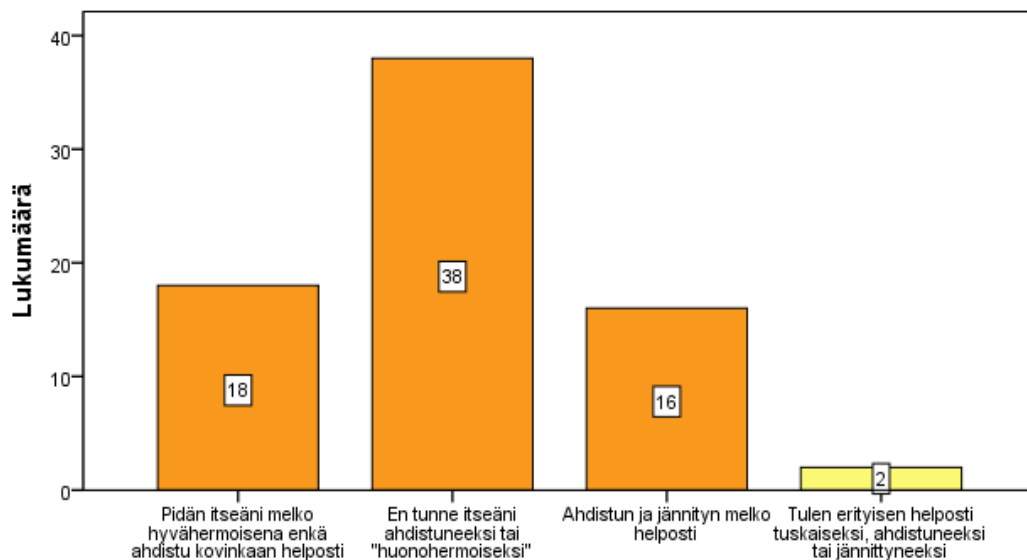
Vastaajilta tiedusteltiin tuntevatko itsensä väsyneeksi ja uupuneeksi. Enemmistö vastaajista 73,0 % kertoi, että eivät väsy helpommin kuin tavallisestikaan. Vastaajista 17,6 % kertoi väsyvänsä nopeammin kuin ennen. Vastaajista 6,8 % kertoi, että väsyminen on heille lähes täysin vierasta ja vastaajista 2,7 % kertoi että vähäinkin työ väsyttää ja uuvuttaa heidät. (Kuvio 9.)



**Kuvio 9.** Vastaajien tuntema väsymys ja uupumus (n=74).

### 7.3.5 Ahdistus ja jännitys

Vastaajilta tiedusteltiin ovatko he ahdistuneita tai jännittyneitä. Vastaajista puolet (51,4 %) kertoi etteivät tunteneet itseään ahdistuneeksi tai ”huonohermoiseksi”. Vastaajista 24,3 % kertoi pitävänsä itseään melko hyvähermoisena, eivätkä ahdistu kovinkaan helposti ja vastaajista melkein yhtä moni 21,6 % kertoi ahdistuvansa ja jännittyvän melko helposti. Vähiten vastaajat (2,7 %) kertoivat tulevansa olonsa erityisen tuskaiseksi, ahdistuneeksi tai jännittyneeksi. (Kuvio 10.)



**Kuvio 10.** Vastaajien tuntema ahdistus tai jännittyneisyys (n=74).

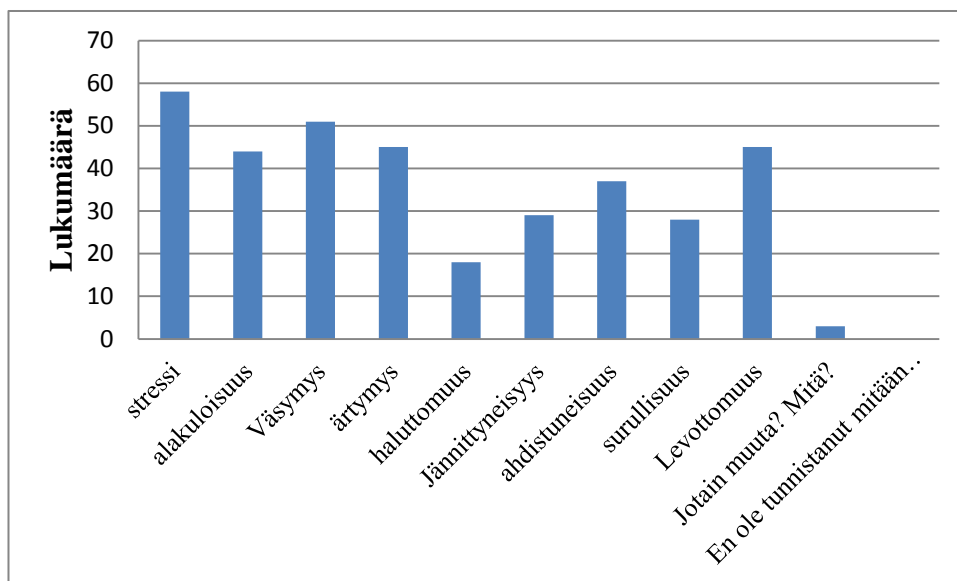
## 7.4 Liikunnan vaikutus mielenterveyteen

Kyselylomakkeessa oli kuusi kysymystä, joilla tiedusteltiin vastaajien kokemuksia liikunnan vaikutuksista mielenterveyteen. Vastaajilta kysyttiin mitä asioita liikunta lisää ja vähentää, mitä vastaajat tuntevat ennen, jälkeen ja liikuntasuorituksen aikana sekä miten he kokevat liikunnan vaikuttavan mielenterveyteensä.

### 7.4.1 Ominaisuudet, oireet tai tuntemukset, joita liikunta vähentää

Vastaajilta kysyttiin mitä ominaisuuksia, oireita tai tuntemuksia he kokevat liikunnan vähentävän. Vastaajat saivat valita yhden tai useamman vastausvaihtoehdon. Kysymykseen vastasi 74 henkilöä. Eniten vastaajat kokivat liikunnan vähentävän stressiä (78,4 %, n=58). Toiseksi eniten (68,9 %, n=51) vastaajat kertoivat liikunnan vähentävän väsymystä. Levottomuutta ja ärtymystä koettiin vähenevän yhtä paljon (60,8 %, n=45). Puolet vastaajista (50 %, n=37)

kertoi liikunnan vähentävän ahdistuneisuutta. Jännittyneisyys väheni runsaalla kolmanneksella vastaajista (39,2 %, n=29). Vähiten vastaajat kokivat liikunnan vähentävän surullisuutta (37,8 %, n=28) ja haluttomuutta (24,3 %, n=18). (Kuvio 11.)



