



Liikuntamotivaatiotekijät 18–30-vuotiailla nuorilla

Alisa Huisman

Opinnäytetyö, AMK

Huhtikuu 2022

Matkailu- ja ravitsemisala

Matkailu- ja palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma

Huisman Alisa

Liikuntamotivaatiotekijät 18–30-vuotiailla nuorilla

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Huhtikuu 2022, 34 sivua

Matkailu- ja ravitsemisala. Restonomi, matkailu- ja palveluliiketoiminta. Opinnäytetyö, AMK

Julkaisun kieli: suomi

Verkkojulkaisulupa myönnetty: kyllä

Tiivistelmä

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten aikuisten (18–30-vuotiaat) liikuntamotivaatiotekijöitä. Tutkimuskysymyksinä olivat, miten nuorten aikuisten liikunnallisuutta saataisiin nostettua, mikä on suurin haaste tai este liikunnan harrastamiselle, mitkä tekijät vaikuttavat nuoren liikuntaharrastuksen aloittamiseen sekä mikä liikkumiseen ylittääään motivoi.

Tutkimus toteutettiin määrällisenä tutkimuksena. Tutkimusaineisto kerättiin netissä jaettavan kyselylomakkeen avulla ja mahdollisia vastaajia etsittiin sosiaalisen median eri kanavista sekä tutkijan omista sosiaalisista verkostoista. Kysely sisälsi strukturoituja kysymyksiä, sekä muutaman avoimen kysymyksen. Aineisto analysoitiin tilastollisella kuvaavalla tavalla. Avoimista kysymyksistä nostettiin esille ne, mitkä vastasivat parhaiten tutkimuskysymyksiin ja palvelivat tutkimuksen tarkoitusta.

Tutkimus osoitti, että nuoret pitävät mm. tavoitteellisuutta, terveyden ja kunnon ylläpitoa ja kehitystä sekä liikunnasta tulevaa hyvää mieltä tärkeimpinä liikuntaan motivoivina tekijöinä. Suurimpina haasteina liikkumiselle koettiin ajan puute sekä laiskuus, joka voidaan nähdä motivaatioon ja sen puutteeseen liittyvinä tekijöinä. Liikuntamotivaatioon vaikutti myös pandemia-ajan muutokset esimerkiksi siihen, onko mahdollista liikkua ystävien kanssa esimerkiksi ryhmäliikuntatunneilla tai joukkuelajin parissa.

Avainsanat (asiasanat)

Liikuntamotivaatio, liikkumattomuus, liikunta, motivaatio, nuoret aikuiset

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

-

Huisman Alisa

Exercise motivation factors among young adults at the age of 18-30

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, April 2022, 34 pages

Hospitality and Tourism Management. Degree programme in Tourism and Service Business. Bachelor's thesis

Permission for web publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

The aim of this thesis was to investigate what factors are most important among young adults (18-30 years old) when investigating the motivation to exercise. The research questions were how to increase the overall physical activity among young adults, what is the biggest challenge or barrier in physical activity, what factors influence the starting of a physical hobby and what are the overall motivational factors when talking about exercising.

The study was implemented quantitative research method. The quantitative data was collected with a survey and potential respondents were searched through different social media platforms and through the researchers own social networks. The questionnaire included structured questions and a few open questions. The research data were analyzed with statistical descriptive analysis. The open answered questions were analyzed by how they corresponded to the main research questions.

The results underpinned how the young adults hold goal orientation, overall health and maintaining physical health and the joy that comes from exercising the most important things when it comes to exercise motivation. The biggest challenges and obstacles regarding physical exercises were the lack of time and laziness, which implements the lack of motivation. For many respondents the pandemic has affected their motivation to exercise whether it is possible to do it with friends through group exercises or team sports.

Keywords/tags (subjects)

Motivation of exercise, motivation, physical exercise, physical inactivity, young adults

Miscellaneous (Confidential information)

-

Sisältö

1 Johdanto	3
2 Näkökulmia nuorten liikkumattomuudesta	4
2.1 Liikkumattomuus.....	4
2.2 Nuorten liikkuvuus laskussa	7
2.3 Liikkumattomuus terveydenhuollon ja yhteiskunnan näkökulmasta	8
3 Motivaation merkitys liikunnallisuuden näkökulmasta	10
3.1 Motivaatio käsitteenä	10
3.2 Liikuntamotivaation eri tekijät	12
3.3 Ympäristön vaikutus.....	13
4 Tutkimusasetelma	15
4.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja työn rajaus	15
4.2 Tutkimuksen toteutus, otos ja otantamenetelmä	16
4.3 Reliabiliteetti ja validiteetti	17
4.4 Tietosuoja ja eettiset näkökulmat.....	18
5 Tutkimustulokset	18
5.1 Kyselytutkimuksen toteutus, tulokset ja päätelmät	18
6 Pohdinta	25
6.1 Keskeiset päätelmät	25
6.2 Tutkimuksen luotettavuus	27
6.3 Kehittämisehdotukset ja tulosten pohdinta	27
Lähteet	30
Liitteet	32
Liite 1. Sähköinen kyselylomake	32

Kuviot

Kuvio 1 Liikkumisen suositus aikuisille.....	5
Kuvio 2 Kuinka tärkeänä nuoret pitävät terveyden merkitystä liikunnassa.....	6
Kuvio 3 Fyysinen aktiivisuus asteittain ikäryhmittäin ja sukupuolen mukaan.....	7
Kuvio 4 Erilaisen liikunnan määrä ikäryhmittäin ja sukupuolen mukaan.....	8
Kuvio 5 Liikuntapääkaupunki Jyväskylä.....	14
Kuvio 6 Vastausvaihtoehtojen 1–5 arvojärjestys prosenttein.....	21
Kuvio 7 Koetut esteet liikunnan harrastamiselle prosenttein.....	22
Kuvio 8 Vapaa sana liikuntamotivaatiostasi.....	24

1 Johdanto

Modernissa yhteiskunnassamme työn ja arjen fyysinen kuormitus on vähentynyt ja elämäntapamme suosii istumista. Vaikka suomalaiset harrastavat liikuntaa säännöllisesti on muu osa päivästä usein paljolti istumista varhaiskasvatuksessa, oppitunneilla, työelämässä, kulkuneuvoissa ja viihteen parissa tietokoneiden ja muun viihteen parissa (Istu vähemmän – voi paremmin, 2015, 7–13). Jo alakoulusta asti on aina kehoitettu istumaan ja aktivoivat tauot ovat yleisemmin yksilön omalla vastuulla aina koulusta työelämään saakka.

Liikunta on toisille elämäntapa ja ilonlähde ja toisille ajatuksena epämiellyttävä, joka aiheuttaa vain huonoa omatuntoa. On kiistatta selvää, kuinka keho kaipaa liikettä, jotta lihaksisto, nivelet ja koko keho säilyttää elinvoimaisuutensa. Liikkumattomuuden ja vähäisen fyysisen aktiivisuuden tiedetään olevan suora riski ja vaikuttaja erinäisiin sairauksiin ja oireyhtymiin, jotka ovat suomalaisille niin kuin monelle muullekin maalle tunnettuja kansansairauksia. Hyvinvointivaltiomme eri sektorit pyrkivät monenlaisilla kannustimilla saada suomalaisten kansantaudit kuriin ja ennaltaehkäistä tiedottamalla kansaa, kouluttamalla asiantuntijoita ja luomalla linjauksia fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi kouluihin, työpaikoille ja kotiin. Moderni maailmamme luo väistämättä ihmiselle toisaalta suotuisia mahdollisuuksia esimerkiksi liikkua töistä kotiin autoilla tai julkisilla kulkuvälineillä, mutta tällöin hyötyliikuntaa ei synny ja sen tuomia terveyshyötyjä ei saavuteta. Passiivisesta elämäntyylistä ja ylipäätään istumisesta taukoja tulisi ottaa niin usein kuin mahdollista. Kevyttä liikuskelta ei voi koskaan tehdä liikaa ja nämä istumisen ja staattisen elämän tauot ovat yksilön vastuulla. Vapaa-ajan liikkuminen nousee suuremmaksi rooliksi etätöiden ja -opiskelun kautta ja silloin yksilön motivaatiotekijät ovat avainasemassa.

Tutkimuksessa on tarkoitus selvittää 18–30-vuotiaiden nuorten liikuntamotivaatiotekijöitä. Tutkimuksen aihe rajautuu liikuntamotivaatioon ja kohderyhmä valikoitui UKK instituutin tekemään tutkimukseen vuodelta 2018, jossa kyseinen ikäryhmä oli yksi, jossa esiintyi eniten vähäistä fyysistä aktiivisuutta ja liikkumattomuutta. Motivaatiotekijöiden selvittämisellä päästään lähemmäs ymmärtämään minkälaisia arvoja nuorilla aikuisilla liikunnan suhteen on. Liikuntamotivaatio korostuu etäopiskelun ja etätöiden vähentämällä arki- ja hyötyliikuntaa esimerkiksi työ- ja koulumatkojen suhteen. Tällöin aikaa liikunnalle ja liikkumiselle täytyisi löytyä erikseen omasta vapaa-ajasta mikä on monelle haastavaa, ellei motivaatiota liikkumiseen löydy. Tutkimusongelmaksi kiteytyy, miten nuorten aikuisten liikunnallisuutta saataisiin lisättyä.

Maailma muuttuu, mutta liikunnan merkitys ihmiselle on vakio. Aihe on kiinnostanut minua oman liikunnallisen identiteetin vahvistuessa. Halusin tutkia aihetta sillä keinoja liikkumiseen ja siihen motivoimiseen, toteuttamiseen ja siihen, että sen terveyshyödyt tulisivat paremmin näkyviin, tarvitaan johdonmukaisuutta, innovaatiota ja ennen kaikkea lisää tieteellistä tietoa. Liikunnan terveyshyödyt ovat asiantuntijoiden tiedossa, mutta miten yksilö saadaan liikkumaan omalähtöisesti ja motivoitua, on se asia, jota tulisi tarkastella enemmän. Tässä opinnäytetyössä pohditaan myös sitä, että onko ihmisen jo varhaislapsuudessa hankituilla liikuntatottumuksilla liikunnallisilla, tai nk. liikuntaharrastushistorialla suurempi merkitys liikuntamotivaatiotekijänä kuin lähiyhteisöllä, esimerkiksi someyhteisöillä ja sen tuomilla eri markkinointikeinoilla, strategioilla ja brändeillä. Keskeisenä taustakysymyksenä tässäkin opinnäytetyössä voisi olla pohdinta siitä, että mikä saa meidät liikkumaan, harrastamaan liikuntaa ja kuntoilua.

2 Näkökulmia nuorten liikkumattomuudesta

2.1 Liikkumattomuus

Maailman terveysjärjestön (WHO) arvion mukaan liikkumattomuus tai ylipäättään liian vähäinen fyysinen aktiivisuus, on maailmanlaajuisesti neljänneksi suurin ennenaikaisen kuoleman aiheuttaja. (Global health risks, 2009, 25). Liikkumattomuudella tarkoitetaan aikaa, jolloin yksilö istuu tai makaa. Jos suurin osa päivästä on tätä staattista muotoa, on terveyshaittojen riskit olemassa. Taukoja istumisesta tulisi ottaa niin usein kuin mahdollista ja kevyttä liikuskelua tulisi suorittaa mahdollisimman usein.

Aikuisten terveystieteiden suositukset sisältävät kestävyysliikuntaa, esimerkkinä reipas kävely, yhteensä kaksi ja puoli tuntia viikossa. Vaihtoehtona voi liikkua hieman rasittavammin esimerkiksi juoksulenkki yhteensä ainakin tunti ja 15 minuuttia viikossa. Reippaan ja rasittavan liikunnan voi myös soveltaa yhdistämällä hölkkäämällä 30 minuuttia viikossa ja 1 tunti ja 30 minuuttia kävelemällä. Liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kolmena päivänä viikossa ja vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Sen lisäksi kaksi kertaa viikossa tulisi harrastaa myös lihaskuntoa ja liikehallintaa parantavaa liikuntaa. Terveystieteiden kannalta kaikki liikkuminen, vähäinenkin, on parempi kuin paikallaanolo (Husu, Sievänen, Tokola, Suni, Vähä-Ypyä, Mänttari & Vasankari 2018, 28).

