

Anni Meriläinen & Eveliina Pölkki

Liikunnallisen elämäntavan yhteys opiskelijan minäkuvaan

Liikunnanohjaaja (AMK)

Liikunta ja vapaa-aika

Syksy 2020



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijät: Meriläinen Anni & Pölkki Eveliina

Työn nimi: Liikunnallisen elämäntavan yhteys opiskelijan minäkuvaan

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK), Liikunta- ja vapaa-aika

Asiasanat: minäkuva, liikunta, liikunnallinen elämäntapa, liikuntakokemukset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata kohderyhmän liikunnallista elämäntapaa ja sen yhteyttä minäkuvaan. Tavoitteena oli lisätä opinnäytetyön tekijöiden ymmärrystä liikunnallisen elämäntavan yhteydestä yksilön minäkuvaan sekä tuottaa lisätietoa aiheesta. Tavoitteena oli myös auttaa toimeksiantajaa ymmärtämään kohderyhmää ja sitä kautta kehittämään toimintaa paremmin tarpeita vastaavaksi esimerkiksi suunniteltaessa hankkeen liikunnallisia tuokiota. Opinnäytetyön tilaajana toimi opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama Älyllä aktiiviseksi -hanke, jonka tavoitteena on lisätä fyysistä aktiivisuutta erityisesti tieto- ja viestintätekniiikan opiskelijoiden arjessa.

Tutkimus toteutettiin määrällisenä, kuvailevana poikkileikkaustutkimuksena ja aineistonkeruu toteutettiin sähköisenä kyselynä. Aineisto analysoitiin Matlab-ohjelmiston avulla tutkimuskysymyksittäin. Tutkimuskysymykset olivat: 1) Millainen yhteys liikunnallisella elämäntavalla on yksilön minäkuvaan UKK:n liikuntasuosittelusten mukaan? 2) Millainen yhteys lapsuuden liikuntakokemuksilla on liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen ja yksilön minäkuvaan? 3) Millainen yhteys koetulla liikunnallisella elämäntavalla on yksilön minäkuvaan? Kuvasimme aineistoa käyttämällä frekvenssejä ja prosentteja, muuttujien välistä yhteyttä tarkasteltiin korrelaatioiden avulla.

UKK:n kaikki liikuntasuositukset täyttäneillä havaittiin vahva positiivinen korrelaatio positiiviseksi koetun minäkuvan ja liikuntasuosittelusten täyttymisen välillä. Vastaajat, jotka harrastivat lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa vähintään kahdesti viikossa tai liikkuvat reippaasti vähintään 2h 30min viikossa, kokivat minäkuvansa positiiviseksi. Vastaajat, jotka harrastivat joko reipasta liikuntaa ainakin 2h 30min viikossa tai rasittavaa liikuntaa ainakin 1h 15min viikossa, kokivat liikkumisen suositusten täyttymisen vaikuttavan minäkuvaansa positiivisesti. Lapsuuden ajan liikuntakokemusten ja liikunnallisen elämäntavan muodostumisen välillä havaittiin vahva yhteys. Suurin osa vastaajista, joilla lapsuuden ajan liikuntakokemukset olivat pääosin myönteisiä, koki niiden vaikuttaneen positiivisesti myös liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen. Ne, joilla lapsuusajan liikuntakokemukset olivat pääosin negatiivisia, kokivat näiden kokemusten vaikuttaneen liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen hieman negatiivisesti tai neutraalisti. Minäkuvaan lapsuuden aikaisilla myönteisillä liikuntakokemuksilla ei ollut yhteyttä. Suurin osa tutkittavista, ei kokenut liikuntaa elämäntavakseen. Myöskään yleisen koetun minäkuvan ja koetun liikunnallisen elämäntavan välillä ei havaittu selvää korrelaatiota.

Vastausprosentin jäädessä pieneksi (22%, n=40), ei tutkimuksen tuloksia voida yleistää. Tutkimus tuotti kuitenkin tärkeää tietoa Älyllä aktiiviseksi -hankkeen kohderyhmästä opinnäytetyön tekijöille ja toimeksiantajalle ja toimeksiantaja voi hyödyntää saatua tietoa hankkeen toiminnan kehittämiseksi jatkossa. Vahvaa korrelaatiota saatiin UKK:n liikuntasuosittelusten täyttämisen ja lapsuuden aikaisen myönteisten liikuntakokemusten positiivisesta vaikutuksesta yksilön minäkuvaan. Jatkotutkimusaiheena voisi olla lapsuuden aikaisen liikuntakokemusten vaikutukset liikuntaan suhtautumiseen aikuisena. Mahdollista olisi myös selvittää, onko lapsuuden aikaisella liikuntaharrastuksella, esimerkiksi seuratoiminnassa, vaikutusta minäkuvaan joko myönteisesti tai kielteisesti myöhemmällä iällä ja olisiko liikuntainterventiolla vaikutusta yksilön liikuntatottumuksiin ja minäkuvaan.

Abstract

Authors: Meriläinen Anni & Pölkki Eveliina

Title of the Publication: The connection of physically active lifestyle to student's self-image

Degree Title: Bachelor's Degree in Sports and Leisure Management

Keywords: self-image, physical activity, physically active lifestyle, experiences in exercise

The purpose of the thesis was to describe the physically active lifestyle of the target group and its connections to self-image. The aim was to increase the authors' knowledge of how a physically active lifestyle promotes self-image and produce new information about this topic. Also, the aim was to help the client of the thesis to understand the target group and to develop its response to the needs of the target group, for example, when planning the exercise sessions. The client of the thesis was the Smartly Active project, funded by The Ministry of Education and Culture. The goal of the project was to increase the level of physical activity among the students.

The study was conducted as a quantitative, cross-sectional study and the data collection was carried out electrically with the questionnaire. The data were analyzed with Matlab-program to answer the research questions. The research questions were: 1) What kind of connection does a physically active lifestyle have to self-image using UKK-recommendations of physical activity? 2) What kind of connection do childhood experiences in exercise have in building a physically active lifestyle and self-image? 3) How does an individual's own experience of having a physically active life-style impact on self-image. The data were described in terms of frequency and percentages, and links between the variables were correlated.

Participants of the target group who filled all the UKK-institute physical activity recommendations showed a strong positive correlation between positive self-image and fulfillment of the physical activity recommendations. Participants, who did muscle strengthening training and balance training at least twice a week or exercised moderately for 2h 30min/week, expressed positive self-image. Participants, who exercised moderately for 2h 30min/week or vigorously for 1h 15min/week felt that the fulfillment of recommended physical activity impacted positively on their self-image. A strong connection was found between the childhood experience of exercise and the physically active lifestyle. Most of the participants who had had positive childhood experiences in exercise also found that these had a positive impact on their physically active lifestyle later in life. Those who had had negative childhood experiences of exercise felt that they impacted negatively or neutrally on their physically active lifestyle. No correlation was found between positive childhood experiences in exercise and self-image. Most of the participants did not have a physically active lifestyle. No correlation was found between self-image and experiences of a physically active lifestyle.

The results cannot be generalized because the response rate was low (22%, n=44). Despite the response rate, the study produced important knowledge about the target group. Thus, both the authors and client of the thesis can use the data to develop the project. However, a strong correlation was found between the fulfillment of the physical activity recommendations of the UKK-institute and having positive childhood experiences of exercise and their positive impact on self-image. In the future, some more research could be conducted on the impact of childhood experiences of physical activity and their relationship with physical activity in adulthood. Studies could also be conducted on the impacts of childhood hobbies in clubs on self-image and about the impacts of physical activity interventions on exercise habits and self-image.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Liikunnallinen elämäntapa	3
2.1	Liikunta ja fyysinen aktiivisuus	3
2.1.1	Liikunnan osa-alueet	5
2.1.2	Fyysisen kunnan osa-alueet	6
2.2	Liikuntasuosituksat	8
2.3	Liikunta eri elämänvaiheissa	8
2.3.1	Lapsuuden aikaiset liikuntakokemukset	8
2.3.2	Nuoruuden aikaiset liikuntakokemukset	9
2.3.3	Liikunnallinen aktiivisuus aikuisuudessa ja ikääntyneillä	10
2.4	Liikkumattomuudesta aiheutuvat terveyshaitat	11
3	Minäkuva	12
3.1	Liikunta ja minäkuva	12
3.1.1	Minäkäsitys ja minäpystyvyys	13
3.1.2	Itsetunto ja itsearvostus	13
3.2	Hyvinvointi ja mielenterveys	14
3.3	Liikunnan suhde mielenterveyteen ja hyvinvointiin	14
4	Aikaisemmat tutkimukset liikunnan yhteyksistä minäkuvaan, minäpystyvyyteen ja myöhemmän iän liikunta-aktiivisuuteen	16
4.1	Liikunnan vaikutus minäkuvaan	16
4.2	Kestävyysharjoittelu ja minäkuva	16
4.3	Liikunta ja minäpystyvyys	18
4.4	Lapsuuden aikaisten liikuntaharrastusten yhteys aikuisiän liikunnalliseen aktiivisuuteen	19
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	21
6	Tutkimuksen toteuttaminen	22
6.1	Tutkimusmenetelmät	22
6.2	Tutkimukseen osallistujat	22
6.3	Kyselylomakkeen laatiminen ja aineistonkeruu	23
6.4	Tutkimuksen eettiset periaatteet	24

6.5	Aineistoanalyysi.....	26
7	Tulokset.....	28
7.1	Vastaajien taustatiedot	28
7.2	Liikunnallisen elämäntavan yhteys yksilön minäkuvaan UKK:n liikuntasuosituksen mukaan.....	29
7.3	Lapsuuden aikaisten liikuntakokemusten yhteys liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen ja yksilön minäkuvaan	31
7.4	Koetun liikunnallisen elämäntavan yhteys yksilön minäkuvaan.....	32
8	Pohdinta.....	34
8.1	Tulosten tarkastelu aiempien tutkimustulosten pohjalta.....	34
8.2	Tutkimuksen luotettavuus.....	36
	8.2.1 Kyselylomakkeen luotettavuus	36
	8.2.2 Aineistonkeruun ja analyysin luotettavuus.....	37
8.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet.....	38
8.4	Onnistumisen arviointi	39
8.5	Ammatillinen kehittyminen.....	41
	Lähteet.....	44

Liitteet

1 Johdanto

Minäkuvalla tarkoitetaan henkilön omaa käsitystä itsestään. Minäkuvan käsite sisältää myös itseen liittyviä arvoja ja asenteita. (Kääriäinen, 1988, 18.) Kääriäisen mukaan Alahuhta (1978) toteaa minäkuvan kehittymisen alkavan kehon kaavan hahmottumisesta: kun yksilö tuntee fyysisen olemuksensa, on myös ryhmässä orientoituminen varmempaa.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata Älyllä aktiiviseksi -hankkeeseen kuuluvien opiskelijoiden liikunnallista elämäntapaa ja sen yhteyttä minäkuvaan. Tavoitteena on lisätä opinnäytetyön tekijöiden ymmärrystä liikunnallisen elämäntavan yhteydestä yksilön minäkuvaan sekä tuottaa lisätietoa aiheesta. Lisäksi tavoitteena on auttaa toimeksiantajaa ymmärtämään kohderyhmää ja sitä kautta kehittämään toimintaa paremmin tarpeita vastaavaksi esimerkiksi suunniteltaessa hankkeen liikunnallisia tuokiota. Aihe työllemme nousi omasta kiinnostuksesta minäkuvan kehittymistä kohtaan. Nuorten minäkäsitys heikkenee kouluiästä alkaen aina noin 13–15-vuotiaaksi asti, jonka jälkeen se alkaa suurimmalla osalla jälleen kehittyä parempaan suuntaan (Mertaniemi & Miettinen, 1998, 13). Opinnäytetyössä halutaan kartoittaa ja tutkia, miten liikunta osana elämää vaikuttaa tähän kehityskulkuun sekä minäkuvan kehittymiseen myös nuoruuden jälkeen eri elämänvaiheissa.

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Kajaanin ammattikorkeakoulun hallinnoima Älyllä aktiiviseksi -hanke. Hankkeen yhtenä tavoitteena on opiskelijoiden työkyvyn parantaminen esimerkiksi muokkaamalla opiskeluympäristöä aktiivisuuteen kannustavammaksi. Hankkeen rahoittajana toimii Opetus- ja kulttuuriministeriö, jonka avustuksen päätavoitteena on lisätä väestön fyysistä aktiivisuutta, erityisesti niiden keskuudessa, jotka liikkuvat vain vähän (liikunnallisen elämäntavan valtakunnalliset kehittämisavustukset n.d.).

Älyllä aktiiviseksi -hankkeen kohderyhmä kattaa kampuksen kaikki opiskelijat, mutta erityinen painotus toiminnalla on tietojenkäsittelyn ja tekniikan opiskelijoihin, joiden inaktiivisuus on KAMKin 2017 vuoden hyvinvointikyselyn mukaan selkeästi muita korkeampaa

(Sanna Pakkala-Juntunen, suullinen tiedoksianto 25.11.2019). Myös opinnäytetyön tutkimuskysely on suunnattu juuri tietojenkäsittelyn ja tekniikan opiskelijoille. Toimeksiantaja hyötyy opinnäytetyöstä saamalla lisää tietoa kohderyhmästä, jolloin näille ryhmille suunnattua toimintaa on mahdollisuus kehittää paremmin sen tarpeita vastaavaksi.

2 Liikunnallinen elämäntapa

Liikunnallisella elämäntavalla viitataan liikunta-aktiivisuuteen, joka kattaa koko elämäntaakan (Kaunisto 2016, 19). Elämäntapa itsessään voidaan käsittää päivittäisessä elämässä toistuvana merkitsevänä ja säännönmukaisena kokonaisuutena tai kasautumana, joka sisältää erilaisia valintoja ja toimintoja. Tällaisesta elämäntavasta esimerkkinä voi olla esimerkiksi liikunta. (Mäki-Opas, Rahkonen & Borodulin 2015, 263.) Liikunnallista elämäntapaa voidaan määritellä käsitteenä, jossa liikkuminen on osa yksilön elämää sekä käsitystä itsestä. Nummelan (2018, 5-7) mukaan määrittelyn apuna voidaan käyttää kansainvälisten liikuntasuositusten näkymistä yksilön tottumuksissa. Liikunnallisen aktiivisen elämän käsitteeseen voidaan nykyään sisällyttää myös istumisen vähentäminen ja liikkumaan pyrkiminen aina, kun on mahdollista.

Kaiken kaikkiaan liikunnallinen elämäntapa on eduksi sekä yksilön terveydelle että terveydenhuollon kokonaiskustannuksille ehkäisten monia kansansairauksia. Liikunnalla on havaittu yhteys myös oppimiseen, koulumenestykseen sekä tiedollisiin toimintoihin. (Syväoja ym. 2012, 5 – 6.) Tutkimusten mukaan lapsuus- ja nuoruusajan aikainen liikkuminen ja omaksuttu aktiivisuus on yhteydessä myös myöhemmin mitattuun suhtautumiseen liikuntaa kohtaan ja näin ollen liikunnallisen elämäntavan muokkautumiseen (Nummela 2018, 7; Telama ym. 2014). Liikunnalliseen elämäntapaan ja yleisesti liikuntaan kasvattamista pidetäänkin hyvin tärkeänä tekijänä myöhemmän elämän liikunnan jatkuvuuden kannalta sekä Suomessa että useissa muissa maissa (Kaunisto 2016, 19).