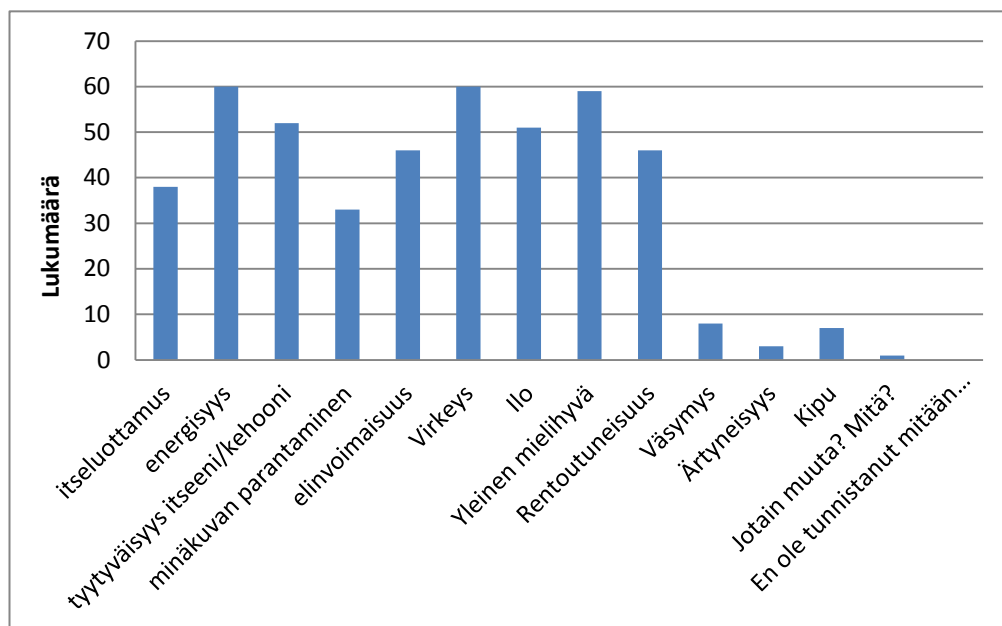
**Kuvio 11.** Vastaajien tuntemat oireet, ominaisuudet ja tuntemukset, joita liikunta vähensi (n=74).

#### 7.4.2 Ominaisuudet, oireet tai tuntemukset, joita liikunta lisää

Vastaajilta kysyttiin mitä ominaisuuksia, oireita tai tuntemuksia he kokevat liikunnan lisäävän. Vastaajat saivat valita yhden tai useamman vastausvaihtoehdon. Vastaajista eniten (81,1 %, n=60) kertoi liikunnan lisäävän energisyyttä. Yhtä paljon vastaajia (81,1 %, n=60) vastasivat sen lisäävän myös virkeyttä. Kolmanneksi eniten vastaajat (79,7 %, n=59) kertoivat liikunnan lisäävän yleistä mielihyvää. Vastaajista (70,3 %, n=52) kertoi liikunnan lisäävän tyytyväisyyttä itseensä ja kehoonsa.

Liikunta lisäsi myös väsymystä (10,8 %, n=8), kipua (9,5 %, n=7) ja ärtyneisyyttä

(4,1 %, n=3). Yksi vastaajista (1,4 %, n=1) kertoi liikunnan lisäävän nälän tunnetta. (Kuvio 12.)



**Kuvio 12.** Vastaajien tuntemat oireet, ominaisuudet ja tuntemukset, joita liikunta lisäsi (n=74).

### 7.4.3 Kehontuntemukset ja tunteet ennen liikunnan harrastamista

Vastaajilta tiedusteltiin avoimella kysymyksellä, mitä kehontuntemuksia ja tunteita heillä tavallisesti esiintyy ennen liikunnan harrastamista. Kysymykseen jätti vastaamatta 15 henkilöä, mutta loput 59 vastasivat.

Nuorten aikuisten vastauksista nousi esille, että kehontuntemuksista väsymystä esiintyi eniten (n=19) ennen liikunnan harrastamista. Joillakin oli vaikeuksia saada itseään liikkeelle (n=6) tai heitä vaivasi laiskuus (n=3).

*Taistelu laiskuutta vastaan.*

*Väsymys, joskus täytyy patistaa itseään, että saa lähdettyä ja tehtyä jotain urheiluun liittyvää.*



Vaikka osa vastaajista tunsu väsymystä ennen liikunnan harrastamista, he kuitenkin mainitsivat, että tunne riippuu paljon päivästä (n=4). Joinakin päivinä ei jaksaisi tehdä mitään, mutta toisina päivinä odottaa innolla että pääsee liikkumaan. Vaikka tuntee väsymystä, on kuitenkin halu, pakko tai tarve lähteä liikkumaan (n=15).

*Väsymys (en jaksu lähteä), tai muuta sellaista. Mutta kun lähdän, ei sen parempaa oloa saa muualta!*

*Tunne, että pitää päästä liikkumaan.*

Osa vastaajista tunsivat kuitenkin vain iloisuutta ja positiivisia tunteita, ennen liikkumaan lähtöä (n=7). Jotkut myös odottivat liikkumaan lähtöä innoissaan (n=4) ja tunsivat itsensä energisiksi (n=5). Myös ylienergisyyttä mainittiin, jota haluttiin päästä purkamaan liikunnan avulla (n=3).

*Hyvä olo, iloinen mieli, energisyys.*

*Energisyys lisääntyy ja syke saattaa jo nousta valmiiksi hiukan.*

Iso osa vastaajista kertoi kuitenkin että tunsivat ennen liikkeelle lähtöä myös negatiivisia tunteita kuten ärtyneisyyttä, ahdistusta, stressiä ja levottomuutta (n=13). Osalle nämä tunteet toivat pakon tai tarpeen päästä liikkumaan (n=3). Osalle näitä tunteita aiheutti juuri liikkumaan lähteminen, jos tunsu itsensä esimerkiksi väsyneeksi pitkän päivän jälkeen (n=2). Negatiiviset tunteet haittasivat joillakin liikunnan harrastamista, koska oli paljon muutakin tekemistä (n=2). Myös seuran puute aiheutti yhdelle vaikeuksia lähteä liikkumaan.

*Väsymys, usein ärtyneisyys, etenkin jos olen juuri tullut koulusta. (arkipäivisin)*

*Joskus levottomuutta → pakko päästä liikkumaan. Joskus haluttomuutta/jaksamattomuutta → taas pakko lähteä.*

*Vaikea lähteä ”yksin” (=ilman kaveria) jumppaan. Tekemättömät työt ja stressi hidastavat liikkeelle lähtöä.*

Pieni osa vastaajista kertoi enemmänkin tunteista tai haluista, jotka saavat heidät harrastamaan liikuntaa (n=3). He motivoituivat siitä, että liikunta paransi ulkonäköä (n=1), kohensi kuntoa (n=1) ja halusivat kehittyä harrastuksessaan (n=1).

#### **7.4.4 Kehontuntemukset ja tunteet liikunnan harrastamisen aikana**

Vastaajilta tiedusteltiin avoimella kysymyksellä, mitä kehontuntemuksia ja tunteita heillä tavallisesti esiintyy liikunnan harrastamisen aikana. Kysymykseen jätti vastaamatta 16 henkilöä, mutta loput 58 henkilöä vastasivat.

Vastaajista selvästi eniten kertoi tuntevansa mielihyvää ja hyvänolon tunnetta liikunnan harrastamisen aikana (n=19). Myös energisyyden lisääntymistä (n=12) tunnettiin paljon. Osa tunsi myös innostusta (n=3). Onnistumisen ja saavuttamisen tunne liitettiin mielihyvän ja hyvänolon tunteeseen (n=5).

*Hyvänolontunne, ja tunne siitä että pystyy saavuttamaan jotain.*

*Hyvänolon tunnetta ja onnistumisen tunnetta.*

Iloa ja positiivisia tunteita esiintyi runsaasti (n=12). Liikunnan jatkamisen halua ja tunnetta siitä, että on hyvä jossakin asiassa (n=3). Myös hyväksymisen tunne esimerkiksi ryhmäliikunnassa mainittiin (n=1).