Liikkumisen suositus aikuisille



Kuvio 1 liikkumisen suositus aikuisille. (UKK instituutti)

Käypä Hoito suosituksissa (2016) mainitaan, kuinka säännöllinen liikunta ennaltaehkäisee monien Suomalaisten kansansairauksien kehittymistä mitkä linkittyvät valtimotauteihin, lihavuuteen, diabetekseen, rappeuttavien tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, ahtauttaviin keuhkosairauksiin, muistisairauksiin, depressioniin ja useisiin syöpäsairauksiin. Sen lisäksi liikunnalla on myös vaikutusta psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Liikunnan harrastaminen auttaa nukkumaan paremmin ja parantaa koettua elämänlaatua sekä kognition eri osa-alueita, kuten muistia ja ongelmanratkaisukykyä (Liikunnan terveyshyödyt, 2020).

Liikunnan terveyshyödyt ovat yleisesti ottaen teini-ikäisillä ja nuorilla tiedossa, ja pitävät terveisiin elämäntapoihin liittyviä eri tekijöitä vähintäänkin melko tärkeinä (Vanttaja, Tähtinen, Koski, Zacheus & Nevalainen 2015, 10). Nuorten liikkumattomuudessa ei ole kyse tiedon puutteesta tai terveellisten elämäntapojen väheksymisestä (Mts. 11). Haastetta tuo se, että vaikka nuoret

tiedostaisivat ja arvostaisivat terveyttä ja sen merkitystä ihmisen hyvinvoinnille, se ei välttämättä konkretisoidu liikunta-aktiivisuutena (Mts. 139). Haasteena siis nuorten liikunnan lisääminen, ja että se sisältyisi oikeassa suhteessa nuoren elämään ja liikunnallinen elämäntapa ja terve suhde liikuntaan syntyisi itseisarvosta.

Nuoret aikuiset tietävät liikunnan terveyshyödyt, mutta länsimainen elämäntyyli on väkisinkin muokannut elinympäristöämme sellaiseksi, että liikkuminen jää paikallanolon varjoon (Mts. 11). Perinteiset liikuntamuodot menettävät vähitellen suosiotaan nuorten liikuntaharrastuksina, mutta niiden tilalle nousee sen sijaan uusia muotoja harrastaa esimerkiksi uusia tanssimuotoja, skeittämistä, trampoliinilla hyppimistä tai potkulautailua. Uudet asenteet eivät toisaalta automaattisesti muutu lisääntyneeksi liikkumiseksi. Nopean modernisaation aiheuttama fyysinen epäaktiivisuus on huomattava muutos suomalaisnuorten elämäntavoissa, minkä kompensoiminen vapaa-ajan liikunnalla vaatii resursseja niin yksilöiltä itseltään kuin monilta muilta toimijoilta (Junikkala 2016).

19–28-vuotiaille tehdyssä tutkimuksessa nuorten terveystietoisuudesta ja liikunta-aktiivisuudesta ilmenee, kuinka suurin osa vastaajista piti tärkeänä terveyden merkitystä liikunnassa (Vanttaja, Tähtinen, Koski, Zacheus & Nevalainen 2015).

Kuvio 2 Kuinka tärkeänä nuoret pitävät terveyden merkitystä liikunnassa ikäryhmittäin ja sukupuolen mukaan (Vanttaja ym 2015)

Kuinka tärkeänä nuoret pitävät terveyden merkitystä liikunnassa ikäryhmittäin ja sukupuolen mukaan (%)

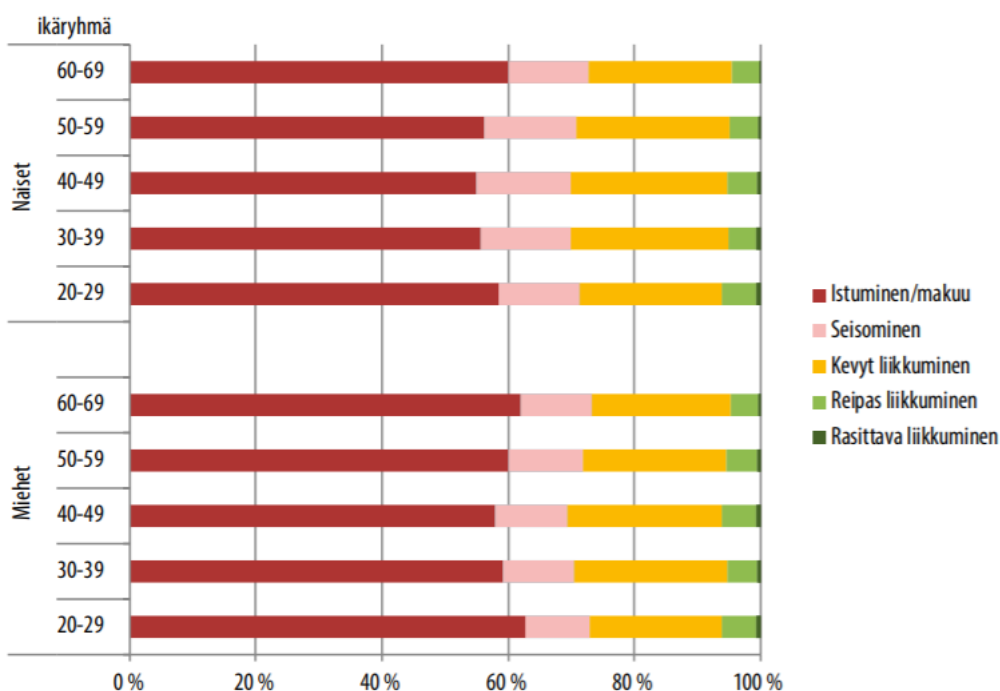
	19–28-vuotiaat		
	Naiset	Miehet	Kaikki
Erittäin tärkeä tai tärkeä	85	70	80
Melko tärkeä	10	18	13
Ei lainkaan tai vähän tärkeä	5	12	7
YHTEENSÄ	100	100	100
n	185	94	280

2.2 Nuorten liikkuvuus laskussa

Vuonna 2018 tehdyn UKK instituutin tutkimuksen mukaan nuoret eli 20–30-vuotiaat, ovat yksi ikäryhmä, jossa liikkumattomuutta havaitaan eniten. Aikuisten valveillaoloajasta vietetään maaten tai istuen keskimäärin 8 tuntia ja 40 minuuttia ja seisten paikallaan lähes kymmenesosan vuorokaudesta eli noin kaksi tuntia. Kevyttä liikettä kertyy reilut kolme tuntia, reipasta liikuntaa keskimäärin 42 minuuttia ja rasittavaa liikuntaa vain muutama minuutti (Husu, Sievänen, Tokola, Suni, Vähä-Ypyä, Mänttari & Vasankari 2018, 16–21).

Tutkimuksen raportissa esitetään vuodesta 2011 alkaen liikemittarilla kerättyjen fyysisen aktiivisuuden ja paikallaanolon väestötutkimusten tuloksia. Tuloksissa esitetään sekä fyysisen aktiivisuuden että paikallaanolon keskeisimpiä kuvailevia muuttujia. Tutkimus toteutettiin ositettuun satunnaisotantaan perustuvana väestötutkimuksena, jonka otokseen kutsuttiin 10 500 20–69-vuotiasta suomalaista miestä ja naista seitsemältä alueelta, Turusta, Oulusta, Rovaniemeltä, Jyväskylästä, Kuopiosta, Tampereelta sekä Helsingistä (Husu, Sievänen, Tokola, Suni, Vähä-Ypyä, Mänttari & Vasankari 2018, 16–19).

Kyseessä on siis laaja kuntokartoituksen tutkimus, jonka tulokset olivat jokseenkin huolestuttavia. Seuraavassa kaaviossakuviossa (kuvio 1) on esitetty eri ikäryhmien valveillaoloajasta eritasoiset liikkumiset kevyestä rasittavaan sekä istumiset ja seisomiset prosentteina.



Kuvio 3 Fyysinen aktiivisuus asteittain ikäryhmittäin ja sukupuolen mukaan. (UKK instituutti 2018)

Alla kuvio 3 kuvaa erilaisen liikunnan määrästä 20–30-vuotiailla suosituksiin nojaten



Kuvio 4 Erilaisen liikunnan määrä ikäryhmittäin ja sukupuolen mukaan (UKK instituutti, 2018)

Osa väestöstä ja nuorten ikäryhmästä täyttävät liikuntasuositukset, mutta tarvetta parannukseen ja yleiseen aktiivisuuteen kansallisella tasolla olisi edullista niin yksilölle, kuin valtiollekin.

18–30-vuotiaiden yksilöiden elämä ja arki saattaa poiketa hurjallakin tavalla toisten saman ikäluokan edustajien elämästä. On perheellisiä, opiskelevia, vakituudessa työsuhhteessa olevia ja keikkatyöläisiä. Elämäntilanteet vaikuttavat luonnollisesti kenen tahansa arjen liikkuneisuudessa. Suomessa oli vuonna 2021 reilu 850 tuhatta 18–30-vuotiasta nuorta (Väestön ikärakenne, 2021). Vuonna 2020 alle 30-vuotiaita työllisiä opiskelijoita oli 134 tuhatta (Suomen virallinen tilasto, 2020). Tutkinnon suorittaneiden keski-iässä ei ole tapahtunut merkittäviä muutoksia 2010-luvulla. Ammattikorkeakoulututkinnon suorittaneiden mediaani-ikä on 26 vuotta ja ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneiden mediaani-ikä on 28 vuotta. (Tilannekuvaa korkeakoulutuksesta ja tutkimuksesta 2019) Tämä tilasto havainnollistamaan sitä, kuinka korkeakouluopinnot käydään yleisimmin 20–30 vuoden iässä. Korkeakoulut ympäri Suomen tarjoavat monenlaisia liikunnallisia palveluita ja tekevät yhteistyötä erinäisten tahojen kanssa, jotta opiskelijoilla olisi mahdollista liikkua ja harrastaa opintojen ohella.

2.3 Liikkumattomuus terveydenhuollon ja yhteiskunnan näkökulmasta

Suomalaisten kansansairaudet linkittyvät vahvasti liikkumattomuuteen ja sen tuomiin oireyhtymiin. Suomalaiset pitävät terveyttä yhtenä pääarvoistaan ja liikunta linkitetään kiistatta monella

tapaa hyvinvointia edistäväksi asiaksi, eikä pelkästään fyysisiltä ominaisuuksiltaan. Ihmisten liikkumattomuus lisää monenlaisten sairauden todennäköisyyttä ja kasvattaa suomelle lisäkustannuksia terveydenhuollossa monella eri osa-alueella.

UKK instituutin tekemä tutkimus vuodelta 2018 kertoo, kuinka mittavista lisäkustannuksista on kyse, sekä mihin suuntaan nykyisellä tilanteella tilanne on etenemässä. Liikkumattomuus aiheuttaa terveydenhuollon kustannuksia sekä tuottavuudessa että menetettyjen työpanosten osalta. Liikkumattomuus aiheuttaa myös kustannuksia syrjäytymisen- ja sosiaalietuuksien sekä koti- ja laitoshoidon osalta. Tutkimuksessa mainitaan, kuinka kustannukset ja tuottavuuden menetykset ovat 3,2–3,7 miljardia euroa vuosittain. Laskelmasta puuttuvat alle 10 päivää kestäneet sairaslomakustannukset ja kaikki menetykset liittyen arvolisäveroon ja muihin välillisiin veroihin. Liikkumattomuus kustannukset ovat siis miljardeja euroja, ja kustannukset kasvavat vuosittain suomalaisen väestön ikääntymisen ja sairastavuuden kasvun takia. Global Burden of Disease- verkoston laskelmien mukaan Suomalaisen terveyshuollon kustannuksien on arvioitu kasvavan 29 % vuoteen 2030 ja 58 % vuoteen 2040 mennessä vuoden 2014 kustannuksiin verrattuna. (Husu, Sievänen, Tokola, Suni, Vähä-Ypyä, Mänttari, Vasankari 2018, 2–11).