2.1 Liikunta ja fyysinen aktiivisuus

Fyysisellä aktiivisuudella viitataan toimintaan, joka on lihasten energiankulutusta kohottavaa, tahdonalaista ja pääasiassa liikkeeseen johtavaa. Liikunta puolestaan on fyysistä aktiivisuutta, jota harjoitetaan tiettyjen vaikutusten ja syiden vuoksi ja usein harrastuksena. (Käypä hoito 2015b; Ahola & Nevala 2009, 6.) Liikunnan yhteyteen vahvasti liittyvä fyysinen kunto tarkoittaa tilaa, joka koostuu liikuntasuoritusten keskeisistä toiminnoista ja

rakenteista. Fyysistä kuntoa tarkasteltaessa voidaan keskittyä joko elinjärjestelmien tai liikuntasuorituksissa tarvittavien ominaisuuksien näkökulmaan. (Käypä hoito 2015b.)

Elinjärjestelmällisesti tarkasteltuna voidaan tutkia esimerkiksi aerobista, eli verenkierto- ja hengityselimistön kuntoa. Liikuntasuoritusten näkökulmasta fyysistä kuntoa voidaan määritellä esimerkiksi lihaskunnon, eli lihasvoiman ja -kestävyyden tai kestävyys-, eli aerobisen kunnon osa-alueilta. Fyysinen kunto käsitetään suorituskykyä, jonka arvioinnissa otetaan huomioon yksilön sukupuoli, koko sekä ikä. (Käypä hoito 2015b.)

Liikunta auttaa kohentamaan mielialaa, selkeyttämään ajatuksia, vähentämään stressiä sekä parantamaan unen laatua. Ennen kaikkea tarpeeksi liikkumalla voidaan saada lisää elinvuosia, sillä liikkumisella voidaan ehkäistä, hoitaa sekä kuntouttaa useita sairauksia. Näitä ovat esimerkiksi tyypin 2 -diabetes, tuki- ja liikuntaelinsairaudet, useat sydän- ja verisuonisairaudet sekä jotkin syöpätaudit. (UKK-instituutti 2019; Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report 2018.)

Objektiivisesti mitattavaa ja luokiteltavaa fysiologista kuormitusta, joka kohdistuu elimistön eri osiin, kutsutaan liikunnan kuormittavuudeksi ja rasittavuudeksi. Yksilön fyysinen suorituskyky määrää, kuinka kuormittavaa liikuntamuoto hänelle on. Esimerkiksi rauhallinen kävely on usein hyväkuntoiselle liikkujalle kevyttä rasitusta, kun puolestaan sama aktiviteetti voi olla hyvin rasittavaa keuhko- tai sydänsairaalle henkilölle. (Käypä hoito 2015a; Ahola & Nevala 2009, 6.)

UKK-instituutin (2019) mukaan tutkimusnäyttö osoittaa, että kevyelläkin liikuskelulla voidaan alentaa rasva- ja verensokeriarvoja. Se kiihdyttää myös verenkiertoa ja auttaa vetreyttämään niveliä ja lihaksia. Kevyelläkin liikuskelulla voidaan nähdä terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville.

2.1.1 Liikunnan osa-alueet

Liikunnan laatua kuvattaessa liikunta voidaan eritellä erilaisiksi termeiksi. Tällaisia käsitteitä ovat hyötyliikunta, terveysliikunta, fyysinen aktiivisuus, inaktiivisuus sekä liikunta itsessään. Hyötyliikunnaksi kutsutaan liikuntaa, jolla ylläpidetään fyysistä aktiivisuutta. Hyötyliikunta on päivittäistä ja rutiininomaista, mutta siihen ei välttämättä liity suoranaista harrastamista. Tällaista liikuntaa voi olla esimerkiksi pyöräily kouluun tai töihin. Hyötyliikunta käsitteenä ei tarkoita terveysliikuntaa, joka puolestaan luetaan sellaiseksi fyysiseksi aktiivisuudeksi, joka vaikuttaa myönteisesti terveyteen. (Hiltunen 2001, 85; Ahola & Nevala 2009, 5.)

Terveysliikunnalla puolestaan voidaan edesauttaa ihmisen psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista terveyttä. Terveysliikuntaa harrastetaan usein terveyden edistämisen motiivein yksilön taito-, kunto- ja terveystasoon suhteutettuna muun muassa hyöty-, työmatka- tai harrastusliikunnan tavoin. (Siro 2012, 12-13.) Terveysliikunnan tunnusmerkkejä ovat jatkuvuus, säännöllisyys sekä kohtuullinen kuormitus. Kohtuullinen kuormitus on fyysistä aktiivisuutta, joka hengästyttää, mutta mahdollistaa puhumisen samanaikaisesti liikkuen. Esimerkiksi keski-ikäiset ja iäkkäät voivat harrastaa kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa reippaalla kävelyllä. (Kunto & Terveys 1/2008; Käypä hoito 2015a.)

Fyysisen aktiivisuuden vastakohtaksi voidaan mainita inaktiivisuus, jolla puolestaan viitataan lihasten täydelliseen käyttämättömyyteen tai hyvin vähäiseen aktiivisuuteen. Tämä johtaa elimistön toimintojen heikkenemiseen sekä elinjärjestelmien rakenteiden huonontumiseen. (Käypä hoito 2015b). Myös istuminen voidaan lukea kuuluvaksi fyysiseen passiivisuuteen, joka on terveydelle haitallista. Varsinkin pitkäaikainen istuminen on yhdistetty tuki- ja liikuntaelimistön vaivoihin sekä riskiin sairastua metaboliseen oireyhtymään. (Vuori & Laukkanen 2011, 7.)

Liikunnan osa-alueisiin tai muuhun liikuntaan voidaan lisäksi sisällyttää myös huippu- ja kilpaurheilu, jotka kuitenkin eroavat perinteisestä harrastus- ja terveysliikunnasta muun

muassa korkeammalla haastavuustasollaan sekä keskittymällä tavoitteellisesti tiettyyn lajiin (Vanttaja ym. 2017, 13).

Liikuntaa harrastetaan usein tarkoituksenmukaisesti. Liikuntakäyttäytyminen on toimintaa, johon luetaan liikunta sekä siihen vaikuttavat osa-alueet, joita ovat esimerkiksi esteet ja motiivit. Tärkeimpiä syitä liikkumiseen suomalaisten aikuisten keskuudessa ovat kunto, terveys, virkistyminen sekä rentoutuminen. Ajan puute koetaan usein liikunnan harrastamista rajoittavaksi tekijäksi. (Remes 2013, 11.)

Liikuntaharrastuksella tarkoitetaan pääasiassa fyysistä aktiivisuutta tai liikunnallisen vaihtoehdon suosimista vapaa-ajalla perustuen henkilökohtaiseen kiinnostukseen. Tekijöitä liikuntaharrastuksen taustalla ovat niin yksilön omat asenteet ja arvomaailmat kuin yhteiskunnan mahdollistamat tekijät. Lisäksi liikunnan harrastaminen on yhdistetty fyysisiin pätevyyskokemuksiin, joka viittaa ihmisen omaan käsitykseen itsestään liikkujana. Tutkimusten mukaan omaa kokemusta kunnosta pidetään usein jopa fyysistä kuntoa tärkeämpänä asiana. (Remes 2013, 11.)

Liikuntaharjoittelu tarkoittaa liikuntaa, joka pyrkii aiemmin asetettuihin tavoitteisiin ja on järjestelmällisesti toteutettua toimintaa. Asetettuja tavoitteita voivat olla esimerkiksi terveyshyötyjen saavuttaminen tai fyysisen kunnan edistäminen. Liikuntaharjoittelua voi olla muun muassa lihasvoima-, tasapaino-, liikkuvuus- ja kestävyysharjoittelu. (Käypä hoito 2015b.)

2.1.2 Fyysisen kunnan osa-alueet

Kestävyys- eli aerobinen liikunta on verenkierto- ja hengityselimistöä sekä aineenvaihduntaa edistävää liikuntaa. Se on useimmiten vähintään kymmeniä minuutteja kestävä

joko kokonaiskestoltaan tai osissa suoritettuna. Tällaisen liikunnan harrastaminen vaikuttaa aerobiseen kuntoon ylläpitävästi ja kohottavasti sekä rasittaa suuria lihasryhmiä kohdallisesti. (Käypä hoito 2015b.)

Lihassoimiharjoitteluksi puolestaan käsitetään vastusharjoittelu, jossa hyödynnetään yleisesti vastusharjoitteluun suunniteltuja laitteita ja muita välineitä, kuten levypainoja ja -tankoja (Terveyskirjasto n.d.). Tällaisessa harjoittelussa tulisi keskittyä dynaamisuuteen ja etenkin päälihasryhmien rasittamiseen niin, että lihakset niin sanotusti yllärasittuvat, jotta harjoittelun myötä lihaksen ja voiman kasvu on mahdollista (Puustinen 2012, 12).

Lihassoimiharjoittelua suositellaan harrastettavaksi kestävyysliikunnan lisänä aikuisille vähintään kahtena päivänä viikossa ja sillä on lukuisia terveysvaikutuksia. Lihassoimiharjoittelulla voidaan vaikuttaa myönteisesti muun muassa kehon rasvakudoksen määrään, voimatasojen parantamiseen, painonhallintaan, luuston ja lihasten vahvistamiseen ja vartalon muokkaukseen. Myös sokeritasapainon myönteisiä muutoksia on havaittu saavutettavan tyyppin 2 diabeteksessa voimiharjoittelun avulla. (Terveyskirjasto n.d.)

Tasapainoharjoittelu lukeutuu liikehallintaharjoitteluun, johon kuuluu myös koordinaatio, liikkeen ja asennon hallinta sekä ketteruus (UKK-instituutti 2020a). Tasapainolla viitataan kehon kykyyn mukautua tahdonalaisiin liikkeisiin, pitää yllä eri asentoja sekä vastata ärsykkeisiin, jotka tulevat ulkopuolelta. Liikkuvuus yhdistetään osaksi luontaista kehon toimintaa. Liikkuvuus on yksilöstä riippuvaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa yksilön liikunnallinen aktiivisuus, säännöllinen lihaskuntoutus, vammat, perinnölliset tekijät, työn rasittavuus ja sairaudet. Hyvällä liikkuvuudella voidaan ehkäistä lihaskuitu- ja lihaskuituvammoja ja vaikuttaa myönteisesti nopeuteen, voimantuottoon, aerobiseen kestävyteen sekä rentouteen. (Jalkanen 2012, 21.) Liikkuvuusharjoittelulla voidaan ylläpitää myös tuki- ja liikuntaelimestön toimintakykyä (UKK-instituutti 2020b).

2.2 Liikuntasuositukset

UKK-instituutin (2019) laatimien liikuntasuositusten mukaisesti 18-64 -vuotiaiden tulisi harrastaa viikoittain reipasta eli sydämen sykettä nostavaa liikkumista 2 tuntia 30 minuuttia tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa liikkumista. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi sisällyttää viikko-ohjelmaan 2 kertaa sekä harrastaa kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein. Liikkumisen suosituksissa on myös neuvottu tauottamaan paikallaoloa aina kun mahdollista sekä turvaamaan riittävä palauttavan unen määrä. Uudistetut liikuntasuositukset korostavat, että jo muutaman minuutin liikuntahetket riittävät aiemmin laadittujen 10 minuutin vähimmäismäärävaatimuksen sijaan.

2.3 Liikunta eri elämänvaiheissa

Kauniston (2016, 19-20) mukaan aiemmin tehdyissä tutkimuksissa on korostettu pysyvän liikunnan ja urheilun aktiivisuuden tärkeyttä lapsuudesta aikuisuuteen saakka. Erityisesti lasten ja nuorten monipuolista liikuntaan rohkaisemista tulisi edesauttaa, jotta luotaisiin mahdollisuus fyysisen aktiivisuuden pysyvyydelle ja myöhemmälle liikunnalliselle elämäntavalle. Liikunnallisen elämäntavan näkökulmasta lapsuus sekä nuoruus ovat otollisimpia aikoja sosiaalistua liikunnallisesti aktiiviselle elämälle omaksuttujen taitojen ja asenteiden puolesta.

2.3.1 Lapsuuden aikaiset liikuntakokemukset

Elämänkaarellisesti ihmisen ensimmäisiin ikävaiheisiin kuuluu varhaislapsuus. Varhaislapsuudeksi käsitetään yleisesti aika ennen kouluikää ja se voidaan jakaa sekä vauvaikään (0-2 vuotta) että leikki-ikään (2-6 vuotta). Varhaislapsuus puolestaan lukeutuu lapsuuskäsitteen alle, joka luokitellaan varhaislapsuuden lisäksi leikki-ikään sekä kouluikään. (Hietala 2014, 5.)

Lapsuudessa (0-12 vuotta) liikuntaan vaikuttavat perheen arvot ja asenteet sekä asuin- ympäristö ja kaveripiiri (Karvonen, Nikander & Piirainen, 2016, 68–73). Liikunnan ja kansanterveyden laitoksen 27 vuotta kestäneestä tutkimuksesta käy ilmi, että aktiivisuuden kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudessa: jos lapsi oli aktiivinen ennen kouluikää, ennusti se todennäköisesti liikunnallista elämäntapaa myös tulevaisuudessa. (Hirvensalo ym. 2007.) Lapsuusiän urheiluharrastuksella on myös positiivinen vaikutus mielenterveyteen aikuisiällä (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2017, 2).

Lehtoväreen ja Saukkoriipin (2020, 12-13) esittävät myöskin varhaisen vaiheen liikunnallisen elämäntavan omaksumisen olevan yhteydessä myöhemmän iän positiiviseen suhtautumiseen liikuntaa kohtaan sekä aktiiviseen liikkumiseen. Suhde liikkumiseen alkaa muodostua jo varhaisessa iässä ja tutkimusten mukaan lapsuudessa tapahtuneiden liikuntakokemusten on havaittu olevan yhteydessä halukkuuteen liikkua sen alku- ja jatkumisvaiheissa. Yksilön oman kokemuksen itsestään liikkujana sekä myöhemmän iän liikunta-aktiivisuuden on myös todettu olevan yhteydessä henkilökohtaisen liikuntasuhteen muodostumiseen. Nämä liittyvät yksilön liikunnalliseen orientaatioon sekä identiteettiin liikkujana ja näihin liitetyjä piirteitä voidaan erotella esimerkiksi sukupuolen, iän, liikuntakokemusten sekä negatiivisten ja positiivisten liikkumiseen liitettyjen merkitysten kautta.

2.3.2 Nuoruuden aikaiset liikuntakokemukset

Nuoruudenaikainen liikunnallinen aktiivisuus on yhteydessä myöhemmin havaittuun liikunnallisen aktiivisuuden pysyvyyteen (Hirvensalo 2002, 22). Nuoruudenaikaisen koulu- liikunnan merkitystä liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen sekä myöhempään pysyvään liikunnallisuuteen on korostettu. Lapsuuden ohessa nuoruudessa mahdollistetut valmiudet edesauttavat pysyvän liikunta-aktiivisuuden ylläpitoa myöhemmässä elämässä. Tekijät, joiden on havaittu ennustavan aikuisuuden aikaista fyysistä aktiivisuutta ovat hyvänä koettu terveys, korkea intensiteetti liikuttaessa, kilpaurheilun harrastaminen

sekä liikunta huipputasolla, liikunnan harrastaminen aktiivisesti nuoruudessa yhdessä fyysisesti aktiivisuuden kanssa yleisellä tasolla, organisoituun liikuntaan osanotto, hyvä koulun liikunta-arvosana sekä menestys koulussa, oma tyytyväisyys taitoihin, kuntotason ja suorituskykyyn sekä hyvällä tasolla oleva kestävyyskyky ja yleisesti kestävyysliikunnan harjoittaminen. (Kaunisto 2016, 20-21.)

