

Janina Hyvärinen ja Janne Julkunen

# KORKEAKOULUOPIISKELIJAN LIIKUN- TAKÄYTTÄYTYMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Kyselytutkimus Kaakkois-Suomen ammattikor-  
keakoulun sairaanhoitaja- ja sosionomiopiskeli-  
joille

Opinnäytetyö

Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto

Liikunnanohjaaja (AMK)

2023



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto, liikunnanohjaaja (AMK)
Tekijät	Janina Hyvärinen & Janne Julkunen
Työn nimi	Korkeakouluopiskelijan liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät. Kyselytutkimus Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sairaanhoitaja- ja sosionomiopiskelijoille
Toimeksiantaja	Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Oy
Vuosi	2023
Sivut	44 sivua, liitteitä 35 sivua
Työn ohjaaja	Sami Huoman

## TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkimuskyselyn avulla selvittää opiskelijoiden liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä: mitä esteitä tai mahdollisuuksia opiskelijat kokivat heillä olevan liikunnan harrastamisen suhteen, mitkä asiat ovat vaikuttaneet heidän liikuntasuhteeseensa sekä minkälaisia vaikutuksia opiskelupaikkakunnalla oli vastaajien liikunnan harrastamiseen.

Opinnäytetyö toteutettiin määrällisenä tutkimuksena. Aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla. Kysymykset esitettiin suljettuina ja sekamuotoisina kysymyksinä. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Savonlinnan, Mikkelin ja Kotkan sairaanhoitaja- ja sosionomiopiskelijat täyttivät kyselylomakkeen.

Tutkimuksesta saadut tulokset olivat linjassa aiempien tutkimusten kanssa. Suurimmalla osalla vastanneista liikuntasuhde oli muuttunut viimeisen vuosikymmenen aikana erilaisten elämänvaiheiden ja -tilanteiden myötä. Liikuntasuhteeseen eniten vaikuttanut positiivinen tekijä oli kavereiden vaikutus. Negatiivisesti vaikuttavin tekijä oli koettu liikunnallinen epäpätevyys. Suurimmat syyt liikunnan harrastamiselle olivat terveydestä huolehtiminen ja mielihyvän saaminen. Ajan puute nousi puolestaan ylivoimaisesti vastatuimmaksi syyksi liikunnan harrastamattomuudelle.

Vastaajat, jotka vastasivat käyttävänsä liikunta- ja harrastepalveluita, vastasivat käyttävänsä niitä eniten kunnan tai yksityisen tahon tarjoamina. Tärkeimpinä tekijöinä kiinnostuksen lisäämiseen liikunta- tai harrastuspalveluita kohtaan ja/tai niiden käyttämisen aloittamiseen koettiin olevan edullisuus, hyvä sijainti sekä ajankäyttöllinen omaehtoisuus.

Pystyimme tutkimuskyselyn avulla saamaan vastauksia keskeisiin tutkimuskysymyksiimme. Yllättäviä tuloksia emme tutkimuskyselystä saaneet, vaan tulokset olivat pitkälti linjassa teoreettisen viitekehyksen kanssa. Pidimme opinnäytetyötä toimeksiantajallemme hyödyllisenä, sillä uutta tutkimustietoa opiskelijoiden liikuntakäyttäytymisestä tarvitaan jatkuvasti.

**Asiasanat:** liikunta, liikuntakäyttäytyminen, opiskelijat, harrastukset, korkeakoulut

Degree title	Bachelor of Sports Studies
Authors	Janina Hyvärinen & Janne Julkunen
Thesis title	Factors Influencing the Physical Activity of Applied University Students: Survey for Nursing and Social Service Students at South-Eastern Finland University of Applied Sciences
Commissioned by	South-Eastern Finland University of Applied Sciences
Time	2023
Pages	44 pages, 35 pages of appendices
Supervisor	Sami Huoman

## ABSTRACT

The objective of this thesis was to use a research survey to find out the factors influencing students' physical activity behavior: What obstacles or opportunities students felt they had when it came to exercising? What things have affected their physical activity relationship? What kind of effects the place of study had on the respondents' physical activity?

The thesis was carried out as a quantitative study. The data were collected using a questionnaire. The questions were presented as closed and mixed questions. The commissioning party of the thesis was South-Eastern Finland University of Applied Sciences. Nursing and social services students from Savonlinna, Mikkeli and Kotka filled in the questionnaire.

The results of the study were in line with previous studies. For most of the respondents, the physical activity ratio had changed over the past decade due to different life stages and situations. The most positive factor affecting the physical activity relationship was the influence of friends. The most negative factor was perceived physical incompetence. The main reasons for exercising were taking care of one's health and getting pleasure. Lack of time, in turn, emerged as by far the most answered reason for not exercising.

Respondents who said they used sports and hobby services said they mostly use them provided by municipalities or private parties. The most important factors for increasing interest in sports or hobby services and/or starting to use them were affordability, good location and independent use of time.

With the help of the survey, we were able to get answers to our key research questions. We did not get surprising results from the survey, as the results were largely in line with the theoretical framework. We found the thesis useful for our client, as new research data on students' exercise behavior is constantly needed.

**Keywords:** exercise, exercise behavior, students, hobbies, universities of applied sciences

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	KORKEAKOULUOPISELIJOIDEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN.....	7
3	LIIKUNTA JA MOTIVAATIO .....	9
3.1	Liikunta käsitteenä .....	9
3.2	Motivaatio käsitteenä .....	10
3.2.1	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio.....	10
3.3	Itsemääräämisteoria .....	11
4	LIIKUNTASUHDE JA HARRASTAMINEN.....	13
4.1	Liikunnan merkityksellistäminen .....	14
4.2	Liikunnan harrastaminen .....	15
4.3	Liikunnan harrastamiseen vaikuttavat tekijät .....	15
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	17
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	17
6.1	Tutkimuksen aineiston keruu .....	18
6.2	Tutkimuksen kohderyhmä.....	19
6.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	20
7	TULOKSET.....	21
7.1	Liikuntasuhde.....	21
7.2	Liikunnan harrastaminen ja sen merkitykset.....	24
7.3	Opiskelupaikkakunnan vaikutus liikunta- ja harrastusmahdollisuuksiin .....	27
8	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	31
9	POHDINTA.....	35
9.1	Toimenpide-ehdotukset toimeksiantajalle.....	39

## LIITTEET

Liite 1. Tutkimuskysely

Liite 2. Tutkimuskyselyn saatekirje

Liite 3. Tutkimuskyselyn muistutuskirje

Liite 4. Tutkimuskyselyn tulokset

Liite 5. Tutkimuslupa

## 1 JOHDANTO

Liikunta on yksi suosituimmasta vapaa-ajan viettotavoista ja yksi yleisimmistä harrastusmuodoista Suomessa (THL 2020). Liikunnalla on tunnetusti lukuisia terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia, kuten elintapasairauksien ennaltaehkäisy, terveellisten elintapojen omaksumisen edesauttaminen, yleisen jaksamisen lisääminen, toimintakyvyn edistäminen sekä painonhallinnan helpottuminen. Liikunta edistää myös henkistä ja sosiaalista hyvinvointia, onnellisuutta sekä parantaa elämänlaatua. (Tays 2021.)

On tärkeää tutkia tämän ikäryhmän liikuntakäyttäytymistä siitäkin syystä, sillä on tutkittu, että nuorten sekä nuorten aikuisten keskuudessa esiintyvällä, liikumattomuudesta johtuvalla ylipainolla voi olla haitallisia vaikutuksia terveyden kannalta myöhemmin elämässä ja se nostaa ennenaikaisen kuoleman riskiä. (Kelly & Reilly 2011, 898).

Grenman ym. (2018, 99) tutkivat, mikä opiskelijoita liikuttaa. Tutkimuksessa tarkasteltiin suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden liikunnan merkityksiä sekä niiden yhteyttä koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. Tutkimustulosten mukaan tärkeimpiä liikunnan merkityksiä olivat terveyden tavoittelu ja ylläpito, hyvänolontunne, ilo sekä kunnon kohottaminen. Miehillä korostuivat enemmän liikunnan fyysiset ja ulkoiset merkitykset, joita olivat haasteellisuus ja fyysisyys sekä kilpailu ja tavoitteellisuus. Naisilla korostuivat enemmän terveyspainotteiset ja sisäiset merkitykset, kuten terveys, kunto, virkistyminen ja rentoutuminen.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö eli YTHS (2016) teki valtakunnallisen terveystutkimuksen korkeakouluopiskelijoille. Kyseisessä tutkimuksessa tutkittiin yliopisto- ja korkeakouluopiskelijoiden terveyskäyttäytymistä. Tutkimuksessa ilmeni, että opiskelijoista 60 % harrasti vapaa-ajalla kuntoliikuntaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Neljäsosa opiskelijoista harrasti kuntoliikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa. Kerran tai harvemmin kuntoliikuntaa harrastavia oli 11 % opiskelijoista. (Kunttu ym. 2016, 48.)

Suurin osa aloittavista korkeakouluopiskelijoista on merkittävän muutoksen äärellä, sillä monet heistä ovat aikuisuuden kynnyksellä. Jotkut korkeakouluun opiskelemaan lähtevät saattavat vasta muuttaa lapsuudenkodistaan pois, jolloin edessä on uusi elämänvaihe sekä uusien elämäntapojen omaksuminen. Monella heistä muutto uudelle paikkakunnalle on usein ajankohtaista ja siten uusi ympäristö sekä uudet ihmiset voivat vaikuttaa liikunnan toteuttamiseen ja harrastamiseen. (Opetusministeriö 2007, 29.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tutkimuskyselyn avulla selvittää Kotkan, Mikkelin ja Savonlinnan sairaanhoitaja- ja sosionomiopiskelijoilta heidän liikuntakäyttämiseensä liittyviä asioita. Pyrimme selvittämään opiskelijoilta heidän suhdettaan liikuntaan, mitkä asiat liikuntasuhteeseen ovat vaikuttaneet ja mitä merkityksiä, mahdollisuuksia tai esteitä he löytävät liikunnan harrastamisen suhteen. Näiden lisäksi yritimme selvittää, mitä vaikutuksia opiskelupaikkakunnan liikunta- ja harrastepalveluilla on opiskelijoiden liikuntakäyttämiseen.

Opinnäytetyömme aiheeksi päädyimme valitsemaan tämän aiheen siksi, sillä tunsimme kiinnostusta korkeakouluopiskelijoiden liikuntakäyttämistä ja sen tutkimista kohtaan.

## **2 KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN LIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN**

Liikuntakäyttämisen voidaan katsoa liittyväksi terveyskäyttämiseen, sillä liikunnalla ja liikkumisella on vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen. Liikuntakäyttämisen voi olla terveydelle vahingollista, sitä ylläpitävää tai sitä parantavaa. Liikuntakäyttämiseen sisältyy liikunnan määrän, tehon ja keston lisäksi se, miten, kenen kanssa sekä missä liikutaan, sillä näilläkin tekijöillä on todettu olevan suuri merkitys terveyden kannalta. Terveys- sekä liikuntakäyttämiseemme vaikuttavat erilaiset determinoivat tekijät: uskomukset, odotukset, tiedot, minäpystyvyys, taidot, asenteet sekä sosiaaliset normit. (UKK-instituutti 2020.)

Useissa tutkimuksissa on käynyt ilmi, että liikunnan harrastaminen on vähentynyt opiskeluiden edetessä (Uusimäki 2007, 16). Erään tutkimuksen mukaan

liikuntasuositusten täyttävien osuus korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa on 40 %. Miehet saavuttavat terveysliikuntasuositukset keskimäärin hieman naisia yleisemmin. (THL 2021.) Korkeakouluihin tehdyssä terveystutkimuksessa tutkittiin opiskelijoiden liikuntakäyttäytymistä kunto- ja terveysliikunnan osalta. Tuloksissa miesten ja naisten osuus oli kummallakin sukupuolella sama (25 %) kuntoliikunnan harrastamisen suhteen. Hyötyliikunnan osalta miesten osuus oli 29 % naisten osuuden ollessa miehiä hieman pienempi (20 %). (Kunttu & Huttunen 2009, 55.)

Korkeakouluopiskelijat ovat usein uuden elämänvaiheen äärellä lähtiessään opiskelemaan korkeakouluun, mikä voi vaikuttaa merkittävään muutoksen liikuntakäyttäytymisessä. Siihen on voinut vaikuttaa esimerkiksi muutto uudelle paikkakunnalle, kun ympäristö ja ihmiset ympärillä vaihtuvat. Jotkut opiskelijat saattavat vasta muuttaa pois lapsuudenkodista, jolloin muutos voi olla merkittävä. (Opetusministeriö 2007, 29.)

Liikunnanharrastusten toteuttamiseen voi vaikuttaa suuresti taloudellinen pääoma, mikä nähdään usein liikunnan toteuttamisen esteenä (Itkonen & Kaura-vaara 2015, 139–140). Vaikka monet liikuntamahdollisuudet eivät maksa mitään, joillekin opiskelijoille mielekkään liikuntalajin harrastaminen ei välttämättä ole ilmaista tai edes edullista, sillä monet liikuntapalvelut, -harrastukset ja -tilat maksavat. Opiskelijoiden tulotaso on matala ja suurin osa kuukausittaista tuloista menee peruselämiseen kuten ruokaan, asumiseen ja laskujen maksamiseen. Näin ollen ylimääräistä rahaa ei välttämättä jää enää mieluisan liikuntaharrastuksen toteuttamiseen. (OLL 2021.)

Suomalaisissa korkeakouluissa liikuntapalveluilla ei ole virallista asemaa ja siksi myös opiskeluympäristöt sekä liikuntamahdollisuudet vaihtelevat eri paikkakunnilla (Opetusministeriö 2007, 29). Korkeakoululiikunnan järjestäminen on lakisääteinen tehtävä ja korkeakoululiikuntaa toteutetaan suositusten mukaisesti. Opiskelijaliikuntaliitto edistää Liikkuva korkeakoulu -toimintaa, jonka tarkoituksena on vaikuttaa rahoitukseen, yhdenvertaisuuteen, saavutettavuuteen sekä liikuntamahdollisuuksiin ja arkiaktiivisuuden tukemiseen. Liikku- vassa korkeakoulussa tavoitteena on liikuttaa opiskelijoita sekä edistää fyysistä aktiivisuutta. (OLL 2021.)



Korkeakoulujen tarjoamilla liikuntapalveluilla on tärkeä rooli opiskelijoiden hyvinvoinnin ja liikunnan jatkuvuuden toteuttamisen kannalta. Korkeakoululiikunnassa on otettu huomioon opiskelijoiden taloudellinen tilanne. Korkeakoulun tulee tarjota maksuttomia palveluita ja kuntien liikuntapalvelut sekä seuramaksut täytyvät olla edullisia opiskelijoille. (OLL 2021.) Korkeakouluihin tehdyssä terveys ja hyvinvointi -tutkimuksessa ilmeni, että ammattikorkeakouluopiskelijoista naiset ja miehet käyttivät vain 8 % oppilaitoksen tarjoamia liikuntapalveluja, kun vastaavasti yliopistossa liikuntapalvelujen käyttö osuus oli naisilla 36 % ja miehillä 17 % (Kunttu ym. 2016, 85).

### **3 LIIKUNTA JA MOTIVAATIO**

Luvussa 3 tarkastellaan liikuntaa ja motivaatiota käsitteinä esimerkkien kautta sekä selitetään ja kuvaillaan niitä asioita, jotka liittyvät näihin termeihin. Liikunta ja motivaatio ovat tämän opinnäytetyön kannalta olennaisia käsitteitä. Itsemääräämisteoria on motivaatioon liittyvä olennainen osa, jota on myös avattu myöhemmin tässä kappaleessa muutaman muun näihin käsitteisiin liittyvän termin lisäksi.

#### **3.1 Liikunta käsitteenä**

Liikunnan määrittely ei ole yksinkertaista, sillä sen tulkinta riippuu paljon siitä näkökulmasta, mistä asiaa tarkastellaan. Arkielämässä voimme mieltää liikunnan aamuvenyttelystä iltalenkkiin, työmatkakävelystä kuntosalilla rehkimiseen tai kalastamisesta sienestämiseen. (Itkonen & Laine 2015, 7.) Urheilulajien harrastaminen edustaa vain pientä osaa liikunnasta. Liikunta voi olla omatoimista, spontaania tai ohjattua ja sitä voidaan kutsua esimerkiksi perheliikunnaksi, koululiikunnaksi tai työpaikkaliikunnaksi. Liikunta on suomalainen käsite, jolle ei löydy aivan saman sisältöistä vastinetta muissa kielissä. (Jaakkola ym. 2017, 12.)

Vuoren (2013, 18) mukaan liikunnalla tarkoitetaan laajemmassa kuvassa tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, jonka seurauksena on energiankulutuksen kasvu. Yleisemmin liikunta sanana liitetään siihen, että se on vapaa-ajalla omasta tahdosta toteutuvaa fyysistä aktiivisuutta. Liikunnan

tavoitteena voi olla fyysisen kunnon tai terveyden edistäminen. Tavoitteena voi olla myös elämyksien ja kokemusten hakeminen.

Liikunta voidaan jakaa kunto-, terveys-, harraste-, virkistys- ja hyötyliikuntaan. Kaikilla nimityksillä on samoja sisällöllisiä piirteitä ja vaikutuksia, vaikka tarkoitusperä vaihtelee (Vuori 2013, 19.) Esimerkiksi kuntoliikunnassa tavoitellaan hyvää kuntoa ja sen säilyttämistä, kun taas terveystoiminnassa tavoitellaan parempaa terveyttä, mutta hengästyminen ja väsyminen ei ole siinä oleellista. Liikuntaa voidaan toteuttaa monella tapaa ja siihen voi liittyä monenlaisia tavoitteita. (Jaakkola ym. 2017, 12.)

### **3.2 Motivaatio käsitteenä**

Motivaatiolla tarkoitetaan toimintaan johtavien yksittäisten motiivien kokonaisuutta (Lehmuskallio 2017, 38). Motivaatio saa meidät tekemään asioita; se voi laittaa tai olla laittamatta meidät liikkumaan. Motivaatio selittää, miksi teemme sitä, mitä teemme. (Lintunen & Polet 2019, 9.) Ulkoinen ja sisäinen motivaatio ohjaavat molemmat liikuntakäyttäytymistä (Lehmuskallio 2007, 38).

Motivaatio voi näkyä tekemisen voimakkuutena (miten kovasti yksilö yrittää), pysyvyytenä (miten yksilö sitoutuu toimintaan) tai valinnoissa (kuinka haasteellisia harjoitteita yksilö valitsee) (Jaakkola ym. 2017, 131). Motivaatio muuttuu elämän aikana ja siihen vaikuttavat aina ympäristön sekä omien miellisten tekijöiden vuorovaikutus. Vaikuttavia tekijöitä voivat olla oma persoonallisuus, tunteet sekä ympärillä olevat ihmiset. (Vasalampi 2022, 12.) Taustalla käyttäytymistä ohjaavat myös yksilön arvot, asenteet, uskomukset ja tavoitteet. Motivaatio on edellä mainittujen asioiden sekä ympäristön yhteisvaikutus. (Jaakkola ym. 2017, 130–131.) Liikuntamotivaatiossa oleellista on, että ihminen kokee liikunnan hyödyt suurempana kuin sen haitat (Prochaska ym. 2008).

#### **3.2.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio**

Sisäinen motivaatio kumpuaa yksilön omasta halusta tai kiinnostuksesta. Siinä tekeminen innostaa ja se koetaan mielekkääksi. Tällöin tekemiseen ei tarvita

ulkoisia palkintoja, jotka motivoivat liikkujaa. Sisäinen motivaation toteuttaminen perustuu itselle tärkeisiin arvoihin ja päämääriin. (Martela & Jarenko 2014, 14.) Sisäisesti motivoitunut liikkuja on kiinnostunut liikunnasta itsestään ja saa siitä tyydytystä (Lehmuskallio 2007, 39).

Ulkoisessa motivaatiossa tekeminen nähdään välineenä, jossa tavoitteena on saavuttaa päämäärä. Siinä tekeminen itsessään voi olla väkinäistä. Ulkoisessa motivaatiossa on usein palkinto tai hyöty, joka ulkoisesti motivoi liikkujaa. (Martela & Jarenko 2014, 14–15.) Ulkoinen motivaatio on riippuvainen ympäristöstä ja sillä haetaan tyydytystä turvallisuuden tai yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Ulkoisessa motivaatiossa liikunnasta saatu lopputulos tai liikunnasta saatu palkkio virittävät tai ylläpitävät toimintaa merkittävämmiin kuin itse liikunta. (Lehmuskallio 2007, 39.)

Sisäinen ja ulkoinen motivaatio ei ole toisiaan poissulkevia, vaan päinvastoin ne usein tukevat toisiaan. Joskus ulkoinen motivaatio on välttämätöntä ja on tutkittu, että tietynlaiset motiivit tukevat hyvinvointia ja suoriutumista monella tapaa. Ulkoiset motiivit, jossa toimintaamme säätelevät vain palkkiot ja rangaistukset tai kielteiset tunteet, kuten häpeä tai ahdistuksen välttäminen, eivät tue hyvinvointia. Olisi hyvä löytää tasapaino sisäisen ja ulkoisen motivaation kanssa sekä pitää huoli, että motivaatio olisi enimmäkseen sisäistä motivaatiota, jotta tekeminen ruokkisi itse itseään, jolloin se olisi mielekästä ja jatkuvaa (Vasalampi 2022, 28–31.)

### **3.3 Itsemääräämisteoria**

Motivaation taustalla on olennaista tarkastella ihmisen psykologisia perustarpeita, jotka ovat autonomia sekä pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteet. Näitä kolmea perustarvetta kutsutaan itsemääräämisteoriaksi. (Vasalampi 2022, 14–15.) Edellä mainitut kolme psykologista perustarvetta ovat välttämättömiä sisäisen motivaation täyttymisen kannalta (Jaakkola 2010, 119). Itsemääräämisteorian mukaan ihminen nähdään toiminnallisena olentona, joka aktiivisesti hakeutuu tekemään itseään kiinnostavia ja merkittäviä asioita. (Martela & Jarenko 2014, 13).

Autonomia tarkoittaa, että yksilöllä on mahdollisuus tehdä omaan toimintaan liittyviä valintoja ja vaikuttaa päätöksentekoon. Liikunnassa autonomia voi olla liikuntamuotojen valitsemista tai toimintatapoihin vaikuttamista. (Jaakkola 2010, 119.) Ihmisellä tulee olla tunne siitä, että hän saa vaikuttaa ja säädellä omaa toimintaansa. Autonomian kokemukset ovat tärkeitä liikuntamotivaation kehittymisen kannalta. (Jaakkola ym. 2017, 133.) Autonomia on omaehtoisuutta, jossa yksilö kokee motivaation tulevan hänestä itsestään eikä ulkopuolelta. Autonomiata kokiessa yksilö nauttii siitä mitä tekee ja arvostaa päämäärää, jota tekeminen edistää. (Martela & Jarenko 2014, 29.)

Jaakkola (2010, 119) kuvaa pätevyyttä henkilön omiin kykyihin uskomisena ja uskona omien kykyjensä riittävyyteen. Yksilön kokiessa olevansa yleisesti hyvä liikunnassa, tarkoittaa se sitä, että pätevyyden tunne liikuntaan liittyvissä tehtävissä on suuri. Ihmisellä on luontainen tarve kokea pätevyyttä eli pystyvyyden tunnetta. Jokainen meistä haluaa kokea osaamisen ja hallitsemisen tunteita. (Vasalampi 2022, 39.) Fyysinen pätevyys pitää sisällään ihmisen kokemuksen kehosta, kunnosta ja liikuntataidoista. Koettua pätevyyttä pidetään hyvin tärkeänä sen suhteen, että omaksuuko yksilö fyysisen elämäntavan. Sen tärkeyttä ei voi olla korostamatta sisäisessä motivaatiossa. (Jaakkola ym. 2017, 134–135.)

Ihmisellä on tarve kuulua ryhmään, sillä käyttäytyminen tapahtuu sosiaalisessa ympäristössä (Vasalampi 2022, 39). Yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan sitä, että yksilö kokee olevansa osana jotakin ryhmää, joka saa hänet osallistumaan uudestaan toimintaan. Tällaisia liikuntamuotoja voivat olla erilaiset joukkuelajit tai ryhmäliikunnat. (Jaakkola 2010, 120.) Ihminen on laumaeläin, joka hakee positiivisia kokemuksia ryhmässä toimimisesta. Sosiaaliset kokemukset toimivat tärkeinä motivaation lähteinä. (Jaakkola ym. 2017, 134.) Toisaalta tutkimukset osoittavat, että kaikille persoonille ei sovi ryhmäliikuntamuotoinen liikunta. Introvertit eli ”sisäänpäin kääntyneet” ihmiset viihtyvät paremmin omissa oloissaan ja näin ollen tykkäävät liikkua itsenäisesti. (Weckström s.a.)