Liikkumattomuuteen liittyy siis monia sosioekonomisia ongelmia kuten syrjäytyneisyyttä, matalaa koulutustasoa ja muita epäsuoria vaikuttimia. Yksilön liikkumattomuus on moninainen ongelma, johon kaivataan myös moninaisia ratkaisuja. Yleistä liikkuneisuutta on syytä aktiivisesti monitehokkaasti lisätä. Grace (2020) sanoo, että etänä tapahtuvan opiskelun tai työnteon myötä työmatkojen poisjäänti voi passivoida ja jottei fyysinen terveys kärsi, liikunnalle tulisi varata aikaa omasta kalenterista (Grace 2020, 50–51). Näin hyötyliikunta saattaa jäädä nuorella vähemmälle etäkoulun tai etätyöskentelyn myötä, ja vapaa-ajan harrastuneisuus on isommassa roolissa liikunnan suhteen.

Liikuntamotivaatio on yksi iso osa-alue ihmisen aktivoittamisessa, johon on syytä perehtyä. Mikä saa ihmisen liikkumaan ja kenties pysymään liikkeessä? Motivaatioita ja sen aiheuttajia on monen tasoisia ja monet ihmisen ongelmat liittyvät nimenomaan motivaatioon.

3 Motivaation merkitys liikunnallisuuden näkökulmasta

3.1 Motivaatio käsitteenä

Motivaatiota käsitteenä voi yrittää selventää kolmen kysymyksen avulla: miksi, mitä ja miten.

Miksi, viittaa motivaation taustalla oleviin syihin. Sellaisia voivat olla yksilön arvot, hallinnan tunne tai ihmisen psykologiset perustarpeet kuten autonomia, yhteenkuuluvuus ja kompetenssi. Autonomialla tarkoitetaan itsemääräämisoikeutta ja kompetenssilla pätevyyttä. Miksi kysymys viittaa myös ihmisen arvoihin. Tunnusomaista on, että miksi- puoleen liittyvät asiat ovat harvoin tietoisuuden piirissä. Mitä kysymys viittaa yksilön motiivin kohteisiin: mitä ihminen haluaa ja mihin hän pyrkii. Siihen liittyvät ihmisen tavoitteet, pyrkimykset, huolenaiheet, tavoiteorientaatiot ja intohimot (Nurmi & Salmela-Aro, 2002).

Motivaatio onkin avainasemassa tarkastellessa liikuntaharrastukseen ryhtymistä, mitä moni harrastaja tuskin tietoisesti itseltään aloittaessa kysyy. Onko harrastuksessa tavoitteellisuutta ja lajissa kehittyminen pääroolissa, vai onko tarkoitus saada uusia kavereita ja pientä hikeä pintaan. Kuinka usein päätökseen liittyy myös tiedostamattomia tavoitteita tai haaveita tai usein myös negatiivisia paineita, joko ulkoisia tai sisäisiä, tiedostamattomia tai tietoisia. Mitkä tavoitteista ovat sisäsyntyisiä ja kannattavia jotta harrastus lisää nuoren yleistä aktiivisuustasoa ja jotta reippaan liikunnan osio päivästä olisi suurempi. Mikä esimerkiksi vaikuttaa siihen, ettei aloitettu liikuntaharrastus lakkaa kiinnostamasta ajan mittaan?

Käsitys motivaatiosta ja sen tieteellinen perusta on eläväistä ja juontaa juurensa jopa Freudin psykoanalyttiseen teoriaan. Ihmistä motivoivien voimien nähtiin kumpuavan idin seksuaalisista impulsseista, joita psyyken muut kerrokset, kuten ajattelu (ego) ja yhteiskunnan sisäistetyt normit ja kiellot (superego) pyrkivät suitsemaan. Impulssit olivat tiedostamattomia ja niiden tukahduttaminen johtaisi erinäisiin psyykkisiin oireisiin (Mt.).

Joseph Nuttinin rationaalisen motivaatioteorian perusajatuksena on, että motivaatio on henkilön tilan ja ulkomaailman suhde, jota kuvataan sisäisten tarpeiden ja niitä tyydyttävän kohteen dynamiikkana. Tämä ilmiö viittaa myös motiivien yksilöllisyyteen, esimerkkinä yksi ihmisen perustarpeista, läheisyys muiden ihmisten kanssa. Äidin ja lapsen välinen läheisyysmotivaatiosuhde, jossa lapsella se on kohdistunut sosiaaliseen objektiin, eli äitiin. Vastaavanlainen motiivisuhde voi olla

myöhemmin pohjana muissakin ihmissuhteissa esimerkiksi lapsen suoriutumistarpeena koulunesteykseen tai urheiluun. (Mt).

Tässä liikuntaharrastuksen aloittamiseen voisi peilata siten, että yksilö esimerkiksi tahtoo aloittaa tanssin tai punttisaliharrastuksen, mutta yhteiskunnan tai yhteisön normit estävät yksilöä ryhtymästä harrastukseen sen sukupuolistigman vuoksi. Sisäistä motivaatiota ego ja superego eivät välttämättä pysty täysin hiljentämään ja halu tai tarve on silti pohjimmiltaan olemassa.

Myös Maslowin teoria käsittelee motivaatiota tarveteorian. Se laajensi aiempia pääasiassa oppimisteoriasta eli behaviorismista kumpuvia käsityksiä ihmisen tarpeiden homeostaattisesta luonteesta. Sen mukaan elimistö pyrkii sisäiseen tasapainoon, jolloin jokin ihmisen fysiologisista tarpeista ollessa tyydyttymättä tietyn aikaa, alkaa tarve kasvaa, joten yksilö pyrkii tarpeen täyttämään esimerkkinä nälkä ja jano. Maslowin teorian mukaan fysiologisten tarpeiden lisäksi yksilöllä on kollektiivisesti myös turvallisuuden, yhteenkuuluvuuden, itsensä toteuttamisen ja itsensä kunnioittamisen tarpeet, jotka muodostavat tarvehierarkian. (Mt.) Edellä mainitut tarpeet voivat kannustaa yksilöä aloittamaan esimerkiksi liikuntaharrastuksen, täyttääkseen vaikkapa itsensä toteuttamisen tai yhteenkuuluvuuden tarpeen vaikkapa joukkueurheilun kautta.

Jotkin tarpeet yksilö asettaa luonnollisesti toisten edelle. Liikuntaharrastuksen aloittamiseen voi liittyä myös yhteenkuuluvuuden tunteen tai itsensä toteuttamisen tarpeet hyvinkin vahvasti. Yhteisön vaikuttavuutta yksilöön ei voi väheksyä ja harrastuksen aloittamisessa se voi olla isokin suunnannäyttävä. Jos suurin osa ystäväseurueen jäsenistä harrastavat esimerkiksi jääkiekkoa, on todennäköistä, että loputkin vähintään harkitsevat sen aloittamista myös itse. Ryhmän ei välttämättä tarvitse edes painostaa tai kannustaa harrastukseen, vaan jo se, että lajin pariin on päässyt tutustumaan yhteisön kautta, voi olla ratkaiseva tekijä. Toisaalta Belitz- Henriksson (2019) muistuttaa, että liikuntamotivaation täytyy lähteä omista toiveista ja ennen kaikkea omasta tahtotilasta. Liikun koska haluan liikkua. Syön hyvin koska haluan voida hyvin. Liikun, koska haluan olla terveempi. Pakko tai jokin muu ulkopuolinen asia ei kanna pitkälle eikä liikunnasta ehdi tulla rutiinia ennekuin into jo lopahtaa. Moni ei saa itseään liikkeelle edes lääkärin määräyksestä. Silloinkaan motiivi ei kumpua itsestä vaan annetaan ulkopuolelta.

90-luvulta lähtien syntyi myös teorioita, joissa korostettiin elämäntavan ja siihen liittyvien tapahtumien merkitystä sekä motivaatioon vaikuttavina että motivaation vaikutuksia muokkaavina tekijöinä. Teorioissa tärkeänä pidetään sitä, miten ihmisen kehitys koostuu eri elämänvaiheista, joille on omat tyypilliset ikäsidonnaiset kehitystehtävät, roolisiirtymät ja toimintamahdollisuudet (Nurmi & Salmela-Aro, 2002). Yksilön motivaatiotekijät ja sen taustalla olevat arvot muuttuvat, kehittyvät ja muuntautuvat ihmisen iän ja elämänvaiheiden mukana. Liikuntaharrastus ja sen palkitsevuus saattaa muuttua radikaalistikin ihmisen eri elämänvaiheiden myötä. Se liikuntaharrastus mikä palveli teini-iässä tavoiteltuja arvoja, ei välttämättä päde enää aikuisuudessa (Mt).

3.2 Liikuntamotivaation eri tekijät

Motivaatiotutkimusta nykypäivänä kuvaa monipuolisuus teorioissa. Suosituimpia motivaatioteorioita tällä hetkellä on Decin ja Ryanin itseäärämisteoria (2000), jossa pääajatus on se, että ihminen motivoituu siitä, että hän saa itse päättää tekemisistään. Toisin sanoen ihmistä motivoivat hänen omasta ajattelustaan ja lähtökohdistaan kumpuavat sisäiset toiminnan vaikuttimet, kun taas yksilön ulkopuolelta tulevat vaikuttimet eivät innosta samoissa määrin. Autonomian lisäksi muina perusmotiiveina teoria sisältää kompetenssin ja yhteenkuuluvuuden olevan keskeisiä motivaation kehittymisessä. Vaikuttaminen on myös lisätty neljänneksi psykologiseksi perustarpeeksi. (Mt.)

Yksilöiden välisiä eroavaisuuksia motivaatiota tutkiessa ei saa unohtaa. Miksi ihmiset ylipäätään tavoittelevat eri asioita. Yksilöiden välillä esiintyy väistämättä suuria eroja, kun on kyse tavoitteista ja sitä kautta motivaatiosta. Nämä erot selittyvät luonnollisesti erilaisilla perintö- ja ympäristötekijöillä. Joku kokee liikunnan harrastamisen tärkeämpänä kuin muu, ja sama pätee monella eri elämän osa-alueilla. Tehdäänkö asioita siksi, että ne ovat hauskoja vai siksi, että ne ovat hyödyksi. Ihmiset elävät jatkuvasti erilaisten motiivien ristipaineessa, jossa päätökset toiminnasta on tehtävä: Menenkö elokuviin, mikä olisi hauskaa vai teenkö läksyt, mikä olisi hyödyllistä? (Motivaatio, tunteet ja älykäs toiminta, 2017). Näihin valintoihin vaikuttavat sekä perintö- että ympäristötekijät.

Motivaatio on tavoitteellista, päämäärähakuista toimintaa, jossa yksilölliset merkitykselliseksi koetut tavoitteet antavat toiminnalle arvon ja odotuksen niiden saavuttamisesta (Ryan ja Deci, 2000) Keskeisiä kysymyksiä liikuntamotivaatioissa ovat miksi liikutaan, mitä liikunnalla tavoitellaan, millaiset asiat innostamaan liikkumaan, millaiset asiat rajoittavat liikkumista, ja miksi.

Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tietoinen ajattelu liikunnan omakohtaisesta merkityksestä, tieto liikunnan kautta saavutetuista hyödyistä ja ihmisen liikunnalleen asettamista tavoitteista (Roberts, 1992)

Liikunnanohjaaja Sohvi ja hyvinvointivalmentaja Maikki, muistuttavat blogissaan (2021) ulkoisesta ja sisäisestä motivaatiosta. Itseään ei voi pakottaa tykkäämään liikunnasta, ja liikuntamotivaatio on sisäistä motivaatiota, jos liikunnasta itsestään saa iloa ja hyvää mieltä. Ulkoinen motivaatio syntyy toiminnan tuloksista. Liikuntamotivaatio löytyy helpommin, jos liikut arvojesi mukaisesti. Miksi haluat liikkua? Mitä hyötyjä haluat liikkumisesta elämään? Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi pirteämpi mieli, parempi kunto, parempi unenlaatu, kivun välttäminen tai vetreämpi keho.

Yleiseen liikkumattomuuteen ja sen tuomiin moninlaisiin ongelmiin ei siis auta se, että yksilö liikkuisi pakon ja paineen alla kerran kahdessa viikossa koska potee huonoa omatuntoa liikkumattomuudestaan, ja näin into lopahtaa ja liikkumisesta saattaa jäädä myös huono maku suuhun. Tällä reseptillä liikunta ei motivoi pitkällä tähtäimellä eikä varsinaisia liikunnan hyötyjä saavuteta.

3.3 Ympäristön vaikutus

Liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä voi luonnollisesti olla esimerkiksi harrastusmahdollisuuksien vähäinen määrä, harrastajamäärien vähäinen määrä ja sitä kautta esimerkiksi joukkuelajiin harrastamisen vaikeus, tai pitkät välimatkat asuinpaikkakunnalta harrastuksen pariin toiselle paikkakunnalle, joka taas vaatii enemmän motivaatiota ja niin rahallisia kuin ajallisia resursseja liikkujalta. Esimerkkinä voimme tarkastella Jyväskylää, joka mainostaa itseään Suomen liikuntapääkaupunkina, jossa on riittävät puitteet ulko- sekä sisäliikunnalle, yksilö sekä joukkueliikkujalle. Jyväskylä.fi sivustolla mainostetaan, kuinka kaupungissa on 500 km latua, polkua ja kuntoratoja, 360 liikuntapaikkaa, liikuntatieteellinen tiedekunta, kilpa ja huippu-urheilun tutkimus KIHU, 220 urheiluseuraa, urheiluakatemiassa lähes 1000 koululaista ja opiskelijaa sekä erinäisiä hankkeita, ryhmiä projekteja ja tapahtumia liikunnan hyväksi.



Kuvio 5 Liikuntapääkaupunki Jyväskylä

Jyväskylä opiskelijakaupunkina vastaanottaa vuosittain tuhansia opiskelijoita ympäri suomea ja liikuntaharrastuneisuus kotipaikkakunnalta saattaa katketa muuton yhteydessä. Liikuntaharrastusmahdollisuuksia sen jälkeen kenties selataan erinäisiltä palveluntarjoajilta aloittaakseen uuden harrastuksen tai jatkaakseen vanhaa harrastusta uudella paikkakunnalla. Millä motivaattoreilla jo ennen harrastanut, tai täysin uusi harrastaja saadaan innostumaan liikuntaharrastuksesta?

Vastaavasti Helsingissä on Helsingin kaupunkistrategia nostanut liikkumisen edistämisen kärkihankkeeksi tunnistaen, että liikkumattomuus on yksi merkittävimmistä hyvinvointia murentavista tekijöistä. Liikuntalajeja, -tapoja ja -muotoja, kuten myös palveluita ja olosuhteita syntyy kaiken aikaa lisää niin julkisen, yksityisen kuin kolmannen sektorin toimesta. (Käytä liikkumavarasi! Helsingin liikkumishjelma, 2021)

Suuremmissa kaupungeissa olisi luonnollisesti yksilölle enemmän erinäisiä vaihtoehtoja liikkumiseen ja kenties kaupungin resurssit vaihtelevat sen kunnan tai kaupungin politiikan mukaan, laitetaanko paikallisen rannan tuntumaan ulkokuntosali, vai käytetäänkö varat johonkin muuhun.

Yksilö ei suuremmissakaan innossaan lisää fyysistä aktiivisuuttaan, jos koulu- tai työpaikka tai kaupunkiympäristö ei anna siihen mahdollisuutta tai mahdollistavia olosuhteita. Yhteiskuntailmapiiirin

pitää olla kannustava ja tukeva liikunnalle ja liikkumiselle (Helajärvi, Lindholm, Vasankari & Heinonen 2015).

Käyttäytymisen muuttaminen on monitahoinen asia ja esimerkiksi täysin liikkumattoman yksilön saaminen liikkumaan tarvittavan määrän viikossa, vaatii suunnitelmallista ja pitkäjänteistä työtä, jossa yksilön lisäksi pitää olla mukana monia tahoja. Esimerkiksi sosiaali- ja terveysministeriön ja moniammatillisen ryhmän laatimat kansalliset suositukset istumisen vähentämiseksi (Istu vähemmän – voi paremmin 2015).

4 Tutkimusasetelma

4.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja työn rajaus

Tässä tutkimuksessa on tarkoitus selvittää 18–30-vuotiaiden nuorten aikuisten motivaatiotekijöitä liikuntaa harrastaessa. Tutkimus rajautui liikuntamotivaatioon ja kohderyhmän rajaus perustui UKK instituutin tekemään tutkimukseen vuodelta 2018, jossa kyseisessä ikäryhmässä havaittiin eniten liikkumattomuutta. Kyseisellä ikäryhmällä reippaan liikunnan osuus päivästä oli liian pieni suositukseen nähden (Käypä Hoito, 2016) Motivaatiotekijöiden selvittämisellä päästään ruohonjuuritasolle siinä, minkälaisia arvoja nuorilla aikuisilla liikuntaharrastukseen ryhtyessä ja ylipäätään harrastaessa on.

Tutkimuskysymyksiksi muodostui

1. Miten nuorten aikuisten liikunnallisuutta saataisiin nostettua?
2. Mikä on suurin haaste tai este liikunnan harrastamiselle?
3. Mitkä tekijät vaikuttavat nuorten liikuntaharrastuksien aloittamiseen?
4. Mikä liikkumiseen ylipäätään motivoi?

Työn tarkoitus on kartoittaa yleisesti motivaatiotekijöitä, tarttumatta siihen, mikä liikuntamuoto kyseessä. Aihe on mielenkiintoinen ja ajankohtainen etäopiskelun ja etäkoulun vähentäessä hyötyliikuntatekijöitä (Grace, 2020) Tämä nostaa vapaa-ajalla liikkumisen roolia ja merkitystä ja siihen kannustaviin sisäisiin tekijöihin on siis syytä perehtyä.

Liikkumattomuus on moninainen ongelma, ja laaja aihe, ja sillä on moninaiset seuraamukset. Tutkimus rajautui liikuntamotivaatioon, sen helposti lähestyttävyyden vuoksi, sekä siksi, että kuten teoriaosuudessa tulee ilmi, etätöön ja etäopiskelun aiheuttamat passiiviset elementit arjessa, lisäävät vapaaehtoista ja vapaa-ajalla tapahtuvan liikunnan merkitystä. Yksilön motivaatiolla on täten iso rooli asiayhteydessä.

4.2 Tutkimuksen toteutus, otos ja otantamenetelmä

Tässä tutkimuksessa perehdytään alkuun teorian kautta aiheeseen aikaisempien tutkimusten ja kirjallisuus- sekä mediakatsauksen kautta, johon perustetaan tietoperusta ja kartoitetaan mitä aiheesta tiedetään jo entuudestaan. Tutkimus on määrällinen. Tavoitteena oli saada kohderyhmään kuuluvat vastaamaan kyselyyn mahdollisimman nopeasti ja sujuvasti.

Tutkimus toteutetaan sähköisesti webropol-kyselylomakkeella, joka jaetaan sähköisenä linkkinä. Sähköinen kysely oli suoraviivaisin ja käytännön näkökulmasta paras ratkaisu, jolla tavoitettaisiin parhaiten nuoret aikuiset. Kyselyssä käytetään pääsääntöisesti monivalintaisia sekä muutamia avoimia kysymyksiä, jotka laaditaan tietopohjaan kytkeytyen sekä tutkijan oman liikuntamotivaatiotaustan perusteella. Saadut vastaukset analysoidaan ja niistä tehdään analyyseja ja johtopäätöksiä. Lopuksi pohditaan käytännössä, miten liikuntaseurat, kaupungin liikuntapalvelut tai muut liikunta-alalla toimivat yritykset ja tahot voisivat hyötyä tutkimuksen tuloksista omassa toiminnassaan.

Tämän tutkimuksen kyselyosion kysymykset webropol kyselyyn muodostuivat tietoperustaan nojautuen, sekä tutkijan omaan kokemukseen. Asiaa tarkasteltiin myös omasta näkökulmasta liikunnan harrastajana, ikäryhmään kuuluvana henkilönä. Mikä voisi aiheessa olla relevanttia tietää ja saada selville harrastajan ja liikkujan näkökulmasta. Mihinkin olisi mielekästä ja vaivatonta vastata mahdollisimman rehellisesti, olematta välinpitämätön tutkimuksen reliabiliteettia ja validiteettia unohtamatta. Kysymysten muotoilussa hyödynnettiin eri osaajien osaamista ja kyselyä hiottiin monien otteeseen ennen lopullista sähköisen linkin julkaisua. Esimerkiksi harrastuneisuuden tavoitteellisuutta oli tarpeellista täsmentää kyselyn vastaajalle, sillä sen tasoja on monia ja tutkimusta varten tarkemmat vastaukset olivat tarpeellisia. Taustamuuttujiin lisättiin sosioekonominen asema, sillä sen oivallettiin saattavan vaikuttaa suurestikin yksilön liikunnan tarpeen kokemiseen työ- tai opiskelupäivän jälkeen.

Tutkimuksen empiirinen osio suoritettiin määrällisenä tutkimuksena, jonka alkuun muodostettiin tutkimuksen teoreettinen viitekehys, minkä tarkoitus on ohjata uuden tiedon etsinnässä. Teorian käyttäminen lähtökohtana, tekee tutkimuksesta tieteellisen. Teorian rakentajan näkökulma lähtee olemassa olevista empiirisistä havainnoista. Näitä havaintoja analysoimalla tutkija kehittää teorian, joka mahdollisesti antaa tyydyttävän selityksen tutkimuskohteesta.

4.3 Reliabiliteetti ja validiteetti

Metsämuurosen (2011, 74) mukaan luotettavuustarkastelut ovat oleellinen osa tutkimusta ja tutkimuksen luotettavuutta kuvataan perinteisesti kahdella termillä: reliabiliteetti ja validiteetti. Nämä molemmat tarkoittavat luotettavuutta. Luotettavuuden osalta tutkimuksen tulokset pitää olla toistettavissa ja niillä pitää pystyä mittaamaan sitä, mitä on tarkoitus. Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen toistettavuutta, jolloin tulosten pitäisi olla samansuuntaisia jokaisella tutkimuskerrolla. (Mts. 74) Hiltusen (2009) mukaan validiteetti on hyvä silloin, kun tutkimuksen kohderyhmä ja kysymykset ovat oikeat. Validiteetti kohdistuu kysymykseen, kuinka hyvin tutkimusote ja siinä käytetyt menetelmät vastaavat ilmiötä, jota halutaan tutkia. Reliabiliteetti taas tarkoittaa mittaustuloksen toistettavuutta, ei sattumanvaraisuutta. Samanlaiseen testitulokseen tulisi päätyä, jos tutkimus toistettaisiin. (Mt.)

Tässä tutkimuksessa reliabiliteetti muodostuu siten, että otos kuvaa tarvittavan määrän kohderyhmää edustavia yksilöitä ja anonymiteetilla pyrittiin varmistamaan, että kyselyyn vastaamiseen rehellisesti olisi mahdollisimman helppoa. Jos otanta olisi laajempi, olisi vastaustulokset varmasti yhtä moninaisia, sillä onhan liikuntamotivaatio myös moninainen kokonaisuus. 18–30-vuotiaiden elämäntilanteet saattavat poiketa toisistaan suuresti ja ympäristötekijöillä on vaikutusta esimerkiksi liikuntamahdollisuuksien saatavuuden suhteen. Jos samanlainen kysely toistettaisiin saman kohderyhmän edustajien kesken, olisi tulokset oletettavasti samantyyppiset ja moninaiset.

