

# **Siviilipalvelusvelvollisten koettu fyysinen aktiivisuus ja liikuntamotivaatio**

**Kyselytutkimus siviilipalveluksen aikaisen liikuntakasvatuksen  
kehittämiseksi**

LAB-ammattikorkeakoulu

Fysioterapeutti (AMK) Sosiaali- ja terveysala

2021

Saana Rutila

## Tiivistelmä

Tekijä Rutila Saana	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 28	Valmistumisaika Kevät 2021
Työn nimi <b>Siviilipalvelusvelvollisten koettu fyysinen aktiivisuus ja liikuntamotivaatio</b> Kyselytutkimus siviilipalveluksen aikaisen liikuntakasvatuksen kehittämiseksi		
Tutkinto Fysioterapeutti (AMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio Siviilipalveluskeskus, ELY-keskusten ja TE-toimistojen kehittämis- ja hallintokeskuk- sen (KEHA-keskus) erillisyksikkö		
Tiivistelmä <p>Liikunnan vaikutusta terveyteen on tutkittu ja kiistattomia terveyshyötyjä havaittu. Liikunnallisella elämäntavalla voidaan parhaimmillaan edistää kansanterveyttä mahdollistaen lisää terveitä elinvuosia ja sitä kautta myös pienentää yhteiskunnalle aiheutuvia kustannuksia.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia siviilipalvelusvelvollisten koettua fyysistä aktiivisuutta ja koettua liikuntamotivaatiota, ennen siviilipalvelukseen astumista. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää siviilipalveluksen aikaista liikuntakasvatusta.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin määrällisenä tutkimuksena, jonka aineisto kerättiin kyselyllä. Kyselyssä fyysistä aktiivisuutta mitattiin IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) -lomakkeen lyhytversion avulla. Liikuntamotivaatiota selvitettiin 12 suljetun väittämän ja kolmen avoimen kysymyksen avulla. Tulosten analysoinnissa hyödynnettiin frekvenssejä ja aineistolähtöistä sisällön analyysia.</p> <p>Kyselyyn vastasi 87 siviilipalvelusvelvollista, jotka astuivat siviilipalvelukseen helmikuussa 2021. Vastausprosentiksi saatiin 69 %. Tuloksista saadaan selville, että 62 % siviilipalvelusvelvollisista liikkuu UKK-instituutin aikuisten liikkumisen suositusten mukaisesti eli viikoittainen liikuntamäärä oli raskasta fyysistä aktiivisuutta yksi tunti ja 15 minuuttia viikossa tai kohtalaisen raskasta fyysistä aktiivisuutta kaksi tuntia ja 30 minuuttia viikossa tai enemmän. Tärkeimmät siviilipalvelusvelvollisten liikuntamotivaatiota lisäävät tekijät ovat terveydestä huolehtiminen ja liikunnan positiiviset vaikutukset mielelle. Liikuntamotivaatiota vähentävistä tekijöistä merkittävimpiä ovat puitteet ja terveys ja hyvinvointi. Puitteista merkittävin liikuntamotivaatiota vähentävä tekijä on huono sää ja terveyden ja hyvinvoinnin osalta väsymys.</p>		
Asiasanat siviilipalvelus, siviilipalvelusvelvollinen, fyysinen aktiivisuus, liikuntamotivaatio		

## Abstract

Author(s) Rutila, Saana	Type of Publication Thesis, UAS	Published Spring 2021
	Number of Pages 28	
Title of Publication <b>Non-militaryservicemen experienced physical activity and exercise motivation</b> Survey to improve physical education during non-militaryservice		
Name of Degree Physiotherapist (UAS)		
Name, title and organization of the client Siviilipalveluskeskus, ELY-keskusten ja TE-toimistojen kehittämis- ja hallintokeskuk- sen (KEHA-keskus) erillisyksikkö		
Abstract <p>Studies show that physical activity has many proven benefits for our health. An active way of life can at best promote public health by increasing healthy years of life and in this the active way of life can also reduce social costs.</p> <p>The purpose of this thesis was to study experienced physical activity and exercise motivation of non-military servicemen before they start their non-military service. The aim of this thesis was to improve physical education during non-military service.</p> <p>The thesis was conducted by using quantitative research and the data were collected by using a questionnaire. The questionnaire measured physical activity by utilizing a short version of the the IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). Exercise motivation was studied by 12 closed statements and three open questions. The data was analyzed by using data based frequency and content analysis.</p> <p>87 non-military servicemen who started their service in February 2021 answered the questionnaire. Response rate was 68,5%. The results show that 62% of non-military servicemen had enough physical activity according to Finnish physical activity recommendation for adults (UKK-instituutti). The recommendation states that adults should have vigorous physical activity one hour and 15 minutes per week or moderate physical activity two hours and 30 minutes per week or more. The most important factors that increased the exercise motivation of non-military servicemen were taking care of their health and the positive effects exercising has on the mind. Factors that reduced exercise motivation the most were settings and health and wellness. Bad weather was the most important factor about settings that reduced exercise motivation. Tiredness was the most important factor reducing motivation in the health and wellness category.</p>		
Keywords Non-militaryservice, non-militaryservicemen, physical activity, exercise motivation		

## Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Siviilipalveluksen sisältö ja liikuntakasvatus .....	2
2.1	Siviilipalveluksen sisältö.....	2
2.2	Siviilipalveluksen aikainen liikuntakasvatus .....	3
3	Liikkumisen merkitys & paikallaan olon haitat .....	4
3.1	Käsitteiden määrittely .....	4
3.2	Liikkumisen hyödyt .....	4
3.3	Tutkimuksia fyysisen aktiivisuuden terveysvaikutuksista.....	5
3.4	Liikunnan yksilöllinen ja yhteiskunnallinen merkitys .....	5
3.5	Paikallaan olon terveyshaitat .....	6
4	Motivaatio ja liikuntamotivaatio .....	8
4.1	Tarpeet ja motiivit .....	8
4.2	Liikuntamotivaatio.....	8
4.3	Tutkimuksia liikuntamotivaatiosta.....	9
5	Opinnäytetyön toteutus .....	11
5.1	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja toimeksiantaja.....	11
5.2	Tutkimusmenetelmä .....	11
5.3	Aineiston keruu.....	12
5.4	Aineiston analysointi .....	13
6	Tulokset.....	16
6.1	Taustatiedot.....	16
6.2	Koettu fyysinen aktiivisuus.....	16
6.3	Koettu liikuntamotivaatio.....	16
6.3.1	Psyykkiset tekijät sekä terveys ja hyvinvointi .....	17
6.3.2	Sosiaaliset syyt, tavoitteet ja aiemmat kokemukset sekä ruutu aika ja sosiaalinen media .....	19
6.4	Avoimet vastaukset.....	21
7	Jatkokehitys ehdotuksia toimeksiantajalle.....	24
8	Yhteenveto .....	26
8.1	Pohdinta .....	26
8.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	27
8.3	Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet sekä jatkotutkimusehdotukset.....	28
	Lähteet .....	29

## Liitteet

Liite 1. Kysely fyysisestä aktiivisuudesta ja liikuntamotivaatiosta

Liite 2. Saatekirje

## 1 Johdanto

Siviilipalvelus on varusmiespalveluksen korvaava vaihtoehto, johon voi hakeutua va-  
kaumuksellisista syistä (Siviilipalveluskeskus a). Siviilipalveluksen valitsee vuosittain noin  
2500 asevelvollista (Työ ja elinkeinoministeriön julkaisuja 2011, 20). Asepalvelukseen as-  
tuvien varusmiesten kuntoa on seurattu 12 minuutin juoksutestin osalta vuodesta 1975 asti  
ja lihaskunnan osalta vuodesta 1982 asti. Tilastot osoittavat, että varusmiesten aerobinen  
kunto on heikentynyt ja kehon paino kasvanut viimeisten 20–35 vuoden ajan. Viimeisen  
kymmenen vuoden aikana negatiivinen muutos on tasaantunut. (Puolustusvoimat b.) Va-  
rusmiespalvelukseen sisältyy liikuntakoulutusta, jonka tarkoituksena on pysyvän liikunta-  
harrastuksen edistäminen siten, että asevelvollisten fyysisen kunnan ylläpito jatkuisi myös  
reservissä. Varusmiespalvelukseen sisältyvän liikuntakoulutuksen osuus on noin viidesosa  
varusmieskoulutukseen käytettävästä ajasta. (Puolustusvoimat a.)

Liikunta on tehokas keino terveyden edistämiseen. Liikuntaa voidaan pitää yleislääkkeenä,  
jota oikein annostelemalla pystytään vaikuttamaan terveyttä edistävästi lähes kaikkiin eli-  
mistön toimintoihin. (Huttunen 2018.) Kansainvälisessä vertailussa suomalaiset ovat fyysi-  
sesti aktiivista ja liikunnallista kansaa, mutta silti aikuisväestöstä vain runsas puolet liikkuu  
terveytensä kannalta riittävästi. Lapsissa ja nuorissa riittävästi liikkuvia on vielä vähemmän.  
(Wennman ym. 2019, 4.)

Opinnäytetyö lähti liikkeelle tarpeesta kehittää siviilipalvelusta siviilipalvelusenaikaisen lii-  
kuntakasvatuksen osalta. Siviilipalvelusvelvollisten kuntoa on tutkittu huomattavasti vähem-  
män, kuin varusmiesten. Siviilipalvelukseen sisältyvän liikuntakasvatuksen on todettu ole-  
van tarkoituksen mukaista kansanterveyden edistämisen näkökulmasta (Työ- ja elinkeino-  
ministeriön julkaisuja 2011, 59). Liikuntakasvatuksen toteutus on kuitenkin hankalaa sillä,  
siviilipalvelusvelvolliset ovat koulutusjaksolla siviilipalveluskeskuksella vain kuukauden  
ajan, jonka jälkeen he jalkautuvat palveluspaikkoihin eripuolille maata. Hyvin toteutetulla  
siviilipalveluksen aikaisella liikuntakasvatuksella voitaisiin mahdollisesti lisätä siviilipalvelus-  
velvollisten arkiaktiivisuutta palveluksen aikana ja saada aktiivisuus jatkumaan pysyvänä  
osana terveellisiä elämäntapoja myös palveluksen jälkeen.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää siviilipalveluksen aikaista liikuntakasvatusta. Opin-  
näytetyön tavoitteena on kerätä kyselytutkimuksen avulla tietoa siviilipalvelusvelvollisten  
koetusta fyysisestä aktiivisuudesta ja koetusta liikuntamotivaatiosta ennen siviilipalveluk-  
seen astumista. Liikuntakasvatuksen sisältöä ja toteutusta suunnitellessa, tieto siitä miten  
kohderyhmä arjessaan liikkuu ja mitkä tekijät vaikuttavat kohderyhmän liikuntamotivaatioon  
ovat tarpeellisia, jotta liikuntakasvatus voidaan toteuttaa mahdollisimman hyvin kohderyh-  
mälle sopivaksi.

## 2 Siviilipalveluksen sisältö ja liikuntakasvatus

### 2.1 Siviilipalveluksen sisältö

Siviilipalvelus on varusmiespalveluksen korvaava vaihtoehto, johon voi hakeutua va-  
kaumuksellisista syistä. Siviilipalvelusvelvollinen on henkilö, joka on hyväksytty suoritta-  
maan siviilipalvelusta. (Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisu 2011, 21.) Siviilipalvelus on  
kestoltaan 347 päivää, joka jaetaan 28 vuorokauden peruskoulutusjaksoon ja noin kymme-  
nen ja puoli kuukautta kestävään työpalvelukseen. Siviilipalveluksessa ei ole kertauskoulu-  
tusvelvollisuutta. (Siviilipalveluskeskus a.)

Siviilipalveluksen aloittava 28 vuorokauden peruskoulutusjakso suoritetaan siviilipalvelus-  
keskuksessa Lapinjärvellä. Koulutusjakson tarkoituksena on tukea yleisiä kansalaisval-  
miuksia, helpottaa työpalvelun suorittamista sekä valmentaa muun muassa väestön suoje-  
luun ja pelastustoimintaan. Koulutusjakso on yleishyödyllinen ja antaa mahdollisuuden  
myöhemmin työelämässä tarvittavien tietojen ja taitojen hankkimiseen. Siviilipalvelusvelvol-  
liset jaetaan koulutusjakson ensimmäisenä päivänä suuntautumisvaihtoehdon mukaisiin  
ryhmiin koko koulutusjakson ajaksi. (Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisu 2011, 25.) Sivi-  
lipalvelusvelvolliset voivat pääsääntöisesti valita koulutusjaksonsa suuntautumisvaihtoeh-  
don itse. Suuntautumisvaihtoehtoja ovat: Kansalaisvaikuttaminen (KAVA), Palo, pelastus ja  
väestönsuojelu (PP), Ympäristö ja yhteiskunta (YKS), Väkivallan ennaltaehkäisy (VÄKE) ja  
Arjen turvallisuus (ATU). Peruskoulutusjakson sisältö määrittyy valitun suuntautumisvaihto-  
ehdon mukaan. Suuntautumisvaihtoehdosta riippumatta kaikille yhteiseen opetukseen si-  
sältyy mm. luennot siviilipalveluksen perusasioista ja aseistakieltäytymisen historiasta. Li-  
säksi kaikki siviilipalvelusvelvolliset osallistuvat peruskoulutusjaksolla ensiapukurssin suo-  
rittamiseen (EA1). (Siviilipalveluskeskus b.) Oppituntien määrä koulutusjaksolla on 36 tuntia  
viikossa, koko koulutusjakson aikana 144 oppituntia. Suuntautumisvaihtoehdon mukaisen  
koulutuksen määrä on 54 tuntia. (Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisu 2011, 25–26.)

