

Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät eri-ikäisten naisvoimistelijoiden kuvaamina

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata vapaa-ajalla voimistelua harrastavien naisten liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Kyselyaineisto kerättiin Oulun voimisteluseuran naisvoimisteliijoilta ($n = 76$) kahdeksassa ryhmässä vuonna 2007. Vastausprosentti oli 84. Määrällinen aineisto analysoitiin eksploratiivisella faktorianalyysillä. Avointen vastausten tuottama laadullinen aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Voimakkaimmat liikuntamotivaatiotekijät naisvoimisteliijoilla kuvastuivat liikuntakokemuksista, kunnon ja terveyden ylläpitämisestä ja parantamisesta sekä liikunnan myönteisestä vaikutuksesta mielialaan ja elämänlaatuun. Liikunnassa kehittyminen ja toisilta ihmisiltä saatu tuki motivoi naisvoimisteliijoita liikkumaan. Liikuntakokemukset vahvistivat myönteistä käsitystä itsestä liikkujana. Liikuntamotivaatio muodostui tutkimustulosten mukaan yksilöllisestä liikunnallisesta pääomasta, joka puolestaan rakentui neljästä osa-alueesta: liikunta-aktiivisuus, liikunta tottumuksena ja elämäntapana, liikunnan kokeminen voimavarana sekä elämäntilanteen kokemisenä liikkumiselle suotuisana. Riittämättömästi liikkuvien aikuisten ohjauksessa liikuntamotivaatiota vahvistavia tekijöitä voidaan vahvistaa yksilöllisen liikunnallisen pääoman kautta.

**EVELIINA KORAKIANGAS, ANJA TAANILA, JARI JOKELAINEN,
SIRKKA KEINÄNEN-KIUKAANNIEMI**

JOHDANTO

Vapaa-ajan liikunta on tasaisesti lisääntynyt sekä miehillä että naisilla koko Suomessa (Helakorpi ym. 2007). Naisista liikkuu puoli tuntia vähintään kaksi kertaa viikossa jopa 73 prosenttia, vähintään kolme kertaa viikossa 55 prosenttia ja vähintään neljä kertaa viikossa 32 prosenttia (Helakorpi ym. 2008). Riittämättömästi liikkuvia oli suomalaisista työikäisistä viidennes Finris-ki2002 -tutkimuksen mukaan (Laatikainen ym. 2003), kun sosiaali- ja terveysministeriön selvityksen mukaan riittämättömästi liikkuvia työikäisiä on jopa kolmannes (Fogelholm ym. 2007). Laiskuus ja ajanpuute ovat suomalaisten yleisimpiä koettuja liikkumisen esteitä, mikä kertoo motivaation riittämättömyydestä. Tietoa liikunnan terveysvaikutuksista aikuisilla on, mutta monet

merkityksellisemmiksi koetut asiat kilpailevat ajasta liikunnan kanssa (Borodulin 2006). Terveyden edistämistyön haasteena on, kuinka motivoida aikuiset liikkumaan riittävästi. Tässä tutkimuksessa riittävällä liikunnalla tarkoitetaan terveyttä edistävän liikunnan tavoitetta, jonka mukaan aikuisten tulee liikkua kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa vähintään 30 minuuttia päivittäin (Helakorpi ym. 2008, Haskell ym. 2007).

Motivaatio on tavoitteellista, päämäärähaakuista toimintaa, jossa yksilölliset merkitykselliseksi koetut tavoitteet antavat toiminnalle arvon ja odotuksen niiden saavuttamisesta (Ryan ja Deci 2000). Motivaatio voi olla sisäsyntyistä, jolloin liikunta itsessään on kiinnostavaa ja palkitsevaa tai ulkosyntyistä motivaatiota, jolloin lii-