Tiedonhakua varten aihetta rajattiin ja avainsanat sekä tavoitteet asetettiin aiempaan tutkimukseen nojaten. Tällä teoriaan paneutumisella päädyttiin tutkimuskysymyksiin, joiden perusteella peruskäsitteet liikkumattomuudesta ja liikunnasta avattiin tietoperustaan. Lähteitä etsittiin luomalla käsitekartta, jonka avainsanoilla muodostettiin hakusanoja (liikkumattomuus, liikunta, motivaatio, liikuntamotivaatio), joita haettiin kirjastojen tietokannoista, kuten Janet-, Finna- ja Keski-kirjastot (Keskisuomen kirjastot) – tietokannoista. Tiedonhaussa hyödynnettiin myös google hakukoneen

”teokset” osiota, josta vastaavilla hakusanoilla löytyi kirjallisuutta aiheesta suomeksi, ja englanniksi. Motivaatioteoriat ja käsitteet leikkaavat lukuisia tieteenaloja mm. psykologiaa. Nuorten aikuisten liikuntamotivaatiota tutkiessa on myös muiden tieteenalojen kirjallisuuslähteitä hyödynnetty opinnäytetyön tietoperustaa rakentaessa.

4.4 Tietosuoja ja eettiset näkökulmat

Tutkimuksessa tietosuoja ja eettiset näkökulmat on otettu huomioon. Henkilötietoja ei tutkimuksessa käytetä, eikä yksittäistä vastaajaa voi erottaa joukosta, joten tietosuojakäytänteet ovat kunnossa. Anonymiteetti säilytetään koko kyselyn ajan ja se varmistaa myös kyselyn luotettavuutta, validiteettia ja reliabiliteettia. Kysely on täysin vapaaehtoinen eikä vastaajia painosteta tai muuten epäeettisesti suostutella vastaamaan kyselyyn. Kyselyyn ei myöskään liity ylimääräisiä kannustimia, esimerkiksi arvontaa vastaajien kesken. Kohderyhmä kohdistuu täysi-ikäisiin, joten he osallistuvat tutkimukseen omalla suostumuksellaan.

Koska kysely ei kohdistunut minkään organisaation tai yhteisön henkilöstöön tai esimerkiksi tietyn oppilaitoksen opiskelijoihin, ei tutkimuslupaa tarvittu. Yleinen huolellisuus, tarkkuus ja rehellisyys on perusarvoja, jotka täytyy tutkimustyössä säilyttää ja toteuttaa, myös tulosten tallentamisessa ja esittämisessä kuin myös tutkimuksen ja niiden tulosten arvioinnissa. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäiltyjen käsitteleminen Suomessa, 2012, 6)

Opinnäytetyöllä ei ollut toimeksiantajaa. Aineistohallintasuunnitelma tehdessä oli selvää, että kyselyn aineistoa tullaan säilyttämään huolellisesti turvaten vastaajien anonymiteetti ja tietosuojaseikat. Tutkimusta ei myöskään kohdennettu millekään tietylle organisaatiolle, urheiluseuralle tai yhteisölle, joten tutkimuslupaa ei ollut tarpeen hakea. Vastaajat saivat vastata kyselyyn vapaaehtoisesti ja heitä informoitiin tutkimuksen tavoitteista ja tarkoituksesta.

5 Tutkimustulokset

5.1 Kyselytutkimuksen toteutus, tulokset ja päätelmät

Kyselyyn vastasi 3–6.2.2022, yhteensä 127 henkilöä. Määrällisessä tutkimuksessa on tyypillistä, että vastaajien määrä olisi suuri. Suositeltava vastaajien määrä on vähintään 100 henkilöä, jos

tutkimuksessa käytetään tilastollisia menetelmiä. (Vilka,2014, 17.) Kyselyn pääteemoina oli vastaajien omat kokemukset ja tuntemukset liikunnan harrastamisen suhteen. Kysymykset koskivat erilaisia motivaatiotekijöitä verraten esimerkiksi tavoitteellisuutta ja mielekkyyttä ja niiden merkitystä vastaajien elämässä. Kysely lähetettiin hyödyntämällä tutkimuksen tekijä verkostoja ja sosiaalisen kanavan verkostoja. Kyselyssä oli taustamuuttujia kuvaavia kysymyksiä ja monivalintakysymyksiä sekä sana vapaa -tekstikenttä johon vastaajat saivat kirjoittaa vapaamuotoisesti ajatuksiaan. Kyselyn pääteemoja olivat liikuntamotivaatio, henkilökohtaiset lähtökohdat liikkumiseen, arvot ja asenteet liikunnan suhteen ja nuorten motivaatiotekijät kokonaisuudessaan.

Kyselyssä vastanneista hieman yli puolet eli 51 prosenttia oli 26–30-vuotiaita, 44 prosenttia 21–25-vuotiaita ja vain 4,7 prosenttia 18–20-vuotiaita. Suurin osa vastaajista, 70 prosenttia on naisia ja 23 prosenttia miehiä. 0,8 prosenttia vastasi sukupuolikysymykseen muu- vaihtoehtoon. Suurin osa, yli puolet eli 55 prosenttia vastaajista oli työssäkäyviä, 22 prosenttia opiskelijoita, 19 prosenttia työssäkäyviä opiskelijoita ja 2 prosenttia työttömiä.

Tutkimuksessa käsiteltiin työhön liittyvää mahdollista liikkumattomuutta. Suomalaisen keskimääräinen työpäivän pituus on kahdeksan tuntia, ja UKK instituutin tutkimuksessa keskiverto hereillä oloaika on 15 tuntia. Jos yksilön työnkuva on fyysisesti raskasta, voi vapaa-ajan liikuntaan ryhtyminen olla haastavampaa verrattuna yksilöön, joka tekee staattista istumatyötä. Tarve liikkumiselle ja liikunnalle myös silloin kasvaa, jos työ on pääosin staattista. Jos työpäivän aikana tai muuten hyöty liikkuen ei päivän suositeltu aktiivisuusmäärä ole saavutettavissa, on vapaa-ajan liikunnalla suurempi merkitys silloin. Tutkimuksessa kysyttiin vastaajilta työnkuvaa ja sen fyysistä rasittavuutta. 39 % vastaajista teki pääsääntöisesti istumatyötä, 44 % jokseenkin raskasta työtä ja 17 % selkeästi fyysisesti raskasta työtä.

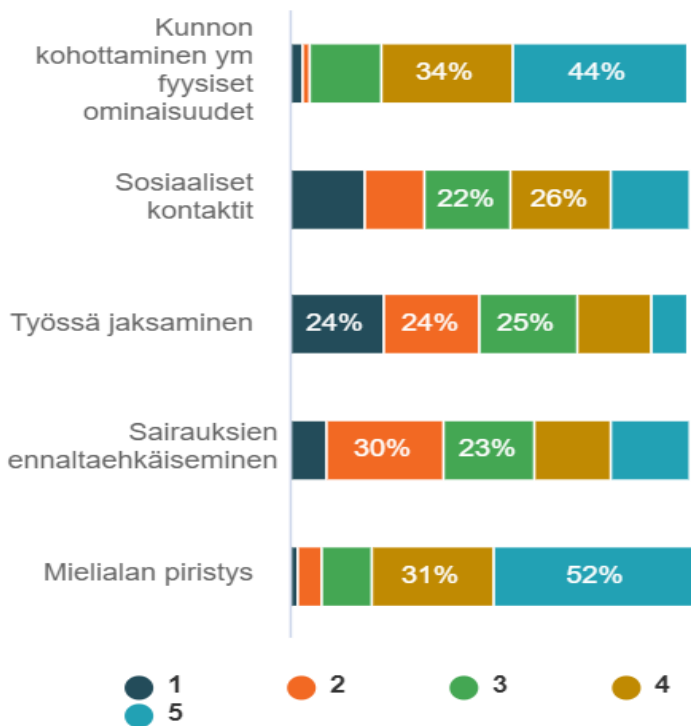
Kyselyssä oli myös osio, jossa kysyttiin tämänhetkistä liikuntamuotoa ja lähes kaikki vastaajista (n.127) harrasti kuntosalilla käymistä, salibandyä, jääkiekkoa, jalkapalloa tai muita joukkuelajeja, lenkkeilyä kävellen, juosten tai pyöräillen. Hiihtäminen oli myös monen arjessa mukana sekä tanssi tai ratsastus. Monissa vastauksissa oli monipuolisesti joukkueurheilua sekä omatoimista liikuntaa esimerkiksi salibandyä, kuntosalia sekä lenkkeilyä. Vastaajissa oli myös noin viisi, jotka eivät kokeneet liikkuvansa tai harrastavansa liikuntaa lainkaan. Vastauksissa oli moneen otteeseen maininta myös koiran kanssa ulkoilusta, joka voidaan asettaa osittain hyötyliikunnaksi, mutta ei kaikissa

tapauksissa. Tutkimuksessa on tarkoitus tarkastella pääsääntöisesti vapaa-ajan liikuntamotivaatiota, joka on valinnaista. Moni päättää liikkua päivänsä aikana hyötyliikuntana kulkiessaan töihin pyörällä tai kävellen, jolloin ns. ylimääräistä liikuntaa ei koeta tarpeelliseksi. Koiran kanssa ulkoilu on myös hyvää arkiliikuntaa, jonka jälkeen työpäivän rasituksen päätteeksi ei erillisille harrastuksille välttämättä löydy resursseja tai motivaatiota.

Kysyttäessä harrastatko liikuntaa tavoitteellisesti, vastaajat nostivat esiin kunnon kohotuksen tai uusien motorististen taitojen oppimisen. Tavoitteellisuuskysymys saatettiin kokea vaikeaksi, sillä tavoitteellisuutta on monen tasoista ja vastaaja joutui pohtimaan, mikä on oma suhde tavoitteellisuuteen liikunnan osalta. 69 % vastaajista harrastivat liikuntaa tavoitteellisesti ja 31 % eivät. Kysymyksen jälkeen 85 vastaajaa kertoi tavoitteistaan lyhyesti. Arvoa tarkasteltiin myös uudestaan monivalintakysymyksessä, jossa vastaaja valitsi itseään kuvaavan kuvaelman. Harrastaako vastaaja liikuntaa tavoitteellisesti, esimerkiksi parantaakseen fyysisiä ominaisuuksia, satunaisesti eli hyvän mielen mukaan, silloin kun muuhun aikatauluun sopii vai selkeällä aktiivurheilija-asetelmalla. Tavoitteellisia ja satunaisia liikkujia oli molempia 39 % ja aktiivurheilijoita 22 % vastaajista. Vastaajista tavoitteellisten liikkujien pyydettiin kertomaan tavoitteistaan kyselyyn lyhyesti, ja suurin osa 85 vastaajien tavoitteista liittyi fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen. Joko yksilötasolla, yleisesti ja omien kriteerien perusteella tai joukkuelajin sarjatason perusteella, jotta lajitaidot ja fysiikka kehittyisi siihen nähden. Parempaa fyysistä juoksukuntoa, voimatason nostoa kuntosalilla tai ylipääntään parempaa fyysistä kuntoa. Jotkin vastauksista liittyivät kehon muokkaamiseen, kiinteyttämiseen tai painonhallintaan. Iso osa myös tavoitteli hyvän fyysisen kunnon ylläpitoa enemmän kuin jatkuvaa kehitystä. Ylipääntään terveys mainittiin vastauksissa monesti, ja onnellinen mieli yhdessä tekemisestä nähtiin myös tärkeänä tavoitteena. Osa vastaajista tavoitteli myös selkeää päämäärää kohti esimerkiksi erilaiset fyysiset pääsykokeet tai maraton juoksu.