#### 4 LIIKUNTASUHDE JA HARRASTAMINEN

Liikunta on kulttuurisesti rakentuva sosiaalinen maailma, jossa jokaisella yksilöllä on vaihteleva suhde tähän maailmaan ja sen ilmiöihin. Sillä tarkoitetaan suhtautumis- ja kiinnittymistapoja, jonka kautta yksilö kohtaa liikunnan sosiaalisen maailman ja määrittää sen, miten liikunta näyttäytyy yksilön elämässä. Liikuntasuhde on moniulotteinen prosessi, mikä kehittyy elämän aikana. (Koski 2017, 87–88.)

Liikuntasuhde sisällyttää liikunnan harjoittamisen ja omakohtaisen liikkumisen, yleisen liikuntaan asennoitumisen ja suhtautumisen sekä siihen liittyvän kulttuurin. Liikuntasuhde pitää sisällään myös yksilön tiedot ja käsitykset liikuntakulttuurin eri osa-alueista, esimerkiksi penkkiurheilun tai kulutuskäyttäytymisen. (Vanttaja ym. 2017, 15.)

Asennoituminen liikunnan suhteen voi olla tiedostamatonta. Liikuntasuhde on osa ihmisen identiteettiä, joka rakentuu ihmiselle kokemusten, tiedon ja kasvatuksen myötä. Liikuntasuhde rakentuu tiedostettujen asioiden lisäksi myös tiedostamattomien asioiden pohjalta, kuten perususkomusten ja olettamuksien pohjalta. Liikunnasta haetaan monia asioita, kuten uusia kokemuksia, sisältöä ja mielekkyyttä elämään sekä elämänhallinnan tunnetta. (Lehmuskallio 2007, 17–20.)

Liikuntasuhteen rakentumiseen vaikuttavat monet erilaiset tekijät ja niiden vaikutusta myöhempään liikunta-aktiivisuuteen voidaan tarkastella. Itkosen ja Kauravaaran (2015, 143–144) tutkimuksen mukaan merkittäviä liikuntakiinnostuksen tekijöitä ovat olleet ystävät, urheiluseurat ja vanhemmat. Aineistoista korostui vanhempien rooli liikuntakiinnostuksen heräämisessä. Aktiiviset nuoret kokivat tärkeäksi, että heitä kannustettiin liikkumaan. Nuoret, jotka eivät kokeneet erityistä vetoa liikuntaan, kokivat asian päinvastoin. Vanhempien lisäksi muillakin toimijoilla, kuten urheiluseuroilla ja koululla, on kyselytutkimuksen mukaan ollut sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia liikuntakiinnostuksen herättäjänä. Urheiluseurat ovat olleet monelle nuorelle merkittävässä asemassa ja vaikuttaneet positiivisesti liikuntakiinnostukseen. Koulu oli ollut

useimmille enemmänkin liikuntakiinnostuksen sammuttaja kuin herättäjä. Monella oli koululiikunnasta negatiivisia kokemuksia.

Kaikki aikaisemmat liikuntatottumukset, jotka ovat lapsuudessa muovautuneet, heijastuvat myöhempiin kokemuksiin ja ajatuksiin liikkumisesta sekä tapaan ja tottumuksiin liikkua (Itkonen & Kauravaara 2015, 136). Kokemukset ohjaavat vahvasti käyttäytymistämme. Kielteiset kokemukset, kuten huonomuuden, häpeän tai pelon tunteet, kömpelyyden kokemus, naurunalaiseksi joutuminen tai negatiivinen palaute vaikuttavat siihen, tekeekö samaa tai samankaltaista asiaa uudestaan. (Itkonen & Kauravaara 2015, 155.)

#### **4.1 Liikunnan merkityksellistäminen**

Merkityksellistäminen nähdään osana liikuntasuhteen käsitettä. Merkityksillä viitataan yksilön motivaatioon, asenteeseen, kulttuuriin ja arvoihin. Merkitykset ohjaavat liikuntakäyttämistä, sillä mitä enemmän yksilö löytää merkityksiä vaikkapa jostakin tietyistä liikuntamuodosta, sitä motivoituneempi hän on toteuttamaan sitä. Yksilön liikuntakäyttämiseen vaikuttavat merkitystekijät voivat olla tiedossa tai ne voivat olla tiedostamattomia. Ne voivat näkyä toisinpäinkin; jos yksilö ei löydä merkityksiä, on vaikutus juuri päinvastainen ja näin ollen yksilö ei motivoidu kyseisestä liikuntamuodosta. Merkitykset vetoavat sekä järkeen että tunteeseen ja merkitys on yleensä näiden tekijöiden summa. Merkitykset voivat kummuta arvoistamme tai ne voivat olla pinnallisempia, kuten hyvän ulkonäön tavoittelu. (Koski 2017, 95–96.)

Kiinnostus liikuntaa kohtaan on yhteydessä siihen, millaisia merkityksiä siihen liitetään. Tärkeää on, että liikunta koetaan sisäisesti palkitsevaksi. Liikunnasta löydetään useimmiten samoja merkityksiä. Tutkimuksesta selviää, että viisi tärkeintä merkitysulottuvuutta olivat: terveys ja kunto, rentoutuminen ja nautinto, sosiaalisuus, kilpailu sekä itsensä ilmaiseminen ja toteuttaminen. Merkitykset eivät poikenneet vähän liikkuvien ja aktiiviliikkujien välillä. (Itkonen & Kauravaara 2015, 146–147.)

Ihmiselle on luontaista tavoitella itselleen mielekästä elämää. Silloin tehdään niitä asioita arjessa, jotka ovat itselle mielekkäitä ja tärkeitä sekä joiden uskotaan vastaavan omia tarpeita, arvostuksia ja päämääriä. Osalla se voi olla liikunta, mutta joillekin se voi olla jokin muu asia. Toiminnan mielekkyyden ja motivaation kannalta tärkeää olisi, että jokainen saa valita itselleen tärkeät ja mielekkäät asiat, joita tekee. (Itkonen & Kauravaara 2015, 150–151.)

#### **4.2 Liikunnan harrastaminen**

Kansanterveydenlaitoksen (2003, 4) mukaan liikunta ja harrastus mielletään käsitteenä samaksi. Sana liikunta tarkoittaa monille sitä, että se on vapaaajalla tapahtuvaa toimintaa. Monet saattavat sanoa, ettei ole harrastanut liikuntaa, vaikka olisivatkin liikkuneet pyörällä työmatkansa. Harrastus on vapaaehtoisuuden lisäksi sellaista, josta ihminen saa hyvän olon tunteita ja jota hän haluaa palata tekemään uudestaan. Harrastaminen voi olla ohjattua tai itseksensä tehtävää toimintaa ja se voi olla ryhmässä tai itseksensä tapahtuvaa. Harrastamisen määrä voi vaihdella kerran viikossa tapahtuvasta harrastamisesta useampaan kertaan viikossa tapahtuvaan harrastamiseen. Harrastuksissa kyse voi olla monesta tekijästä, kuten mielekkyydestä, ystävyys-suhteiden ylläpitämisestä, itsensä kehittämisestä, omien unelmien toteuttamisesta sekä vahvuuksien löytämisestä tai vuorovaikutuksesta yksilölle itselleen merkittävien ihmisten kanssa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019, 11.)

Kunnat, kolmas sektori ja yritykset ovat merkittäviä harrastustoiminnan järjestäjiä. Liikunta kuuluu kuntien peruspalveluihin, joten kunnilla on velvollisuus järjestää liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmille. Kunnat tukevat liikunta- ja urheiluseurojen ja muiden kansalaisjärjestöjen toimintaa. Lisäksi kunnat rakentavat ja ylläpitävät liikuntapaikkoja. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020.)

#### **4.3 Liikunnan harrastamiseen vaikuttavat tekijät**

Itkosen ja Kauravaaran (2015, 145) teoksessa ilmeni, että nuorilla aikuisilla syitä liikuntaharrastuksen lopettamiselle voivat olla opiskeluun tai työelämään panostaminen, parisuhteen solmiminen tai perheen perustaminen.

Kaikki aikaisemmat liikuntakokemukset vaikuttavat liikuntakäyttämiseen. Epämiellyttävät liikuntakokemukset jättävät voimakkaita muistijälkiä. Liikunnanopettajan, valmentajan tai koulukaverien moitteet voivat tukahduttaa liikunnan ilon. Liikuntaelämäkerroissa nousi esille, että nuorten naisten negatiiviset kokemukset olivat liittyneet oman kehoon ja häpeän tunteeseen. Subjekttiivisesti todelliseksi koetut paineet, pelot ja uhkakuvat saattavat ohjata ihmisen liikuntakäyttämistä. Vähän liikkuville näytti kasautuvan useita erilaisia liikunnan harrastamisen esteitä. (Itkonen & Kauravaara 2015, 146–147.)

Liikkumisen kannalta on tärkeää omata sosiaalista pääomaa, eli tuntea sopivia henkilöitä, joiden kanssa voi liikkua tai jotka kannustavat liikkumaan. Tällainen henkilö voi olla kaveri, puoliso tai vaikkapa fysioterapeutti, jonka vastaanotolla yksilö käy. (Itkonen & Kauravaara 2015, 141.) Pääomista osa kertyy jo lapsuudesta oman perheen kasvatuksesta sekä yhteiskunnan puolelta, kuten koulusta. Nämä kouluista ja lapsuudenkodista sisäistetyt asenteet sekä ajatus- ja suhtautumistavat ohjaavat myöhempää liikuntakäyttämistä. (Itkonen & Kauravaara 2015, 145.)

Liikuntaharrastuksen omaksuminen on prosessi, joka pitää sisällään monia vaiheita. Uuden harrastuksen omaksuminen edellyttää tietoisuuden heräämistä, tietojen saantia, positiivista asennetta, motivaation heräämistä, taitojen oppimista, liikunnan kokeilemistä, kavereiden vaikutusta, osallistumista ja harrastuksen pysyvää omaksumista. (Opetusministeriö 2007, 28.)

Tärkeää liikunnan jatkumisen kannalta olisi löytää itselleen sopiva liikkumismuoto tai -tapa. Yhä useammassa urheilulajeissa on mahdollista osallistua kilpailutoiminnan lisäksi kunto-, terveys- ja elämysliikuntaan. (Itkonen & Kauravaara 2015, 160.)

Asuinympäristöllä on merkitystä, sillä asuinpaikka ja ympäristö vaikuttavat ihmisen liikuntakäyttämiseen. Tällaisia vaikuttavia tekijöitä ovat luonnonolosuhteet, tarjolla olevat liikuntapaikat ja niiden saavutettavuus, järjestetyn liikuntatoiminnan määrä sekä niiden laatu ja taso. Asuinympäristön yleinen liikuntailmapiiri arvoineen, asenteineen, normeineen ja perinteineen ohjaavat liikuntakäyttämistä. (Lehmuskallio 2007, 25.) Fyysinen ympäristö voi täten



rajata tai lisätä yksilön liikkumisen mahdollisuuksia. Ympäristön ominaisuudet ohjaavat arkista liikkumista, kuten koulun ja kodin välillä liikkumista. Ympäristön maankäyttö sekä ympäristön ja liikenteen suunnittelu vaikuttavat arkiliikunnan määrään ja kulkutapoihin. (Paronen ym. 2011, 17.)

## **5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET**

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää korkeakouluopiskelijoilta, minkälainen heidän liikuntasuhteensa oli ja minkälaisia merkityksiä liikunnalla oli heille. Pyrimme myös selvittämään, mitä esteitä tai mahdollisuuksia he kokivat liikunnan harrastamisen suhteen heillä olleen. Lisäksi selvitimme, mitä vaikutuksia opiskelupaikkakunnan liikunta- ja harrastepalveluilla oli opiskelijoiden liikuntakäyttäytymiseen.

Tutkimuskysymyksiksi valikoitui kolme keskeistä kysymystä, joiden kautta tarkastelimme tätä tutkimusta:

1. Millaiset tekijät vaikuttavat korkeakouluopiskelijoiden liikuntakäyttäytymiseen?
2. Mitä esteitä ja mahdollisuuksia opiskelijoilla on liikunnan harrastamisen suhteen?
3. Mitä vaikutuksia opiskelupaikkakunnan liikunta- ja harrastepalveluilla on korkeakouluopiskelijoiden liikuntakäyttäytymiseen?

## **6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

Lähestyimme tätä opinnäytetyötä määrällisen tutkimusmenetelmän kautta. Päädyimme tähän menetelmään, sillä tutkimuksen tarkoitus on selittää ja kertoittaa ihmisten ja liikunnan välistä yhteyttä. Selittävän tutkimuksen tarkoitus on tutkia asioiden syy-seuraussuhteita eli kausaalisuhteita. (Vilka 2007, 19.) Tässä opinnäytetyössä tarkastelimme opiskelijoiden liikuntakäyttäytymistä ja siihen vaikuttavia ja liittyviä tekijöitä.

Määrälliselle tutkimukselle tyypillinen toteutustapa on kyselylomake. Tämän tyylinen aineiston keräämisen muoto soveltuu mainiosti isommalle väkijoukolle ja saavuttaa kohderyhmän hyvin. Yksi kyselylomakkeen eduista on se, että

kyselyyn vastanneet jäävät anonyymeiksi. Tämä mahdollistaa arkaluonteisemman tiedon keräämisen. Yksi kyselylomakkeen riskeistä on se, että kyselylomakkeen vastaajien osuus voi jäädä hyvin alhaiseksi. (Vilka 2021, 93.) Tärkeää on suunnitella kyselyn ajoitus hyvin, jotta kyselyyn saataisiin mahdollisimman paljon vastauksia (Vilka 2007, 28). Tämän opinnäytetyön kohdalla kyselylomakkeen vastausajan ajoitimme huhtikuun loppuun ja toukokuun alkuun, sillä mikäli kyselylomakkeen vastausaika olisi ajoitettu esimerkiksi toukokuun loppuun tai kesäkuukausille, olisi kyselyyn tullut vastauksia todennäköisesti vähemmän suurimman osan vastaajista ollessa kesätöissä tai lomalla.

Kyselylomakkeessa on tärkeää huomioida, että tutkittava asia on mitattavassa muodossa eli operationalisoitavissa. Tämä edellyttää, että teoreettinen viitekehys voidaan muuttaa empiiriseksi ja vastaavasti toisinpäin. Operationalisointi on tutkijan tulkintaa, joka korostaa pätevän tutkimuksen tärkeyttä. Kyselylomakkeen kysymykset pitää voida perustella ja niiden tulee olla linjassa tutkimuksen teorian kanssa sekä vastata tutkimuksen tavoitteita. Tärkeää on testata kyselylomakkeen toimivuutta testiryhmällä. (Vilka 2021, 101–102.)

Tutkimus teetetään kohderyhmän otoksella, joka tarkoittaa pienempää kohderyhmän joukkoa. Näitä kohderyhmän vastuksia kutsutaan otannaksi, joita voidaan yleistää laajempaan ryhmään eli perusjoukkoon. (Vilka 2007, 56–57.)

## **6.1 Tutkimuksen aineiston keruu**

Tutkimuksen aineisto kerättiin Webropol-kyselylomakkeen avulla. Kyselylomake koostui 18–21 kysymyksestä, riippuen siitä, mitä kysymyksiin oli vastattu (joistakin kysymyksistä aukesi uusi lisäkysymys). Kyselylomake oli jaettu neljään teemaan, jotka olivat perustiedot, liikuntasuhde, liikunnan harrastaminen ja paikkakunnan tarjoamat liikunta- ja harrastusmahdollisuudet. Kysymykset perustuivat tämän opinnäytetyön kerättyyn teoriaan. Kysymykset olivat suurimmaksi osaksi suljettuja monivalintakysymyksiä sekä sekamuotoisia kysymyksiä, jossa vastaajat pystyivät valitsemaan vapaamuotoisesti täydennettävän kohdan. Pidimme kyselyn pääpainon suljetuissa monivalintakysymyk-

sissä, sillä halusimme tehdä vastaajien kyselyyn vastaamisen yksinkertaiseksi, nopeaksi ja helpoksi, ja näin ollen keventää oman työemme kuormaa vastauksia purkaessa sekä dataa kerätessä. Ajattelimme asiaa siltäkin kannalta, että saisimme todennäköisesti enemmän ja yksityiskohtaisemmin vastauksia laajoilla vastauspatteristoilla varustetuilla monivalintakysymyksillä. Kyselyn lopuksi vastaajilla oli mahdollisuus osallistua Xamk-teemaisen hupparin arvontaan, jonka myönsi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun liikunnan koulutusyksikkö. Kyseisellä palkinnolla uskoimme olevan merkittävä vaikutus vastaajien määrään. (Liite 1.)

Kyselylomakkeen toimivuutta testasimme testiryhmällä ennen tutkimuksen aloittamista, jonka jälkeen teimme viimeistelyt ja tarvittavat korjaukset saamamme palautteet huomioiden. Tämän jälkeen kyselylomakkeesta laitettiin linkki kaikille osallistujille. Heillä oli kaksi viikkoa aikaa käydä vastaamassa kyselyyn. Kyselyn oheen lähetimme saatekirjeen (liite 2), jossa painotimme sitä, että vastaaminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Lähetimme muistutuskirjeen (liite 3) viikko kyselyn julkaisemisen jälkeen, eli vastausajan puolellisväälissä.

## **6.2 Tutkimuksen kohderyhmä**

Tutkimuksen kohderyhmäksi valikoitui sosionomi- ja sairaanhoitajaopiskelijat. Sosionomi- ja varsinkin sairaanhoitajaopiskelijat olivat mielestämme oiva kohderyhmä tälle opinnäytetyön tutkimuskyselylle, sillä uskoimme heidän olevan kiinnostuneita vastaamaan hyvinvointiin ja terveyteen liittyvään kyselyyn sekä siten meidän saavan runsaasti vastauksia ja otantaa tutkimuskyselymme.

Yhteensä kyselyyn vastanneita oli 109, joista naisia oli 93 ja miehiä 15. Tutkimuksen vastaajat koostuivat sairaanhoitajaopiskelijoista, joita oli 86 ja sosionomiopiskelijoista, joita oli 23. Tutkimuskyselyyn vastanneita opiskelijoita oli hieman enemmän Savonlinnan kampukselta (56 %). Kotkan kampukselta osallistuneiden osuus oli hieman pienempi (44 %). Kyselyyn emme jostakin syystä saaneet vastauksia ollenkaan Mikkelissä opiskelevalta opiskelijoilta. (Liite 4.)

Tutkimuksemme osallistui opiskelijoita tutkintonsa juuri aloittaneista aina loppuvaiheen opiskelijoihin asti. Tutkimuksemme kannalta oli tärkeää saada mahdollisimman paljon vastauksia tutkimuskyselyyn. Oli myös arvokasta saada vastauksia opiskelijoilta, jotka olivat opinnoissaan eri vaiheissa. Vuonna 2023 aloittaneiden, eli ensimmäisen vuoden opiskelijoiden, osuus vastaajista oli 14 %. Vuonna 2019 tai sitä aikaisemmin tutkintonsa aloittaneiden, eli opintojensa loppuvaiheessa olevien osuus oli 3 %. Eniten osallistuneita oli tuolta väliltä; vuonna 2020 aloittaneiden osuus oli 19 %, vuonna 2021 tutkintonsa aloittaneita osallistujia oli kaikkein eniten, 40 %, vuonna 2022 aloittaneiden osuus oli puolestaan 24 %. (Liite 4.)

### **6.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus**

Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK) on laatinut hyvän käytännön perusperiaatteet tieteellisen tutkimuksen tekemiseen. Nämä pitävät sisällään luotettavuuden, rehellisyyden, arvostuksen sekä vastuunkannon. Huolellisuus, aiemman tutkimustiedon ja kaikkien osallisten kunnioittaminen sekä ympäristön kohtaaminen ovat tärkeitä asioita HTK:n ohjeistuksen noudattamisessa. Tärkeimpiä asioita tutkimukselle ovat avoimuus ja läpileikkaavuus. Ennen tutkimuksen aloittamista tulee olla tutkimusluvat kunnossa. (TENK 2023, 11–14.) Tämän opinnäytetyön tekemiseen tarvitsimme tutkimusluvan, sillä tutkittavat olivat Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opiskelijoita. Tutkimuslupa on tarkasteltavissa liitteessä 5.

Saatekirjeellä on tärkeä merkitys kiinnostuksen herättäjänä ja näin ollen se voi osaltaan vaikuttaa vastausten luotettavuuteen, sillä se voi vaikuttaa tutkittavan päätökseen vastata kyselyyn tai olla vastaamatta kyselyyn (Vilkkä 2015, 189). Kyselytutkimukseen osallistuminen oli opiskelijoille vapaaehtoista. Kyselylomakkeen alussa sekä saatekirjeessä kerroimme kyselyn osallistumisen vapaaehtoisuudesta, vastaamisen anonyymiydestä sekä siitä, mitä kysely pitää sisällään.

Määrällisessä tutkimuksessa validiteettia eli luotettavuuden ja pätevyyden arviointia on tärkeää arvioida. Tällä tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin siinä käytetyt menetelmät sopivat tutkimuksen tutkimiseen. Validin tutkimuksen tulee tuoda

esille tutkimuksen ilmiö. Kysymykset tulee asetella niin, että ne ovat tarkasti mietittyjä, ja että ne ovat linjassa tutkittavan ilmiön kanssa. Ennen kaikkea tärkeää on pohtia, millainen tutkimuksen strategia on validi. Täten on tärkeää olla tiedossa mitä tietoa tutkimuksella halutaan saada selvitettyä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa arviointi tapahtuu tutkimusaineiston keräämisen, aineiston analysoinnin ja tutkimuksen raportoinnin suhteen. Validiteetti kertoo siitä, miten tulokset vastaavat todellisuutta ja kuinka oikeita sekä yleistettäviä tulokset ovat. Validiteetti kertoo myös, miten käsitteiden yhdistämistä on toteutettu tutkimuksen ilmiöihin. (Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2020.)

Reliabiliteetti tarkoittaa määrällisen menetelmän luotettavuuden arviointia. Tällä tarkoitetaan mittarin tai menetelmän luotettavuuden arviointia, tutkimusmenetelmän ja käytettyjen mittareiden kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia sekä vahvistaa mittaustulosten pysyvyys eli mittaustulosten pysyminen samana tuloksen toistettaessa. (Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2020.)

## **7 TULOKSET**

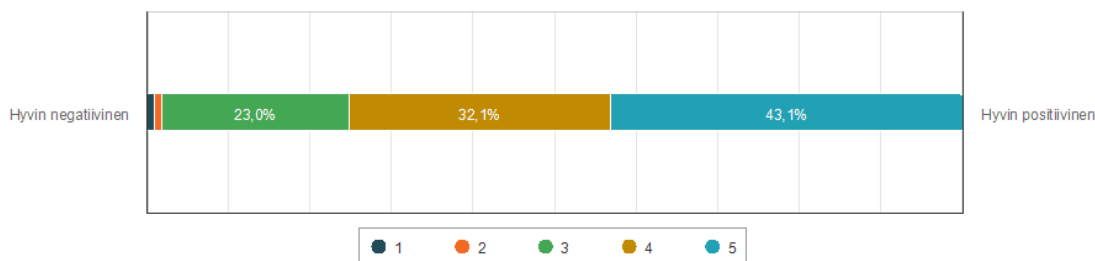
Luvussa 7 tarkastellaan opinnäytetyön tutkimuskyselyn tuloksia. Tekstin tukena on käytetty havainnollistavia kuvia (graafeja) sekä taulukoita. Tulokset ovat tarkasteltavissa yksityiskohtaisemmin liitteessä 4.

Opinnäytetyön keskeisenä tavoitteena oli selvittää korkeakouluopiskelijoilta, millaiset tekijät vaikuttivat heidän liikuntakäyttäytymiseensä. Keräsimme tietoa opiskelijoiden liikuntasuhteesta, liikunnan merkityksistä, liikunnan harrastamisesta sekä opiskelupaikkakunnan liikunta- ja harrastepalveluiden vaikutuksesta liikunnan harrastamiseen. Tuloksia tarkasteltiin kyselyn pohjana toimineen tutkimusteorian kautta.

### **7.1 Liikuntasuhde**

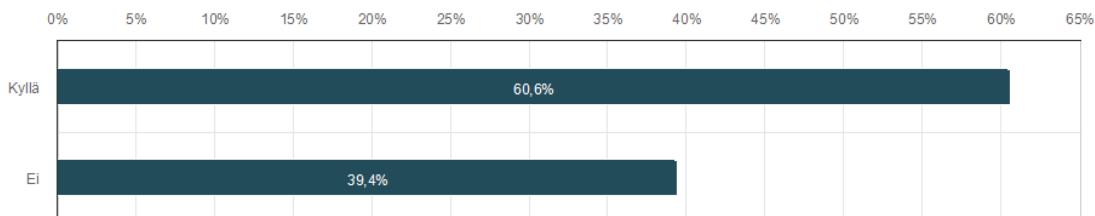
Liikuntasuhdetta tutkiessa kyselyyn vastanneilla opiskelijoilla oli vastauksiensa perusteella pääosin positiivinen suhtautuminen liikuntaa kohtaan yleisesti ottaen, kuten kuva 1 osoittaa. Suurimmalla osalla (43 % vastaajista) oli hyvin positiivinen suhtautuminen liikuntaa kohtaan yleisellä tasolla. Vain kahdella

vastaajalla oli negatiivinen tai hyvin negatiivinen suhtautuminen liikuntaa kohtaan.