*Jess tää on kivaa! Mää meen tuolta, eikun mä meen sittenkin pidemmän kautta. Kierrän normaalia pidemmän lenkin. (esim. juoksu)*

*Iloa, energisyyttä, hyvänolon tunnetta, riippuen liikunnasta. Hyväksymisen-tunne, jos ryhmäliikunta.*

Monilla esiintyi fyysisiä tuntemuksia, kuten hikoilua (n=3), lihaskipua (n=3), kehon vahvaksi tuntemista (n=2), lihasten menoa maitohapoille (n=2), tihentynyttä pulssia (n=3), hengästyneisyyttä (n=1) ja fyysistä räsytystä (n=3). Useaan vastaukseen joissa oli mainittu tällaisia fyysisiä tuntemuksia, oli kuitenkin lisätty liikkumisesta nauttimista (n=4), mukavuutta (n=1) ja mielialan nousua

(n=3). Osa vastasi myös yleisesti tuntevansa kehossa hyviä tuntemuksia (n=2).

*Tunnen itseni vahvaksi supernaiseksi! Kehoni rakastaa liikkumista.*

*Nautin liikkumisesta ja sykkeen nousemisesta.*

*Lihasten maitohappoutuminen, sykkeen nousu, hyvä olo kun tunnen tekeväni ruumiillista työtä.*

Osa kertoi mielihyvätunteen liittyvän omien rajojen kokeiluun ja itsensä haastamiseen (n=3). Osa myös kertoi itsensä loppuun vetämisen ja kilpailun itseään vastaan tuovan hyviä tuntemuksia (n=2). Kovan treenin kerrottiin kuitenkin päivästä riippuen tuovan hyvää mieltä tai sitten suuttumusta ja väsymystä (n=5).

*Hyviä tuntemuksia, tai jos on rankka treeni niin 'suututtaa'.*

*Hyvää mieltä, energisyyttä, "itsensä voittamista ja kehittämistä", virkeyttä ja iloa.*

Myös itsensä tsemppaamista (n=2) tuli esille, joka liittyi toisella väsymyksen tunteeseen (n=1), mutta toisella itsensä haastamiseen (n=1). Muutama mainitsi adrenaliinin erittymisen ja aggressiivisuuden tunteen liikunnan harrastamisen aikana, joka näillä auttoi jaksamaan ja lisäsi innostusta (n=3).

*Adrenaliini kohoaa → innostus, energisyys.*

*Tsemppi, "aggressiivisuus".*

*Mielihyvän tunne, itsensä haastaminen ja myös rajojen kokeilu.*

Myös silkkaa väsymystä ja liikunnan voimille ottamista mainittiin (n=3). Liikunnasta nauttimista (n=3) ja liikunnan piristävää vaikutusta (n=4) esiintyi osalla vastaajista, joka sai heidät innostumaan jatkamaan. Myös yksittäisiä vastauksia tuli kuinka liikkuessa mieli tyhjenee (n=1) ja tuntee olonsa vapaaksi kun unohtaa arjen asiat (n=1). Myös väsymyksen kerrottiin unohtuvan sopivan

rasittavassa liikunnassa (n=1). Yksi vastaajista kertoi stressitasonsa laskevan liikkueessaan. Kukaan ei vastannut tuntevansa pelkästään negatiivisia tunteita, vaan kaikilla oli vastauksessaan mukana positiivisia tunteita.

#### **7.4.5 Kehontunteukset ja tunteet liikunnan harrastamisen jälkeen**

Vastaajilta kysyttiin avoimella kysymyksellä, mitä kehontunteuksia ja tunteita heillä tavallisesti esiintyy liikunnan harrastamisen jälkeen. Kysymykseen jätti vastaamatta 7 henkilöä, mutta loput 67 henkilöä vastasivat.

Vastauksissa tuli esille selvästi eniten hyvän olon tunnetta ja hyvää / mahtavaa tunnetta (n=42). Tämä hyvä olo ja mielihyvä liitettiin monissa vastauksissa rentoutuneeseen (n=18) ja raukeaan olotilaan (n=3). Positiivista uupumusta (n=3) ja levollisuuden tunnetta (n=2) kerrottiin ilmenevän jonkin verran. Myös tyytyväistä oloa, onnistumisen tunnetta tai tyytyväisyyttä suoritukseen ja ylipäätään liikunnan harrastamiseen ilmeni runsaasti (n=12).

*Maailman paras fiilis!*

*Hyvä olo, energinen, mutta silti rentoutunut...*

*...tyytyväisyys itseensä, ”minä tein sen”-tunne.*

Vaikka osa tunsikin itsensä väsyneeksi (n=8) liikunnan harrastamisen jälkeen, oli suurimpaan osaan kuitenkin liitetty jokin positiivinen tunne, kuten esimerkiksi ilo tai hyvä olo (n=5). Osa kertoi tuntevansa energisyyttä (n=5) ja virkeyttä (n=8) liikunnan harrastamisen jälkeen. Muutama puolestaan kertoi unen tulevan illalla paremmin kun on harrastanut liikuntaa (n=2).

*Väsymystä, mutta olo kuitenkin todella hyvä.*

*Tunnen itseni virkeämmäksi.*

Vastauksissa tuli esille myös paljon erilaisia tunteita. Lihaskipua (n=4) rankan treenin jälkeen, parempi itsetunto (n=3), parempi ulkonäkö (n=1) ja positiivisen muutoksen tunteminen (n=1) olivat tällaisia vastauksia. Pari vastaajaa

kertoivat, että liikunnan jälkeinen hyvä olo vaikuttaa siihen että nyt voi syödä mitä haluaa hyvällä omalla tunnolla (n=2) ja yksi taas puolestaan kertoi että liikunnan jälkeen ei juuri tee mieli päihteitä tai roskaruokaa (n=1). Myös muutama vastaaja kertoi että liikunnan harrastamisen jälkeen on sellainen tunne, että on tehnyt itselleen hyvää (n=2). Yksi vastaajista kertoi myös pitävänsä itsestään enemmän, kun on harrastanut liikuntaa.

#### **7.4.6 Kokemus liikunnan vaikutuksista mielenterveyteen**

Vastaajilta kysyttiin avoimella kysymyksellä, minkälaisia kokemuksia heillä oli liikunnan vaikutuksista mielenterveyteensä. Suurin osa vastaajista koki liikunnan vaikuttavan mielenterveyteensä positiivisesti ja piristävästi (n=43). Moni vastaaja koki liikunnan myös nostavan mielialaa ja tuovan mielihyvää (n=31). Liikunnan koettiin vähentävän väsymystä ja näin lisäävän jaksamista sekä energisyyttä (n=21).

*ehdottomasti positiivisesti! tekee henkisesti tosi hyvää!*

*vaikuttaa paljon, jos ei liiku, on tosi energiaton olo. liikunta tuo lisää reippautta ja onnellisuutta.*

Liikunnan koettiin poistavan negatiivisia tunteita ja tiloja. Vastaajat kokivat liikunnan vähentävä stressiä ja paineita (n=8), ärtymystä (n=5), masennusta (n=3), levottomuutta (n=4) sekä ahdistusta (n=2). Arjesta pääsee irti ja arkisista asioista ja pahasta olostaa saa siirrettyä ajatukset muualle liikunnan avulla (n=6). Liikunnan avulla saa aikaa itselle ja koottua omia ajatuksiaan (n=7).