kuntaan motivoi ulkoinen palkkio, kannustin tai sanktio. Nämä eivät ole toistensa vastakohtia, vaan toinen voi johtaa toiseen (Ryan ja Deci 2000, Sansone ja Thoman 2006). Liikunnan harrastaminen on yhteydessä liikkumisen koettuihin etuihin ja koettuihin esteisiin sekä koettuun sosiaaliseen tukeen (Kaewthummanukul ym. 2006). Myös monet muut tekijät, kuten aiempi liikunta-historia (Sherwood ja Jeffery 2000) ja käsitys omasta pystyvyydestään liikkumiseen (McAuley 1992, Schwarzer ja Fuchs 1995, Kaewthummanukul ja Brown 2006) vaikuttavat liikuntamotiivaatioon ja -aktiivisuuteen (Buckworth ja Dishman 2002). Keskeisiä kysymyksiä liikuntamotiivaatiossa ovat miksi liikutaan, mitä liikunnalla tavoitellaan, millaiset asiat innostamaan liikkumaan, millaiset asiat rajoittavat liikkumista, ja miksi. Liikuntamotiivaatioon vaikuttavat tietoinen ajattelu liikunnan omakohtaisesta merkityksestä, tieto liikunnan kautta saavutetuista hyödyistä ja ihmisen liikunnalleen asettamista tavoitteista (Roberts 1992). Realistiset tavoitteet lisäävät mielihyvää saavutuksista sekä vähentävät epäonnistumisen tuomaa pettymystä (Nigg ym. 2008). Liikuntamotiivaatiossa vaikuttavat myös tunnetilat, odotukset, uskomukset ja arvot ja liikunnan mielihyvää tuottavat tunnetekijät (Buckworth ja Dishman 2002).

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2005–2006 mukaan suomalaisista aikuisista 17 prosenttia käyttää urheiluseurojen ja liikuntajärjestöjen palveluja. Suomen voimisteluliiton seurat liikuttavat yli 200 000 suomalaista viikossa. Voimistelu on suomalaisten kahdeksanneksi suosituin liikuntalaji. Sen suosio on lisääntynyt johdonmukaisesti vuodesta 1994. Harrastajajoukko on naisvaltainen, pääosin yli 25 -vuotiaita naisia, erityisesti alempia ja ylempiä toimihenkilöitä sekä kotiäitejä eri puolilla maata, kaupungeissa ja kunnissa. Harrastajat ovat aktiivisia liikkujia, sillä urheiluseuroissa tai liikuntajärjestöissä liikkuvista 43 prosenttia harrastaa neljää tai useampaa liikuntalajia. Riittämättömästi liikuntaa harrastavista jopa 60 000 haluaisi aloittaa voimistelun. Urheiluseuratoiminnalla on tärkeä rooli suomalaisten liikuttajana ja niiltä odotetaan yhä enemmän terveyden edistämisen päämääriä toiminnassaan, minkä uskotaan korostuvan tulevaisuudessa (Kokko ym. 2004, Savola ym. 2007).

Tämän tutkimuksen lähtökohtana oli oletus, että tuntemalla aktiivisesti liikkuvien aikuisten liikuntamotiivaatioon vaikuttavia tekijöitä löydetään sisältöjä hyödynnettäväksi liikuntaohjauk-

nessa, kun liikkumattomia aikuisia motivoidaan liikkumaan. Aineisto kerättiin naisvoimistelijoilta kahdeksassa ryhmässä yhdessä liikuntaseurassa. Voimistelu mielletään usein perinteiseksi naisvoimisteluksi, mutta seurojen ryhmätarjonnassa on monenlaisia liikuntaryhmiä. Liikunnalla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa vapaa-ajalla tapahtuvaa liikuntaa. Liikuntaseuran ryhmässä käyvistä liikkujista käytetään tässä tutkimuksessa nimeä naisvoimistelijat. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla naisvoimistelijoiden liikuntamotiivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Tavoitteena oli selvittää, millaiset asiat motivoivat liikkumaan ja toisaalta millaisia esteitä naisvoimistelijat kokevat liikkumiselle. Tutkimustehtävänä oli selvittää: Millaista liikuntaa naisvoimistelijat harrastavat? Millaiset asiat motivoivat naisvoimistelijoita liikkumaan? Millaiset asiat rajoittavat naisvoimistelijoiden liikunnan harrastamista?