Koulutusjakson jälkeen siviilipalvelus jatkuu yhteiskunnalle hyödyllisenä työpalveluksena  
siviilipalveluskeskuksen hyväksymässä työpalveluspaikassa. Työpalvelus voidaan suorit-  
taa hyvin erityyppisissä työpalveluspaikoissa. Tavoitteena on, että mahdollisimman paljon  
siviilipalvelusvelvollisia sijoittuu suorittamaan työpalvelusta väestönsuojelun, ympäristön-  
suojelun, pelastustoimen ja sosiaali- ja terveydenhuollon tehtäviin. (Työ- ja elinkeinomis-  
teriön julkaisu 2011, 28–29.) Työpalveluspaikkoja on noin 2000 eri puolilla Suomea (Sivi-  
lipalveluskeskus a).

## 2.2 Siviilipalveluksen aikainen liikuntakasvatus

Siviilipalveluksen aikaisesta liikuntakasvatuksesta ja sen mahdollisuuksista on kirjattu Siviilipalveluksen kehittämistyöryhmän mietintöön vuonna 2011. Mietinnössä todetaan liikuntakasvatuksen olevan tarkoituksen mukaista kansanterveyden edistämisen näkökulmasta. Terveellisiin elämäntapoihin ja liikuntaharrastuksen pariin ohjaaminen ja kannustaminen tulisi toteutua samaan tapaan kuten varusmiespalveluksessa. Tästä tulisi säätää myös siviilipalveluslaissa. (Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 2011, 59.)

Siviilipalveluksen kehittämistyöryhmän mietinnössä (Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 2011, 59) pohditaan keinoja liikuntaharrastukseen kannustamiseen. Kuntotestaus palvelusjakson alussa ja lopussa samaan tapaan kuten varusmiespalvelussa on nostettu esiin mietinnössä. Mietinnössä on myös pohdittu kunto-ohjelman laatimista palvelusjakson ajalle ja palvelusjakson jälkeiselle ajalle. Peruskoulutusjakson lyhyen keston (neljä viikkoa) vuoksi on todettu palvelusjakson aikainen liikuntaan kannustaminen tärkeäksi. Peruskoulutusjakson lyhyen keston lisäksi ongelmallisena nähdään lääkärin terveystarkastukset, jotka tulee olla suoritettuna ennen, kuin siviilipalvelusvelvolliset voidaan velvoittaa liikuntakoulutukseen. Nykykäytännöllä kaikki koulutuserän velvolliset saadaan tarkastettua vasta ennen peruskoulutusjakson viimeistä viikkoa. Palvelusjakson aikana toteutettavaan liikuntaan on pohdittu erilaisina vaihtoehtoina palveluspaikkojen kannustamista liikuntapalveluiden tarjoamiseen siviilipalvelusvelvollisille, haasteena kuitenkin todetaan vaikeus velvoittaa palveluspaikat liikuntamahdollisuuksien tarjoamiseen tai liikuntasuoritusten valvomiseen.

Liikunnan edistämässä tavoitteena ei tarvitse olla liikuntaan osallistumisen lisääminen, vaan mihin tahansa liikuntaan mahdollistaviin, altistaviin tai sitä vahvistaviin tekijöihin vaikuttaminen (Vuori 2003, 124). Liikuntakasvatuksen toteuttamista pohtiessa voidaan hyödyntää Vuoren (2003, 125–127) kysymyksiä liikunnan edistämistä koskien: Keihin pyritään vaikuttamaan, mihin pyritään vaikuttamaan, miten vaikutetaan, miten edistämistoiminnot toteutetaan ja miten tulosten pysyvyydestä ja mahdollisesti edistämisen jatkuvuudesta huolehditaan.



### 3 Liikkumisen merkitys ja paikallaan olon haitat

#### 3.1 Käsitteiden määrittely

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan tahdonalaista, yleensä liikkeeseen johtavaa, energian kulutusta lisäävää toimintaa. Liikunnalla tarkoitetaan sellaista fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan tiettyjen vaikutusten tai syiden takia ja usein harrastuksena. Paikallaan ololla tarkoitetaan istumisen lisäksi muuta vähäistä energiankulutusta vaativaa valveilla ollessa tapahtuvaa toimintaa esimerkiksi seisominen ja makaaminen. (Liikuntaan liittyviä määritelmiä 2015.) Vuoren (2003, 12) mukaan liikunta on hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa liikettä ja liikkumista. Liikunnan aikaansaaminen vaatii energiaa ja liikkuminen kuluttaa energiaa.

Tässä opinnäytetyössä fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan käsitteet on määritelty seuraavasti: Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea yksilön arjessa tapahtuvaa ruumiillista ponnistelua vaativaa liikkumista. Liikunnalla tarkoitetaan kaikkea yksilön arjessa tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta sisältäen esimerkiksi työssä tapahtuvan liikkumisen, kotiaskareet, pihatytöt, siirtymiset paikasta toiseen, kevyt liikuntaharjoittelu kuten venyttely & raskaampi liikuntaharjoittelu kuten kuntosaliharjoittelu.

#### 3.2 Liikkumisen hyödyt

Liikunnalla on tutkitusti lukuisia vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteemme (UKK-instituutti 2020 a). Liikunnan terveysvaikutuksia ovat muun muassa heikentyneen sokeriaineenvaihdunnan parantuminen, luuston vahvistuminen, kohonneen verenpaineen – tai kolesterolin alentuminen, stressin hallinnan helpottuminen ja liikapainon pieneminen. Liikunnalla on ennaltaehkäisevä vaikutus sydän- ja verisuonitautien, tyyppin 2 diabeteksen ja tuki- ja liikuntaelinsairauksien ilmaantumiseen. Säännöllisellä liikunnalla pystytään vaikuttamaan myönteisesti mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin. (Huttunen 2018.)

UKK-instituutin aikuisten liikkumisen suosituksen (2021 b), mukaan terveyshyötyjen saavuttamiseksi sykettä kohottavaa liikuntaa reippaasti liikkuen tulisi kertyä viikossa kaksi tuntia ja 30 minuuttia. Liikunnan ollessa rasittavaa, jolloin syke kohoaa enemmän, kuin reippaassa liikkumisessa, voidaan samat terveyshyödyt saavuttaa yhden tunnin ja 15 minuutin mittaisella viikoittaisella liikunta-annoksella. Liikehallintaa ja lihaskuntoa suositellaan harjoitettavaksi vähintään kaksi kertaa viikossa. Viikoittaisen liikunta-annoksen voi koostaa useista lyhyistä liikuntahetkestä. Liikkumisen suosituksessa huomioidaan myös kevyen liikuskelun terveysvaikutukset. Kevyttä liikuskelua ja paikallaanolon tauottamista suositellaan toteuttamaan päivittäin, mahdollisimman usein päivän aikana.

### 3.3 Tutkimuksia fyysisen aktiivisuuden terveystaikutuksista

Meta-analyysi fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista korkean verenpaineen riskiin osoitti kohdallaisen määrän vapaa-ajan liikuntaa vaikuttavan alentavasti korkean verenpaineen ilmaantumisen riskiin verrattuna vapaa-ajan liikunnan vähäiseen määrään (Huai ym. 2013). Meta-analyysissä, jossa tutkittiin, suojeleeko vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus alaselän kivulta, todettiin fyysisen aktiivisuuden vähentävän kroonisen alaselkävun riskiä. Meta-analyysissä oli mukana 36 tutkimusta ja yhteensä 158 475 tutkittavaa. (Shiri & Falah-Hassani 2017.)

Kohtuu kuormitteisen fyysisen aktiivisuuden yhteyttä tyypin 2 diabeteksen ilmaantumiseen, tutkineen järjestelmällisen kirjallisuuskatsauksen mukaan säännöllinen osallistuminen kohtuullisen kuormittavaan fyysiseen aktiivisuuteen liittyi huomattavasti pienempään tyypin 2 diabeteksen riskiin. Useat tutkimukset osoittivat, että vähintään 30 minuutin päivittäinen kohtuu kuormitteinen liikkuminen vähensi tyypin 2 diabeteksen riskiä verrattuna paikallaan oloon. (Jeon ym. 2007, 750.)

Suomen lääkirlehdessä vuonna 2012 julkaistun vertaisarvioitun suomalaistutkimuksen (n = 6 225) mukaan rasittavaa liikuntaa harrastavien riski yli kolme kuukautta kestävään sairaslomaan tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia, mielenterveyden ongelmia tai muita sairauksia koskien oli pienempi, kuin muilla. Tutkimuksessa tutkittiin yli 40-vuotiaita Helsingin kaupungin työntekijöitä. Yhtyettä pitkien sairauspoissaolojen ja liikunnan välillä selitti fyysinen ja psyykinen toimintakyky sekä lisäksi myös suhteellinen paino ja tupakointi. (Holopainen ym. 2012.)

### 3.4 Liikunnan yksilöllinen ja yhteiskunnallinen merkitys

Telaman ym. (1986, 17–20) mukaan liikuntaa ilmiönä on syytä tarkastella biologis- fysikaalisena ilmiönä, yksilön käyttäytymisen ja yksilön tietoisten toimintojen tason ilmiönä ja yhteiskunnallisena yhteisötason ilmiönä. Yksilötason ilmiönä liikuntaa tarkastellessa on oleellista huomioida mikä merkitys liikunnalla on yksilölle hänen tietoisuudessaan, toiminnoissaan ja tavoitteissaan sekä miten hän liikunnan kokee. Yksilötasolla liikunnalla voi olla objektiivisia ja subjektiivisia merkityksiä. Liikunnan terveydellinen merkitys voi olla objektiivista ja subjektiivista, mutta liikunnan henkinen merkitys perustuu lähinnä subjektiivisiin kokemuksiin liikunnasta: mitä vaikutuksia yksilö uskoo liikunnalla olevan, mitä kokemuksia ja elämyksiä hän liikunnasta saa ja miten hän pääsee toteuttamaan itseään. Liikunta voi olla esim. virkistystapa, tapa hoitaa ja solmia sosiaalisia suhteita tai keino päästä kosketuksiin

luonnon kanssa. Yhteiskunnan tasolla tarkasteltuna liikunta on merkityksellistä mm. kulttuurin osa-alueena sekä kansanterveyden edistäjänä.

Yhteiskunnan toimivuuden kannalta myötätunnon tuntemisen kyky ja kyky toimia myötätuntoisesti eri taustoista tulevien ihmisten kanssa ovat välttämättömiä. Liikunta ja urheilu tuovat erilaisia ihmisiä yhteen ja antavat meille hyvän alustan oppia myötätuntoon liittyviä taitoja. Urheilulla on kyky luoda ja rakentaa kansakunnan identiteettiä ja kiinnittää kansakuntaan tiettyjä ominaisuuksia. Monet yhteiskuntaa koskevat muutokset kuten rasismi ovat esillä urheilussa. Se miten liikunnassa ja urheilussa kohtaamme erilaisuuden, heijastaa yhteiskuntaamme ja arvomaailmaamme. Ihmisten välisten suhteiden edistäminen parantaa henkistä hyvinvointia ja lisää ihmisten tyytyväisyyttä elämäänsä. Liikunta ja urheilu ovat tuke-  
massa ihmisten välisten suhteiden ja verkostojen syntymistä, joista koituu yhteiskunnalle sosiaalisia ja myös taloudellisia hyötyjä. (Aaltonen 2016, 23, 26.)

### 3.5 Paikallaan olon terveyshaitat

Suomalaisen FinTerveys 2017- tutkimuksen mukaan suomalaiset miehet istuivat arkipäivisin keskimääräisesti seitsemän tuntia ja 41 minuuttia. Naisilla vastaava istumismäärä oli seitsemän tuntia ja 11 minuuttia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.)

Sosiaali- ja terveysministeriön esitteessä Istu vähemmän – Voi paremmin, kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen (2015, 25–26) todetaan päivittäisen runsaan istumisen aiheuttavan merkittäviä terveyshaittoja, aikuisten suomalaisten viettäessä yli kolme neljäsosaa valveillaoloajastaan paikoillaan, joko maaten, seisoen tai istuen. Päivittäin yli seitsemän tuntia istuvalla jokainen istumisen lisätunti kohottaa kuoleman riskiä viisi prosenttia. Päivittäin yli yhdeksän tuntia istuvilla suomalaisilla istumisen on todettu olevan yhteydessä liikapainoon, unen riittämättömyyteen ja suurempaan lääkärisikäyntien määrään. Runsaasta ja useita tunteja jatkuvasta yhtäjaksoisesta istumisesta aiheutuvia terveyshaittoja ei pystytä ehkäisemään edes säännöllisellä vapaa-ajan liikunnalla.

Yksinkertainen syy siihen miksi säännöllinen, liikuntasuositukset täyttävä liikunta ei pysty ehkäisemään istumisesta aiheutuvia terveyshaittoja on se, ettei liikunnan harrastaminen vähennä istumisaikaa, eikä liikunnan lisääminen vaikuta kaikkiin niihin mekanismeihin, jotka ovat istumisen terveysriskien taustalla. Istumisella ja terveysriskeillä on siis liikunnasta riippumaton annos-vastesuhde. (Pesola ym. 2016.)