*tekee hyvää. ei ole parempaa paikkaa/aikaa miettiä asioita kuin lenkkipolku.*

*olen rentoutuneempi, itsevarmempi, hyvän tuulinen.... ärtymys, stressi ja levottomuus vähenee jne.*

Vastaajat kertoivat liikunnan parantavan minäkuvaansa ja itsetuntoansa (n=6) Liikunnan johdosta he kokevat olevansa tyytyväisempiä itseensä. Jotkut

vastaajista kokivat liikunnan vaikuttavan positiivisesti sosiaalisuuteen (n=2). Osa vastaajista koki liikunnan vaikuttavan myös jopa elämänlaatuunsa (n=6).

*Tärkeä osa minäkuvaani ja itsetuntoa. kohottaa itsevarmuutta, koska voin kokea kehittyväni urheillessa. pitää myös iloisena ja on usein samalla sosiaalista kanssakäymistä.*

*Se pitää minut elossa*

Muutama vastaaja koki ettei liikunta vaikuta mielenterveyteensä juurikaan tai eivät huomaa vaikutusta (n=3).

*en usko sen kovinkaan vaikuttavan mielenterveyteeni.*

## 8. JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimustuloksista voidaan kertoa seuraavanlaisia johtopäätöksiä: Suurin osa nuorista aikuisista liikkui kahdesta seitsemään kertaan viikossa. Suurin osa vastaajista harrasti myös reipasta liikuntaa, kuten kävelyä, pyöräilyä tai raskaita kotitöitä kahdesta kuuteen tuntiin viikossa. Raskasta liikuntaa, kuten juoksua tai nopeita maila- ja juoksupallopelejä harrastettiin yleisimmin kahdesta kolmeen tuntia viikossa, pieni osa ei harrastanut tätä lainkaan. Kolmas osa harrasti lihasvoimaa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa kaksi kertaa viikossa, kuitenkin jopa neljäsosa vastaajista ei harrastanut liikuntaa lainkaan.

Suurin osa vastaajista kertoi liikkuvansa, koska siitä sai hyvän olon ja mielen. Myös liikunnasta nauttiminen oli monella syy liikkumiseen. Moni kertoi myös kunnon ja terveyden ylläpitämisen ja parantamisen saavan heidät liikkeelle. Negatiivisten tunteiden poistaminen ja arjessa jaksaminen olivat tärkeinä tekijöinä.

Melkein kaikki vastaajat kokivat mielialansa hyväksi ja olivat tyytyväisiä itseensä ja elämäänsä. Myös olemukseen ja ulkonäköön oltiin pääosin tyytyväisiä, muutamat olivat kuitenkin huolissaan, että näyttävät epämiellyttäviltä. Enemmistö ei kokenut väsyvänsä sen herkemmin kuin ennenkään. Suurin osa vastaajista eivät tunteneet itseään ahdistuneeksi tai jännittyneeksi, mutta neljäsosa koki ahdistuvan ja jännittyvän melko helposti.

Nuorilla aikuisilla liikunta vähensi huomattavasti koettua stressiä, väsymystä, levottomuutta, ärtymystä alakuloisuutta ja ahdistuneisuutta. Kun liikunta taas lisäsi heillä energisyyttä, virkeyttä, yleistä mielihyvää, tyytyväisyyttä itseensä ja kehoonsa, iloa, elinvoimaisuutta, rentoutuneisuutta ja itseluottamusta.

Ennen liikunnan harrastamista nuorilla aikuisilla esiintyi erilaisia kehontunteuksia ja tunteita. Yleisimpiä näistä olivat väsymys, halu tai tarve lähteä liikkumaan ja negatiiviset tunteet kuten ärtymys, ahdistus, stressi tai levottomuus. Kuitenkin myös positiivisia tunteita esiintyi, kuten iloisuutta ja

energisyttä. Liikunnan harrastamisen aikana nuorilla aikuisilla esiintyi kehontuntemuksista ja tunteista selvästi eniten mielihyvää ja hyvänolon tunnetta, energisyttä, iloa, muita positiivisia tunteita ja fyysisiä tuntemuksia. Ennen liikuntaa ja liikunnan aikana koetut kehontuntemukset ja tunteet riippuivat kuitenkin nuorten aikuisten mukaan välillä päivästä, mutta nämä olivat silti hallitsevimpia tuntemuksia. Liikunnan harrastamisen jälkeen koetut kehontuntemukset ja tunteet olivat enemmän saman suuntaisia. Selvästi eniten koettiin hyvänolon tunnetta, joka liitettiin usein rentoutuneisuuteen ja jopa raukeaan olotilaan. Myös onnistumisen tunnetta ja tyytyväisyyttä suoritukseen ja ylipäätään siihen että on harrastanut liikuntaa koettiin paljon. Vaikka osa tunsikin itsensä väsyneeksi, siihen oli kuitenkin aina liitetty jokin positiivinen tunne, eikä kukaan kertonut kokevansa pelkästään negatiivisia tuntemuksia tai tunteita.

Nuoret aikuiset kokivat liikunnan vaikuttavan pääasiassa positiivisesti ja piristävästi mielenterveyteensä. Liikunnan koettiin nostavan mielialaa ja tuovan mielihyvää. Väsymyksen koettiin vähenevän liikunnan johdosta, sekä arjessa ja työssä jaksamisen paranevan ja energisyyden lisääntyvän. Negatiivisia tunteita ja tiloja saatiin vähennettyä ja poistettua liikunnan avulla.



## 9. POHDINTA

Opinnäytetyön aihe syntyi sen kiinnostavuuden ja tärkeyden vuoksi. On tutkittu paljon liikunnan vaikutuksia fysiologiaan, mutta vähemmän on näyttöä mielenterveyteen. Tämä johtuu näiden vaikutusten mittaamisen vaikeudesta ja siitä, että ihmisen kokemukseen vaikuttaa sekä sisäiset, kuten asenteet, odotukset ja väsymys, että ulkoiset tekijät, kuten ympäristö, seura ja sääolot. Nämä tekijät vaikuttavat voimakkaasti psyykkisiin vasteisiin. Tämän vuoksi yksilöllinen vaihtelu on suuri ja vaikutukset on huonommin ennustettavissa, kuin biologiset vaikutukset. (Vuori ym. 2010: 24.)

Aihe oli meistä tutkijoina tärkeä, koska muun muassa Terveys 2000 tutkimuksen mukaan lähitulevaisuuden yksi isoimmista terveystaasteista on ylipainon ehkäiseminen. Myös väestötasolla mitattuna nuorison fyysinen kunto on heikompi kuin aikaisemmin ja joka kymmenes ei edes harrasta liikuntaa, jossa hikoillaan ja hengästyttään. (Kalaja ym. 2004: 14.) Tämän vuoksi halusimme tutkia nuorten aikuisten liikuntatottumuksia.

### 9.1 Tulosten pohdinta

Aiempien tutkimusten mukaan nuoret liikkuvat liian vähän. Tämän takia yllätyimme oman tutkimuksemme tuloksista, koska suurin osa kertoi liikkuvansa puolen tunnin ajan kahdesta jopa seitsemään kertaan viikossa. Muutamat liikkuivat jopa useita kertoja päivässä. Vain muutamat liikkuivat kerran viikossa tai harvemmin. Suurin osa vastaajistamme oli naisia ja 20-21-vuotiaita. Pohdimmekin, että vaikuttaisiko kohderyhmämme saatuihin tuloksiin. Tämä on meidän mielestämme ikä, jolloin nuori aikuinen alkaakin ymmärtämään itsensä huolehtimisesta ja terveyden tärkeydestä syvällisemmin. Ajattelimme, että liikunnasta saatava hyöty ymmärretään ja huomataan paremmin aikuistuessaa. Liikunnalla alkaa olla ehkä enemmän merkitystä terveyden ja kunnan ylläpitämisellä, kuin pelkän huvin vuoksi ja ulkonäön kohentamisella.