AINEISTO JA MENETELMÄT

TUTKIMUKSEN KOHDERYHMÄ

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat syyslukukaudella 2007 Oulun Voimisteluseuran liikuntaryhmiin osallistuneet naiset. Kyselytutkimus toteutettiin marraskuussa 2007 seuran kahdeksassa ryhmässä, jotka sisälsivät kuntojumppaa, tanssillista voimistelua, kuntosaliharjoittelua, vesijumppaa ja rentouttavaa voimistelua. Tutkija sopi ryhmien ohjaajien kanssa päivän, jolloin saapuu ryhmään. Tutkija esittäytyi naisvoimistelijoille ja jakoi kyselylomakkeet. Naisvoimistelijat vastasivat kyselyyn paikan päällä tai palauttivat lomakkeen postitse. Kyselylomakkeita jaettiin 91 henkilölle, joista palautui 76 kappaletta (84%). Yli puolet naisvoimistelijoista oli yli 55-vuotiaita. Alle 45-vuotiaita oli 17 prosenttia. Kolmella naisvoimistelijalla oli alle seitsemänvuotiaita lapsia. Lähes 80 prosenttia naisvoimistelijoista eli vakituisessa parisuhteessa. Työelämän ulkopuolella oli 46 prosenttia naisvoimistelijoista. Naisvoimistelijat olivat hyvin aktiivisia liikkujia ja valtaosa (87 %) oli osallistunut Oulun voimisteluseuran ryhmiin vuosien ajan. (Taulukko 1). Tutkimuslupa anottiin Oulun Voimisteluseuralta. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista, mistä kerrottiin sekä suullisesti että kirjallisesti. Kyselyyn vastattiin nimettömänä eikä siitä aiheudu vastaajille haittaa. Tutkimus ei edellyttänyt eettisen toimikunnan käsittelyä, koska osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen eikä kyselylomakkeessa ollut terveydentilaan liittyviä kysymyksiä. Tutkimustu-

lokset raportoidaan niin, ettei yksittäistä naisvoimistelijaa voi tunnistaa.

AINEISTO

Kyselylomake sisälsi taustatietokysymyksiä, liikunta-aktiivisuutta mittaavia muuttujia (Taulukko 1) sekä 56 Likert asteikollista viisiportaista väittämää liikunta-aktiivisuudesta, liikunnan merkityksestä, liikkumisen syistä ja tavoitteista sekä liikunnan harrastamiseen innostavista tekijöistä ja käsityksestä itsestä liikkujana. Väittämät kehitettiin tätä tutkimusta varten aiemman tutkimustiedon perusteella. Väittämät laadittiin kokonaisuudeksi kyselylomakkeen avointen kysymysten kanssa.

Lomakkeessa oli myös kymmenen avointa kysymystä liikunnan harrastamisesta ja sen merkityksestä sekä liikkumista motivoivista, innostavista ja rajoittavista tekijöistä: (1) Mainitse neljä asiaa, jotka vaikuttavat eniten liikunnan harrastamiseesi tällä hetkellä? (2) Millaista liikuntaa harrastat? (3) Mikä on mieliliikuntalajisi? (4) Millaiset asiat tekevät juuri kyseisestä lajista sinulle mieluisimman? (5) Millaista hyötyliikuntaa arkeesi sisältäyty? (6) Millaiset asiat motivoivat sinua harrastamaan liikuntaa? (7) Mainitse kolme asiaa, joista löydät mielenkiinnon ja innostuksen liikkumiseen? (8) Liikuntaan liittyvä tavoitteeni on? (9) Millaiset asiat rajoittavat liikunnan harrastamistasi /estävät liikunnan harrastamistasi? (10) Onko liikunnan merkitys muuttunut kulu- neen viiden vuoden aikana? Jos vastasit kyllä, kertoisitko miten liikunnan merkitys on muuttunut?

