

Saila Häkkinen ja Minna Näppi

”PAKKOPULLAAKIN VOI OPPIA SYÖMÄÄN”

Korkeakouluopiskelijoiden liikuntasuhde ja
liikuntakäyttäytyminen

Opinnäytetyö
Kansalaistoiminta ja nuorisotyö


Marraskuu 2012




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Opinnäytetyön päivämäärä 19.11.2012
Tekijä(t) Saila Häkkinen ja Minna Näppi		Koulutusohjelma ja suuntautuminen Kansalaistoiminta ja nuorisotyö
Nimeke ”Pakkopullaakin voi oppia syömään”. Korkeakouluopiskelijoiden liikuntasuhde ja liikuntakäyttäytyminen		
Tiivistelmä Korkeakouluopintojen aloittaminen on monelle nuorelle yksi suurista elämän nivelvaiheista. Opiskeluiden aloittamisen vuoksi joudutaan usein muuttamaan uudelle paikkakunnalle, jolloin nuoren elinympäristö ja lähipiiri muuttuu. Elinympäristön muutoksella voi myös olla vaikutuksia nuoren elintapoihin ja harrastuksiin. Korkeakouluilla onkin tärkeä asema nuorten liikuntatottumusten jatkuvuuden ja juurtumisen kannalta. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli teemahaastattelun avulla selvittää Mikkelin Ammattikorkeakoulun liikuntaharrasteryhmiin osallistuvien ja osallistumattomien opiskelijoiden liikuntakäyttäytymistä ja liikuntaan motivoivia tekijöitä. Lisäksi työllä pyrittiin selvittämään, kuinka koulun liikuntaharrastetoimintaa voitaisiin jatkossa kehittää. Opinnäytetyötä varten haastattelimme yhteensä kahdeksaa Mikkelin Ammattikorkeakoulun opiskelijaa. Neljä heistä osallistui Kunnan opiskelija-hankkeen järjestämiin liikuntaharrasteryhmiin, neljä puolestaan ei. Aineistosta nousi esille sosiaalisten suhteiden vaikutus haastateltavien liikuntakäyttäytymiseen, sillä niiden nähtiin sekä edistävän että rajoittavan liikkumista. Tärkeimpinä liikuntaan motivoivina tekijöinä nähtiin liikunnan terveydellinen vaikutus ja kunnan ylläpitäminen. Lisäksi liikunta koettiin ajankuluna, josta haettiin tasapainoa ja jaksamista arkeen. Suurimpana syynä harrasteryhmään osallistumiselle oli toiminnan matala kynnyks. Osallistumattomuuden syitä oli puolestaan ajanpuute ja epätietoisuus liikuntaharrastetoiminnasta. Liikuntaharrastetoiminnan kehittämiskohtina nähtiin lajitarjonnan ja mainonnan lisääminen sekä välineiden parantaminen.		
Asiasanat (avainsanat) Korkeakoululiikunta, liikuntasuhde, liikuntamotivaatio, liikuntakäyttäytyminen		
Sivumäärä 55 + 1	Kieli Suomi	URN
Huomautus (huomautukset liitteistä)		
Ohjaavan opettajan nimi Lassi Pöyry		Opinnäytetyön toimeksiantaja Kunnan opiskelija-hanke

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Date of the bachelor's thesis 19.11.2012
Author(s) Saila Häkkinen and Minna Näppi	Degree programme and option Civic activities and youth work	
Name of the bachelor's thesis "You can learn to do what you don't like". University students' physical exercise behaviour and their attitudes towards physical activity		
Abstract <p>Starting university studies is a huge milestone for many young people. Due to the start of their studies many young people have to move from their home city to a new environment. These changes can change everything in their lives including their lifestyle and exercise behaviour. Universities have a great responsibility to be part of giving good experiences in sports and help young people find their own way to exercise.</p> <p>The main objective of this thesis was to find out how students exercise and reasons why they exercise. Also one of the objectives was finding out how the club activities of Mikkeli University of Applied Sciences could be developed. We interviewed four students who take part in club activities and four students who do not.</p> <p>The results indicate that social relationships affect students' physical exercise behaviour. The most common reasons to exercise were health benefits and keeping up fitness. Exercising was also considered a good counterbalance to studies and a great way to spend time. The biggest reason to participate in club activities was the easiness of participation. The most common reasons not to participate in club activities were lack of time and information about the club activities. Common suggestions for improving the club activities were increasing the variety of clubs, enhancing advertising efforts and improving the quality of the equipment.</p>		
Subject headings, (keywords) University students' sports, attitude towards physical activity, physical exercise motivation, physical exercise behaviour		
Pages 55 + 1	Language Finnish	URN
Remarks, notes on appendices		
Tutor Lassi Pöyry	Bachelor's thesis assigned by Kunnon opiskelija-hanke	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	LIIKUNTASUHDE	3
3	MIKÄ IHMISIÄ LIIKUTTAA - LIIKUNTAMOTIVAATIO	7
3.1	Liikuntamotivaatio liikuntakäyttämisen lähtökohtana	7
3.2	Liikunnan vaikutukset ja harrastamisen motiivit.....	8
3.3	Yleis- ja tilannemotivaatio.....	12
3.4	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio.....	13
4	LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN	15
4.1	Liikuntakäyttämiseen vaikuttavat tekijät.....	15
4.2	Liikuntakäyttämistä rajoittavat tekijät	19
5	KORKEAKOULULIIKUNTA	20
5.1	Korkeakoululiikunnan tilanne Suomessa	20
5.2	Kunnon opiskelija-hanke	23
6	TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TOTEUTUS	25
6.1	Tutkimusongelmat	25
6.2	Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä	26
6.3	Aineistonkeruuprosessin eteneminen	28
6.4	Aineiston analyysi	29
7	TULOKSET	32
7.1	Liikuntatausta	32
7.1.1	Koululiikuntakokemukset.....	32
7.1.2	Vanhempien tuen ja liikunnallisuuden vaikutus omaan liikkumiseen.....	33
7.2	Elämäntilanne nykypäivänä.....	34
7.3	Liikuntakäyttäytyminen korkeakouluopiskeluiden aikana	35
7.3.1	Liikuntakäyttämistä edistävät tekijät	36
7.3.2	Liikuntakäyttämistä rajoittavat tekijät	37
7.3.3	Liikuntaan motivoivat tekijät.....	39
7.3.4	Käsitys itsestä liikkujana.....	42
7.4	Liikuntaharrasteryhmä.....	43
7.4.1	Harrastetoiminnan mainostus.....	45
7.4.2	Harrastetoiminnan kehittämisideat	46

8	POHDINTA	48
	LÄHTEET	52
	LIITE	
	1 Teemahaastattelurunko	

1 JOHDANTO

Korkeakouluopiskelijat elävät nivelvaiheessa, jolloin aikuistutaan, itsenäistytään ja irtaudutaan lapsuuden kodista ja sen tutusta elinympäristöstä. Elinympäristön ja lähipiirin muuttuessa myös elämäntavat voivat helposti muuttua. Uudelta paikkakunnalta ei välttämättä löydä itselleen mieluista harrastusryhmää tai kynnys uuteen ryhmään mukaan menemiseen on liian suuri. Liikunnan jatkuvuuden tai aloittamisen kannalta onkin tärkeää kiinnittää huomiota juuri näihin elämänkaaren nivelkohtiin, sillä mahdollinen usean opiskeluvuoden mittainen fyysinen passiivisuus voi jäädä pysyväksi elämäntavaksi. (Opetusministeriö 2007, 29.)

UKK-instituutin kehittämän liikuntapiirakan mukaan 18–64-vuotiaiden tulisi liikkua viikossa ainakin 2 ½ tuntia reippaasti tai vastaavasti 1h 15 min rasittavasti. Tämän lisäksi tulisi kohentaa lihaskuntoa ja kehittää liikehallintaa vähintään 2 kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2009.) Vaikka suomalaiset pitävät liikunnan harrastamista tärkeänä, suurelle osalle liikunta kuitenkin jää näiden terveysliikunnan suositusten alle (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 64).

YTHS eli Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö toteutti vuonna 2008 valtakunnallisen korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen, jonka kohteena olivat alle 35-vuotiaat suomalaiset yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijat. Tutkimuksessa kartoitettiin opiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa sekä muun muassa heidän terveyskäyttäytymistään ja siihen liittyviä tekijöitä. Terveystutkimuksen mukaan korkeakouluopiskelijoista 24 % harrasti kuntoliikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa ja 36 % pari kolme kertaa viikossa. Joka kymmenes opiskelijoista ei harrastanut kuntoliikuntaa lainkaan tai vain hyvin harvoin. (Kunttu & Huttunen 2009, 55.)

Korkeakouluopiskelijat elävät monien erilaisten paineiden alla ja kalenteri täyttyy usein opiskelun lisäksi harrastuksilla ja työnteolla. Paineiden keskellä opiskelijoiden tulisi myös huolehtia itsestään: riittävästä levosta, liikunnasta, terveellisestä ruokavaliosta sekä riittävästä määrästä vapaa-aikaa ja rentoutumista. (Uusimäki 2007, 64.) Liikunnan on todettu olevan yksi tärkeimmistä opiskelukykyä edistävästä ja työ- sekä toimintakykyä tukevista elementeistä. Liikunnalla on tärkeä asema niin sosiaalisten suhteiden muodostumisessa, stressin hallinnassa kuin voimavarojenkin lisäämisessä. (Uusimäki 2007, 64; Miettinen & Kunttu 2011, 198.)

Ajatus opinnäytetyömme aiheesta lähti omasta kiinnostuksemme kohteesta eli liikunnasta ja sen vaikutuksista ihmisen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Opinnäytetyön aihe ja tilaaja löytyivätkin läheltä, sillä Mikkelin Ammattikorkeakoululla toimivalla Kunnon Opiskelija-hankkeella oli tarvetta tämänkaltaiselle tutkimukselle. Kunnon Opiskelija-hanke on käynnistynyt vuonna 2011 ja se tarjoaa liikuntatoiminnan lisäksi musiikkia, kulttuuria ja kädentaitoja (Kunnon Opiskelija-hankkeen esite 2011). Korkeakoululiikunta on aiheena vähän tutkittu, mutta viime aikoina se on noussut varsin ajankohtaiseksi.

Tutkimuksemme tarkoituksena on teemahaastattelun avulla selvittää Mikkelin Ammattikorkeakoulun liikuntaharrasteryhmiin osallistuvien ja osallistumattomien opiskelijoiden liikuntakäyttäytymistä ja liikuntaan motivoivia tekijöitä. Pyrimme vastaamaan kolmeen tutkimuskysymykseen: Millaiset tekijät vaikuttavat korkeakouluopiskelijoiden liikuntakäyttäytymiseen? Mitkä tekijät motivoivat korkeakouluopiskelijoita liikumaan? Kuinka harrastetoimintaa voitaisiin kehittää osallistuvien ja osallistumattomien näkökulmasta?

2 LIIKUNTASUHDE

Kosken (2004, 190–191) mukaan liikunta ja urheilu voidaan nähdä kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Tähän liikunnan muodostamaan sosiaaliseen maailmaan suhtautuminen ja osallistuminen vaihtelevat yksilöittäin, mutta myös saman henkilön osallistuminen vaihtelee eri elämäntilanteiden myötä. Asemoitumistamme liikunnan sosiaaliseen maailmaan voidaan lyhyesti kutsua liikuntasuhteeksi. Liikuntasuhde -käsite on Pasi Kosken kehittämä ja pohjautuu muun muassa Unruhlin (1979) sosiaalisen maailman teorioihin.

Koski (2004, 190) määrittää liikuntasuhteen ”kiinnittymis- ja suhtautumistapojen kokonaisuudeksi, jonka kautta yksilö kohtaa liikunnan sosiaalisen maailman ja sen kulttuuriset merkitykset”. Yksittäisen ihmisen liikuntasuhde ei viittaa ainoastaan henkilön konkreettisiin liikuntasuorituksiin vaan myös hänen suhtautumiseensa ja asennoitumiseensa liikuntakulttuuriin, sen osa-alueisiin ja siihen liittyviin yksittäisiin merkityksiin sekä yksilön tietoihin ja käsityksiin liikuntakulttuurin eri osa-alueista. Liikuntasuhteessa on siis kyse siitä, miten syvällä ihminen on liikunnan sosiaalisen maailman merkityksissä sen eri osa-alueilla. Mitä syvemmillä yksilö näissä merkityksissä on, sitä paremmin hän ymmärtää liikunnan kulttuurina muodostamaa kieltä ja sitä merkityksellisempiä ovat sen merkitykset. (Koski 2004, 190–191.)

Yksinkertaisemmin sanottuna liikuntasuhteella tarkoitetaan siis suhdetta, jonka jokainen ihminen elämänsä aikana liikuntaan muodostaa. Toiset eivät ole lainkaan kiinnostuneita liikunnan harrastamisesta tai edes urheilun seuraamisesta, eivätkä he kuluta juurikaan rahaa liikuntaan. Toiset ovat taas suorastaan liikuntafanaatikkoja, jotka liikkuvat paljon, seuraavat urheilua, ovat aktiivisesti seuratoiminnassa mukana ja kuluttavat liikuntaan paljon rahaa. Suurin osa ihmisistä kuitenkin sijoittuu näiden kahden ääripään väliin. On hyvä muistaa, että jokaisella ihmisellä on oma liikuntasuhteensa, myös niillä, jotka eivät harrasta lainkaan liikuntaa. (Zacheus 2008, 26–27.)

Kosken (2004, 195–199, 202) mukaan liikuntasuhteen rakentuminen alkaa jo lapsuudessa ja kestää läpi elämän. Jo pienestä pitäen lapsi rakentaa suhdettaan liikuntaan ensin kotona, sitten pihaleikeissä ja vähän myöhemmin koululiikunnassa, jolloin viimeistään kohdataan liikuntaan ja etenkin urheiluun oleellisena osana liittyvä vertailu muihin. Onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksilla on lapsuudessa ja nuoruudes-

sa suuri merkitys liikunnan maailmaan kiinnittymisen kannalta. Myös vanhemmilla on tärkeä rooli lapsen liikuntasuhteen rakentumisessa, sillä lapsi aistii nopeasti, jos liikunnan sosiaalinen maailma on vanhemmille tärkeä. Kouluiässä monet menevät mukaan seuratoimintaan, jolla voi olla liikuntasuhteen kannalta suuri merkitys. Iän karttuessa tapahtuu usein kahtiajako tosissaan urheileviin ja liikunnallisesti täysin passiivisiin nuoriin. Nuoruusvuosien jälkeen elämäntilanteet säätelevät liikuntasuhdettamme. Työelämään siirtyminen ja perheen perustaminen vaikuttavat oleellisesti ajankäyttöömme ja liikuntasuhteeseemme. Iän myötä myös terveys alkaa saada lisää painoarvoa liikunnan harrastamisen perusteluna.

Monien tutkimusten mukaan lapsuuden ja nuoruuden aikana kohtamillamme liikuntaan liittyvillä merkityksillä voi olla pitkäkestoisia ja laajakantoisia seurauksia liikuntasuhteellemme aikuisiällä. Etenkin liikunnallinen passiivisuus lapsuus- ja nuoruusiässä näyttäisi ennustavan passiivisuutta myös aikuisiällä. Lapsuuden ja aikuisuuden liikunnan harrastuksen välinen yhteys pääsääntöisesti löydetään, mutta yhteyden voimakkuus ei ole kuitenkaan kovin suuri. (Koski 2004, 197.) Syitä siihen, miksi joillekin muodostuu täysin erilainen suhde liikuntaa kuin toisille, voidaan etsiä sekä elämäntapaan kuuluvista normaaleista elämäntapamuutoksista, ihmisen liikuntahistoriasta sekä lapsuudessa saaduista ”eväistä” liikunnan harrastamiselle. (Zacheus 2008, 30.)

Koski (2004, 191) jakaa Unruhia (1979) mukaillen ihmiset neljään eri ideaalityyppiin sen mukaan, kuinka syvällä he ovat liikunnan sosiaalisessa maailmassa. Nämä neljä tyyppiä ovat muukalainen, turisti, regulaari ja insaideri. Oheisessa taulukossa (taulukko 1) on kuvattu nämä Unruh'n sosiaalisen maailman neljä osallistujatyyppiä. Taulukon jäsenitys perustuu orientaatioon, kokemuksiin, toimijoiden keskinäissuhteisiin ja sitoutumiseen. Koski (2000, 141) itse lisäisi vielä näiden mainittujen ulottuvuuksien rinnalle ymmärtämisen eli kyvyn erotella ja jäsentää kyseisen sosiaalisen maailman koodeja. Muukalaisilla ei tätä kykyä juuri lainkaan ole, kun taas insaiderit ovat jopa luomassa näitä koodeja.

TAULUKKO 1. Sosiaalisen maailman osallistujatyypit (Koski 2000, 141)

Osallistumisen piirteet	Osallistujatyyppi			
	Muukalainen	Turisti	Regulaari	Insaideri
Orientaatio	Naiivi Tavanomainen ajattelu eri sos. maailmoissakin; yksinkertainen ymmärrys	Utelias Halu ymmärtää sos. maailmaa; arvostaa maailmaa sellaisenaan	Tottunut Orientaatio jatkuvaan ja pysyvään mukana oloon; korostunut henk.koht. intressi	Identiteettiä luova Sosiaalinen maailma on identiteetin pääkomponentti
Kokemukset	Epätietoinen Epävarmuus ja hämmennys kaikissa kontakteissa sosiaaliseen maailmaan	Orientoitunut Oppimisorientoutunut, etsii autenttisuutta	Integroitunut Kokee sosiaalisen maailman aspektit kokonaisvaltaisesti ja rutinoidusti	Luova Monet kokemuksista sos. maailmassa on luotu ja rakennettu muille tyypeille
Suhteet toisiin	Pinnalliset Suhteet, jos niitä on, ovat lyhytaikaisia ja hetkellisiä	Lyhytaikaiset Suhteet ohikiitäviä ja lyhytaikaisia. Hylätään, kun kokemus hankittu	Tuttavalliset Henk.koht. tuttavalliset suhteet	Läheiset Suhteet voivat olla erittäin läheiset ja henk.kohtaiset; lämmin ystävyys
Sitoutuminen	Ulkopuolinen Sitoutuminen vähäistä, jos lainkaan. Epäilevää lojaalisuutta	Ajankuluksi Sitoutuu niin kauan kuin viihdyttää itseä	Kiintynyt Sitoutuminen suhteellisen pitkäaikaista ja kestävästä kestäen hyvän ja pahan	Antaumuksellinen Sitoutuminen ko. sos. maailmaan on ensiarvoisen tärkeää. Uusia jäseniä rekrytoidaan

Muukalaisille liikunnan ja urheilun sosiaalinen maailma on vieras, sillä he eivät ymmärrä kyseessä olevan maailman merkityksiä. Muukalaiset suhtautuvat kyseiseen maailmaan epäilevästi eivätkä osallistu siihen lainkaan tai kokeilevat mukanaoloa vain hetkellisesti. Turistit puolestaan ovat uteliaan kiinnostuneita liikunnan ja urheilun sosiaalisesta maailmasta ja he saattavatkin lyhytaikaisesti kokeilla maailmassa mukanaoloa. Turistit pystyvät jo jonkin verran havainnoimaan kyseessä olevan maailman merkityksiä, mutta niiden merkityksellisyys jää heille usein pinnalliseksi. Regulaareja voidaan jo kutsua urheilun ja liikunnan sosiaalisen maailman vakio-osallistujiksi, sillä he ovat integroituneet sosiaaliseen maailmaan ja sen toimintaan. He ymmärtävät suhteellisen hyvin sosiaalisen maailman kulttuurisia merkityksiä ja ovat myös sitoutuneita tähän maailmaan. Insaiderit eli sisäpiiriläiset ovat syvällä liikunnan ja urheilun sosiaalisessa maailmassa ja niiden merkityksissä. He ovat vahvasti sitoutuneita tähän maailmaan ja jopa heidän elämänpiirinsä ja identiteettinsä saattaa vahvasti rakentua kyseisen sosiaalisen maailman ja sen merkitysten varaan. (Koski 2004, 191.)