Tutkimustuloksistamme selvisikin, että yksi merkittävimmistä motiiveista liikunnan harrastamiseen on kunnon ja terveyden ylläpitäminen. Motiiveista yleisin oli liikunnasta saatava hyvä olo ja mieli, joka on mielestämme yhteydessä itsestään huolehtimiseen. Liikunnalla haluttiin myös poistaa stressiä, väsymystä pahaa oloa ja paineita eli säädellä omaa tilaansa. Tutkimuksestamme selvisi myös, että ulkonäkö, painonhallinta ja sosiaaliset syyt toimivat motiivina liikunnan harrastamiseen. Valtaosa tutkimukseen vastanneista oli nuoria naisia, joilla edellä mainitut motiivit olivat odotettavissa. Vaikka nuoret aikuiset osaisivatkin ajatella liikunnan positiivisia vaikutuksia itse terveyteen, vaikuttaa heidän liikkumiseensa myös pinnallisemmatkin syyt. Ulkonäköpaineet ovat mielestämme isoja varsinkin nuorilla, mikä vaikuttaa haluun muokata ja parantaa ulkonäköä ja vartaloa. Tässä iässä myös tapahtuu paljon muutoksia nuoren aikuisen elämässä, kuten esimerkiksi uudelle paikkakunnalle muutto ja opiskelun aloittaminen. Nämä muutokset voivat synnyttää halua solmia uusia sosiaalisia suhteita, johon hieno mahdollisuus on tutustua uusiin ihmisiin esimerkiksi uuden liikuntaharrastuksen kautta. Myös uusiin ystäviin on mukava ja helppo tutustua esimerkiksi mieluisan urheilulajin parissa.

Reipasta liikuntaa harrastettiin tutkimuksen mukaan paljon. Suurin osa liikkui useita tunteja viikossa. Tämäkin ylitti odotuksemme. Iso osa vastaajista harrasti raskasta liikuntaa UKK-instituutin liikuntapiirakan suosituksen mukaan tarpeeksi. Suositus on harrastaa raskasta liikuntaa tunti ja 15 minuuttia viikossa tai kaksi tuntia ja 30 minuuttia reippaasti. Juuri tämä ylittyi isolla osalla vastaajista. (UKK-instituutti 2009.)

Yllättävää oli, että melkein kolmasosa kuitenkin harrasti raskasta liikuntaa UKK-instituutin liikuntapiirakan mukaan liian vähän. Tämä yllätti meidät, koska aiemmissa kysymyksissä vastaajat kertoivat harrastavansa liikuntaa useasti viikossa. Näiden perusteella kevyen liikunnan harrastaminen on yleisempää, kuin raskaan liikunnan harrastaminen. Syytä tähän on varmasti monia, mutta yksi niistä voisi olla juuri kevyen liikunnan pienemmät negatiiviset tuntemukset. Kevyt liikunta ei aiheuta väsymystä, uupumusta tai jopa kipua niin kuin raskas liikunta aiheuttaa. Reipasta ja kevyttä liikuntaa on varmasti pienempi kynnyksensä lähteenä.

harrastamaan ihan vain virkistyäkseen, hakeakseen elämyksiä tai ajankuluksi. Raskasta liikuntaa harrastaakseen täytyy liikkujalla varmasti olla isompi motivaatio ja negatiivisten tuntemusten täytyy olla pienempi haitta kun raskaan liikunnan positiiviset vaikutukset. Raskasta liikuntaa on todennäköisesti mukavuussyistä isompi kynnyksen lähtö harrastamaan. Myös käytännön harrastusmahdollisuudet voivat vaikuttaa reippaan liikunnan suosioon. Saattaa olla helpompi ja halvempi vaihtoehto lähtö ystävän kanssa kävelylle ulos kuin maksullisiin raskaisiin jumppiin. Ehkäpä näiden syiden takia moni valitsee ennemmin helpon ja kivuttoman reippaan liikunnan, josta myös saa positiivisia tuntemuksia ja vaikutuksia mielelle ja keholle.

Lihaskuntoa ja liikehallintaa kuuluu UKK-instituutin liikuntapiirakan suositukseen mukaan harrastaa kaksi kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2009). Jopa yli kolmasosa tutkimuksen vastaajista harrasti lihaskuntoa ja liikehallintaa liian vähän tämän suosituksen mukaan. Tutkijat pohtivat, vaikuttaisiko miesten vähäinen osallistuminen tutkimustulokseen, koska yleensä miehet keskittyvät kuntosaliharjoitteluun ja lihaskunnan lisäämiseen. Kun taas naiset keskittyvät ehkä enemmän aerobiseen liikuntaan ja kiinteytymiseen.

Olimme positiivisesti yllättyneitä, että enemmistö vastaajista kertoi mielialansa olevan valoisa eikä alakuloinen. Muutama vastaaja kertoi olevansa surullinen ja alakuloinen. Ajattelimme tämä johtuvan jostain väliaikaisesta elämäntapahtumasta tai tilanteesta, eikä pysyvästä olotilasta. Sama kaava toistui kysyttäessä tyytyväisyyttä itseensä ja elämäänsä. Suurin osa olivat tyytyväisiä elämäänsä. Muutama vastaaja kertoi kuitenkin että heistä tuntuu etteivät nauti asioista samalla tavalla kuin ennen ja etteivät saa tyydytystä juuri mistään. Tämä erottui ja kiinnitti tutkijoiden huomion. Mietimme voiko tämä johtua enää tilapäisestä elämäntilanteesta, koska mielestämme tällainen tunne kehittyy yleensä pidemmällä aikavälillä.

Enemmistö vastaajista olivat melko tyytyväisiä ulkonäkönsä ja olemukseensa, eikä ulkonäössään ollut heitä haittaavia piirteitä. Osa kuitenkin kertoi olevansa huolissaan ulkonäöstään tai olivat varmoja että näyttävät rumilta. Mietimme liittyisikö tyytyväisyys omaan ulkonäköön liikunnan harrastamisen määrään.

Ulkonäköönsä oli tyytyväisiä valtaosa, kuten myös reilusti liikuntaa harrastavia. Pohdimme, että liikuntaa harrastavat saattavat todennäköisesti olla melko tyytyväisiä ulkonäköönsä tai ainakin ulkomuotoonsa. Tämä voisi motivoida heitä jatkamaan liikunnan harrastamista ja ylläpitää tyytyväisyyttään. Yllätyimme, että ulkonäköönsä tyytymättömiä oli kuitenkin melko paljon. Voisiko tällä olla yhteys liikunnan vähyyteen ja siitä saataviin positiivisiin kokemuksiin itsestään?

Jokaisessa mielialaa koskevassa kysymyksessä on erottunut muutama hyvin negatiivinen vastaus. Myös liikunnan määrää koskevissa kysymyksissä on erottunut muutama hyvin vähän tai ei ollenkaan liikuntaa harrastavan vastaus. Mietimme, voisiko näillä olla yhteyttä tai samat vastaajat? Jos nämä liittyvät toisiinsa, voisiko kyseessä olla negatiivinen kierre jossa kokemukset omasta pystyvyydestä, mielialasta ja ulkonäöstä ruokkivat liikkumattomuutta.