ANALYYSIMENETELMÄT

Taustatiedoista ja liikunta-aktiivisuutta mittaavista kvantitatiivisista muuttujista laskettiin frekvenssi- ja prosenttijakaumat (Taulukko 1). Väittämien (n=56) tuottamaa aineistoa pyrittiin tiivistämään ja tarkastelemaan eksploratiivisen faktorianalyysin avulla. Perustana väittämien valinnalle oli korrelaatioiden tarkastelu. Liikuntamotivaatiotekijöistä pyrittiin kuvaamaan voimakkaimmat tekijät, minkä vuoksi korrelaatiokertoimen raja nostettiin 0.5. Faktoreiden rakennetta ja faktorianalyysin toteutusta koeteltiin laajasti analyysimenetelmien ja väittämien erilaisilla variaatioilla tarkastellen muutosten vaikutusta reliabiliteettikertoimeen (Cronbach`n alpha). Lopulliseen analyysiin otettiin mukaan 17 väittämää (taulukko 2). Näistä 15 muodostivat väittämien joukon, jotka korreloivat voimakkaasti (Spear-

Taulukko 1.

Oulun Voimisteluseuran naisvoimistelijoiden (N=76) taustatiedot

Muuttuja	%
Ikä	
Alle 25 vuotta	5
25–44 vuotta	12
45–64 vuotta	55
Yli 65 vuotta	28
<i>Yhteensä</i>	100
Siviilisäätö	79
naimisissa tai avoliitossa	8
naimaton	4
asumuserossa tai eronnut	9
leski	100
<i>Yhteensä</i>	
Jäsenten määrä taloudessa	75
alle kolme jäsentä	25
kolme jäsentä tai enemmän	100
<i>Yhteensä</i>	
Alle 7-vuotiaat taloudessa	4
kyllä	96
ei	100
<i>Yhteensä</i>	
Työn ruumiillinen rasittavuus	36
pääasiassa istumatyötä	11
kävelyä paljon, ei nostelua	7
kävelyä ja nostelua paljon	46
en ole työelämässä	100
<i>Yhteensä</i>	
Liikkuminen ja fyysinen rasitus vapaa-aikana	1
ei juuri lainkaan (televisio, lukeminen)	48
liikuntaa vähintään 4h/vko	50
kuntoliikuntaa vähintään 3h/vko	1
kilpaharjoittelua	100
<i>Yhteensä</i>	
Osallistuminen Oulun Voimisteluseuran naisvoimisteluun	87
kyllä, olen käynyt jumpilla useita vuosia	3
kyllä, kävin viime keväänä ja päätin jatkaa	10
ei, olen aloittanut tänä vuonna	100
<i>Yhteensä</i>	

man >0.5) toisen väittämän kanssa (taulukko 2) ja kaksi väittämää valittiin faktoreiden rakenteen ja faktorianalyysin koettelu perusteella, jolloin tarkasteltiin reliabiliteettikertoimen muutoksia. Faktorianalyysi toteutettiin Maximum Likelihood menetelmällä hyödyntäen Varimax rotaatiota. Faktoreista muodostettiin summamuuttujat, joita tarkasteltiin suhteessa taustamuuttujiin keskiarvoina ja -hajontoina. Tilastollisessa analyysissä käytettiin apuna SPSS 15.0 sovellusta (Chigaco, IL, USA). Faktoreiden väittämiä tarkasteltiin myös sisällöllisesti suhteessa niihin väittämiin, jotka eivät korreloineet voimakkaasti toisen väittämän kanssa (<0.5). Korrelaatioita (Spearman) tarkasteltiin jakaen väittämiä kuvaavat sisällöt korrelaatioihin 0.4–0.5 sekä alle 0.399. Tämän

Taulukko 2.
Korrelaatiomatriisi väittämistä, jotka otettiin mukaan faktorianalysiin