Liikuntaan liittyvien arvojen selvittämiseksi, kyselyssä pyydettiin vastaajia laittamaan erinäiset arvot tärkeysjärjestykseen. Minkä arvon vastaaja priorisoi tärkeimmäksi osoitettiin arvolla 5, ja vähiten tärkeäksi arvolla 1. Vastausvaihtoehtoja oli 5 kappaletta: kunnon kohottaminen ym. fyysiset ominaisuudet, sosiaaliset kontaktit, työssä jaksaminen, sairauksien ennaltaehkäiseminen ja mielialan piristys. Viimeisimmän arvon nähtiin vastaajien kesken tärkeimmäksi, sillä sen valitsi 52 % numerolle viisi, eli tärkeimmäksi. Mielialan piristys oli siis yli puolelle vastaajista tärkeintä liikuntaan motivoituessa. 44 % äänestäjistä valitsi tärkeimmäksi arvoksi fyysisten ominaisuuksien

kehittämisen. Sosiaaliset kontaktit ja sairauksien ennaltaehkäiseminen oli tasaprosentein 20 %n mielestä tärkeimpänä arvona.



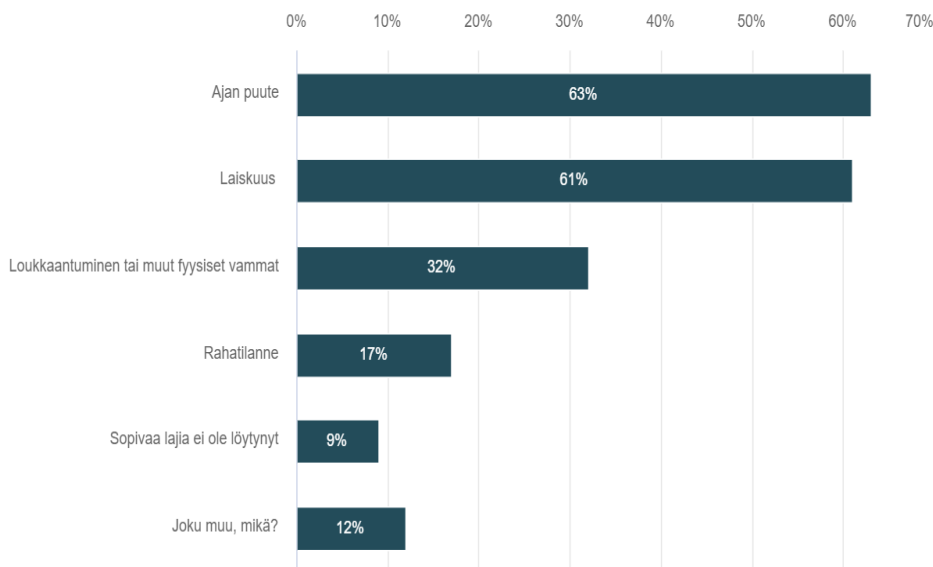
Kuvio 6 Vastausvaihtoehtojen 1–5 arvojärjestys prosentein

Tuloksista tärkeimmäksi arvoksi nousi mielialan piristys, joka kertoo siitä, miten mielekkyys ja liikunnan riemu koetaan yhdeksi suurimmista motivaatiotekijöistä liikuntaan ryhtyessä.

Vähiten tärkeäksi koettuja arvoja 24 % mielestä, oli työssä jaksaminen, jonka jälkeen 19 % vastaajien mielestä vähiten merkittävää oli sosiaaliset kontaktit. Sosiaaliset kontaktit ja työssä jaksamisen kohdalla jakauma ei ollutkaan niin selkeää, sillä arvot jakautuivat vastaajien kesken suhteellisen tasaisesti eikä tärkeysjärjestykset arvoissa jakautuneet yhtä selkeästi kuin muissa arvoissa. Esimerkiksi sosiaalisten kontaktien sarakkeessa jokainen arvonumero sai lähes yhtä paljon ääniä. Tästä voi tulkita, miten yksilöllistä on muiden ihmisten läsnäolon tarve liikkuesssa. Toisaalta seuraavassa kysymyksessä oli tarkoitus selvittää, mitä kautta liikuntaharrastukseen on alun perin tutustuttu. 49 % eli suurin osa vastaajista tutustui harrastukseen ystävän kautta ja 26 % perheen kautta. Uuteen liikuntamuotoon tutustuminen usein siis sisältää sosiaalisen kontaktin tuen, kannustuksen tai ylipäätään verkostoitumisen. Koulun tai opintojen kautta harrastuksen löysi 8 % ja sosiaalisen

median kautta 7 %. Vastaajista myös muutama kirjoitti vapaaseen tekstikenttään, kuinka löysivät harrastuksen omatoimisesti.

Liikuntaan liittyy aina myös hankaloittavia tai estäviä tekijöitä, vaikka motivaatiota yksilöllä olisikin. Kyselyssä kerättiin tietoa näistä tekijöistä ja 63 % vastaajista koki, että ajan puute hankaloittaa liikumista. 61 % vastasi, että myös laiskuus on rajoittava tekijä.



Kuvio 7 . Koetut esteet liikunnan harrastamiselle prosenttein

32 % vastasi, kuinka loukkaantumiset ym. fyysiset vammat tai rajoitteet ovat esteenä tämänhetkiseen liikkumiseen. 16 % vastaajan elämässä rahallinen tilanne oli haasteellinen tällä hetkellä liikunnan harrastamisen suhteen. Tilanteessa korostuu liikunnan mielekkyyden tärkeys. Mielekäs harrastus toiselle voi merkitä merkittävästi halvempaa liikuntamuotoa esimerkiksi lenkkeily, ja toiselle kallista joukkuelajia, jossa kuukausimaksut voivat lähennellä montaa sataa euroa. 9 % vastaajilla sopivaa lajia itselle ei ollut vielä löytynyt. Suurin osa tavoitteellisuudesta liittyi siis luonnollisesti fyysisiin ominaisuuksiin ja niiden kehittämiseen, vaikka liikunnassa suurimmalle osalle tärkein motivaattori onkin sen mielekkyys ja hyvän mielen tavoittelemisen.

Kyselyssä oli kuusi väittämää, jossa vastaaja valitsi kuvaako väittämä häntä vai ei. 76 % eli reilusti suurempi määrä seurasi liikunnassa omien taitojen kehitystä ja 82 % fyysisen kunnon kehitystä. 65 % vastaajista liikkuu mieluummin ryhmässä kuin taas 35 % liikkui mieluiten yksin. 57 % vastaajista

pitäytyy mieluummin liikuntamuodoissa, jotka ovat jo tuttuja, kun taas 43 % koki kokeilevansa rohkeasti uusia liikuntamuotoja. 63 % vastaajista liikkuvat, jotta näyttäisivät paremmalta peilin edessä, kun taas 37 % vastaajista eivät kokeneet sitä tärkeäksi motivaattoriksi. Suurimmalle osalle vastaajista liikunnan ainakin osasyynä on ulkonäön muokkaaminen.

57 % vastaajista koki, että ennalta aikataulutettu harrastustoiminta sopii heille paremmin arjen lomassa ja 43 % koki, että omatoiminen aikatauluttamaton harrastustoiminta on parempi vaihtoehto. Monelle ennalta aikataulutettu liikunta tarkoittaa ryhmäliikuntatunteja, joukkuelajeja tai muita muiden ihmisten kanssa liikkumista. Ennalta määrätyt ajankohdat on vaikeampi sivuttaa ja niiden kautta rutiini liikkumiselle on helpompi ylläpitää. Toisille, taas oman aikataulun luoviminen on paras ratkaisu, ja liikkumiselle löydetään aika omatoimisesti ja kenties lyhyemmällä aikavälillä. Joukkuelajeissa harjoitukset saattavat olla kahdeksankin kuukautta samat läpi käynnissä olevan kauden.

Kyselyn loppuun oli vapaa tekstikenttä, johon vastaajat pystyivät antamaan vapaan sanan omasta liikuntamotivaatiostaan. Vastauksia tuli yhteensä 38. Vastauksissa tuli ilmi, miten motivaatio on usein jaksottaista ja aaltoilevaa. Halua liikkua ja keinot siihen saattaa olla saatavilla, mutta muut elämän osa-alueet vievät resurssit, eikä liikunnalle löydy aikaa tai motivaatiota, vaikka sen hyödyt myös henkisen puolen hyvinvoinnille olisikin tiedossa ja koettuna. Vastauksissa tuli esiin selkeästi, vaikka liikunta tai urheilu koettaisiin elämäntapana, vaihtelevuutta aktiivisuuteen ja täten motivaatioon liikkua oli myös aaltoilevaa esimerkiksi vuodenaikojen ja onko harrastuksessa esimerkiksi virallinen kausi käynnissä vai ei. Liikkuminen monella lisäsi sellaisenaan motivaatiota liikkua uudestaan-kin, ja tavoite saada hyvää mieltä ystävien kanssa tekemisestä. Mielenkiintoista on myös, että ajanpuutteen suhteen liikkuminen on ensimmäisten asioiden joukossa mistä tingitään. Motivaatioon myös selkeästi vaikuttaa omat odotukset ja se, kuinka yksilö kokee oman identiteettinsä liikunnan suhteen. Jos urheilijaidentiteetti on esimerkiksi lapsesta asti vahva, ja loukkaantumisen tai muun elämäntilanteen muutoksen myötä liikunta jäänyt pienempään rooliin, on motivaatiota kenties vaikea koostaa ja suhteuttaa nykytilanteeseen urheilun ja liikunnan suhteen.

Vapaa sana omasta liikuntamotivaatiostasi

Vastaaajien määrä: 38

Vastaukset
Ajoittain oikein hyvää mutta ajoittain laiskottaa ja tulee pitempiä taukoja myös ajan puutteen takia.
Liikuntamotivaatio: olematon
Entisenä kilpaurheilijana, nykyisenä harrasteurheilijana motivaatiota harrastetason urheiluun on välillä vaikea saada. Omat lajitaidot riittäisivät paremmalla tasolla pelaamiseen mutta nykypäivän fyysinen kunto ja aikataulut eivät anna myöten.
Tykkään liikkua yksin, mutta kaverin kanssa sovitusta yhteisestä salireissusta on vaikeampi luistaa 🤝 tsemppiä oppariin!
Kaikkein tärkein syy itselle treenata on se että siitä vain nauttii niin mahdolloman paljon. Ulkonäkö muutokset, sosiaaliset kontaktit, kunnon kohotus yms. Ovat vain plussaa
Pääsääntöisesti hyvä
Motivaatio vaihtelee viikoittain. Lajista riippuen itseä motivoi paljon myös muiden innokkuus harrastaa yhdessä liikuntaa.
Liikunta on elämäntapa. Liikunta ei ole mitenkään pakkopullaa vaan se on erittäin jees!
Liikuntamotivaationi vaihtelee hieman kausittain, mutta koska olen ollut urheilija lähes koko elämäni, liikunta on lähinnä elämäntapa.
Vaihteleva, joinain päivinä intoa riittää ja urheilu on kivaa ja joinain päivinä ei millään kiinnostaisi lähteä tekemään mitään
Paljon petrattavaa
liikun siksi koska se on paras stressinpurkukeino. Se on ns. sitä omaa aikaa ja liikunnasta tulee itselle hyvä olo.
Tällä hetkellä motivaatio on hieman hukassa, mutta toivon, että sen vielä löydän, jotta saan taas kokea liikunnan aiheuttamaa hyvää oloa
Tällä hetkellä motivaatio on hukassa. Yleensä liikunnassa motivoi eniten energisyyden tunne ja euforia suorituksen jälkeen.
Kasvaa päivä päivältä
Motivaatio vaihtelee muiden elämän osa-alueiden kuormittavuuden kanssa. Jos on all good niin jaksaa paremmin urheilla/harrastaa ja mieli pysyy virkeänä muutenkin silloin.
Todella vahva. Liikuntaa tulee harrastettua 6-8 kertaa viikossa.
Liikun silloin kun tekee mieli ja vain sen takia että siitä tulee SILLOIN hyvä olo. Pakkopulla on pakkopullaa. Tulee kuitenkin liikuttua 2-3krt/viikko sillä se tukee omaa jaksamista
Kun olin harrastamatta tavoitteellisesti liikuntaa, olo oli paljon ns. huonompi. Liikuntasuorituksen jälkeinen hyvä olo kestää pitkään ja auttaa jaksamaan.