Suurin osa ei tuntenut itseään lainkaan ahdistuneeksi tai huonohermoiseksi. Kuitenkin noin neljäsosa kertoi ahdistuvansa ja jännittyvänsä melko helposti tai tulevansa erityisen tuskaiseksi ja ahdistuneeksi. Pohdimme, että pelkästään työ- ja kouluelämän tai muiden tekijöiden aiheuttama pieni ahdistus ja jännittyminen on melkoisen normaalia. Yllätyimme kuitenkin kun vastaajat kertoivat sen tapahtuvan melko helposti ja olevan erityisen tuskaisia. Tämä on mielestämme melko hälyttävää. Mietimme, voiko näistä osa mahdollisesti helpottaa omaa olotilaansa liikunnan avulla. Jos oletetaan että nämä erityisen ahdistuneet ovat niitä, jotka tutkimuksemme mukaan eivät liiku juuri ollenkaan, auttaisiko heitä liikunnan lisääminen arkeensa? Pohdimme myös, onko paljon liikkuvat vähemmän ahdistuneita? Voisivatko paljon liikkuvat osata ennaltaehkäistä ahdistusta ja jännitystä liikunnan harrastamisella?

Vastaajien mukaan liikunta vähensi eniten stressiä, väsymystä, levottomuutta, ärtymystä ja alakuloisuutta. Myös kuitenkin ahdistuneisuuden, jännittyneisyyden, kerrottiin vähenevän liikunnan ansiosta. Emme yllättyneet vastauksista. Kuten emme myöskään yllättyneet vastaajien kokevan liikunnan lisäävän eniten energisyyttä, virkeyttä, yleistä mielihyvää, tyytyväisyyttä itseensä, elinvoimaisuutta ja rentoutuneisuutta. Pohdimme näitä liikunnan vaikutuksia ja sitä kuinka paljon pitää liikkua, että tunnistaa nämä edulliset muutokset itsessään.

Liikuntaa harrastava tuottaa liikkumisellaan haluttuja kehontuntemuksia ja elämyksiä, kun taas liikuntaan tottumaton ei ehkä harrasta sitä niin kauan että nämä tuntemukset muuttuisivat hallitseviksi. (Fogelholm ym. 2011: 47-49.) Mietimmekin olisiko tutkimuksemme paljon liikkuvat osanneet nimetä kehontuntemuksia ja tunteita paremmin kuin vähemmän liikkuvat?

Ennen liikunnan harrastamista vastaajat kertoivat hallitsevimmitse kehontuntemuksiksi ja tunteiksi väsymyksen, vaikeuden saada itsensä liikkeelle, mutta kuitenkin halun tai tarpeen päästä liikkeelle. Osasimme odottaakin näitä vastauksia, koska paljon liikkuvien keho on totunut säännölliseen fyysiseen aktiivisuuteen. Joillakin voi tulla myös riippuvuus, jolloin on pakko päästä liikkumaan. Väsymys tuntuisi myös olevan yleinen tunne ennen liikkumaan lähtöä ja se voisi olla yksi syykin liikkeelle lähtöön. Tällöin liikunnan avulla halutaan säädellä omaa tilaansa eli poistaa väsymys. Myös negatiivisia tunteita tunnettiin ennen liikunnan harrastamista, kuten ärtyneisyyttä, ahdistusta, stressiä ja levottomuutta. Näitä todennäköisesti haluttiin eroon liikunnan avulla ja tämä toimi motivaationa liikunnan harrastamiseen.

Liikunnan aikana yleinen tunnetila oli hyvänolon tunne, mielihyvä ja energisyyden lisääntyminen. Myös fyysisiä tuntemuksia esiintyi, kuten lihaskipua, fyysistä raskautta ja tihentynyttä pulssia. Nämä ovat täysin normaaleja liikuntaa harrastavalle, kun harjoitellaan raskaasti. Nämä kokemukset ovat hyvin yksilöllisiä ja niihin vaikuttaa monia tekijä. Siksi vastauksissa oli suuri hajonta. Liikunnan vaikutusmekanismeja on monia. Yksi niistä on dopamiinin erittyminen, jolla on todettu olevan vaikutus muun muassa mielihyvän kokemisen voimistumisessa. (Vuori 2010: 511.)

Liikunnan jälkeen yleisimpiä kehontuntemuksia ja tunteita olivat hyvänolon tunne, joka oli suurella osalla liitetty rentoutuneeseen olotilaan. Myös väsymystä, raukeutta ja muita positiivisia tunteita, kuten ilo, energisyys ja virkeys. Emme olleet yllättyneitä näistä vastauksista. Näitä hyvinvointielämyksiä onkin tutkittu pääasiallisesti liikunta suorituksen aikana tai heti sen jälkeen. (Fogelholm ym. 2011: 44.) Myös aiemmissa tutkimuksissa on siis esiintynyt näitä hyvinvointielämyksiä ja pohdimmekin ovatko ne yhteydessä kenties liikunnan

kestoon tai intensiivisyyteen?

Valtaosa vastaajista koki liikunnan vaikuttavan positiivisesti ja piristävästi mielenterveyteensä. Liikunnan koettiin myös nostavan mielialaa ja tuottavan mielihyvää. Sen koettiin myös vähentävän väsymystä ja lisäävän energisyyttä ja jaksamista työssä ja arjessa. Voisiko tällä piristävällä vaikutuksella olla yhteyttä siihen, että enemmistö vastaajista koki ettei ole sen väsyneempi kuin ennenkään? Meidän mielestä sillä on yhteyttä. Säännöllisen liikunnan on todettu parantavan unen laatua, nukahtamiskykyä ja päiväaikaista vireyttä. (UKK-instituutti 2010.)

Hypoteesimme, että liikunta vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen on meidän mielestämme tutkimuksellamme todettu paikkaansa pitäväksi. Liikunnan koettiin poistavan negatiivisia tunteita ja tiloja, kuten stressiä, ärtymystä, masennusta, ahdistusta ja levottomuutta ja tuottavan positiivisia tunteita, hyvinvointielämyksiä ja jopa parantavan elämänlaatua.

## **9.2 Tutkimuksen luotettavuus**

Kyselytutkimuksen aineistoa on yleisesti pidetty pinnallisena ja teoreettisesti vaatimattomana. Reliaabelius eli luotettavuus voi myös kärsiä, koska ei tiedetä kuinka vakavasti ja rehellisesti tutkittavat vastaavat kysymyksiin. Väärinymmärryksiä voi myös sattua, jos vastaajien näkökulmista annetut vastausvaihtoehdot eivät ole onnistuneita. Myös katoa eli vastaamattomuutta voi esiintyä, joka heikentää tutkimustuloksia. (Hirsjärvi ym. 1997: 195.)

Toinen on validius eli pätevyys, joka liittyy tutkimuksen arviointiin. Se tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä mitä on tarkoituskin. Koska kysely tehdään tutkimuksena, on siinä vaarana, että vastaajat ovat voineet käsittää kysymykset aivan erilalla kuin tutkijat ovat ajatelleet. Siksi halutaan käyttää valmiiksi esitestattuja ja valtakunnallisesti käytettyjä kysymyksiä. (Hirsjärvi ym. 1997: 232.)

Tutkimuksessa tutkijat eivät voi mitenkään olla täysin varmoja, kuinka rehellisesti ja vakavasti tukittavat vastaavat kysymyksiin. Selkeät asiattomuudet olisivat erottuneet. Kaikki lomakkeet oli tutkijoiden mielestä täytetty asiallisesti ja huolellisesti. Kyselykaavakkeessa suurin osa kysymyksistä oli otettu suoraan tai sovellettu luotettavista ja käytössä olevista tutkimuksista ja lähteistä. Tutkijoiden itse kehitetyissä kysymyksissä oli valmiiksi annettujen vastausvaihtoehtojen lisäksi mahdollisuus kertoa jokin muu oma vaihtoehto.