Väittämä	Olen aina liikkunut aktiivisesti	Minulla on paljon liikunnan taitoja	Olen aina pitänyt itseäni liikunnallisena ihmisenä	Minulla on hyvä peruskunto	Luotan omiin taitoihini liikunnassa	Liikunnan harrastamisessa tärkeää on liikunnan ilo	Liikunta on minulle tärkein vapaa-ajan vietto	Harrastan liikuntaa ylläpitääkseni fyysistä kuntoani	Harrastan liikuntaa, jotta toimintakykyni säilyisi hyvänä	Harrastan liikuntaa säilyttääkseni terveyteni	Liikunnassa minulle tärkeää on kehittää omia taitojani	Seuraan liikunnassa omien taitojeni kehittymistä	Sosiaalinen tuki on minulle tärkeä kannustin liikunnassa	Liikunta vaikuttaa mielelläni	Koen, että liikunnan harrastaminen vaikuttaa myönteisesti elämäntapaani	Harrastan liikuntaa parantamaan fyysistä kuntoani	
Olen aina liikkunut aktiivisesti	1																
Minulla on paljon liikunnan taitoja	.497	1															
Olen aina pitänyt itseäni liikunnallisena ihmisenä	.602	.665	1														
Minulla on hyvä peruskunto	.513	.441	.526	1													
Luotan omiin taitoihini liikunnassa	.415	.662	.519	.343	1												
Liikunnan harrastamisessa tärkeää on liikunnan ilo	.325	.160	.213	.301	.311	1											
Liikunta on minulle tärkein vapaa-ajan vietto	.564	.333	.468	.358	.280	.371	1										
Harrastan liikuntaa ylläpitääkseni fyysistä kuntoani	.187	.131	.143	.351	.171	.358	.239	1									
Harrastan liikuntaa, jotta toimintakykyni säilyisi hyvänä	.174	.106	.139	.291	.146	.346	.227	.748	1								
Harrastan liikuntaa säilyttääkseni terveyteni	.201	.177	.230	.349	.137	.307	.266	.668	.862	1							
Liikunnassa minulle tärkeää on kehittää omia taitojani	.133	.143	.059	.201	.100	.273	.249	.212	.038	.088	1						
Seuraan liikunnassa omien taitojeni kehittymistä	.119	.146	.161	.233	.154	.139	.291	.163	.016	.100	.642	1					
Sosiaalinen tuki on minulle tärkeä kannustin liikunnassa	.046	.100	.004	.029	.078	.221	.277	.193	.119	.137	.134	.199	1				
Liikunta vaikuttaa myönteisesti mielelläni	.278	.272	.275	.282	.293	.151	.293	.295	.290	.281	.258	.186	.273	1			
Koen, että liikunnan harrastaminen vaikuttaa myönteisesti elämäntapaani	.207	.226	.195	.302	.239	.274	.192	.324	.251	.247	.302	.095	.157	.750	1		
Harrastan liikuntaa parantaakseni toimintakykäni	.127	.097	.214	.054	.104	.091	.309	.363	.602	.696	.347	.218	.453	.174	.137	1	
Harrastan liikuntaa parantaakseni fyysistä kuntoani	.112	.106	.281	.180	.175	.225	.415	.545	.477	.550	.212	.163	.201	.075	.050	.716	1

perusteella havaittiin, että motivaatiotekijät olivat naisvoimistelijoille hyvin samankaltaisia. Väittämistä laskettiin myös frekvenssi- ja prosenttijakaumat, joiden avulla pystyttiin kuvaamaan aktiivisen kuntoliikkujan profiili liikunnan harrastuneisuuden ja liikuntamotivaation osalta. Tällöin vastausvaihtoehdot täysin eri mieltä ja osittain eri mieltä tulkittiin kieltäväksi ja osittain samaa mieltä ja täysin samaa mieltä myöntäväksi vastaukseksi.