Istumisen aiheuttamia terveyshaittoja ovat mm. insuliiniresistenssi ja positiivinen energiata-  
sapaino, jotka aiheutuvat istumisen aikaisesta vähäisestä energiankulutuksesta, ruuanjäl-  
keisestä ravintoainekuormasta ja lihasten aktiivisuuden puutteesta (Juutinen Finni & Pesola 2017, 35). Insuliiniresistenssi tarkoittaa poikkeavaa fysiologista vastetta insuliiniin sen

kohdekudoksissa, kuten lihaksissa, rasvakudoksessa ja maksassa. Se on metabolinen häiriö, joka liittyy lihavuuteen, tyypin 2 diabetekseen sekä sydän ja verisuonisairauksiin. (Mäkinen ym. 2013.) Energian saannin ollessa kulutusta suurempaa puhutaan positiivisesta energiatasapainosta. Energiatasapainon ollessa positiivinen, kehon rasvakudoksen määrä yleensä lisääntyy. (Ilander ym. 2014, 22, 197.) Runsas istuminen ja arkiaktiivisuuden vähäisyys näkyy runsaampana rasvakudoksen määränä ja korkeampana rasvaprosenttina, jopa kovaa harjoittelevilla eliittiuurheiljoilla (Júdice 2014, Ilanderin, Laaksosen, Lindbladin & Mursun 2014, 32 mukaan).

## 4 Motivaatio ja liikuntamotivaatio

### 4.1 Tarpeet ja motiivit

Motivaatiosta puhuttaessa puhutaan usein tarpeista. Tarpeilla viitataan yleiseen toimintamme tavoitteeseen esimerkiksi tarve parantaa fyysistä kuntoa. Motiivi taas tarkoittaa kiinnostusta yksityiskohtaisemmin tiettyyn kohteeseen tai toimintaan. Fyysisen kunnon parantaminen voi olla tarve, joka saa aikaan toiminnan: liikuntaharrastukseen osallistumisen, jolloin tarpeesta tulee liikuntaharrastuksen motiivi. Motiivi on siis tiettyyn kohteeseen suuntautunut tarve. (Telama 1986, 152.) Motiivit ohjaavat toimintaamme ja valintojamme siten, että erilaiset tarpeemme tulevat tyydytetyksi. Motiivit siis määrittelevät pitkälti sen, miksi toimimme kuten toimimme. (Konttinen 2014, 19.)

Motiivit saavat meidät kiinnostumaan uusista toiminnoista ja ylläpitävät kiinnostusta jo aiemmin valikoitujen toimintojen parissa. Motivaatioon vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset tekijät. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan luontaista taipumusta hakeutua mielenkiitoiseksi koettujen toimintojen pariin ilman ulkoista ohjausta. Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan ympäristöstä, yksilön itsensä ulkopuolelta tapahtuvaa ohjausta toimintojen pariin. (Konttinen 2014, 19.)

### 4.2 Liikuntamotivaatio

Telaman (1986, 151–153) mukaan liikuntamotivaatiota tarkastellessa tulee huomioida yleismotivaatio ja tilannemotivaatio sekä tiedostettu -ja tunnevaltainen liikuntamotivaatio. Yleismotivaatio on toiminnan pysyväisluonteista tavoitteisuutta tai pysyvää kiinnostusta toimintaa kohtaan. Tavoitteisuuden ollessa pysyvää se, ei vaihtele tilanteesta toiseen. Tilannemotivaatio tarkoittaa ratkaisuja, joita henkilö tekee tilannekohtaisesti. Toimintaan osallistuminen ja toimintaan osallistumisen intensiteetti riippuu lopulta tilannemotivaatiosta. Yleinen kiinnostus toimintaa kohtaan eli yleismotivaatio vaikuttaa tilannemotivaatioon. Yleismotivaation lisäksi tilannemotivaatioon vaikuttavat yllykkeet, toimintamahdollisuudet ja toimintaa rajoittavat tekijät. Mitä vaikeammat tilannemotivaatioon vaikuttavat olosuhteet ovat (esim. huonot puitteet toiminnalle, huono sää, ajankäytön haasteet), sitä enemmän tarvitaan yleismotivaatiota, jotta toiminta aloitetaan. Tiedostettu liikuntamotivaatio tarkoittaa tietoisena pohdinnan tuloksena seurannutta toimintaa, jolle voidaan asettaa myös tavoitteita. Tunnevaltaisessa liikuntamotivaatiossa tietyn tunnetilan saavuttaminen liikunnalla on isompana tavoitteena, kuin esimerkiksi terveyden edistäminen. Liikunnassa tunne-elämykset ovat usein isossa osassa toimintaa ja liikuntamotivaatio voi olla emotionaalisesti virittäytynyttä.

Shaw ym. (2005, 304) teoksessa kuvataan liikuntamotivaation käsitteen muodostuvan syistä ja esteistä, joita ihmisillä on liikunnan aloittamisen, ylläpitämisen ja lopettamisen suhteen. Heidän mukaansa liikuntamotivaatiota koskevista tutkimuksista on löydettävissä viisi toistuvaa tekijää, jotka ovat syynä liikuntaan osallistumiselle: terveys ja hyvinvointi, ulkonäön parantaminen (sisältäen painon pudotuksen ja lihasten kasvatuksen), nautinto, sosiaaliset syyt ja psykologiset edut. Liikuntaan osallistumisen esteitä puolestaan ovat ajan puute, kuntoiluun liittyvä tiedonpuute, liikuntaan sopivien puitteiden puute ja väsymys.

Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja painonpudotus ovat usein syitä aloittaa liikunta, mutta ne harvoin riittävät syiksi liikuntamotivaation ylläpysymiseen ja toiminnan jatkumiseen pitkällä aika välillä. Liikunnasta saatu nautinto on tärkeässä osassa liikuntamotivaation ylläpitämisessä. (Shaw ym. 2005, 304.) Prochaskan, Wrightin & Velicerin (2008) mukaan liikuntamotivaatiossa olennaista on se, että ihminen kokee liikunnasta saadut hyödyt sen haittoja suurempana (Korkiakangas 2010, 16).

Vuoren (2003, 42) mukaan useissa tutkimuksissa on selvitetty suomalaisten liikunnan motiiveja ja osoitettu tärkeimmiksi liikunnan motiiveiksi terveys, kunto, rentoutus ja virkistys. Liikuntamotivaatiota tutkittaessa keskeinen kysymys on mikä saa ihmiset liikkumaan ja mikä heitä liikunnassa kiinnostaa (Telama 1986, 151).

#### 4.3 Tutkimuksia liikuntamotivaatiosta

Ingledeu & Markland (2009, 336–340) ovat tutkineet nuorten aikuisten liikuntamotivaatiota itsemääräämisteoriat johdetun kolmitasoisien motivaatiomallin avulla, jonka mukaan taipumusmotiivit (elämän tavoitteet) vaikuttavat osallistumismotiiveihin (liikuntaan osallistumisen motivaatio), jotka puolestaan vaikuttavat säätely motiiveihin (liikuntakäyttämisen säätely), joka vaikuttaa toteutuvaan käytökseen (liikuntaan osallistuminen). Tutkimustulokset puoltavat kolmitasoisien motivaatiomallin teoriaa.

Brunet & Sabiston (2010, 101–102) tutkivat kanadalaisessa tutkimuksessa aikuisten liikuntamotivaatiota eri elämänvaiheiden aikana. Tutkittavat koostuivat kolmesta eri ikäryhmästä nuoret aikuiset (18–24-vuotiaat), aikuiset (25–44-vuotiaat) ja keski-ikäiset aikuiset (45–64-vuotiaat). Liikuntamotivaatio ja fyysisen aktiivisuuden taso vaihteli eri-ikäryhmien välillä. Sisäisellä motivaatiolla oli positiivinen vaikutus nuorten aikuisten liikuntakäyttämiseen. Ulkoisen motivaation vaikutus liikuntakäyttämiseen oli puolestaan negatiivinen nuorten aikuisten ryhmässä. Aikuisten ja keski-ikäisten aikuisten ryhmissä sisäisellä ja ulkoisella motivaatiolla ei ollut yhtä merkittäviä yhteyksiä liikuntakäyttämiseen.

Korkiakangas (2010, 26, 28, 39, 42, 43) on tutkinut aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Tutkittavien joukko koostui voimisteluseuran liikuntaryhmiin osallistuvista

naisista, pienten lasten vanhemmista ja tyyppin 2 diabeteksen korkean riskin henkilöistä. Tulosten pohjalta Korkiakangas kuvaa liikuntamotivaation muodostuvan liikunnallisesta pääomasta, jossa on neljä toisiinsa vaikuttavaa osa-aluetta: liikunta-aktiivisuus, liikunta voimavarana, liikunta tottumuksena ja elämän tilanteen kokeminen liikunnalle suotuisana. Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät vaihtelevat eri elämän vaiheissa ja elämän tilanteiden muuttuessa. Liikuntaan motivoivista tekijöistä merkittävimminä esille nousivat liikuntakokemukset, kunnon, terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen sekä liikunnan myönteinen vaikutus elämänlaatuun ja mielenterveyteen. Liikunnan tuoma mielihyvä ja ilo koettiin motivoivana kaikissa ryhmissä. Liikunnan sosiaaliset vaikutukset koettiin merkittävinä kannustamaan liikuntaan.

## 5 Opinnäytetyön toteutus

### 5.1 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja toimeksiantaja

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada kyselytutkimuksen avulla tietoa siviilipalvelusvelvollisten koetusta fyysisestä aktiivisuudesta ja liikuntamotivaatioon vaikuttavista tekijöistä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää siviilipalveluksen aikana toteutettavaa liikuntakasvatusta. Hyvin toteutettuna siviilipalveluksen aikaisella liikuntakasvatuksella on mahdollisuus vaikuttaa positiivisesti siviilipalvelusvelvollisten liikuntatottumuksiin ja elämäntapoihin ja täten edistää kansanterveyttä.

Tutkimuskysymykset olivat: 1. Mikä on siviilipalvelusvelvollisten koettu fyysinen aktiivisuus ennen siviilipalvelukseen astumista? 2. Mitkä tekijät vaikuttavat siviilipalvelusvelvollisten liikuntamotivaatioon?

Toimeksiantajana tässä opinnäytetyössä toimi Siviilipalveluskeskus. Siviilipalveluskeskus on Ely-keskusten ja TE-toimistojen kehittämis- ja hallintokeskus KEHAn erillisyksikkö, joka toimii Lapinjärvellä (Siviilipalveluskeskus a). Siviilipalveluskeskus on valtakunnallinen keskus, joka järjestää siviilipalvelusvelvollisten koulutusjakson ja huolehtii siviilipalvelushallinnosta yhdessä työ- ja elinkeinoministeriön kanssa (Siviilipalveluskeskus c). Toimeksiantajan tarve oli löytää siviilipalveluksen aikaiseen liikuntakasvatukseen toteutukseen sopivia käytännön keinoja.

### 5.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössä käytettiin määrällistä tutkimusta. Määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus esittää tietoa numeerisesti. Määrällinen tutkimusmenetelmä voi vastata kysymyksiin kuinka paljon, kuinka moni, kuinka usein. (Vilka 2007, 14.) Opinnäytetyössä tarkoituksena oli selvittää kuinka moni kyselyyn vastanneista siviilipalvelusvelvollisista liikkuu arjessaan liikuntasuosituksen mukaisesti. Liikuntamotivaation osalta oli tarkoitus selvittää, kuinka moni vastaajista kokee jonkin tietyn liikuntamotivaatioon vaikuttavan (sitä lisäävän tai rajoittavan) tekijän, vaikuttavan heidän liikuntamotivaatioonsa ja sitä kautta selvittää mitkä liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät koetaan tärkeimmiksi siviilipalvelusvelvollisten keskuudessa. Täten määrällinen tutkimus sopi opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi.

Opinnäytetyössä liikuntamotivaatiolla tarkoitetaan yksilön motivaatiota toteuttaa liikuntaa arjessaan. Opinnäytetyössä tarkastellaan liikuntaa ja liikuntamotivaatiota yksilön tasolla selvittämällä siviilipalvelusvelvollisten koettua fyysistä aktiivisuutta ja selvittämällä seuraavien



motivaatioon vaikuttavien tekijöiden merkitystä siviilipalvelusvelvollisten koettuun liikunta-motivaatioon:

- psyykkiset tekijät
- terveys ja hyvinvointi
- sosiaaliset syyt
- tavoitteet ja aiemmat kokemukset
- ruutuaika ja sosiaalinen media

### 5.3 Aineiston keruu

Kysely on aineiston keräämistapa, jossa kaikilta kyselyyn vastaavilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla eli kysymysten muoto on vakioitu. Kysely soveltuu aineiston keruu menetelmäksi silloin, kun tutkittava joukko on suuri ja he ovat hajallaan. Henkilökohtaisten asioiden tutkimisessa kuten koettu terveys ja terveystyötyminen kyselyn käyttö on perusteltua. (Vilka 2007, 27, 28.) Aineisto tutkimukseen kerättiin Webropol-kyselyllä, joka lähetettiin 2/2021 siviilipalveluserään ilmoittautuneille siviilipalvelusvelvollisille. Kysely lähetettiin Siviilipalveluskeskuksen automaattisesta järjestelmästä 27.1.2021.

Siviilipalvelusvelvollisten määrä vaihtelee koulutuserittäin, joten kyselyyn vastaajien määrää oli mahdotonta arvioida tarkasti etukäteen. Koulutuserän koko voi olla 100 henkeä tai hieman enemmän tai hieman vähemmän. Odotettavaa kuitenkin oli, että vastaajien joukko voi olla kohtalaisen suuri. Kysely lähetettiin vastaajille ennen siviilipalvelukseen astumista, jotta koettu fyysinen aktiivisuus kuvaisi mahdollisimman hyvin vastaajan tavallista arkea. Ennen palvelukseen astumista vastaajat ovat siis hajallaan ympäri suomea. Vastaajien liikuntatottumukset ja liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät, joita kyselyssä kartoitetaan ovat henkilökohtaisia asioita. Vastaajien suuren määrän ja hajallaan olon sekä henkilökohtaisten tietojen tutkimisen vuoksi oli aineisto perusteltua kerätä kyselynä.