Hankala välillä löytää, muut ihmiset vaikuttaa siihen tosi paljon
Moti on ihan hyvä yleensä, menen sen mukaan mikä innostaa, tuo hyvää mieltä ja sopii kropalle siihen hetkeen.
Huomaa, että se on kausiluontoista. Joskus iskee innostuspiikki ja toisinaan taas motivaatio sammuu esim. kaamosaikana pidemmälle tauolle. Keväällä iskee myös tietty tarve "näyttää hyvältä" joka taas löyhästi motivoi lyhyemmän aikaa.
Motivaation kausivaihtelut ovat suuria. Keväällä/kesällä on parempi moti kuin esim nyt
Vähän liian laiska ja saamaton. Haluaisin olla fyysisesti paremmassa kunnossa ja näyttää paremmalta, mutta olen liian laiska ja liian vähän mukamas aikaa.
Vaihteleva
Liikuntaan motivoi myös kaverit, jotka pyytää esim. lenkille tai kokeilemaan uusia lajeja. Ei siis pelkästään peilikuvan muokkaamisen takia tule lähdettyä liikkumaan, vaan usein myös pitämään hauskaa ja nauttimaan ulkoilmasta!
Kuntosali on vain ulkonäköä varten, muu liikunta sosiaalisia ja mielenterveyden tarpeita varten
Välillä on vaikee priorisoida, mihin urheilulajiin/muotoon haluaisi panostaa eniten. Joskus säbä pitää ykkössijaa, padel on ollu uusi superkiva vaihtelu ja siinä on huomannut paljon kehitystä lyhyessä ajassa. Joskus taas tuntuu että tärkeintä olis päästä kiinteyttämään kroppaa ja sillon haluaa panostaa saliin. Toisaalta kivaa et on monia lajeja mutta vaikeaa priorisoida kun kaikkea haluaisi tehdä tavoitteellisesti.
Liikunta on tärkeä osa elämää. Tapaan paljon ystäviä liikuntaan ja liikkumiseen liittyen. Liikunnasta tulee hyvä olo, mikä motivoi liikkumaan.
Tykkään harrastaa erilaisia liikuntamuotoja, koska ne vahvistaa niin henkisesti kuin fyysisesti ja toki pitää kropan kunnossa.
Välillä super hyvä mutta monesti pienet kivutkin saattavat laskea motivaatiota ja liikkeelle lähtöä
Kaverit saavat minut lähtemään liikkumaan. Porukassa aina parempi!
Itselle liikuntamotivaatio tulee siitä, että se auttaa jaksamaan fyysisesti, mutta eniten se auttaa jaksamaan henkisesti.
Loukki on estänyt liikkumista mutta muuten hyvä!
Kivoja lajeja on kiva harrastaa, mutta ajanpuutteessa urheilu myös helposti jää ensimmäisten asioiden joukossa pois.
Tällä hetkellä todella huono. Välillä on ollut kausia, jolloin motivaatiota on ollut paljon enemmänkin, mutta nyt olen yrittänyt löytää sitä takaisin.
Liikunta ollut aina iso osa elämää ja ennemminkin muuta elämää suunnittelee treenien, pelien ja muun liikkumisen mukaan. Liikunta auttaa jaksamaan paremmin arjessa ja uuden oppiminen on aina kivaa.
Motivaatio liikkumiseen tulee monesta eri osa-alueesta omasta elämästä ja arjesta.

Kuvio 8 Vapaa sana liikuntamotivaatiostasi

6 Pohdinta

6.1 Keskeiset päätelmät

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten, 18–20-vuotiaiden liikuntamotivaatiotekijöistä. Työn tavoitteena oli saada yksilöiden rehellisiä motivaattoreita liikuntaan ryhtyessä, saaden lopulta kokonaiskuvaa yleisimmistä ajatuksista aiheeseen liittyen. Tuloksia voidaan tulevaisuudessa hyödyntää erilaisten esimerkiksi liikuntapalveluiden kehittämisessä, markkinoinnissa tai brändäyksessä sekä yksityisessä että julkisessa sektorissa.

Tutkimuksen toteuttamista varten laadittiin seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Mikä on haaste tai este liikunnan harrastamiselle?
2. Mitkä tekijät vaikuttavat nuorten liikuntaharrastuksen aloittamiseen?
3. Mikä liikkumiseen ylipäättään motivoi?

Tutkimustuloksista selviää, kuinka suurin osa vastaajista löysi motivaationsa ystävien, joukkuelajien, ryhmäliikuntojen ja ennalta määrätyn suhteellisen tavoitteellisen liikuntamuodon kautta. Vastaajat harrastivat liikuntalajeja monipuolisesti aerobisesta liikunnasta lihaskuntoharjoitteluun. Monella liikkujalla oli erilaisia tavoitteita ja sillä oli selkeä korrelaatio motivaatioon liikkuu. Toisaalta pelkän hyvän mielen tavoittelu nähtiin erittäin tärkeänä tekijänä. Koronapandemian vaikeuttaessa ryhmässä tehtäviä liikuntamuotoja, osa vastaajien motivaatiota laski se, ettei kuntosalille, ryhmäliikuntaan tai ylipäättään sisätiloihin pääsyt harrastamaan. Mutta ylipäättään moni liikkuja koki motivaation olevan huipussaan, kun löytyy oikea laji tai liikuntamuoto, hyvä seura ja itselle sopiva tavoite. Suurimpia liikkumista haittaavia tekijöitä oli laiskuus ja ajan puute, joten motivaatio liikuntaan on kenties hukassa tai elämäntilanne epäsuotuisa liikunnalle.

Vuonna 2007 suoritetussa tutkimuksessa selvitettiin Oulun voimisteluseuran eri ikäisten naisvoimistelijoiden liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Liikuntamotivaatio muodostui tutkimuksen perusteella yksilöllisestä liikunnallisesta pääomasta, joka rakentui neljään osa-alueeseen: liikuntaaktiivisuus, liikunta tottumuksena ja elämäntapana, liikunnan kokeminen voimavarana sekä elämäntilanteen kokemisena liikkumiselle suotuisana. (Korkikangas, Taanila, Jokelainen, Keinänen-Kiukaanniemi, 2007) Kyseinen tutkimus toimii vertailukohtana tälle tutkimukselle, jossa sekä tutkimusmenetelmät että otanta eriävät jonkin verran, mutta tulokset puoltavat samoja asioita. Laiskuus ja ajanpuute tulivat molemmissa tutkimuksissa esiin, joten motivaatio on avainasemassa tutkimuskohteena. Tulokset Oulussa suoritetussa tutkimuksessa kertovat, kuinka voimakkaimmat liikuntamotivaatiotekijät muodostuivat liikuntakokemuksista, kunnon ja terveyden ylläpitämisestä ja parantamisesta sekä liikunnan myönteisestä vaikutuksesta mielialaan ja elämänlaatuun. (Mt.) Tässä tutkimuksessa mielialan piristys koettiin myös suurimpana motivaatiotekijänä, jonka jälkeen fyysisten elementtien ja kunnon ylläpito ja parannus sekä sairauksien ennaltaehkäiseminen ja yleinen terveys.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksessa onnistuttiin saamaan vastauksia tutkimuskysymyksiin nuorten liikuntamotivaatiosta. Liikkumattomuus on ajankohtainen aihe, ja kuten tietoperustassa tulee ilmi, selkeä uhka ei pelkästään kohderyhmälle vaan koko väestölle. Jokaisella yksilöllä on oma suhtautuminen ja suhde liikuntaan, joka elää, kasvaa, tai muulla tavoin muuttuu elämän aikana ja se aiheena koskettaa jokaista suomalaista omalla tavallaan. Koronavirusepidemiasta johtuvaa poikkeustilaa on nyt jatkunut jo kohta kaksi vuotta, ja etätyöskentely ja karanteenitilanteet vaikuttavat liikkumismahdollisuuksiin ja tutkimus on sitäkin kautta ajankohtainen arjen mahdollisen passivoitumisen vuoksi.

Tutkimus ei kohdentunut tiettyyn paikkakuntaan, joten taustamuuttujia sen suhteen ei voida analysoida, mutta toisaalta sen vuoksi saatiin myös suurempi otanta tutkimukselle. Olisi ollut myös mielenkiintoista saada tutkimustulosta vain esimerkiksi Jyväskyläläisiltä nuorilta. Resurssien puitteissa, otanta oli suhteellisen suuri ja vastaukset laadukkaita ja edustavia, joista saatiin hyödyllistä tutkimustulosta. Tulosten yleistämisen suhteen on oltava toisaalta varovainen, sillä suurin osa vastaajista edusti 26–30-vuotiaiden ikäryhmää ja naissukupuolella oli yliedustus.

Tutkimuksen eettisyys ja tietoturva pysyi koko tutkimuksen ajan, sillä vastaajien henkilötietoja ei kysytty missään tutkimuksen vaiheessa eikä niitä myöskään pystynyt päättelemään vastauksista. Tutkijana koin aiheen vastaajien kesken yhteiseksi tärkeäksi aiheeksi ja toivon että vastaajat kenties saivat itselleenkin pohdintaa aiheesta ja omasta suhteesta liikuntaan kyselyn kautta.

6.3 Kehittämisehdotukset ja tulosten pohdinta

Suomalaisilla aikuisilla on yleisesti ottaen hyvä tietämys liikunnan positiivisista terveysvaikutuksista, mutta luonnollisesti monet muut merkitykselliset asiat kilpailevat arjessa. Moni vastasi avoimeen tekstikenttään, kuinka vuorotyö, muut harrastukset, raskaus, opiskelu ja mielenterveys kaikki vievät resursseja valveoloajasta joka päivä, jolloin liikunta ei ole prioriteettilistalla näiden asioiden edellä

Haastattelututkimuksen tuloksia motivaatiotekijöistä voisi hyödyntää eri sektoreilla esimerkiksi mainonnassa, sisäisessä ja ulkoisessa viestinnässä tai jatkotutkimuksissa. Liikunnan riemu ja siitä saatava mielekkyys edellä, voisi erinäiset yrittäjät mainostaa toimintaansa, kuinka liikkua

kannattaa, koska se on hauskaa. Mainostamalla liikuntaa kansalaisvelvollisuutena ja ns. ”pakkoharrastuksena” ei välttämättä kyetä lisäämään ihmisten liikuntaintoa. Toimivampi lähtökohta olisi korostaa liikunnan harrastamisen positiivisia puolia, liikunnan riemua, elämyksiä ja yhteenkuuluvuutta. On myös hyväksyttävä, että liikunta ei kiinnosta kaikkia. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus, Koski, 2017, 5) Jotta saataisiin yksilö innostumaan liikunnasta ja yleisesti liikunnan hyödyistä, syylistäminen ei ole kannattava ratkaisu. Se, että liikkuja saisi liikunnasta positiivisen elämyksen, joka johtaa siihen, haluaa liikkua enemmänkin, on avainasemassa liikunnan hyötyjen saavuttamiseksi. Yleisen liikkumisen lisäämiseksi tarvitaan jatkuvasti innovaatioita ja uusia liikkumismuotoja ja harrastamismahdollisuuksia ja niitä tukevia ja mahdollistavia tekijöitä ja toimijoita.