Tutkimuksen validiteetin kannalta esitestaus on siis tärkeää. Kyselylomake esitestattiinkin ensin neljällä 18-25-vuotiaalla nuorella aikuisella. Heidän palautteensa otettiin huomioon kyselylomakkeen muokkauksessa. Kyselylomakkeesta poistettiin kaksi kysymystä ja korvattiin ne kolmella uudella, jonka jälkeen kysymykset esitestattiin uudestaan vielä kolmella eri Sosiaali- ja terveysalan 18-25-vuotiaalla opiskelijalla. Tämän viimeisimmän esitestauksen jälkeen saatu palaute oli hyvää, eikä kysymyksiä tarvinnut enää muuttaa. Esitestauksessa mukana olleet nuoret aikuiset eivät osallistuneet itse tutkimukseen.

### **9.3 Tutkimuksen eettisyys**

Kaiken tieteellisen toiminnan ydin on eettisyys. Hoitotieteen ja muiden tieteenalojen tutkimuksessa on ollut keskeisiä aiheita jo kauan tutkimusetiikka ja sen kehittäminen. Tutkimusetiikka pyrkii vastaamaan kysymykseen oikeista säännöistä, joita tutkimuksessa tulee noudattaa ja se luokitellaan usein normatiiviseksi etiikaksi. (Kankkunen, Vehviläinen, Julkunen2009: 172)

Tutkimuksessa on noudatettu Helsingin julistuksen (1964) mukaisesti eettisiä ohjeita. Julistus on tutkimusetiikan ohjeistus, joka on hyväksytty kansainvälisesti. Helsingin julistus on tehty lääketieteellisen tutkimuksen tarpeisiin, mutta sitä voi soveltaa myös hoitotieteellisiin tutkimuksen eettiseksi ohjeeksi. Julistuksessa muun muassa todetaan tutkimustyön perusteluja, otetaan kantaa haavoittuviin ryhmiin ja annetaan ohjeita potilaiden turvallisuuden ja oikeuksien turvaamiseksi tutkimustyössä. Myös kansallinen lainsäädäntö ohjaa hoitotieteellistä tutkimusta. Näitä ovat esimerkiksi henkilötietolaki (523/1999) sekä potilasvahinkolaki

(585/1992)

Tutkittavien yksityisyys, sekä fyysinen ja psyykinen koskemattomuus on tutkimuksessa turvattu, eikä tutkittavien persoonallisuuteen aiheudu haittaa. Tutkimukseen vastaaminen oli aidosti vapaaehtoista. Tutkimuksessa noudatettiin tutkimuseettisiä periaatteita. Vastaajia ei tunnisteta ja kyselylomakkeet hävitettiin asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua. (Kankkunen ym. 2009: 174-177.)

Tutkimuksen teoriaosuus koottiin perehtymällä kirjallisuuteen ja tutkimuksiin aihealueeseemme liittyen. Sopivaa kirjallisuutta etsittiin ammattikorkeakoulun tiedonhakuohjelman avulla. Tietokantoina olivat muun muassa Pubmed, Cinal ja Medic. Hakusanoina käytettiin enimmäkseen liikuntaa ja mielenterveyttä. Saatu tieto on kerrottu teoriassa asianmukaisesti ja plagiointia välttämällä. Kaikki lähteet on ilmoitettu niin tekstissä kuin lähdeluettelossa ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti.

#### **9.4 Jatkotutkimusaiheet**

Tutkimusta tehdessä nousi esille erittäin vahvasti varsinkin yksi jatkotutkimusaihe. Olisi mielenkiintoista ottaa isompi joukko vastaajia ja ristiintaulukoida jokainen vastaus erikseen, niin että voitaisiin saada selville jokaisen omat liikuntatottumukset ja mielenterveys. Näin voitaisiin saada tarkemmin selville liikunnan ja mielenterveyden välistä yhteyttä.



## LÄHTEET

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

Hiltunen, E., Holmberg, P. & Jyväsjärvi, E. 2010. Galenos. 1.-2. painos. Helsinki. WSOY

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja Kirjoita. 15. uudistettu painos. Hämeenlinna. Tammi.

Kankkunen, Vehviläinen, Julkunen. 2009 Tutkimus hoitotieteessä. 1. painos. WSOY.

Kalaja, S., Länsikallio, R. & Porevirta, J. & Tanhuanpää, S. 2004. Lukion terveystieto, ote. Helsinki. Otava.

Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulun Yliopisto. Julkaistu: 10.12.2010. [Viitattu 21.9.2011.] Saatavilla www-muodossa: <http://herkules.oulu.fi/isbn9789514263767/isbn9789514263767.pdf>

Koskenvuo, K. (toim) 2003. Sairauksien ehkäisy. 2. uudistettu painos. Helsinki. Duodecim

Kuhanen, C., Oittinen, P. & Kanerva, A. & Seuri, T. & Schubert, C. 2010. Mielenterveyshoitotyö. 1. painos. Helsinki. WSOYpro Oy.

Lavikainen, J., Lahtinen, E. & Lehtinen V. 2000. Public Health Approach on Mental Health in Europe. Saarijärvi. Gummerus Kirjapaino Oy.

Lehtomäki, P. 2011. Tutkimus: Nuorten aikuisten elintavat huolestuttavia. SLU, Liikunnan ja urheilun maailma 15/5. [Viitattu 21.9.2011.] Saatavilla www-muodossa:

[http://www.slu.fi/lum/15\\_05/jasenjarjestoille/tutkimus\\_nuorten\\_aikuisten\\_elint/](http://www.slu.fi/lum/15_05/jasenjarjestoille/tutkimus_nuorten_aikuisten_elint/)

Mielenterveyden keskusliitto. 2006. Liikunta ja mielenterveys.[Viitattu

20.09.2011.] Saatavilla [www-muodossa:](http://www.mtkl.fi/@Bin/285221/Liikunta+ja+mielenterveys+netti.pdf)  
<http://www.mtkl.fi/@Bin/285221/Liikunta+ja+mielenterveys+netti.pdf>

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta, liikunnan sovellukset erityisryhmille, Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154.

Ojanen, M. 2002. Elämän mieli ja merkitys. Helsinki. Kirjapaja Oy.

Ojanen, M. 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki. Kirjapaja.

Saarelma, Osmo. 2010. Väsymys. Teoksessa: Lääkärikirja Duodecim. Kustannus oy Duodecim. Julkaistu 25.10.2010. [Viitattu 04.10.2011.] Saatavilla [www-muodossa:](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00348)

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00348](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00348)

Sinkkonen, M. 2004. Naisen itsetunto. Pieksämäki. Kirjapaja.

Toivio, T. & Nordling E. 2009. Mielenterveyden psykologia.1. painos. Tampere. Edita.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällöllinen analyysi. Helsinki. Tammi.

UKK-instituutti. 2011. Liikuntapiirakka. Julkaistu: 27.09.2011 [Viitattu 04.10.2011.] Saatavilla [www-muodossa:](http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka)  
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

UKK-instituutti. 2010. Hyvä uni liikkumalla. Edellinen muokkaus: 30.03.2010. [Viitattu 04.10.2011.] Saatavilla [www-muodossa:](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_unta)  
[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset/liikunta\\_parantaa\\_unta](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_unta)

Valkonen-Korhonen, M., Lehtonen, K. & Tuovinen, T. 2003. Mielenterveys uusiutuvana voimavarana. Helsinki. Yliopistopaino.