Kysely piti sisällään fyysisen aktiivisuuden kyselyn ja motivaatiota koskevia väittämiä (12 suljettua väittämää ja kolme avointa kysymystä). Fyysisen aktiivisuuden kyselynä toimi International Physical Activity Questionnaire IPAQ (lyhyt versio). Suomennettu versio mukailtiin IPAQ lyhyt versiosta (Ilves 2020).

Motivaatiota koskevat väittämät oli jaettu viiteen kategoriaan: psyykkiset tekijät, terveys ja hyvinvointi, sosiaaliset syyt, tavoitteet ja aiemmat kokemukset sekä ruutuaika ja sosiaalinen

media. Väittämät pyrittiin rakentamaan siten, että ne huomioivat liikuntamotivaatiota lisääviä tekijöitä ja liikuntamotivaatiota rajoittavia tekijöitä. Motivaatiota koskevissa väittämissä käytettiin kysymystyyppinä Likertin asenneasteikkoa. Likertin asteikossa käytettiin numeroita 1-5 ja selitteitä täysin samaa mieltä (1) ja täysin eri mieltä (5). Asenneasteikon avulla voidaan mitata vastaajan kokemukseen perustuvaa mielipidettä (Vilka 2007, 45). Mieli- pide- ja asenneasteikossa tutkimuslomakkeessa kannattaa käyttää numeroita 1-5 selitteiden lisäksi, jolloin analyysissä voidaan käyttää keskiarvoa muuttujan kuvailussa (Vilpas, 7).

Avointen kysymysten tarkoituksena oli antaa vastaajalle mahdollisuus tuoda omia näkemyksiä esiin liikuntamotivaatioon vaikuttavista tekijöistä. Avoimet kysymykset olivat: Mikä lisää liikuntamotivaatiasi? Mikä vähentää liikuntamotivaatiasi? Miten toivot siviilipalveluksen vaikuttavan liikuntamotivaatioosi? Avointen kysymysten tarkoituksena on saada vastaajilta spontaaneja mielipiteitä, joten vastaamista rajataan mahdollisimman vähän (Vilka 2007, 68).

#### 5.4 Aineiston analysointi

Aineiston analysointitapaan vaikuttaa vastaajien määrä. Opinnäytetyössä aineiston analyysissä riittää kuvailevalla tasolla aineiston esittäminen eli frekvenssien esittäminen. Mikäli kyselyyn vastaajia on yli 50 voidaan laskea myös prosentteja. (Rinkinen ym. 2020.) Fyysistä aktiivisuutta ja liikuntamotivaatiota koskevat suljettujen kysymysten vastaukset esitellään tuloksissa frekvenssein.

Avoimista kysymyksistä saadut sanalliset vastaukset strukturoidaan jälkikäteen tutkijan toimesta. Tutkija luokittelee, ryhmittelee tai järjestee vastaukset niin, että hän voi luoda vastauksista yksiselitteisiä ja toisensa pois sulkevia luokkia. (Vilka 2007, 32.) Avoimien kysymysten osalta saadut vastaukset ryhmiteltiin ja luokiteltiin, aineisto lähtöistä sisällön analyysia soveltaen. Aineistolähtöisen sisällön analyysin ensimmäisessä vaiheessa aineisto pelkistetään eli redusoidaan. Pelkistämisen aineistosta jätetään kaikki tutkimukselle epäolennainen pois (Tuomi & Sarajärvi 2018). Aineiston ollessa avointen kysymysten vastauksia, eikä esimerkiksi haastattelu, oli redusointi vaihe helppo. Vastaukset olivat pääosin selkeitä ja liittyivät oleellisesti kysytyyn kysymykseen.

Redusointivaiheen jälkeen siirrytään klusterointiin eli ryhmittelyyn. Ryhmittelyssä aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Käsitteet, jotka kuvaavat samaa ilmiötä yhdistetään ryhmittelyssä eri luokiksi, joista muodostetaan alaluokat. Alaluokat nimetään luokan sisältöä vastaavalla käsitteellä. Luokittelua jatketaan muodostamalla alaluokista yläluokkia, joista muodostetaan aineistosta nousevia ilmiöitä kuvaavia pääluokkia. Pääluokista muodostetaan lopuksi yhdistävä luokka, joka on yhteydessä

tutkimustehtävään. Ryhmittelystä edetään aineiston abstrahointiin eli käsitteellistämiseen. Abstrahoinnin tarkoituksena on muodostaa aineistosta valikoidun tiedon perusteella teoreettisia käsitteitä. Abstrahoinnissa aineiston luokkia yhdistellään niin kauan, kuin se on aineiston sisällön näkökulmasta mahdollista. Käsitteitä yhdistelemällä saadaan vastaus tutkimustehtävään. Tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan sisällönanalyysin kaikissa vaiheissa. Johtopäätöksiä tehdessä tutkija pyrkii ymmärtämään mitä asiat tutkittaville merkitsevät. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Vastaajien koettua fyysistä aktiivisuutta peilattiin UKK-instituutin aikuisten liikkumisen suosituksiin (kuva 1). UKK-instituutin aikuisten liikkumisen suositusten mukaan terveyden kannalta riittävä viikoittainen liikkumisen määrä on reipasta liikkumista kaksi tuntia ja 30 minuuttia tai rasittavaa liikkumista yksi tunti ja 15 minuuttia viikossa. Lisäksi suositusten mukaan tulisi harrastaa lihaskuntoa ja liikehallintaa harjoitettavaa liikuntaa kaksi kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2021b.) IPAQ-kysely ei sisällä kysymyksiä liikehallinnan ja lihaskunnan harjoittamisesta, mutta fyysistä aktiivisuutta koskevat kysymykset raskaasta ja kohtalaisen raskaasta fyysisen aktiivisuuden viikoittaisesta määrästä voidaan rinnastaa UKK-instituutin aikuisten liikkumisen suositusten rasittavaan ja reippaaseen liikuntaan. IPAQ kuvaa raskaan fyysisen aktiivisuuden olevan esimerkiksi painavien taakkojen nostamista, kaivamista, aerobicia tai vauhdikasta pyöräilyä. UKK-instituutin liikkumisensuosituksissa rasittavan liikunnan esimerkkejä ovat juoksu, hiihto, pyöräily ja pallopelit. Liikkuminen kuvataan rasittavaksi silloin, kun hengästyminen hankaloittaa puhumista. (UKK-instituutti 2021b.) IPAQ kuvaa kohtalaisen raskaan liikkumisen olevan esimerkiksi kevyiden taakkojen kantamista, tavalista pyöräilyä tai tenniksen nelinpeliä. Kävelyä ei lasketa mukaan kohtalaisen raskaaseen fyysiseen aktiivisuuteen. UKK-instituutin liikkumisen suositus puolestaan antaa reippaasta liikkumisesta esimerkit uinti, sauvakävely, jumppa, tanssi ja retkeily. Liikunnan kuvataan olevan reipasta, jos puhuminen onnistuu hengästyemisestä huolimatta. (UKK-instituutti 2021b.)



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Kuva 1. Aikuisten liikkumisen suositus (UKK-instituutti 2021)

## 6 Tulokset

### 6.1 Taustatiedot

Kysely lähetettiin 127 vastaajalle, joista 87 vastasi kyselyyn. Täten vastausprosentiksi saatiin 69 %. Kyselyyn vastanneista 99 % oli miehiä ja yksi prosentti ilmoitti sukupuolekseen muu. Vastaajien ikä oli keskimäärin 21 vuotta (18–30-vuotiaita). Suurin osa vastaajista oli joko toisen asteen ammatillisen tutkinnon (44 %) tai lukion (41 %) käyneitä. Vastaajista 11 % ilmoitti koulutustaustakseen peruskoulun. Näiden lisäksi koulutustaustaksi ilmoitettiin ylempi korkeakoulututkinto (kaksi prosenttia), alempi korkeakoulututkinto (yksi prosentti) ja jokin muu koulutus (yksi prosentti).

Vastaajien terveydentilaa kartoitettiin siltä varalta, että se on vaikuttanut viime viikon aikana suoritettuun fyysiseen aktiivisuuteen. Terveydentilaa kartoitettiin kysymällä tiettyjen sairauksien tai oireiden esiintymistä viime viikon aikana. Suurimmalla osalla vastaajista (75 %) ei ollut esiintynyt mitään kyselyssä esitetyistä mahdollisesti liikkumista rajoittavista terveydellisistä tekijöistä. Mielenterveyden häiriöitä, keskittymisvaikeuksia, hermostuneisuutta tai masennusta esiintyi 11 %:lla vastanneista. Tuki- ja liikuntaelinsairaus tai tapaturma esiintyi kuudella prosentilla vastanneista. Hermoston sairauksia kuten päänsärkyä, migreeniä tai epilepsiaa esiintyi viidellä prosentilla ja hengityselinsairauksia kuten astma neljällä prosentilla vastanneista.

### 6.2 Koettu fyysinen aktiivisuus

UKK-instituutin aikuisten liikkumisen suosituksiin peilattuna vastaajista 62 % liikkui suositusten mukaisesti. Vastaajista 19 %:n arjessa ei ollut lainkaan raskasta tai kohtalaisen raskasta fyysistä aktiivisuutta viimeisen viikon aikana. Vastaajat istuivat keskimäärin seitsemän tuntia päivässä. Vastaajat, joilla liikkumisen suositukset täyttyivät, istuivat keskimäärin 6,2 tuntia päivässä. Vastaajilla, joilla liikkumisen suositukset eivät täyttyneet, myös päivittäinen istumismäärä oli korkeampi 8,6 tuntia päivässä.

Fyysisen aktiivisuuden osiosta vastauksista jouduttiin poistamaan seitsemän vastausta virheellisten arvojen vuoksi. Vastaukset todettiin virheellisiksi ilmoitetun päiväkohtaisen fyysisen aktiivisuuden tai istumisen määrän ollessa 24 tuntia tai enemmän. Virheellisten arvojen osuus kaikista vastauksista oli kahdeksan prosenttia.

### 6.3 Koettu liikuntamotivaatio

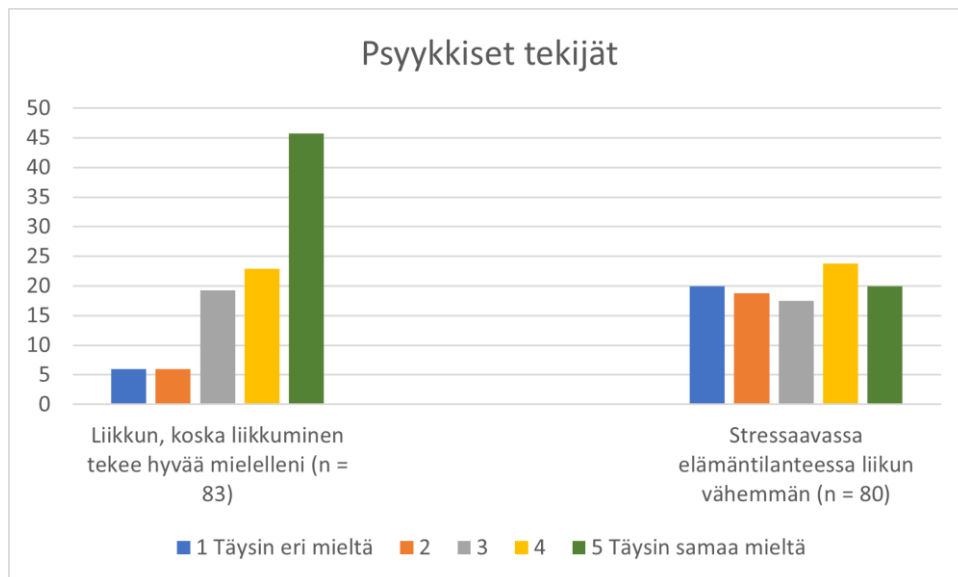
Motivaatiota koskevissa väittämässä oli yhtenä vastaus vaihtoehtona ”Ei koske minua”, vastaaja määrä vaihteli siis väittämittäin. Tuloksissa esitetään kunkin väittämän kohdalla

vastaajamäärä. Avoimiin kysymyksiin vastauksia tuli ensimmäiseen kysymykseen (liikunta motivaatiota lisäävät tekijät) 64, toiseen kysymykseen (liikunta motivaatiota vähentävät tekijät) 63 ja kolmanteen kysymykseen (siviilipalveluksen vaikutus liikuntamotivaatioon) 58.

Useissa liikuntamotivaatiota koskevissa väittämissä vastaukset jakautuivat tasaisesti Likertin asteikolla 1–5. Tämä kuvastaa vastaajien koetun liikuntamotivaation yksilöllisyyttä ja sitä, kuinka jokin motivaatioon vaikuttava tekijä saattaa vaikuttaa yksittäisen vastaajan liikuntamotivaatioon merkittävästi, mutta suuressa joukossa tämä kyseinen tekijä ei nouse tärkeäksi liikuntamotivaatioon vaikuttavaksi tekijäksi.