Liikuntasuhde voidaan Kosken (2004, 191–192) mukaan jakaa neljään keskeiseen osa-alueeseen, joita ovat omakohtainen liikunta, penkkiurheilu, liikuntatoiminnan

tuottaminen ja sportisointi. Omakohtaisella liikunnalla viitataan yksilön henkilökohtaiseen liikunta-aktiivisuuteen ja se pitää sisällään niin vapaa-ajan liikuntaharrastukset kuin arkiliikunnankin. Tällä osa-alueella yksilön liikuntasuhde tulee selkeästi esille, sillä liikkujana osallistumistyyppimme voi vaihdella aktiivisesti urheiluvasta insaiderista liikuntaa vieroksuvaan muukalaiseen. Liikuntasuhteen toinen osa-alue rakentuu muiden liikkujien toimintojen seuraamiselle ja tätä toimintaa voidaan lyhyesti kutsua penkkiurheiluksi. Penkkiurheilu ei käsitä ainoastaan kilpaurheilun seuraamisen, vaan myös muun tyyppisen liikunnan seuraamisen niin tiedotusvälineistä kuin itse tapahtumapaikoilla. Tähän liikuntasuhteen osa-alueeseen kuuluu myös tietokoneella tai pelikonsolilla tapahtuva urheilupelimaailman simulointi.

Kosken (2004, 193) mukaan Suomessa omatoimisen liikunnan harrastaminen on hyvin yleistä, mutta myös eri tavoin organisoituun liikuntaan osallistutaan aktiivisesti. Liikuntasuhteen kolmas osa-alue viittaakin juuri tähän organisoituun liikuntaan eli liikuntatoiminnan tuottamiseen. Liikuntatoiminnan tuottajia ovat esimerkiksi lapsilleen liikunnallisia aktiviteetteja organisoivat vanhemmat, kaveriporukoita liikkumaan kokoavat aktiiviset yksilöt ja liikunnan kansalaistoiminnan parissa työskentelevät sekä liikunnan parissa ammatikseen toimivat.

Liikuntasuhteen neljännellä osa-alueella, sportisoinnilla, viitataan Kosken (2004, 194) mukaan ”prosessiin, jonka myötä urheilu ja sen merkitykset ovat läpäisseet koko elämänmuodon”. Sportisointi on siis ilmiö, jossa urheilu ja siihen liitettävät merkitykset (kuten aktiivisuus, nuorekkuus ja terveellisyys) ilmenevät eri elämänaloilla ja asiayhteyksissä, jotka eivät suoranaisesti liity urheiluun tai liikuntaan. Sportisuus näkyy niin työelämässä kuin ihmisten jokapäiväisessä arkielämässä esimerkiksi ihmisten kielenkäytössä ja pukeutumisessa. Pukeutumalla urheilullisesti ja viljelemällä kielenkäytösään urheilumaailmasta tuttuja termejä ihminen voi viestittää muille olevansa sporttinen ja urheilutietoinen (Zacheus 2008, 27). Liikuntaan liittyvä kulutus onkin sportisoinnin helpoimmin havaittavissa oleva ilmenemismuoto (Koski 2004, 194).

3 MIKÄ IHMISIÄ LIIKUTTAA - LIIKUNTAMOTIVAATIO

Meillä jokaisella on oma käsityksemme siitä, mitä motivaatio on ja miten siihen voidaan vaikuttaa. Motivaatio käsitteenä on kuitenkin vaikeasti määriteltävissä, puhumattakaan sen mittaamisesta, tutkimisesta tai siihen vaikuttamisesta. Eri näkökulmista lähtöisin olevia motivaatioteorioita onkin olemassa jo yli kolmekymmentä kappaletta. (Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006, 10–11.)

Vilkko-Riihelän (1999, 446–447) mukaan motiivi on toiminnan psyykkinen syy, vaikutin, toimintaa ohjaava voima, joka saa ihmisen suuntaamaan energiansa kohti tavoitetta tai päämäärää. Termi *motiivi* tulee latinankielisestä sanasta *movere*, ”liikuttaa”. Motiivit saavat meidät siis toimimaan, ”liikkumaan” kohti tavoitetta. (Laine & Vilkko-Riihelä 2006, 66.) Ne virittävät ja ylläpitävät yksilön yleistä käyttäytymisen suuntaa. Motiivi voi olla tekemisen välitön syy, joka ilmenee tarpeena, haluna, yllykkeenä ja vaikuttimena. (Ruohotie 1998, 37; Vilkko-Riihelän 1999, 447.)

Ihmisen toimintaan vaikuttavat usein samanaikaisesti monet eri motiivit, jolloin puhutaan motivaatiosta (Laine & Vilkko-Riihelä 2006, 66). Motivaatiolla tarkoitetaan motiivien aikaansaamaa tilaa ja se on yksi persoonallisuuden ulottuvuus. Ihmisen toiminnalla on aina jokin päämäärä, joten toiminta on aina motivoitunutta. (Ruohotie 1998, 36–37; Vilkko-Riihelä 1999, 446–447.)

3.1 Liikuntamotivaatio liikuntakäyttäjätymisen lähtökohtana

Telaman (1986, 151) mukaan liikuntamotivaatiota käsittelevällä tutkimuksella pyritään selvittämään, mikä saa ihmiset liikkumaan ja mikä heitä liikunnassa kiinnostaa. Liikunnassa motivaatiolla on vaikutuksia tehtävien valintaan, suorituksen laatuun, liikunnan intensiteettiin sekä pitkäjännitteisyyteen itse toiminnassa (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 157). Liikuntamotivaatiossa tärkeä ulottuvuus on tietoisuuden aste. Ihmiset eivät välttämättä tiedosta kaikkia motiivejaan eikä eri toimintamahdollisuuksien arviointi ole aina selkeästi tietoista toimintaan. Tiedostamalla toiminnan päämäärät ja asettamalla tietoisesti tavoitteet voidaan lisätä toiminnan todennäköisyyttä ja pysyvyyttä. (Telama 1986, 153.)

Liikuntamotivaatio voi syntyä eri ihmisillä eri tavoin. Se voi syntyä kognitiivisena prosessina, jolloin yksilö tietoisesti pohtii liikunnan merkitystä itselleen ja asettaa itselleen tietoisesti tavoitteita vaikka kunnon kohotukseen tai painonpudotukseen liittyen. Liikuntamotivaatio voi syntyä myös tunnevaltaisena prosessina, jolloin liikunnan tavoitteena on puolestaan tietyn tunnetilan saavuttaminen tai välttäminen liikunnan merkityksen pohdiskelun sijaan. (Telama 1986, 153.) Liikuntamotivaation lähtökohtana on kuitenkin se, että liikunta tuottaa hyvää oloa ja tuntuu mielekkäältä. Pysyvän liikuntamotivaation syttyminen edellyttääkin positiivisten elämysten kokemista. (Niemi 2007, 8–9)

Ihmisen käyttäytymisen päämääristä ja motivaatiosta puhuttaessa puhutaan usein myös tarpeista. Tarve käsitteenä viittaa yleisempään tavoitteeseen, kun taas motiivilla tarkoitetaan tavallisesti yksityiskohtaisempaa kiinnostusta tiettyyn kohteeseen tai toimintoon. Motiivi on täten tiettyyn kohteeseen suuntautunut tarve, joka on yleisluonteinen, käyttäytymistä liikkeelle paneva voima. Ihmisellä voi olla esimerkiksi tarve parantaa fyysistä kuntoaan. Tällainen yleinen tila on toimimisen sisäinen ehto, mutta se ei vielä kuitenkaan saa häntä toimimaan. Kun tarve fyysisen kunnon parantamiseksi saa ihmisen osallistumaan liikuntaan, siitä tulee liikuntaharrastuksen motiivi. (Telama 1986, 152.)

Liikuntamotivaation ymmärtämisen kannalta on oleellista huomioida tarpeiden ja motiivien suhde toimintaan. Toiminta ei ole vain motiivien seuraus, vaan tarpeet ja motiivit kehittyvät ja muuntuvat yksilön toimiessa. Yksilö voi esimerkiksi aloittaa liikunnan harrastamisen terveydellisistä syistä, mutta huomatessaan liikuntaharrastuksen rentouttavat vaikutukset jatkaakin sitä välittämättä enää liikunnan terveydellisistä vaikutuksista. Sama tarve voi myös saada tyydytyksen useissa erilaisissa toiminnoissa ja vastaavasti sama toiminto voi tyydyttää hyvinkin erilaisia tarpeita. (Telama 1986, 152.)

3.2 Liikunnan vaikutukset ja harrastamisen motiivit

Liikunnalla on vaikutuksia niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen terveyteen (Vuori 2000, 12). Osa liikunnan vaikutuksista on fyysisen liikuntasuorituksen suoranaisia biologisia vaikutuksia, jotka ilmenevät elimistön rakenteissa ja toiminnoissa tietynlaisen liikunnan tuloksena. Osa vaikutuksista on taas epäsuorempia, kuten har-

rastajan tunnetilassa tai harrastajien välisissä sosiaalisissa suhteissa ilmeneviä muutoksia. Näihin epäsuoriin liikunnan vaikutuksiin vaikuttavat voimakkaasti liikunnan harrastajan aikaisemmat kokemukset, edellytykset, odotukset sekä liikunnan toteuttamisen fyysinen ja sosiaalinen ympäristö, liikunnan toteutustavat ja muut osallistujat. (Vuori 2006, 40.)

Liikunnan avulla on mahdollista ylläpitää ja parantaa toimintakykyä sekä ehkäistä monia sairauksia. Terveysvaikutustensa lisäksi liikunnalla on myös itseisarvoa. (Lintunen 2007, 30). Liikunta on yksi käyttökelpoinen keino lisätä laatua ja mielekästä sisältöä elämään kaikissa elämän ikävaiheissa, sillä se vaikuttaa myös aivojen toimintoihin (Vuori 2000, 17, 28). Liikunnan parissa voi kokea sellaisia tunteita ja elämyksiä, joita ei välttämättä voi muualla kokea. Liikunta on siis ennen kaikkea elämää rikastuttava kokemusten ja elämysten lähde. (Telama 2000, 58.)

Liikunnalla on monia psyykkisiä vaikutuksia. Oikeintoteutettuna liikunta tuottaa liikujalle välittömän mielihyvän tunteen ja lievittää kielteisiä tunnetiloja kuten jännittyneisyyttä, ahdistuneisuutta, masentuneisuutta ja stressiä. Rentouttavan vaikutuksensa ansiosta liikunnalla on yhteys esimerkiksi keskittymiskykyyn, stressin sietokykyyn ja hallintaan sekä yleisesti henkiseen kestävyyskykyyn ja jaksamiseen. (Suominen 2006, 15.) Ojanen (2000, 123) toteaaakin, että liikunnalla on huomattava merkitys yhtenä väestön psyykkistä hyvinvointia ja voimavaroja lisäävänä tekijänä.

Liikunnalla pystytään vaikuttamaan myös yksilön itsetuntoon, minäkuvaan ja itseluottamukseen (Suominen 2006, 15). Yksi liikunnan keskeisimmistä psyykkisistä vaikutuksista on se, että liikunta tuottaa mielihyväsvytteisen minäkokemuksen. Onnistumisen kokemukset kohottavat itsetuntoa ja vahvistavat itseluottamusta. Epäonnistumisen kokemukset ja esimerkiksi liiallinen kilpailun korostaminen voivat puolestaan vaikuttaa negatiivisesti yksilön psyykkiseen hyvinvointiin lisäämällä stressiä ja ahdistuneisuutta. (Vuori 2000, 82.) Liikunnan psyykkiset vaikutukset ovatkin yksilöllisiä ja melko vaikeasti ennustettavissa, sillä ne riippuvat monesta eri tekijästä: itse liikunnasta sekä fyysiseen ja sosiaaliseen liikuntaympäristöön liittyvistä tekijöistä (Vuori 2003, 30).

Liikunnan avulla on mahdollista lisätä ja parantaa ihmisten sosiaalista vuorovaikutusta. Liikunta on toimintaa, jota siihen osallistuvat voivat yleensä toteuttaa vapautettuina

tavanomaisista rooleistaan. Parhaimmassa tapauksessa toisilleen vieraan henkilöt voivat liikunnan parissa ylittää ujouden, arkuuden, vajavaisuuksien, kielivaikeuksien ja ennakkoluulojen asettamia esteitä. (Vuori 2006, 53.) Liikunta tarjoaakin mahdollisuuden tasa-arvoiseen toimintaan sekä avoimeen ja mutkattomaan vuorovaikutukseen erilaisten ihmisten kanssa. Liikunnan parissa altistutaan toisenlaisille tavoille ja näkökannoille, jolloin suvaitsevaisuudenkin lisääntyminen on mahdollista. (Vuori 2003, 33.)

Liikunnan harrastaminen itsessään ja kuuluminen sitä järjestäviin yhteisöihin voi vaikuttaa positiivisesti sosiaalisten taitojen oppimiseen, terveen itsetunnon kehittämiseen, terveellisten elämäntapojen omaksumiseen ja määrätietoiseen itsensä kehittämiseen (Vuori 2003, 33). Liikuntaryhmässä mukana oleminen voi parhaimmillaan tyydyttää yksilön pätevyyden, vaikuttavuuden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksiin liittyviä perustarpeita. Hyvään ja itselle tärkeään ryhmään halutaan tulla yhä uudelleen ja uudelleen. (Lintunen & Rovio 2009, 14.) Liikunnan parissa luodaan ystävyys-suhteita ja monesti sosiaalinen yhdessäolo onkin tärkeämpää kuin itse liikunta (Ojanen 2000, 144).

Vuolteen (2000, 23) mukaan liikunnalla on huomattavat mahdollisuudet väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi sekä elämänlaadun lisäämisessä elämäkaaren kaikissa vaiheissa. Liikunnalla on katsottu myös olevan positiivista yhteiskunnallista arvoa, jos se tuo tasapainoa yksilön elämään ja lisää yhteenkuuluvuutta niihin sosiaaliin ryhmiin, joihin hän elämänsä aikana liittyy tai samaistuu. Lapsuus- ja nuoruusiän liikuntakokemuksilla on todettu olevan erityisesti merkitystä uuden sukupolven fyysiselle, henkiselle ja moraalille kasvulle sekä kehitykselle yhteiskunnan jäseniksi (Vuori 2003, 32). Myönteiset ja monipuoliset lapsuuden ja nuoruuden liikuntakokemukset luovat hyvän pohjan elinikäiselle liikuntaharrastukselle. Näiden liikuntakokemusten onkin todettu lisäävän todennäköisyyttä, että henkilö jatkaa liikkumista myös myöhemmissä elämäntapavaiheissa. (Vuolteen 2000, 23, 31.)

Hyötyjen lisäksi liikunnan harrastamiseen liittyy myös riskitekijöitä. Väärin annosteluna liikunta voi olla jopa terveydelle vaarallista (Vuori 2000, 30). Esimerkiksi liikuntatapaturmat ovat Suomessa suurin vammoja aiheuttava tapaturmaluokka ja vuosittain maassamme sattuu yli 330 000 liikuntavammaa (Fogelholm & Vuori 2005, 195). Tapaturmariski liikunnassa kasvaa, kun liikunnan vaatimukset ylittävät harjoittajansa

hallintakyvyn ja kontaktit toiseen henkilöön lisääntyvät (Vuori 2000, 30). Liikuntavammariskiinkin vaikuttavat yksilölliset sisäiset ja ulkoiset vaaratekijät, kuten ikä, liikuntamuoto ja – ympäristö sekä liikunnan kuormittavuus. Vaikka liikuntavammoja sattuu lukumäärällisesti paljon, niin perinteisissä liikkumisen muodoissa tapaturmia sattuu melko vähän ja vakavat vammat ovat harvinaisia. Kilpailusuuntautuneessa harrastusurheilussa tapaturmien riski on puolestaan suurempi. (Fogelholm & Vuori 2005, 195–196.)

Liikuntaharrastamisen motiiveista puhuttaessa on tärkeää tehdä ero liikunnan yhteiskunnallisen perustelun ja yksilötason motiivien välillä. Omasta fyysisestä toimintakyvystä, terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen ovat tärkeitä liikunnan yhteiskunnallisia perusteita, mutta kaikki eivät harrasta liikuntaa pelkästään kuntonsa tai terveytensä vuoksi. Liikunta voi olla joillekin pelkästään sosiaalinen tai esteettinen kokemus, jonka aikana saavutetaan myös fyysisiä tavoitteita. (Laakso 2007, 21.)

Suomalaisten liikunnan harrastamisen motiiveja on selvitetty useissa eri tutkimuksissa. Aikuisten liikunnan harrastamista motivoivat monenlaiset tekijät, joista tärkeimpinä motiiveina ovat olleet kunnan ylläpito tai parantaminen, terveys, rentoutuminen ja virkistyminen. (Vuori 2003, 42.) Niemen (2007, 4) mukaan huoli omasta terveydestä ja toimintakyvystä on nykypäivänä yksi merkittävimmistä aikuisten liikuttajista. Rauhoittumisen ja luontoelämyksien lisäksi liikunnasta haetaan myös haasteita, jännitystä, mahdollisuutta oman itsensä toteuttamiseen sekä uusia elämyksiä ja kokemuksia. Liikunnan sosiaalisia merkityksiä ei ole myöskään syytä unohtaa liikunta-aktiivisuuteen kannustavana tekijänä, sillä esimerkiksi ystävien tapaaminen tai yhdessäolo perheen kanssa ovat monille tärkeitä liikuntamotiiveja. (Poskiparta, Kaasalainen & Kasila 2009, 46; Hirvensalo & Häyrynen 2007, 66.) Naisia liikuntaan motivoivat useimmin rentoutuminen, hyvän olon tunteminen ja esteettiset kokemukset, kun taas miehille liikunta on yleensä suorittamista, jolloin motivoivina tekijöinä toimivat halua ponnistella ja rasittaa itseään (Fogelholm & Vuori 2005, 192).