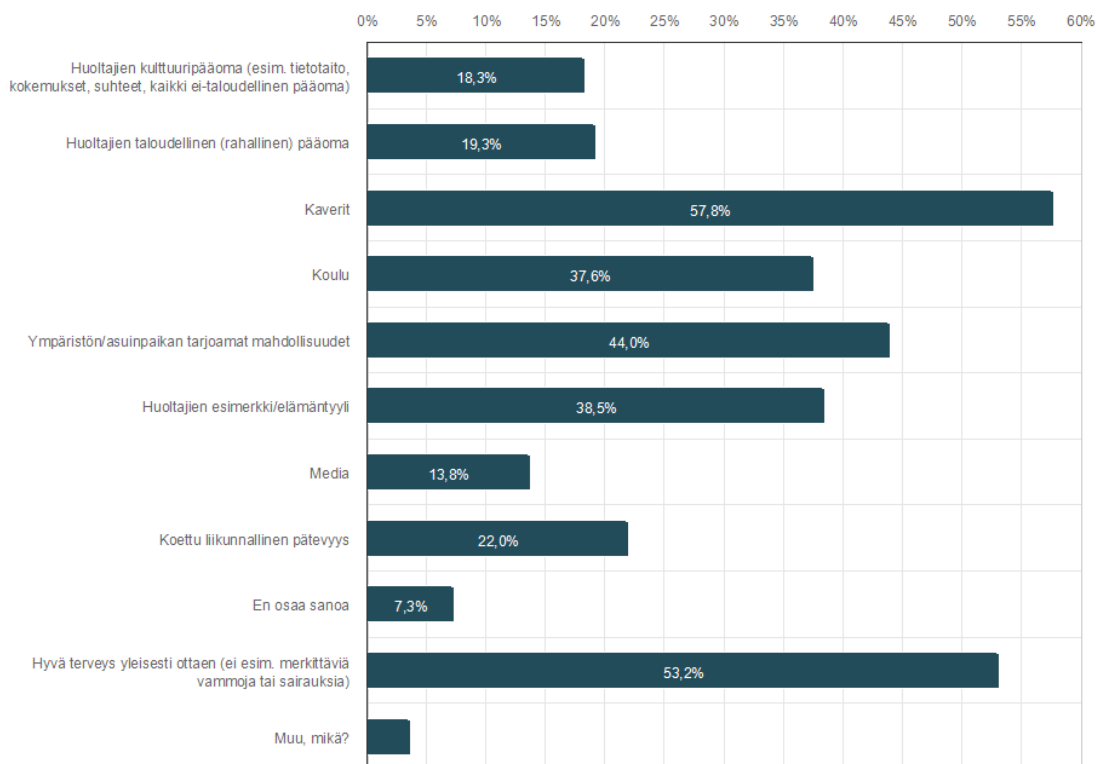
Kuva 1. Liikuntasuhde

Kysyttäessä, että onko vastaajan liikunta-aktiivisuus tai liikuntaan suhtautuminen muuttunut viimeisen kymmenen vuoden aikana, 66 vastaajaa vastasi sen muuttuneen ja 43 vastaajaa vastasi, ettei muutosta ole tapahtunut, kuten kuva 2 osoittaa. Muutoksen syitä jatkokysymyksessä kysyttäessä eniten vastauksissa esille nousivat koiran hankinta, terveydelliset muutokset (positiiviseen tai negatiiviseen suuntaan), ajan puute (usein työn tai opiskelun takia), parisuhteen alkaminen tai loppuminen sekä sen havaitseminen ja ymmärtäminen, kuinka tärkeää liikunta on terveydelle.



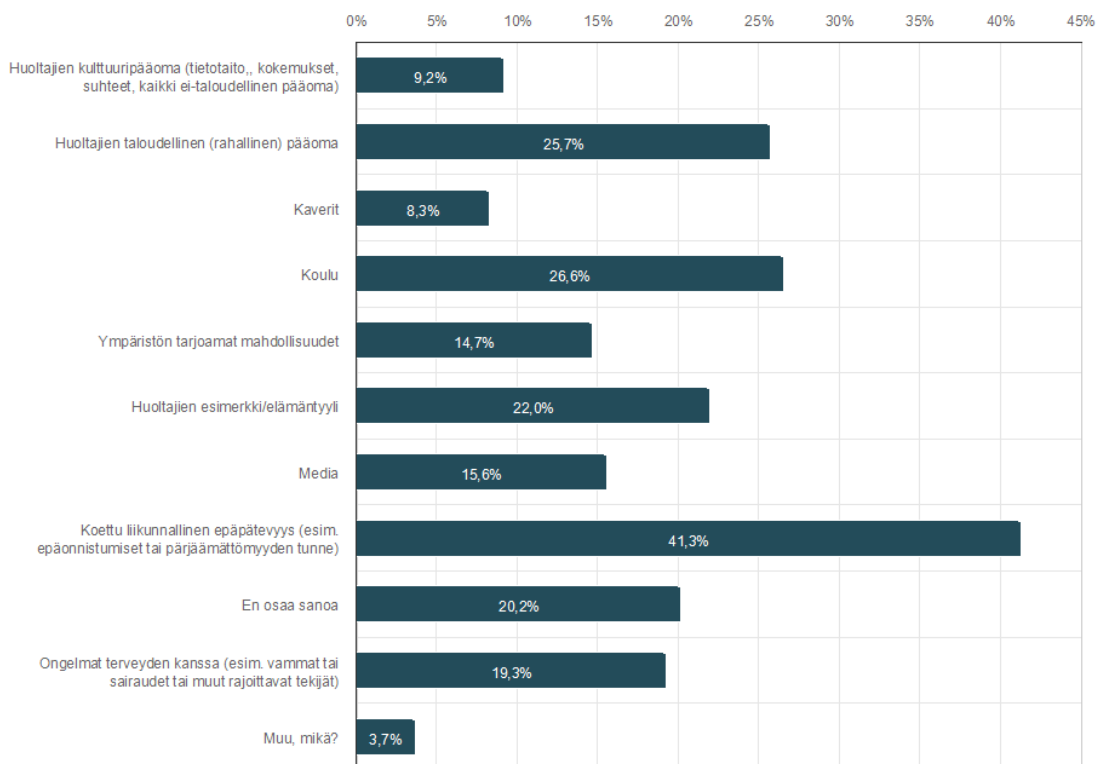
Kuva 2. Liikunta-aktiivisuuden tai liikuntaan suhtautumisen muuttuminen viimeisen kymmenen vuoden aikana

Liikuntasuhteeseen positiivisesti vaikuttaneista tekijöistä kysyttäessä vastauksien perusteella kuva 3 osoittaa, että eniten vastauksia vaihtoehdoista keräsivät kaverit (58 %), hyvä terveys yleisesti ottaen (53 %), ympäristön/asuinpaikan tarjoamat mahdollisuudet (44 %), huoltajien esimerkki/elämäntyyli (39 %) sekä koulu (38 %). Muita lisätekstikenttään annettuja vastauksia olivat sisarusten/sisaruksen esimerkki sekä lemmikit. Yksi vastaaja ei kokenut liikuntasuhteensa olevan lainkaan positiivinen. Vastaajat saivat valita tähän kysymykseen vastatessa useamman vaihtoehdon.



Kuva 3. Liikuntasuhteeseen positiivisesti vaikuttaneet tekijät

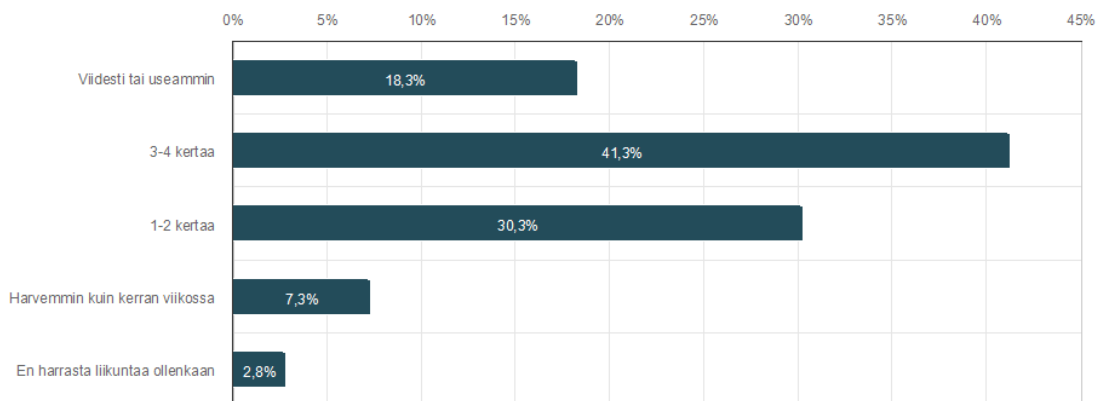
Kuten kuvasta 4 tulee ilmi, liikuntasuhteeseen negatiivisesti vaikuttaneista asioista eniten vastauksia saaneet vaihtoehdot olivat koettu liikunnallinen epätotevyys (41 %), koulu (27 %), huoltajien taloudellinen pääoma (26 %) sekä huoltajien esimerkki/elämäntyyli (22 %). Muista lisätekstikenttään annetuista vastauksista esille nousivat mm. kilpailullisuus ja negatiivisen suhtautumisen olemattomuus. Vastaajat saivat valita tähän kysymykseen vastatessa useamman vaihtoehdon.



Kuva 4. Liikuntasuhteeseen negatiivisesti vaikuttaneet tekijät

## 7.2 Liikunnan harrastaminen ja sen merkitykset

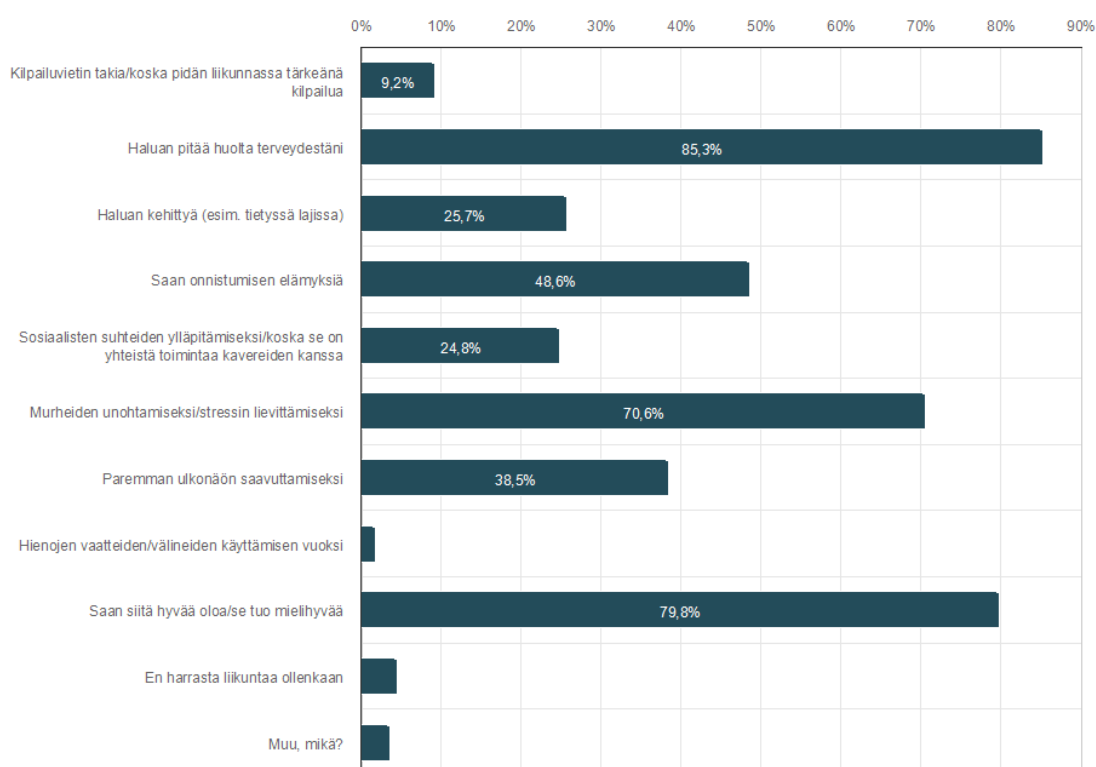
Kuten kuva 5 osoittaa, liikunnan harrastamiskertojen lukumäärää viikossa kysyttäessä suurin osa (41 %) vastaajista vastasi harrastavansa liikuntaa viikossa 3–4 kertaa. 1–2 kertaa viikossa liikuntaa harrastavia vastaajia oli 30 % vastaajista ja viidesti tai useammin harrastavia 18 %. Harvemmin kuin kerran viikossa vastaajien keskuudessa liikuntaa harrastavia oli vastausten perusteella 7 % ja täysin liikuntaa harrastamattomia 3 %.



Kuva 5. Liikunnan harrastamiskertojen lukumäärä viikossa

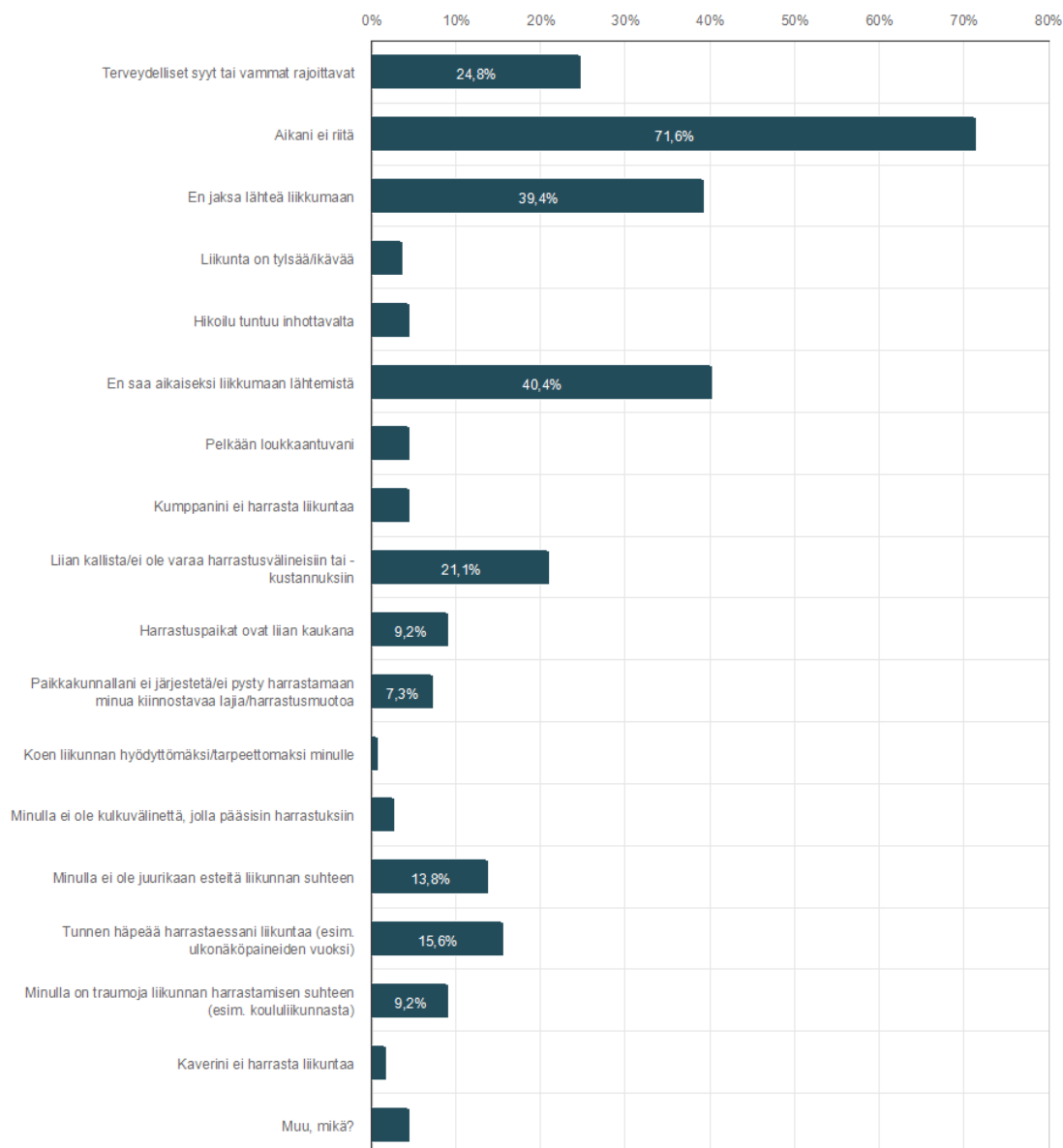


Kuten kuva 6 kertoo, tärkeimpiä liikkumisen ja liikunnan harrastamisen syitä kysyttäessä viisi eniten vastauksia saanutta vaihtoehtoa olivat omasta terveydestä huolta pitäminen (85 %), hyvän olon tai mielihyvän saaminen (80 %), stressin lievittäminen/murheiden unohtaminen (71 %), onnistumisen elämyksien saaminen (49 %) sekä paremman ulkonäön saavuttamiseen pyrkiminen (39 %). Muita vastauksia, joita ei ollut listattuina vaihtoehtoina, olivat mm. lapselle esimerkkinä toimiminen, hapenottokyvyn kehittäminen sekä työssä jaksamisen parantaminen. Vastaajat saivat valita tässä kysymyksessä enintään viisi tärkeintä vaihtoehtoa.



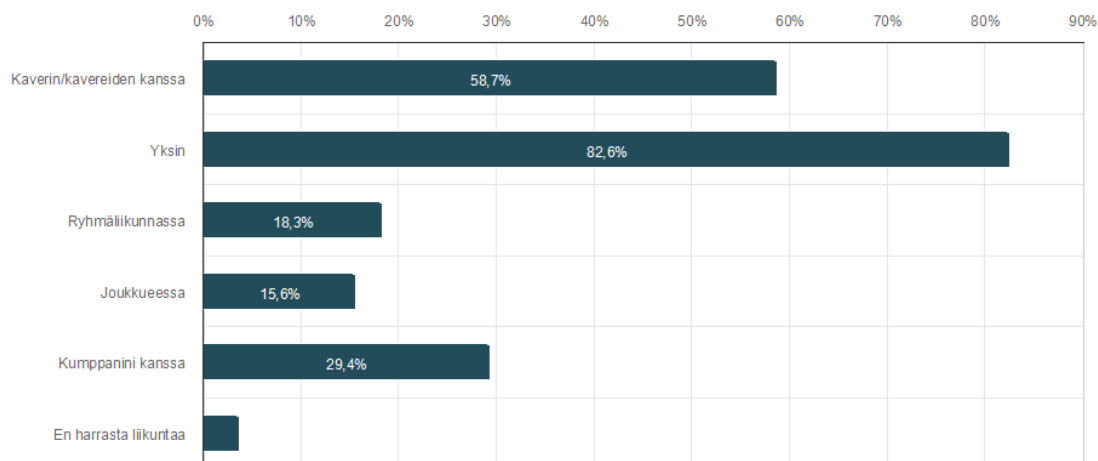
Kuva 6. Liikunnan harrastamisen syyt

Kuten kuva 7 osoittaa, liikunnan harrastamisen esteitä kysyttäessä ylivoimaisesti suurimmaksi esteeksi selventyi ajan riittämättömyys, jonka valitsi 72 % vastaajista. Toiseksi ja kolmanneksi merkittävimmät tekijät olivat vaihtoehdot ”en saa aikaiseksi liikkumaan lähtemistä” (40 %), sekä ”en jaksä lähteä liikkumaan” (39 %). Muita usein vastattuja vaihtoehtoja olivat terveydellisten syiden tai vammojen rajoittavuus (25 %), sekä vaihtoehto ”liian kallista/ei ole varaa harrastusvälineisiin tai -kustannuksiin” (21 %). Kysymykseen vastaaja pystyi valitsemaan useamman vaihtoehdon.



Kuva 7. Liikunnan harrastamisen esteet ja rajoittavat tekijät

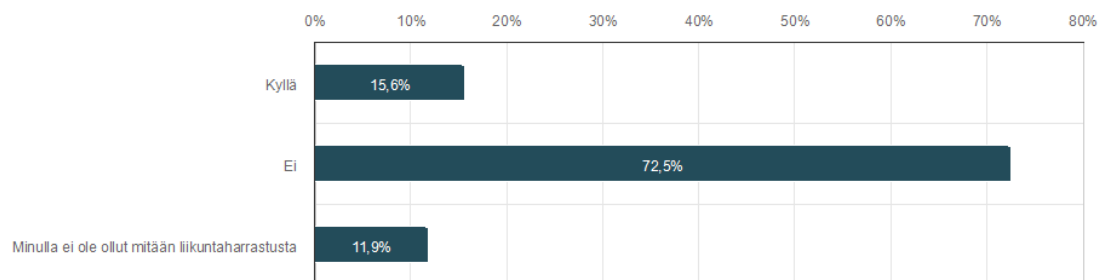
Liikunnan harrastamisen tavasta kysyttäessä ilmeni kuvan 8 osoittamalla tavalla, että suurin osa (83 %) vastaajista harrastaa liikuntaa mieluiten yksin. Merkittävä osa (59 %) tykkäsi harrastaa liikuntaa kaverin tai kavereiden kanssa. Kumppanin kanssa liikuntaa harrasti mielellään 29 % vastanneista, ryhmäliikunnassa 18 % sekä joukkueessa 16 %. Vastaajista 4 % eivät harrastaneet liikuntaa ollenkaan.



Kuva 8. Mieluisat liikunnan harrastamisen tavat

### 7.3 Opiskelupaikkakunnan vaikutus liikunta- ja harrastusmahdollisuuksiin

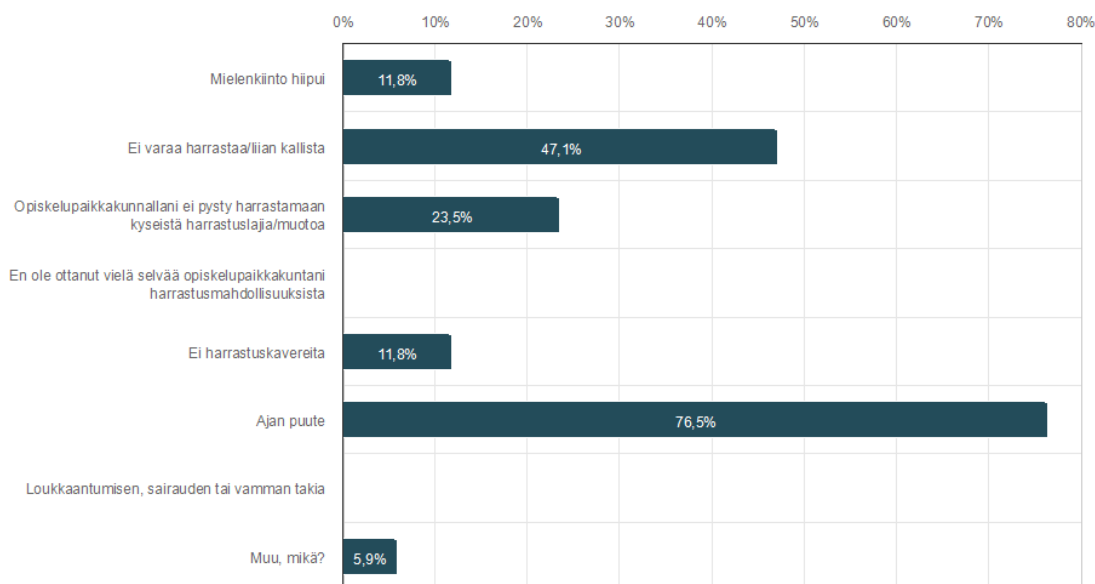
Kuten kuva 9 havainnollistaa, liikuntaharrastuksen lopettamisesta nykyisten opintojen aikana kysyttäessä suurin osa (73 %) vastaajista vastasi, ettei ole lopettanut liikuntaharrastusta, kun taas 16 % vastaajista oli lopettanut liikuntaharrastuksensa nykyisten opintojensa aikana. Vastaajista 12 % vastasi, ettei heillä ole ollut ollenkaan liikuntaharrastusta.