### 6.3.1 Psyykkiset tekijät sekä terveys ja hyvinvointi

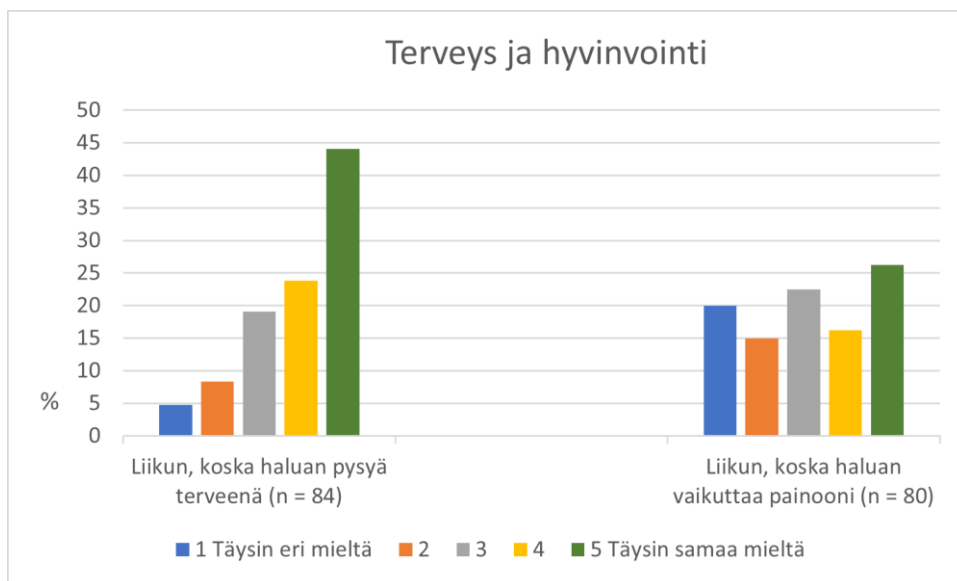
Psyykkisiä tekijöitä koskevat väittämät koskivat liikkumisen vaikutusta mieleen ja stressin vaikutusta liikkumiseen. *Liikun, koska liikkuminen tekee hyvää mielelleni*-väittämästä 46 % vastaajista (n = 83) oli täysin samaa mieltä väittämästä. *Stressaavassa elämäntilanteessa liikun vähemmän*-väittäjä puolestaan jakoi vastaajia (n = 80) tasaisemmin (kuvio 1). Liikunnan tuomaa positiivista vaikutusta mielelle voidaan pitää tärkeänä liikuntamotivaatioon vaikuttavana tekijänä vastausten perusteella.



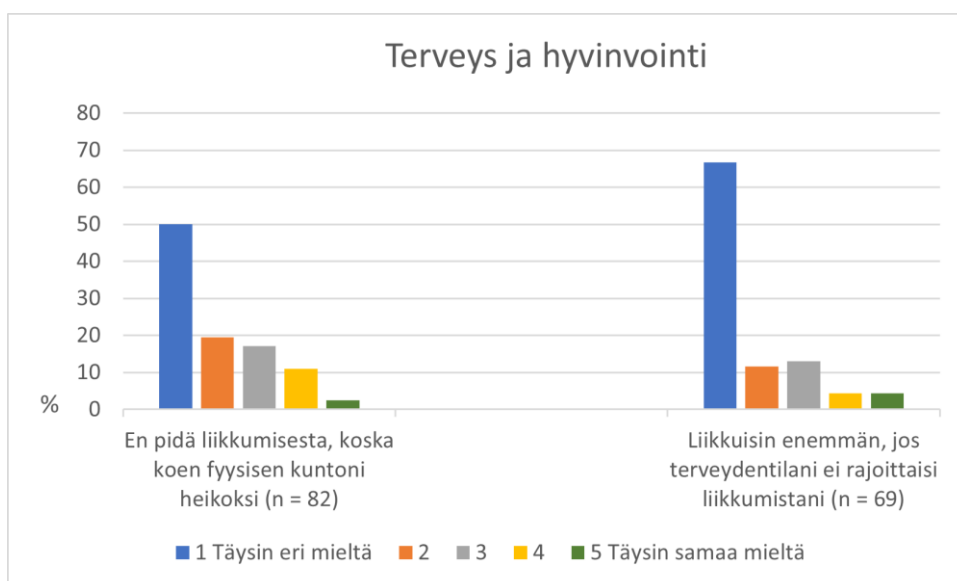
Kuvio 1. Psyykkisten tekijöiden vaikutus liikuntamotivaatioon

Liikunnan avulla terveyteen vaikuttamista pidettiin tärkeänä liikuntamotivaatioon vaikuttavana tekijänä, sillä väittämään: *Liikun, koska haluan pysyä terveenä*, vastasi täysin samaa mieltä 44 % vastaajista (n = 84). Väittämä: *Liikun, koska haluan vaikuttaa painooni*, jakoi

vastaajia (n = 80) tasaisemmin (kuvio 2). Kuvailevan analyysin perusteella näyttäisi siltä, että koettu heikko fyysinen kunto ei vaikuttaisi vastaajien liikuntamotivaatioon, sillä väittämään: *En pidä liikkumisesta, koska koen fyysisen kuntoni heikoksi*, vastaajista 50 % (n = 82) vastasi täysin eri mieltä. Terveydentilan ei koettu vaikuttavan liikuntamotivaatioon negatiivisesti, sillä väittämä: *Liikkuisin enemmän, jos terveydentilani ei rajoittaisi liikkumistani*, vastasi enemmistö (67 %) vastaajista (n = 69) täysin eri mieltä (kuvio 3).



Kuvio 2. Terveyden ja hyvinvoinnin vaikutukset liikuntamotivaatioon 1 / 2



Kuvio 3. Terveyden ja hyvinvoinnin vaikutukset liikunta motivaatioon 2 / 2

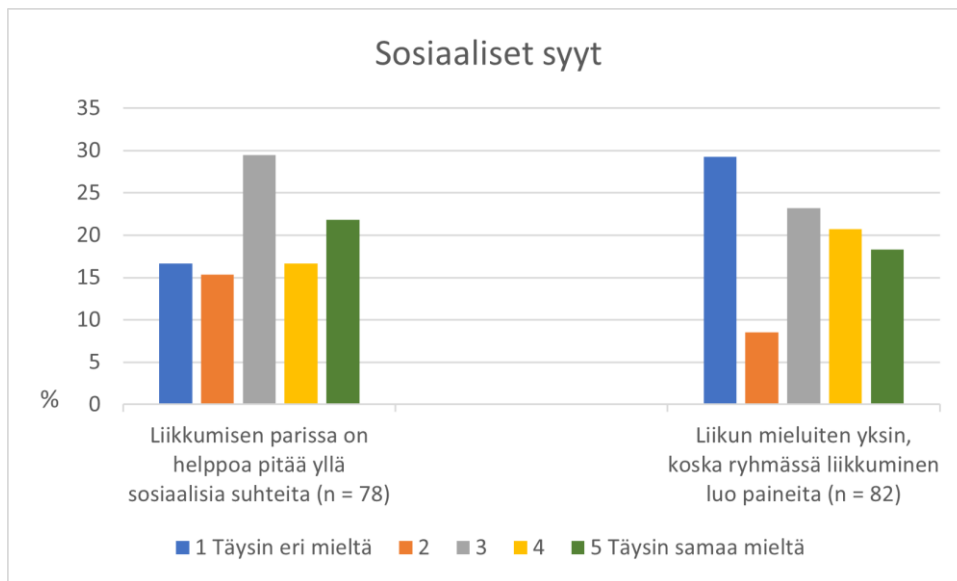
### 6.3.2 Sosiaaliset syyt, tavoitteet ja aiemmat kokemukset sekä ruutuaika ja sosiaalinen media

Molemmissa sosiaaliin syihin liittyvissä väittämissä: *Liikkumisen parissa on helppoa pitää yllä sosiaalisia suhteita ja liikun mieluiten yksin, koska ryhmässä liikkuminen luo paineita*, vastaukset jakautuivat melko tasaisesti (kuvio 4). Vastausten tasainen jakautuminen viittaa mahdollisesti siihen, ettei sosiaalisten suhteiden ylläpito tai ryhmässä liikkumisen paineet vaikuta vastaajien liikuntamotivaatioon.

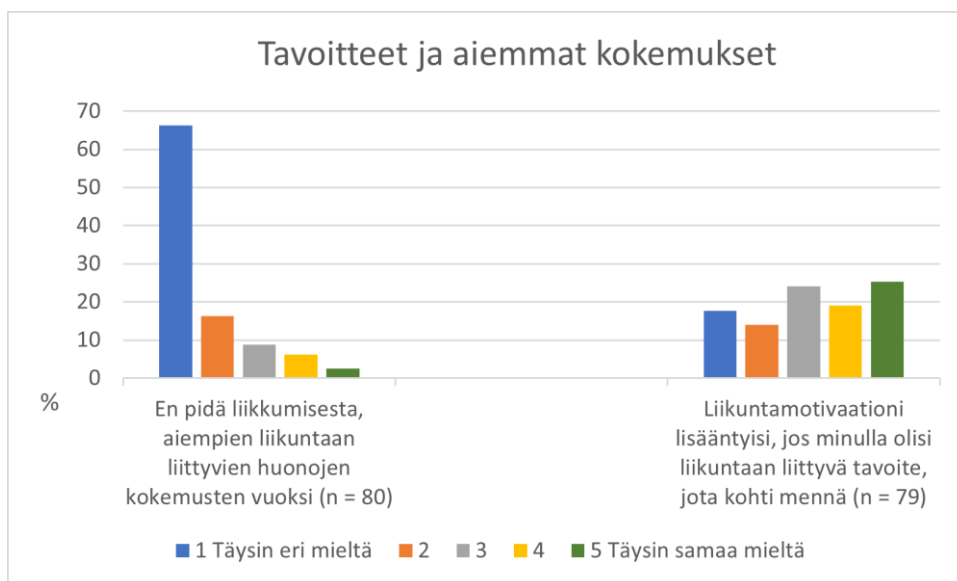
*En pidä liikkumisesta aiempien liikuntaan liittyvien huonojen kokemusten vuoksi-* väittämään vastasi täysin eri mieltä 66 % vastaajista (n = 80). Vain 2,5 % oli väittämästä täysin samaa mieltä. Tästä voidaan päätellä, että aiemmat liikuntaan liittyvät huonot kokemukset eivät vaikuta vastaajien liikuntamotivaatioon. *Liikuntamotivaationi lisääntyisi, jos minulla olisi liikuntaan liittyvä tavoite, jota kohti mennä-*väittämä jakoi vastaajat (n = 79) hyvin tasaisesti (kuvio 5). Liikuntaan liittyvät tavoitteet eivät nousseet tärkeäksi motivaatiota lisääväksi tekijäksi.

*Ruudun ääressä käyttämäni aika (puhelin, tietokone, televisio) vähentää mahdollista liikuntaan käytettävää aikaa arjessani-* väittämä jakoi vastaajat (n = 82) tasaisesti. Vastauksista voidaan päätellä, etteivät vastaajat koe ruudun ääressä käytetyn ajan vaikuttavan heidän liikuntamotivaatioonsa. *Sosiaalisen median liikuntaan liittyvät sisällöt lisäävät motivaatiotani liikkua-*väittämästä 35 % vastaajista (n = 79) oli täysin eri mieltä ja 29 % antoi vastauksen kolme, joka asettuu puoliväliin Likertin asteikon ollessa 1–5 (kuvio 6). Vastauksista voidaan päätellä, ettei sosiaalisen median liikuntaan liittyvät sisällöt eivät lisää vastaajien liikuntamotivaatiota.

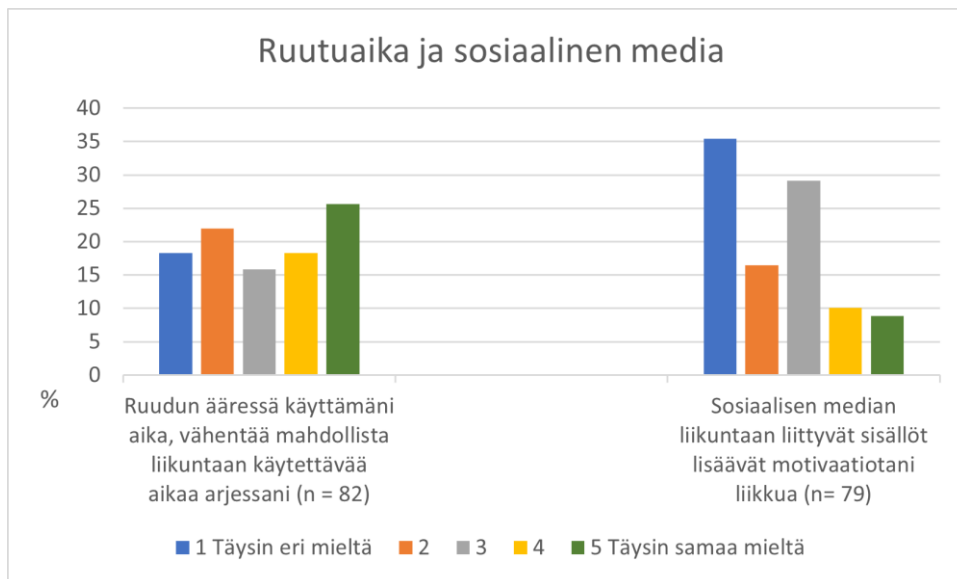




Kuvio 4. Sosiaalisten syiden vaikutus liikuntamotivaatioon



Kuvio 5. Tavoitteiden ja aiempien kokemusten vaikutus liikuntamotivaatioon



Kuvio 6. Ruutuaajan ja sosiaalisen median vaikutus liikuntamotivaatioon

#### 6.4 Avoimet vastaukset

Avoimista vastauksista tärkeimmiksi liikuntamotivaatiota lisääviksi tekijöiksi nousivat psyykkiset tekijät sekä terveys ja hyvinvointi (taulukko 1). Psyykkisistä tekijöistä tärkeimpänä pidettiin liikunnan positiivista vaikutusta mielelle. Terveiden ja hyvinvoinnin kategoriassa tärkeimpänä pidettiin omasta terveydestä huolehtimista. Psyykkisten tekijöiden ja terveyden ja hyvinvoinnin jälkeen seuraavaksi tärkeimpinä liikuntamotivaatiota lisäävinä tekijöinä nousivat esiin puitteet ja resurssit sekä sosiaaliset syyt. Puitteista ja resursseista tärkeimpänä motivaatiota lisäävänä tekijänä pidettiin hyvää säätä. Sosiaalisista syistä esille nousivat kavereiden ja mielekkään seuran liikuntamotivaatiota lisäävä vaikutus.