Yksilön liikuntamotiivit muuttuvat jonkin verran elämän varrella, sillä myös liikunnan merkitys eri elämänvaiheissa on erilainen. Esimerkiksi lapsuudessa kilpailunhalu ja sosiaalinen motivaatio ovat vahvimmillaan, kun taas aikuisempana virkistystä korostavan motivaation merkitys lisääntyy. Virkistymisen lisäksi rentoutuminen, nauttiminen luonnosta ja kunnan kohottaminen ovat yleisimpiä motiiveja ja ne säilyvätkin

aikuisiän eri vaiheissa suurin piirtein yhtä tärkeinä. Selvimmät muutokset puolestaan tapahtuvat suoriutumismotivaatiossa, sosiaalisessa motivaatiossa, painonhallinnassa ja eräissä terveystiiveissa. (Telama 1986, 172.)

3.3 Yleis- ja tilannemotivaatio

Motivaatio on luonteeltaan tilannesidonnainen ja dynaaminen, ja se voi vaihdella tilanteesta toiseen. Tutkimusten perusteella voidaan kuitenkin erottaa toisistaan yleismotivaatio ja tilannemotivaatio. (Ruohotie 1998, 41.) Yleismotivaatiosta puhuttaessa tarkoitetaan toiminnan pysyväisluonteista tavoitteisuutta tai pysyvää kiinnostusta jotakin toimintaa kohtaan, esimerkiksi henkilön halua harrastaa liikuntaa terveydellisistä syistä. Yleismotivaatiossa tavoitteisuus ei vaihtele tilanteesta toiseen, vaikka saattaa kin vähitellen muuntua ja muuttua itse toiminnassa. (Telama 1986, 151.) Yleismotivaatio korostaakin suunnan ja vireyden lisäksi käyttäytymisen pysyvyyttä (Ruohotie 1998, 41).

Tilannemotivaatio puolestaan liittyy tiettyyn tilanteeseen ja niihin päätöksiin, joita henkilö tekee kussakin toimintatilanteessa. Tilannemotivaatiossa sisäiset ja ulkoiset ärsykkeet virittävät joukon motiiveja ja aikaansaavat tavoitteeseen tähtäävää toimintaa. (Ruohotie 1998, 41.) Henkilön toimintaan osallistuminen ja osallistumisen intensiivisyys riippuvat aina lopulta tilannemotivaatiosta. Tilannemotivaatio on voimakkaasti riippuvainen yleismotivaatiosta ja siihen vaikuttavat myös tilanteen yllykkeet ja toimintamahdollisuudet sekä toimintaa rajoittavat esteet. (Telama 1986, 151.)

Niin yleismotivaatioon kuin tilannemotivaatioonkin vaikuttavat myös yksilön koettu pätevyys eli se, kuinka hyvänä liikkujana hän itseään esimerkiksi pitää. Pätevyyskokemukset vaikuttavat siihen, kuinka paljon energiaa ja yritystä liikuntaharrastukseen käytetään ja siihen, halutaanko esteistä huolimatta harrastaa liikuntaa. Osaamattomuuden, huonouden ja jaksamattomuuden kokemukset puolestaan haittaavat ja estävät liikunnan harrastamista. Pätevyyskokemukset vaikuttavat liikuntaharrastuksen valintaan myös silloin, kun on tarjolla useita vaihtoehtoja. (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 67.) Mitä vaikeampaa liikkumaan lähteminen tiettyssä tilanteessa on, sitä voimakkaampi yleismotivaation tulee olla, jotta liikkumaan lähdetäisiin. Jos yleismotivaatio on hyvin vahva, eivät pienet esteet, kuten huono sää tai seuran puute, haittaa toimintaan ryhtymistä. (Telama 1986, 151; Hirvensalo & Häyrynen 2007, 67.)

Liikkumista motivoivia tai estäviä tekijöitä ovat myös odotukset, tunnekokemukset sekä henkilökohtainen valinnanvapaus. Odotuksilla on suuri merkitys erityisesti uutta liikuntaharrastusta aloittaessa. Toisille ihmisille odotukset ovat yleisiä asioita, kuten ilo ja virkistys, toisille taas odotukset ovat hyvinkin selkeitä, kuten tavoitteena laihtuminen. Odotukset voivat muuttua ajan myötä mahdollisuuksien ja kokemusten mukaan, ja ne voivat olla hyvin yksilöllisiä tai kulttuurisidonnaisia. Odotuksia hetkellisempiä ovat tunnekokemukset, jotka liittyvät vielä enemmän ihmisen henkilökohtaisiin motiiveihin, syvempiin arvoihin ja suuntautumisiin. Samassa liikuntatilanteessa voi esiintyä niin positiivisia kuin negatiivisiakin tunnekokemuksia. (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 68.)

3.4 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan yksilön itsestä nousevaa halua tehdä jotakin, jolloin toimintaan osallistutaan puhtaasta ilosta ja nautinnosta (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 78; Liukkonen ym. 2006, 28). Sille on ominaista, että motivaatio on sisäisesti välittynyt tai että syyt käyttäytymiseen ovat sisäisiä. Sisäinen motivaatio on myös yhteydessä ylimmän asteen, itsensä toteuttamisen ja kehittämisen, tarpeiden tyydytykseen. (Ruohotie 1998, 38.) Varsinkin liikunnan edistämisen parissa toimivat ihmiset uskovat, että juuri sisäinen motivaatio on tärkeässä roolissa ihmisen sitoutumisessa liikunnan harrastamiseen (Biddle & Mutrie 2008, 78).

Ulkoinen motivaatio on puolestaan riippuvainen ympäristöstä, jolloin toiminta tapahtuu ulkoisten yllykkeiden, kuten painostuksen, palkintojen, rangaistuksien tai kunnian takia (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 78; Biddle & Mutrie 2008, 79). Ulkoiset palkkiot tyydyttävät tavallisesti alemman asteen tarpeita, kuten yhteenkuuluvuuden tai turvallisuuden tarpeita (Ruohotie 1998, 38). Mitä enemmän huomiota kiinnitetään yksilön arvioimiseen ja menestyksestä palkitsemiseen, sen todennäköisemmin yksilön motivaatiosta tulee ulkoinen, ulkoa tulevasta kannustimista riippuva. Motivaation puute voi johtua siitä, että ihminen on liiaksi ulkoisten motiivien varassa. Jos taas huomio kiinnitetään itse asiaan, on motivaatiokin todennäköisemmin sisäistä eli asia tehdään sen itsensä vuoksi. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 78–79.)

Liikunnan maailmassa esimerkki ulkoisesti motivoituneesta yksilöstä on urheilijanuori, joka harrastaa lajiaan vain vanhempiaan miellyttääkseen tai hakeakseen huomiota ystäviensä keskuudessa. Sisäisesti motivoitunut yksilö puolestaan liikkuu pelkästään liikunnan ilosta. Tällöin tavoitteena ei ole saavuttaa ulkoisia hyötyjä, kuten laihtumista, vaan nauttia liikunnasta saadusta hyvästä olosta.

Kognitiivisen motivaatiotutkimuksen alkuvaiheessa ihmisten ajateltiin olevan joko sisäisesti tai ulkoisesti motivoituneita. (Liukkonen ym. 2006, 82). Sisäisen ja ulkoisen motivaation raja on kuitenkin liukuva, eikä niitä erilaisista sisällöistä huolimatta voida pitää täysin erillisinä (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 78). Sisäinen ja ulkoinen motivaatio pikemminkin täydentävät toisiaan. Ne esiintyvät yhtäaikaaisesti, joskin toiset motiivit ovat hallitsevampia kuin toiset. Osa ulkoisista motiiveista saattaa vähitellen myös sisäistyä. (Ruohotie 1998, 38.)

4 LIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN

Liikunta on tahdonalaista ja tarkoituksellista toimintaa, jota toteutamme saavuttaaksemme joitakin tavoitteita. Liikunnan tahdonalaisuus ei kuitenkaan tarkoita sitä, että liikkumisemme olisi aina vapaaehtoista toimintaa. Liikunnan harrastamiseen vaikuttavat useat eri tekijät, kuten sisäiset ja ulkoiset odotukset, tarpeet, motiivit, mahdollisuudet ja rajoitukset. (Vuori 2003, 12.) Liikuntaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä kutsutaan liikuntakäyttäytymiseksi. Käsite viittaa sekä itse toimintaan että liikunnan heijastumiseen henkilön tajunnassa. (Telama, Vuolle & Laakso 1986, 18.)

Vuoren (2003, 63) mukaan ”jokainen tietää ja tuntee joitakin omaan liikuntakäyttäytymiseensä vaikuttavia tekijöitä ja tiedostaa niiden tärkeyden”. Liikuntakäyttäytyminen onkin henkilökohtaista. Se on monitahoinen prosessi, joka koostuu harkinnoista, ratkaisuista ja toiminnoista ja jonka toteutumiseen vaikuttavat niin yksilöön, ympäristöön kuin itse liikuntaankin liittyvät tekijät. Vuolle (2000, 31) toteaaakin, että väestömme liikuntaharrastuneisuutta käsittelevät tutkimukset osoittavat selvästi, kuinka yksilön liikuntaharrastuneisuus on yhteydessä sekä yksilön oman elämänkaaren tapahtumiin että yhteiskunnan luomiin yleisiin harrastusedellytyksiin. Elämäntapa liikuntakäyttäytymisen viitekehyksenä auttaa ymmärtämään, miksi joillekin liikunta on keskeisin asia elämässä, ja miksi jotkut eivät puolestaan harrasta lainkaan liikuntaa, vaikka siihen olisi tarjolla hyvät mahdollisuudet.

4.1 Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät

Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttaa useat eri tekijät. Osa tekijöistä on konkreettisia, kuten yksilön liikuntataidot ja liikuntapaikan sijainti, ja osa abstrakteja, kuten henkilön käsitys itsestään liikkujana. Jotkut tekijät vaikuttavat suoraan syyseuraussuhteessa liikuntakäyttäytymiseen, jotkut taas epäsuorasti. Osa liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä ilmenee nykyhetkessä, mutta myös esimerkiksi lapsuuden liikuntakokemuksilla voi olla hyvinkin paljon merkitystä nykyiselle liikuntakäyttäytymiselle. (Vuori 2003, 79–80).

Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavien tekijöiden merkitys voi muuttua ajan kuluessa ja liikuntakäyttäytymisen vaiheen mukaan. Myös eri aikakausina ja eri kulttuureissa tekijöiden merkitys voi vaihdella suuresti. Liikuntaan liittyvät tekijät muodostavatkin

moniulotteisen, monimutkaisen ja jatkuvasti muuttuvan kokonaisuuden, sillä eri tekijät muovaavat jatkuvasti toistensa vaikutuksia. Lisäksi eri tekijöillä on eri vaikutuksensa liikunnan aloittamiseen, jatkamiseen ja lopettamiseen sekä liikunnan eri toteuttamismuotoihin, kuten omatoimiseen tai ohjattuun liikuntaan. (Vuori 2003, 81–82.)

Ojanen (2001, 104–105) jaottelee yksilön liikuntakäyttäytymiseen yhteydessä olevat tekijät kuuteen eri ryhmään. *Persoonallisista tekijöistä* sosiaalisuus, vastuuntunto ja psyykkinen tasapaino vaikuttavat positiivisesti yksilön halukkuuteen harrastaa liikuntaa, kielteisesti vaikuttavat puolestaan ahdistuneisuus ja psyykkiset ongelmat. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavista *taustatekijöistä* uskomus omiin taitoihin ja hallintaan saavat harrastajan usein jatkamaan aloittamansa ohjelman parissa. Myös koulutus ja sosiaalinen asema kuuluvat yksilön liikuntakäyttäytymiseen vaikuttaviin taustatekijöihin. *Tavoitteet* on kolmas liikuntakäyttäytymiseen vaikuttava ryhmä, johon voidaan lukea monia eri tekijöitä. Positiivisesti yksilön liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat muun muassa yksilön innostus liikuntaa kohtaan sekä hyväksi arvioidut liikuntataidot tai kunto. Myös *sosiaaliset tekijät* eli yksilön saama sosiaalinen tuki on merkittävä tekijä liikunnan aloittamisen ja jatkamisen kannalta. Viides liikuntakäyttäytymiseen yhteydessä oleva ryhmä on *liikunnan laatu*, johon liittyvät tekijät riippuvat lähes aina liikkujan ominaisuuksista ja elämäntilanteesta. Monipuolinen ja vaihteleva liikunta edistää yksilön liikuntaan sitoutumista, kun taas liikuntamahdollisuuksien vähyys tai harrastamisen hankaluus vähentävät liikunnan harrastamista. Viimeisenä eli kuudentena liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavana ryhmänä nähdään *kulttuuri*, joka voi liikuntamyönteisyydellään vaikuttaa positiivisesti tai vastaavasti liikuntaa väheksyen negatiivisesti yksilön liikkumiseen.

Vuori (2003, 81) puolestaan ryhmittelee liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät yksilökohtaisiin ja ympäristöön liittyviin tekijöihin. Liikuntakäyttäytymisen yksilökohtaisia tekijöitä ovat esimerkiksi ikä, sukupuoli, perhesuhteet, koulutus- ja tulotaso, ammatti ja etninen tausta. Suomessa näiden tekijöiden vaikutukset ovat huomattavammat liikunnan sisällön kuin määrän suhteen. (Vuori 2003, 86- 87.)

Tutkimusten mukaan monet psyykkiset tekijät ovat säännönmukaisesti yhteydessä liikuntaan osallistumiseen, monet taas ei. Liikunnan harrastamisen todennäköisyyttä lisääviä psykologisia tekijöitä ovat esimerkiksi henkilön käsitys pystyvyydestään liikuntaan, liikunnasta nauttiminen, sisäinen motivaatio, liikunnan hyötyjä koskevat

odotukset ja henkilön myönteiset käsitykset itsestään liikkujana. Näistä edellä mainituista psykologisista tekijöistä erityisen tärkeä on henkilön käsitys pystyvyydestään liikuntaan. Pystyvyyuskäsitysten merkitys on erityisen tärkeä liikunnan harkinta- ja aloitusvaiheessa, henkilön siirtyessä yhdestä liikunnan muutosvaiheesta seuraavaan sekä esteiden ilmetessä liikuntaan osallistumiselle. (Vuori 2003, 88, 90–91.)

Myös liikunnasta nauttiminen on yksi liikuntakäyttäytymiseen vahvasti vaikuttava tekijä. Nauttiminen voi liittyä liikunnassa joko yhteen tai useampaan tekijään kuten itse suoritukseen, seuraan, fyysiseen ympäristöön tai liikunnan jälkivaikutuksiin tai – tilanteisiin. Kolmas liikuntakäyttäytymiseen vahvasti liittyvä tekijä on liikunnan vaikutuksiin tai seuraamuksiin kohdistuvat odotukset. Nämä odotukset voivat kohdistua liikunnan välittömiin vaikutuksiin, kuten liikunnan aikaansaamaan rentoutumiseen, tai vasta pidemmän ajan kuluessa ilmeneviin vaikutuksiin, kuten kunnon paranemiseen tai laihtumiseen. (Vuori 2003, 91–93.)

Vuoren (2003, 95–96) mukaan myös ympäristötekijöillä on vaikutuksia ihmisen liikuntakäyttäytymiseen. Perheen, ystävien, työtovereiden sekä liikuntaa edistävien ja ohjaavien ammattihenkilöiden tarjoamalla sosiaalisella tuella on todettu olevan suuri vaikutus liikunnan aloittamiselle ja sen jatkamiselle. Fysikaalisella ympäristöllä on myös olennainen merkitys yksilön mahdollisuuksiin ja halukkuuteen liikkua. Selvimmin tämä pätee liikunnan rajoitteisiin, sillä huono sää, pimeys, liikuntapaikkojen puuttuminen tai niiden puutteet voivat vähentää liikuntaan osallistumista. Ei ole kuitenkaan tarpeeksi tutkittua tietoa siitä, miten ja missä määrin esimerkiksi liikuntapaikkojen saavutettavuus, käytettävyys, viihtyisyys ja kustannukset vaikuttavat liikuntamahdollisuuksien käyttöön.

Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät voidaan myös ryhmitellä Greenin mallin mukaan altistaviin, mahdollistaviin ja vahvistaviin tekijöihin (kuvio 1). Altistaviin tekijöihin kuuluvat muun muassa yksilön tiedot, arvot, asenteet ja uskomukset. (Savola 2006, 79.) Nämä tekijät ovat yksilöllä olemassa jo ennen käyttäytymisen aloittamista ja ne voivat vaikuttaa yksilön liikuntakäyttäytymiseen joko myönteisesti tai kielteisesti. Jos esimerkiksi yksilön oman perheen asenteet liikuntaa kohtaan tai yksilön koulusta saamat liikuntakokemukset ovat olleet myönteisiä, ne todennäköisesti lisäävät yksilön motivaatiota käyttäytymisen aloittamiseen tai jatkamiseen. (Savola 2006, 79; Vuori 2003, 102.)

Altistavia tekijöitä	Mahdollistavia tekijöitä (koettuja tai objektiivisia)	Vahvistavia tekijöitä
<ul style="list-style-type: none"> • Tiedot, asenteet • Arvot, normit • Tiedostaminen • Odotukset • Kokemukset • Havainnot • Tunteet, oireet • Mieliala • Koettu pysyvyys 	<ul style="list-style-type: none"> • Suorituspaikat, palvelut ja ohjelmat <ul style="list-style-type: none"> ▪ Olemassaolo ▪ Saavutettavuus ▪ Asianmukaisuus ▪ Hinta • Varusteet ja välineet • Liikuntataidot • Terveys ja kunto • Koettu pystyvyys • Aika • Hyväksyttävyyys 	<ul style="list-style-type: none"> • Terveys-, liikunta-, ym. henkilöstön, perheen, ystävien, työyhteisön jne. asenteet ja käyttäytyminen sekä tuki • Liikunnan tuomat kokemukset ja vaikutukset • Liikunnan tuomat symboliset ja konkreettiset palkinnot • Kannusteet (taloudelliset ja muut)



Liikuntakäyttäytyminen
<ul style="list-style-type: none"> • Muodot • Useus • Kuormittavuus • Ympäristö (sosiaalinen, fyysinen)

KUVIO 1. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavien tekijöiden viitekehys Greenin mukaan (Savola 2006, 79)

Mahdollistavat tekijät ovat myös olemassa ennen käyttäytymisen toteutumista. Myönteisissä muodoissaan ne mahdollistavat aiotun käyttäytymisen ja epäedullisissa muodoissaan puolestaan rajoittavat tai estävät sitä. Mahdollistavia tekijöitä ovat yksilön omat edellytykset; kunto, terveys, liikuntataidot, koettu pystyvyys sekä liikuntaan tarvittava aika. Myös ympäristön tarjoamat mahdollisuudet – kuten suorituspaikat, varusteet, välineet ja palvelut – kuuluvat mahdollistaviin tekijöihin. (Savola 2006, 79–80; Vuori 2003, 102.)