2.3.3 Liikunnallinen aktiivisuus aikuisuudessa ja ikääntyneillä

Aikuisuus käsitetään lain mukaan alkavan 30 vuoden iästä. Aikuisuus alkaa kuitenkin juridisesta näkökulmasta 18-vuoden täyttämisen ja täysi-ikäisyyden myötä. (Grundström 2019, 2.) Aikuisuudessa liikuntaan saattaa liittyä vahvojakin tunnekokemuksia. Aktiivisuus voidaan kokea voimavarana elämän käännekohdissa; se voi toimia sosiaalisen tuen tarjoajana sekä virkistykseen ja ilon kokemusten tuottajana. Iäkkäämpänä liikunnan arvo terveyshyötyjen näkökulmasta korostuu. Myös ympäristöllä on vaikutusta fyysisen aktiivisuuden määrään, ikävaiheesta riippumatta. (Karvonen, Nikander & Piirainen, 2016, 68-73.) Suomalaiset miehet ja naiset ovat kutakuinkin yhtä aktiivisia keskenään, miehillä elämäntapa tosin on pysyvämpää. Naisilla haasteita liikunnallisen elämäntavan ylläpitämiseen vaikuttaisivat aiheuttavan elämänmuutokset, kuten lasten saaminen. (Hirvensalo ym. 2007.)

Iäkkäänä (yli 65-vuotiaana) ihmisen elinjärjestelmät sekä -rakenteet alkavat hiljalleen heiketä. Yleisen terveydentilan ylläpidon ohella olisi tärkeää panostaa myös toimintakyvyn säilyttämiseen. Iän tuomat tekijät asettavat haasteita liikunnan harrastamiselle, mutta liikunnallisesti aktiivinen elämä olisi hyvin suositeltavaa. Tutkimusten mukaan iäkkäät harrastavat kuitenkin jonkin verran liikuntaa, erityisesti kävelyä. Suomalaisten ikääntyneiden liikunnallinen aktiivisuus on kohtalaisen hyvällä tasolla kansainvälisissä vertailuissa. (Autio 2007, 6-8.)

2.4 Liikkumattomuudesta aiheutuvat terveyshaitat

Viime vuosikymmeninä voimakkaasti lisääntynyt teknologian käyttö on edesauttanut väestön passivoitumista huomattavasti. Runsaasta paikallaanoloista voi seurata terveydelle merkittäviä haittoja, esimerkiksi riski sairastua pitkäaikaissairauksiin, kuten sepelvaltimosairauteen, kasvaa. (Aittasalo, Husu & Kukkonen-Harjula, 2016.) Karin (2018, 10) mukaan maailman terveysjärjestö (WHO, 2010) on listannut liikkumattomuuden neljännelle sijalle arviossa, jossa käsitellään ennenaikaisen kuoleman riskitekijöitä teollistuneissa maissa.

Pitkät passiiviset jaksot aiheuttavat terveysongelmia jopa niille, jotka harrastavat terveystoimintaa nykyisten suositusten mukaan. Runsas istuminen lisää ylipainon, lihavuuden, tyypin 2 diabeteksen, metabolisen oireyhtymän, sydän- ja verisuonitautien sekä joidenkin syöpämuotojen riskiä. Jos liikunta on ollut vähäistä lapsuudessa, voidaan jo 17 vuoden ikäisillä nuorilla nähdä sepelvaltimotaudin kehittymistä ennakoivia muutoksia kaulavaltimoiden kaikukuvauksissa. (Huttunen, 2016.)

3 Minäkuva

Minäkuvan käsite kattaa erilaiset roolit, joita henkilö omaksuu eri toimintaympäristöissä ja eri ihmisten seurassa. Minäkuvan voidaan ajatella muodostuvan kolmesta eri ulottuvuudesta, näitä ovat: ihanneminäkuva, todellinen minäkuva sekä normatiivinen minäkuva. Käsitteet kuvaavat lyhykäisyydessään sitä, millainen henkilö haluaisi olla, millainen hän todellisuudessa on sekä millainen hänen tulisi olla sopeutuakseen yhteisön määrittämiin normeihin. (Minäkuva n.d.)

3.1 Liikunta ja minäkuva

Liikunnan merkitys minäkuviin on havaittu jokaisessa ikäryhmässä. Myönteiset vaikutukset on kuitenkin todettu voimakkaimpina lapsilla ja keski-ikäisillä ihmisillä molempien sukupuolten osalta. Minäkuvien parantamisessa toimivat useat erilaiset liikunnan muodot, mutta tehokkaimmiksi on todettu erityisesti voimaharjoittelu ja aerobinen liikunta. (Remes 2013, 27-28; Fox 2000.)

Nupposen (2005) mukaan liikunnan myönteisiä vaikutuksia on korostettu liikaa aiemmissa liikuntaa ja itsearvostusta kattaneissa tutkimuksissa. Hänen mukaansa voidaan esittää fyysisen minäkuvan olevan suuri hyvinvointitekijä vain henkilöille, jotka kokevat olevansa liikkuvia yksilöitä ja jotka ovat tottuneet liikkumaan nuoresta iästä saakka. Tällöin liikkuvan ihmisen itsearvostus saattaa olla riippuvainen liikunnasta myös kielteisessä mielessä muun muassa sairastuessa, jos liikunnan harjoittaminen estyy. Tässä tapauksessa itsearvostus voi olla vaarassa. Myöhemmällä iällä liikkumisen elämänsä omaksunut yksilö puolestaan voi kokea liikunnan neutraalimpana asiana. Tällöin henkilö mahdollisesti jopa monipuolistaa käsitystään itsestään positiivisessa mielessä. (Remes 2013, 28; Nupponen 2005.)

Nupposen (2005) mukaan liikunnan harjoittamisella saaduilla kokemuksilla yksilön yleinen pätevyyden tunne sekä luottamus selviytymiseensä voivat joko vahvistua tai heikentyä. Myös sosiaalisilla ja kognitiivisilla pätevyydenkokemuksilla on mahdollista lisätä itsearvostusta. Ratkaisevaa on se, kuinka olennaisena yksilö kokee kunkin osa-alueen elämässään. Esimerkiksi liikunnan tärkeys on suoraan yhteydessä siihen, kuinka paljon fyysisen pätevyyden lisääminen kohottaa itsearvostusta. (Remes 2013, 28.)

3.1.1 Minäkäsitys ja minäpystyvyys

Minäkäsitys koostuu useista osa-alueista, kuten koetusta sosiaalisesta, fyysisestä ja kognitiivisesta pätevyydestä, jotka toisinaan eritellään kyseisiksi minäkuviksi. Erilaiset pätevyydet jaetaan edelleen tehtäväspesifeihin pätevyydenkokemuksiin. Minäkäsitys on jatkuvasti muuntuva, moniulotteinen ja hierarkkinen kokonaisuus, jota kutsutaan usein myös itsearvostukseksi. Itsearvostusta puolestaan pidetään hyvin pysyvänä ominaisuutena. (Remes 2009, 27; Lintunen 2000; Stiller & Alfermann 2007.)

3.1.2 Itsetunto ja itsearvostus

Liikunnan avulla on mahdollista parantaa fyysisen minäkuvan osa-alueita sekä toisinaan myös itsetuntoa. Liikunnan parissa fyysinen minäkuva rakentuu saavutusten, tulosten, saadun palautteen sekä yksilöllisten saavutusten ja tulosten tulkintatapojen pohjalta. Fyysisen itsearvostuksen lisääntyminen on yhteydessä mielenterveyteen, jolloin se nähdään myönteisenä asiana psyykkisessä hyvinvoinnissa. Fyysinen minäkuva puolestaan on vahvasti yhteydessä itsearvostukseen. (Remes 2013, 27.)

3.2 Hyvinvointi ja mielenterveys

Liikunnalla on tärkeä rooli hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisessä koko elämänkaaren aikana. Urheilu ja liikkuminen lisää ja ylläpitää kehon voimavaroja sekä tasapainottaa kehoa ja mieltä. Elimistön kunnossa pitämiseen vaaditaan kuitenkin päivittäistä liikkumista. Fyysinen aktiivisuus on erityisen merkittävää varsinkin ikäihmisten sairauksien ehkäisyssä, toiminnanvajavuuksien minimoimisessa ja toimintakyvyn ylläpidossa. (Hiltunen 2001, 82-83; Ahola & Nevala 2009, 7.)

Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittelee mielenterveyden tilaksi, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviämään elämän haasteista sekä tekemään työtä ja osallistumaan yhteisönsä toimintaan. (Mental Health Action Plan, 2013, 5). Mielenterveyttä voidaan edistää esimerkiksi tukemalla yksilön elämänhallinnan ja itsetunnon vahvistamista, lisäämällä yhteisön osallistumista ja sosiaalista tukea sekä parantamalla lähiympäristöjen turvallisuutta ja viihtyisyyttä. Myös epätasa-arvoa ja syrjintää rajoittavat yhteiskunnalliset päätökset ja taloudellisen toimeentulon takaaminen rakenteiden tasolla tukevat osaltaan mielenterveyden edistämistyötä. (Mielenterveyden edistäminen, 2019.)

3.3 Liikunnan suhde mielenterveyteen ja hyvinvointiin

Liikunta auttaa ylläpitämään mielialan tasapainoa. On mahdollista, että liikunta helpottaa ahdistuksen ja masennuksen oireita, säilyttäen siten toimintakykyä. Toistaiseksi ei kuitenkaan ole tarpeeksi tutkimusnäyttöä siitä, ehkäiseekö liikunta kliinistä ahdistusta ja masennusta. Joissain tutkimuksissa apua on saatu liikunnasta jopa yhtä paljon kuin lääkehoidosta ja muista tavallisista hoitokeinoista. (Liikunta ja mieliala, 2015.)

Liikunta pienentää riskiä sairastua stressiperäiseen masennukseen. Kun luustolihakset työskentelevät, muodostuu niissä tavanomaista määrää enemmän PGC-1 alfa-1-nimistä

proteiinia. Tämä proteiini poistaa kynureiini -nimistä stressin yhteydessä erittyvää aminohappoa verestä. Kynureiinipitoisuuksien on todettu olevan korkeita mielenterveyspotilailta. (Agudelo ym. 2014.)

Remes (2013, 10-11) esittää aerobisen kunnon olevan mielenterveyden kunnon mittari useissa tutkimuksissa. Myös muut fyysisen kunnon osa-alueet, kuten lihaskestävyys, -voima sekä kehon koostumus, voivat liittyä liikuntaan sitoutumiseen ja liikunnan psyykkisiin vaikutuksiin. Tutkimusten mukaan fyysisen kunnon muutokset ovat yhteydessä fyysiseen itsearvostukseen. Kuitenkaan ne eivät ole ainoita mittareita liikunnasta saatuihin myönteisiin mielenterveydellisiin vaikutuksiin. Lisäksi liikunnan säännöllisyys ja intensiteetti ovat tärkeitä tekijöitä liikunnan vaikutusten osalta.

4 Aikaisemmat tutkimukset liikunnan yhteyksistä minäkuvaan, minäpystyvyyteen ja myöhemmän iän liikunta-aktiivisuuteen

Aikaisempia tutkimuksia liikunnallisen elämäntavan ja yksilön minäkuvan yhteyksistä on tehty vähän, vaikka muun muassa liikunnallisen elämäntavan muodostumista ja jatkumoa myöhemmälle iälle onkin tutkittu. Saatavilla on kuitenkin tutkimustietoa aiheeseen läheisesti liittyvistä käsitteistä, kuten yleisestä liikunnan ja kestävyysharjoittelun suhteesta minäkuvaan sekä muun muassa liikunnan ja minäpystyvyyden yhteyksistä toisiinsa. Liikunnallisen elämäntavan sisältyessä liikunnan harrastamisen yhteyteen avaa mahdollisuuksien tarkastella tutkimusaihetta näiden jo olemassa olevien tutkimusten pohjalta.

4.1 Liikunnan vaikutukset minäkuvaan

Liikunnan vaikutuksia minäkuvaan ja itsetuntoon on tutkittu vuonna 1989 julkaistussa tutkimuksessa (Ossip-Klein ym. 1989, 57; 158–161), jossa joukko naisia, joilla oli diagnosoitu masennus, jaettiin sattumanvaraisesti kolmeen eri ryhmään. Kaksi ryhmistä sai noudatettavakseen liikuntaohjelman, joka sisälsi neljä 20 minuutin mittaista harjoitusta viikossa ja yksi ryhmä toimi vertaisryhmänä. Tutkimus kesti vuoden ajan ja tutkimusjakson aikana koehenkilöille tehtiin mittauksia tasaisin väliajoin. Tutkimuksessa todettiin, että liikunnalla oli ollut myönteinen vaikutus minäkuvaan ja se säilyi koko vuoden seuranta-jakson ajan.

4.2 Kestävyysharjoittelu ja minäkuva

Kirkcaldy, Shephard ja Siefen (2002) tutkivat puolestaan kestävyysharjoittelun ja minäkuvan suhdetta toisiinsa ja havaitsivat niiden välisen yhteyden. Kyseisessä tutkimuksessa selvitettiin lähes 1000:n saksalaisen 14-18 -vuotiaan nuoren elämäntapoja liittyen ahdistukseen ja masennukseen, riippuvuuksiin, tupakointiin, alkoholin kuluttamiseen, mielen-

terveysongelmiin, minäkuvaan, vanhempien suhteisiin sekä koulutukseen. Tulosten mukaan säännöllinen kestävyysharjoittelu oli yhteydessä parantuneeseen minäkuvaan. Vahva yhteys näkyi erityisesti urheilun harrastamisen ja tupakoimattomuuden sekä juomattomuuden välillä. Liikunta oli yhteydessä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Säännöllisesti liikkuvien havaittiin myös olevan harvemmin ahdistuneita ja masentuneita sekä olevan avoimempia sosiaalisissa tilanteissa vähemmän liikkuviin verrattuna. Näin ollen tulosten pohjalta pääteltiin, että fyysinen aktiivisuus on yhteydessä minäkuvaan ja -käsitykseen. Liikunta on hyödyllistä nuorille ja edistämällä fyysistä kuntoa, voidaan saavuttaa parempia tuloksia yleisessä fyysisessä suorituskyvyssä sekä painon laskussa. Lisäksi kehon ulkoisten muutosten edesauttama positiivinen palaute ja huomio ympäristöltä voi johtaa yksilön minäkuvan paranemiseen.

Huangin ym. (2007) tutkimuksen tarkoituksena oli puolestaan tutkia fyysisen aktiivisuuden ja ruokailutottumusten vaikutuksia nuorten minäkuvaan ja kehonkuvaan vuoden kestävässä interventiossa. Tutkimuksessa kiinnitettiin huomiota fyysisen aktiivisuuden ja ruokailutottumuksien ohella myös nuorten istumisen määrään. Tutkimuksen mukaan terveyden edistämiseen tähtäävät interventiot voivat lisätä tietoutta terveysriskeistä ja edesauttaa tarvittavia muutoksia käyttäytymisessä. On kuitenkin mahdollista, että tällaiset interventiot saattavat lisätä epäterveellisten syömis- ja liikkumiskäyttäytymisten riskiä joukossa, jonka taustalla on havaittu lapsuuden aikaista ylipainoisuutta.