Laadullinen aineisto liikunnan harrastamisesta sekä liikkumista motivoivista, innostavista ja rajoittavista tekijöistä analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä (Graneheim ja Lundman 2004, Elo ja Kyngäs 2008) hyödyntäen laadullisten aineistojen analyysiohjelmaa QSR NVivo 7 (Richards 2007, Luoma ym. 2006, Richards 2005). Avovastaukset litteroitiin NVivon tekstieditorilla, jonka aikana syntyneet ajatukset kirjattiin aineistoon lyhyinä huomioina ja muistiinpanoina. Kunkin naisvoimistelijan vastauksista muodostettiin oma tiedosto, se nimettiin kyselylomakkeen identifointinumerolla ja vastausten edelle laitettiin kysymystunnisteet. Aineisto käytiin läpi useita kertoja, jolloin tutkittavaa ilmiötä kuvaavia ilmaisuja koodattiin eli poimittiin aineistosta. Koodatut ilmaisut olivat lausumia, joka tarkoitti tässä tutkimuksessa sanaa, lausetta, lauseen osaa tai useammasta sanasta koostuvaa ajatusta. Ensimmäisessä koodauksen vaiheessa ilmaisut pelkistettiin ja samansisältöiset pelkistetyt ilmaisut sijoitettiin samaan vapaaseen solmuun, joka nimettiin kuvaamaan pelkistettyä ilmaisua. Solmu on NVivo sovelluksen käsite aineistokatkelmien koodaukselle ja sen myötä samansisältöisten ilmaisujen yhdistämiselle ja nimeämiselle. Vapaat solmut ovat toisistaan riippumattomia. Solmuja ryhmiteltiin yhdistämällä samansisältöisiä solmuja. Nämä nimettiin kuvaamaan yhdistettyjen solmujen sisältöä eli syntyneitä alaluokkia ja edelleen abstrahoinnin vaiheessa yläluokkia. Analyysin jäsenyessä vapaat solmut järjestettiin puukaaviomuotoisiin solmuihin, jonka avulla hahmotettiin sisällönanalyysin myötä syntynyt aineiston tiivistetty muoto. Puukaaviossa yläluokat sisälsivät siihen yhdistetyt alaluokat. Pelkistämisen, ryhmittelyn ja abstrahoinnin aikaiset perustelut ja ajatukset kirjattiin analyysipäiväkirjaan tutkimuksen etenemistä kuvaavana tiedostona sekä lyhyempinä huomioina tiedostoihin. Esimerkki aineistolähtöisen sisällönanalyysiprosessin etenemisestä on esitetty kuviossa 1.

Kuvio 1. Esimerkki aineistolähtöisen sisällönanalyysin etenemisestä yläluokan Tottumus/Elämäntapa osalta

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
"...tunnen tarvitsevani liikuntaa..."	kokee tarvetta liikkuu	liikkumisen tarve	Tottumus / Elämäntapa
"...ihminen on luotu liikkuvaksi..."	liikunta luonnollinen osa elämää		
"...tottumus olen aina liikkunut matkat, jos mahdollista, pyörällä..."	tottunut liikkumaan	liikunta tottumus	
"...ainainen liikkuja..."	kokee liikkuneensa koko elämän		
"...tottumus, tapa kehittynyt vuosien varrella..."	liikkuminen tullut tavaksi pikkujalaa		
"...vanhuus painaa päälle, haluan pysyä hyvässä kunnossa..."	ikäkääntymässä liikunnan merkitys korostunut	elämäntapa / liikunnan merkitys	
"...liikunta on tullut entistä tärkeämmäksi fyysisen kunnan ylläpidossa..."	ikäkääntymässä liikunnan merkitys korostunut	muuttunut elämänvaiheissa	
"...ennen liikkuminen oli pään selvittelyä (nuoruusiän sekavat ajatukset), nyt liikunnan tarkoitus kallistuu enemmän painonhallinnan puolelle..."	liikunnan merkitys muuttunut, mutta aina ollut tärkeää		
"...minulla on aikaa säännölliseen harrastukseen, koska olen eläkkeellä..."	elämäntilanteen muuttuessa liikunnan merkitys muuttunut		
"...ohjelmaa eläkeläisen arkeen..."			