Vahvistavat tekijät muodostuvat käyttäytymisen aikana, ja myös niillä voi olla joko myönteinen tai kielteinen vaikutus yksilön liikuntakäyttäytymiseen. Vahvistaviin tekijöihin kuuluu yksilön liikuntaa tukevat tekijät, kuten yksilön eri tahoilta saama sosiaalinen tuki ja symboliset tai konkreettiset palkinnot. Myös liikunnan tuottamat subjektiiviset kokemukset ja liikunnan vaikutukset esimerkiksi kuntoon ja terveyteen ovat vahvistavia tekijöitä. (Savola 2006, 79–80; Vuori 2003, 102.)

4.2 Liikuntakäyttämistä rajoittavat tekijät

”Kaikki syyt, jotka estävät meitä liikkumasta ovat tekosyitä.” Urho Kaleva Kekkonen

Liikuntakäyttämiseen positiivisesti vaikuttavien tekijöiden lisäksi on myös mielenkiintoista tietää millaiset tekijät rajoittavat ihmisten liikunnan harrastamista. Kysymykseen vastausta etsiessä pyritään saamaan selville, onko olemassa joitakin tiettyjä syitä olla harrastamatta liikuntaa tai selviä koettuja esteitä tai rajoituksia liikunnan harrastamiselle. (Telama 1986, 154.)

Liikuntaharrastuksen esteet ja harrastamattomuuden syyt voidaan ryhmitellä yksilöllisiin esteisiin ja ympäristöön liittyviin sosiaalisiin ja fyysisiin esteisiin sen mukaan, pitääkö yksilö harrastamattomuuden syynä itseään vai ympäristöään. Yksilöstä itseltään johtuvia harrastamattomuuden syitä ovat esimerkiksi vähäinen kiinnostus liikuntaa kohtaan sekä muut harrastukset. Myös tiedon puute liikunnan hyödyistä ja harrastusmahdollisuuksista pienentää liikunnan harrastamisen todennäköisyyttä. Ympäristöstä aiheutuva harrastamattomuuden syy voi olla esimerkiksi harrastusmahdollisuuksien ja seuran puute. (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 66–67; Telama 1986, 154.) Koetut esteet ja ajan puute voivat olla joko objektiivisesti todellisia, kuten sopivan liikuntapaikan puuttuminen, tai ne voivat olla myös subjektiivisesti koettuja, kuten huono sää. Koetut esteet voivat olla myös tekosyitä, jolloin henkilö yrittää kieltää tai peitellä kiinnostuksen puutetta. (Vuori 2003, 93–94.)

Liikunnan harrastamista rajoittaviksi tekijöiksi on yleisimmin ilmoitettu ajan puute, saamattomuus, väsymys tai energian puute ja terveydelliset syyt. Kiinnostuksen puute, muut harrastukset sekä ulkoiluharrastuksiin vaikuttavat sääolosuhteet ovat yleisesti ilmoitettuja harrastamattomuuden esteitä ja syitä. (Poskiparta ym. 2009, 46; Vuori 2003, 45). Liikunnan harrastamista rajoittavaksi tekijäksi ilmoitetaan myös kohtalaisen usein helposti saavutettavien liikuntapaikkojen puute, mutta varusteiden, välineiden, seuran tai ohjauksen puutetta ja kustannuksia mainitaan harvemmin rajoittavaksi tekijäksi. (Vuori 2003, 45–46.) Tutkimuksen mukaan television katselu, tietokoneen käyttö tai urheilun seuraaminen tiedotusvälineistä eivät olisi yhteydessä aikuisten liikunta-aktiivisuuteen. (Vuori 2003, 93–94.)

5 KORKEAKOULULIIKUNTA

Uusimäen (2007, 17–18) mukaan korkeakoulut tavoittavat suuren osan suomalaisista nuorista. Korkeakouluopiskelijoiden määrä onkin viime vuosikymmeninä noussut entisestään, ja tällä hetkellä jo noin puolet nuorista aikuisista opiskelee korkeakouluisa. Opiskelijamäärän kasvun ansiosta myös korkeakoululiikunnan yhteiskunnallinen merkitys korostuu. Korkeakoululiikunnalla on liikunnan elämänkaarimallin mukaisesti tärkeä merkitys nuorten aikuisten ikäryhmässä. (Ansala 2011b, 143)

Liikunta on työelämän työkykyä edistävää toimintaa. Ansalan (2011b, 143) mukaan tämän saman ajattelun tulisi päteä myös korkeakouluopiskelijoiden kohdalla, sillä opiskelu on opiskelijan työtä ja koulu opiskelijan työpaikka. Korkeakoulujen liikuntapalvelujen kuuluisi olla toimiva osa opiskelun tukipalveluita, sillä tasokkailla korkeakoululiikuntapalveluilla on mahdollisuudet edistää koko korkeakoulu yhteisön opiskelu- ja työkykyä, terveyttä ja hyvinvointia.

Opiskeluiden aloittaminen on yksi suurista elämän nivelvaiheista. Moni nuori muuttaa opiskeluiden takia uudelle paikkakunnalle, jolloin nuoren elinympäristö ja lähipiiri usein muuttuu. Tällöin myös elintavat ja harrastukset saattavat muuttua radikaalistikin. Opiskeluvaiheessa olisikin erityisen tärkeää kiinnittää huomiota opiskelijoiden terveys- ja liikuntatottumuksiin sekä stressinhallinta keinoihin, sillä usean opiskeluvuoden mittainen fyysinen passiivisuus jää helposti pysyväksi elämäntavaksi. (Opetusministeriö 2007, 29; Ansala 2011b, 143.) Lisäksi tutkimusten mukaan liikunnan harrastamisen määrä vähenee murrosiän jälkeen. Korkeakoulujärjestelmällä onkin erityinen vastuu, mutta samalla myös mahdollisuus, vaikuttaa sen piirissä olevan ikäluokan fyysiseen aktiivisuuteen. (Uusimäki 2007, 17–18.)

5.1 Korkeakoululiikunnan tilanne Suomessa

Suomalaisessa koulutusjärjestelmässä korkeakoulut ovat tällä hetkellä ainoa osa, joissa liikunnalla ei vielä ole virallista asemaa. Tästä johtuen liikuntaolosuhteet eri korkeakoulujen välillä ovat eritasoisia ja tämä taas johtaa opiskelijoiden joutumiseen eriarvoiseen asemaan. Tilanne korkeakouluissa onkin polarisoitunut; joissakin kouluissa liikuntaolosuhteisiin panostetaan ja toisaalla taas liikuntapalvelujen tarjonta on hyvin heikkoa tai saati olematonta. (Ansala 2011a, 18.)

YTHS:n vuonna 2008 toteuttamassa korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa huomattiin, että suurin ero eri koulutusasteiden opiskelijoiden käyttämissä liikuntapalveluissa oli oppilaitoksen tarjoamassa liikunnassa, johon ammattikorkeakouluissa oli huonommat mahdollisuudet kuin yliopistoissa. Yliopistoissa opiskelevista naisista 29 % kertoi hyödyntäneensä yliopistojen liikuntapalveluja, mutta ammattikorkeakouluissa vastaava luku oli vain 5 %. Yliopistojen miesopiskelijoista 16 % käytti yliopistojen liikuntatarjontaa, ammattikorkeakoulun puolella 10 %. Kaupallisten, kunnallisten ja seurojen liikuntapalvelujen käytössä yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden välillä ei kuitenkaan ollut eroja. (Kunttu & Huttunen 2009, 57, 89.)

Viime vuosina onkin valtion hallinnon osalta kiinnitetty aiempaa enemmän huomiota opiskelijoiden ja nuorten aikuisten liikunnan edistämiseen. Valtioneuvoston vuonna 2008 tekemän periaatepäätöksen mukaan korkeakoulujen tulee vastata opiskelijoiden liikunnasta ja hyvinvoinnista. Lisäksi ammattikorkeakoululain ja yliopistolain uudistamisen yhteydessä (2009) päätettiin, että hallituksen tulee seurata, miten korkeakoulut järjestävät liikuntapalveluja opiskelijoille. Jos korkeakoulut eivät pysty noudattamaan valtioneuvoston asettamaa linjaa, ryhtyy hallitus toimenpiteisiin opiskelijoiden liikuntamahdollisuuksien edistämiseksi. (Ansala 2011a, 19.)

Korkeakoululiikunnalta on puuttunut selkeä viitekehys ja asetetut tavoitteet, joten tätä ongelmaa ratkaisemaan perustettiin korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmä helmikuussa 2010. Asiantuntijatyöryhmä kehitti korkeakoululiikunnalle suositukset (taulukko 2) siitä, millaiset ovat korkeakoulujen toimivat liikuntapalvelut. Näiden suositusten mukaan korkeakoululiikuntaa tulee kehittää, arvioida ja seurata. (Ansala 2011a, 19.)

TAULUKKO 2. Korkeakoululiikuntasuositukset (Ansala 2011a, 3-4.)

A. Korkeakoulun strategia tai sen toimenpidesuunnitelma sisältää korkeakoululiikunnan tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi.
B. Korkeakoulu panostaa korkeakoululiikuntaan (pois lukien opiskelijan mahdollinen omarahoitusosuus) vähintään 30 euroa / opiskelija / vuosi.
C. Korkeakoulussa on vähintään yksi korkeakoululiikunnasta ja sen suunnittelusta vastaava päätoiminen työntekijä / 5000 opiskelijaa.
D. Korkeakoululiikunnalle on käytössä vähintään yksi liikuntatila (=laskennallisesti 60h liikuntatiloja/vko tarkoituksenmukaiseen aikaan) / 1000 opiskelijaa. Korkeakoululla on käytössään vähintään ns. perusliikuntatilat (esim. kunto-, jumppa- ja palloilusalit).
E. Korkeakoulut keräävät korkeakoululiikunnasta ja sen kehittämiskohteista säännöllisesti palautetta sekä suoraan palvelujen käyttäjiltä että koko korkeakouluyhteisöltä. Palautetta hyödynnetään suunnitelmallisesti korkeakoululiikunnan järjestämisessä.
F. Korkeakoululiikunta sisältää monipuolisesti liikuntalajeja, jotta oman lajin tai liikuntamuodon löytäminen olisi helpompaa. Liikuntatarjonta huomioi erilaisten liikkujien ja liikkujaryhmien tarpeet.
G. Korkeakoulut rakentavat liikuntapalvelunsa siten, että uusien opiskelijoiden ja erityisesti uusien liikkujien kynnys mukaantulolle on mahdollisimman matala. Korkeakoululiikunta ja opiskeluterveydenhuolto rakentavat yhteisen liikunta- ja terveysneuvontapalveluketjun erityisesti vähän liikuntaa harrastavien tueksi.
H. Korkeakoululiikunnan käyttäjämääriä ja niiden kehittymistä seurataan säännöllisesti. Korkeakoululiikunnan palvelujen toimivuutta käyttäjämäärien suhteen luokitellaan portaittain: käyttäjiä suhteessa opiskelijamäärään < 15 % = puutteellinen liikuntaohjelma, 15–30 % = tyydyttävä liikuntaohjelma, 30–50 % = hyvä liikuntaohjelma ja 50–70 % = erinomainen liikuntaohjelma. Opiskelijoiden kokonaisliikunnan määrää seurataan Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen avulla.

Asiantuntijatyöryhmä esitti, että korkeakoululiikunnan suositusten toteutumista tulee arvioida ja seurata 8 keskeisen teeman (A-H) avulla. Seuranta ja arviointia tulee toteuttaa 2-3 vuoden välein. Seuraavassa taulukossa (taulukko 3) on esitetty Suomen korkeakoulujen liikuntapalvelujen nykytilanne verrattuna suosituksiin. Taulukossa punainen väri tarkoittaa, että kyseinen kohta on alle suositustason, vihreä vähintään suositustasolla ja harmaa ei vastausta. (Ansala 2011a, 34–35.) Kuten taulukosta voi-

daan tulkita, ovat korkeakoulujen liikuntaolosuhteet hyvin erilaisia eri korkeakouluissa.

TAULUKKO 3. Korkeakoulujen liikuntapalvelujen nykytilanne (Ansala 2011a, 35)

	A Strategia	B Rahoitus	C HTV/ opiskelijat	D Tilat käytössä	E Palaute- järjestelmä	F Laji- tarjonta	G Uusien aktivointi	H Käyttäjämäärät
Arcada	0	X	X	X	0	-	-	4,0%
AY/HSE	1	76,88	0,31	37	1	-	-	X
AY/TaiK	X	X	X	X	X	-	-	X
AY/TKK	0	27,83	0,08	25	1	-	-	21,1%
Diak	X	X	X	X	X	-	-	X
HAAGA-H	1	17,89	X	1	1	-	-	X
HAMK	3	9,68	0,22	26	1	-	-	1,0%
Hanken	1	15,07	X	X	0	-	-	12,3%
HUMAK	1	X	X	13	0	-	-	8,6%
HY	2	61,28	0,56	40	1	-	-	33,0%
JAMK	3	9,43	0,19	16	1	-	-	18,9%
JYU	0	55,99	0,13	35	2	-	-	33,4%
KAJAK	1	X	0,00	11	0	-	-	X
KPAMK	0	2,25	0,00	7	0	-	-	X
KuvA	0	29,54	X	X	0	-	-	24,1%
KYAMK	1	21,06	0,30	30	2	-	-	15,0%
LAMK	1	X	0,03	X	0	-	-	X
Laurea	X	X	X	X	X	-	-	X
LTY	1	X	0,03	49	1	-	-	X
MAMK	1	X	0,09	39	1	-	-	14,5%
Metropolia	X	8,38	0,21	39	1	-	-	48,8%
MpKK	0	152,01	2,56	1231	2	-	-	73,3%
Nova	0	2,86	X	X	0	-	-	X
OAMK	1	9,43	0,31	5	2	-	-	13,8%
OY	1	29,77	0,07	18	2	-	-	17,0%
PKAMK	0	0,50	0,00	20	1	-	-	X
Rovaniemi	1	7,36	0,37	11	2	-	-	11,6%
Saimaa	0	0,85	X	6	0	-	-	8,5%
SAMK	0	X	X	25	0	-	-	X
Savonia	0	0,91	0,18	23	0	-	-	9,1%
SeAMK	X	X	X	X	X	-	-	X
SibA	1	25,84	X	2	0	-	-	20,4%
TAMK	0	X	X	17	0	-	-	X
TaY	0	19,95	0,06	14	2	-	-	24,8%
TeaK	0	11,21	0,00	354	0	-	-	100,0%
TOKEM	0	0,00	0,24	16	0	-	-	X
TTY	1	34,42	0,13	91	1	-	-	31,5%
TURKUAMK	0	1,75	0,05	X	1	-	-	2,5%
TY	2	14,96	0,15	37	1	-	-	15,7%
UEF	1	4,28	0,12	15	1	-	-	X
VAMK	1	X	0,16	3	0	-	-	59,4%
VY	1	2,35	0,12	3	2	-	-	0,7%
AA	1	2,59	0,28	47	1	-	-	15,0%
yksikkö	vastausvaihtoehto	kk panos euroa / opiskelija	htv suunnittelu/ 1000 opisk.	sisäsali-tuntia/ 1000 opisk.	kerätään: käyttäjiä & kaikkia			% opisk.
minimiarvo / vñhr	2	30	0,2	60	2			50,00 % 30,00 % 15,00 %

5.2 Kunnan opiskelija-hanke

Mikkelin Ammattikorkeakoulun Kunnan Opiskelija-hanke on vuonna 2011 käynnistynyt hanke, joka tulee jatkumaan vuoteen 2013 asti. Mikkelin Ammattikorkeakoulu on ensimmäinen korkeakoulu, jolle Opetus- ja Kulttuuriministeriö on myöntänyt avustuksen korkeakoululiikunnan perustoiminnan aloittamiseksi. Liikuntatoiminnan lisäksi hanke tarjoaa myös musiikkia, kulttuuria ja kädentaitoja. (Kunnan opiskelija-hankkeen esite 2011.)

Hankkeen lähtökohtana on tieto siitä, että 40 % korkeakouluopiskelijoista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Kunnon Opiskelija-hankkeen keskeisenä ajatuksena on, että hyvinvoiva opiskelija jaksaa myös opinnoissaan paremmin. Yhteisöllisen toiminnan avulla opiskelijoiden on mahdollista lisätä voimavarojaan ja jaksamistaan opinnoissaan. (Kunnon opiskelija-hankkeen esite 2011.)

Joka kolmas korkeakouluopiskelijoista kokee, ettei kuulu mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään (Kunttu & Huttunen 2009, 80). Ammattikorkeakouluopintojen aloittaminen tarkoittaa monille muuttoa uudelle paikkakunnalle, jolloin opiskelija joutuu luomaan lähipiirinsä uudelleen ja kiinnittymään uusiin yhteisöihin. Yhteisöillä onkin suuri merkitys opiskelijoiden hyvinvoinnille ja sen tukemiselle. Opiskeluyhteisö saattaa kuitenkin olla ainoa yhteisö, johon opiskelija kiinnittyy. (Kunnon opiskelija-hankkeen esite 2011.)

Nykypäivänä suomalainen korkeakoulujärjestelmä tavoittaa suuren osan nuorista aikuisista, joten korkeakouluympäristöllä on hyvät puitteet ja mahdollisuudet tarjota liikunnan harrastamismahdollisuuksia (Uusimäki 2007, 7). Opiskeluyhteisössä järjestetty liikunta- ja muu harrastetoiminta toimii tärkeänä yhteisöllisyyden tukijana ja kehittäjänä niin opiskelijoiden kuin henkilöstönkin keskuudessa. (Kunnon opiskelija-hankkeen esite 2011.) Ansala (2011b, 144) toteaaakin, että ”liikkuva ja hyvinvoiva korkeakouluyhteisö on tavoite, josta ei kannata tinkiä!”.

6 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TOTEUTUS

Tässä luvussa käsittelemme tutkimuksemme tavoitetta ja toteutusta. Ensin käymme läpi tutkimusongelmat, jonka jälkeen kerromme teemahaastattelusta aineistonkeruumenetelmänä. Kuvaamme myös aineistonkeruuprosessimme etenemistä sekä teemmäämme aineiston analyysiä.

6.1 Tutkimusongelmat

Tutkimuksemme tarkoituksena oli teemahaastattelun avulla selvittää Mikkelin Ammattikorkeakoulun liikuntaharrasteryhmiin osallistuvien ja osallistumattomien opiskelijoiden liikuntakäyttäytymistä ja liikuntaan motivoivia tekijöitä. Tutkimuskysymyksiksemme muotoutuivat seuraavat kolme kysymystä:

- Millaiset tekijät vaikuttavat korkeakouluopiskelijoiden liikuntakäyttäytymiseen?
- Mitkä tekijät motivoivat korkeakouluopiskelijoita liikkumaan?
- Kuinka harrastetoimintaa voitaisiin kehittää osallistuvien ja osallistumattomien näkökulmasta?