Kyseessä oli PACE+ -tutkimus, jossa tutkittiin kehon- ja minäkuvaa randomisoidulta kontrolliryhmältä. Tutkittavilta mitattiin sekä kehon- että minäkuvaa erilaisten mittareiden avulla. Mittaukset suoritettiin kolmena ajankohtana: tutkimuksen alussa, 6 kuukauden sekä 12 kuukauden kohdalla. Testattavien taustatekijät selvitettiin sekä painonmittaus suoritettiin tutkittavien osalta. Tulokset analysoitiin ryhmien välillä sekä ryhmien sisällä toistettujen testitulosten pohjalta. (Huang ym. 2007.)

Tulokset koottiin 657 nuoren vastauksista, jotka suorittivat kaikki kolme mittausta alussa sekä 6 kuukauden ja 12 kuukauden aikaväleihin. Interventiolla ei pääasiallisesti havaittu

olevan vaikutusta kehonkuvaan tai minäkuvaan kummankaan sukupuolen osalta. Tutkimukseen osallistuminen ei näyttänyt laskevan minäkuvaan tai huonontavan kehonkuvaan sukupuolten osalta huolimatta siitä, putosiko heidän painonsa vai ei. Myöskään painon samana pysymisellä tai lihomisella ei havaittu olevan vaikutusta minäkuvaan tai kehonkuvaan. Testiryhmästä painoaan pudottaneet tai painonsa samana pitäneet tytöt kuitenkin kokivat olevan tyytyväisempiä kehonkuvaansa 6 ja 12 kuukauden mittaustulosten mukaan pidemmän aikaa verrattuna niihin, joiden paino oli noussut 12 kuukauden aikana. Intervention haitallisia vaikutuksia minäkuvaan ja kehoon tyytymättömyyteen ei tutkittu. Tutkimuksen tulosten mukaan toteutetun kaltainen interventio edesauttoi fyysisen aktiivisuuden lisääntymistä. (Huang ym. 2007.)

Tutkimuksen käyttämien, ravitsemuksen käytäntöjen käyttöönottoa voidaan suositella ylipainoisille ja ylipainoisuuteen riskin omaaville ilman negatiivisia vaikutuksia. Tutkimuksen toteutuksen loppuvaiheessa havaittiin myös, että interventiossa käytettyjen, suoraan kehonkuvaan ja minäkuvaan kohdistettujen elementtien käyttäminen saattoi vähentää negatiivisten psykologisten ilmiöiden riskiä esiintyä. (Huang ym. 2007.)

4.3 Liikunta ja minäpystyvyys

Tutkimuksia fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista on toteutettu myös iäkkäämpien ihmisten kohdalla. McAuley ym. (2005) tutkivat minäpystyvyyden ja liikunnan välistä yhteyttä. Tutkimuksessa tarkasteltiin liikunta- ja minäpystyvyyksmallia (*Exercise and Self Esteem Model*) neljän vuoden ajalta keski-ikästään 66.7 -vuotiaiden tutkittavien keskuudesta. Testattavien määrä oli yhteensä 174. Analyysin tulokset osoittivat epäsuoran fyysisen aktiivisuuden ja minäpystyvyyden yhteyden fyysiseen itsearvostukseen sekä kokonaiskäsitukseen itsestä tutkimuksen neljän vuoden ajan. Ajan saatossa tutkittavat, joiden minäkäsitys ja fyysisen aktiivisuuden taso oli alhainen, nämä olivat suhteessa myös alempaan yleiskäsitukseen itsestä. Tämä tutkimus oli yksi ensimmäisistä, joka tutki näiden tekijöiden yhteyttä pitkällä aikavälillä tarkastellen myös fyysisen aktiivisuuden roolia. Lisäksi tutkimus

tarjoaa näkökantoja minäkäsityksen hierarkkisiin ja moniulotteisiin ominaisuuksiin fyysiseltä kannalta.

Aiemmin asetetun hypoteesin mukaan oletettiin, että minäpystyvyys ja fyysinen aktiivisuus olisivat yhteydessä minäkuvaan. Tätä hypoteesia tukivat mittaukset, jotka suoritettiin yhden sekä viiden vuoden päästä alkutilanteesta. Tulosten mukaan minäpystyvyyden ja fyysisen aktiivisuuden runsaus olivat vahvasti yhteydessä fyysiseen kuntoon, viehättävään vartaloon sekä voimatasoihin. Lisäksi fyysisen itsearvostuksen ja yleisen minäkäsityksen koettiin kohoavan aktiivisten testattavien joukossa. (McAuley ym. 2005.)

4.4 Lapsuuden aikaisten liikuntaharrastusten yhteys aikuisiän liikunnalliseen aktiivisuuteen

Kauniston (2016) retrospektiivisessä tutkimuksessa tarkasteltiin reserviläisten lapsuuden liikunta-aktiivisuuden yhteyksiä aikuisuuteen. Tutkimuksessa selvitettiin lapsuus- ja nuoruusajan ohjatun vapaa-ajan liikunnan sekä kilpaurheilun yhteyksiä liikunnalliseen aktiivisuuteen vapaa-ajalla aikuisuudessa. Tutkimuksessa otettiin esille myös kilpaurheilun sekä lapsuuden aikaisen organisoidun liikunnan yhteyksiä nuoruudessa tapahtuvaan kilpaurheiluun osallistumiseen sekä ohjattuun liikuntaan. Aineisto sisälsi 792 vastausta, jotka oli kerätty vuonna 2015 kyselylomakkeiden pohjalta.

Tutkimustulokset osoittivat yhteyden aikuisuuden liikunnallisen aktiivisuuden ja nuoruuden ja lapsuusajan ohjatun liikunnan ja kilpaurheilun osallistumisaktiivisuuden välillä. Tulosten mukaan lähes puolet niistä tutkittavista, jotka olivat harrastaneet lapsuudessaan kilpaurheilua tai organisoitua liikuntaa, liikkuvat vapaa-ajallaan ainakin kolme kertaa viikossa. Havaittiin myös, että yleisesti lapsuus- ja nuoruusajan viikoittainen aktiivisuus organisoidun liikunnan osalta peilautui liikunnalliseen aktiivisuuteen myös myöhemmin ai-

kuisiällä tutkittavien keskuudessa. Suuri osa aikuisena liikunnallisesti aktiivisista oli harrastanut lapsuudessaan joko kilpaurheilua tai ollut osallisena organisoidussa liikunnassa. (Kaunisto 2016.)

Lapsuuden ja nuoruuden aktiivisuudella organisoidussa liikunnassa ei havaittu korrelaatiota. Osallistujamäärien ja organisoidun liikunnan välillä havaittiin, että nuoruuden aikaiseen organisoituun liikuntaan osallistui enää melko vähän niistä, jotka olivat olleet aktiivisia tämän harrastuksen tai kilpaurheilun saralla lapsuudessaan. Kuitenkin nuoruusajan organisoidun liikunta-aktiivisuuden havaittiin olevan heijastava tekijä aikuisiän liikunnalliseen aktiivisuuteen, jossa liikuntaa harrastettiin viikkotasolla vähintään kolme kertaa. Tulosten pohjalta voidaan todeta kilpaurheilun ja ohjatun liikunnan olevan yhteydessä aikuisuudessa havaittuun aktiivisuuteen liikuntaa kohtaan sitä vahvemmin, mitä vanhemmaksi harrastusta ylläpidetään nuoruusvuosina. (Kaunisto 2016.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata Älyllä aktiiviseksi -hankkeeseen kuuluvien opiskelijoiden liikunnallista elämäntapaa ja sen yhteyttä minäkuvaan. Tässä tutkimuksessa liikunnallinen elämäntapa muodostuu kolmesta osa-alueesta: 1. UKK:n liikuntasuosittelun, 2. lapsuuden liikuntakokemusten sekä 3. oman kokemuksen pohjalta.

Tavoitteena on lisätä opinnäytetyön tekijöiden ymmärrystä liikunnallisen elämäntavan yhteydestä yksilön minäkuvaan sekä tuottaa lisätietoa aiheesta. Lisäksi tavoitteena on auttaa toimeksiantajaa ymmärtämään kohderyhmää ja sitä kautta kehittämään toimintaa paremmin tarpeita vastaavaksi esimerkiksi suunniteltaessa hankkeen liikunnallisia tuokiota.

Tutkimuskysymykset:

1. Millainen yhteys liikunnallisella elämäntavalla on yksilön minäkuvaan UKK:n liikuntasuosittelun mukaan?

Hypoteesi: Liikunnallisella elämäntavalla on positiivinen yhteys yksilön minäkuvaan UKK:n liikuntasuosittelun mukaan (Ossip-Klein ym. 1989)

2. Millainen yhteys lapsuuden liikuntakokemuksilla on liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen ja yksilön minäkuvaan?

Hypoteesi: Lapsuuden aikaiset myönteiset liikuntakokemukset vaikuttavat positiivisesti liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen ja yksilön minäkuvaan (Hirvensalo ym. 2007; Kaunisto 2016)

3. Millainen yhteys koetulla liikunnallisella elämäntavalla on yksilön minäkuvaan?

Hypoteesi: Koetulla liikunnallisella elämäntavalla on positiivinen yhteys yksilön minäkuvaan (Huang ym. 2007; McAuley ym. 2005)

6 Tutkimuksen toteuttaminen

Tutkimus toteutettiin sähköisenä kyselylomaketutkimuksena (*Liite 1*) kevään 2020 aikana. Tutkittaville lähetettiin sähköinen linkki kyselylomaketutkimukseen saatekirjeineen (*Liite 2*). Kohderyhmä koostui yhteensä 180:stä tutkittavasta.

6.1 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelmät voidaan jakaa kvalitatiivisiin eli laadullisiin ja kvantitatiivisiin eli määrällisiin tutkimusmenetelmiin (Luuppala, Mäkinen, Räsänen, 2017). Tutkimuksemme on määrällinen, kuvaileva poikkileikkaustutkimus ja päädyimme lomaketyyppisen kyselyn (*Liite 1*) toteuttamiseen kohderyhmälle. Halusimme nähdä, olisivatko kirjallisuuskatsauksessa perehtymiemme tutkimusten tulokset samankaltaisia myös tietojenkäsittelyn ja tekniikan opiskelijoiden keskuudessa. Kohderyhmäksi rajautui juuri tämä opiskelijaryhmä, koska sen koettiin palvelevan toimeksiantajaa parhaiten.

6.2 Tutkimukseen osallistujat

Tutkimukseen osallistujat olivat tieto- ja viestintätekniikan opiskelijoita Kajaanin ammattikorkeakoulussa. Tutkittavat kuuluivat Älyllä aktiiviseksi -hankkeen kohderyhmään ja opiskelijaryhminä heitä oli yhteensä 11. Tutkimukseen osallistujien valinta perustui sopivuuteen (Hirsjärvi ym. 2009). Tutkittavat olivat iältään yli 18-vuotiaita. Yläikärajaa ei kyselyyn vastaamiselle määritelty.

6.3 Kyselylomakkeen laatiminen ja aineistonkeruu

Kyselytutkimuksen etuna voidaan pitää sitä, että sen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto ja kysyä monia asioita yhdellä kertaa. Kyselylomakkeen laatiminen vie kuitenkin yleensä aikaa ja edellyttää sen esitestaamista ennen aineistonkeruun aloittamista. (Hirsjärvi ym. 2009.) Tässä tutkimuksessa aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen tutustuminen aloitettiin jo syksyllä 2019 ja kirjallisuuteen perehtyminen jatkui koko opinnäytetyöprosessin ajan. Joulukuussa 2019 valmistui ensimmäinen luonnos kyselylomakkeesta saatekirjeineen. Helmikuussa 2020 kyselylomakkeen tarkastivat tutkimus ja -kehittämistoiminnan opettaja Ari Teirilä sekä opinnäytetyön ohjaaja Kirsi Huotari. Tämän jälkeen tutkimuskysymyksiä muotoiltiin uudelleen ja kyselylomaketta muokattiin palautteiden perusteella paremmin tutkimuskysymyksiin vastaavaksi. Lomakkeen toteuttamisessa pyrittiin selkeään ulkoasuun ja kohtuulliseen pituuteen (Kyselylomakkeen laatiminen 2010). Tutkimuskysymyksistä pyrittiin tekemään mahdollisimman yksiselitteisiä ja helposti analysointiohjelmaan siirrettäviä sekä mahdollisimman vähän johdattelevia (Hiltunen n.d.).

Tutkimuksen luotettavuuden ja kyselylomakkeiden laadun sekä ymmärrettävyyden takaamiseksi lomakkeet luovutettiin testiryhmän (ALK17S) täytettäväksi torstaina 12.3.2020. Testiryhmältä pyydettiin kehittämideoita sekä palautetta, joiden pohjalta kyselylomakkeen sisältöä muutettiin hieman. Kun testiryhmän palaute oli saatu, kyselylomake viimeistely ja lomakkeen kysymykset hyväksytyt lopullisesti, voitiin lomakkeet luovuttaa tutkimuksen kohderyhmälle.

Kyselyt voidaan toteuttaa posti- tai verkkokyselyinä (Hirsjärvi ym. 2009). Tässä tutkimuksessa alun perin kyselylomakkeet (*Liite 1*) oli tarkoitus jakaa kohderyhmälle 17.3.-19.3.2020 ennalta laaditun aikataulun mukaisesti paperisina versioina Kajaanin ammattikorkeakoulun tiloissa. Tarkoituksena oli luovuttaa lomakkeet kohderyhmälle valvotusti luokkatilassa, jolloin vastaukset olisivat olleet mahdollista saada välittömästi testaustilanteen yhteydessä. Arvioimme, että vastausprosentti olisi ollut tällöin melko korkea. kuitenkin, keväällä 2020 vallinneen koronapandemian vuoksi Kajaanin ammattikorkeakoulun kampus siirtyi etäopintoihin juuri tutkimuksen aineistonkeruun ennalta suunnitellun

ajanjakson aikana, jonka johdosta tutkimuksen aineistonkeruu päätettiin toteuttaa sähköisen Google Forms -kyselylomakepohjan avulla etänä. Tutkittaville (N=180) lähetettiin sähköinen linkki kyselylomakkeeseen (*Liite 1*) saatekirjeineen (*Liite 2*). Kyselylomakkeeseen vastaaminen perustui täyteen vapaaehtoisuuteen ja anonymiteetin suojelemiseen. Kysymystyyppinä käytettiin suljettuja kysymyksiä, joissa on valmis rakenne ja rajatut vastausvaihtoehdot, minkä vuoksi kysely oli strukturoitu (Hirsjärvi ym. 2009). Tietojen keräämiseen käytettiin sekä nominaaliasteikkoa, jossa yksiköt luokitellaan vain tiettyihin ennalta määrättyihin luokkiin, että OSGOOD-asteikkoa, jossa vastaaja valitsee asteikolta 1–5 itselleen sopivimman vaihtoehdon (Vilpas. n.d.). Etuna sähköisessä kyselylomakkeessa on, ettei tutkija voi vaikuttaa vastauksiin läsnäolollaan tai olemuksellaan. Ongelmaksi taas saattaa muodostua se, ettei väärinymmärryksiä ole mahdollista kontrolloida (Hiltunen n.d.).