TULOKSET

LIIKUNTAMOTIVAATIOON VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Faktorianalyysissa faktoreita muodostui viisi. Faktorianalyysin perusteella voimakkaimmat liikuntamotivaatiotekijät (faktorit) naisvoimistelijoilla muodostuivat liikuntakokemuksista, kunnon ja terveyden ylläpitämisestä ja parantamisesta sekä liikunnan myönteisestä vaikutuksesta mielialaan ja elämänlaatuun. Liikunnassa kehittyminen ja toisilta ihmisiltä saatu tuki motivoi liikkumaan. Liikuntakokemukset vahvistivat myönteistä käsitystä itsestä liikkujana. (Taulukko 3). Näissä motivaatiotekijöissä ei ollut huomattavaa vaihtelua iän, siviilisäädyn tai valitun voimisteluryhmän osalta tarkasteltaessa keskiarvoja ja -hajontoja. Taulukossa 3 esitetyssä faktorianalyysissa olivat mukana 15 väittämää, jotka saivat suhteessa toiseen väittämään >0.5 korrelaation (Spearman). Melko voimakkaasti korreloivat (0.4–0.5) väittämät, kuten tyytyväisyys itseän liikkujana, oman fyysisen kunnon tason hyvä tuntemus ja omien rajojen koettelu liikunnalla olivat latautuneiden faktoreiden kanssa samansuuntaisia. Väittämät, jotka korreloivat vähemmän (<0.399) olivat puolestaan täysin erilaisia, kuten häpeä ryhmässä liikkussa, omien taitojen kokeminen riittämättömäksi, liikunnan harrastamisen oman ajan saamiseksi tai rajoitteiden kokeminen liikunnalle.

Faktorissa 1 myönteinen käsitys itsestä liikkujana muovautui lukuisten myönteisten liikuntakokemusten kautta. Luottamus omaan fyysiseen kuntoon ja liikunnallisiin taitoihin loi perustan liikuntamotivaatiolle ja liikunta tuotti mielihyvää olennaisena osana vapaa-aikaa. Faktorissa 2 korostui terveyden ja toimintakyvyn säilyttäminen ja faktorissa 5 kunnon ja toimintakyvyn parantaminen. Faktorissa 4 ilmenivät kokemukset liikunnan myönteisistä vaikutuksista mielialaan ja elämänlaatuun. Yhdessä nämä faktorit kertoivat liikuntamotivaatiotekijöistä, jotka kuvasivat liikunnan myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin kokonaisuudessaan. Faktorissa 3 liikkujana kehittyminen yhdistyi sosiaaliseen tukeen, mikä kuvasti liikkumista naisvoimistelijoiden ryhmässä, jossa merkityksellistä olivat sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys.

Väittämien jakaumien tarkastelussa havaittiin, että yli puolet naisvoimistelijoista koki olleensa aina aktiivisia liikkujia. He pitivät itseään ihmisinä, joilla on paljon liikunnallisia taitoja ja rohkeutta kokeilla uusiakin liikuntamuotoja.