Kuva 9. Liikuntaharrastuksen lopettaminen nykyisten opintojen aikana

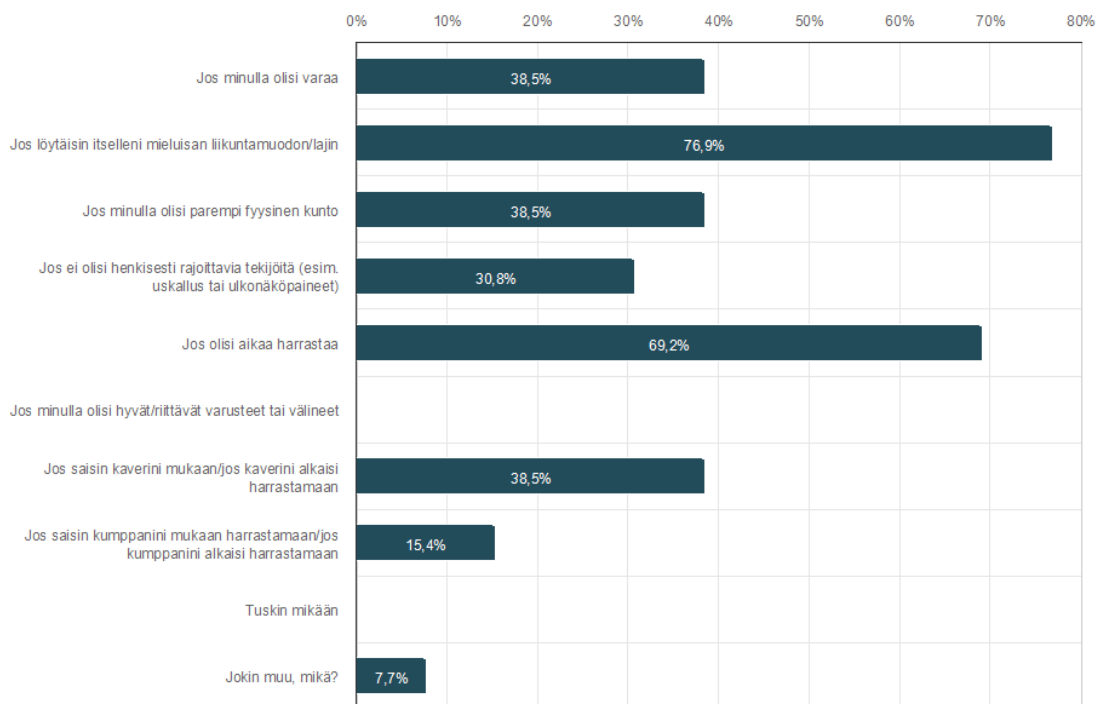
Kuvaan 10 liittyvään kysymykseen ”Mitkä ovat olleet syitä harrastuksen lopettamiselle?” pääsivät vastaamaan vain vastaajat, jotka vastasivat kuvan 9 kysymykseen ”kyllä”, eli ne, jotka olivat lopettaneet liikuntaharrastuksen nykyisten opintojensa aikana. Suurimmaksi tekijäksi harrastuksen lopettamiselle vastaajien mukaan oli ajan puute, joka oli vaihtoehto, jonka 77 % vastaajista oli valinnut. Toiseksi eniten vastauksia keräsi vaihtoehto ”ei varaa harrastaa/liian kallista”. Tämän vaihtoehdon oli valinnut 47 % vastaajista. Kolman-

neksi eniten vastauksia keränneenä tekijänä liikuntaharrastuksen lopettamiselle oli vaihtoehto ”opiskelupaikkakunnallani ei pysty harrastamaan kyseistä harrastuslajia/muotoa”, joka oli kerännyt vastauksia 24 prosentilta vastaajista. Vastaaja pystyi valitsemaan tähän kysymykseen vastatessaan useamman vaihtoehdon.



Kuva 10. Syyt liikuntaharrastuksen lopettamiselle

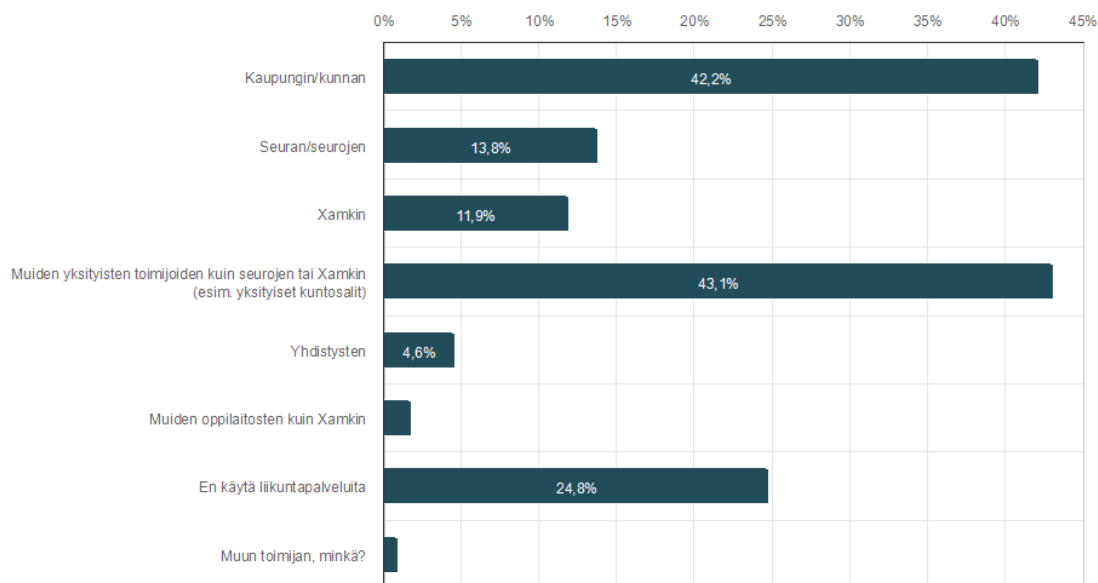
Kuvaan 11 liittyvään kysymykseen ”Mikä voisi saada sinut aloittamaan liikuntaharrastuksen? Voit valita useamman vaihtoehdon.” vastauksia keräsi eniten vaihtoehto ”jos löytäisin itselleni mieluisan liikuntamuodon/lajin”, jonka valitsi 77 % vastaajista. Toiseksi eniten vaihtoehdoista valituksi oli tullut vaihtoehto ”jos olisi aikaa harrastaa”, joka keräsi vastauksia 69 % vastaajista. Kysymykseen pystyivät vastaamaan vain vastaajat, jotka olivat vastanneet kuvan 9 kysymykseen ”minulla ei ole ollut mitään liikuntaharrastusta”. Vastaaja pystyi tähän kysymykseen vastatessaan valitsemaan useamman vaihtoehdon.



Kuva 11. Asiat, jotka voisivat saada vastaajan aloittamaan liikuntaharrastuksen

Kysymykseen ”Jos ei olisi rajoittavia tekijöitä, mitä liikuntaharrastusta/harrastuksia haluaisit kokeilla tai alkaa harrastamaan?” vastausten perusteella eniten kiinnostusta herättivät palloilulajit (14 vastausta, joista vastatuimpana oli padel 6 vastauksella), ratsastus (10 vastausta), tanssilajit (10 vastausta), kuntosaliharjoittelu (9 vastausta) sekä CrossFit (7 vastausta). Tähän kysymykseen pystyi vastaamaan vapaamuotoisesti, eikä kysymykseen ollut pakko vastata.

Kysymyksen ”Minkä toimijan/toimijoiden tarjoamia liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia käytät useimmiten?” vastauksista selvisi, että vastaajat käyttivät eniten kaupungin/kunnan tai yksityisten tahojen (pl. seurojen tai Xamkin) tarjoamia liikunta- ja harrastuspalveluita. Seurojen ko. palveluita käytti 14 % vastaajista. Xamkin tarjoamia liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia käytti vain 12 % vastaajista. Neljäsosa kyselyyn vastanneista ei käyttänyt minkään tahon tarjoamia liikuntapalveluita. Tähän kysymykseen vastatessa vastaaja pystyi valitsemaan useamman vaihtoehdon.



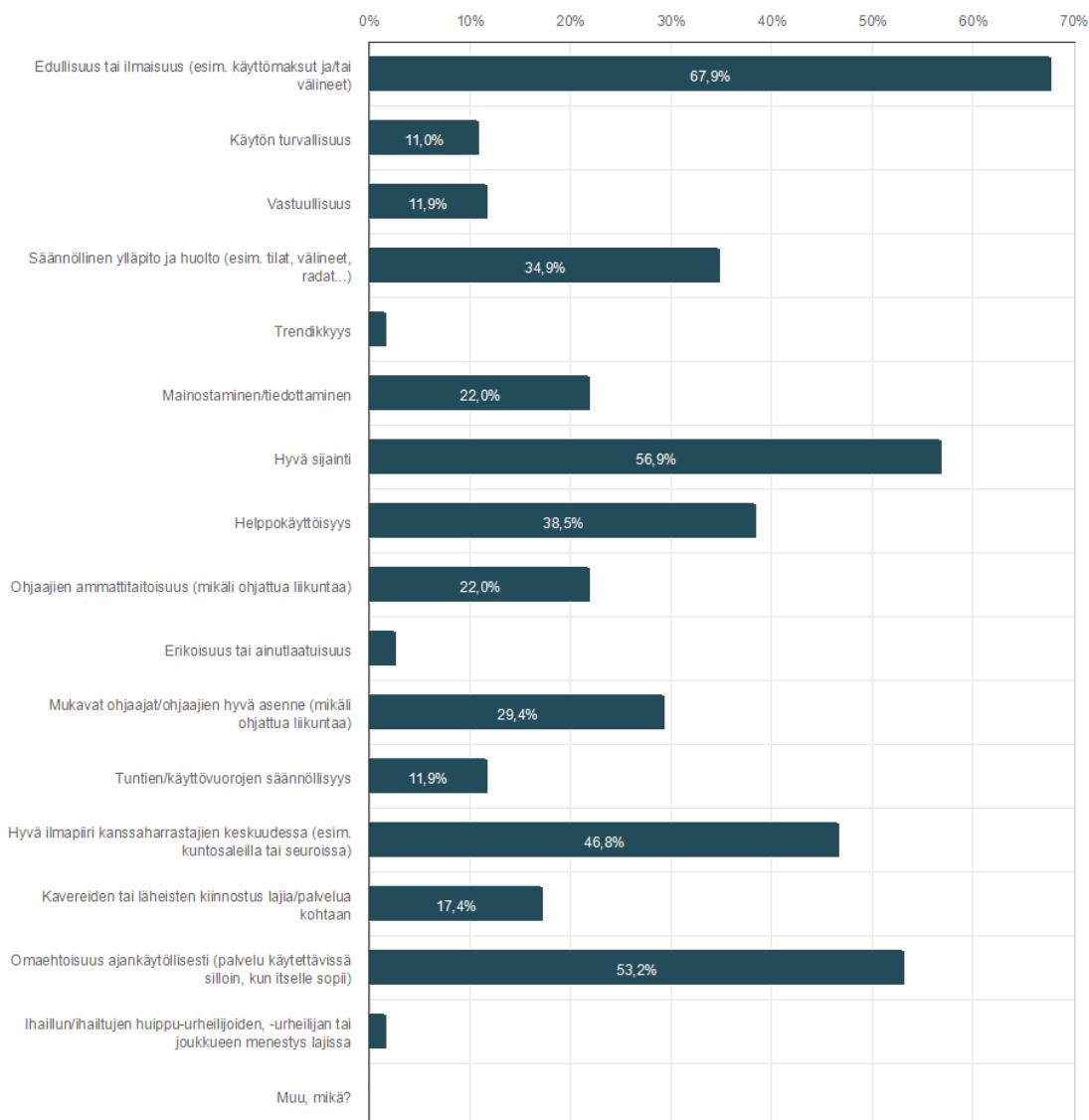
Kuva 12. Eri tahojen tarjoamien liikunta- ja harrastusmahdollisuuksien käyttö useimmiten

Seuraava kysymys tutkimuskyselyssä oli: ”Kuinka tietoinen koet olevasi opiskelukaupunkisi alueen liikuntaan ja harrastamiseen liittyvistä palveluista ja mahdollisuuksista?”. Taulukosta 1 nähdään vastaajien olleen keskivaiheilla tietoisuudessaan opiskelukaupunkinsa alueiden liikuntaan ja harrastamiseen liittyvistä palveluista ja mahdollisuuksista.

Taulukko 1. Tietoisuus opiskelukaupungin alueen liikuntaan ja harrastamiseen liittyvistä palveluista ja mahdollisuuksista (0: hyvin epätietoinen – 5: hyvin tietoinen)

Minimiarvo	Maksimiarvo	Keskiarvo	Mediaani	Summa	Keskihajonta
0,0	5,0	2,9	3,0	315,0	1,5

Kuvaan 13 liittyvään kysymykseen, jossa vastaajilta kysyttiin, mitkä olivat tärkeimpiä tekijöitä lisäämään kiinnostusta liikunta- ja harrastuspalveluihin ja/tai saisivat vastaajan käyttämään niitä, eniten vastauksia keräsi vaihtoehto ”edullisuus tai ilmaisuus”, jonka 68 % kyselyyn vastanneista oli valinnut. Yli puolet (57 %) piti tärkeänä hyvää sijaintia sekä omaehtoisuutta ajankäytöllisesti (53 %). Hieman alle puolet vastaajista (47 %) koki tärkeäksi hyvän ilmapiirin kansaharrastajien keskuudessa. Vastaja sai tässä kysymyksessä valita enintään viisi mielestään tärkeintä vaihtoehtoa vastatessaan.



Kuva 13. Tärkeimmät tekijät kiinnostuksen lisäämiseen liikunta- ja harrastuspalveluita kohtaan

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimustulosten mukaan opiskelijoiden suhtautuminen liikuntaan oli pääosin positiivista. Kysyimme myös, että onko liikuntaan suhtautuminen tai liikuntaaktiivisuus muuttunut viimeisen kymmenen vuoden aikana. Yli puolet vastajista vastasivat näistä toisen tai molempien muuttuneen. Opiskelijat vastasivat näihin vaikuttaneen koiran hankinnan, erilaiset terveydelliset muutokset, liikunnan merkityksen terveydelle havaitsemisen ja ymmärtämisen sekä ajanpuutteelliset syyt, kuten työt, opiskelut tai parisuhteet. Aiemmat tutkimukset osoittavat, että opiskeluiden aloittaminen, uusi ympäristö ja sitä kautta uudet kaverit voivat vaikuttaa liikuntasuhteeseen (Opetusministeriö 2007, 29).

Liikuntasuhteeseen positiivisesti vaikuttavista tekijöistä yli puolet vastasivat kavereiden vaikutuksen. Noin puolet vastaajista valitsivat yleisen hyvän terveydentilan vaikuttajaksi. Lisäksi hieman alle puolet vastasivat ympäristön ja asuinpaikan vaikuttaneen positiivisesti liikuntasuhteeseen.

Negatiivisesti liikuntasuhteeseen vaikuttaneista tekijöistä suurimpana esille nousi epäpätevyyden kokeminen liikunnan suhteen. Tämä oli vaihtoehto, jonka valitsi lähes puolet vastaajista. Lisäksi koulu, huoltajien taloudellinen pääoma sekä huoltajien ja sisarusten esimerkki nousivat usein vastauksista esille. Aiempienkin tutkimusten mukaan nämä edellä mainitut tekijät ovat voineet vaikuttaa liikuntasuhteeseen negatiivisesti (Itkonen & Kauravaara 2015, 143–144).

Vastaajien liikunnan harrastamiskertojen lukumäärä oli suurimmalla osalla 3–4 kertaa viikossa, eli voidaan sanoa, että kyselyyn vastanneet opiskelijat olivat vastaustensa perusteella liikunnallisia. Kerran tai kahdesti viikossa harrastavia oli kolmasosa vastaajista. Viidennes vastaajista vastasi harrastavansa liikuntaa viidesti tai useammin viikon aikana.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS (2016) on tehnyt valtakunnallisen terveystutkimuksen korkeakouluopiskelijoille. Tämän tutkimuksen mukaan 60 % vastaajista harrasti vapaa-ajalla kuntoliikuntaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Neljäsosa opiskelijoista harrasti kuntoliikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa. Viikoittain kerran tai harvemmin kuntoliikunnan harrastajia oli 11 % opiskelijoista.

Vastaajat saivat eräässä tutkimuskyselyn kysymyksessä valita viisi tärkeintä harrastamisen syytä, joista tärkeimmäksi suurin osa vastaajista koki terveydestä huolehtimisen. Reilusti yli puolet vastaajista vastasivat hyvän olon tai mielihyvän saamisen sekä stressin tai murheiden unohtamisen. Alle puolet vastaajista vastasivat onnistumisen elämykset ja paremman ulkonäön tavoittelun. Aiempienkin tutkimusten mukaan tärkeimpiä liikunnan merkityksiä olivat terveyden tavoittelu ja ylläpito, hyvänolon tunne, ilo sekä kunnon kohottaminen (Grenman ym. 2018, 99).



Vastaajat kuvailivat vastauksissaan myös esteitä liikunnan harrastamisen suhteen, joista ylivoimaisesti vastatuimmaksi tekijäksi nousi ajan riittämättömyys. Toiseksi vastatuimmaksi syyksi nousi ”en jaksakaan lähteä liikkumaan” ja kolmanneksi ”en saa aikaiseksi liikkumaan lähtemistä”. Vastauksissa nousivat esille edellä mainittujen lisäksi harrastamisen kalleus sekä terveydelliset syyt, jotka rajoittavat liikkumista.

On tutkittu sitä, että taloudellisella pääomalla on vaikutusta liikunnan toteutumiseen (Itkonen & Kauravaara 2015, 139–140). Näiden tulosten valossa taloudellinen pääoma ei kuitenkaan ollut suurin este liikunnan toteutumiseen, vaan ajan riittämättömyys sekä liikkumaan lähtemiseen liittyvät haasteet. Korkeakouluilla on lakisääteinen tehtävä järjestää korkeakoululiikuntaa, joka on hyvin matalan kynnyksen toimintaa (OLL 2021). Näin ollen liikunnan harrastaminen on tehty helpoksi ja edulliseksi korkeakouluopiskelijoille. Saattaa olla, että ajan riittämättömyys sekä ajalliset esteet nähdään esteinä, mutta todelliset syyt liikkumattomuudelle kumpuavat muualta, kuten yksilön arvoista, asenteista, uskonnosta ja tavoitteista (Jaakkola ym. 2017, 130–131). Yksi vastaajista oli vastannut näin: ”Usein muut asiat tuntuvat tärkeämmiltä, kuin esim. lenkille lähteminen. Lapsen kanssa ulkoilu on usein itselle hiljaksen kävelyä, kun (lasta) pitää seuralla”. Tästä voidaan päätellä, että kyseinen vastaaja koki kyselyyn vastaamishetkellä muut asiat tärkeämmäksi kuin liikunnan harrastamisen ja priorisoi asiansa niiden mukaan.

Vastaajista lähes kolme neljäsosaa vastasi, että he eivät olleet lopettaneet liikunnan harrastamista silloisten opintojensa aikana. Hieman yli 15 prosenttia vastaajista vastasi lopettaneensa liikunnan harrastamisen, ja näiden vastaajien kesken liikunnan harrastamisen lopetukselle kolmella neljäsosalla vastaajista syyksi nousi ajan puute. Hieman alle puolet vastaajista vastasivat syynä olleen harrastamisen kalleuden. Näiden lisäksi lähes neljäsosa vastasi, että opiskelupaikkakunnalla ei pysty harrastamaan kyseistä harrastuslajia/muotoa.

Useissa aiemmissa tutkimuksissa on käynyt ilmi, että liikunnan harrastaminen on vähentynyt opiskeluiden edetessä (Uusimäki 2007, 16). Tutkimusten mukaan syinä liikuntaharrastuksen lopettamiselle voivat olla opiskeluun tai työ-

elämään panostaminen, parisuhteen alkaminen tai perheen perustaminen (Itkonen & Kauravaara 2015, 145). Edelliseen kappaleeseen viitaten, vastauksista ei suoranaisesti selviä, olivatko edellä mainitut syyt vastaajien syinä liikuntaharrastuksen lopettamiselle.

Yli kolme neljäsosaa niistä vastaajista, joilla ei ollut ollut mitään liikuntaharrastusta olivat sitä mieltä, että he voisivat alkaa harrastamaan liikuntaa, mikäli he löytäisivät heille mieleisiä liikuntamuotoja tai -lajeja. Reilut kaksi kolmasosaa vastaajista olivat sitä mieltä, että he saattaisivat alkaa harrastamaan liikuntaa, jos sille olisi aikaa. Myös ”jos minulla olisi varaa”, ”jos minulla olisi parempi fyysinen kunto” sekä ”jos saisin kaverini mukaan/jos kaverini alkaisi harrastamaan” olivat vaihtoehtoja, jotka keräsivät useilta vastaajilta vastauksia.

Tutkimusten mukaan liikuntaharrastuksen omaksuminen on prosessi, mikä pitää sisällään useita vaiheita, kuten liikunnan kokeilemistä, kavereiden vaikutusta, tietoisuuden heräämistä, tietojen saantia, positiivista asennetta, motivaation heräämistä, taitojen oppimista, osallistumista sekä harrastuksen pysyvää omaksumista (Opetusministeriö 2007, 145). Harrastuksen aloittaminen ja sen jääminen pysyväksi osaksi elämää ei ole yksinkertainen asia, vaan vaatii monien asioiden omaksumista. Tärkeää olisikin se, että liikuntamuoto tai -laji olisi itselle mieluisa. (Itkonen & Kauravaara 2015, 160.) Liikuntamuodon tai -lajin ollessa mielekäs, se todennäköisesti auttaisi edistämään liikuntaharrastuksen omaksumista ja näin ollen sen jatkumista.

Vastaajilla oli mahdollisuus kirjoittaa liikuntamuotoja/lajeja, jotka heitä kiinnostavat, mikäli liikunnan harrastamiseen ei olisi mitään rajoittavia tekijöitä. Vastausten perusteella eniten kiinnostusta herättivät palloilulajit (joista padel nousi useimmin esille), ratsastus ja tanssilajit. Kuntosaliharjoitteluun liittyviä vastauksia tuli neljänneksi eniten ja viidenneksi eniten vastauksia sai kuntoiluun CrossFit. Vastausten perusteella vastaajilla oli jonkinasteista tietoisuutta sekä mielenkiintoa näitä kyseisiä lajeja kohtaan.

Opiskelupaikkakuntien liikuntapalveluihin liittyneiden kysymysten vastausten perusteella tulokset osoittavat, etteivät kyselyyn vastanneet opiskelijat koke-

neet olevansa kovin epätietoisia, mutta eivät kovin tietoisiaakaan opiskelukaupunkiansa alueiden liikuntaan ja harrastamiseen liittyvistä palveluista ja mahdollisuuksista. Eniten vastaajat käyttivät kaupungin tai yksityisen toimijan tarjoamia palveluita. Neljäsosa kyselyyn vastanneista ei käyttänyt minkään tahon tarjoamia liikunta- tai harrastuspalveluita ja vain hyvin pieni osa vastaajista käytti Xamkin tai urheiluseurojen palveluita.

Vastaajat saivat edellisen kysymyksen jälkeen valita, mitkä tekijät nostaisivat kiinnostusta liikunta- ja harrastuspalveluita kohtaan. Vastauksista nousi kolme tekijää, jotka saivat selvästi muita vaihtoehtoja enemmän vastauksia. Ne olivat edullisuus, hyvä sijainti ja ajankäyttöllinen omaehtoisuus, eli palvelun käyttömahdollisuus omiin aikatauluihin sopivasti.

Opiskelijaliikuntaliiton OLL:n (2021) mukaan liikunnan harrastaminen ei ole kovin edullista ja opiskelijoiden tulotaso on hyvin matala, sillä suurin osa kuukausituloista menee elämisen peruskustannuksiin. Näin ollen ylimääräistä rahaa ei juurikaan usein jää liikuntaharrastuksiin käytettäväksi. Korkeakoululiikunnassa on otettu huomioon opiskelijoiden taloudellinen tilanne. Tekevämmä kyselytutkimuksen vastauksien perusteella selvisi, että monikaan ei käytä korkeakoulun tarjoamia liikuntapalveluita. Saattaa olla, että korkeakoulu liikuntaan liittyy myös aiemmin mainittuja muita esteitä. Tulee myös ottaa huomioon, että monet korkeakoulujen tarjoamat liikuntamahdollisuudet ovat ryhmämuotoisia, joka ei ole kaikille mielekäs liikunnan muoto, kuten kuva 8 osoittaa.

## **9 POHDINTA**

Valitsimme kolme keskeistä tutkimuskysymystä, joiden valossa tarkastelimme opinnäytetyötämme. Ensimmäiseksi kysymykseksi valikoitui ”millaiset tekijät vaikuttavat korkeakouluopiskelijoiden liikuntakäyttäytymiseen”. Kysymykseen saamamme vastaukset olivat linjassa teoriapohjan kanssa. Edellä mainittuun kysymykseen liittyen tutkimuskyselyn vastauksista selvisi, että suurimpia tekijöitä opiskelijoiden liikkumattomuuteen olivat ajan riittämättömyys, harrastami-

sen kalleus ja jaksamiseen liittyvät esteet. Useiden tutkimusten mukaan opiskelijoiden liikunnan harrastaminen vähenee opiskeluiden edetessä (Uusimäki 2007, 16).