Aineiston keräämisen jälkeen, lomakkeet pysyvät opinnäytetyön tekijöillä säilössä. Kyselylomakkeen vastauksien tilastointi toteutettiin syksyn 2020 aikana. Aineiston kuvaamisessa hyödynnettiin taulukointia sekä jakaumia. Aineistoa analysoitiin peilaamalla tutkimuksen tuloksia aiempien tutkimusten tuloksiin ja vastaten tutkimuksen kolmeen pääasialliseen tutkimuskysymykseen.

6.4 Tutkimuksen eettiset periaatteet

Tutkimuksessa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä (TENK 2012). Tutkimuksessa pyrittiin takaamaan tutkittavien itsemääräämisoikeus ja osallistumisen vapaaehtoisuus. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2009, 4.) mukaan on tärkeää, että tutkimukseen osallistumisessa tarjolla on tarpeeksi tietoa ja että se on täysin vapaaehtoista. Suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta voi antaa kirjallisesti tai sanallisesti. Suostumuksen voi ilmaista myös muutoin käyttäytymisen pohjalta. Vapaaehtoisuuden tulisi toteutua myös kaikissa vuorovaikutustilanteissa tutkimuksen aikana. Tutkittavien vaivautunut olotila tai esimerkiksi muu kiusaantuneisuus tai pelko voi olla syy olla jatkamatta tutkimusprosessia.

Tiedonhankintamenetelmänä kyselytutkimuksen toteuttamisessa päädyttiin juuri kyselylomakkeeseen, koska sen koettiin olevan kohderyhmälle sopivin tapa; joillekin kynnys osallistua esimerkiksi kasvokkain tapahtuvaan haastattelutilanteeseen voisi olla liian korkea ja tutkimuksen aineistonkeruuvaiheessa pyrittiin turvaamaan kaikille mieluisat ja tasa-arvoiset olosuhteet osallistua tutkimukseen. Kyselylomakkeen (*Liite 1*) ohessa tutkittavat vastaanottivat myös saatekirjeen (*Liite 2*), jossa tutkittavia tiedotettiin tutkimuksen luonteesta, aiheesta ja tiedonkeruumenetelmästä yhdessä tutkijoiden yhteystietojen ja aineiston jatkokäytön informoinnin kanssa. Tutkittavilla oli mahdollisuus ottaa tutkijoihin yhteyttä, jos kysyttävää tai epäselvyyksiä ilmeni tutkimuksen tiedonkeruuvaiheen osalta. Koimme, että lomaketyyppinen haastattelu olisi ajankäytöllisesti tehokasta ja mahdollistaisi meille isomman otannan yhdessä tutkittavien itsemääräämisoikeuden ja yksityisyyden suojelemisen kanssa.

Myös tutkimuseettinen neuvottelukunta (2009, 5-6.) korostaa eettisten periaatteiden kunnioittamisessa tutkittavien riittävä informointia. Se, kuinka yksityiskohtaista annettu informaatio on, riippuu siitä, millaisia tiedonhankintatapoja tutkimuksessa hyödynnetään. Esimerkiksi kyselytutkimuksissa tutkittaville tulee esittää tutkimuksen aiheen lisäksi se, kauanko kyselyyn menee aikaa ja mitä tutkimukseen osallistuminen käytännössä merkitsee. Tiedotettaessa tutkimuksesta, tulee tutkittaville esittää tutkimuksen aihe, mihin kerätty aineisto hyödynnetään, säilytetään ja käytetään jatkossa, vapaaehtoinen osallistuminen, vastaamiseen kuluva aika ja käytännössä tapahtuva toteutustavan laatu. Lisäksi esillä tulee olla tutkijoiden yhteystiedot. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 5-6.)

Tutkimukseen osallistuminen oli kohderyhmälle vapaaehtoista ja tapahtui täysin anonymisti, mitä korostettiin tutkittaville tiedonkeruuvaiheessa. Tutkimuksen kysymykset valittiin siten, etteivät ne ohjaisi vastaamaan kysymyksiin millään tietyllä tavalla. Lomakkeen kysymykset tarkasti tutkimus- ja kehittämistoiminnan opettaja Ari Teirilä ja niihin tehtiin muutamia korjauksia. Kyselyä kokeiltiin testiryhmällä ennen sen luovuttamista varsinaisen kohderyhmän täytettäväksi.

Tutkittavien itsemääräämisoikeuden lisäksi tarkoituksenmukaista on keskittyä vahingoittamien välttämiseen sekä henkisesti että sosiaalisesti ja taloudellisesti. Lisäksi yksityisyys ja tietosuoja tulee varmistaa. Periaatteet, jotka pyrkivät suojaamaan yksityisyyttä, voidaan jakaa tutkimusjulkaisuihin, luottamuksellisuuteen ja tutkimusaineiston suojaamiseen sekä tutkimusaineiston hävittämiseen tai säilyttämiseen. Myös eettinen ennakoarvointi on yksi eettisistä periaatteista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 4-11.)

Aineisto säilytettiin tutkijoiden käytössä, eikä sitä jaettu eteenpäin. Aineistoa käytettiin tarkoituksenmukaisesti tutkimuskysymyksiin vastaamisessa ja tutkimustulosten raportoinnissa sekä analysoinnissa. Yksityisyyden ja tietosuojan periaatteita kunnioitettiin ja tutkimusaine tuhotaan tulosten kirjaamisen jälkeen.

6.5 Aineistoanalyysi

Aineiston analysointi aloitettiin tarkistamalla tiedot ja hylkäämällä virheelliset tai puutteelliset vastaukset. Aineisto järjesteltiin ja tutkimuskysymysten tulokset lisättiin Matlab-ohjelmistoon. Kullekin vastausvaihtoehdoille luotiin omat arvonsa. Tämän jälkeen arvoista pystyttiin laskemaan erilaisia tilastoja.

Tutkimuksen aineistoa tarkasteltiin määrällisen analyysin keinoin. Määrällisellä analyysillä voidaan selvittää esimerkiksi erilaisia syy-seuraussuhteita ja yhteyksiä ilmiöiden välillä tilastojen ja numeroiden avulla (Määrällinen analyysi 2015). Hyödynsimme kuvailevia tilastotieteen menetelmiä ja tarkastelimme aineistoa frekvenssien ja prosenttien avulla kuvaten. Vertasimme erilaisten muuttujien vaikutuksia toisiinsa korrelaatioiden avulla.

Hyödynsimme aineiston analysoinnissa lineaarista regressioanalyysimenetelmää (Zou, Tuncali & Silverman 2003). Oletimme, että havaintoarvojen välillä olisi lineaarinen tilastollinen riippuvuus. Käytimme määrittyskerrointa (R neliötä), jotta saimme selville, kuinka hyvin regressioyhtälö ja data sopivat yhteen. Näiden menetelmien avulla pyrimme selvitt-

tämään yhteyksiä UKK:n liikkumisen suositusten täyttämisen sekä minäkuvan välillä; yhteyttä lapsuuden ajan liikuntakokemusten ja koetun minäkuvan välillä sekä yhteyttä koetun liikunnallisen elämäntavan ja yksilön minäkuvan välillä.

7 Tulokset

Kuvaamme tutkimuksen tuloksia vastaten kolmeen tutkimuskysymykseen: 1. Millainen yhteys liikunnallisella elämäntavalla on yksilön minäkuvaan UKK:n liikuntasuositusten mukaan? 2. Millainen yhteys lapsuuden liikuntakokemuksilla on liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen ja yksilön minäkuvaan? 3. Millainen yhteys koetulla liikunnallisella elämäntavalla on yksilön minäkuvaan? Tutkimukseen vastanneiden määrä oli 40 opiskelijaa vastausprosentin ollessa 22 %.

7.1 Vastaajien taustatiedot

Vastaajat olivat kaikki iältään yli 18-vuotiaita. Vastauksia kyselyyn tuli yhteensä 40, yksi vastaaja ei ilmoittanut taustatietojaan, joten ne kerättiin 39 henkilöltä. Suurin osa vastanneista (51 %) oli 21–23-vuotiaita. Miehiä oli vastanneista 61,5 %, naisia 33 % sekä muun sukupuolisia 5 %. Tarkat määrät vastaajien iän ja sukupuolen suhteen on kuvattu taulukossa 1.

Taulukko 1: Frekvenssitaulukko vastaajien sukupuoli- ja ikäjakaumasta. (n = 39, yksi puuttuva tieto).

Ikä	Nainen	Mies	Muu	Yht.
18–20	5	5	-	10
21–23	7	11	2	20
24–26	1	3	-	4
27–29	-	3	-	3

30-	-	2	-	2
Yht.	13	24	2	39

7.2 Liikunnallisen elämäntavan yhteys yksilön minäkuvaan UKK:n liikuntasuositusten mukaan

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä tarkasteltiin, millainen yhteys liikunnallisella elämäntavalla on yksilön minäkuvaan UKK:n liikkumisen suositusten valossa. Tarkastelun kohteena oli kaksi asiaa: se, miten UKK:n liikkumisen suositusten täytyminen vaikuttaa minäkuvaan, sekä vastaajien oma kokemus suositusten täyttymisen vaikutuksesta minäkuvaan. Liikuntasuositusten täyttymiselle oli yhteensä kuusi UKK:n laatimaa kriteeriä. Vastausvaihtoehdot olivat ”kyllä”, ”en” sekä ”en osaa sanoa”.

Kriteerit UKK:n liikuntasuositusten täyttymiselle olivat seuraavat: reipas liikkuminen (esim. uinti, jumppa tanssi) vähintään 2 h 30 min viikossa, rasittava liikkuminen (esim. juoksu, pyöräily, hiihto) vähintään 1 h 15 min viikossa, lihaskuntoa tai liikehallintaa kehittävä liikkuminen (esim. kuntosali, ryhmäliikunta, pallopelit) vähintään 2 kertaa viikossa, kevyt liikuskelu useita kertoja päivässä (esim. kaupassa käynti, kotiaskareet, koiran ulkoilutus, pihatyöt), paikallaanolon tauottaminen aina tilaisuuden tullen (esim. istumisen tauottaminen, seisomatyöskentely ja taukoliikunta) sekä riittävä määrä palauttavaa unta (virkeä olo herätessä).

UKK:n liikuntasuositusten kriteerien täyttymiseen riittää kestävyysliikunnan osalta joko reippaasti liikkuminen 2 h 30 min viikossa tai rasittavasti liikkuminen 1 h 15 min viikossa. Kaikkien kriteerien täyttymiseksi riittää yhteensä viiden kohdan toteutuminen, edellyt-

täen kuitenkin joko reippaan tai rasittavan liikunnan suositusten mukaista viikkoliikuntamäärää. Kyselylomakkeessa vastaajat saivat arvioida UKK-liikuntasuositusten täyttymisen vaikutusta minäkuvaansa asteikolla 1–5. Arvo 1 kuvasi negatiivista ja arvo 5 positiivista.

Tutkimukseen osallistuneet miespuoliset vastaajat kokivat UKK:n liikuntasuositusten täyttymisen vaikuttavan minäkuvaansa positiivisemmin kuin naiset (kysymyksen 9 vastausten keskiarvot olivat vastaavasti 3.54 ja 3.00). Muunsukupuolisista ei saatu luotettavia tilastoja heidän pienen lukumääränsä vuoksi (n=2). Vanhemmat vastaajat kokivat UKK:n liikuntasuositusten täyttymisen vaikuttavan minäkuvaansa positiivisemmin kuin nuoremmat. Vastaajien iän ja kysymys 9 vastausten välinen korrelaatiokerroin on 0,38.

Huomionarvoista tutkimuksen tuloksia tarkastellessa on, että tutkittavien keskuudessa vain kahdella (5 % vastaajista) täyttyi kaikki viisi UKK:n liikuntasuositusten kriteeriä. Näistä vastauksista heijastui kuitenkin vahva positiivinen korrelaatio UKK:n liikuntasuositusten täyttymisen ja positiiviseksi koetun minäkuvan välillä. Verrattaessa UKK:n liikunnan suositusten kriteerien täyttymistä ja henkilöiden koettua minäkuva, yhteyttä ei havaittu.

Jotta otoskokoa saataisiin suuremmaksi, tuloksia siirryttiin tarkastelemaan niiden vastaajien kesken, jotka täyttivät UKK:n liikuntasuositusten kriteereistä vähintään kolme (n=19, 47,5 %). Suurin osa vastaajista, jotka täyttivät kriteereistä vähintään kolme, koki UKK:n liikuntasuositusten vaikuttavan minäkuvaansa neutraalisti (3). Yhteyttä UKK:n liikuntasuositusten lähes kokonaan täyttymisen ja minäkuvan välillä yhteyttä ei siis vastaajien kokemusten mukaan havaittu.

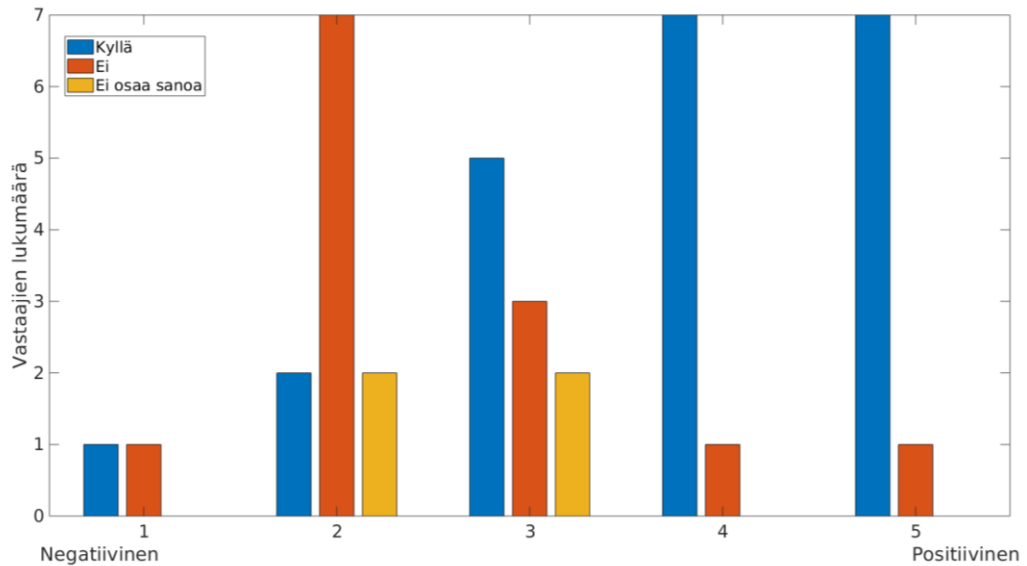
Vastaajat, jotka harrastivat lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa vähintään 2 kertaa viikossa (37,5 %, n=15), kokivat UKK:n liikuntasuositusten täyttymisen vaikuttavan minäkuvaansa positiivisesti (kysymyksen 9 keskiarvo 3,73). Myös reippaasti liikumisen (vähintään 2 h 30 min viikkoliikuntamäärän) kriteerin täyttäneiden (57,5%, n=23) keskuudessa koettujen UKK:n liikuntasuositusten täyttymisen todettiin vaikuttavan positiivisesti yksilön minäkuvaan (Kysymyksen 9 keskiarvo 3,52). Ne henkilöt, jotka harrastivat joko reipasta liikuntaa 2h 30 min viikossa tai raskasta liikuntaa 1h 15 min viikossa, sekä sen

lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa vähintään 2 kertaa viikossa (32,5%, n=13) kokivat UKK:n liikuntasuosituksen täyttymisen vaikuttavan minäkuvaansa positiivisimmin (Kysymyksen 9 keskiarvo 3,77).