Liikuntakäyttäytymistä on ollut tapana tutkia hermeneuttis-fenomenologisesti. Tässä lähestymistavassa liikuntakäyttäytymisen ilmiötä pyritään tarkastelemaan sisältäpäin. Tällöin tutkimuksessa keskitytään liikuntaharrastuksen syntymisen prosessiluonteeseen, yksilön subjektiiviseen liikuntakokemukseen ja siihen, kuinka merkittävää liikunta yksilölle on. (Telama ym. 1986, 21.) Liikuntamotiiveja tutkiessa törmätään usein ongelmaan, etteivät ihmiset aina tiedosta kaikkia toimintansa motiiveja. Liikuntamotiiveja tutkittaessa on käytetty lähinnä kahta tapaa. Ensimmäistä tapaa käytettäessä tutkittavalle esitetään valmiita vastausvaihtoehtoja, niin sanottuja motiiviväittämiä, joihin vastaaja ottaa kantaa. Valmiit vaihtoehdot auttavat henkilöä muistamaan ja tiedostamaan erilaisia motiivivaihtoehtoja. Toinen tapa on kysyä henkilöltä suoraan, mikä häntä liikunnassa kiinnostaa ja miksi hän liikkuu. Tällöin henkilö saa omin sanoin kertoa. (Telama 1986, 155.) Päädyimme käyttämään opinnäytetyössämme jälkimmäistä tapaa, sillä valmiit vaihtoehdot voivat helposti houkutella vastaamaan sosiaalisesti suotavia vaihtoehtoja käyttäen.

6.2 Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä

Haastattelu on kvalitatiivisen tutkimuksen käytetyimpiä tiedonkeruumuotoja. Sen suurimpana etuna muihin tiedonkeruumuotoihin verrattuna on ennen kaikkea joustavuus. Haastattelussa aineiston keruuta voi säädellä tilanteen edellyttämällä tavalla, vastaajia myötäillen. Haastattelija voi oikaista väärinkäsityksiä, kysyä tarkentavia lisäkysymyksiä, selventää ilmaisun sanamuotoja ja keskustella yleisesti haastateltavan kanssa. Joustavana menetelmänä haastattelu soveltuu moniin erilaisiin tutkimustarkoituksiin ja sen avulla on mahdollista saada syvällistäkin tietoa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 204–205; Tuomi & Sarajärvi 2011, 73; Hirsjärvi & Hurme 2009, 11, 34.)

Hirsjärven ja Hurmeen (2009, 11) mukaan on luonnollista keskustella ihmisten kanssa, kun haluamme tietää heidän ajatuksistaan, mielipiteistään, käsityksistään tai uskomuksistaan tai ymmärtää, miksi he toimivat jollakin tietyllä tavalla. Haastattelu koetaan yleensä miellyttäväksi metodiksi, sillä se on yhdenlaista keskustelua. Normaalista keskustelusta haastattelu kuitenkin eroaa siinä, että haastattelulla on aina tietty päämäärä ja osallistujilla on määrätty roolit. Haastattelija kontrolloi haastattelutilannetta ohjaamalla keskustelua, tekemällä kysymyksiä ja aloitteita ja kannustamalla haastateltavaa vastaamaan.

Koska haastattelussa ollaan suorassa vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa, voi haastattelija toimia haastattelun aikana myös havainnoitsijana eli tulkita haastateltavan nonverbaalisia vihjeitä. Se, miten haastateltava asiat ilmaisee, voi auttaa ymmärtämään vastauksia ja merkityksiä, joskus jopa aivan päinvastoin kuin alussa ajateltiin. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 34.) Haastattelu mahdollistaa myös haastateltavien motiivoinnin, sillä haastattelija on itse läsnä haastattelutilanteessa. Näin voidaan varmistaa, että halutut henkilöt osallistuvat mukaan tutkimukseen ja vastaajakato jää mahdollisimman pieneksi. Kyselytutkimus ei tätä varmista, sillä ihmiset saattavat jättää vastaamatta kyselylomakkeeseen esimerkiksi kiireeseen vedoten. (Metsämuuronen 2008, 39; Hirsjärvi ym. 2010, 206.)

Kyselytutkimukseen verrattuna haastattelu on aikaa vievä tiedonkeruumuoto. Haastateltavien etsiminen, haastatteluista sopiminen, itse haastattelut sekä haastattelujen litterointi ja analysointi vievät paljon aikaa. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 35.) Haastatelluun katsotaan sisältyvän niin haastattelijasta, haastateltavasta kuin itse tilanteestakin

johtuvia virhelähteitä. Lisäksi haastattelun luotettavuutta voi heikentää se, että haastattelutilanteessa haastateltavalla voi olla taipumus antaa sosiaalisesti hyväksyttäviä vastauksia. Kyselytutkimuksessa ei ole puolestaan mahdollistua varmistua siitä, ovatko vastaajat suhtautuneet vakavasti tutkimukseen pyrkimällä vastaamaan huolellisesti ja rehellisesti. (Hirsjärvi ym. 2010, 206, 195.)

Tutkimushaastattelut on perinteisesti jaettu kolmeen ryhmään kysymysten valmiuden ja haastattelun muodollisuuden perusteella: strukturoitu, puolistrukturoitu tai avoin haastattelu (Metsämuuronen 2008, 38). Tässä opinnäytetyössä käytimme menetelmänä puolistrukturoiduista haastattelumuodoista tunnetuinta eli teemahaastattelua. Teemahaastattelu soveltuu hyvin metodiksi, kun halutaan tutkia heikosti tiedostettuja asioita, esimerkiksi arvostuksia, perusteluja tai motiiveja. (Metsämuuronen 2008, 41.)

Teemahaastattelu voidaan kategorioida lähemmäksi strukturoimatonta kuin strukturoitua haastattelua. Avoimuutensa ansiosta teemahaastattelu muistuttaa syvähaastattelua, mutta se ei ole yhtä vapaa niin kuin syvähaastattelu. Teemahaastattelu on menetelmä, joka korostaa ihmisten tulkintoja ja heidän asioille antamia merkityksiä sekä sitä, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. Valitsimme teemahaastattelun opinnäytetyömme aineistonkeruumenetelmäksi, koska sen avulla koimme pääsevämme parhaiten sisälle haastateltavien kokemusmaailmaan. Teemahaastattelun avoimuudella myös varmistimme sen, että haastateltavien ääni tulee kuuluviin ja haastatteluaineisto edustaa heidän vastauksiaan. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 47–48; Tuomi & Sarajärvi 2011, 75; Eskola & Suoranta 2005, 87.)

Teemahaastattelu kohdennetaan ennalta valittuihin teemoihin, joista haastattelussa keskustellaan. Teemahaastattelussa kysymysten muotoa ja esittämisjärjestystä ei ole kuitenkaan tarkasti määritelty, mutta haastattelu etenee etukäteen määrättyjen keskeisten teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. (Metsämuuronen 2008, 41; Hirsjärvi & Hurme 2009, 47–48; Tiittula & Ruusuvuori 2005, 11.) Myös teema-alueiden järjestys ja laajuus voivat vaihdella haastattelusta toiseen (Eskola & Suoranta 2005, 86).

Oman teemahaastattelurungon (liite 1) rakensimme opinnäytetyömme teoreettiseen viitekehykseen pohjautuen. Pääteemoiksi valitsimme seuraavat teemat: liikuntatausta/liikuntahistoria, elämäntilanne/liikunta-aktiivisuus korkeakouluopiskeluiden aikana,

harrasteryhmä, käsitys itsestä liikkujana ja liikuntamotivaatio. Listasimme haastattelurunkoon joitakin suuntaa antavia kysymyksiä, mutta pyrimme tekemään itse haastattelusta rennon, keskustelun kaltaisen tilanteen. Halusimme, että haastateltavat pääsevät puhumaan avoimesti eikä haastattelutilanteesta tulisi liian kuulustelun omainen. Teemahaastattelurungon avulla varmistimme sen, että kaikki ennalta valitut teemat käytiin jokaisessa haastattelussa läpi (Eskola & Suoranta 2005, 86–87).

6.3 Aineistonkeruuprosessin eteneminen

Haastattelimme opinnäytetyötämme varten neljää liikuntaharrasteryhmään osallistuvaa ja neljää liikuntaharrasteryhmään osallistumatonta opiskelijaa. Hankimme haastateltavat mahdollisimman monesta eri koulutusohjelmasta, jotta saisimme mahdollisimman kattavan aineiston. Haastattelimme kahta yhteisöpedagogiopiskelijaa, kahta sosionomiopiskelijaa, yhtä terveydenhoitajaopiskelijaa, yhtä kulttuurituottajaopiskelijaa, yhtä talotekniikaninsinööriopiskelijaa ja yhtä liiketaloudenopiskelijaa. Haastateltavista neljä oli naisia ja neljä miehiä. Iältään haastateltavat olivat 21–28-vuotiaita. Toteutimme haastattelut Mikkelin Ammattikorkeakoulun tiloissa huhtikuun alussa 2012. Haastattelut kestivät 15 minuutista 45 minuuttiin.

Tarjosimme haastateltavillemme mahdollisuuden tutustua haastattelun teemoihin etukäteen. Osa tämän mahdollisuuden käytti, osa ei. Tiedostimme, että haastatteluteemoihin etukäteen tutustuminen voisi olla riski, sillä tällöin haastattelutilanteesta puuttuisi tietynlainen spontaanisuus. Tuomen ja Sarajärven (2011, 73) mukaan on kuitenkin perusteltua antaa haastateltaville mahdollisuus tutustua haastattelukysymyksiin, teema-alueisiin tai ainakin haastattelun aiheeseen jo hyvissä ajoin ennen haastattelua. Tämä voi vaikuttaa olennaisesti haastattelun onnistumiseen, sillä haastattelun tärkein tehtävähän on saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta asiasta.

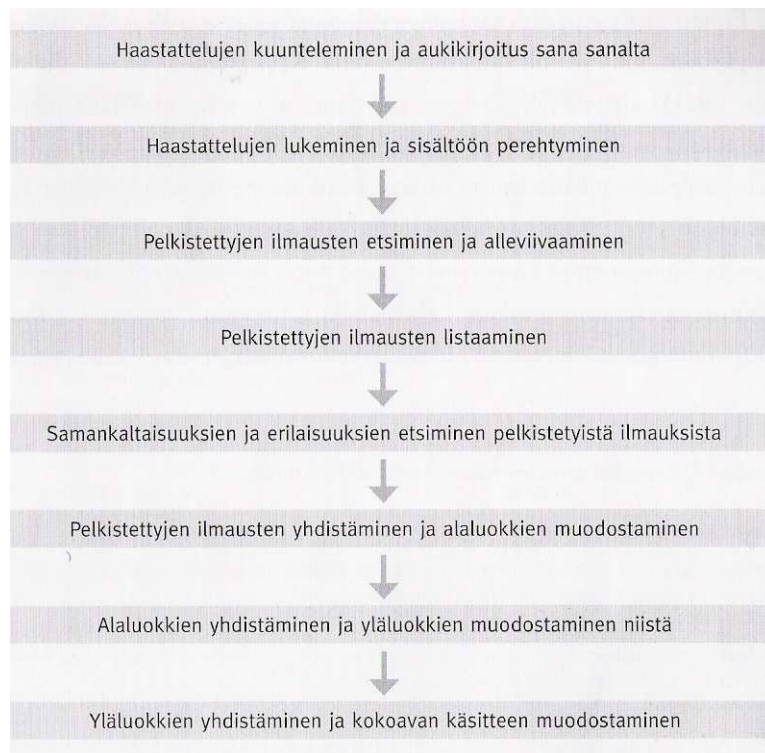
Nauhoitimme kaikki haastattelut. Haastattelut on hyvä nauhoittaa, sillä nauhoittaminen antaa haastattelijalle mahdollisuuden palata tilanteeseen ja vastauksiin uudelleen. Näin nauhoitus toimii muistin apuna ja haastattelusta voidaan raportoida tarkemmin. Nauhoitus mahdollistaa myös tulkintojen tarkistamisen ja haastattelutilanteen analysoimisen jälkikäteen, jolloin haastattelusta saattaa ilmetä aivan uusia merkityksiä. (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 14–15.)

6.4 Aineiston analyysi

Kun teemahaastattelua käytetään aineiston keruutapana, on kerätty aineisto yleensä runsas ja elämänläheinen. Tämä tekee analyysivaiheesta mielenkiintoisen ja haastavan, mutta myös työlään. Analyysiin kannattaakin ryhtyä mahdollisimman pian haastattelujen jälkeen, kun aineisto on vielä tuoreessa muistissa. Tällöin aineisto on myös helposti täydennettävissä ja selvennettävissä, jos siihen ilmenee tarvetta. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 135; Hirsjärvi ym. 2010, 224.) Itse aloitimme aineiston analyysin heti haastatteluiden jälkeen.

Laadullisen aineiston analyysin tarkoitus on luoda selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä ja siten tuottaa myös uutta tietoa kyseisestä ilmiöstä. Analyysin avulla aineisto pyritään tiivistämään selkeään muotoon kadottamatta kuitenkaan sen sisältämää informaatiota. Analysoinnin tarkoituksena on aineiston informaatioarvon lisääminen, sillä selkeyttämällä aineistoa voidaan tutkittavasta ilmiöstä tehdä myös selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä. (Eskola & Suoranta 2005, 137; Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.)

Teemahaastatteluna avulla saatua laajaa ja moniaineksista tekstimassaa voidaan lähestyä monella eri tavalla (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen 2010, 11). Me valitsimme opinnäytetyömme analyysitavaksi aineistolähtöisen sisällönanalyysin. Kyseinen analyysitapa pyrkii kuvaamaan tutkittavien merkitysmaailmaa ja ymmärtämään sekä uudistamaan tutkittavien toiminta- ja ajattelutapoja käsitteiden, luokitusten ja mallien avulla. (Vilka 2005, 141.) Etenimme analyysissa Tuomen ja Sarajärven (2009, 109) antamien ohjeiden mukaisesti (kuvio 2).



KUVIO 2. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109)

Tallennetut haastattelut on yleensä tapana kirjoittaa puhtaaksi eli litteroida. Litterointi voidaan tehdä joko koko aineistosta tai valitsemalla esimerkiksi vain tema-alueisiin liittyvät asiat. (Hirsjärvi ym. 2010, 222.) Omassa opinnäytetyössämme päätimme kirjoittaa kaikki haastattelut sanasta sanaan puhtaaksi, sillä halusimme varmistaa, ettei haastateltavien antama informaatio muuta merkitystään litteroinnin yhteydessä. Litteroitua aineistoa tuli yhteensä noin 50 sivua. Nimesimme litteroinneissa haastateltavia haastattelujärjestyksen ja sukupuolen mukaisesti H1N, H2M jne. Näin varmistimme myös haastateltavien anonymiteetin. Meitä haastatteli joita merkitsimme etukirjain-temme mukaan, S ja M.

Litteroituamme haastattelut pelkistimme eli redusoimme ne. Tuomen ja Sarajärven (2009, 109) mukaan tämä pelkistäminen voi olla joko informaation tiivistämistä tai osiin pilkkomista. Me alleviivasimme aineistosta tutkimusongelmiemme kannalta oleelliset asiat ja tiivistimme saamamme informaation. Metsämuurosen (2008, 51) mukaan aineistolähtöistä sisällönanalyysiä voidaan helpottaa tuottamalla aineistosta esimerkiksi miellekartta. Sen avulla tutkija pystyy hahmottamaan suuriakin kokonaisuuksia. Miellekartta auttaa selkiyttämään eri osien välisiä suhteita ja nostamaan

oleelliset ja epäoleelliset asiat aineistosta. Oma analyysiä helpottamaan rakensimme litteroidusta haastatteluaineistostamme miellekartan fläpppaperille, johon kokosimme haastatteluista poimitut oleelliset asiat. Etsimme eri haastatteluista samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia, jotka listasimme uudelle paperille. Haastatteluista nousseet teemat olivat suurelta osin samoja kuin teemahaastattelurunkoon listatut teemamme.

7 TULOKSET

Tulososiossa käsittelemme haastattelujen tuloksia haastatteluista nousseiden teemojen mukaisesti. Etenemme haastateltavien liikuntataustasta ja siihen vaikuttaneista tekijöistä tähänhetkiseen elämäntilanteeseen ja liikunnallisuuteen. Lopuksi käsittelemme harrasteryhmään osallistumista ja osallistumattomuutta sekä haastateltavilta nousseita kehittämissideoita.

7.1 Liikuntatausta

Vuoren (2003, 79–80) mukaan osa liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä ilmenee nykyhetkessä, mutta myös aiemmilla liikuntakokemuksilla voi olla suuri merkitys nykyiselle liikuntakäyttäytymiselle. Lisäksi esimerkiksi vanhempien sosiaalisella tuella ja liikunta-asenteella on nähty olevan vaikutusta yksilön liikuntakäyttäytymiselle. Halusimme tutkimuksessamme selvittää, kuinka haastateltavat kokevat liikuntataustansa vaikuttavan nykypäivän liikuntakäyttäytymiseensä.

7.1.1 Koululiikuntakokemukset

Yksilön liikuntasuhteen rakentuminen alkaa jo varhain lapsuudessa. Liikuntasuhde säilyy läpi elämän, mutta se muuttuu muun muassa kokemusten ja eri elämäntilanteiden myötä. Varsinkin lapsuudessa onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksilla on suuri merkitys yksilön liikuntasuhteen kehittymisen kannalta. (Koski 2004, 195–199.) Koululiikunnassa usein näitä onnistumisen ja epäonnistumisenkin kokemuksia koetaan, joten niillä voi olla paljon vaikutusta yksilön myöhempään liikunnan harrastamiseen.

Haastateltavien koululiikuntakokemuksissa näkyi selvä sukupuolijakauma. Kaikki haastattelemamme miehet (n=4) kertoivat pitäneensä koululiikunnasta ja myös pärjänneensä siinä hyvin. Naisten (n=4) vastauksissa oli puolestaan enemmän hajontaa. Heidän koululiikuntakokemuksensa vaihtelivat koululiikunnan vihaamisesta koululiikunnasta pitämiseen. Haastateltavista ainoastaan yksi uskoi koululiikuntakokemuksiensa vaikuttavan liikkumiseensa nykypäivänä.

H7N: No siis ihan pentuna, semmosena alle kouluikäsenä harrastin niinku hiihtämistä ja no oikeestaan vaan hiihtämistä ja luistelua ja tällasii, mut sitte koulussa siitä tuli semmonen pakkopulla, mä vihasin liikuntaa kaikissa mahdollisissa muodoissa ja lii- kuin ainoastaan vain silloin niinku koululiikunnassa ja sekin oli ihan kauheeta ja siitä on ihan kauheet traumat.

Huonoina koululiikuntakokemuksina haastatteluissa mainittiin erityisesti hiihto. Myös kilpailuhenkisyys ja vertailu mainittiin huonoina kokemuksina. Vaihtelevuutta koke- muksissa esiintyi myös kouluasteen mukaan ja koululiikuntakokemukset olivat monil- la kiinni opettajan kannustuksesta ja opetusmetodeista.