LIIKUNTAMOTIVAATIOTA LISÄÄVÄT TEKIJÄT	
PSYKKISET TEKIJÄT	TERVEYS JA HYVINVOINTI
<b>LIIKUNNAN POSITIIVINEN VAIKUTUS MIELELLE</b> <i>"Liikunnan tuoma hyvän olon tunne."</i>	<b>TERVEYS</b> <i>"Oma tahto pysyä terveenä ja liikunnallisena."</i>
<b>ITSENSÄ KEHITTÄMINEN</b> <i>"Itseni kehittäminen."</i>	<b>PAINON HALLINTA</b> <i>"Tarve laihduttaa."</i>
<b>LUOVUUDEN LISÄÄNTYMINEN</b> <i>"Luovuuden lisääntyminen." "Vaikuttaa positiivisesti luovuuteen."</i>	<b>KUNNON KEHITTÄMINEN</b> <i>"Tuloksien saaminen."</i>
PUITTEET JA RESURSSIT	SOSIAALISET SYYT
<b>MIELEKÄS LIIKUNTALAJI/LIIKUNTAHARRASTUKSET</b> <i>"Kiinnostava liikunta, kuten itselle mieleinen harrastus."</i>	<i>"Se, että on kavereita, joiden kanssa liikkua."</i>
<b>SÄÄ</b> <i>"Mukava ulkoilusää."</i>	<i>"Hyvä seura."</i>
<b>AIKA JA VÄLINEET</b> <i>"Vapaa-ajan määrä." "Hyvät juoksukengät."</i>	<i>"Muiden ihmisten kanssa harrastaminen"</i>

Taulukko 1. Liikuntamotivaatiota lisäävät tekijät

Liikuntamotivaatiota lisääviä tekijöitä olivat myös tavoitteet ja päämäärät. Liikuntamotivaation koettiin lisääntyvän, jos liikkumiselle on asetettu jokin tavoite tai liikkumiselle on jokin syy, esimerkiksi koiran ulkoiluttaminen. Muita vähemmän esille nousseita liikuntamotivaatiota lisääviä tekijöitä olivat musiikki ja halu vaikuttaa omaan ulkonäköön. Avoimet vastaukset tukevat suljetuissa kysymyksissä tärkeiksi nousseita motivaatiotekijöitä: psyykkiset tekijät sekä terveys ja hyvinvointi.

Liikuntamotivaatiota vähentävistä tekijöistä tärkeimmiksi nousivat puitteet, terveys ja hyvinvointi sekä ajan käytön haasteet (taulukko 2). Puitteista selkeästi suurimpana liikuntamotivaatiota vähentävänä tekijänä pidettiin huonoa säätä. Terveys ja hyvinvoinnin kohdalla selkeästi suurin liikuntamotivaatiota vähentävä tekijä oli väsymys. Ajankäytön haasteista nousi esille lähes yhtä suurina muu tekeminen sekä ajan puute ja kiire.

LIIKUNTAMOTIVAATIOTA VÄHENTÄVÄT TEKIJÄT		
PUITTEET	TERVEYS JA HYVINVOINTI	AJANKÄYTÖN HAASTEET
<b>SÄÄ</b> <i>"Huono ilma."</i>	<b>VÄSYMYS</b> <i>"Väsymys."</i> <i>"Unettomuus."</i>	<b>MUU TEKEMINEN</b> <i>"Muu mielisempi tekeminen."</i> <i>"Houkuttava älypuhelin."</i>
<b>EPÄPÄTEVÄT PUITTEET</b> <i>"Epäpätevät puitteet liikunnan harrastamiseen."</i>	<b>TERVEYDENTILA</b> <i>"Loukkaantumiset."</i>	<b>AJAN PUUTE / KIIRE</b> <i>"Kiire."</i> <i>"Vähäinen vapaa-aika."</i>
	<b>RAVINTO</b> <i>"Ruokailu väärään aikaan."</i> <i>"Ahmiminen."</i>	

Taulukko 2. Liikuntamotivaatiota vähentävät tekijät

Liikuntamotivaatiota vähentävissä tekijöissä myös psyykkiset tekijät nousivat esille. Psykkisistä liikuntamotivaatiota vähentävistä tekijöistä yhtä paljon nousivat esille mielenterveysongelmat ja stressi. Muita vähemmän esille nousseita liikuntamotivaatiota vähentäviä tekijöitä olivat: liikkumisseuran puute, epämieluisa liikunta, pakotettuna liikkuminen, heikko palautuminen, kehityksen vähäisyys ja epäonnistuminen.

Kysymys siitä, miten vastaajat toivoisivat siviilipalveluksen vaikuttavan heidän liikuntamotivaatioonsa, sai lähes saman verran vastauksia, joissa toivottiin palveluksen lisäävän liikuntamotivaatiota ja joissa palveluksen ei toivottu vaikuttavan liikuntamotivaatioon mitenkään. Esille nousi myös palveluksen mukanaan tuoma muutos arkeen, jonka toivottiin vaikuttavan liikuntamotivaatioon positiivisesti.

## 7 Jatkokehitys ehdotuksia toimeksiantajalle

On hienoa, että 62 %:lla vastaajista liikkumisen suositukset täyttyivät. On kuitenkin todettava, että 38 %:lla vastaajista liikkumisen suositukset eivät täyttyneet ja 19 % vastaajista ilmoitti, ettei heidän arkensa sisältänyt lainkaan raskasta tai kohtalaisen raskasta fyysistä aktiivisuutta viime viikon aikana. Näiden tulosten pohjalta liikuntakasvatuksen merkitys on kiistaton jo kansanterveyden edistämisen näkökulmasta. Millaista siviilipalveluksen aikainen liikuntakasvatus tulisi olla, jotta hyödyt kantaisivat mahdollisimman pitkälle ja kiinnostus liikkumista kohtaan säilyisi myös palveluksen jälkeen?

Liikuntakasvatusta suunniteltaessa on syytä huomioida kohderyhmä, jolle liikuntakasvatusta suunnitellaan. Kohderyhmän lisäksi voidaan pohtia yksilöiden liikunnan edistämistä sekä liikunnan edistämistä ryhmässä. Siviilipalveluksen ollessa suurimmaksi osaksi eri puolilla Suomea omassa palvelupaikassa tapahtuvaa, on liikunnan edistäminen yksilön kannalta merkittävämmässä osassa liikuntakasvatuksen toteutusta suunniteltaessa.

Tutkittavassa joukossa vastaajien liikuntatottumukset olivat viikoittaiseen fyysisen aktiivisuuden määrään perustuen hyvin erilaisia. Tulokset osoittivat myös liikuntamotivaation osalta vastaajien joukon olevan heterogeeninen. Liikunnallista elämäntapaa harjoittava aktiivinen siviilipalvelusvelvollinen ei välttämättä hyödy merkittävästi siviilipalveluksen aikaisesta liikuntakasvatuksesta. Passiivisempaa elämää elävälle siviilipalvelusvelvolliselle liikuntakasvatuksella voisi olla merkittävä sekä fyysistä että psyykkistä terveydentilaa edistävä vaikutus. Liikuntakasvatuksen kohdentaminen erityisesti passiiviseen joukkoon voisi olla yksi hyvä vaihtoehto toteutusta suunniteltaessa. Liikuntamotivaatioon vaikuttavista tekijöistä motivaatiota lisäävinä tekijöinä merkittävimmit nousseet terveys ja hyvinvointi sekä psyykkiset tekijät on syytä huomioida liikuntakasvatusta suunniteltaessa.

Siviilipalveluksen rakenteen vuoksi liikuntakasvatuksen keinoja on syytä suunnata koulutusjaksolle ja palvelusjaksolle. Koulutusjakso voisi pitää sisällään esimerkiksi liikunnalliseen elämän tapaan ohjaamista, ohjattua vapaa-ajan liikuntaa ja terveystieteen testaamista (taulukko 3). Koulutusjakson aikaisista liikuntakasvatuksen toimituksista hyötyisi mahdollisesti erityisesti se joukko, jolla liikkumisen suositukset eivät arjessa täyty. Palvelusjakson aikaisella liikuntakasvatuksella voitaisiin jatkaa koulutusjaksolla opittuja liikunnan ja terveellisen elämän taitoja ja viedä niitä käytäntöön siviilipalvelusvelvollisen omaan arkeen (taulukko 4). Liikunnan tukeminen palvelusjakson aikana esimerkiksi etäohjatuin liikuntatuokioin voisi olla yksi vaihtoehto.

LIIKUNTAKASVATUKSEN KEINOJA KOULUTUSJAKSOLLA TOTEUTETTAVAKSI	KESKEINEN IDEA
<b>Liikkumisen ja hyvinvoinnin suuntautumisvaihtoehto:</b> - Oman terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla - Liikunnallisen elämäntavan edistäminen yhteiskunnassa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikunnan vaikutukset terveyteen tutuksi</li> <li>• Käytännön keinoja oman terveyden edistämiseen</li> <li>• Siviilipalvelusvelvollinen liikunnan edistäjänä yhteiskunnassa?</li> </ul>
<b>Terveyskunnan testaus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tietoa omasta tämän hetkisestä terveyskunnosta</li> <li>• Mahdollisesti motivoi kunnan parantamiseen/ylläpitämiseen</li> </ul>
<b>Ohjattu vapaa-ajan liikunta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosiaaliset syyt</li> <li>• Psykkiset tekijät</li> <li>• Kannustaa ja innostaa kokeilemaan liikuntaharrastuksia myös omalla vapaa-ajalla</li> </ul>

Taulukko 3. Kehitysehdotuksia liikuntakasvatuksen toteuttamiseen koulutusjaksolla

LIIKUNTAKASVATUKSEN KEINOJA PALVELUSJAKSOLLA TOTEUTETTAVAKSI	KESKEINEN IDEA
<b>Ohjatut liikuntatuokiot etäyhteyksin</b> - Ohjatut kuntojummat/kehonhuollot	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etäyhteydet mahdollistavat ison ryhmän liikuttamisen esim. yhden ohjaajan toimesta</li> <li>• Liikkumisen turvallisuus huomioitava</li> </ul>
<b>Sosiaalisen median hyödyntäminen</b> - Liikuntakaverin etsiminen - Etäyhteislenkit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esim. Facebook ryhmä, jossa voit kysyä lenkkeily seuraa → eri palveluserien velvolliset voivat löytää toisistaan liikuntakaverit</li> <li>• Yhteisöllisyys ”postaa kuva someen lenkistä” → liikutaan erikseen, mutta yhdessä</li> </ul>
<b>Liikuntasuunnitelma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Henkilökohtainen liikuntasuunnitelma palvelusjakson ajalle</li> </ul>

Taulukko 4. Kehitysehdotuksia liikuntakasvatuksen toteuttamiseen palvelusjaksolla

## 8 Yhteenveto

### 8.1 Pohdinta

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että liikunnallinen terveyttä edistävä elämäntapa ei ole itsestään selvyys siviilipalveluksen aloittavien nuorten aikuisten keskuudessa. Liikunnalliseen elämäntapaan kannustaminen osana siviilipalveluksen aikaista liikuntakasvatusta on siis tarkoituksenmukaista. Siviilipalvelus kokoaa joukon saman ikäisiä ja usein myös saman henkisiä nuoria aikuisia yhteen koulutusjakson alkaessa. Siviilipalvelus on oivallinen alusta tämän joukon liikunnalliseen elämäntapaan kannustamiseen ja sitä kautta mahdollisen muutoksen aikaan saamiseen yksilön elämässä.

Siviilipalvelusvelvollisten liikuntatottumuksia on tutkittu vähän verrattuna varusmiehiin, joiden kuntoa on mitattu vuosien ajan. Tuore tutkimus osoittaa varusmiesten kunnan kohentuvan varusmiespalveluksen aikana. Aineisto tutkimukseen on kerätty 2005–2015 vuosilta varusmiesten kuntotestausten ja kehonkoostumusmittauksen tuloksista. Aineistossa oli tarkastelussa 249 279 varusmiehen tulokset. Varusmiesten kuntoa testattiin palveluksen alussa kahden ensimmäisen palvelusviikon aikana ja palveluksen lopussa 4–6 viikkoa ennen 6–12 kuukautta kestävä palveluksen päättymistä. Tulokset osoittavat, että varusmiespalveluksen aikaisesta liikunnasta hyötyivät erityisesti ylipainoiset ja huonokuntoiset varusmiehet. (Pihalainen ym. 2020, 1,2,4.) Tämä kansanterveyden näkökulmastakin merkittävä tutkimustulos osoittaa, että varusmiespalveluksen aikaisella liikuntakoulutuksella on terveyttä edistäviä vaikutuksia. Hyvin toteutetulla siviilipalveluksen aikaisella liikuntakasvatuksella voitaisiin todennäköisesti saada vastaavanlaisia tuloksia. Varusmiesten kunnan kohentuminen varusmiespalveluksen aikana on erinomainen osoitus liikunnan terveyttä edistävästä vaikutuksesta ja palveluksen aikaisen liikuntakoulutuksen tai liikuntakasvatuksen merkittävydestä.