Pureuduimme kyselyssä lapsuuden aikaisiin vaikuttaviin tekijöihin, sillä niillä on iso vaikutus liikuntakäyttäytymiseen nykypäivänä. Tutkimusten valossa kaikki aikaisemmat liikuntatottumukset, jotka ovat lapsuudessa muovautuneet, näkyvät liikuntakäyttäytymisessämme myöhemmin elämässä tavalla tai toisella (Itkonen & Kauravaara 2015, 136). Vastauksista ilmeni, että negatiivisia tekijöitä olivat monella vastaajalla olleet epäpätevyyden kokeminen liikunnan suhteen. Yli puolella vastaajista kaverit olivat vaikuttaneet positiivisesti liikuntakäyttäytymiseen. Tämän kysymyksen haasteena oli tutkimuksen näkökulmasta se, että liikuntasuhteen kehittyminen voi olla tiedostamatonta ja sen kehittyminen on monen tekijän summa. Kysymyksiä laatiessa oli käytännössä mahdotonta ottaa kaikkia mahdollisia yksittäisiä tekijöitä huomioon. Vastaajan voi olla myös vaikea erottaa vaihtoehtojen joukosta tärkeimmät vaikuttavat tekijät. On otettava huomioon sekin, että tutkimuskyselyyn vastanneilla oli lapsuudestaan jo hyvin pitkä aika, useimmilla oletettavasti jo parikymmentä vuotta, joten vastaajat eivät ole välttämättä edes muistaneet hyvin, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet heidän liikuntasuhteeseensa lapsuudessa. Erilaisten tekijöiden vaikutuksen arvioiminen objektiivisesti voi muutenkin olla joillekin haastavaa.

Vastaajat olivat pääosin liikunnallisia, joka tulee ottaa huomioon opinnäytetyön tutkimuskyselyn tuloksia arvioidessa. On huomionarvoista, että vain kahdella kyselyyn vastanneista oli negatiivinen tai hyvin negatiivinen suhtautuminen liikuntaa kohtaan.

Toiseksi tutkimuskysymykseksi valikoitui ”mitä esteitä ja mahdollisuuksia opiskelijoilla on liikunnan harrastamisen suhteen”. Vastaajilta löytyi pääosin samoja harrastamisen syitä, mitä aiemmissakin tutkimuksissa on noussut esille. Eniten vastauksia vaihtoehtoista saivat: terveydestä huolehtiminen, hyvä olo, stressin ja murheiden unohtaminen sekä onnistumisen elämykset. Tutkimuksissa on tarkasteltu merkityksiä, joista tärkeimpiä merkitysulottuvuuksia olivat kilpailu, terveys ja kunto, nautinto ja rentoutuminen sekä itsensä ilmaiseminen

ja toteuttaminen (Itkonen & Kauravaara 2015, 146–147). Esteiksi nousivat yli-voimaisesti ajan riittämättömyys, jaksamattomuus sekä aikaansaamattomuus lähteä liikkumaan. Neljänneksi nousi esille harrastamisen kalleus. Vastauksista ja tutkimusten valossa voidaan päätellä, että liikunnan harrastamiseen liittyvät liikunnan harrastamisen esteet kumpuavat todennäköisesti yksilön arvoista, asenteista, uskomuksista ja tavoitteista (Jaakkola ym. 2017, 130–131). Opinnäytetyömme ei anna tarkempia vastauksia siitä, mistä nämä esteet kumpuavat. Kyselyn kysymykset ovat hyvin pintapuolisia. Mikäli opinnäytetyömme aiheutta olisi rajattu enemmän, olisimme pystyneet pureutumaan syvemmälle kysymyksiin ja aiheisiin sekä tarkentamaan niitä. Tätä kautta olisimme todennäköisesti saaneet tarkempia, moniulotteisimpia ja syvällisempiä vastauksia.

Kolmantena tutkimuskysymyksenä oli ”mitä vaikutuksia opiskelupaikkakunnan liikunta- ja harrastepalveluilla on korkeakouluopiskelijoiden liikuntakäyttäytymiseen”. Kyselyyn vastanneet käyttivät eniten yksityisen tahon tai kaupungin tarjoamia liikuntaan ja harrastamiseen liittyviä palveluita. Hyvin pieni osa vastanneista käytti Xamkin tai urheiluseurojen palveluita. Tässä kysymyksessä oli hyvin suurena riskinä se, että vastaaja ei ole ollut tietoinen, mitkä kaikki kuuluvat kaupungin tarjoamiin palveluihin, tai mitä vastaaja edes itse kokee palveluksi. Osasimme ottaa tämän riskin huomioon kyselyssä ja kerroimme kysymyksen yhteydessä esimerkkejä Kotkan, Mikkelin ja Savonlinnan tarjoamista liikunta- ja harrastuspalveluista. Eräässä kysymyksessä vastaajat saivat valita, mitkä tekijät nostaisivat kiinnostusta liikunta- ja harrastuspalveluita kohtaan. Näistä tekijöistä eniten vastatuimmaksi nousivat edullisuus, hyvä sijainti ja ajankäytöllinen omaehtoisuus.

On otettava huomioon, että Kaakkois-Suomen sairaanhoitaja- ja sosionomiopiskelijat edustavat vain hyvin pientä osaa Suomen korkeakouluopiskelijoista, jolloin tulokset edustavat varsin heikosti suurta massaa korkeakouluopiskelijoista. Täten tämän opinnäytetyön tulosten yleistäminen laajemmalle osalle korkeakouluopiskelijoista ei ole kovin luotettavaa. Suuremman otannan saaminen kyselytutkimuksen kohderyhmäksi vaatisi paljon enemmän resursseja tutkimuksen tekijöiltä sekä enemmän esimerkiksi hyväksytyksiä ja tutkimuslupia. Ainakaan tämän opinnäytetyön tapauksessa se ei olisi ollut käytännössä mahdollista tai edes järkevää, ottaen huomioon AMK-opinnäytetöiden

tekemiseen sidotun opintopiste- ja tuntimäärän, joka on verrattain pieni esimerkiksi pro gradu -tutkielmaan verrattuna.

Mainittakoon, että liikunnanohjaajia emme halunneet tutkimuskyselyn kohderyhmäksi sen takia, sillä mikäli he olisivat olleet kohderyhmänä, olisimme saaneet vastauksia vain yhdeltä opiskelupaikkakunnalta (mikäli opinnäytetyön toimeksiantajana olisi siis tässäkin tapauksessa ollut Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu) ja siltä osin tulokset olisivat olleet suppeampia. Liikunnanohjaajat olisivat muutenkin olleet ”huonompi” vaihtoehto edustamaan yleistä otantaa korkeakoululaisista, sillä he oletettavasti olisivat saattaneet olla huomattavasti liikunnallisempia ja enemmän liikunnasta kiinnostuneita alavalintansa takia verrattuna muihin korkeakoulualoihin ja täten tutkimus olisi todennäköisesti antanut ”vääristyneitä” tuloksia korkeakoululaisten liikuntakäyttäytymisestä yleisellä tasolla.

Kyselyä tehdessämme kysymyksiä sekä vastauksia piti pohtia monesta eri näkökulmasta ja pyrkiä ottamaan huomioon kaikki mahdolliset vaikuttavat tekijät. Pyrkimyksenämme kyselyssä oli tietenkin aukottomuus sekä tulkinnanvarattomuus. Onnistuimme mielestämme kirjoittamaan kysymykset sekä vastausvaihtoehdot niin, että mahdollisimman monet vastaajat ymmärtäisivät ne oikein ja että tulkinnanvaraisuutta jäisi mahdollisimman vähän. Moniin kysymyksiin sekä vastauksiin lisäsimme sulkujen sisälle täsmentävää tietoa (esimerkkejä) tulkinnanvaraisuuden pienentämiseksi.

Joitakin virheitä teimme silti; liikuntasuhteeseen sekä negatiivisesti että positiivisesti vaikuttaneihin tekijöihin liittyvään kysymykseen unohdimme listata vaihtoehtoihin vaihtoehdon ”ei mikään”, jolloin jotkin vastaajat olivat kirjoittaneet kyseisen vastauksen ”muu, mikä?” -tekstikenttään. Liikuntasuhteeseen positiivisesti vaikuttaneisiin tekijöihin liittyvään kysymykseen unohdimme lisätä vastauksen ”sisarusten vaikutus/esimerkki”, jonka kaksi vastaajaa olivat lisänneet ”muu, mikä?” -vastauslaatikkoon. Onnistuimme mielestämme kirjoittamaan kysymykset sekä vastausvaihtoehdot siten, että mahdollisimman monet vastaajat ymmärtäisivät ne oikein ja että tulkinnanvaraisuutta jäisi mahdollisimman vähän. Moniin kysymyksiin sekä vastauksiin lisäsimme sulkujen sisälle täsmentävää tietoa (esimerkkejä) tulkinnanvaraisuuden pienentämiseksi. Tosin

näin jälkeenpäin ajateltuna kysymys ”onko liikunta-aktiivisuutesi tai suhtautumisesi liikuntaan muuttunut viimeisen kymmenen vuoden aikana?” oli kehnosti laadittu, sillä kysymys olettaa, että nuo kaksi asiaa liittyvät poikkeuksetta toisiinsa. Nämä olisi pitänyt eritellä kahteen erilliseen kysymykseen tai jättää toinen näistä pois. Nyt emme tarkkaan ottaen tiedä, kumpaanko asiaan liittyen vastaajat ovat vastanneet.

Mikäli tekisimme tutkimuskyselyn uudestaan, painottaisimme enemmän liikunnan merkityksiä kyselyssämme ja kysymyksissä sitä, mistä vastaaja saa iloa ja nautintoa. Terveysliikuntaa täytyisi korostaa, eikä sitä pitäisi mieltää tai korostaa välttämättä harrastukseksi. Arkiset työ- tai koulumatkapyöräilyt tai -kävelyt, puutarhatyöt, siivoukset ynnä muut hyötyliikunnat ovat hyvin tärkeä osa fyysistä aktiivisuutta ja varsinaiset liikuntaharrastukset ovat mielestämme pelkkä ”jäävuoren huippu” päivittäisen liikunta-aktiivisuuden kannalta. Aktiivinen elämäntyyli voi joillakin riittää ylläpitämään hyvää kuntoa ja terveyttä, vaikka varsinaisia säännöllisiä harrastuksia yksilöllä ei olisikaan. Tässäkin tuliaan paljon liikunnan mieltämiseen ja siihen, mitä kukakin kokee liikunnaksi tai ylipäättään fyysiseksi aktiivisuudeksi. Selkeitä rajoja kun on vaikea määrittää, sillä liikunnan tai harrastamisen mieltäminen on hyvin yksilöllistä, johon vaikuttaa monet asiat mm. elämäntyyli, fyysinen aktiivisuus, liikuntatausta, kasvatus ja perhe.

Aihepiiri oli hyvin laaja ja meille kiintoisa. Opinnäytetyön aihetta olisi kannattanut rajata vieläkin enemmän, sillä käsitelimme aihetta monesta eri näkökulmasta laajasti. Aiheen rajaaminen olisi auttanut meitä pääsemään syvemmälle johonkin tiettyyn teemaan ja pitämään paremmin kiinni ”punaisesta langasta”. Onnistuimme hyödyntämään opinnäytetyössä opinnoissamme aiemmin saatuja oppeja monipuolisesti.

## **9.1 Toimenpide-ehdotukset toimeksiantajalle**

Tutkimuskyselyn kysymyksen ”Kuinka tietoinen koet olevasi opiskelukaupunkisi alueen liikuntaan ja harrastamiseen liittyvistä palveluista ja mahdollisuuk-

sista?” tulokset osoittavat, etteivät vastaajat kokeneet olevansa kovin epätie-toisia, mutta eivät kovin tietoisiaakaan opiskelukaupunkiensä alueiden liikun-taan ja harrastamiseen liittyvistä palveluista ja mahdollisuuksista.

Koemme, että liikunta- ja harrastuspalveluiden käyttömahdollisuuksien esille tuomisessa ja ilmoittamisessa on kaupungin lisäksi myös korkeakouluilla tär-keä rooli. Tähän voisi vastauksien perusteella toivoa jonkinasteista paran-nusta toimeksiantajamme puolesta, vaikkapa tarkistaa, onko eri ilmoituska-navien saavuttavuus tarpeeksi tehokasta ja miten tiedottamista näistä asioista voisi parantaa. Tähän peilaten, olimme siitä melko yllättyneitä, kun tutkimusky-selyyn sisältyneen kysymyksen ”Minkä toimijan/toimijoiden tarjoamia liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia käytät useimmiten?” vastausten perusteella vain 12 prosenttia kyselyyn vastaajista käytti Xamkin tarjoamia liikunta- ja harras-tusmahdollisuuksia. Toki tämä voi johtua monestakin eri asiasta, mutta ylei-sesti ottaen parempi tietoisuus Xamkin harrastus- ja liikuntapalveluiden käyttö-mahdollisuuksista tuskin ainakaan olisi tätä määrää alentanut.

Toimeksiantajamme voi myös hyödyntää kysymyksestä ”Jos ei olisi rajoittavia tekijöitä, mitä liikuntaharrastusta/harrastuksia haluaisit kokeilla tai alkaa har-rastamaan?” saatuja vastauksia. Kuten vastauksista (ks. liite 4) tulee ilmi, kiin-nostusta herättivät monet liikuntaharrastusmuodot, joita Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun kampukset eivät ole vielä tarjonneet. Näistä harrastus-muodoista useita, esimerkiksi taloudellisten syiden takia, olisi kuitenkin käy-tännössä hyvin vaikeaa toteuttaa, mutta vastausten joukossa oli myös monia täysin realistisia vaihtoehtoja.



## LÄHTEET

- Grenman, M., Oksanen, A., Löyttyniemi, E., Räikkönen, J., Kunttu, K. 2018. Mikä opiskelijoita liikuttaa. Liikunnan merkitykset ja niiden yhteys koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. *Liikunta & Tiede* 55, 94–101. Verkkolehti. Saatavissa: [https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2018/lt\\_2-3-18\\_tutkimusartikkelit\\_grenman\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2018/lt_2-3-18_tutkimusartikkelit_grenman_lowres.pdf) [viitattu 27.10.2023].
- Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2023:2. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf) [viitattu 10.9.2023].
- Hyväri, S. & Vuokila-Oikonen, P. 2016. Tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuus. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. WWW-dokumentti. Päivitetty 2020. Saatavissa: <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642> [viitattu 10.11.2023].
- Itkonen, H. & Kauravaara, K (toim.) 2015. Liikunta kansalaisten elämäkultuussa: Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnanedistämisestä. Liikunnan kansanterveyden julkaisuja 296. Jyväskylä: Liikunnan kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, 139–160. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.jamk.fi/sites/default/files/2023-01/Liikunta-kansalaisen-elamankulussa.pdf> [viitattu 16.5.2023].
- Itkonen, H. & Laine, A. (toim.) 2015. Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä: Suuntana liikunnan käsitteet ja käytännöt. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 7. Liikuntakasvatuksen laitos.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T. & Liukkonen, J. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 130–135.
- Kansanterveyslaitos. 2003. Teemanumero terveysliikunnasta. *Kansanterveyslaitoksen tiedotuslehti*, 4. verkkolehti. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102193/2003\\_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102193/2003_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 29.1.2023].
- Kelly, J. & Reilly, J. 2011. Long-term impact of overweight and obesity in childhood and adolescence on morbidity and premature mortality in adulthood: systematic review. *International Journal of Obesity* 7, 898. Saatavissa: <https://doi.org/10.1038/ijo.2010.222> [viitattu 9.10.2023].
- Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus KOTT. 2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveytemme.fi/kott/tulokset/index.html> [viitattu 10.5.2023].

- Koski, P. 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. Turun yliopisto. Powerpoint-diasarja. Päivitetty 19.9.2019. Saatavissa: [https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/E5a1\\_liite3\\_4130-LIITU-webinaari\\_Liikunnan\\_merkitykset\\_ja\\_esteet\\_17092019.pdf](https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/E5a1_liite3_4130-LIITU-webinaari_Liikunnan_merkitykset_ja_esteet_17092019.pdf) [viitattu 24.3.2023].
- Kunttu, K. & Huttunen, T. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Saatavissa: [https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT\\_2008.pdf](https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT_2008.pdf) [viitattu 16.5.2023].
- Kunttu, K, Pesonen, T & Saari, J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Saatavissa: [https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT\\_2016-1.pdf](https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf) [viitattu 29.5.2023].
- Lehmuskallio, M. 2007. Liikuntakulutus kaupunkilaisten ja -nuorten liikuntasuhteesta. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Turun yliopiston julkaisuja – Annales universitatis Turkuensis sarja – ser. C osa – Tom. 458. Saatavissa: <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/33581/C263.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 29.1.2023].
- Liikunnallinen elämäntapa. Opetus- ja kulttuuriministeriö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://okm.fi/liikunnan-edistaminen> [viitattu 23.5.2023].
- Liikunnan harrastaminen Suomessa. 2020. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 14.4.2020. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/liikunta/liikunnan-harrastaminen-suomessa> [viitattu 17.9.2023].
- Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. 2021. Tays-potilasohjeet. WWW-dokumentti. Päivitetty 28.1.2021. Saatavissa: [https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Potilasohjeet/Psykiatria/Liikunta\\_ja\\_psyykinen\\_hyvinvointi\(33104\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Potilasohjeet/Psykiatria/Liikunta_ja_psyykinen_hyvinvointi(33104)) [viitattu 17.9.2023].
- Liikuntapoliittinen linjapaperi. 2021. OLL. WWW-dokumentti. Päivitetty 24.11.2021. Saatavissa: <https://www.oll.fi/oll/toimintaa-ohjaavat-dokumentit/liikuntapoliittinen-linjapaperi/> [viitattu 16.5.2023].
- Lintunen, T. & Polet, J. 2019. Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio. UKK-instituutti. PDF-dokumentti. Päivitetty 24.9.2019. Saatavissa: [https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/E5a1\\_Liite4\\_4134-LIITU-webinaari\\_Koettu\\_liikunnallinen\\_patevyys\\_ja\\_liikuntamotivaatio\\_24\\_9\\_2019.pdf](https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/E5a1_Liite4_4134-LIITU-webinaari_Koettu_liikunnallinen_patevyys_ja_liikuntamotivaatio_24_9_2019.pdf) [viitattu 10.5.2023].
- Martela, F. & Jarenko, K. 2014. Sisäinen motivaatio tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Helsinki: eduskunta. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 2014:3. PDF-dokumentti. [https://www.eduskunta.fi/fi/naineduskuntatoimii/julkaisut/documents/tuvj\\_3+2014.pdf](https://www.eduskunta.fi/fi/naineduskuntatoimii/julkaisut/documents/tuvj_3+2014.pdf) [viitattu 10.5.2023].
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2019. Harrastamisen strategia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2019:7. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. PDF-

dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-621-8> [viitattu 23.5.2023].

Opetusministeriö- ja kulttuuriministeriö. 2007. Liikunta valintojen virrassa. Kansallista liikuntaohjelmaa valmisteleavan toimikunnan väliraportti. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:13. Yliopistopaino. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79923/tr13.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 10.5.2023].

Paronen, O., YTM., erikoistutkija. & UKK-instituutti. 2011. Terveysliikunta uutiset: Liikkumattomuus haasteena. Tampere: PK-paino. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/2011-Liikkumattomuus-haasteena.pdf> [viitattu 28.5.2023].

Prochaska, J. O., Wright, J. A., & Velicer, W. F. 2008. Evaluating theories of health behavior change: A hierarchy of criteria applied to the transtheoretical model. *Applied Psychology: An International Review* 4, 561–588. International Association of Applied Psychology. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00345.x> [viitattu 31.10.2023].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2023:2. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytando-htk> [viitattu: 27.10.2023].

UKK-instituutti. 2020. Terveys ja liikuntakäyttäytyminen. WWW-dokumentti. Päivitetty 25.11.2020. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/terveys-ja-liikuntakayttaytyminen/> [viitattu 27.9.2023].

Uusimäki, H. 2007. Liikunnan mahdollisuus korkeakouluissa. Selvitys korkeakouluopiskelijan liikuntamahdollisuuksista opiskeluympäristössä. Gummerus Kirjapaino Oy. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sli-deshare.net/otusowl/2007-liikunnan-mahdollisuus-kerkeakouluissa> [viitattu 10.5.2023].

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Julkaisuja 194. Nuorisotutkimusseura. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden\\_jaljilla\\_verkko.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf) [viitattu 10.5.2023].

Vasalampi, K. 2022. Näin motivoit oppimaan. Keuruu: Otava.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. painos. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) 2013. Liikuntalääketiede. Teoksessa Vuori, I. Liikunta, kunto ja terveys: määritelmiä ja sisältöjä. 3.–6. painos. Vantaa: Hansaprint Oy.

Weckström, A. s.a. Liikuntaa introverteille. Verkkopuntari. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.verkkopuntari.fi/uncategorized-fi/liikuntaa-introverteille/?\\_gl=1\\*18xj7qv\\*\\_up\\*MQ..\\*\\_ga\\*MTEyNTgwODlwMi4xNjk4NDEy-ODU0\\*\\_ga\\_D9GS62VQN1\\*MTY5ODQxMjg1My4xLjAuMTY5ODQxMjg1My4wLjAuMA..](https://www.verkkopuntari.fi/uncategorized-fi/liikuntaa-introverteille/?_gl=1*18xj7qv*_up*MQ..*_ga*MTEyNTgwODlwMi4xNjk4NDEy-ODU0*_ga_D9GS62VQN1*MTY5ODQxMjg1My4xLjAuMTY5ODQxMjg1My4wLjAuMA..) [viitattu 29.10.2023].

## TUTKIMUSKYSELY

### Liikunnan mielekkyyden merkitys jatkuvuuden kannalta -opinnäytetyön tutkimuskysely

Kysely on osa tutkimuksellista opinnäytetyötä. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja vastaaminen tapahtuu anonyymisti. Kyselyyn vastaamiseen menee aikaa noin 5-10 minuuttia.

#### PERUSTIEDOT

##### 1. Sukupuolesi? \*

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua kertoa

##### 2. Mitä tutkintoa opiskelet? \*

- Sairaanhoidtaja
- Sosionomi

##### 3. Minä vuonna olet aloittanut nykyisen tutkintosi opiskelun? \*

- 2019 tai aiemmin
- 2020
- 2021
- 2022
- 2023

##### 4. Paikkakunta, jossa opiskelet? \*

- Savonlinna
- Kotka
- Mikkeli

#### LIIKUNTASUHDE

## TUTKIMUSKYSELY

Seuraavassa osiossa käydään läpi suhtautumistasi liikuntaan ja sen merkityksiä sinulle. Liikunnan merkityksillä tarkoitetaan niitä asioita, jotka saavat sinut liikkumaan ja selittävät sitä, miksi liikut.

### 5. Minkälainen on yleisesti ottaen suhtautumisesi liikuntaa kohtaan? \*

	1	2	3	4	5	
Hyvin negatiivinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hyvin positiivinen

### 6. Miksi liikut/harrastat liikuntaa? Valitse enintään viisi tärkeintä vaihtoehtoa. \*

- Kilpailuvietin takia/koska pidän liikunnassa tärkeänä kilpailua
  - Haluan pitää huolta terveydestäni
  - Haluan kehittyä (esim. tietyssä lajissa)
  - Saan onnistumisen elämyksiä
  - Sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseksi/koska se on yhteistä toimintaa kavereiden kanssa
  - Murheiden unohtamiseksi/stressin lievittämiseksi
  - Paremman ulkonäön saavuttamiseksi
  - Hienojen vaatteiden/välineiden käyttämisen vuoksi
  - Saan siitä hyvää oloa/se tuo mielihyvää
  - En harrasta liikuntaa ollenkaan
  - Muu, mikä?
- 

### 7. Liikuntasuhde koostuu monesta tekijästä ja se kehittyy voimakkaimmin lapsuudessa. Mitkä tekijät ovat mielestäsi vaikuttaneet liikuntasuhteeseesi positiivisesti? Voit valita useamman vaihtoehdon. \*

- Huoltajien kulttuuripääoma (esim. tietotaito, kokemukset, suhteet, kaikki ei-taloudellinen pääoma)
  - Huoltajien taloudellinen (rahallinen) pääoma
  - Kaverit
  - Koulu
  - Ympäristön/asuinpaikan tarjoamat mahdollisuudet
  - Huoltajien esimerkki/elämäntyyli
  - Media
  - Koettu liikunnallinen pätevyys
  - En osaa sanoa
  - Hyvä terveys yleisesti ottaen (ei esim. merkittäviä vammoja tai sairauksia)
  - Muu, mikä?
-

**TUTKIMUSKYSELY**

**8. Liikuntasuhde koostuu monesta tekijästä ja se kehittyy voimakkaimmin lapsuudessa. Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet liikuntasuhteeseesi negatiivisesti? Voit valita useamman vaihtoehdon.**

\*

- Huoltajien kulttuuripääoma (tietotaito, kokemukset, suhteet, kaikki ei-taloudellinen pääoma)
  - Huoltajien taloudellinen (rahallinen) pääoma
  - Kaverit
  - Koulu
  - Ympäristön tarjoamat mahdollisuudet
  - Huoltajien esimerkki/elämäntyyli
  - Media
  - Koettu liikunnallinen epäpätevyys (esim. epäonnistumiset tai pärjäämättömyyden tunne)
  - En osaa sanoa
  - Ongelmat terveyden kanssa (esim. vammat tai sairaudet tai muut rajoittavat tekijät)
  - Muu, mikä?
- 

**9. Onko liikunta-aktiivisuutesi tai suhtautumisesi liikuntaan muuttunut viimeisen kymmenen vuoden aikana? \***

- Kyllä
- Ei

Kysymyksen säännöt

**Onko liikunta-aktiivisuutesi tai suhtautumisesi liikuntaan muuttunut viimeisen kymmenen vuoden aikana?**

**Kyllä**

Sääntö: Näytä kysymyksiä

Jos vaihtoehto on valittu Näytä kysymyksiä Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet liikunta-aktiivisuuteesi tai liikuntaan suhteutumiseesi muuttumiseen?