Jatkotutkimuksia tuloksista voisi jalostaa esimerkiksi liikunnan riemun elementeistä: minkälainen liikunta on matalakynnyksellistä, helposti lähestyttävää ja jossa todennäköisemmin alkava liikkuja innostuisi ja saisi positiivisen kokemuksen esimerkiksi pitkän liikkumattomuuden jakson jälkeen. Kohderyhmä on tietysti myös eri, kun mietitään ihmisiä, joilla on vapaa-ajan liikuntaharrastus ja jotka kokevat liikunnan elämäntapana verrattuna niihin, joilla vapaa-ajan liikunta ei ole osa arkea. Syytä tehdä tutkimus ihmisille, jotka eivät harrasta lainkaan liikuntaa, heidän motivaatiotekijöistään olisi ehdottomasti tarpeen.

Liikkumattomuus ja arjen vähäinen fyysinen aktiivisuus on kiistatta iso huolenaihe, johon täytyy suhtautua vakavasti, mutta yksilöä kohtaan lempeästi. Ketään ei voi pakottaa pitämään liikunnasta ja motivaatio omaan terveyteen niin, että se kestää kenties läpi elämän, täytyy löytyä loppupelissä itsestään, jotta sen terveyshyödyt näkyvät yksilölle, kuin valtiollekin kansan voidessa paremmin. Maailman kansaa vaivaava liikkumattomuus ja sen tuomat terveydelliset ongelmat näyttävät usein samalta, mutta saattavat johtua monesta eri syystä ja eri lähtökodasta. Liikkumattomuus sellaisenaan voi olla oire jostakin muusta, esimerkiksi mielenterveysongelmista. Tilanteisiin terveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta siis täytyisi hoitaa luonnollisesti sen kyseisen yksilön elämäntilanne huomioiden.

Itse tutkimuskysely toteutui yllättävän jouhevasti ja sujuvasti ja enemmänkin vastaajia olisi ehkä pystytty saamaan kasaan ja näin saatu suurempi otanta, jos ajallisia resursseja olisi ollut enemmän käytettävissä. Aiheen parissa oli mielekäästä tehdä tutkimustyötä ja perehtyä liikkumattomuuteen ja motivaatiotekijöihin perusteellisemmin. Luonnollisesti tehdyn työn jälkeen, nousee uutta tietoa

siitä, mitä olisi voinut tehdä toisin ja tässä tutkimuksessa kyselyosiossa olisi vielä voinut kenties keskittyä vielä yksityiskohtaisemmin liikkujan arvoihin, kuinka tärkeänä pitää yleistä terveyttä tai liikkuko vain esimerkiksi kuntosalilla vain näyttääkseen paremmalta, laiminlyöden muita liikunnan osa-alueita esimerkiksi yleiskuntaa ja kestävyyttä.

Suurin osa tähän kyselytutkimukseen vastanneista oli kenties keskivertoa liikkuvampia ja mukana oli selkeitä aktiivurheilijoita iso määrä. Tutkimuksessa vähemmän liikkujat ja ne, keillä kenties liikuntamotivaation kanssa enemmän haasteita eivät päässeet yhtä isoon rooliin vähäisemmän määrän vuoksi. Tulos on tietenkin eri, jos kysely suoritetaan ihmisille, joilla on liikunta selkeä elämäntapa verrattuna niille, jotka eivät koe niin.

Ennakkokäsitys tutkimukselle sai vahvistusta. Liikunnan merkitys koetaan yksilöllisesti ja motivaatioon vaikuttavat monet erilaiset tekijät ja suhde liikuntaan on voinut muuttua iän myötä. Suhde liikuntaan saattaa myös muuttua erinäisten vaikuttimien kautta koko elämän ajan, ja motivaatiotekijöitä tarkastellessa samaan yhtenäiseen tulokseen ei ole tarkoitus pyrkiä, eikä se toteuttaisi tarkoitusta.

Lähteet

Belitz-Henriksson. J. 2019. uuteen nousuun: löydä energisempi elämä. Tammi. Viitattu 16.2.2022

Grace, P. 2020. Etätyökirja. Kustannusosakeyhtiö Aula Co. Helsinki. Viitattu 12.2.2022

Helajärvi, H, Lindholm, H, Vasankari, T ja Heinonen, O. 2015. Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 16.2.2022. <https://www.duodecim-lehti.fi/duo12430>

Helsinki liikkuu, Helsingin liikkumishjelma. 2021. Viitattu 14.2.2022. [https://helsinki-liikkuu.s3.eu-west-3.amazonaws.com/wp-content/uploads/2018/08/21111412/Helsingin liikkumishjelma_2018_A4_interaktiivinen_21.12.pdf](https://helsinki-liikkuu.s3.eu-west-3.amazonaws.com/wp-content/uploads/2018/08/21111412/Helsingin_liikkumishjelma_2018_A4_interaktiivinen_21.12.pdf)

Hiltunen L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 11.2.2022. http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf

Husu, P, Sievänen, H, Tokola, K, Suni, J, Vähä-Ypyä, H, Mänttari, A, Vasankari, T / UKK-instituutti. 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM_30_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y Viitattu 26.1.2022

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 12.2.2022. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Istu vähemmän - voi paremmin. Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015. Viitattu 17.2.2022 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi_sisus_net_jpg..pdf?sequence=1&isAllowed=y

Junikkala J. Liikuntapalveluiden markkinointi 8–15-vuotiaille. 2016. Oulun ammattikorkeakoulu. Viitattu 24.2.2022. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117941/Junnikkala_Jenni.pdf?sequence=1

Korkikangas E, Taanila A, Jokelainen J, Keinänen-Kuikaanniemi S. Liikuntamotivaatioon vaikuttavat eri-ikäisten naisvoimistelijoiden kuvaamina. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. 2009. Viitattu 21-2-2022. [file:///C:/Users/Alisa%20Huisman/Downloads/2407-Kirjoi-tus%20\(sis%C3%A4lt%C3%A4en%20ydinasiat,tiivistelm%C3%A4t%20&%20asiasanat\)-6986-1-10-20100707%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Alisa%20Huisman/Downloads/2407-Kirjoi-tus%20(sis%C3%A4lt%C3%A4en%20ydinasiat,tiivistelm%C3%A4t%20&%20asiasanat)-6986-1-10-20100707%20(2).pdf)

Liikunnan terveyshyödyt. 2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 16.2.2022. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>

Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016. Viitattu 16.2.2022. Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Marjaniemi. M. 2021.Liikuntamotivaatio – mistä sitä saa? <https://www.maikkimarijaniemi.fi/liikuntamotivaatio/>. Viitattu 16.2.2022

Metsämuuronen, J. 2011. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp Oy. Viitattu 12.2.2022.

Motivaatio, tunteet ja älykäs toiminta. 2017. Viitattu 2.2.2022 <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/07/10/motivaatio-tunteet-ja-alykas-toiminta> Viitattu 2.2.2022

Nurmi J, Salmela-Aro K. 2002. Mikä meitä liikuttaa. E-Kirja. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 26.1.2022

Ryan R M, Deci E L. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychology 55,1, 68–78. Viitattu 1.2.2022

Roberts, G. C. 1992. Motivation in sport and exercise. Human Kinetics. Viitattu 1.2.2022. [https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=Fu96DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT17&dq=Roberts,+G.+C.+\(toim.\)+1992.+Motivation+in+sport+and+exercise.+Champaign,+IL:+Human+Kinetics.&ots=B4uPUK9WGo&sig=a-dcUTQnuJa9h2yC6UmKzogxN1E&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=Fu96DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT17&dq=Roberts,+G.+C.+(toim.)+1992.+Motivation+in+sport+and+exercise.+Champaign,+IL:+Human+Kinetics.&ots=B4uPUK9WGo&sig=a-dcUTQnuJa9h2yC6UmKzogxN1E&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

Suomen virallinen tilasto (SVT): Työssäkäynti [verkkójulkaisu]. ISSN=1798–5528. Ammatti Ja Sosioekonominen Asema 2020. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 21.2.2022. http://www.stat.fi/til/tyokay/2020/01/tyokay_2020_01_2021-12-16_tie_001_fi.html

Tilannekuvaa korkeakoulutuksesta ja tutkimuksesta. Opetus- ja kulttuuriministeriö, korkeakoulu- ja tiedepolitiikan osasto. 2019. Viitattu 21.2.2022. <https://okm.fi/documents/1410845/4154572/Korkeakoulujen+tilannekuvaraportti/7c8ab5b4-62ee-1dd6-57ee-4d040075e200>

Vanttaja M, Tähtinen J, Koski P, Zacheus T, Nevalainen A. 2015. Nuorten terveystietoisuus ja liikunta-aktiivisuus. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. Viitattu 16.2.2022.

Vilka H. 2014. Tutki ja mittaa. <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf> Viitattu 13.3.2022

Väestön ikärakenne. Tilastokeskus. 2021. Viitattu 21.2.2022. <https://findikaattori.fi/fi/table/14>

Global health risks. World health organization. 2009. Viitattu 17.2.2022. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44203/9789241563871_eng.pdf

Liitteet

Liite 1. Sähköinen kyselylomake

Kysely 20-30 vuotiaiden nuorten liikuntamotivaatiotekijöistä
Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Vastauksia käytetään
aiheeseen liittyvään opinnäytetyöhön. Vastaukset ovat
anonyymejä, eikä niitä käytetä muuhun tarkoitukseen.

1. Ikä

- 18-20
- 21-25
- 26-30

2. Sukupuoli

- Mies
- Nainen
- Muu

3. Oletko

- Opiskelija
- Työssäkäyvä
- Työtön
- Työssäkäyvä opiskelija
- Joku muu, mikä? _____

4. Jos olet työssäkäyvä, onko työsi

- Pääsääntöisesti istumatyötä
- Jokseenkin fyysisesti raskasta työtä
- Selkeästi fyysisesti raskasta työtä

5. Minkälaista liikuntaa harrastat tällä hetkellä?

6. Harrastatko liikuntaa tavoitteellisesti? (Esimerkiksi kuntoa kohottaaksesi, jotta oppisit uusia motorisia taitoja yms.)

- Kyllä
 En

7. Jos vastasit edelliseen kyllä, kerro tavoitteistasi lyhyesti

8. Mitkä asiat motivoivat sinua harrastamaan liikuntaa? Laita arvot tärkeysjärjestykseen 5 tärkein, 1 vähinten tärkeä.

	1	2	3	4	5
Kunnon kohottaminen ym fyysiset ominaisuudet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosiaaliset kontaktit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työssä jaksaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sairauksien ennaltaehkäiseminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miellialan piristys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Miten päädyit harrastukseksi pariin? Miten tutustuit siihen?

- Ystävän kautta
 Perheen kautta

- Koulun tai opiskelijan kautta
 Työpaikan kautta
 Sosiaalisen median kautta
 Jokin muu, mikä? _____

11. Harrastatko

- Tavoitteellisesti (esimerkiksi aktiivisesti tavoitellen parempaa fyysistä kuntoa)
 Satunaisesti (hyvän mielen mukaan, silloin kun muuhun aikatuluun sopii)
 Aktiivihullijamaisesti (selkeä kilpailuasetelma)

12. Mitkä asiat estävät tai hankaloittavat liikkumistasi? (yksi tai useampi)

- Ajan puute
 Laiskuus
 Loukkaantuminen tai muut fyysiset vammat
 Rahatilanne
 Sopivaa lajia ei ole löytenyt
 Joku muu, mikä? _____

14. Seuraan liikunnassa fyysisen kuntoni kehitystä

- Ei
 Kyllä

15. Liikun mielummin

- Yksin
 Ryhmässä

16. Kumpi kuvaa sinua enemmän

- Kokeilen rohkeasti uusia liikuntamuotoja
 Pitäydyn liikuntamuodoissa, jotka ovat jo tuttuja

17. Harrastan liikuntaa, jotta näyttäisin paremmalta peilin edessä

- Ei
 Kyllä

18. Minulle sopii paremmin

- Ennalta aikataulutettu harrastustoiminta
 Omatoiminen aikatauluttamaton harrastustoiminta

19. Vapaa sana omasta liikuntamotivaatiostasi