7.3 Lapsuuden aikaisten liikuntakokemusten yhteys liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen ja yksilön minäkuvaan

Yhteys lapsuuden ajan liikuntakokemusten ja liikunnallisen elämäntavan muodostumisen välillä on vahva (*Kuvio 1*). Suurin osa henkilöistä, joiden lapsuuden ajan liikuntakokemukset olivat pääosin myönteisiä, koki niiden vaikuttaneen myös liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen positiivisesti, (64%, n=14, kysymyksen 11 keskiarvo 3,77). Suurin osa henkilöistä, joiden lapsuuden ajan liikuntakokemukset eivät olleet pääosin myönteisiä, koki näiden kokemusten vaikuttaneen liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen hieman negatiivisesti tai neutraalisti (85%, n=11, kysymyksen 11 keskiarvo 2,54).

Minäkuvaan lapsuuden aikaisilla myönteisillä liikuntakokemuksilla ei kuitenkaan näyttäisi olevan merkittävää yhteyttä. Suurin osa henkilöistä, joiden lapsuuden ajan liikuntakokemukset olivat pääosin myönteisiä, koki niiden vaikuttaneen minäkuvaansa neutraalisti tai lievästi positiivisesti (86%, n=19, kysymyksen 12 keskiarvo 3,14). Suurin osa henkilöistä, joiden lapsuuden ajan liikuntakokemukset eivät olleet pääosin myönteisiä, koki näiden kokemusten vaikuttaneen minäkuvaansa hieman neutraalisti tai hieman negatiivisesti (92%, n=12, kysymyksen 12 keskiarvo 2,54).



Kuvio 1: Lapsuuden aikaisten liikuntakokemusten koettu vaikutus liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen. Eri väriset pylväät kuvaavat, olivatko vastaajan lapsuuden aikaiset liikuntakokemukset pääosin positiivisia. Vaaka-asteikko kuvaa lapsuusajan liikuntakokemusten koettua vaikutusta liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen.

7.4 Koetun liikunnallisen elämäntavan yhteys yksilön minäkuvaan

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä tarkasteltiin yksilön oman koetun liikunnallisen elämäntavan yhteyttä minäkuvaan. Tällöin selvitettiin, onko yksilön omalla kokemuksella siitä, että liikunta on hänelle elämäntapa, yhteyttä minäkuvaan negatiivisesti tai positiivisesti. Kyselylomakkeen kysymykset tämän tutkimuskysymyksen vastausten saamiseksi oli laadittu asteikoille 1–5, joista arvo 1 kuvasi negatiivista ja 5 positiivista sekä vaihtoehtojen ”kyllä”, ”en” sekä ”en osaa sanoa” välille.

Tulosten mukaan suurin osa tutkittavista (52,5 %, n=21) ei kokenut liikunnan olevan heille elämäntapa. Myöskään yleisen koetun minäkuvan sekä koetun liikunnallisen elämäntavan välillä ei esiintynyt selvää korrelaatiota.

Kysymykseen 9, ei oltu osattu vastata tarkoituksenmukaisesti. Kysymyksessä kysyttiin, kokiko henkilö UKK:n liikkumisen suositusten täyttymisen vaikuttaneen omaan minäkuvaansa. Tarkoitus oli, että vain ne henkilöt, joilla UKK:n liikuntasuositukset täyttyivät, vastaisivat kysymykseen, mutta siihen olivat vastanneet myös ne, joilla suositukset eivät täytyneet, joten kysymyksestä saatua dataa ei voitu analysoida luotettavasti.

8 Pohdinta

Tutkimus tuotti uutta tietoa Kajaanin ammattikorkeakoulun Älyllä aktiiviseksi -hankkeen opiskelijoiden liikunnallisista tottumuksista sekä minäkuvasta. Seuraavaksi tarkastelemme tutkimuksesta saamiamme tuloksia peilaten niitä aiempiin tutkimustuloksiin selvittäen tulosten yhteneväisyyksiä, verrattavuutta ja eroja. Tavoitteena on pohtia tulosten syitä ja tutkimuksen luotettavuutta yhdessä onnistumisen ja jatkotutkimusehdotusten kanssa tarkastellen myös ammatillista kehittymistämme tutkimusprosessin myötä.

8.1 Tulosten tarkastelu aiempien tutkimustulosten pohjalta

Tarkasteltaessa liikunnallisen elämäntavan yhteyttä minäkuvaan UKK:n liikuntasuosituksen mukaan tutkimuksemme tuloksissa havaittiin selkeä yhteys reippaan liikunnan sekä lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävän liikunnan ja positiivisen minäkuvan välillä. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa, kuten Remeksen (2013) viittauksessa Foxin (2000) tutkimukseen oli todettu näiden liikuntamuotojen vaikuttavan positiivisesti yksilön minäkuvaan, joten saamamme tutkimustulos vahvisti tätä näkemystä. Tähän saattaa olla syynä liikunnan tuoma hyvä olo ja yleisesti mielialan ja minäkuvan kohentuminen, jota tukee myös Ossip-Kleinin ym. (1989) tutkimus, jossa liikunnalla havaittiin olevan positiivinen vaikutus minäkuvaan. Lisäksi tyytyväisyys omaan kehoon ulkonäöllisesti sekä oman kunnon ylläpidon tärkeänä pito ja säännöllisen liikunnan harrastamisen luoma liikunnallinen identiteetti voivat osaltaan vaikuttaa myönteisen minäkuvan muodostumiseen ja myönteiseen yleiskuvaan itsestä. Tämän lisäksi säännöllinen liikunnan harrastaminen voi vaikuttaa positiivisesti yksilön itsetuntoon, jolloin myös minäkuva voidaan kokea myönteisempänä. Hypoteesiimme liikunnallisen elämäntavan yhteydestä yksilön minäkuvaan positiivisesti saatiin myös tukea erityisesti edellä mainittujen liikuntamuotojen osalta.

Lapsuuden aikaisten liikuntakokemusten ja minäkuvan sekä liikunnallisen elämäntavan yhteyttä tarkasteltaessa tutkimuksen tulostemme yhteydessä oli havaittavissa vahva yhteys lapsuuden aikaisten liikuntakokemusten ja liikunnallisen elämäntavan muodostumisen välillä (*Kuvio 1*). Sama ilmiö havaittiin myös lukuisissa muissa aiemmin toteutetuissa tutkimuksissa, kuten liikunnan ja kansanterveyden laitoksen tutkimuksessa, jossa todettiin alle kouluikäisten lasten aktiivisen elämäntavan ennustavan liikunnallista elämäntapaa myös tulevaisuudessa (Hirvensalo ym. 2007) ja Kauniston (2016) tutkimuksessa, jossa tuotiin esille lapsuuden aktiivisen liikunnallisen harrastamisen yhteys aikuisuuden liikunnalliseen aktiivisuuteen. Tämä saattaa kertoa lapsuudessa omaksuttujen arvojen ja asenteiden myötävaikutuksesta myös myöhemmän iän elämäntapaan ja tuttuuden tunteeeseen. Kuten tutkimuksetkin vahvistavat, lapsuudessa rakennettu elämäntapa ennustaa usein myös myöhemmän elämän käyttäytymistä. Jo ennalta asetetun hypoteesimme vahvistukseksi uskomme, liikunnallinen aktiivisuus lapsuudessa säilyy osana rutiineja myös aikuisuudessa ja tämän myötä liikunnallisuus saattaa siirtyä myös myöhemmille sukupolville vanhempien myötävaikuttamisen edesauttamana muun muassa lasten liikuntaharrastusten tukemisena ja liikunnalliseen elämään kannustamisena.

Tarkastellessamme tutkimuksemme tuloksia koetun liikunnallisen elämäntavan yhteydestä yksilön minäkuvaan saimme poikkeavia tuloksia verrattuna aiempiin tuloksiin, kuten muun muassa Huangin ym. (2007) ja McAuleyn ym. (2005) tutkimukseen peilaten, jossa liikunnan koettiin olevan yhteydessä muun muassa minäkuvaan ja minäpystyvyyteen. Tutkimuksessamme koetun liikunnallisen elämäntavan ja minäkuvan välillä ei havaittu yhteyttä. Tämä saattaa kertoa siitä, että jo valmiiksi liikuntaa vähän harrastavat eivät koe liikuntaa merkittävänä vaikuttajana minäkuvaan positiivisesti tai negatiivisesti. Lisäksi pelkkä yksilön kokemus liikunnallisesta elämäntavasta ei välttämättä riitä kattamaan todellisia liikunnan tuomia positiivisia vaikutuksia, jos liikuntaa ei harrasteta koetusta tunteesta huolimatta kovin paljoa niin, että todelliset terveydelliset hyödyt olisivat mitattavissa tai havaittavissa. Tämä saattaa kertoa siitä, että luotettavampaa tutkimustietoa subjektiivisen kokemuksen rinnalla tulisi mitata myös todellisen, objektiivisesti mitattavan tiedon rinnalla. Tulos olisi myös saattanut olla toisella otannalla hyvin erilainen.

Hypoteesimme koetun liikunnallisen elämäntavan yhteydestä yksilön minäkuvaan ei siis toteutunut.

8.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen laatua voidaan arvioida sekä validiteetin että reliabiliteetin avulla. Validiteetti kertoo tulosten pätevydestä ja siitä tarkastellaanko ja mitataanko juuri sitä ilmiötä, jota on kerrottu mitattavan. Reliabiliteetti puolestaan ilmaisee, kuinka luotettava tutkimuksessa hyödynnetty menetelmä on. Erityisesti määrällisten tutkimusten yhteydessä tutkimuksen arvoa mitataan usein reliabiliteetin näkökulmasta. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan pitää sitä parempana, mitä suuremmalla todennäköisyydellä saataisiin samat tulokset samoin analysoidulla ja kerätyllä tavalla kun tutkimus toistetaan uudelleen. (Vilpas 2018, 11.) Arvioimme tutkimuksemme luotettavuutta kyselylomakkeen laadinnan sekä aineistonkeruun ja analyysin näkökulmasta.

8.2.1 Kyselylomakkeen luotettavuus

Tutkimuksen aineistonkeruuta varten luotu kyselylomake (*Liite 1*) laadittiin aiemman kirjallisuuden ja tutkimustulosten pohjalta. Tutkimuksella pyrittiin mittaamaan erityisesti liikuntasuosituksen täyttymisen, liikunnallisen elämäntavan sekä lapsuudenaikaisten liikuntakokemusten yhteyttä liikunnalliseen elämäntapaan sekä minäkuvaan. Kyselylomake pyrittiin rakentamaan ulkoasultaan selkeäksi ja helposti ymmärrettäväksi, jotta sen pohjalta kerättävät tulokset olisivat mahdollisimman luotettavia. Kyselylomake testattiin Kajaanin ammattikorkeakoulun ALK17S-ryhmän liikunnanohjaajaopiskelijoilla, jotka antoivat palautetta ja kehitysideoita kyselylomakkeen sisältöön liittyen. Kyselylomakkeen arvioi myös Kajaanin ammattikorkeakoulun tilastotieteiden opettaja Ari Teirilä, jolta saimme hyväksynnän kyselytutkimuksen toteuttamisen aloitukseen.

8.2.2 Aineistonkeruun ja analyysin luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta tarkastellessa keskitytään erityisesti tarkkuuteen, eli satunnaisvirheettömyyteen tutkimuksen toteutuksen yhteydessä sekä asioihin, jotka liittyvät mittaukseen. Reliabiliteettia ja tarkkuutta tulisi tarkastella vastausprosentin, otoskoon ja laadun, mittarin mittauskyvyn sekä tietojen syötön huolellisuuden pohjalta. (Vilkkä 2007, 149-150.)

Kyselylomakkeen (*Lite 1*) huolellisella laatimisella pyrittiin turvaamaan aineistonkeruun luotettavuus yhdessä vastaustilanteen kanssa. Alun perin kyselylomaketutkimus oli tarkoitus toteuttaa luokkatilassa, jossa tutkittavat vastaisivat tutkimukseen tutkijoiden valvonnan alla. Koronapandemian vuoksi tämä jouduttiin kuitenkin muuttamaan etänä toteutettavaan aineistonkeruuseen, toteuttamalla kyselylomakkeiden luovutus sähköisessä Google Forms -ympäristössä. Tutkittavat vastaanottivat sähköpostitse lähetetyn linkin kyselylomakkeeseen saatekirjeineen. Sähköisellä kyselylomakemuodolla pyrittiin lisäämään aineistonkeruun luotettavuutta antamalla tutkittaville riittävästi aikaa lukea kysymykset, ymmärtää tutkimuksen aihe ja vastata kyselylomakkeen kysymyksiin ilman kiirettä. Tällä pyrittiin turvaamaan totuudenmukaiset vastaukset. Tutkittavilla oli näin ollen vapaus valita vastaamisajankohta, paikka sekä se, halusivatko he ylipäänsä osallistua tutkimuksen aineistonkeruuseen vastauksillaan. Vastausten luotettavuutta pyrittiin turvaamaan myös korostamalla tutkittaville vastausten anonymiteettiä.

Tulosten reliabiliteetti on yhteydessä sekä otantakoon lisäksi myös otantamenetelmään. Tutkimuksen tuloksia voidaan pitää sattumanvaraisina otoskoon ollessa suurikatonen tai erittäin suppea. Lisäksi otoksen vinous johtaa tutkittavan joukon yliedustukseen eikä sen pohjalta saatujen tulosten voida todeta kattavan koko perusjoukkoa. Virheitä voi tapahtua myös, jos perusjoukon luettelo tai rekisteri ei ole päivitetty ajan tasalle tai tutkija ei osaa hyödyntää omaan tutkimukseen soveltuvia tilastollisia menetelmiä tietojen analysointi- ja käsittelyvaiheessa. (Vilpas 2018, 11.)

Tässä tutkimuksessa aineistonkeruun aikana kyselylomake lähetettiin 180 opiskelijalle, mutta vastauksia saatiin ainoastaan 40 kappaletta. Tämä tarkoitti vastausprosentin jäämistä 22 prosenttiin. Tulosten yleistettävyys jäi näin ollen heikoksi pienen aineiston vuoksi, eikä tuloksia voi yleistää luotettavasti vastaavanlaiseen kohderyhmään, joka heikensi tulosten luotettavuutta. Tutkimuksella saatiin kuitenkin suuntaa antavaa tutkimustietoa Kajaanin ammattikorkeakoulun tieto- ja viestintätekniikan opiskelijoiden liikuntatottumuksista ja minäkuvasta.

Tässä tutkimuksessa aineisto analysoitiin tarkoituksenmukaisilla aineiston analyysimenetelmillä, joilla saatiin vastaukset asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Huolellisella kyselylomakkeen laatimisella pyrittiin varmistamaan tulosten luotettavuus. Aineiston analyysi suoritettiin Matlab-ohjelmiston avulla tutkimuskysymyksittäin ja aineistoa kuvattiin käyttämällä frekvenssejä ja prosentteja. Muuttujien välistä yhteyttä tarkasteltiin korrelaatioiden avulla. Analyysin luotettavuus pyrittiin varmistamaan etsimällä keskisimmät tulokset tutkimuskysymyksiin ja analysoimalla niitä keskenään.