Korkiakangas (2010, 42, 43, 50) esitti tutkimuksensa pohjalta liikuntaan motivoivista tekijöistä merkittävimpinä liikuntakokemukset, kunnan, terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen sekä liikunnan myönteinen vaikutus elämänlaatuun ja mielenterveyteen. Korkiakankaan tutkimuksessa liikuntamotivaatiota rajoittavissa tekijöissä on noussut esiin sää, vuodenaika, terveysongelmat, ajanpuute, väsymys, työ, perhe ja laiskuus. Korkiakankaan tutkimustulokset tukevat opinnäytetyön tutkimuksen tuloksia, jossa terveydestä huolehtiminen ja liikunnan positiiviset vaikutukset mielelle nousivat tärkeimmiksi siviilipalvelusvelvollisten liikuntamotivaatioon vaikuttaviksi tekijöiksi. Liikuntamotivaatiota rajoittavien tekijöiden osalta voidaan todeta tulosten tukevan opinnäytetyön tutkimustulosta, sillä

siviilipalvelusvelvollisten liikuntamotivaatiota vähentävissä tekijöissä esille nousi sää, väsymys, terveydentila, epäpätevät puitteet, muu tekeminen ja ajanpuute/kiire.

Fysioterapeutin yksi tärkeistä tehtävistä on asiakkaan kannustaminen terveellisiin elämäntapoihin. Opinnäytetyön tutkimuksen tulokset osoittavat, että liikunnalliseen elämäntapaan kannustamiselle on tarvetta ja tätä tulisi jatkaa myös fysioterapiatyössä. Fysioterapiassa asiakas tulee huomioida psykofyysisenä kokonaisuutena. Liikunnan vaikutukset mielelle nousivat esiin siviilipalvelusvelvollisten liikuntamotivaatioon vaikuttavissa tekijöissä, tämä osoittaa, että liikunnalla on niin psyykkisiä, kuin fyysisiä terveyttä edistäviä vaikutuksia, jotka fysioterapian kentälläkin on syytä huomioida.

## 8.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehdessä on huolehdittava tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden säilymisestä. Hyvän tutkimuskäytännön toteutumiseksi tutkimuksen kysymysten asettelun, tavoitteiden, aineistonkeruun ja käsittelyn, tulosten esittämisen ja aineiston säilytyksen on toteuduttava niin, etteivät ne loukkaa tutkimuksen kohderyhmää, tiedeyhteisöä eikä hyvää tieteellistä tapaa (Vilka 2007, 89). Opinnäytetyön tekijänä olen ollut vastuussa siitä, että hyvä tieteellinen käytäntö toteutuu. Kyselyn vastaukset kerättiin anonymisti ja kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista. Kysely lähetettiin vastaajille sähköpostitse nettilinkkinä toimiksiantajan toimesta, automaattista järjestelmää hyödyntäen. Vastaajille lähetettiin kyselyn ohessa saatekirje, joka informoi vastaajia kattavasti tutkimuksesta. Saatekirjeessä kerrottiin, miksi tutkimus tehdään ja mihin siitä saatuja tietoja hyödynnetään. Missään vaiheessa tutkimusprosessia tutkijoille ei käynyt ilmi osallistujien henkilöllisyys eikä tutkimuksessa kerätty tietosuojan piiriin kuuluvia henkilökohtaisia tietoja. Tutkimusprosessi noudatti hyvää tieteellistä tapaa kunnioittaen osallistujien anonymiteettiä. Tulokset raportoitiin siten, ettei yhtä vastaajaa pysty tunnistamaan vastauksista.

Tutkimuksen kokonaisluotettavuus muodostuu tutkimuksen reliabeliudesta ja validiudesta. Reliaabelius tarkoittaa tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Validius puolestaan tarkoittaa tutkimuksen kykyä mitata sitä, mitä oli tarkoituskin mitata. Tutkimuksen reliabeliutta tarkasteltaessa on syytä kiinnittää huomiota mm. seuraaviin asioihin: Kuinka onnistuneesti otos edustaa perusjoukkoa (otoskoko ja laatu), mikä on vastausprosentti sekä millaisia mittavirheitä (esimerkiksi lomakkeen kysymykset ja vastausvaihtoehdot) tutkimukseen sisältyy. Tutkimuksen validiutta arvioitaessa on syytä kiinnittää huomiota siihen, miten tutkija on onnistunut operationalisoimaan teoreettiset käsitteet arkikielelle, miten mittarin ja kysymysten vastausvaihtoehtojen sisältö ja muotoilu on onnistunut (tutkijan ja tutkittavan on ymmärrettävä kysymykset samalla tavalla). (Vilka 2007, 149, 150, 152.)



Tutkimuksen validiutta pyrittiin lisäämään jo ennen kyselyn teettämistä kyselyä testaamalla. Kyselyä testattiin ennen vastaajille lähettämistä viiden testihenkilön toimesta. Testihenkilöitä pyydettiin antamaan palautetta seuraavista seikoista: Kyselyn tekninen toiminta, vastaamiseen kuluva aika sekä kysymysten, väittämien ja ohjeiden ymmärrettävyys. Testihenkilöiden palautteen perusteella kysely toimi teknisesti moitteettomasti. Aikaa vastaamisen kului testihenkilöiltä keskimäärin n. 10 minuuttia. Ymmärrettävyyden osalta yhtä kysymystä muokattiin saadun palautteen pohjalta (IPAQ kysymys koskien istumiseen käytettävää aikaa yhtenä arkipäivänä).

### 8.3 Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet sekä jatkotutkimusehdotukset

Kyselystä saatiin hyvä vastausprosentti, jonka perusteella kyselyä voidaan pitää hyvin onnistuneena. Suuri vastaajamäärä antaa viitteitä siitä, että kyselyyn on ollut kohtuullisen helppoa vastata. Tutkimuksen vahvuuksia olivat kyselystä saatu hyvä vastausprosentti ja kansainvälisen fyysisen aktiivisuuden mittarin käyttö kyselyssä. Yhtenä vahvuutena voidaan pitää kyselyn ainutlaatuisuutta, siviilipalvelusvelvollisten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntamotivaatiota ei ole tiedettävästi aiemmin tutkittu.

Kyselyssä havaittiin muutamia heikkouksia tulosten analysointi vaiheessa. Terveystilasta kysyttäessä, olisi kyselylomakkeeseen kannattanut lisätä kohta ”Vaikuttiko terveydentilasi fyysiseen aktiivisuuteesi viime viikon aikana.” Nyt terveydentilaa kartoitettiin, mutta hyöty kartoituksesta jäi pieneksi, sillä ei ole varmaa tietoa siitä vaikuttiko vastaajien terveydentiloiden fyysiseen aktiivisuuteensa. Kyselyn fyysisen aktiivisuuden osiossa IPAQ:ssa istumista koskevaa kysymystä muokattiin selkeämmäksi testauksesta saadun palautteen pohjalta, mutta siitä huolimatta pieni osa vastaajista oli todennäköisesti ymmärtänyt kysymyksen koskeneen viikoittaista istumisen tuntimäärää päiväkohtaisen määrän sijaan. Kysymyksen muokkaus oli tärkeää, sillä väärinymmärrysten määrä olisi saattanut ilman muokkausta olla suurempi. Fyysistä aktiivisuutta itsearvioitaessa on huomioitava arviointivirheen mahdollisuus. Vastaaja saattaa arvioida liikkumisen määränsä liian suureksi tai liian pieneksi. Tämä on syytä ottaa huomioon tuloksia tarkasteltaessa.

Jatkossa olisi hyvä tutkia toteutetun liikuntakasvatuksen vaikutuksia ja mitata esimerkiksi siviilipalvelusvelvollisten koettua fyysistä aktiivisuutta ja koettua liikuntamotivaatiota myös siviilipalveluksen päätyttyä. Mielenkiintoisia tuloksia voitaisiin saada myös seurantatutkimuksella, jossa siviilipalvelusvelvollisten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntamotivaatiota tutkitaisiin ennen palvelukseen astumista, heti palvelusjakson jälkeen ja esimerkiksi vuoden kulluttua palvelusjakson päättymisestä.

## Lähteet

- Aaltonen, M. 2016. Ei vain urheilua. Liikunnan ja urheilun merkitys yhteiskunnan uusiutumisen kannalta. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:2. Valtion liikuntaneuvosto. Opetus ja kulttuuri ministeriö. Viitattu 16.3.2021. Saatavissa <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Ei-vain-urheilua.pdf>
- Brunet, J. & Sabiston, C, M. 2010. Exploring motivation for physical activity across the adult life span. Department of Kinesiology and Physical Education, McGill University. Viitattu 17.3.2021. Saatavissa <http://www.iran-doc.com/storage/product/files/free/40.140808.51995.pdf>
- Holopainen, E., Lahti, J., Rahkonen, O., Lahelma, E. & Laaksonen, M. 2012. Liikunta ehkäisee pitkiä sairauslomia. Suomen lääkärilehti. Viitattu 18.4.2021. Saatavissa <https://docplayer.fi/7190841-Liikunta-ehkaisee-pitkia-sairauslomia.html>
- Huai, P., Xun, H., Reilly, K, H., Wang, Y. Ma, W. & Xi, B. 2013. Physical activity and risk of hypertension: a meta-analysis of prospective cohort studies. American heart association. Viitattu 17.3.2021. Saatavissa <https://www.ahajournals.org/doi/epub/10.1161/HYPERTENSIONAHA.113.01965>
- Huttunen, J. 2018. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim, Terveyskirjasto. Viitattu 25.1.2021. Saatavissa [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00934](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934)
- Ilander, O., Laaksonen, M., Lindblad, P. & Mursu, J. 2014. Liikuntaravitsemus – tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Ilves, O. 2020. Rehabilitation after Lumbar Spine Fusion: The Effectiveness of a 12-Month Home-Exercise Program. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 19.4.2021. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/71370>
- Ingledeu, D. K. & Markland, D. Ferguson, E. 2009. Three levels of exercise motivation. Applied psychology; health and well-being, 1(3) Viitattu 3.3.2021. Saatavissa [http://self-determinationtheory.org/SDT/documents/2009\\_IngledeuMarkland\\_APHW.pdf](http://self-determinationtheory.org/SDT/documents/2009_IngledeuMarkland_APHW.pdf)
- Jeon, C, Y., Lokken, R, P., Hu, F, B., van Damn, R, M. 2007. Physical activity of moderate intensity and risk of type 2 diabetes: a systematic review. Diabetes care 30: 744-752. Viitattu 16.3.2021. Saatavissa <https://care.diabetesjournals.org/content/diacare/30/3/744.full.pdf>
- Juutinen Finni, T. & Pesola, A. 2017. Liikunta ja liikkumattomuus vaikuttavat terveyteesi yhdessä ja erikseen. Liikunta ja tiede, 54 (5), 32–37. Viitattu 26.4.2021. Saatavissa

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/62654/lt5173237.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Konttinen, N. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Viitattu 26.1.2021. Saatavissa <https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Koulu-tus/Terve%20Voimistelija/Tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf#page=20>

Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulun yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta. Saatavissa <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514263767.pdf>

Liikuntaan liittyviä määritelmiä. 2015. Käypä hoito -suositus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 17.3.2021. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>

Mäkinen, S., Skrobuk, P., Hoang Nguyen, Y. & Koistinen, H. 2013. Lääketieteellinen aika-kausikirja Duodecim. Insuliiniresistenssin mekanismit. Viitattu 2.1.2021. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo11275>

Pesola, A., Pekkonen, M. & Finni, T. 2016. Miksi liiallinen istuminen on vaarallista? Viitattu 30.4.2021. Saatavissa <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo13381.pdf>

Pihalainen, K. Vaara, J. Ojanen, T., Santtila, M. Vasankari, T. Tokola, K. & Kyröläinen, H. 2020. Effects of baseline fitness and BMI levels on changes in physical fitness during military service. Journal of Science and Medicine in Sport. Viitattu 6.4.2021. Saatavissa [https://www.researchgate.net/publication/339132088\\_Effects\\_of\\_Baseline\\_Fitness\\_and\\_BMI\\_Levels\\_on\\_Changes\\_in\\_Physical\\_Fitness\\_During\\_Military\\_Service](https://www.researchgate.net/publication/339132088_Effects_of_Baseline_Fitness_and_BMI_Levels_on_Changes_in_Physical_Fitness_During_Military_Service)

Puolustusvoimat a. Varusmiesten kuntotilastot. Viitattu 17.3.2021. Saatavissa <https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/varusmiesten-kuntotilastot>

Puolustusvoimat b. Varusmiesten liikunta – inttikuntoon. Viitattu 17.3.2021. Saatavissa <https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/varusmiesten-liikunta>

Rinkinen, T., Lappalainen, S., Lahtinen, P., Hatakka, H. & Viitala, E. 2020. Tutkimuksellinen opinnäytetyö (määrällinen). LAB University of Applied Sciences. Viitattu 30.4.2021. Saatavissa [https://moodle.lut.fi/pluginfile.php/472852/mod\\_resource/content/1/Final\\_Tutkimuksellinen%20opinn%C3%A4ytety%C3%B6\\_kvantitatiivinen.pdf](https://moodle.lut.fi/pluginfile.php/472852/mod_resource/content/1/Final_Tutkimuksellinen%20opinn%C3%A4ytety%C3%B6_kvantitatiivinen.pdf)