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2005. Liikuntalääketiede. 3. painos, Helsinki Duodecim.

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2010. Liikuntalääketiede. 3. painos, Helsinki  
Duodecim.

## LIITE 1

Hei,

Olemme kaksi opiskelijaa Vaasan ammattikorkeakoulusta. Toinen meistä opiskelee terveydenhoitajaksi (AMK) ja toinen psykiatriseksi sairaanhoitajaksi (AMK). Teemme opinnäytetyön yhdessä ja tutkimme liikunnan vaikutusta henkiseen hyvinvointiin.

Tutkimuksemme tarkoitus on kartoittaa nuorten aikuisten liikuntatottumuksia ja mielenterveyttä. Kohderyhmämme ovat 18-25-vuotiaat Vaasan Ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden 1.-2. lukuvuoden opiskelijat. Kohderyhmäksemme valitsimme itsenäistymisen ja muutoksen ikävaiheen ja näin toivomme saavamme tutkimukseen mukaan erityyppisiä nuoria aikuisia.

Pyydämme Sinua ystävällisesti vastaamaan oheisiin kysymyksiin, jotka liittyvät liikuntatottumuksiin ja liikuntaan. Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista, mutta jokainen vastaus on tärkeä. Käsittelemme vastaukset nimettöminä ja niitä käytetään vain tähän tutkimukseen.

Tutkimuslomakkeessa on monivalintakysymyksiä, joihin valitaan yksi vastausvaihtoehto, ellei toisin mainita. Mukana on myös monivalintakysymyksiä (kysymykset nro 13 ja 14), joissa voi valita useamman vastausvaihtoehdon. Lisäksi on myös viisi avointa kysymystä, johon vastauksen saa kirjoittaa omin sanoin.

Kiitos ajastasi!

Ystävällisin terveisin Jonna Väli-Torala ja Minna Suomela

**1. Ikä**

- 18-19
- 20-21
- 22-23
- 24-25
- 25 tai vanhempi

**2. Sukupuoli**

- Nainen
- Mies

**3. Kuinka usein harrastat urheilua tai liikuntaa VAPAA-AIKANASI vähintään PUOLEN TUNNIN ajan?**

- Useita kertoja päivässä
- Noin kerran päivässä
- 4-6 kertaa viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- Kerran viikossa
- Harvemmin
- En lainkaan

**4. Kuinka monta tuntia VIIKOSSA tavallisesti harrastat reipasta liikuntaa , kuten kävely, pyöräily, raskaat kotityöt, sauvakävely?**

- En yhtään
- Noin ½ tuntia
- Noin 1 tunnin
- Noin 2-3 tuntia
- Noin 4-6 tuntia
- Noin 7 tuntia tai enemmän

**5. Kuinka monta tuntia VIIKOSSA tavallisesti harrastat raskasta liikuntaa, kuten juoksu, maastohiihto, nopea pyöräily, kuntouinti, nopeat maila- ja juoksupallopelit, aerobicjumpat?**

- En yhtään
- Noin ½ tuntia
- Noin 1 tunnin
- Noin 2-3 tuntia
- Noin 4-6 tuntia
- Noin 7 tuntia tai enemmän

**6. Kuinka monta KERTAA VIIKOSSA tavallisesti harrastat lihasvoimaa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa, kuten *kuntosaliharjoittelu, kuntopiiri, pallopelit, tanssi, venyttely*?**

- En yhtään
- Kerran
- Kaksi kertaa
- Kolme kertaa
- Neljä kertaa
- Viisi tai useamman kerran viikossa

**7. Miksi harrastat liikuntaa? Jos et harrasta liikuntaa, niin miksi et?**

---

---

---

---

---

**8. Minkälainen on mielialasi?**

- Mielialani on melko valoisa ja hyvä
- En ole alakuloinen tai surullinen
- Tunnen itseni alakuloiseksi ja surulliseksi
- Olen alakuloinen jatkuvasti enkä pääse siitä
- Olen niin masentunut ja alavireinen, etten kestä enää

**9. Miten tyytyväiseksi tai tyytymättömäksi tunnet itsesi?**

- Olen varsin tyytyväinen elämään
- En ole erityisen tyytymätön
- En nauti asioista samalla tavalla kuin ennen
- Minusta tuntuu, etten saa enää tyydytystä juuri mistään
- Olen täysin tyytymätön kaikkeen

### 10. Minkälaisena pidät olemustasi ja ulkonäköäsi?

- Olen melko tyytyväinen ulkonäkööni ja olemukseeni
- Ulkonäössäni ei ole minua haittaavia piirteitä
- Olen huolissani siitä, että näytän epämiellyttävältä
- Minusta tuntuu, että näytän rumalta
- Olen varma, että näytän rumalta ja vastenmieliseltä

### 11. Tunnetko väsymystä ja uupumusta?

- Väsyminen on minulle lähes täysin vierasta
- En väsy helpommin kuin tavallisestikaan
- Väsyn nopeammin kuin ennen
- Vähäinenkin työ väsyttää ja uuvuttaa minua
- Olen liian väsynyt tehdäkseeni mitään

### 12. Oletko ahdistunut tai jännittynyt?

- Pidän itseäni melko hyvähermoisena enkä ahdistu kovinkaan helposti
- En tunne itseäni ahdistuneeksi tai ”huonohermoiseksi”
- Ahdistun ja jännityn melko helposti
- Tulen erityisen helposti tuskaiseksi, ahdistuneeksi tai jännittyneeksi
- Tunnen itseni jatkuvasti ahdistuneeksi ja tuskaiseksi kuin hermoni olisivat ”loppuun kuluneet”

### 13. Mitä alla olevista koet liikunnan vähentävän? (valitse yksi tai useampi vastausvaihtoehto)

- Stressi
- Alakuloisuus
- Väsymys/voimattomuus
- Ärtymys
- Haluttomuus
- Jännittyneisyys
- Ahdistuneisuus
- Surullisuus
- Levottomuus
- Jotain muuta? Mitä? \_\_\_\_\_
- En ole tunnistanut mitään ominaisuuksia, oireita tai tuntemuksia.

**14. Mitä alla olevista koet liikunnan *lisäävän*?** (valitse yksi tai useampi vastausvaihtoehto)

- Itseluottamus
- Energisyys
- Tyytyväisyys itseeni/kehooni
- Minäkuvan parantaminen
- Elinvoimaisuus
- Virkeys
- Ilo
- Yleinen mielihyvä
- Rentotutuneisuus
- Väsymys
- Ärtynisyys
- Kipu
- Jotain muuta? Mitä? \_\_\_\_\_
- En ole tunnistanut mitään ominaisuuksia, oireita tai tunteita.

**15. Mitä kehontunteuksia ja tunteita Sinulla tavallisesti esiintyy *ennen* liikunnan harrastamista?**

---

---

---

**16. Mitä kehontunteuksia ja tunteita Sinulla tavallisesti esiintyy liikunnan harrastamisen *aikana*?**

---

---

---

**17. Mitä kehontunteuksia ja tunteita Sinulla tavallisesti esiintyy liikunnan harrastamisen *jälkeen*?**

---

---

---



**18. Miten koet liikunnan vaikuttavan Sinun mielenterveyteesi?**

---

---

---

Kiitos vastauksistasi