8.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimuksessa tarkasteltiin Kajaanin ammattikorkeakoulun viestintä- ja tietotekniikan opiskelijoiden kokemuksia liikunnallisen elämäntavan sekä lapsuuden aikaisten liikuntakokemusten yhteydestä yksilön minäkuvaan. Johtopäätöksinä voimme todeta, että reippaan liikunnan harrastaminen vähintään 2 h 30 min viikossa sekä liikehallinnan ja lihaskunnan harrastaminen vähintään kahdesti viikossa oli yhteydessä tutkittavien positiivisena kokemaan minäkuvaan. Myös lapsuuden aikaiset positiiviset liikuntakokemukset ovat yhteyksissä positiivisempaan minäkuvaan myös myöhemmällä iällä. Tämän lisäksi voimme todeta, että tutkimuksemme kohderyhmä ei kokenut koetun liikunnallisen elämäntapansa olevan yhteydessä minäkuvaansa.

Tutkimusjoukko oli hyvin rajattu toimeksiantajan toiveen pohjalta. Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista suorittaa tutkimus myös laajemmalle otannalle, kuten kokonaiselle am-

mattikorkeakoulun opiskelijamäärälle. Tällöin tutkimus kattaisi useamman opintoalan sisältäen myös enemmän liikuntaorientoituneita henkilöitä ja tuloksia voisi tarkastella näin ollen laajemmin tutkittavien liikuntamieltymysten ja elintapojen ollessa monimuotoisempia. Laajemman otannan kautta tutkimuksen tulokset olisivat myös paremmin yleistettävissä. Kiinnostavaa olisi ollut myös tietää, millaiset tutkimustulokset olisivat olleet, jos liikunnallista elämäntapaa määriteltäessä UKK:n liikkumisen suosituksista ei olisi otettu huomioon istumisen tauottamista ja palauttavaa unta, vaan sen sijaan olisikin keskitytty vain liikuntaharrastuksiin.

Jatkoa ajatellen mielenkiintoista olisi tutkia tarkemmin sitä, millaiset lapsuuden aikaiset liikuntakokemukset vaikuttavat nykyisin liikuntaa kohti suhtautumisessa. Lisäksi olisi mielenkiintoista selvittää, onko lapsuuden aikaisella liikuntaharrastuksella esimerkiksi seura-toiminnassa vaikutusta myönteiseen tai kielteiseen minäkuvaan ja liikunnallisen elämäntavan jatkumoon myöhemmällä iällä. Lisäksi aihetta voitaisiin tutkia jatkossa tutkimusmenetelmältään laadullisella haastattelututkimuksella suorittamalla esimerkiksi liikunnanohjausta sisältävä interventiotutkimus. Tutkimuksessa voitaisiin tarkastella liikuntaintervention vaikuttavuutta liikuntatottumuksiin ja tutkittavien minäkuvaan tapauksessa, jossa yleiset liikuntasuosituksiset eivät ole aiemmin täyttyneet.

8.4 Onnistumisen arviointi

Testiryhmälle toteuttamamme kyselyn perusteella oletimme, että tutkimuksesta saamamme tulokset olisivat olleet samankaltaisempia tutkittavan kohderyhmän osalta. Tulokset kuitenkin erosivat merkittävästi. Erityisesti yllätti se, ettei minäkuvan ja liikunnallisen elämäntavan väliltä tämän kohderyhmän osalta löytynyt yhteyttä.

Kysymyksen numero yhdeksän muotoilussa ei onnistuttu toivotulla tavalla, sillä siihen vastasivat myös ne henkilöt, joiden ei olisi ollut tarkoitus vastata kysymykseen, kuten pyydettiin. Kysymys yhdeksän oli muotoiltu seuraavalla tavalla: ”Koetko edellä lueteltujen UKK-liikuntasuositusten täyttymisen kohdallasi vaikuttavan minäkuvaasi *Minäkuva on yksilön oma tämänhetkinen käsitys itsestään”. Koska UKK:n liikkumisen suositukset täytti

vain kaksi henkilöä, ainoastaan heidän olisi kuulunut vastata kysymykseen. Olisimme voineet selittää kyselylomakkeessa tarkemmin kriteerit, jotka vaaditaan UKK:n liikkumisen suositusten täyttämiseen, jotta kysymykseen olisi osattu vastata tarkoituksenmukaisesti.

Teoriatietoa oli helppoa löytää suurimmasta osasta aiheita, liikunnallisen elämäntavan ja minäkuvan yhteyttä tosin oli tutkittu hyvin vähän. Sen sijaan liikunnasta ja sen yhteydestä mielenterveyteen olisi ollut todella paljon tietoa saatavilla. Saimme kirjallisuuskatsauksen nopeasti valmiiksi, mutta aiheen rajaaminen oli hieman haasteellista, sillä tässä vaiheessa emme olleet vielä täysin varmoja kaikista teemoista, mitä opinnäytetyö tulisi sisältämään.

Koemme, että olosuhteisiin nähden saimme tutkimuksen toteutettua melko hyvin. Osasimme käyttää luovuutta, emmekä jääneet neuvottomiksi, kun alkuperäinen idea fyysisten kyselylomakkeiden jaosta koulussa ei onnistunutkaan. Vaikka prosessi hidastui muutoksen vuoksi hieman, saimme kuitenkin pian valmiiksi uuden, sähköisen version kyselylomakkeesta, joka lopulta toimi oikein hyvin.

Tilastotieteen kurssilla olimme harjoitelleet PSPP-ohjelmiston käyttöä. Päädyimme kuitenkin käyttämään opinnäytetyön tutkimustulosten analysoinnissa Matlab-ohjelmistoa, sillä se oli meille tutumpi. Tutkimustulosten analysointi ja arviointi Matlab-ohjelmiston avulla sujui kätevästi ja saimme sen avulla kaiken tarvitsemamme tiedon.

Tavoitteemme oli saada Kajaanin ammattikorkeakoulun tieto- ja viestintätekniikan opiskelijoista uutta tietoa ja siinä onnistuttiin. Kun tiedetään, että suurimmalle osalle näistä opiskelijoista liikunta ei ole elämäntapa, eikä siihen välttämättä liity positiivisia muistoja, pystytään myös Älyllä aktiiviseksi toimintaa suuntaamaan paremmin opiskelijoita palvelevaksi. Tämä onnistuu esimerkiksi järjestämällä mahdollisimman matalan kynnyksen liikuntatoimintaa ja pyrkimällä saamaan opiskelijoille paljon onnistumisen kokemuksia. Tämän vuoksi oleellista olisi toiminnan vapaaehtoisuus, liikuntamuotoja tulisi olla niin paljon, että kaikille löytyy jotakin - tämä toki osaltaan voi vaatia entistä enemmän resursseja.

Liikuntatuokioissa olisi hyvä ottaa huomioon kaikki UKK-instituutin liikkumisen suositusten osa-alueet. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että tarjolla olisi istumisen tauottamista esimerkiksi taukojumpan muodossa; palautumiseen tähtääviä rentoutushetkiä, reipasta

ja rasittavaa liikuntaa sekä lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa. Lisäksi tietoutta esimerkiksi unen määrästä voisi lisätä jollakin kohderyhmälle sopivalla tavalla, hyödyntämällä älykkäitä ratkaisuja. Yksi sopiva keino lisätä aktiivisuutta voisi olla esimerkiksi pelillistäminen. Liikuntatuokioihin osallistumisesta voisi saada pisteitä ja esimerkiksi 10 pistettä kerättyään voisi lunastaa jonkin hyvinvointia edistävän palkinnon.

8.5 Ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyöprosessin kautta kerrytettyä ammatillista kehittymistä voidaan tarkastella Kajaanin ammattikorkeakoulun yleisten työelämävalmiuksien pohjalta (Yleiset työelämävalmiudet eli kompetenssit n.d.). Oppimisen taitojen näkökulmasta koemme, että olemme oppineet tunnistamaan itsellemme sopivimmat keinot sisäistää uutta tietoa ja hyödyntämään tätä tutkimuksen toteuttamisessa. Koemme, että voisimme kehittää osaamistamme vielä tilastollisten menetelmien osalta. Opinnäytetyöprosessi opetti tarkastelemaan tietoa lähdekriittisesti erityisesti tutkimuksen tiedonhaun eri vaiheissa. Myös tutkimuksellinen otteemme kehittyi prosessin aikana. Tämän lisäksi jaoimme oppimistamme suosittelemalla löytämiämme laadukkaita lähteitä toisillemme ja hyödyntämällä näitä opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen työstövaiheessa. Pyrimme molemmat jakamaan ja ottamaan vastuun opinnäytetyön eri osa-alueista ja tutkimuksen asianmukaisesta toteuttamisesta.

Eettisen osaamisen näkökulmasta pyrimme huomioimaan tutkittavien anonymiteetin säilymisen koko tutkimusprosessin ajan. Pyrimme toimimaan alamme ammattieettisten periaatteiden mukaisesti ja ottamaan vastuun omasta toiminnastamme ja sen seurauksista. Huomioimme myös kestävä kehityksen periaatteet toteuttamalla tutkimuksen aineistonkeruun sähköisessä muodossa fyysisten kyselylomakkeiden sijaan. Sovelsimme tasa-arvon periaatteita mahdollistamalla tutkittaville samanlaiset mahdollisuudet kyselyyn vastaamiselle ajasta tai paikasta riippumatta. Tutkimuksemme tuotti uutta tietoa kohderyhmästä, vaikka tuloksia ei voidakaan yleistää kuvaamaan laajempaa joukkoa sen pienen vastausprosentin (22 %, n=40) vuoksi.

Työyhteisöosaamisen näkökulmasta tutkimuksemme voi edistää yhteisön hyvinvointia tuottamalla lisää tietoa kohderyhmästä toimeksiantajallemme ja näin ollen mahdollistamalla Älyllä aktiiviseksi -hankkeen laadukkaan ja tarkoituksenmukaisen toiminnan. Olemme kehittyneet työelämän vuorovaikutus- ja viestintätilanteissa, mutta koemme, että voimme yhä kehittyä verkostoitumistaidoissamme työelämälähtöisestä näkökulmasta. Osaisimme hyödyntää tieto- ja viestintätekniikan taitoja opinnäytetyön toteutuksessa muun muassa käyttämällä erilaisia sähköisiä alustoja tiedonhaun, aineistonkeruun, aineiston analyysin sekä viestinnän suhteen. Koemme omaavamme valmiuksia toimia myös ennakoimattomissa tilanteissa ja tarvittaessa luomaan uusia lähestymis- ja toteutustapoja muun muassa tutkimuksen toteuttamisen eri vaiheissa. Kykenemme itsenäiseen työskentelyyn tutkimuksen toteuttamisessa palvelen toimeksiantajamme toiveita.

Innovaatio-osaamisen kannalta koemme kehittyneemme etenkin ongelmanratkaisutilanteissa. Osasimme hyödyntää jo olemassa olevaa tietoa tutkimuksemme tukena ja soveltaa erilaisia menetelmiä sekä tiedonhaussa että tulosten analysointivaiheessa. Pyrimme löytämään ratkaisuja, jotka olisivat ennen kaikkea asiakaslähtöisiä ottaen huomioon myös kestävyuden ja taloudellisuuden. Kansainvälistymisosaamisen näkökulmasta koemme omaavamme tarvittavan kielitaidon eri maissa tuotettujen tieteellisten tutkimusten hyödyntämisessä opinnäytetyön lähdemateriaalia valittaessa. Jatkossa tutkimuksellista osaamista voisi laajentaa myös kansainväliselle tasolle esimerkiksi toteuttamalla monikulttuurista yhteistyötä eri tahojen välillä. Koemme opinnäytetyön ennen kaikkea opettaneen meille monipuolisesti tutkimustyössä tarvittavia taitoja, joiden uskomme tukevan ammatillista kehittymistä myös tulevaisuudessa.

Koulutuskohtaisiksi kompetensseiksi on opinto-oppaassa määritelty liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveystuensaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen sekä liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus n.d.). Liikuntaosaamisen näkökulman otimme huomioon hyödyntämällä jo olemassa olevaa tietotaitoamme kyselylomakkeen toteutuksessa. Koska opinnäytetyömme ei ollut toiminnallinen työ, vaan tutkimus, ei liikuntataitojen ohjaaminen noussut tässä työssä kuitenkaan merkittävään osaan.

Ihmisen hyvinvointi- ja terveystoimintaosaamiseen näkökulman huomioimme perehtymällä lukuisiin eri tutkimuksiin koskien ihmisen kehitystä niin psyykkisesti kuin fyysisesti-kin elämänkaaren eri vaiheissa. Tämän kompetenssin kautta pohdimme myös, mitä erilaisia vaihtoehtoja toimeksiantajalla olisi jatkossa kohderyhmän toimintaa suunniteltaessa ja ohjattaessa.

Hyödynsimme pedagogista ja liikuntadidaktiikan näkökulmaa tutustumalla teorian kautta siihen, mitä mahdollisuuksia liikunnalla olisi kasvun ja kehityksen tukemisessa. Erityisesti tämä kohderyhmä huomioiden, älykkäät ratkaisut nousevat merkittävään osaan ja niiden osalta kehitettävää vielä riittääkin. Tämän opinnäytetyön tekeminen opetti tunnistamaan omia arvojaan entistä paremmin ja kehittämään sitä kautta omaa ohjauskäsitystä. (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus n.d.)

Liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen näkökulmasta koemme kehittyneemme tutkimuksellisessa mielessä uuden tutkimustiedon tuottajina. Lisäksi koemme, että toimeksiantajana toimiva Älyllä aktiiviseksi -hanke laajensi käsitystämme liikunta-alan hanketoiminnasta ja sen kehittämistä tutkimustiedon avulla myös käytännössä. Uskomme liikunnan olevan alana jatkuvasti kehittyvä alue, jonka sisällä toimiva kehitys-, yritys- ja tutkimustyö työllistää myös tulevaisuudessa alan osaajia ja meitä liikunnanohjaajina. Koemme omaavamme valmiuksia myös esimies- ja asiantuntijatehtäviin liikunta-alalla. (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus n.d.)

Lähteet

Aguedo, L.Z., Barres, R., Bhat, M., Correia, J.C., Erhardt, S., Femenía, T., Ferreira, D.M.S., Goiny, M., Izadi, M., Krook, A., Lindskog, M., Martinez-Redondo, V., Orhan, F., Pettersson, A., Porsmyr-Palmertz, M., Ruas, J.L., Schuppe-Koistinen, I., M. & Zierath, J.R. (2014). Skeletal Muscle PGC-1 α 1 Modulates Kynurenine Metabolism and Mediates Resilience to Stress-Induced Depression. *Cell*. 159 (1), s. 33–45.

Ahola E. & Nevala L. (2009). *Hyvinvointia liikunnasta. Liikuntaprojekti Suomen Urheilupuiston henkilökunnalle*. Saatavilla 10.12.2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200905042347>

Aittasalo M., Husu P. & Kukkonen-Harjula K. (2016). Jaloittele välillä! - perusteluja ja ratkaisuja istumisen ja muun paikallaanolon vähentämiseen. *Liikunta & Tiede* 53(2–3), s.17–23.

Appelqvist-Schmidlechner K., Häkkinen A., Kyröläinen H., Mäntysaari, M., Vaara J. & Vasankari T. (2017). Lapsuusajan kilpaurheilu suojaa psyykkiseltä oireilulta aikuisiällä. Tutkimuksesta tiiviisti 39, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Saatavilla 24.2.2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135840/URN_ISBN_978-952-302-9880.pdf?sequence=1&isAl-lowed=y

Autio, A. (2007). *Liikuntaharrastuksen ja liikkumiskyvyn yhteys sosiaalisiin tekijöihin ikääntyneillä henkilöillä*. Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 14.11.2020. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/9541/1/URN_NBN_fi_jyu-2007318.pdf

Bowman, E. D., Doyne, E. J., McDougall-Wilson, I. B., Neimeyer, R. A., Osborn, K. M. & Ossip-Klein, D. J. (1989). Effects of running or weight lifting on self-concept in clinically depressed women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), s. 158–161.