Shaw, D., Gorley, T. & Corba, R. 2005. Instant Notes Sport and exercise psychology. Taylor & Francis Group. Viitattu 26.1.2021. Saatavissa <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.saimia.fi/lib/lab-ebooks/reader.action?docID=199859>

Shiri, R. & Falah-Hassani, K. 2017. Does leisure time physical activity protect against low back pain? Systematic review and meta-analysis of 36 prospective cohort studies. Viitattu 17.3.2021. Saatavissa <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/51/19/1410.full.pdf>

Siviilipalveluskeskus a. Siviilipalvelus. Viitattu 11.11.2020. Saatavissa <https://www.siviilipalveluskeskus.fi/siviilipalvelus/>

Siviilipalveluskeskus b. Koulutusjakso Siviilipalveluskeskuksessa. Viitattu 14.12.2020. Saatavissa <https://www.siviilipalveluskeskus.fi/siviilipalvelus/koulutusjakso/>

Siviilipalveluskeskus c. Siviilipalveluskeskus. Viitattu 26.1.2021. Saatavissa <https://www.siviilipalveluskeskus.fi/siviilipalveluskeskus/>

Sosiaali- ja terveysministeriön esite. 2015. Istu vähemmän – Voi paremmin. Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 16.12.2020. Saatavissa [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM\\_esite\\_210x210\\_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi\\_sisus\\_net\\_jpg..pdf?sequence=1](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi_sisus_net_jpg..pdf?sequence=1)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Istumisen haitat terveydelle. Viitattu 17.3.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/istumisen-haitat-terveydelle>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 14.3.2021. Saatavissa <https://www.elibrary.com/reader/9789520400118>

Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. 2011. Siviilipalvelus 2020. Siviilipalveluksen kehittämistyöryhmän mietintö. Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 11.11.2020. Saatavissa <https://tem.fi/documents/1410877/3346190/Siviilipalvelus+2020+02032011.pdf>

UKK-instituutti. 2021. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. Viitattu 17.3.2021. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

UKK-instituutti. 2020a. Liikkumisen vaikutukset. Viitattu 25.3.2021. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

UKK-instituutti. 2021b. Aikuisten liikkumisen suositus. Viitattu 26.1.2021. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa, määrällisen tutkimuksen perusteet. Viitattu 30.4.2021. Saatavissa [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa\\_2007.pdf](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa_2007.pdf)

Vilpas, P. Kvantitatiivinen tutkimus. Metropolia. Viitattu 15.3.2021. Saatavissa <https://users.metropolia.fi/~pervil/kvantsu/Moniste.pdf>

Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. 1986. Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

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

Wennman, H., Borodulin, K. & Jousilahti, P. 2019. Vapaa-ajan liikunta ja fyysinen aktiivisuus lisääntyvät Suomessa WHO:n tavoitteen mukaisesti. Tutkimuksesta tiiviisti 30/2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 25.3.2021. Saatavissa [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138483/TUTI2019\\_30\\_Liikunta%20vapaa-ajalla%20WHO\\_tark\\_.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138483/TUTI2019_30_Liikunta%20vapaa-ajalla%20WHO_tark_.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## Liite 1. Kysely fyysisestä aktiivisuudesta ja liikuntamotivaatiosta

KYSELY FYYSISESTÄ AKTIIVISUUDESTA JA  
LIIKUNTAMOTIVAATIOSTA

## TAUSTATIEDOT

## Sukuoli

- Mies  
 Nainen  
 Muu

## Ikä

- 18  
 19  
 20  
 21  
 22  
 23  
 24  
 25  
 26  
 27  
 28  
 29  
 30

**Koulutustausta**

- Peruskoulu
- Lukio
- Toisen asteen ammatillinen tutkinto
- Kaksoistutkinto
- Alempi korkeakoulututkinto
- Ylempi korkeakoulututkinto
- Jokin muu koulutus

**FYYSISEN AKTIIVISUUDEN KYSELY (IPAQ)**

1. Ajattele kaikkea fyysisesti raskasta toimintaa, jota teit viime viikon aikana.

**Raskaalla fyysisellä aktiivisuudella** tarkoitetaan toimintoja, jotka vaativat kovaa ruumiillista ponnistelua ja jotka saavat hengityksesi kiihtymään paljon tavallista nopeammaksi. Ota huomioon vain ne toiminnat, jotka kestivät vähintään 10 minuuttia kerralla.

Kuinka monena päivänä viime viikon aikana fyysinen aktiivisuutesi oli **raskasta**, esimerkiksi painavien taakkojen nostamista, kaivamista, aerobicia tai vauhdikasta pyöräilyä?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- Ei lainkaan raskasta fyysistä aktiivisuutta

**Koulutustausta**

- Peruskoulu
- Lukio
- Toisen asteen ammatillinen tutkinto
- Kaksoistutkinto
- Alempi korkeakoulututkinto
- Ylempi korkeakoulututkinto
- Jokin muu koulutus

**FYYSISEN AKTIIVISUUDEN KYSELY (IPAQ)**

1. Ajattele kaikkea fyysisesti raskasta toimintaa, jota teit viime viikon aikana. **Raskaalla fyysisellä aktiivisuudella** tarkoitetaan toimintoja, jotka vaativat kovaa ruumiillista ponnistelua ja jotka saavat hengityksesi kiihtymään paljon tavallista nopeammaksi. Ota huomioon vain ne toiminnat, jotka kestivät vähintään 10 minuuttia kerralla.

Kuinka monena päivänä viime viikon aikana fyysinen aktiivisuutesi oli **raskasta**, esimerkiksi painavien taakkojen nostamista, kaivamista, aerobicia tai vauhdikasta pyöräilyä?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- Ei lainkaan raskasta fyysistä aktiivisuutta



Kuinka paljon aikaa käytit keskimäärin tuollaisena päivänä **raskaaseen** fyysiseen aktiivisuuteen?

Tuntia

Minuuttia

2. Ajattele kaikkea kohtalaisen rasittavaa fyysistä toimintaa, jota teit viime viikon aikana. **Kohtalaisen raskaalla fyysisellä aktiivisuudella** tarkoitetaan toimintoja, jotka vaativat kohtalaista ruumiillista ponnistelua ja jotka saavat hengityksesi kiihtymään jonkin verran tavallista nopeammaksi. Ajattele jälleen vain niitä toimintoja, jotka kestivät vähintään 10 minuuttia kerralla.

Kuinka monena päivänä viime viikon aikana fyysinen aktiivisuutesi oli **kohtalaisen raskasta** kuten kevyiden taakkojen kantamista, tavallista pyöräilyä tai tenniksen nelinpeliä? Älä laske mukaan kävelyä.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- Ei lainkaan kohtalaisen raskasta fyysistä aktiivisuutta

Kuinka paljon aikaa käytit keskimäärin tuollaisena päivänä **kohtalaisen raskaaseen** fyysiseen aktiivisuuteen?

Tuntia

Minuuttia

3. Ajattele aikaa, jonka käytit **kävelemiseen** viime viikon aikana. Tähän sisältyy kävely töissä tai kotona, kävely paikasta toiseen siirtyessäsi ja kaikki muu kävely, jota teit pelkästään urheilun, kuntoilun tai virkistyksen vuoksi.

Kuinka monena päivänä viime viikon aikana **kävelit** vähintään 10 minuuttia kerrallaan?

- 1  
 2  
 3  
 4  
 5  
 6  
 7  
 Ei lainkaan kävelyä

Kuinka paljon aikaa käytit keskimäärin **kävelyyn** tuollaisena päivänä?

Tuntia

Minuuttia

4. Viimeinen kohta koskee aikaa, jonka käytit **istumiseen** arkipäivinä viime viikon aikana. Ota huomioon aika töissä, kotona, opiskellessasi ja vapaa-aikanasi. Tähän sisältyy aika, jonka istuit työpöydän ääressä, ystävien luona käydessä, lukiessa tai televisiota katsellessa istuen tai maaten.

Kuinka paljon aikaa kaikkiaan käytit **istumiseen** yhtenä tavallisena arkipäivänä viime viikon aikana?

Tuntia

Minuuttia

## LIIKUNTAMOTIVAATIO

Tässä kyselyssä **liikunnalla** tarkoitetaan kaikkea arjessasi tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta sisältäen esim. työssä tapahtuvan liikkumisen, kotiaskareet, pihatyöt, siirtymiset paikasta toiseen, kevyt liikuntaharjoittelu kuten venyttely & raskaampi liikuntaharjoittelu kuten kuntosaliharjoittelu.

Tässä kyselyssä **liikuntamotivaatiolla** tarkoitetaan motivaatiotasi toteuttaa edellä mainitun kaltaista liikuntaa arjessasi.

Seuraavissa väittämässä vastaus 1 tarkoittaa "Täysin eri mieltä" ja vastaus 5 tarkoittaa "Täysin samaa mieltä". Voit asettaa vastauksesi mihin tahansa välillä 1-5.

Mikäli koet, ettei väittämä koske sinua, valitse "Ei koske minua".

**Liikun, koska liikkuminen tekee hyvää mielelleni.**

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

Ei koske minua

**Liikun, koska haluan pysyä terveenä.**

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

Ei koske minua

**Liikun, koska haluan vaikuttaa painooni.**

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

Ei koske minua

**Liikkumisen parissa on helppoa pitää yllä sosiaalisia suhteita.**

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

Ei koske minua

**Liikun mieluiten yksin, koska ryhmässä liikkuminen luo paineita.**

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

Ei koske minua

**En pidä liikkumisesta, koska koen fyysisen kuntoni heikoksi.**

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

Ei koske minua

**En pidä liikkumisesta aiempien liikuntaan liittyvien huonojen kokemusten vuoksi.**

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

Ei koske minua

**Sosiaalisen median liikuntaan liittyvät sisällöt lisäävät motivaatiani liikkua.**

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

Ei koske minua

**Ruudun ääressä käyttämäni aika (puhelin, tietokone, televisio) vähentää mahdollista liikuntaan käytettävää aikaa arjessani.**

	1   2   3   4   5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

Ei koske minua

**Liikkuisin enemmän, jos terveydentilani ei rajoittaisi liikumistani.**

	1   2   3   4   5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

Ei koske minua

**Liikuntamotivaationi lisääntyisi, jos minulla olisi liikuntaan liittyvä tavoite, jota kohti mennä.**

	1   2   3   4   5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

Ei koske minua

**Stressaavassa elämäntilanteessa liikun vähemmän.**

	1   2   3   4   5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

Ei koske minua

**Mikä lisää motivaatiotasi liikkua?**


**Mikä vähentää motivaatiotasi liikkua?**


**Miten toivot siviilipalveluksen vaikuttavan liikuntamotivaatioosi?**


## Liite 2. Saatekirje

Saatekirje

Kysely fyysisestä aktiivisuudesta ja liikuntamotivaatiosta

Hyvä vastaaja,

Tämä kysely lähetetään kaikille siviilipalveluserään 2/2021 ilmoittautuneille, ja lähetys tapahtuu Siviilipalveluskeskuksen automaattisesta järjestelmästä. Tämän kyselyn tavoitteena on tutkia siviilipalvelusvelvollisten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntamotivaatiota.

*Fyysisellä aktiivisuudella* tarkoitetaan tässä kyselyssä kaikkea arjessa tapahtuvaa ruumiillista ponnistelua vaativaa liikkumista.

*Liikunnalla* tarkoitetaan tässä kyselyssä kaikkea arjessasi tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta sisältäen esim. työssä tapahtuvan liikkumisen, kotiaskareet, pihatyöt, siirtymiset paikasta toiseen, kevyt liikuntaharjoittelu kuten venyttely & raskaampi liikuntaharjoittelu kuten kuntosaliharjoittelu.

*Liikuntamotivaatiolla* tarkoitetaan tässä kyselyssä motivaatiosi toteuttaa edellä mainitun kaltaista liikuntaa arjessasi.

Vastauksesi ovat tärkeitä, sillä tutkimuksen tarkoituksena on saada siviilipalveluskeskukselle tietoa siviilipalvelusvelvollisten arkiaktiivisuudesta ja liikuntamotivaatiosta. Tuloksien avulla kehitetään siviilipalveluksen toimintaa liikuntakasvatuksen osalta.

Kysely toteutetaan Webropol-kyselynä ja kyselyyn vastataan anonyymisti. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä yksittäistä vastaajaa voida raportoiduissa tuloksissa tunnistaa. Vastaajien nimettömyys ja tunnistamattomuus säilyvät läpi koko tutkimusprosessin.

Pyydän, että vastaat kyselyyn 7.2.2021 mennessä. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja vie n. 10 minuuttia.

Tämä tutkimus toteutetaan AMK opinnäytetyönä. Kyselyn aineisto raportoidaan opinnäytetyössä ja voidaan hyödyntää myöhemmin tieteellisissä julkaisuissa.

Mikäli sinulla tulee jotain kysyttävää opinnäytetyöstä tai kyselystä, ota sähköpostitse yhteyttä tutkimuksen toteuttajaan.

Yhteistyöterveisin,

Opinnäytetyön ja tutkimuksen toteuttaja,

Saana Rutila saana.rutila@student.lab.fi

LAB ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysalan laitos, fysioterapian koulutusohjelma

Tutkimuksen vastuututkija,

Fysioterapian lehtori Aki Rintala aki.rintala@lab.fi

LAB ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysalan laitos, fysioterapian koulutusohjelma