---

**Ei**

Ei vaihtoehdon sääntöjä

**10. Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet liikunta-aktiivisuuteesi tai liikuntaan suhteutumiseesi muuttumiseen? \***

**TUTKIMUSKYSELY**

---

---

---

---

---

Kysymyksen säännöt

**Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet liikunta-aktiivisuuteesi tai liikuntaan suhteutumiseesi muuttumiseen?**

Ei vielä kysymyssääntöjä

Kysymys **Onko liikunta-aktiivisuutesi tai suhtautumisesi liikuntaan muuttunut viimeisen kymmenen vuoden aikana?** on Näytä kysymyksiä sääntö tälle kysymykselle

**LIIKUNNAN HARRASTAMINEN**

Liikunnan harrastamisella tarkoitetaan vapaa-ajalla tapahtuvaa säännöllistä, suunniteltua ja omaehtoista liikuntaa, jolla pyritään parantamaan tai ylläpitämään fyysistä kuntoa.

**11. Kuinka usein harrastat liikuntaa viikossa? \***

- Viidesti tai useammin
- 3-4 kertaa
- 1-2 kertaa
- Harvemmin kuin kerran viikossa
- En harrasta liikuntaa ollenkaan

**12. Millä tavalla harrastat liikuntaa mieluiten? Voit valita enintään kolme vaihtoehtoa. \***

- Kaverin/kavereiden kanssa
- Yksin
- Ryhmäliikunnassa
- Joukkueessa
- Kumppanini kanssa
- En harrasta liikuntaa



**TUTKIMUSKYSELY****13. Mitkä seuraavista asioista ovat yleisimpiä esteitä/rajoittavia tekijöitä liikunnan harrastamisesi suhteen? Voit valita useamman vaihtoehdon. \***

- Terveydelliset syyt tai vammat rajoittavat
  - Aikani ei riitä
  - En jaksa lähteä liikkumaan
  - Liikunta on tylsää/ikäväää
  - Hikoilu tuntuu inhottavalta
  - En saa aikaiseksi liikkumaan lähtemistä
  - Pelkään loukkaantuvani
  - Kumppanini ei harrasta liikuntaa
  - Liian kallista/ei ole varaa harrastusvälineisiin tai -kustannuksiin
  - Harrastuspaikat ovat liian kaukana
  - Paikkakunnallani ei järjestetä/ei pysty harrastamaan minua kiinnostavaa lajia/harrastusmuotoa
  - Koen liikunnan hyödyttömäksi/tarpeettomaksi minulle
  - Minulla ei ole kulkuvälinettä, jolla pääsisin harrastuksiin
  - Minulla ei ole juurikaan esteitä liikunnan suhteen
  - Tunnen häpeää harrastaessani liikuntaa (esim. ulkonäköpaineiden vuoksi)
  - Minulla on traumoja liikunnan harrastamisen suhteen (esim. koululiikunnasta)
  - Kaverini ei harrasta liikuntaa
  - Muu, mikä?
- 

**14. Oletko lopettanut jonkin liikuntaharrastuksen nykyisten opintojesi aikana? \***

- Kyllä
- Ei
- Minulla ei ole ollut mitään liikuntaharrastusta

## TUTKIMUSKYSELY

Kysymyksen säännöt

**Oletko lopettanut jonkin liikuntaharrastuksen nykyisten opintojesi aikana?****Kyllä**

Sääntö: Näytä kysymyksiä

Jos vaihtoehto on valittu Näytä kysymyksiä Mitkä ovat olleet syitä harrastuksen lopettamiselle? Voit valita useamman vaihtoehdon.

**Ei**

Ei vaihtoehdon sääntöjä

**Minulla ei ole ollut mitään liikuntaharrastusta**

Sääntö: Näytä kysymyksiä

Jos vaihtoehto on valittu Näytä kysymyksiä Mikä voisi saada sinut aloittamaan liikuntaharrastuksen? Voit valita useamman vaihtoehdon.

**15. Mikä voisi saada sinut aloittamaan liikuntaharrastuksen? Voit valita useamman vaihtoehdon. \***

- Jos minulla olisi varaa
- Jos löytäisin itselleni mieluisan liikuntamuodon/lajin
- Jos minulla olisi parempi fyysinen kunto
- Jos ei olisi henkisesti rajoittavia tekijöitä (esim. uskallus tai ulkonäköpaineet)
- Jos olisi aikaa harrastaa
- Jos minulla olisi hyvät/riittävät varusteet tai välineet
- Jos saisin kaverini mukaan/jos kaverini alkaisi harrastamaan
- Jos saisin kumppanini mukaan harrastamaan/jos kumppanini alkaisi harrastamaan
- Tuskin mikään
- Jokin muu, mikä?

Kysymyksen säännöt

**Mikä voisi saada sinut aloittamaan liikuntaharrastuksen? Voit valita useamman vaihtoehdon.****Ei vielä kysymyssääntöjä**Kysymys **Oletko lopettanut jonkin liikuntaharrastuksen nykyisten opintojesi aikana?** on *Näytä kysymyksiä* sääntö tälle kysymykselle

**TUTKIMUSKYSELY****16. Mitkä ovat olleet syitä harrastuksen lopettamiselle? Voit valita useamman vaihtoehdon. \***

- Mielenkiinto hiipui
- Ei varaa harrastaa/liian kallista
- Opiskelupaikkakunnallani ei pysty harrastamaan kyseistä harrastuslajia/muotoa
- En ole ottanut vielä selvää opiskelupaikkakuntani harrastusmahdollisuuksista
- Ei harrastuskavereita
- Ajan puute
- Loukkaantumisen, sairauden tai vamman takia
- Muu, mikä?

Kysymyksen säännöt

**Mitkä ovat olleet syitä harrastuksen lopettamiselle? Voit valita useamman vaihtoehdon.**

**Ei vielä kysymyssääntöjä**

Kysymys **Oletko lopettanut jonkin liikuntaharrastuksen nykyisten opintojesi aikana?** on *Näytä kysymyksiä* sääntö tälle kysymykselle

**17. Jos ei olisi rajoittavia tekijöitä, mitä liikuntaharrastusta/harrastuksia haluaisit kokeilla tai alkaa harrastamaan?**

---

---

---

---

---

**PAIKKAKUNNAN TARJOAMAT LIIKUNTA- JA HARRASTUSMAHDOLLISUUDET**

Esimerkkejä kaupunkien tarjoamista liikunta- ja harrastusmahdollisuuksista:

Savonlinna: frisbeegolfradat, hiihtoladut, kuntoradat, jalkapallohalli, jäähalli, jääkiekkokaukalot ja muut luistelualueet, luontopolut, Savonlinnan liikuntahalli, Savonrannan liikuntapalvelut, uimahalli, uimapaikat, urheilukentät sekä erilaiset ohjatut liikunnat.

Mikkeli: hiihtoladut, ulkoilureitit, jääkentät, kuntoradat, skeittiparkki, uimaranta, kenttäalueet, kuntosalit, kuplahalli, liikuntasalit, beach volley -kentät, frisbeegolfradat, kuntoportaat sekä erilaiset ohjatut liikunnat.

## TUTKIMUSKYSELY

Kotka: kuntosalit, uimahallit, urheilukentät, liikuntahallit, frisbeegolfradat, urheilutalot, kuntoradat, hiihtoladut, pyöräily- ja kävelyreitit, luistelukentät, lähiliikuntapaikat sekä erilaiset ohjatut liikunnat.

### 18. Minkä toimijan/toimijoiden tarjoamia liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia käytät useimmiten? Voit valita useamman vaihtoehdon. \*

- Kaupungin/kunnan
- Seuran/seurojen
- Xamkin
- Muiden yksityisten toimijoiden kuin seurojen tai Xamkin (esim. yksityiset kuntosalit)
- Yhdistysten
- Muiden oppilaitosten kuin Xamkin
- En käytä liikuntapalveluita
- Muun toimijan, minkä?

### 19. Kuinka tietoinen koet olevasi opiskelukaupunkisi alueen liikuntaan ja harrastamiseen liittyvistä palveluista ja mahdollisuuksista? \*



### 20. Mitkä ovat mielestäsi tärkeimpiä tekijöitä lisäämään kiinnostustasi liikunta- ja harrastuspalveluihin ja/tai saavat/saisivat sinut käyttämään niitä? Valitse enintään viisi tärkeintä vaihtoehtoa. \*

- Edullisuus tai ilmaisuus (esim. käyttömaksut ja/tai välineet)
- Käytön turvallisuus
- Vastuullisuus
- Säännöllinen ylläpito ja huolto (esim. tilat, välineet, radat...)
- Trendikkyys
- Mainostaminen/tiedottaminen
- Hyvä sijainti
- Helppokäyttöisyys
- Ohjaajien ammattitaitoisuus (mikäli ohjattua liikuntaa)
- Erikoisuus tai ainutlaatuisuus
- Mukavat ohjaajat/ohjaajien hyvä asenne (mikäli ohjattua liikuntaa)
- Tuntien/käyttövorojen säännöllisyys

**TUTKIMUSKYSELY**

- Hyvä ilmapiiri kanssaharrastajien keskuudessa (esim. kuntosaleilla tai seuroissa)
  - Kavereiden tai läheisten kiinnostus lajia/palvelua kohtaan
  - Omaehtoisuus ajankäytöllisesti (palvelu käytettävissä silloin, kun itselle sopii)
  - Ihailun/ihailtujen huippu-urheilijoiden, -urheilijan tai joukkueen menestys lajissa
  - Muu, mikä?
- 

**21. Mikäli haluat osallistua Xamk-hupparin arvontaan, jätä koulun (xamk.fi-loppuinen) sähköpostiosoitteesi tähän. Vastauksiasi ei voida yhdistää yhteystietoihisi.**

Sähköposti

---

**TUTKIMUSKYSELYN SAATEKIRJE**

Hei!

Olemme Janne ja Janina, liikunnanohjaajaopiskelijat Savonlinnan kampukselta. Tutkimme opinnäytetyössämme liikunnan mielekkyyttä ja sen vaikutusta liikunnan jatkuvuuteen. Keskeisenä tutkimusmenetelmänä on tutkimuskysely, joka on kohdennettu Xamkin sairaanhoitaja- ja sosionomiopiskelijoille. Toimeksiantajamme on Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Vastaamalla kyselyyn annat meille hyvin arvokasta tietoa opinnäytetyöhömme. Jokainen vastaus on meille todella tärkeä tutkimuksen onnistumisen kannalta.

Kyselyyn vastaaminen tapahtuu anonymisti. Jättämällä sähköpostisi kyselyn lopussa voit osallistua arvontaan, jossa voit voittaa Xamk-hupparin. Yhteystietojasi ei voida yhdistää vastauksiisi. Vastaathan kyselyyn 7.5. mennessä. Kyselyyn vastaamiseen menee aikaa n. 5–10 minuuttia.

Kiitämme jo etukäteen kyselyyn vastaamisesta!

Terveisin,

Janne Julkunen & Janina Hyvärinen sekä opinnäytetyöohjaajamme Sami

Huoman

## TUTKIMUSKYSELYN MUISTUTUSKIRJE

Moikka!

Olethan muistanut vastata kyselyyn, joka on kohdennettu Xamkin sairaanhoitaja- ja sosionomiopiskelijoille, jossa tutkimme liikunnan mielekkyyttä ja sen vaikutusta liikunnan jatkuvuuteen. **Jos olet jo vastannut kyselyyn, voit jättää tämän viestin huomiotta.** Mikäli et ole vielä vastannut, vastaathan kyselyyn viikon kuluessa. Jokainen vastaus on meille hyvin tärkeä. Kyselyyn vastaamiseen menee n. 5–10 minuuttia.

Kyselyyn vastaaminen tapahtuu anonymisti. Jättämällä sähköpostisi kyselyn lopussa voit osallistua arvontaan, jossa voit voittaa Xamk-hupparin. Yhteystietojasi ei voida yhdistää vastauksiisi.

Kiitämme jo etukäteen kyselyyn vastaamisesta!

Terveisin liikunnanohjaajaopiskelijat Janne Julkunen & Janina Hyvärinen sekä opinnäytetyöohjaajamme Sami Huoman

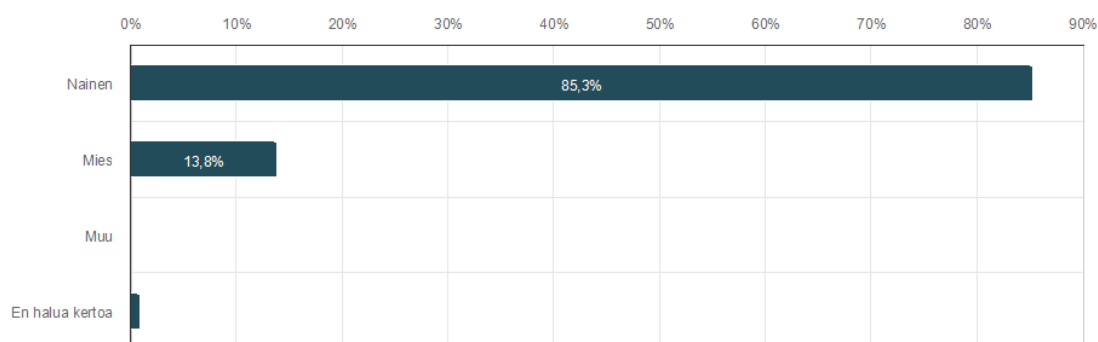
## TUTKIMUSKYSELYN TULOKSET

### Liikunnan mielekkyyden merkitys jatkuvuuden kannalta -opinnäytetyön tutkimuskysely

Vastaajien kokonaismäärä: 109

#### Sukupuolesi?

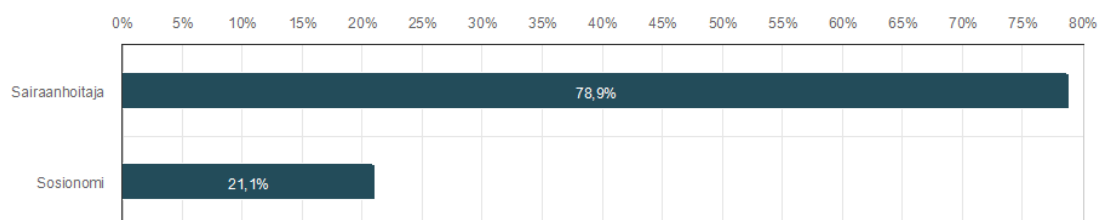
Vastaajien määrä: 109



	n	Prosentti
Nainen	93	85,3%
Mies	15	13,8%
Muu	0	0,0%
En halua kertoa	1	0,9%

#### Mitä tutkintoa opiskelet?

Vastaajien määrä: 109



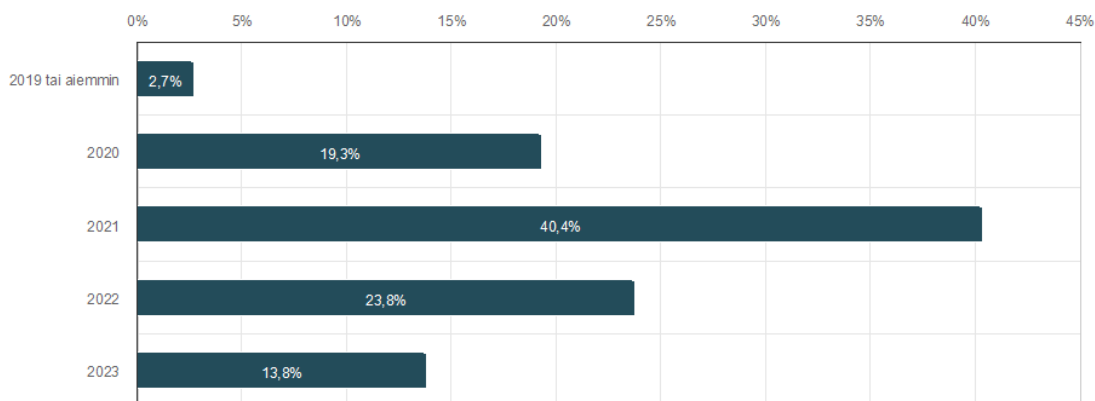
	n	Prosentti
Sairaanhoidtaja	86	78,9%
Sosionomi	23	21,1%



## TUTKIMUSKYSelyn TULOKSET

### Minä vuonna olet aloittanut nykyisen tutkintosi opiskelun?

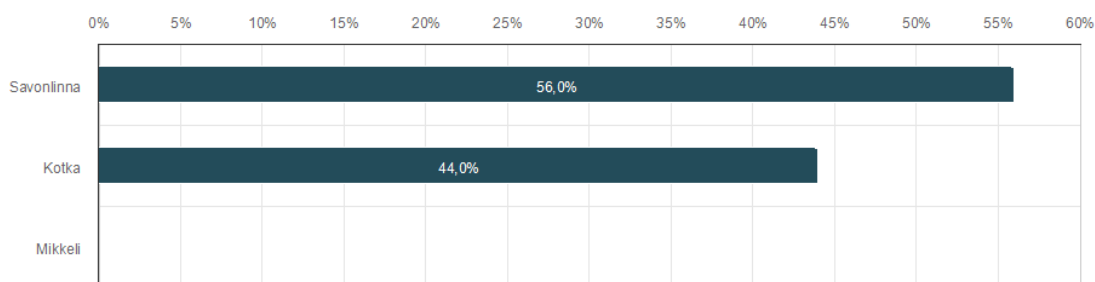
Vastaajien määrä: 109



	n	Prosentti
2019 tai aiemmin	3	2,7%
2020	21	19,3%
2021	44	40,4%
2022	26	23,8%
2023	15	13,8%

### Paikkakunta, jossa opiskelet?

Vastaajien määrä: 109

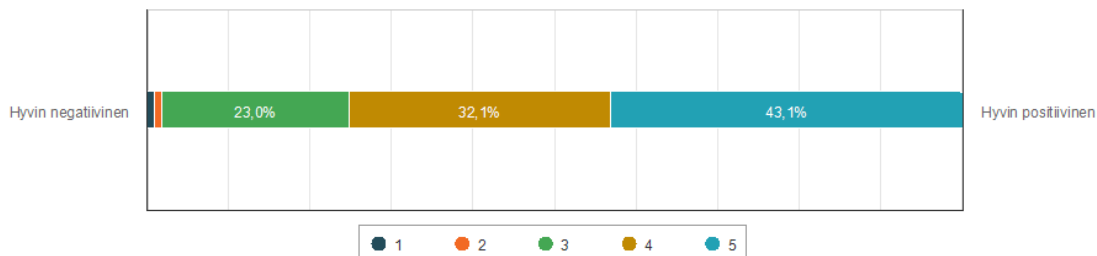


	n	Prosentti
Savonlinna	61	56,0%
Kotka	48	44,0%
Mikkeli	0	0,0%

## TUTKIMUSKYSelyn TULOKSET

### Minkälainen on yleisesti ottaen suhtautumisesi liikuntaa kohtaan?

Vastaajien määrä: 109

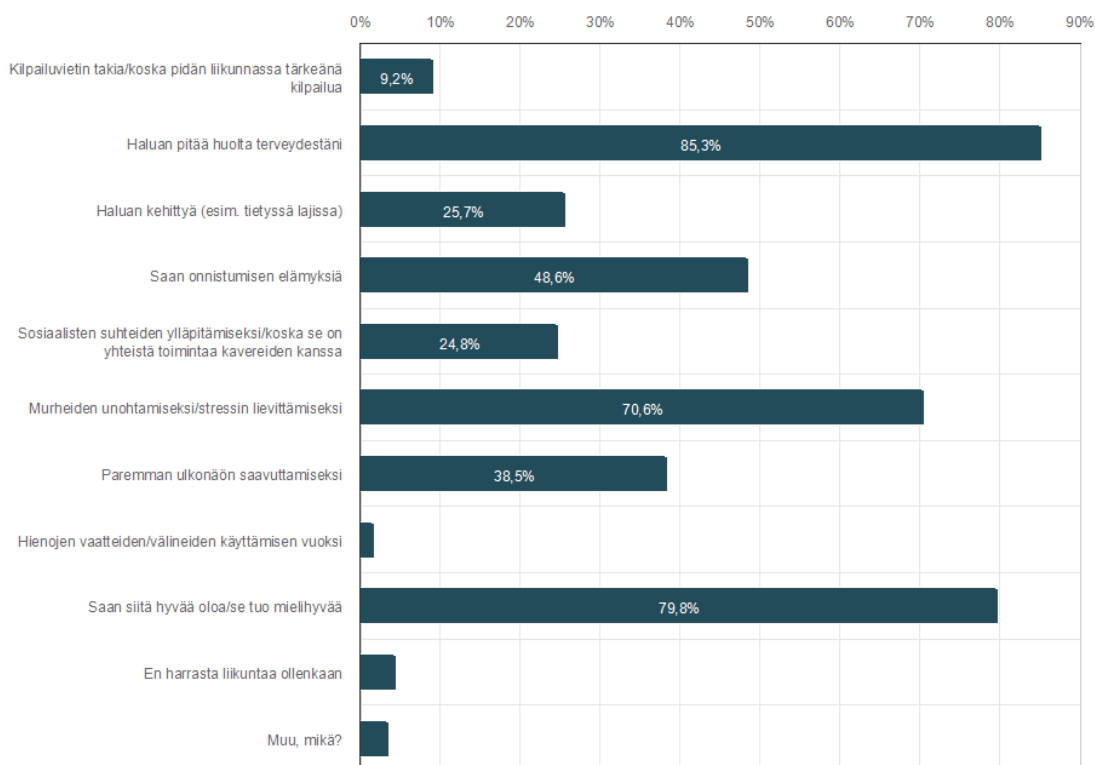


	1	2	3	4	5		Yht-eensä	Keski arvo	Me-di-aani
Hyvin negatiivinen	1	1	25	35	47	Hyvin positiivinen	109	4,2	4,0
	0,9 %	0,9 %	23,0 %	32,1 %	43,1 %				
<b>Yht-eensä</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	<b>35</b>	<b>47</b>		<b>109</b>	<b>4,2</b>	<b>4,0</b>

## TUTKIMUSKYSÉLYN TULOKSET

### Miksi liikut/harrastat liikuntaa? Valitse enintään viisi tärkeintä vaihtoehtoa.

Vastaajien määrä: 109, valittujen vastausten lukumäärä: 428



	n	Prosentti
Kilpailuvietin takia/koska pidän liikunnassa tärkeänä kilpailua	10	9,2%
Haluun pitää huolta terveydestäni	93	85,3%
Haluun kehittyä (esim. tietyssä lajissa)	28	25,7%
Saan onnistumisen elämyksiä	53	48,6%
Sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseksi/koska se on yhteistä toimintaa kavereiden kanssa	27	24,8%
Murheiden unohtamiseksi/stressin lievittämiseksi	77	70,6%
Paremmen ulkonäön saavuttamiseksi	42	38,5%
Hienojen vaatteiden/välineiden käyttämisen vuoksi	2	1,8%
Saan siitä hyvää oloa/se tuo mielihyvää	87	79,8%
En harrasta liikuntaa ollenkaan	5	4,6%
Muu, mikä?	4	3,7%

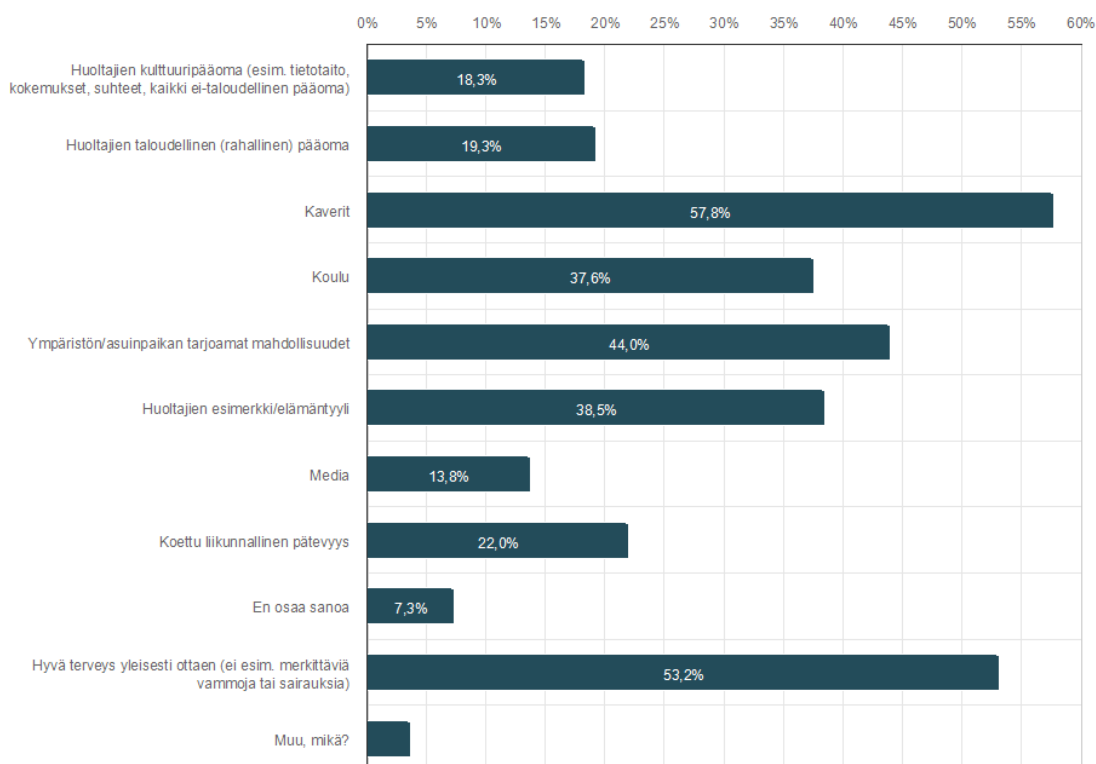
## TUTKIMUSKYSELYN TULOKSET

Lisätekstikenttään annetut vastaukset

Vastausvaihtoehdot	Teksti
Muu, mikä?	Esimerkkinä lapselle
Muu, mikä?	parantaa jakasamista työssä sekä kehittää hapenottoa
Muu, mikä?	Koiran kanssa ulkoilu ja retkeily on mukavaa
Muu, mikä?	terve elmä on tärkeä