Fox, K. R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. *Physical activity and psychological well-being*, 13, 81-118.

Grundström, J. (2019). "Aikuisuus alkaa imetyksliiveistä": siirtymä nuoruudesta aikuisuuteen eri sukupolvien kokemana. Saatavilla 1.11.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/64751/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201906203338.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hietala, M. (2014). *Varhaislapsuuden motoristen toimintojen yhteys myöhemmin opittuihin motorisiin taitoihin*. Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 25.10.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44928/4/URN-NBN-fi-jyu-201412173523.pdf>

Hiltunen, P. (2001). *Liikunnan iloa, Terveellisen liikunnan opas kaikenikäisille*. Otava. Keuruu.

Hirvensalo, M. (2002). *Liikuntaharrastus iäkkäänä: yhteys kuolleisuuteen ja avuntarpeeseen sekä terveydenhuolto liikunnan edistäjänä* (No. 87). Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 14.11.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13505/9513913457.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hirvensalo, M., Kankaanpää, A., Leskinen, E., Raitakari, OT., Tammelin, T., Telama, R., Viikari, JS. & Yang, X. (2007). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. Saatavilla 12.12.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24121247>

Huang, J. S., Norman, G. J., Zabinski, M. F., Calfas, K. & Patrick, K. (2007). Body image and self-esteem among adolescents undergoing an intervention targeting dietary and physical activity behaviors [Abstract]. *Journal of adolescent health*, 40(3), 245-251. Saatavilla

8.12.2019. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1054139X06003843>

Husu P., Aittasalo M. & Kukkonen-Harjula K. (2016). *Jaloittele välillä! - perusteluja ja ratkaisuja istumisen ja muun paikallaanolon vähentämiseen*. Liikunta & tiede 53(2–3):17–23.

Hiltunen, L. (N.d.) *Metodina kyselytutkimus*. Saatavilla 18.11.2020. <http://www.mit.jyu.fi/OPE/kurssit/Graduryhma/PDFt/kyselytutkimus2.pdf>

Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. (2009). Tutki ja kirjoita Tammi, Helsinki.

Huttunen, J. (2016). *Liikkumattomuus on vaarallista - Sohvaperuna kuolee ennen aikojaan*. Terveyskirjasto. Saatavilla 7.4.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kol00402&p_listatyyppi=kol

Jalkanen, M. (2016). *Keskivartalon syvien lihasten ja sovelletun harjoittelun vaikutus krooniseen alaselkäkipuun, toimintakykyyn ja elämänlaatuun*. Pro gradu-tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Saatavilla 14.11.2020. <https://core.ac.uk/download/pdf/15169823.pdf>

Kajaanin ammattikorkeakoulu. (N.d.). Yleiset työelämävalmiudet eli kompetenssit. Saatavilla 22.11.2020. <https://www.kamk.fi/loader.aspx?id=991ef087-7a7a-46af-8a9d-c0c67d96b6cd>

KAMK (N.d.). Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus. Saatavilla 23.11.2020. <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68146/fi/68090>

Kari, J. (2018). Liikunta elämäkulussa ja työurat. Liikunta & Tiede 55 (1), s. 9–13.

Karvonen L., Nikander R. & Piirainen A. (2016). Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämäkulussa. Liikunta & Tiede 53 (1), s. 68–73.

Kaunisto, A. (2016). *Lapsuuden ja nuoruuden liikuntaharrastuksen yhteys aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen: retrospektiivinen tutkimus reserviläisten liikunta-aktiivisuudesta lapsuudesta aikuisuuteen*. Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 13.11.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52489/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201612205207.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kirkcaldy, B. D., Shephard, R. J., & Siefen, R. G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents [Abstract]. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 37(11), 544-550. Saatavilla 6.12.2019. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00127-002-0554-7>

Kunto & Terveys 1/2008, *Liikkeessä läpi elämän* s. 20–24

Käypä hoito. (2015a). *Liikunnan kuormittavuus ja rasittavuus*. Viitattu 12.2.2020. <https://www.kaypahoito.fi/nix01171>

Käypä hoito. (2015b). *Liikuntaa liittyviä määritelmiä*. Saatavilla 23.3.2020. <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>

Kääriäinen, H. (1988). *Minäkuvan kehitys*. Oy Finn Lectura Ab. Loimaa: Loimaan Kirjapaino Oy

Lehtoväre L. & Saukkoriipi, H. (2020). *Kohtaavatko toiveet ja toteutus? Oulun yläkoulujen oppilaiden fyysistä aktiivisuutta tukeva toiminta lukuvuonna 2017–2018*. Pro gradu -tutkielma. Oulun yliopisto. Saatavilla 18.10.2020. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-202005161897.pdf>

Liikunta ja mieliala. (2015). UKK-instituutti. Saatavilla 24.2.2020. https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_sairaudet/mieliala

Liikunnallisen elämäntavan valtakunnalliset kehittämisavustukset. (N.d.) Opetus- ja kulttuuriministeriö. Saatavilla 6.2.2020. https://minedu.fi/avustukset/avustus/-/asset_publisher/liikunnallisen-elamantavanvaltakunnallisetkehittamisavustukset

Lintunen, T. (2000). *Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittymisessä*. Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 124. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 82–83.

Luuppala, A., Mäkinen, K. & Räisänen, K. (2017). Soluessee: Tutkimusmenetelmät. Saatavilla 12.1.2020 <https://esseepankki.proakatemia.fi/soluessee-tutkimusmenetelmat/>

McAuley, E., Elavsky, S., Motl, R. W., Konopack, J. F., Hu, L. & Marquez, D. X. (2005). Physical activity, self-efficacy, and self-esteem: Longitudinal relationships in older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 60(5), P268-P275. Saatavilla 11.12.2019. <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/60/5/P268/585472>

Mental Health Action Plan 2013-2020. (2013). World Health Organization, s. 5. Saatavilla 24.2.2020. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/89966/9789241506021_eng.pdf?sequence=14

Mertaniemi, M. & Miettinen, M. (1998). *Suuntana hyvinvointi - Mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet? Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätö*. Jyväskylä: PainoPorras Oy.

Minäkuva. (N.d.). Peda.net. Saatavilla 17.12.2019 <https://peda.net/kangasala/pikkolan-koulu/opo/7-lk/7b/oppilaanohjaus/itsetuntemus/min%C3%A4kuva>

Mäki-Opas, T., Rahkonen, O. & Borodulin, K. (2015). *Terveys sosiologinen näkökulma liikunnallisen elämäntavan polarisoitumiseen – valinnat vai mahdollisuudet*. Saatavilla

8.3.2020. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127048/maki-opas.pdf?sequence=1>

Määrällinen analyysi. (2015). Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 15.11.2020. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/maarallinen-analyysi>

Määrällinen tutkimus. (2015). Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 8.3.2020. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>

Nummela, I. (2018). *LIKUNNALLISEEN ELÄMÄNTAPAAN KASVATTAMINEN – Liikunnanopettajien käsityksiä ja kokemuksia oppilaiden liikuntamotivaatiosta*. Saatavilla 7.3.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58152/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201805282819.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Nupponen, R. (2005). Liikunta ja hyvinvointi. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim. UKK-instituutti, 48–59.

Ossip-Klein, D. J., Doyne, E. J., Bowman, E. D., Osborn, K. M., McDougall-Wilson, I. B. & Neimeyer, R. A. (1989). Effects of running or weight lifting on self-concept in clinically depressed women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 158–161.

Pakkala-Juntunen, S. (2019). Projektipäällikkö. Suullinen tiedoksianto. 25.11.2019.

Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. (2018). U.S. Department of Health and Human Services. Washington, DC.

Puustinen, T. (2012). *LIHASVOIMAHARJOITTELUN VAIKUTUS TERVEYTEEN LIITTYVÄÄN ELÄMÄNLAATUUN 57–78-VUOTIAILLA MIEHILLÄ JA NAISILLA* (Master's thesis, Itä-Suomen yliopisto). Saatavilla 13.11.2020. https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uf-20120822/urn_nbn_fi_uf-20120822.pdf

Remes, L. (2013). *Liikunnasta elämäniloa ja energiaa: Masennusta kokevien nuorten aikuisten liikuntakurssin suunnittelu, toteutus ja arviointi*. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 15.11.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42184/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201309192323.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Siro, I. (2012). *Fyysisen kunnon yhteydet lieviin masennusoireisiin työikäisessä väestössä*. Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 13.11.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/38025/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201206131860.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Stiller, J. & Alfermann, D. (2007). Promotion of a healthy self-concept. Teoksessa J. Liukkonen, Y. W. Auweele, B. Vereijken, D. Alfermann & Y. Theodorakis (toim.) *Psychology for physical educators: student in focus*. Champaign, IL: Human kinetics, 123–140.

Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2012). *Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus - Lokakuu 2012*. Opetushallituksen muistiot 2012:5. Saatavilla 7.3.2010. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729_liikunta_ja_oppiminen_2_0.pdf

Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, JS & Raitakari, OT. (2007). *Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood*. Saatavilla 12.12.2019 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24121247>

Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari J. S.A. & Raitakari, O. T. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(5), 955-962.

Terveyskirjasto. (N.d.). Voimaharjoittelu – ohje keski-ikäisille ja vanhemmille. Duodecim. Saatavilla 13.11.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01079

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2009). Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Saatavilla 18.11.2020. <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>

UKK-instituutti. (2019). *Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille*. Saatavilla 24.2.2020. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>.

UKK-instituutti. (2020). Saatavilla 15.11.2020. https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuus

UKK-instituutti. (2020a). *Liikehallinta*. Saatavilla 14.11.2020. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/liikehallinta/>

UKK-instituutti. (2020b). *Liikkuvuus*. Saatavilla 14.11.2020. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/liikkuvuus/>

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017). Liikkumattomuuden jäljillä. *Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivi-*

suuden muutoksista. *Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisu*, 115. Saatavilla 25.10.2020. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_ja_ljilla_verkko.pdf

Vilpas, P. (N.d.). Metropolia. Saatavilla 8.3.2020. <https://users.metropolia.fi/~pervil/kvantsu/Moniste.pdf>

Vilpas, P. (2018). Kvantitatiivinen tutkimus. *Metropolia. Pdf-tiedosto*. Saatavilla 8.11.2020. <https://users.metropolia.fi/~pervil/kvantsu/Moniste.pdf>.

Vilkkä, H. (2007). *Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Saatavilla 8.11.2020. <http://hanna.vilkkä.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

Vuori, I. & Laukkanen, R. (2011). Liiallinen istuminen on terveydelle vaarallista. Teoksessa UKK-instituutti (toim.) *Terveysliikuntautiset–Liikkumattomuus haasteena*. Saatavilla 11.10.2020. <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/621-terveysliikuntautiset2011.pdf>
Vuori, I. & Laukkanen, 3108–3109.

Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. (2010). *Kyselylomakkeen laatiminen*. Saatavilla 18.11.2020. <https://www.fsd.tuni.fi/metodit/metodit/kyselylomake/laatiminen.html>

Zou, K. H., Tuncali, K., & Silverman, S. G. (2003). Correlation and simple linear regression. *Radiology*, 227(3), 617–628.

Liitteet

Liite 1

Kyselylomake ja vastausvaihtoehdot

Kyselylomakkeen kysymykset

Taustatiedot

1. Sukupuoli

Nainen

Mies

Muu

2. Ikä

18–20

21–23

24–26

27–30

Yli 30

UKK-instituutin liikkumisen suositukset

- 3. Harrastatko reipasta liikuntaa (esim. uinti, jumppa, tanssi) vähintään 2h 30min viikossa? *Kaikki sydämen sykettä nopeuttava liikkuminen kelpaa. Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.**

Kyllä

En

En osaa sanoa

4. Harrastatko rasittavaa liikuntaa (esim. juoksu, pyöräily, hiihto) vähintään 1h 15min viikossa? *Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

5. Harrastatko lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa (kuntosali, ryhmäliikunta, pallopelit) vähintään 2 kertaa viikossa?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

6. Kuuluuko päiviisi useita kertoja kevyttä liikuskelua (esim. kaupassa käynti, kotiaskareet, koiran ulkoilutus, pihatyöt)?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

7. Tauotatko paikallaanoloa aina kun voit (esim. istumisen tauottaminen, seisomatyökentely ja taukoliikunta)?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

8. Koetko saavasi riittävästi palauttavaa unta (heräät aamulla virkeänä)?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

Arvioi asteikolla 1–5 kuinka hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkaansa kohdallasi

9. Koetko edellä lueteltujen UKK-liikuntasuosituksen täyttymisen kohdallasi vaikuttavan minäkuvaasi *Minäkuva on yksilön oma tämänhetkinen käsitys itsestään

Negatiivisesti 1 2 3 4 5 Positiivisesti

Lapsuusajan liikuntakokemukset

10. Ovatko lapsuudenaikaiset (0–12 vuotta) liikuntakokemukset olleet pääosin myönteisiä?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

11. Koetko lapsuusajan liikuntakokemusten vaikuttavan liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen?

Negatiivisesti 1 2 3 4 5 Positiivisesti

12. Koetko lapsuusajan liikuntakokemusten vaikuttavan minäkuvaasi?

Negatiivisesti 1 2 3 4 5 Positiivisesti

Koettu liikunnallinen elämäntapa ja minäkuva

13. Millaiseksi koet minäkuvasi?

Negatiiviseksi 1 2 3 4 5 Positiiviseksi

14. Koetko liikunnan olevan sinulle elämäntapa? * Liikunnallinen elämäntapa voidaan määrittellä käsitteenä, jossa liikkuminen on osa yksilön elämää sekä käsitystä itsestä.

Kyllä

En

En osaa sanoa

Arvioi asteikolla 1–5 kuinka hyvin väittämä pitää paikkansa kohdallasi

15. Jos kyllä, vaikuttaako liikunnallinen elämäntapa minäkuvaasi?

Negatiivisesti 1 2 3 4 5 Positiivisesti

Liite 2

Kyselytutkimuksen saatekirje

Hyvä vastaanottaja,

Opiskelemme liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmassa Kajaanin ammattikorkeakoulussa. Teemme opinnäytetyönä tutkimusta liikunnallisen elämäntavan yhteydestä minäkuvaan. Tutkimuksen avulla voidaan lisätä ymmärrystä ja tietoa fyysisen aktiivisuuden yhteyksistä mieleen ja hyvinvointiin.

Tämä kyselytutkimus, johon pyydämme teitä osallistumaan, toimii osana opinnäytetyön toteutusta. Osallistuminen tutkimukseen tarkoittaa oheisen kyselylomakkeen täyttämistä ja sen palauttamista. Kyselyn vastaukset käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisesti. Vastaajan tiedot eivät paljastu tuloksia raportoitaessa. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan osoitteessa theseus.fi.

Ystävällisin terveisin,

Anni Meriläinen & Eveliina Pölkki

Jos teille ilmenee kysyttävää kyselylomakkeeseen liittyen, löydätte alta yhteystietomme:

Anni Meriläinen (puh. 045-1666610, annimeriläinen@kamk.fi)

Eveliina Pölkki (puh. 050-4388801, eveliinapolkki@kamk.fi)