H7N: No ei oikeestaan, et mulla oli ala-asteella ihan karmee opettaja, joka niinku laitto sen et se oli pelkästään suoritusperusteista ja jatkuvaa vertailua ja kilpailua et tyylisiin vedettiin, kirjoitettiin taululle aina et kuka on hiihtäny mitenkin paljon ja laitet- tiin paremmuusjärjestykseen ihmiset et ei oo kyllä niinku mitään positiivista. Mut se ehkä johtu vaan siitä opettajasta, et jos ois ollu toinen opettaja ni se ois voinu olla ihan mukavaa.

7.1.2 Vanhempien tuen ja liikunnallisuuden vaikutus omaan liikkumiseen

Kosken (2004, 202) mukaan lapsi aistii nopeasti, jos liikunta on vanhemmille tärkeää. Siten myös vanhemmilla on vaikutusta lapsen liikuntasuhteen kehittymiselle. Ky- symme haastateltavilta heidän vanhempiensa kilpaurheilutaustasta ja sen mahdolli- sesta vaikutuksesta omaan liikkumiseen. Haastatteluista ei suoranaisesti noussut esille vanhempien mahdollisen kilpaurheilutaustan vaikutusta haastateltavien liikunnallisuu- teen. Esimerkiksi yksi haastateltavistamme kertoi isänsä olleen suorastaan ”urheilu- hullu”, mutta haastateltavaan tällä ei ollut positiivista vaikutusta liikunnallisuuden tai kilpailullisuuden suhteen. Ainoastaan yksi haastateltavista kertoi vanhemman kilpaur- heilutaustalla olleen merkitystä oman kilpaurheilu-uran aloittamiselle. Osa haastatel- tavista oli puolestaan ajautunut tietyn lajin pariin jonkin muun sukulaisen kilpaurhei- lutaustan kautta.

S: Onks sun vanhemmilla minkäläistä taustaa sitten, et ootko seurannu millään tavalla niitten jälkiä liikunnan harrastamisessa?

H4M: No, äitillä oli hiihto nuorena sellanen ihan kilpaa, mut ei meillä muuta oikeestaan ollu et... Ei oo niistä silleen inspiraatiota ollu tässä...

Savolan (2006, 79) mukaan perheen positiiviset asenteet liikuntaa kohtaan saattavat lisätä yksilön motivaatiota liikunnan harrastamiseen. Kuusi haastateltavista kertoi vanhempiansa kannustaneen heitä liikkumaan. Kannustuksen muoto vaihteli rahallista tuesta kilpaurheiluun kannustamiseen ja perheen kesken liikunnallisen toiminnan järjestämisestä hyötyliikuntaan kannustamiseen.

M: Onks sun vanhemmat sit miten ollu kannustavaisia tohon niiku liikuntaan ylipäättään?

H1N: Kyllä meillä on ja varsinkin mun vanhemmat on sen verran iäkkäitä et he ovat tämmösiä niinku hyötyliikuntakansaa, mä niinku näkisin sen sillei, että kyllä et pyritään siihen tyyliin et mahollisimman vähän käydään autolla missään, et poletaan pyörillä ja mieluummin kävellään ja käyään lenkillä ja tällei, et kyllä sellasta perusliikuntaa tuetaan kyllä.

H5M: Porukat aina kuskas ihan joka paikkaan ihan niinku silleen mitään mukisematta, et kyl se niinku varmaan kasvatuksesta tuli...

7.2 Elämäntilanne nykypäivänä

Kaikki haastateltavista asui haastatteluiden toteutuksen aikaan Mikkelissä. Ainoastaan yksi haastateltavista on alkuperäinen mikkeliäinen. Mikkelä oli siis suurimmalle osalle haastateltavista opiskeluiden alkaessa uusi ympäristö, mutta kaikki ovat kuitenkin pystyneet luomaan sosiaalisen verkoston ympärilleen. Puolet (n=4) haastateltavista seurustelee. Viisi haastateltavista asuu yksin, muut joko kämppiksen, seurustelukumppanin tai molempien kanssa. Taloudellinen tilanne koettiin pääasiassa huonoksi ”opiskelijan taloudeksi”. Opiskeluiden ohessa töissä kävi kaksi haastateltavista.

Kysyimme kuinka liikunta näkyy haastateltavien arjessa. Kaikki miespuoliset haastateltavat myönsivät olevansa aktiivisia penkkiurheilijoita. Kosken (2004, 191–192) mukaan penkkiurheilu onkin yksi liikuntasuhteen neljästä osa-alueesta. Kaikki naispuoliset puolestaan kertoivat seuraavansa pelkästään jääkiekon MM-kisoja. Yksi nai-

sista kuitenkin epäili sali-innostuksensa lähteneen eräästä saliaiheisestä televisio-ohjelmasta.

*H6N: Mut katoin mä ku tuli tässä Livillä se Jutta ja superdieetit. Mä en tiä katoitteks te sitä, mut must se oli aivan maailman paras sarja ikinä. *nauraa* En tiä lähtiks mulla siitä sarjasta jopa semmone sali-innostus.*

Kosken (2004, 191–192) kuvaamaa sportisointi-ilmiötä ei varsinaisesti ollut nähtävissä haastateltaviemme arkielämässä, sillä liikunta ja liikunnallisuus eivät vaikuttaneet yhdenkään haastateltavan arkipukeutumiseen. Kaikki haastateltavat kertoivat kuitenkin pukeutuvansa liikuntaa harrastaessaan liikunnallisiin vaatteisiin. Eräällä haastateltavista liikunnan vaikutus pukeutumiseen näkyi liikunnan aikana värikkäinä vaatteina, kun taas muuten kyseisen henkilön pukeutumisessa ei värejä nähdä. Puhuimme myös haastateltaviemme kanssa liikuntaan liittyvästä kulutuksesta, joka onkin sportisoinnin näkyvin ilmenemismuoto (Koski 2004, 194). Moni haastateltavista mainitsikin, että käyttäisi liikuntaan enemmän rahaa jos sitä vain olisi enemmän.

H6N: Mä pukeudun yleensä tosi tummasti, mut sit mä oon jotenki hausvasti huomannu, et kuntosalilla mä tykkään käyttää et mulla on sit jotain kirkkaan pinkkiä ja turkoosia ja neonvihreitä ja kaikkee hullua päällä, et mä en tiedä onks mulla joku sali-alter-ego tai joku.

7.3 Liikuntakäyttäytyminen korkeakouluopiskeluiden aikana

Haastateltavistamme neljä osallistuu koulun tarjoamaan liikuntaharrastetoimintaan ja neljä ei osallistu. Kaikki haastateltavamme olivat kuitenkin liikuntaa jollakin tasolla harrastavia ihmisiä. Kilpaurheilua ei myöntänyt kukaan vastaajista harrastavansa, tosin kaksi miespuolista haastateltavaa harjoitteli haastatteluiden toteutuksen aikaan maratonille.

Liikuntaharrastetoimintaan osallistuvat kertoivat hyödyntäneensä koulun tarjoamista mahdollisuuksista zumbaa, kuntojumppaa, chiballia, eri lajien kokeilukurssia ja vapaavuoroja. Kaikki osallistuvista kertoivat myös hyödyntävänsä aktiivisesti koulun kuntosalia. Liikuntaharrastetoimintaan osallistumattomat harrastivat liikuntaa joko omatoimisesti tai jonkin muun järjestön tai seuran järjestämänä.

Korkeakouluopintojen aloittaminen tarkoittaa monelle nuorelle muuttoa uudelle paikkakunnalle, mikä voi helposti vaikuttaa myös nuoren liikuntaharrastukseen (Opetusministeriö 2007, 27). Muutto ja opiskeluiden aloittaminen Mikkelissä oli näkynyt kahden haastateltavan liikuntakäyttäjytymisen muuttumisessa. Molemmat joutuivat lopettamaan pitkäaikaisen harrastuksensa, koska Mikkelistä ei löytynyt sopivaa uutta harrastusryhmää. Haastateltavat olivat kuitenkin löytäneet koulun liikuntaharrastetoinnista itseään kiinnostavia mahdollisuuksia.

Korkeakoulunopiskeluiden aikana liikuntakäyttäjytyminen oli muuttunut määrällisesti vain sosionomiopiskelijoilla, jotka olivat opiskeluidensa alkuvaiheessa Raviradan kampuksella. Kasarmin kampuksen liikuntatarjonta oli monipuolistanut kaikkien liikuntaharrasteryhmiin osallistuvien liikuntakäyttäjytymistä. Kaksi vastaajista mainitsi, että korkeakouluopiskeluiden aikana heidän liikkumiseensa oli tullut mukaan tavoitteellisuus ja tuloksellisuus sekä rajojen kokeilu.

S: Onks tässä sun liikunnan harrastamisessa tapahtunu nyt opiskeluaikoina mitään muutosta, et ootko ollu koko kouluajan noin aktiivinen?

H4M: No oon mä ollu aktiivinen, lähinnä se ero et joukkueurheilu on vähän jääny vähemmälle kun täälläkään ei nyt silleen hirveesti saa kaikilla aina sitä aikataulua sopimaan yhteen. Et vähän tää yksilöurheilu enemmän lisääntyny.

7.3.1 Liikuntakäyttäjytymistä edistävät tekijät

Haastatteluissa suurimpana liikuntaa edistävänä tekijänä nähtiin sosiaaliset suhteet. Suurimpina vaikuttajina haastatteluissa tuli esille seurustelukumppanit, kämppikset ja luokkatoverit. Monissa tutkimuksissa onkin todettu, että juuri tämän sosiaalisen tuen merkitys yksilön liikunnan harrastamiselle on suuri (esim. Vuori 2003, 95–96). Myös hyvä sää mainittiin liikuntaa edistävänä tekijänä.

H5M: Joo siis kyllä tonne joukkuepeleihin lähtee siis niinku aina jonku kaverin kanssa et ei silleen lähtis yksin.

Laakson (2011, 198) mukaan fyysisellä ympäristöllä on tärkeä merkitys opiskelijaliikunnan toteutumisen kannalta, sillä helposti tavoitettavat liikuntapaikat madaltavat

kynnystä osallistua liikuntaan. Liikuntaharrasteryhmään osallistuvista kaikki kokivat, että koulun liikuntaharrastetoiminnassa on matala kynnys, joten sinne on helppo tulla. Tuttu ympäristö ja harrastuspaikkojen sijainti nähtiin myös omaa liikuntaa edistävänä tekijänä. Korkeakouluopiskelijoiden taloudellinen tilanne on usein heikko, joten liikuntaan ei ole varaa käyttää suuria summia (Miettinen & Kunttu 2011, 199). Koulun liikuntaharrastetoimintaan osallistuminen koettiin halpana tapana harrastaa. Osa haastateltavistamme korosti harrastuspaikkojen saavutettavuuden ja kustannusten merkitystä liikuntakäyttäytymiselle.

H6N: ...tosi paljon mukavampi on ollu käyä niinku koululla, kun tää on myös lähellä mun kotia ja ja...

H1N: Nii kyllä nimenomaan, että niinku vaikka mäkään en oo mamokin jäsen ni siis just se että että jos se on vaan kymmenen euroa ja sillä saa noin paljon niinku tehä ni ei se oo mun mielestä todellakaan paha.

7.3.2 Liikuntakäyttäytymistä rajoittavat tekijät

Tutkimusten mukaan yleisimmin ilmoitettu liikunnan harrastamista rajoittava tekijä on ajanpuute ja laiskuus (Poskiparta ym. 2009, 46). Meidän tutkimuksessamme yhdeksi suurimmaksi liikuntaa rajoittavaksi tekijäksi haastatteluista ilmeni ajanpuute. Toisilla tämä ajanpuute johtui koulunkäynnistä, toisilla taas esimerkiksi töissä käymisestä. Kaksi haastateltavista puolestaan kertoi, ettei koulutyöt rajoita heidän liikkumistaan millään tavalla.

H4M: No rajoittava on oikeestaan just tää aika, et jos on paljon kouluhommia ni eihän sitä kerkee. Ja tietyst kaikki perus terveys ja nää rajoittaa sitä...

H2M: En mä nää sitä mitenkää rajoittavana tekijänä koulutehtäviä ton liikunnan esteenä missään vaiheessa. Et useinmiten sen liikunnan esteenä on se tyylin oma laiskuus tai se et ei vaan huvita. Ei koulutehtävät estä.

M: Vaikuttaako sulla sit miten nää opiskelut, että pitääkö ne sua kiireisenä et vai sä meet silti lenkille tai liikut muuten vaik ois opiskelujuttuja?

*H5M: Joo opiskelut ei haittaa mun tota siviilielämää ollenkaan. *nauraa* Eikä siis etenkään urheilua, koska se on niinku henkireikä, että ilman sitä ei jaksais näitäkään opintoja suorittaa silleen niinku aktiivisesti.*

Myös oma laiskuus ja huono sää nähtiin liikkumista rajoittavina tekijänä. Osa haastateltavista totesi, että jos rahatilanne olisi parempi, käyttäisivät he kenties enemmän rahaa liikuntapalveluihin. Hirvensalon ja Häyrysen (2007, 66) mukaan tiedon puute liikuntaharrastusmahdollisuuksista voi rajoittaa liikunnan harrastamista. Kaksi harrasteryhmiin osallistumatonta haastateltavaa mainitsikin, että heidän epätietoisuutensa koulun liikuntaharrastusmahdollisuuksista oli osaltaan rajoittanut heidän liikkumistaan.

S: Teillekkään ei oo koulussa sit kukaa koskaa puhunu et on niinku mahdollista osallistua noihii harrasteryhmiin?

H3N: Ei.

M: Ni oisit sä nyt sit kiinnostunu osallistumaan täällä noihin? (harrasteryhmiin)

H3N: Joo kyl miä katoin et hirveen hyvä mahdollisuus ois kyllä käydä ja just kattelin et sitä zumbaa ni oli tossa opistolla ja sillei mut siihekkii miä haluaisin sen luokkakaverin tai jonku joka lähtis miun kanssa , et semmonen kynns kuitenkii itestää lähtee.

Mielenkiintoisena ilmiönä haastatteluista nousi esille sosiaalisten suhteiden vaikutus haastateltavien liikuntakäyttäytymiseen, sillä niiden nähtiin sekä edistävän että rajoittavan liikkumista. Kaksi haastateltavista kertoi seurustelukumppanin rajoittavan heidän liikkumistaan. Myös yhdessäolo ystävien kanssa meni erään haastateltavan liikunnan harrastamisen edelle.

S: Harrastatteks te sit yhdessä (poikaystävän kanssa) koskaan sit liikuntaa?

H1N: Ei, mä oon, mä haluan pitäytyä siinä et se liikunta on se mun oma juttu...

M: Entäs käyttekö poikaystävän kanssa liikkumassa?

H7N: Joo mun poikaystävä liikkuu ainoastaan autolla, et jos me lähetään liikkumaan ni sit me lähetään autolla et se ei todellakaan positiivisesti vaikuta, et se on jopa niinku negatiivinen tekijä siinä, et jos me ollaan yhdessä ni mä liikun vähemmän.

S: Just näillä sosiaalisilla suhteilla hakee vähän sitä että niinku vaikuttaako ne tällä hetkellä tähän sun liikuntaharrastamiseen jotenki?

H2M: No, jos jotenkin, niin ehkä silleen et ei pääse ehkä niin usein liikkumaan ku haluais. Että, joskus pitää valita, että viettääkö aikaa ystävien kanssa vai lähteekö liikkumaan niin kyllä ystävät on kuitenkin tärkeitä ja nää suhteet on tota... Ehdottomasti vaikuttaa ja nimenomaan sillä tavalla et ei välttämättä niin paljon pääse ku haluais.

Tutkimukset ovat osoittaneet, ettei esimerkiksi television katselulla tai tietokoneen käytöllä olisi yhteyttä aikuisten liikuntakäyttäytymiseen (Vuori 2003, 93–94). Myös meidän haastatteluissa näiden teknisten laitteiden vaikutuksesta liikunta-aktiivisuuteen keskusteltiin. Kukaan ei ainakaan myöntänyt niillä olevan vaikutusta liikunta-aktiivisuuteensa.

*S: Puhuit jo vähän näistä rajottavistakin tekijöistä et onko mitään muuta rajottavaa ku just se et jos sataa vettä ni sä et missään tapauksessa lähe? Et onko joku vaikka telkkariohjelma sellanen, et mä en nyt lähe, Salkkarit tulee? *nauraa**

H7N: Itse asiassa mulle ei, en oo sellai riippuvainen telkkarista ja sit meillä on tallentava digiboksi, et se ei ole rajoittava tekijä.

M: Onks sulla sit muita harrastuksia niinku liikunnan ulkopuolelta?

H5M: No ei silleen virallisesti, mut tota kyl mä niinku oon ihan älytön musiikin kuuntelija ja Xboxin pelaaja.

M: Mut nekään ei rajoita sit mitenkään sun liikkumista?

H5M: Joo ei.

*S: Ei Xboxikaan vaikka se yleisesti tuntuu...? *kaikki nauraa**

*H5M: Ei, sitä pelataan aina yöllä ettei se niinku haittaa. *nauraa**

7.3.3 Liikuntaan motivoivat tekijät

Kysyimme haastateltaviltamme millaiset tekijät motivoivat heitä liikkumaan ja mitä he liikunnasta saavat. Liikunnan terveydellinen vaikutus ja kunnon ylläpitäminen ilmeni lähes kaikkien vastauksissa. Useiden tutkimusten mukaan juuri nämä tekijät motivoivatkin ihmisiä eniten (Vuori 2003, 42). Liikunta nähtiin myös kivana tekemisenä,

ajankuluna. Liikunnasta haettiin vastapainoa opinnoille sekä yleistä jaksamista ja taspainoa arkeen. Liikunta toimi monelle stressin hallintakeinona ja pään selvittäjänä.

M: Mitä sä sit saat liikunnasta?

*H6N: Mmm, no itse asiassa alkuun siellä salilla käyminen oli aika sellasta nonii pitää nyt lähtee salille ja sillee. Et oli jopa sen salin jälkeen, kun jotkut sanoo, tai totta kai ku mieltii et salin ja liikunnan jälkeen on ”aa niin hyvä fiilis”. *ivailee* Ni oli vaan sillei jossai vaiheessa, et hitto ei mulla oo kyllä yhtään hyvä fiilis huonompi fiilis ku lähin täältä. Mut nykysinhän mä oon ihan, että ”jes nyt kävin salilla ja wou!”. Et kyl nykyään on tosi hyvä fiilis sen jälkeen, et siit saa sellasta jaksamista ja...*

H5M: Siis ensimmäinen syy on tota hyvä mieli itelleen ja silleen et tuntee että on kunnossa ja terve. Siis mä en oikeestaan oo ikinä, mä en ikinä sairastele ja enkä urheiluunkaan kautta juurikaan loukkaantunu ikinä. Siis urheilu merkitsee mulle terveyttä lähinnä, se on se pääasia. Ja sitten toisena se on niinku harrastus, se on ajankulu, mä meen siis viihtymään kun mä meen urheilemaan, se ei oo missään tapauksessa tota hampaat irvessä tekemistä et mä nautin siitä vaikka niinku veren maku onkin suussa jos juoksee jotain mäkiä tai jotain mutta tota... Terveyttä.