**Liikuntasuhde koostuu monesta tekijästä ja se kehittyy voimakkaimmin lapsuudessa. Mitkä tekijät ovat mielestäsi vaikuttaneet liikuntasuhteesi positiivisesti? Voit valita useamman vaihtoehdon.**

Vastaajien määrä: 109, valittujen vastausten lukumäärä: 344



## TUTKIMUSKYSelyn TULOKSET

	n	Prosentti
Huoltajien kulttuuripääoma (esim. tietotaito, kokemukset, suhteet, kaikki ei-taloudellinen pääoma)	20	18,3%
Huoltajien taloudellinen (rahallinen) pääoma	21	19,3%
Kaverit	63	57,8%
Koulu	41	37,6%
Ympäristön/asuinpaikan tarjoamat mahdollisuudet	48	44,0%
Huoltajien esimerkki/elämäntyyli	42	38,5%
Media	15	13,8%
Koettu liikunnallinen pätevyys	24	22,0%
En osaa sanoa	8	7,3%
Hyvä terveys yleisesti ottaen (ei esim. merkittäviä vammoja tai sairauksia)	58	53,2%
Muu, mikä?	4	3,7%

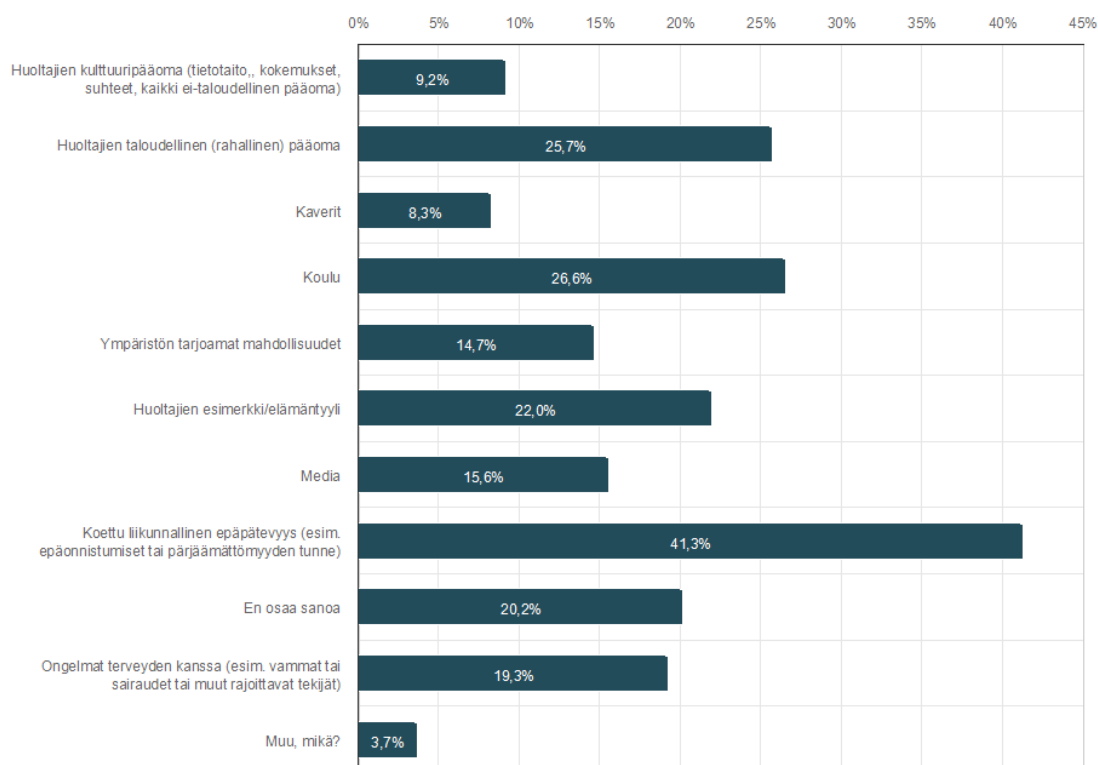
Lisätekstikenttään annetut vastaukset

Vastausvaihtoehdot	Teksti
Muu, mikä?	Liikuntasuhteeni ei ole positiivinen, en tunnista positiivisia vaikutuksia oikeastaan ollenkaan
Muu, mikä?	Sisaruksen esimerkki
Muu, mikä?	Lemmikit
Muu, mikä?	sisaruksien esimerkki

**Liikuntasuhde koostuu monesta tekijästä ja se kehittyy voimakkaimmin lapsuudessa. Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet liikuntasuhteeseesi negatiivisesti? Voit valita useamman vaihtoehdon.**

Vastaajien määrä: 109, valittujen vastausten lukumäärä: 225

## TUTKIMUSKYSelyn TULOKSET



	n	Prosentti
Huoltajien kulttuuripääoma (tietotaito,, kokemukset, suhteet, kaikki ei-taloudellinen pääoma)	10	9,2%
Huoltajien taloudellinen (rahallinen) pääoma	28	25,7%
Kaverit	9	8,3%
Koulu	29	26,6%
Ympäristön tarjoamat mahdollisuudet	16	14,7%
Huoltajien esimerkki/elämäntyyli	24	22,0%
Media	17	15,6%
Koettu liikunnallinen epätevyys (esim. epäonnistumiset tai pärjäämättömyden tunne)	45	41,3%
En osaa sanoa	22	20,2%
Ongelmat terveyden kanssa (esim. vammat tai sairaudet tai muut rajoittavat tekijät)	21	19,3%
Muu, mikä?	4	3,7%

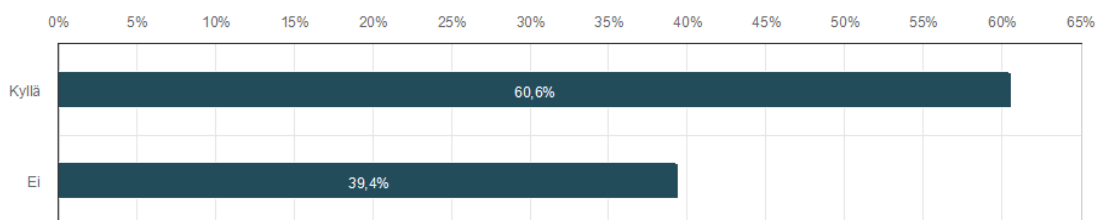
## TUTKIMUSKYSELYN TULOKSET

Lisätekstikenttään annetut vastaukset

Vastausvaihtoehdot	Teksti
Muu, mikä?	en suhtaudu liikuntaan negatiivisesti
Muu, mikä?	Lähes kaikkiin harrastuksiin liittyy kilpailu ja itse en ole tippaakaan kilpailuhenkinen.
Muu, mikä?	Ei mikään.
Muu, mikä?	Liikunta on aina ollut tärkeää, ei negatiivista suhtautumista.

### Onko liikunta-aktiivisuutesi tai suhtautumisesi liikuntaan muuttunut viimeisen kymmenen vuoden aikana?

Vastaajien määrä: 109



	n	Prosentti
Kyllä	66	60,6%
Ei	43	39,4%

### Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet liikunta-aktiivisuuteesi tai liikuntaan suhtautumiseesi muuttumiseen?

Vastaajien määrä: 66

Oma sairaus jonka vuoksi liikunta on ollut haastavaa
Tutustuin kuntosalilla treenaamiseen ja innostuin siitä
Kun huomasin että juoksin puolimaratonin ihan ok aikaan treenaamatta antoi se intoa jatkaa juoksemista. Myös poliisikoulun pääsykokeisiin treenaaminen kohotti kuntoa sen verran että eihän sitä voinut enää lopettaa vaikka ei kouluun päässytäkään.
Terveydelliset muutokset
Työt, opiskelu ja kaverit
Ymmärrys oman terveyden tärkeydestä ja liikunnan suuri merkitys sille.

## TUTKIMUSKYSelyn TULOKSET

Perheeseen hankittu koira lisäsi liikunnan määrää. Työ suhteen aloitus lisäsi myös liikunnan määrää, koska jotain liikuntaa täytyy harrastaa palautuakseen työstä. Kun saa puolison mukaan lenkille tai hiihtoladulle, niin tulee mentyä pidempi matka.
Ajanpuute, väsymys, vuorotyö ja opiskelu.
Elämäntilanne: perhe (pienet lapset), työ, opiskelu (ensin mies opiskeli neljä vuotta ja sitten aloitin omat opiskelut)
Parisuhde sekä koira
Oma aikuistuminen ja sen johdosta oppiminen siihen, että liikunta tuo hyvää oloa
Liikunta lisääntynyt iän myötä
Elämän tilanne vaikuttaa paljon onko jaksamista ja aikaa käydä urheilussa sillä miten haluaa.
Liikunta ei ole enää hampaat irvessä jumppaamista vaan enemmän lempeää liikkumista.
Media ja ulkonäköpaine
Opiskelu aikana ainakin se jotta pääsee eroon koulutruhtävistä hetkeksi kun käy päivän aikana harrastamassa liikuntaa esim. 1h30min niin saa pään nollauksen päivää
Kaverin kanssa lenkkeileminen metsässä on paljon miellyttävämpää kuin kymmenenvuotta sitte
Kiinnostus oman kunnan ylläpitoon
Perhe-arki. Mielenkiinnon sammuminen lajiin jota harrastettu jo melkein parikymmentä vuotta. Uusi harrastus ei vaadi niin paljon, ainakaan vielä. Oma laiskuus. Sosiaalinen media ja puhelin on tiedostettavasti vähentänyt liikuntani määrää.
Koiran hankinta muutti suhteen liikuntaan täysin. Nykyisin ei ole enää omaa koira, mutta liikkuminen omaksi iloksi ja hyvinvoinnin tukemiseksi on säilynyt.
Koiran hankkiminen
Haluan pitää hyvää huolta fyysisestä kunnostani ja olemuksestani. Oma peilikuva.
Elämä(lapset, työt ja opiskelu) eli stressi on lisääntynyt ja jaksaminen vähentynyt näiden asioiden johdosta.
Terveystä huolta pitäminen
Vuorotyö ,joten ei voi mennä aina iltaisin harrastamaan kuten ratsastuksessa tunnit yleensä on.
Elämäntilanteen muutos, avioero.
halu olla parempi versio itsestään
Itselle mielekkään lajin löytyminen vasta aikuisiällä.



## TUTKIMUSKYSelyn TULOKSET

Halu pitää yllä hyvää terveyttä
Suhtautumiseen lähinnä. Olen huomannut liikunnan positiivisen vaikutuksen terveyteen ja jaksamiseen, yleiseen hyvinvointiin.
Joukkueurheilun lopettaminen jonka jälkeen urheilu jäänyt vähäisemmälle ikä ja olkapään leikkaus
Enää en kilpaurheile vaan urheilu on muuttunut liikunnaksi mikä tuo itselleni iloa ja on osana hyvinvointiani. Työni on raskasta niin fyysisesti kuin psyykkisesti nii on tärkeää saada purettua tunteita ulos ja vahvistaa lihaksia jotta pystyn tehdä hoitotyötä eläkeikään asti.
Media, oman jaksamisen parantuminen, ymmärrys, että liikuntaa edistää pitkässä juoksussa omaa terveyttä tosi paljon sekä auttaa jaksamaan arjessa paremmin.
Kilpauinnista luopuminen
Tuore fitnessbuumi vuosina 2013-2014 (media), sai minut innostumaan salilla käymisestä. Toisaalta se into on monta kertaa laantunut vuosien varrella ja välillä syttynyt uudelleen. Nykyään enemmän liikkuu ulkonäön takia, mikä on huono juttu.
Aloin käydä uimassa ja huomasin että sitä pystyy tekemään fyysisistä ki- vuista huolimatta, tai se ei ainakaan pahenna niitä, joten nyt uin hiukan. Syömishäiriöstä paraneminen auttoi myös, en enää koe liikuntaa pakolliseksi suoritukseksi vaan voin myös jättää sen tekemättä jos en halua liikua.
Ystävien kanssa pelattavat joukkuelajit ovat nyt olleet pinnalla meidän piirissä
Harrastuksen loppuminen teini-iässä sekä ahdistus salille menemisestä.
Oikean lajin löytäminen, syömishäiriö.
Pieneltä kylältä kaupunkiin muuttaminen ja sen myötä harrastusmahdollisuuksien lisääntyminen (tosin pysyneet liikuntalajit ovat pääosin samat kuin pikkukylällä ollessa). Epäsäännöllinen työ on vaikeuttanut liikkumista niin, ettei ollut voimia ja mahdollisuuksia liikkua niin paljon kuin olisi halunnut ja esim. työvuorojen vuoksi uimahallissa käyminen vaati erityistä suunnittelua. Kavereiden kanssa harrastaminen on lisääntynyt viimeisen vuoden aikana ja liikunta tulee siinä rinnalla kuin huomaamatta. Mielenterveydenhaasteet ovat välillä vieneet voimat ja suhde omaan kehoon ja liikuntaan on ollut välillä heikkoa.
Elämän tilanne
Ulkonäön muuttaminen liikuntaharrastuksen kautta.
Jatkuva sairastelu ja kuormittuneisuus...
Oma uudistunut käsitys liikunnasta. Muuttunut siis terveempää suhtautumiseen, syömishäiriöstä tasapainoon
Iän myötä terveyden takia olen halunnut liikkua enemmän
Ei ole aikaa, opiskelun takia

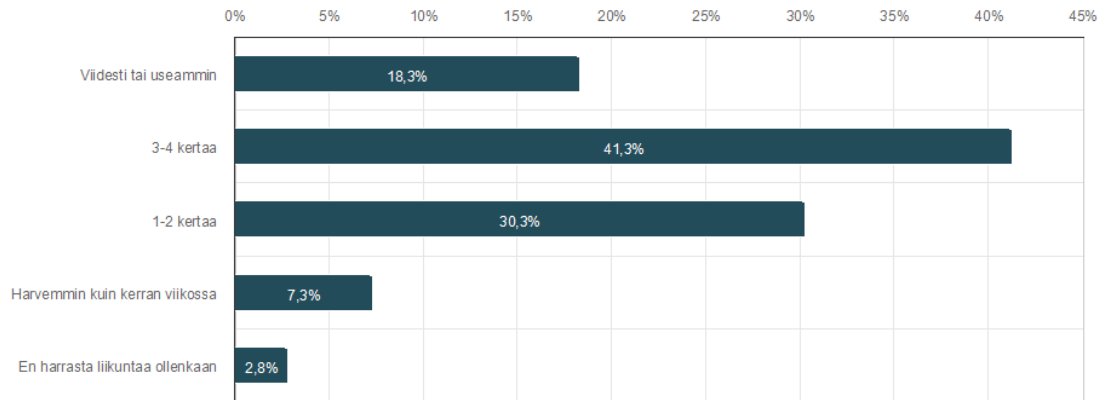
## TUTKIMUSKYSÉLYN TULOKSET

Ikä
Kun on huomannut tuloksia liikkumisen myötä, on se lisännyt motivaatiota liikkua
Taloudelliset ongelmat ovat lisänneet ylipainpa ja vähentäneet liikkumistani mm.kuntosalilla.
Säännöllisten harrastusten lopettaminen 2016.
Koirien hankinta on lisännyt liikunta-aktiivisuutta ja suhtautuminen liikuntaan on muuttunut entistä positiivisemmaksi
Painon nousu, terveys.
Raskaus, säännöllisen harrastuksen loppuminen muuton vuoksi.
Alaraajavamma
Vuorotyö ja sen myötä epäsäännöllinen unirytmii yms vaikuttaneet yleiseen jaksamiseen ja sen myötä liikuntaan.
Joukkuelajien (ns. höntsäporukoiden) vähäisyys jos et pelaa kilpatasolla.
Hankin koiran jonka myötä liikkuminen lisääntyi sekä muutin alueille jossa lenkkiseura on lähempänä minua
Seuran puute liikkussa
Vanheneminen on tuonut huolen liikunnan puutteen terveysvaikutuksista
Ystävien kanssa liikkuminen on tullut tavaksi sekä omien lapsien kanssa on tullut kokeiltua erilaisia lajeja he ovat motivoineet liikkumaan.
Terveyden tila, onnistumiset, stressin hallinnan tarve
Polvivamma on joiltain osin vaikuttanut haluun liikkua, se kipeytyy herkästi.
uinti , liikuntasali, joksuminen
Itsetunnon koheneminen, kokemukset pystyvyydestä,
ikä
Mieleisen harrastamisen löytyminen on ylläpitänyt aktiivisuutta ja sen kautta liikkuminen ohjaantuu hyvän olon saamisesta eikä esimerkiksi siitä, että urheilisin, jotta laihtuisin.

## TUTKIMUSKYSelyn TULOKSET

### Kuinka usein harrastat liikuntaa viikossa?

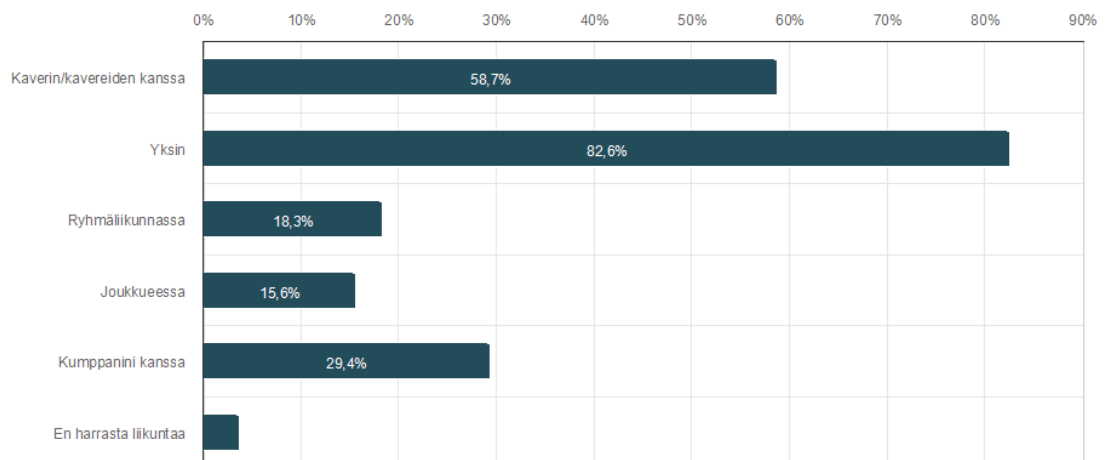
Vastaajien määrä: 109



	n	Prosentti
Viidesti tai useammin	20	18,3%
3-4 kertaa	45	41,3%
1-2 kertaa	33	30,3%
Harvemmin kuin kerran viikossa	8	7,3%
En harrasta liikuntaa ollenkaan	3	2,8%

### Millä tavalla harrastat liikuntaa mieluiten? Voit valita enintään kolme vaihtoehtoa.

Vastaajien määrä: 109, valittujen vastausten lukumäärä: 227



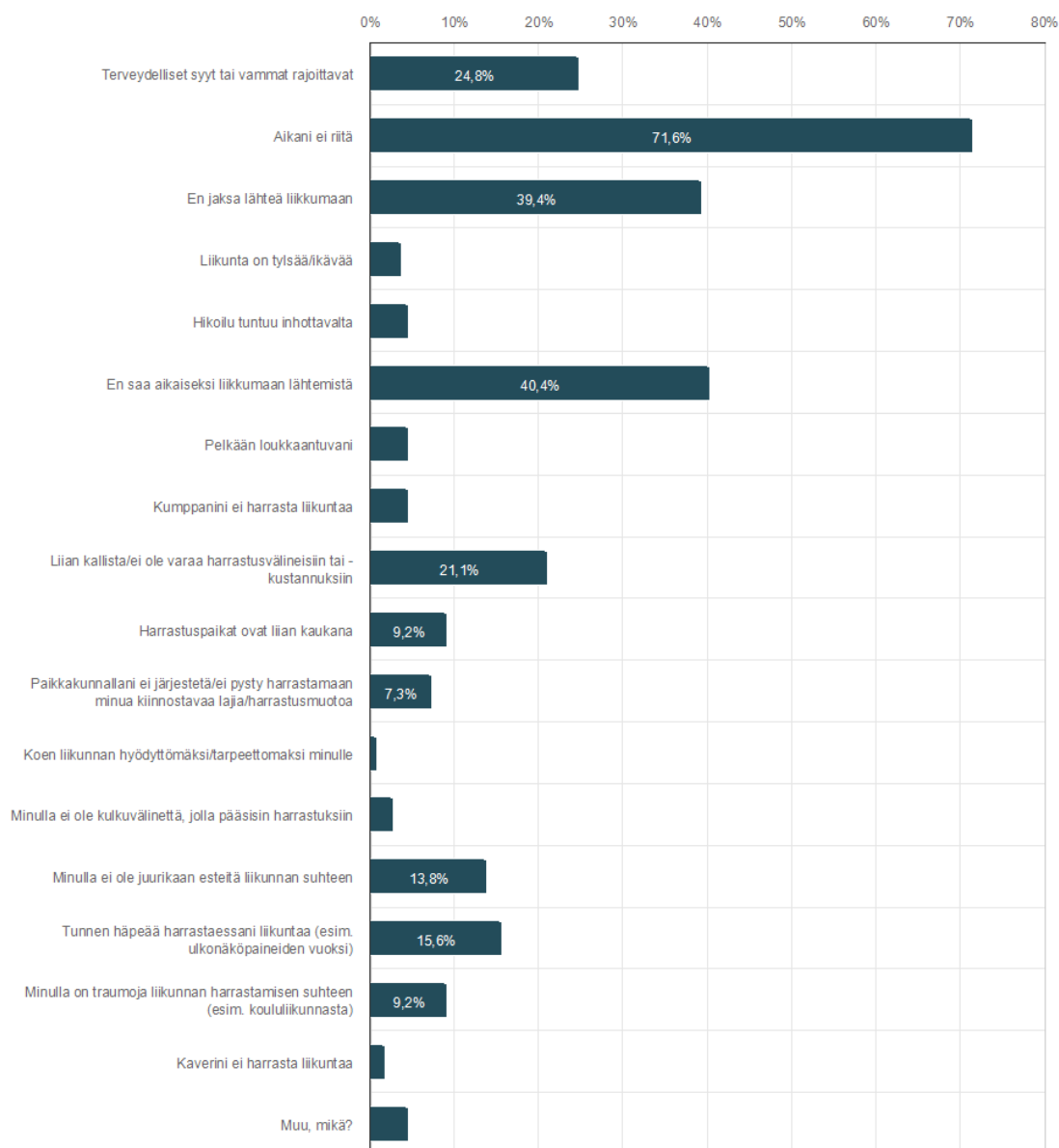
**TUTKIMUSKYSELYN TULOKSET**

	<b>n</b>	<b>Prosentti</b>
Kaverin/kavereiden kanssa	64	58,7%
Yksin	90	82,6%
Ryhmäliikunnassa	20	18,3%
Joukkueessa	17	15,6%
Kumppanini kanssa	32	29,4%
En harrasta liikuntaa	4	3,7%

**Mitkä seuraavista asioista ovat yleisimpiä esteitä/rajoittavia tekijöitä liikunnan harrastamisesi suhteen? Voit valita useamman vaihtoehdon.**

Vastaajien määrä: 109, valittujen vastausten lukumäärä: 305

## TUTKIMUSKYSelyn TULOKSET



Terveydelliset syyt tai vammat rajoittavat
--

Aikani ei riitä
-----------------

En jaksakaan lähteä liikkumaan
--------------------------------

Liikunta on tylsää/ikävä
--------------------------

Hikoilu tuntuu inhottavalta
-----------------------------

En saa aikaiseksi liikkumaan lähtemistä
---

Pelkään loukkaantuvani
------------------------

Kumppanini ei harrasta liikuntaa
----------------------------------

Liian kallista/ei ole varaa harrastusvälineisiin tai -kustannuksiin
---

## TUTKIMUSKYSELYN TULOKSET

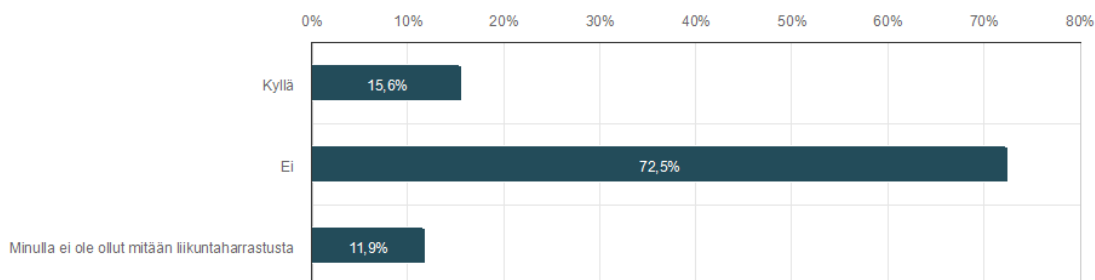
Harrastuspaikat ovat liian kaukana
Paikkakunnallani ei järjestetä/ei pysty harrastamaan minua kiinnostavaa lajia/harrastusmuotoa
Koen liikunnan hyödyttömäksi/tarpeettomaksi minulle
Minulla ei ole kulkuvälinettä, jolla pääsisin harrastuksiin
Minulla ei ole juurikaan esteitä liikunnan suhteen
Tunnen häpeää harrastaessani liikuntaa (esim. ulkonäköpaineiden vuoksi)
Minulla on traumoja liikunnan harrastamisen suhteen (esim. koululiikunnasta)
Kaverini ei harrasta liikuntaa
Muu, mikä?

## Lisätekstikenttään annetut vastaukset

Vastausvaihtoehdot	Teksti
Muu, mikä?	Usein muut asiat tuntuvat tärkeämmiltä, kuin esim lenkille lähteminen. Lapsen kanssa ulkoilu on usein itsellä hiljaksen kävelyä, kun pitää seuralla.
Muu, mikä?	En tiedä kenet vois in pyytää mukaan
Muu, mikä?	Tasapainottelu opiskelun, työn ja liikunnan välillä
Muu, mikä?	En osaa
Muu, mikä?	En viihdy kaupungissa, maalle kaipa an takaisin

## Oletko lopettanut jonkin liikuntaharrastuksen nykyisten opintojesi aikana?

Vastaajien määrä: 109

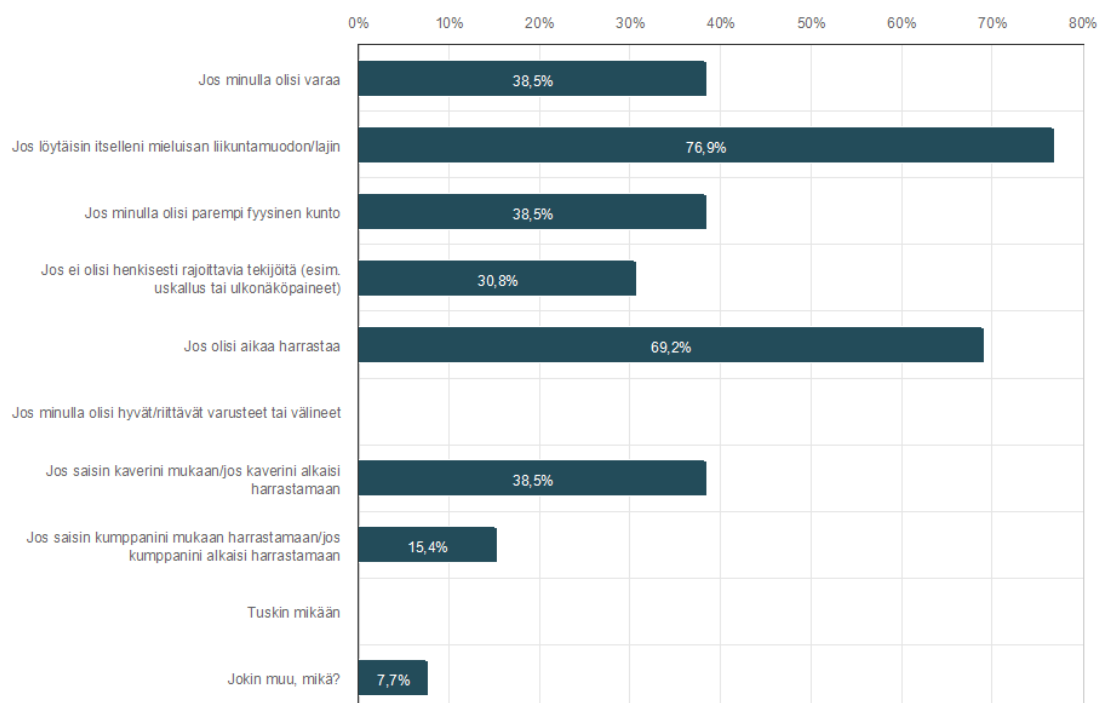


## TUTKIMUSKYSelyn TULOKSET

	n	Prosentti
Kyllä	17	15,6%
Ei	79	72,5%
Minulla ei ole ollut mitään liikuntaharrastusta	13	11,9%

**Mikä voisi saada sinut aloittamaan liikuntaharrastuksen? Voit valita useamman vaihtoehdon.**

Vastaajien määrä: 13, valittujen vastausten lukumäärä: 41



	n	Prosentti
Jos minulla olisi varaa	5	38,5%
Jos löytäisin itselleni mieluisan liikuntamuodon/lajin	10	76,9%
Jos minulla olisi parempi fyysinen kunto	5	38,5%
Jos ei olisi henkisesti rajoittavia tekijöitä (esim. uskallus tai ulkonäköpaineet)	4	30,8%
Jos olisi aikaa harrastaa	9	69,2%
Jos minulla olisi hyvät/riittävät varusteet tai välineet	0	0,0%
Jos saisin kaverini mukaan/jos kaverini alkaisi harrastamaan	5	38,5%
Jos saisin kumppanini mukaan harrastamaan/jos kumppanini alkaisi harrastamaan	2	15,4%

## TUTKIMUSKYSelyn TULOKSET

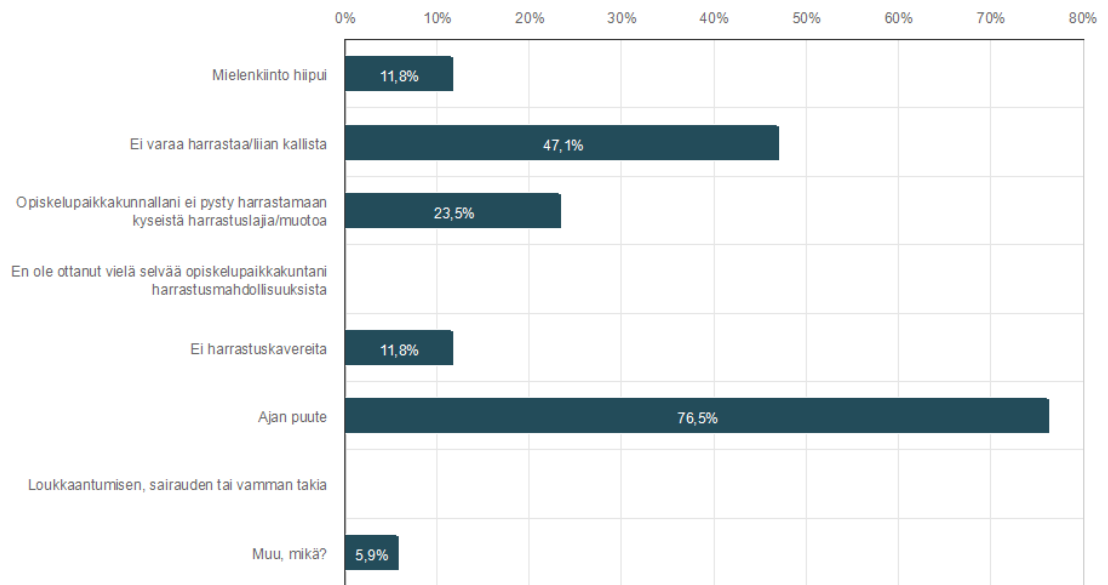
Tuskin mikään	0	0,0%
Jokin muu, mikä?	1	7,7%

Lisätekstikenttään annetut vastaukset

Vastausvaihtoehdot	Teksti
Jokin muu, mikä?	Kun saan aikaa sille. Tällä hetkellä työ, koulu ja perhe-elämä vaatii kaiken ajan, ansaitusti.

**Mitkä ovat olleet syitä harrastuksen lopettamiselle? Voit valita useamman vaihtoehdon.**

Vastaajien määrä: 17, valittujen vastausten lukumäärä: 30





## TUTKIMUSKYSelyn TULOKSET

	n	Prosentti
Mielenkiinto hiipui	2	11,8%
Ei varaa harrastaa/liian kallista	8	47,1%
Opiskelupaikkakunnallani ei pysty harrastamaan kyseistä harrastuslajia/muotoa	4	23,5%
En ole ottanut vielä selvää opiskelupaikkakuntani harrastusmahdollisuuksista	0	0,0%
Ei harrastuskavereita	2	11,8%
Ajan puute	13	76,5%
Loukkaantumisen, sairauden tai vamman takia	0	0,0%
Muu, mikä?	1	5,9%

Lisätekstikenttään annetut vastaukset

Vastausvaihtoehdot	Teksti
Muu, mikä?	Voimavarat vähenivät

**Jos ei olisi rajoittavia tekijöitä, mitä liikuntaharrastusta/harrastuksia haluaisit kokeilla tai alkaa harrastamaan?**

Vastaajien määrä: 59

Minua tällä hetkellä kiinnostaisi aloittaa crossfit, sekä padel.
Jotain ryhmäliikuntaa
Olen miettinyt seuraavaksi lähteä harrastamaan thriatlonia mutta varustus on hyvin kallista. (Pyörä yms)
Kuntosali, lenkkeily, jalkapallo
crossfittiä ja palata ehkä takaisin treenaamaan potkunyrkkeilyä kuntoilumielessä
Tanssia, burleskia. Ei oo maalla hirveesti burleskia. Pyöräilyä voisin ruveta aktiivisemmin taas harrastamaan, ja jos työmatka olisi vähemmän kuin 30 km, voisi ajaa pyörällä töihin päivittäin.
Tennis tai muuta sen kaltaista. Olisi myös myös hylfyllisyä oppia oikea uinti tekniikka. Ja sukellusta olisi aika huimaa kokeilla!!
Kuntosali, jooga
Ratsastus
Crossfit/voimailu
Golffia
Ratsastus, kuntosali

## TUTKIMUSKYSELYN TULOKSET

Kaikkea kokeiltu!
Laskettelu, practikal, padel
Padel, seinäkiipeily
Jousiammuntaa, ampumista
Jääkiekko
Jääkiekko, salibandy
Alamäki pyöräilyä tai maantiepyöräily kunnon välineillä. Crossfit, jos olisi sali lähempänä. Joku laji missä tulisi uusia kavereita.
Joogaa, ilmajoogaa, ratsastusta, kuntosalia ja ohjattua liikuntaa.
Ratsastusta, mutta se on niin kallista, ettei tällä hetkellä ole varaa
Ampumahiihto Varjoliito Kalliokiipeily Kiipeily
Kuntosali
Ratsastus
Itsepuolustuslajit kiinnostaa mutta nilkan vammojen ja leikkausten takia ei ole turvallista .
Tanssi, crossfit, maastopyöräily
Haluaisin palata takaisin tanssimisen pariin.
Haluaisin käydä joskus salilla
Ratsastus, jooga, pilates, kuntosali
Eri tanssilajeja ja kuntosalia
Tennis
tanssia
Tankotanssi
Haluaisin oppia uimaan eri tyyleinä ja aloittaa juoksukoulun.
kiipeily
Jotain kamppailulajia olisi kiva kokeilla!
Kuntonyrkkeily, tankotanssi, muu tanssi
Uinti, ratsastus, pilates
Kuntosali!
Crossfit

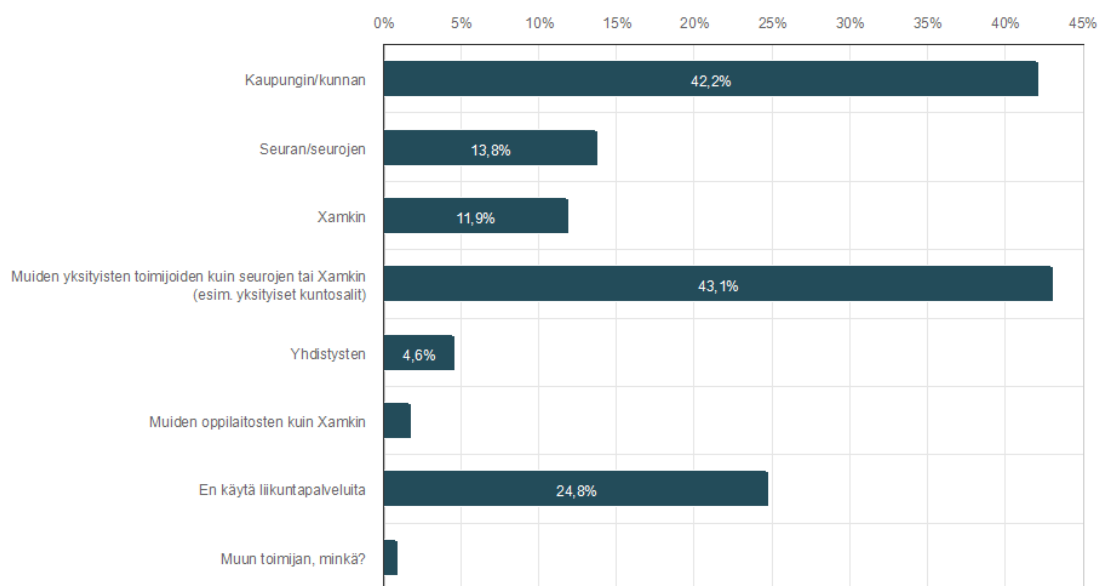
**TUTKIMUSKYSelyn TULOKSET**

Haluaisin palata takaisin juoksuharrastuksen pariin. Kyseinen laji jäi pois opintojen alussa, kun tuli elämään paljon muuta sulateltavaa. Koronan aiheuttamien mielenterveyden haasteiden vuoksi on ollut välillä työstä pelkkä 10min kävelylenkki, joten juoksuharrastus ei ole käynyt mielessäkään. Tällä hetkellä voimavarat ovat palautumaan päin ja haluaisin tänä kesänä edes pienesti käydä hölkkälenkillä.
Haluisin oppii lumilaudal tekee temppei, mut rinteet on vähän turhan kaukana, eikä oo autoo.
BodyStep, BodyBalance, BodyPump
Potkunyrkkeily, ratsastus
Judo, jooga, pyöräily, juoksu
Koripallo, Padel, crossfit
Uintia,
Padel ja sulkapallo
pesäpallo
tankotanssia, ampumahiihtoa
Purjehdus
Tanssimista, Pilatesta ja ryhmäliikunta tunteja
Issikoilla vaeltaminen olisi mukavaa näin keväällä mutta paikkoja vähän tai on matkan päässä
Jalkapallo.
Ratsastus, golf, keilaaminen.
Tanssiminen, kiipeily, juoksu, uinti
ei mitä
Ratsatuksen aloitus 5 vuoden tauon jälkeen, esteenä taloiudelliset syyt.
Ratsastus

**Minkä toimijan/toimijoiden tarjoamia liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia käytät useimmiten? Voit valita useamman vaihtoehdon.**

Vastaajien määrä: 109, valittujen vastausten lukumäärä: 156

## TUTKIMUSKYSelyn TULOKSET



	n	Prosentti
Kaupungin/kunnan	46	42,2%
Seuran/seurojen	15	13,8%
Xamkin	13	11,9%
Muiden yksityisten toimijoiden kuin seurojen tai Xamkin (esim. yksityiset kuntosalit)	47	43,1%
Yhdistysten	5	4,6%
Muiden oppilaitosten kuin Xamkin	2	1,8%
En käytä liikuntapalveluita	27	24,8%
Muun toimijan, minkä?	1	0,9%

Lisätekstikenttään annetut vastaukset

Vastausvaihtoehdot	Teksti
Muun toimijan, minkä?	Yksityinen ratsastuskoulu

**Kuinka tietoinen koet olevasi opiskelukaupunkisi alueen liikuntaan ja harrastamiseen liittyvistä palveluista ja mahdollisuuksista?**

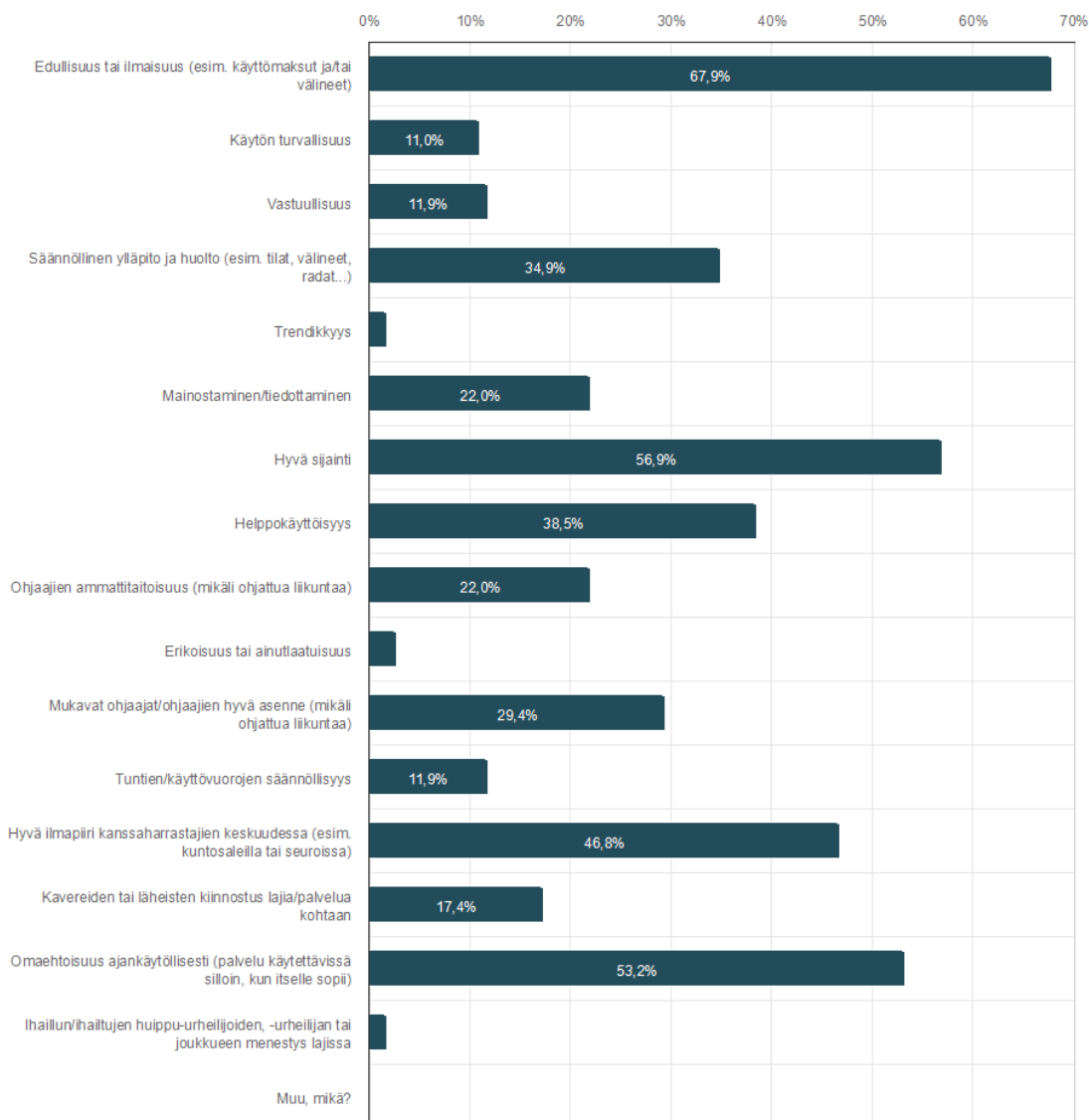
Vastaajien määrä: 109

Min-imi-arvo	Maksimi-arvo	Keski-arvo	Medi-aani	Summa	Keskiha-jonta
0,0	5,0	2,9	3,0	315,0	1,5

## TUTKIMUSKYSelyn TULOKSET

**Mitkä ovat mielestäsi tärkeimpiä tekijöitä lisäämään kiinnostustasi liikunta- ja harrastuspalveluihin ja/tai saavat/saisivat sinut käyttämään niitä? Valitse enintään viisi tärkeintä vaihtoehtoa.**

Vastaajien määrä: 109, valittujen vastausten lukumäärä: 469



**TUTKIMUSKYSelyn TULOKSET**

	<b>n</b>	<b>Prosentti</b>
Edullisuus tai ilmaisuus (esim. käyttömaksut ja/tai välineet)	74	67,9%
Käytön turvallisuus	12	11,0%
Vastuullisuus	13	11,9%
Säännöllinen ylläpito ja huolto (esim. tilat, välineet, radat...)	38	34,9%
Trendikkyys	2	1,8%
Mainostaminen/tiedottaminen	24	22,0%
Hyvä sijainti	62	56,9%
Helppokäyttöisyys	42	38,5%
Ohjaajien ammattitaitoisuus (mikäli ohjattua liikuntaa)	24	22,0%
Erikoisuus tai ainutlaatuisuus	3	2,8%
Mukavat ohjaajat/ohjaajien hyvä asenne (mikäli ohjattua liikuntaa)	32	29,4%
Tuntien/käyttövuorojen säännöllisyys	13	11,9%
Hyvä ilmapiiri kanssaharrastajien keskuudessa (esim. kuntosaleilla tai seuroissa)	51	46,8%
Kavereiden tai läheisten kiinnostus lajia/palvelua kohtaan	19	17,4%
Omaehtoisuus ajankäytöllisesti (palvelu käytettävissä silloin, kun itselle sopii)	58	53,2%
Ihailun/ihailtujen huippu-urheilijoiden, -urheilijan tai joukkueen menestys lajissa	2	1,8%
Muu, mikä?	0	0,0%

**Mikäli haluat osallistua Xamk-hupparin arvontaan, jätä koulun (xamk.fi-loppuinen) sähköpostiosoitteesi tähän. Vastauksiasi ei voida yhdistää yhteystietoihisi.**

Vastaajien määrä: 78

(Vastaukset piilotettu)

## TUTKIMUSLUPA



Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Tulosta

Tyhjennä

## HENKILÖTIEDOT

Nimi Janina Hyvärinen ja Janne Julkunen	
Puhelin [REDACTED]	Sähköposti [REDACTED]
Lähiosoite, postinumero ja -toimipaikka [REDACTED]	
Korkeakoulu / tiedekunta Kaakkois-Suomen AMK Savonlinna, Liikunnanohjaajakoulutus	
Tutkimustyön / projektin aihe Liikunnan mielekkyyden merkitys jatkuvuuden kannalta sosiaali- ja terveysalan opiskelijoilla Xamkissa	
Tutkimuskohde / projekti (kuvattava tarkasti ja yksiselitteisesti) Kohteena kyselyssä ovat Savonlinnan kampuksen sairaanhoitaja- ja sosionomitutkinto-opiskelijat.	
Tutkimustyön / projektin ohjaaja Sami Huoman	
Alustava tutkimus-/projektisuunnitelma (kirjoitetaan lyhyesti tähän) Sairaanhoitaja- ja sosionomi-tutkinto-opiskelijoille lähetettävä kysely (anonymisti täytettävä), jonka tulosten pohjalta analysoinnin sekä pohdinnan tekeminen. Kysellään liikunnan mielekkyyden merkityksiä sen jatkuvuuden kannalta.	
Tutkimuksen / projektin arvioitu valmistumisaika 1.12.2023	Empiirisen osuuden toteutusaikataulu huhti-touko 2023
Tulosten esittäminen toimeksiantajalle Alustava ajankohta 30.9.2023	Hakemuksen liitteiden lukumäärä 2
<input type="checkbox"/> Opinnäytetyössä/tutkimuksessa kerätään ja käsitellään henkilötietoja. Liitteenä on tietosuojailmoitus. <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> Opinnäytetyössä/tutkimuksessa ei kerätä eikä käsitellä henkilötietoja.	

## PAIKKA, PÄIVÄYS JA HAKIJAN ALLEKIRJOITUS

Savonlinna 3 / 02 23  
20

## HAKEMUS ON

- HYVÄKSYTTY  
 HYLÄTTY, PERUSTELUT: \_\_\_\_\_

## PAIKKA, PÄIVÄYS JA KÄSITTELIJÄN ALLEKIRJOITUS SEKÄ NIMENSELVENNYKSI

Mikkeli 14 / 2 23  
20

Mika Ruponen

Kirjaamo