Naispuolisille haastateltaville yksi tärkeimmistä syistä liikunnan harrastamiselle oli liikunnallisen rutiinin syntyminen. Liikunta haluttiin osaksi omaa elämäntapaa ja sitä kautta haluttiin myös kiinnittää huomiota omaan syömiseen. Ulkonäölliset tekijät eivät puolestaan motivoineet ainoastaan naisia vaan myös miehiä. Muutamat haastateltavat totesivat, että heidän on yksinkertaisesti pakko harrastaa liikuntaa, jotta paino pysyy kurissa. Toiselle syynä oli liikuntakyvyn säilyttäminen armeijassa tapahtuneen tapaturman takia, toiselle syynä oli painonpudotus/-hallinta.

S: Onks siitä (liikunnasta) tullu niinku osa sitä sun elämää jo sillei tiheesti?

H6N: Joo ja kyl mä oon nimenomaan senkii älynny et miten tärkeetä se on et siitä tulee rutiini, et kyl se vaan pitää ne pari ensimmäistä kuukautta on vaan sillei et ei välttämättä tekis mieli mennä, mut sit ku vaan jatkaa ja menee aina sinne ni sit siit oikeesti tulee sillei älyää et ei se niin vaikeeta oo sinne mennä ni et kyl se niinku oikeesti kannattaa.

H2M: ...rohkeus kasvaa, luottamus siihen, että pärjää tilanteissa. Ja se, että näkee sen, kun alkaa pidemmän päälle näkemään oman työnsä tuloksen, niin se on todella palkitseva.

Laakson (2007, 21) mukaan liikuntaa ei aina välttämättä harrasteta terveyden ja kunnon ylläpitämisen takia, vaan motivoivana tekijänä voi toimia myös liikunnassa sosiaaliset kokemukset. Haastatteluissa liikunnan sosiaalinen puoli nähtiin tärkeänä liikuntaan motivoivana tekijänä. Luokkakavereiden kanssa yhdessä koettu liikuntatoiminta nähtiin jopa ennemminkin sosiaalisena toimintana kuin liikuntana. Haastateltavien vastausten perusteella liikunnan raja olikin todella häilyvä. Yksi haastateltavista ei nähnyt tunnin kävelylenkkiä liikuntana ja erään toisen mielestä liikunta ja hauskuus eivät voineet mitenkään kuulua yhteen.

H8M: No kävelyä mä en kyllä koe liikuntana, et mä voin kyllä käyä just sen tunnin kävelemässä ja melkein käynkii joka päivä, mut se ei tunnu liikunnalta sit.

S: Siis missä sulla menee niinku liikunnan raja?

H7N: Niin no sanotaan et siinä vaiheessa ku mulla on hauskaa ni mä en koe sitä enää liikunnaks. Et mulla on ehkä just sieltä koululiikunnasta tullu se, että niinku... Mut se on varmaan oikeesti se lapsena iskostettu asia, et niinku, että kilpaileminen on liikuntaa ja silloin kun sulla on hauskaa ni se ei oo enää liikkumista. En tiää, kai se on jotain semmosia alitajuntasia mörköjä, mistä pitäis päästä eroon.

Liikuntaan motivoivana tekijänä voi toimia myös haasteet ja niiden tuoma jännitys. Liikunnan kautta on mahdollista saada uusia kokemuksia ja elämyksiä, joita ei muualta voi saada. (Telama 2000, 58.) Haastateltavistamme kaksi aikoi osallistua maratonjuoksuun ja he näkivätkin kyseisen päämäärän liikuntaan motivoivana tekijänä, ns. ”porkkanana”.

H5M: Joo ja siis ekaan maratoniin mä lähin silleen ihan niinku päätin vaan et lähen juoksemaan ja lähin pelkästään jalkapalloharrastuksen kuntopohjalla menemään sen ja juoksin loppuun asti ja se oli vaan niin älytön tunne tulla maaliin ni sitten aattelin et aina parin vuoden välein alan juoksemaan maratoneja.

H5M: Se on se pitkäjänteisyys ja se niinku todistaa jotenkin itelleen et mä pystyn tähän ja se että se on sitä pitkäjänteistä ni tulee harrastettua aktiivisesti koko ajan kun on joku päämäärä. Et jos vaan niinku ihan huvikseen vaan hölkkäilis ni se ei oo niinku niin tehokasta mun mielestä.

S: Eli pitää olla joku porkkana?

H5M: Joo, porkkana pitää olla.

H4M: Ja just ku nyt puolmaratoni on ni on tämmösiä tiettyjä haasteita mitä on, ni neki motivoi.

Mielenkiintoisena ilmiönä haastatteluista ilmeni se tosiasia, että liikunta ei ole kaikille itsestäänselvyys. Kaikki eivät todellakaan pidä liikuntaa positiivisena, kivana tekemisenä, vaan siitä pitää opetella tykkäämään. Moni haastateltavista tiedosti liikunnan jälkeisen hyvän mielen, mutta kaikkien kohdalla tämä ei toiminut riittävästi motivoivana tekijänä.

H7N: Kyllä siitä jälkikäteen tulee hyvä mieli, mutta ehkä mä toivoisin, että mä alkaisin jossain vaiheessa pitämään siitä.

M: Koetsä liikunnan jotenkii pakkopullana?

*H3N: No se lähteminen on kyllä aina sellasta pakkopullaa, kyllä sitte tulee kuitenkin hyvä mieli kun on käyny, et kyl se sit palkitseekii ja sitä ajattelee sit et sitä voi syyä vähän enemmän roskaruokaa. *nauraa**

H7N: Niinhän se on sama ku ruuankin kanssa, et kaikesta ei tykkää mut tarpeeks monta kertaa ku syöt ni sä opit syömään sitä.

7.3.4 Käsitys itsestä liikkujana

Korkiakankaan (2010, 16) mukaan muun muassa Nigg ym. (2008) on todennut yksilön käsityksen itsestään liikkujana vaikuttavan liikuntaan motivoitumiseen. Kysyessämme haastateltavilta millaiseksi liikkujaksi he kokevat itsensä, jakautui haastateltavat vastausten perusteella kahteen kategoriaan; aktiivisiin ja laiskoihin. Mielenkiintoista oli kuitenkin huomata, että vaikka eräskin haastateltava kävi aktiivisesti kun-

tosalilla, näki hän itsensä laiskana liikkujana. Tässäkin asiassa kokemukset erosivat paljon toisistaan.

H5M: Mä koen itseni aktiiviseks liikkujaks. Ja silleen tavoitteelliseksi, et kun mä keksin että mä lähden puolen vuoden päästä juoksemaan pitkän maratonin ni sitten mä pyrin harjottelemaan siihen silleen niinku tunnollisesti ja viikottain ja päivittäin ja elää muutenkin sen mukaan.

Haastateltavat kertoivat kokeilevansa mielellään uusia liikuntalajeja. Suurin osa heistä tarvitsisi uuteen lajikokeiluun mukaan sosiaalista tukea esimerkiksi ystävältään. Miespuoliset vastaajat sanoivat pelaavansa joukkuelajeja mieluiten tutussa porukassa tai ainakin parin tutun kaverin kera. Ojanen (2001, 104–105) onkin todennut sosiaalisten tekijöiden eli yksilön saaman sosiaalisen tuen olevan merkittävä tekijä liikunnan aloittamisen ja jatkamisen kannalta.

H5M: Joo siis kyllä tonne joukkuepeleihin lähtee siis niinku aina jonku kaverin kanssa et ei silleen lähtis yksin.

Greenin mallin mukaan yksilön liikuntataidot ja koettu pystyvyys kuuluvat liikuntakäyttäytymiselle mahdollistaviin tekijöihin. Myönteisissä muodoissaan nämä tekijät mahdollistavat aiotun käyttäytymisen ja epäedullisissa muodoissaan ne puolestaan rajoittavat tai estävät sitä. (Savola 2006, 79–80.) Kysyimmekin haastateltaviltamme, lähtisivätkö he kokeilemaan uutta lajia toistamiseen, vaikkei ensimmäisellä kokeilukerralla vielä lajia oppisikaan. Kaikki haastateltavat voisivat kokeilla uutta lajia toistamiseen, mutta kyseisen lajin pitäisi kuitenkin olla kiinnostava ja hauska, jotta sitä jaksaisi yrittää oppia useammin kuin kerran.

7.4 Liikuntaharrasteryhmä

Haastateltavistamme neljä osallistui liikuntaharrastetoiminnan ohjattuihin ryhmiin ja/tai vapaavuoroille. Suurimpana syynä harrasteryhmään osallistumiselle oli toiminnan matala kynnys. Haastateltavien mukaan ryhmiin oli helppo lähteä mukaan rennon meiningin ja tutun ympäristön takia. Vuolle (2000, 39–40) toteaaakin, että ”organisoi tuun liikuntaan tullaan luontevasti mukaan silloin, kun se tapahtuu siinä viiteryhmässä, johon ihmiset elämänsä eri vaiheissa liittyvät joko muodollisen jäsenyyden tai sa-

maistumisen kautta”. Opiskeluyhteisö toimiikin opiskeluaikana tärkeänä viiteryhmänä.

Uusimäen (2007, 57) mukaan liikuntapaikkojen hyvän saavutettavuuden on todettu alentavan niiden käyttökynnystä. Liikuntaharrastetoimintaan osallistuvat mainitsivatkin, että koulun tarjoamaan harrastetoimintaan oli helppo jäädä koulupäivän jälkeen. Positiivisena lisänä liikunnan ohella nähtiin niin sanottujen ”moi-kavereiden” saaminen harrasteryhmistä. Toiminnan kautta pystyi tutustumaan muiden alojen opiskelijoihin, mikä mahdollisesti lisää koulumme yhteisöllisyyttä. Sekä osallistuvat että osallistumattomat näkivät liikuntaharrastetoiminnan mahdollisuudet yhteisöllisyyden lisäämisessä. Osaltaan tämä vaatisi myös ohjaajien toimintatapojen muuttamista ja panostusta kyseiseen asiaan.

S: Pystytäänkö näillä ryhmillä sun mielestä yhteisöllisyyttä sit lisäämään jos sitä vaan niinku oikein tehdään?

H2M: Ehdottomasti. Ja se on itse asiassa monessa ollu ongelmana se, tai siis mitä on nähny, on se ettei ohjaaja oo tarpeeks selvästi puuttunu siihen et näitä ryhmärajoja rikottais. Että tehdään vaan ja hyvä että kaikki nauttii ja se riittää. Että totta kai kun liikunnasta on kysymys, niin aina se itse tekeminen on tärkeintä mutta kuitenkin niin silti pitäis mun mielestä ohjaajien vähän niinku suunnitella myös sitä että ei vaan tultais sinne, että kaikki osallistuis, ei vaan tekemiseen vaan myös kanssakäymiseen keskenensä.

Kysyimme myös liikuntaharrastetoimintaan osallistumattomilta syitä, miksi he eivät harrastetoimintaan ole osallistuneet. Miespuolisilla vastaajilla (n=2) suurimmat osallistumattomuuden syyt olivat ajanpuute ja se, että omat intressit eivät kohdanneet lajitarjonnan kanssa. Naispuoliset vastaajat (n=2) olivat taas olleet epätietoisia liikuntaharrastetoiminnasta, joten he olivat etsineet liikuntaharrastuksensa koulun ulkopuolelta. Molemmat naiset kuitenkin totesivat, että voisivat tulevana syksynä osallistua koulun tarjoamiin liikuntaharrasteryhmiin.

H8M: Ei miehille oikei oo, et ei tuu mielee et lähenpä tästä nyt tuntemattomien kaa korista pelaamaa.

*H6N: Ja sitte se on ollu nii mahtava juttu, että täällä koululla niin just ton liikuntatar-
ran avulla nii viis euroo nii sehän on aivan tosi huokee halpa hinta, et käytännössä
ilmasta. Nii tota ja sit et se on niin matalankynnyksen, et sinne on niinku helppo men-
nä ja tietää et siellä on sit suunnilleen meidän ikäsiä ja meille suunnattu ni sen takia
varmaa.*

7.4.1 Harrastetoiminnan mainostus

Greenin mukaan tiedot ovat yksi liikuntakäyttäjyymiselle altistavista tekijöistä, joilla voi olla joko myönteinen tai kielteinen vaikutus yksilön liikuntakäyttäjyymiselle (Savola 2006, 79). Mainostus on hyvä keino lisätä yksilön tietoja liikuntapalveluista. Sen laadulla ja määrällä on kuitenkin paljon merkitystä sille, millaisen käsityksen yksilö liikuntapalveluista saa. Liikuntaharrastetoimintaan osallistuvien mielestä harrastetoiminnan mainostus oli ollut riittävää, tosin ainahan sitä voisi olla myös enemmän. Tärkeimpinä mainostuskanavina osallistuville oli Student ja ilmoitustaulu.

M: Nii ootko kokenut et toi mainostus on ollu riittävää että vai voisko sitä olla vielä enemmänkin?

H1N: No sitä mä en osaa sanoo ku varmaan niinku netistäkin ne osaa kattoo ketkä niiku kaipaa semmosta mut mä en sitte tiää et miten sit tavottais niiku muuten et ehkä mun mielestä postereitaki on ollu iha hyvi mut periaatteessa vois olla lisääki haittais-ko se en tiää.

Osallistumattomien mielipiteet mainostuksesta ja sen riittävydestä vaihtelivat. Naispuoliset vastaajat olivat hyvinkin epä tietoisia koko harrastetoiminnasta yleensä eivätkä he olleet osanneet tietoa mistään itse etsiäkään. Se vähäinenkin mainostus, joka heidät oli saavuttanut, oli ollut negatiivissävytteistä. Miespuoliset vastaajat olivat mainoksia nähneet, mutta toivoivat vieläkin aktiivisempaa mainostusta. Osallistumattomille parhaimmat mainostuskanavat olivat Student, Facebook ja ilmoitustaulu.

*H7N: Mut meille sanottiin sillon kun koulu alkaa, et niitä avaimia (kuntosalille) on tosi vähän ettei niitä varmaan kaikki sit saa, ni mä en sit käyny ees kysymässä. Et to-
sissaan se oli sen infon niinku yhteydessä et pelkästään sen avainpantin maksamalla ni pääsee käyttä, mut hei, siellä ei sit oo kaikille avaimia että...*

H4M: Vois vähän aktiivisempaa olla (mainostus), että silloin tällön putkahtaa jostain esiin, mut...

7.4.2 Harrastetoiminnan kehittämisideat

Haastateltavien mielestä liikuntaharrastetoiminnan kehittämiskohdat ovat lajitarjonnan lisääminen ja välineiden parantaminen. Myös yhteistyö seurojen ja järjestöjen kanssa nähtiin tärkeänä kehittämisen kohteena. Erilaisilla turnauksilla ja leikkimielisillä kilpailuilla voitaisiin haastateltavien mielestä aktivoida opiskelijoita liikunnan ja liikuntaharrastetoiminnan pariin. Yhtenä kehittämissuunnitelmaksi haastateltavalta tuli idea liikuntapäivän pitämisestä, jolloin koko koulupäivä olisi varattu pelkästään liikkumiseen. Myös maahanmuuttajien ja suomalaisten välisen yhteistoiminnan lisääminen nähtiin tärkeänä jo pelkästään koulumme kansainvälisyyden takia.

H2M: Tarjonnan lisääminen ja kehittäminen olis ne missä mä näkisin et parhaiten onnistuis.

H6: Mulle tuli kyllä ennen tätä haastattelua vähän mietin, et oisko toisaalta mahdollista vähän tietynlaista sellasta kisailu henkistä jotain toimintaa vaik sillei järjestää. Et vaikka ahkerin salilla kävijä niin, voitasko se palkita vaikka jollain pienellä jutulla tai jotai tollasia.

H8M: Toinen mitä voisi nyt tavoitella, tää on kuitenkin kansainvälinen koulu, et maahanmuuttajat, kantäväestö suomalaiset ni tekis yhdessä asioita, ois totta kai ihanteelline.

Mainonnan suhteen myös koulun opettajia ja muuta henkilökuntaa tulisi aktivoida kertomaan liikuntaharrastetoiminnasta ja sen tarjoamista mahdollisuuksista. Haastateltavat toivoivat, että opiskelijoille kerrottaisiin harrastetoiminnasta mahdollisimman pian opiskeluiden alettua. Suullisella informaatiolla on mahdollista tavoittaa suurempi joukko opiskelijoita kuin sähköisellä mainostuksella.

H7N: Siis ku meille näin ekana vuonna on ollu joka hemmetin viikko jonkunlaista infoa käyty pitämässä, siis ihan oikeesti konkreettisesti, niin mä en ymmärrä miks tällasesta asiasta ei oo sit pidetty sitä infoa, ku jostakin asiasta sitä infoa pidetään kerran

kuussa. Et ei paljoa vaatis, et siitä joku ois käyny kertomassa, koska se et jos sulle sanotaan, et sä voit käydä Studentista lukemassa, ni ehkä yks viidestäkymmenestä käy sen lukemassa, mut jos joku tulee sen luokkaan kertoo päin naamaa ni yleensä se jää mieleen paljon paremmin.

8 POHDINTA

Tämän opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää, millaiset tekijät vaikuttavat Mikkelin Ammattikorkeakoulun liikuntaharrasteryhmiin osallistuvien ja osallistumattomien opiskelijoiden liikuntakäyttäytymiseen ja millaiset tekijät motivoivat heitä liikkumaan. Lisäksi tutkimme, kuinka Mikkelin Ammattikorkeakoulun harrastetoimintaa voitaisiin kehittää osallistuvien ja osallistumattomien näkökulmasta.

Yhtenä tärkeimpänä liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavana tekijänä aineistosta nousi esille sosiaaliset suhteet. Niiden nähtiin sekä motivoivan, edistävän sekä rajoittavan liikkumista. Tarkastellessamme haastatteluaineistoa huomasimme, että liikunta koettiin eräänlaisena arvona. Toisille tämä arvo meni jopa koulutöiden edelle, kun taas toiset valitsivat mieluummin yhdessäolon ystävien kanssa kuin liikunnan. Kaikkien haastateltavien elämään liikunta jollakin tavalla kuului, mutta se arvotettiin hyvinkin eri tavalla.

Sen lisäksi, että liikunta nähtiin erilaisena arvona, se myös koettiin eri tavoin. Toisille liikunta oli ajanvietettä ja kivaa tekemistä, toisille taas suorastaan pakkopullamaista suorittamista. Mielenkiintoisena ilmiönä aineistosta näimme, että liikunnan raja voi olla hyvinkin häilyvä. Useissa vastauksissa ilmeni, että liikunta ja hauskanpito eivät voi kuulua yhteen. Jos liikkua oli hauskaa, nähtiin liikunta tällöin hauskanpitoa liikuntatoiminnan sijaan. Kaikille haastateltaville liikunta ei ollut todellakaan itsensänselvyys, vaan siitä oli pitänyt rakentaa yksi arkipäivän rutiini. Liikuntaa tarpeeksi paljon harrastamalla uskottiin, että liikunnasta voidaan jossakin vaiheessa oppia pitämään. Meille, liikuntaa aina tärkeänä pitäneille ihmisille, nämä haastatteluista esille nousseet näkemykset toivat paljon uusia näkökulmia liikunnan tarkastelemiseen ilmiönä.

Keskustellessamme haastateltavien kanssa heidän liikuntasuhteestaan huomasimme, että monelle aikaisemmilla liikuntakokemuksilla on suuri vaikutus heidän sijoittumiselleen liikunnan sosiaalisessa maailmassa. Varsinkin juuri negatiiviset liikuntakokemukset heijastuivat tämän hetkiseen liikuntasuhteeseen. Suurin osa haastateltavistamme oli liikunnan sosiaalisessa maailmassa joko turisteja tai regulaareja, mutta mielestämme yksi haastateltavistamme voitaisiin luokitella jopa insaideriksi. Liikunnan tärkeys korostui hänen vastauksissaan ja hän oli kannustanut myös kavereitaan liikun-

nan pariin. Lisäksi haastatteluissa ilmeni, että erään haastateltavan liikuntasuhde oli muuttunut aivan viime vuosina. Liikuntaa vihaavasta muukalaisesta oli kehittynyt liikunnasta pikku hiljaa pitämään opetteleva turisti.

Hirsjärven ym. (2010, 206) mukaan haastattelussa voi haastateltavalla olla taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia, mikä heikentää haastattelun luotettavuutta. Kysyessämme haastateltaviltamme, mitkä tekijät motivoivat heitä liikkumaan, yleisin saamamme vastaus oli liikunnan terveydellinen vaikutus. Epäilemme tämän olevan Hirsjärven ym. mainitsema sosiaalisesti suotava vastaus, sillä liikunnan terveydellisistä vaikutuksista puhutaan jo yhteiskunnallisestikin paljon. Jäimme pohtimaan, onko terveys oikeasti todellinen syy liikunnan harrastamiselle vai oliko se vain automatisoitunut, ulkoa opittu vastaus.

Kysyessämme liikuntaharrastetoimintaan osallistumattomilta syitä osallistumattomuuteen saimme naispuolisilta (n=2) haastateltavilta vastaukseksi, että he eivät olleet tietoisia koulun liikuntaharrastetoiminnasta. Tämä epätietoisuus johtui heidän mielestään mainonnan vähyydestä. Jäimme kuitenkin miettimään, onko epätietoisuudessa kyse mainonnan vähyydestä vai siitä, ettei koulun liikuntaharrastepalveluja ole osattu tai jaksettu etsiä. Aktiiviset liikkujat yleensä etsivät myös liikuntapalveluja aktiivisesti, kun taas passiivisemmat liikkujat eivät näe niin paljon vaivaa palveluja etsiessään. Tämä taas johtaa siihen, että jo ennestään aktiiviset harrastavat entistä enemmän liikuntaa ja passiivisemmat jäävät edelleen liikuntaharrastetoiminnan ulkopuolelle. Koulun tulisi siis kiinnittää enemmän huomiota siihen, että myös nämä passiivisemmat liikkujat saavuttaisivat liikuntapalveluja koskevan informaation mahdollisimman helposti.

Haastateltaviltamme tuli monenlaisia kehittämisideoita harrastetoimintaan liittyen. Mainontaan tulisi kiinnittää yhä enemmän huomiota, jotta se tavoittaisi kaikki opiskelijat. Sähköpostiin tullut viesti harrastetoiminnasta on helppo ohittaa ja jättää lukematta, kun taas esimerkiksi luokassa pidetty infotilaisuus koulun liikuntaharrastemahdollisuuksista jää kenties paremmin mieleen. Tällaisen infon jälkeen on todennäköisempää, että luokkalaiset lähtevät yhdessä liikkumaan. Uuteen ryhmään ja harrastukseen on helpompi lähteä tuttujen ihmisten kanssa.

Harrastetoiminnan mainonnan kehittäminen olisikin yksi mahdollinen projektin tai opinnäytetyön aihe tuleville opiskelijoille. Mielestämme olisi myös hyvä seurata aina tietyn väliajoin harrastetoiminnan kehittämissuuntaa tekemällä opiskelijoille asiasta kyselyitä. Kyselytapaa kannattaa myös miettiä, sillä nykyinen sähköpostikysely ei tavoita kaikkia opiskelijoita. Olisi myös mielenkiintoista seurata opiskelijoiden osallistumista harrastetoimintaan.

Opinnäytetyömme prosessina eteni kaiken kaikkiaan hyvin. Yhteistyömme sujui kitkattomasti, vaikka olimmekin kuulleet, että opinnäytetyön tekeminen yhdessä voi aiheuttaa ristiriitoja. Saimme aikataulumme sopimaan hyvin yhteen ja opinnäytetyö eteni omalla painollaan. Meille oli myös suurta etua siitä, että opinnäytetyömme tilaajan Kunnan Opiskelija-hankkeen projektipäällikkö ja opinnäytetyömme ohjaava opettaja olivat yksi ja sama henkilö. Tiiviit tapaamiset hänen kanssaan auttoivat opinnäytetyötämme etenemään aikataulussa.

Teimme kaikki haastattelut yhdessä. Jo ennen haastatteluiden aloittamista pohdimme pitkään, kuinka haastattelut kannattaisi toteuttaa. Mietimme, kokisivatko haastateltavat haastattelutilanteen epämiellyttäväksi, jos meitä haastatteli joita olisi kaksi ja haastateltavia vain yksi. Usein tällaisissa tilanteissa haastateltava voi kokea olevansa ”alivoimainen”, jolloin myös vastausten saaminen voi olla hankalampaa. Meidän aiheemme ei kuitenkaan ollut niin arkaluontoinen, etteikö siitä uskaltaisi puhua. Päädyimmekin siis tekemään haastattelut yhdessä, sillä halusimme varmistaa, että kaikki mahdolliset kysymykset tulee kysytyä. Mielestämme haastattelutilanteet etenivätkin luontevasti yhtä haastattelua lukuun ottamatta. Tässäkin tilanteessa uskomme, että haastattelun takkuaminen johtui ennemmin kyseisen haastateltavan persoonasta kuin siitä, että meitä haastatteli joita oli kaksi.

Tuloksia analysoidessamme huomasimme, että haastatteluissa olisi voinut kysyä vieläkin syvällisempiä ja tarkentavia kysymyksiä. Emme kuitenkaan nähneet lisähaastatteluille tarvetta, sillä olimme mielestämme saaneet vastaukset kaikkiin tutkimuskysymyksiimme. Kahdeksan haastateltavaa oli näkemyksemme mukaan tarvittava määrä tutkimustamme ajatellen. Hankkimalla haastateltavaksi sekä liikuntaharrastetoimintaan osallistuvia että osallistumattomia saimme mielenkiintoisia näkökulmia opinnäytetyötämme varten.

Uskomme, että tästä opinnäytetyöstä on paljon hyötyä sekä Mikkelin Ammattikorkeakoululle että opinnäytetyön tilaajalle Kunnan Opiskelija-hankkeelle. Korkeakoululiikunta on aiheena vähän tutkittu, vaikka siihen tulisi kiinnittää yhä enemmän huomiota. Kunnan Opiskelija-hankkeen myötä MAMK:n harrastetoiminta on jo kehittynyt huomasti ja sen kehittämiseen tullaan jatkossa kiinnittämään enemmän huomiota. Jo pelkästään meidän vuoden kestäneen opinnäytetyöprosessin aikana on koulutettu MAMK:n ensimmäiset liikuntatuutorit ja kohdennettu liikuntapuolen projekteja hankkeeseen. Esimerkiksi omalla liikuntapedagogiikan kurssillamme toteutimme hankkeeseen eri liikuntalajien kokeilukurssin. Kyseistä projektia olisi voinut hyödyntää opinnäytetyössämme toiminnallisena osuutena, mutta tämän mahdollisuuden saimme liian myöhään.

Opinnäytetyötämme on mahdollista hyödyntää koulun liikuntaharrastetoiminnan lajitarjontaa kehittäessä. Haastateltaviltamme opimme, ettei liikunnan tarvitse aina olla pelkkää hiki hatussa puurtamista, vaan liikunta voi olla myös hauskanpitoa ja sosiaalista toimintaa. Tällä hetkellä koulumme lajitarjonta on enemmänkin tytöille suunnattua ”kunnon kohotus”-toimintaa. Moni liikuntaharrastustaan aloitteleva voi vierastaa juuri tämän kaltaista toimintaa. Lajitarjontaa jatkossa kehittäessä tulisikin miettiä, millaiset lajit kiinnostaisivat poikia ja millaisilla lajeilla voitaisiin liikunnallisesti passiivisia opiskelijoita innostaa liikkumaan. Esimerkiksi Virtasen (2011, 35) mukaan vaikkapa seikkailulliseen toimintaan sisältyy usein myös liikkumista, jota ei kuitenkaan koeta varsinaisena liikuntana. Toiminnassa koetut myönteiset liikkumiselämykset saattavat muuttaa liikuntakielteisen henkilön suhtautumista liikuntaan ja innostaa häntä liikunnan pariin.

”Parhaimmillaan kuntoilu on kuin ksylitolipurkkaa, jota syödään siksi, että se on niin hyvää eikä siksi, että se on terveellistä.” Esa Sironen

LÄHTEET

- Ansala, Jussi 2011a. Hyvä korkeakoululiikunta – Suositukset. Helsinki: Opiskelijoiden liikuntaliitto ry.
http://www.yths.fi/filebank/976-Korkeakoululiikunta_suosituksset_2011.pdf. Luettu 8.8.2012.
- Ansala, Jussi 2011b. Korkeakoululiikunta edistää opiskelukuntaa. Teoksessa Kunttu, Kristina, Komulainen, Anne, Makkonen, Katri & Pynnönen, Päivi (toim.) 2011. Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim. 143–144
- Biddle, Stuart J. H. & Mutrie, Nanette 2008. Psychology of physical activity. Determinants, well-being and interventions. Trowbridge: The Cromwell Press.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Vastapaino
- Fogelholm, Mikael & Vuori, Ilkka (toim.) 2005. Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2010. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Tammi
- Hirvensalo, Mirja & Häyrynen, Teija 2007. Aikuisten liikunta. Teoksessa Heikinaro-Johansson & Huovinen, Terhi (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: WSOY, 64–77
- Korkiakangas, Eveliina 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulu: Oulun yliopisto
- Koski, Pasi 2000. Liikunnan kansalaistoiminta kulttuurina – toiminnan merkityksellisyys ja merkitysrakenteet. Teoksessa Ikonen, Hannu, Heikkala, Juha, Ilmanen, Kalervo & Koski, Pasi 2000. Liikunnan kansalaistoiminta – muutokset, merkitykset ja reunaehdot. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry. 135- 154
- Koski, Pasi 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa Ilmanen, Kalervo (toim.) 2004. Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiolitieteiden laitos. 189- 208
- Kunnon Opiskelija-hankkeen esite 2011. Mikkelin Ammattikorkeakoulu.
- Kunttu, Kristina & Huttunen, Teppo 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia.
http://www.yths.fi/filebank/582-Tutkimus_2008_verkkoon.pdf. Luettu 7.8.2012.
- Laakso, Lauri 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson & Huovinen, Terhi (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: WSOY, 16–24

- Laakso, Lauri 2011. Nuorten liikunta ja liikuntaan motivoiminen. Teoksessa Kunttu, Kristina, Komulainen, Anne, Makkonen, Katri & Pynnönen, Päivi (toim.) 2011. Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim. 196–198
- Laine, Vesa & Vilkkö-Riihelä, Anneli 2006. Mielen maailma. Tunteet, motiivit ja taitava ajattelu. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy
- Lintunen, Taru 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa Heikinaro-Johansson & Huovinen, Terhi (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: WSOY, 25–30
- Lintunen, Taru & Rovio, Esa 2009. Johdanto liikunnan ryhmäilmiöihin. Teoksessa. Rovio, Esa, Lintunen, Taru & Salmi, Olli (toim.) 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry. 13–27
- Liukkonen, Jarmo, Jaakkola, Timo & Soini, Markus 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa: Heikinaro-Johansson & Huovinen, Terhi (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: WSOY, 157–170
- Liukkonen, Jarmo, Jaakkola, Timo & Kataja, Jukka 2006. Taitolajina työ. Johtaminen ja sisäinen motivaatio. Helsinki: Edita.
- Metsämuuronen, Jari 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: International Methelp Ky
- Miettinen, Ismo & Kunttu Kristina 2011. Korkeakouluopiskelijoiden liikunta. Teoksessa Kunttu, Kristina, Komulainen, Anne, Makkonen, Katri & Pynnönen, Päivi (toim.) 2011. Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim. 198–201
- Niemi, Aleksis 2007. Terveysliikuntaa – helppoa, hauskaa, tehokasta. Jyväskylä: Primo Health Finland Oy
- Nigg CR, Borrelli B, Maddock J & Dishman RK 2008. A theory of physical activity maintenance. *Applied Psychology: an international review* 57(4): 544–560.
- Ojanen, Markku 2000. Millainen osa liikunnalla on psyykkisessä hyvinvoinnissa? Teoksessa Miettinen, Mari (toim.) 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Jyväskylä: LIKES, 123–150
- Ojanen, Markku 2001. Liikunta hyvän elämän tukena. Teoksessa Ojanen, Markku, Svennevig, Hanna, Nyman, Markku & Halme, Jukka 2001. Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura. 99–129
- Opetusministeriö 2007. Liikunta valintojen virrassa. Kansallista liikuntaohjelmaa valmisteleavan toimikunnan väliraportti. WWW-dokumentti. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2007/liitteet/tr13.pdf?lang=en>. Päivitetty 15.2.2007. Luettu 13.8.2012.

- Poskiparta, Marita, Kaasalainen, Karoliina & Kasila, Kirsi 2009. Liikuntamotivaatio syntyy tiedosta, ymmärryksestä, asenteista ja uskomuksista. *Liikunta & Tiede* 4, 46–50
- Ruohotie, Pekka 1998. *Motivaatio, tahto ja oppiminen*. Helsinki: Oy Edita Ab
- Ruusuvuori, Johanna, Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna, Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti (toim.) 2010. *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino. 9-36
- Savola, Jorma 2006. Liikunnalliseen elämäntapaan aktivointi. Teoksessa Aura, Ossi & Sahi, Timo (toim.) 2006. *Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt*. Helsinki: Edita Prima Oy. 63–80
- Suominen, Risto 2006. Työpaikkaliikunnan strateginen rooli ja tavoitteet. Teoksessa Aura, Ossi & Sahi, Timo (toim.) 2006. *Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt*. Helsinki: Edita Prima Oy. 11–19
- Telama, Risto, Vuolle, Pauli & Laakso, Lauri 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa Vuolle, Pauli, Telama, Risto & Laakso, Lauri (toim.) 1986. *Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50*. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 15–26
- Telama, Risto 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa Vuolle, Pauli, Telama, Risto & Laakso, Lauri (toim.) 1986. *Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50*. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 149–176
- Telama, Risto 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluiässä? Teoksessa Miettinen, Mari (toim.) 2000. *Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu*. Jyväskylä: LIKES, 55–80
- Tiittula, Liisa & Ruusuvuori, Johanna 2005. Johdanto. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa 2005. *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino. 9 – 21.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2011. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Vantaa: Tammi
- UKK-instituutti 2009. *Liikuntapiirakka*. WWW-dokumentti. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Luettu 13.8.2012
- Uusimäki Hanna, 2007. *Liikunnan mahdollisuus korkeakouluissa - Selvitys korkeakouluopiskelijan liikuntamahdollisuuksista korkeakouluympäristössä 2007*. Opiskelijoiden liikuntaliitto ry. <http://www.opiskelijaliikunta.fi/tutkimuksia/korkeakoululiikunta> Päivitetty: 15.8.2007 Luettu: 22.11.2011
- Vilka, Hanna 2005. *Tutki ja kehitä*. Keuruu: Tammi.
- Vilkko-Riihelä, Anneli 1999. *Psykye*. Psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY

Virtanen, Veli-Matti 2011. Korkeita vuoria ja suuria kokemuksia. Seikkailutoimintaa perhe- ja ryhmäkuntoutuksessa. Helsinki: MLL

Vuolle, Pauli 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa Miittinen, Mari (toim.) 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Jyväskylä: LIKES, 23–48

Vuori, Ilkka 2000. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta. Tampere: UKK-instituutti

Vuori, Ilkka 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita

Vuori, Ilkka 2006. Liikunnan vaikutukset työyhteisössä. Teoksessa Aura, Ossi & Sahi, Timo (toim.) 2006. Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita Prima Oy. 37–57

Zacheus, Tuomas 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turku: Turun yliopisto, kasvatustieteiden laitos.

Teemahaastattelurunko

Taustatiedot

- ikä, koulutusohjelma, kauan opiskellut...

Liikuntatausta/liikuntahistoria

- Kuinka paljon harrastit liikuntaa lapsena/nuorena? Millaista liikuntaa?
- Oletko harrastanut kilpaurheilua? Mitä? Miksi lopetit/Mikä sai jatkamaan?
- Millaisia kokemuksia koululiikunnasta/muusta liikunnasta? Kerro hyvä & huono kokemus.

Elämäntilanne, Liikunta-aktiivisuus korkeakouluopiskeluiden aikana

- Kerro omasta elämäntilanteestasi. Asuinpaikka, perhesuhteet, sosiaaliset suhteet (yhteisöllisyys), taloudellinen tilanne, muut harrastukset yms. yms.
- Kuinka paljon harrastat liikuntaa vapaa-ajallasi? Millaista liikuntaa?
- Onko liikunnan harrastamisesi muuttunut opiskeluaikana? Jos on, miten?
- Miten koet elämäntilanteesi vaikuttavan liikunnan harrastamiseesi?

Harrasteryhmä

- Mikä sai sinut tulemaan mukaan harrasteryhmään? Jos et osallistu harrasteryhmään, miksi?
- Jos ryhmää ei olisi, etsisitkö ryhmän jostain muualta?
- Miten harrasteryhmätoimintaa voitaisiin mielestäsi kehittää, jotta epäaktiivisetkin saataisiin mukaan toimintaan?

Käsitys itsestä liikkujana

- Millainen käsitys sinulla on itsestäsi liikkujana/Millaiseksi liikkujaksi koet itsesi?
- Kokeiletko mielelläsi uusia liikuntamuotoja/-lajeja?
- Kuinka liikunta näkyy arjessasi (penkkiurheilu, pukeutuminen jne.)?

Liikuntamotivaatio

- Mikä saa sinut harrastamaan liikuntaa?
- Millaiset asiat edistävät liikunnan harrastamista?
- Millaiset asiat rajoittavat liikunnan harrastamista?

LIITE 2(1).

Monisivuinen liite

LIITE 2(2).

Monisivuinen liite