Naisvoimistelijoista yli puolet halusi kehittää liikunnallisia taitojaan ja seurata omaa kehittymistään. Kokemus siitä, että omaa hyvän peruskunnon oli 78 prosentilla naisvoimistelijoista, ja 71 prosenttia koki tuntevansa oman fyysisen kunnon tason. 68 prosenttia naisvoimistelijoista oli tyytyväisiä itseensä liikkujina. 79 prosenttia naisvoimistelijoista asetti itselleen tavoitteita liikunnassa ja yli puolet odotti saavuttavansa tuloksia liikunnassa. Ystävien ja läheisten seura oli tärkeää liikunnan harrastamisessa 75 prosentille naisvoimistelijoista, saman verran ilmoitti myös läheistensä liikkuvan aktiivisesti. 67 prosenttia koki saavansa kannustusta liikkumiselle ja 43 prosenttia piti sosiaalista tukea tärkeänä liikunnan harrastamisessa. Naisvoimistelijoista jopa 96 prosenttia ilmoitti tuntevansa onnistumisen iloa liikkueessaan ja ylipäätensä liikkumisen ilo oli tärkeää harrastuksessa 90 prosentille. Vain alle 20 prosenttia kertoi pettyneensä tai tunteneensa häpeää liikkueessaan. Liikkuminen oli valtaosalle naisvoimistelijoista (80 %) tärkein vapaa-ajanviettötapa, mutta 38 prosenttia harrasti muutakin liikunnan lisäksi. Naisvoimistelijoista 71 prosentilla ei ollut rajoitteita liikunnan harrastamiselle. Valtaosalla oli riittävästi aikaa liikkua ja, tosin he liikkuisivat enemmänkin, jos olisi aikaa. Pääosin naisvoimistelijoille liikunnan harrastaminen oli taloudellisesti mahdollista (84 %), vaikkakin 33 prosenttia piti liikuntamaksuja kalliina.

LIIKUNNALLINEN PÄÄOMA

Laadullisen analyysin tulosten mukaan liikuntamotivaatio rakentui liikunta-aktiivisuudesta, liikunnasta tottumuksena ja elämäntapana, liikunnan kokemisesta voimavarana sekä elämäntilanteen kokemisesta liikkumiselle suotuisana. Näiden voi katsoa muodostavan liikunnallisen pääoman (Kuvio 2).

Liikunta-aktiivisuus sisälsi tulosten mukaan liikuntamuotojen määrän, monipuolisuuden, liikunnan harrastamisen säännöllisyyden sekä hyötyliikunnan ja työmatkaliikunnan. Aktiivisuus antoi myös valmiuksia liikuntamahdollisuuksien hyödyntämiseen ja mieliliikuntalajin pariin hakeutumiseen. Naisvoimistelijoista 87 prosenttia oli säilyttänyt kuluneen viiden vuoden aikana saman liikunta-aktiivisuustason tai lisännyt liikkumistaan. Naisvoimistelijoista 72 prosenttia harrasti neljää tai useampaa liikuntalajia. Tavallisimmat liikuntalajit voimistelun lisäksi olivat kävely, pyöräily, sauvakävely, kuntosali, hiihto ja vesiliikuntalajit. Mieliliikuntalajeja olivat voimistelu,

Taulukko 3.
Liikuntamotivaatiota kuvailevat faktorit

		Faktorilataukset (Cronbach'n alpha)				
Väittäjä		Faktori 1 (α 0.820)	Faktori 2 (α 0.806)	Faktori 3 (α 0.719)	Faktori 4 (α 0.924)	Faktori 5 (α 0.784)
		<i>Liikunta-kokemus</i>	<i>Kunnan ja terveyden ylläpitäminen</i>	<i>Kannustus</i>	<i>Elämänlaatu</i>	<i>Kunnan ja terveyden parantaminen</i>
Olen aina liikkunut aktiivisesti.		.691				
Minulla on paljon liikunnallisia taitoja.		.695				
Olen aina pitänyt itseäni liikunnallisena ihmisenä.		.840				
Minulla on hyvä peruskunto.		.714				
Luotan omiin taitoihini liikunnassa.		.551				
Minulle liikunnan harrastamisessa tärkeää on liikunnan ilo.		.245				
Liikunta on minulle tärkein vapaa-ajan viettotapa.		.536				
Harrastan liikuntaa ylläpitääkseni fyysisistä kuntoani.			.549			
Harrastan liikuntaa, jotta toimintakykyäni säilyisi hyvänä.			.980			
Harrastan liikuntaa säilyttääkseni terveyteni.			.804			
Liikunnassa tärkeää minulle on kehittää omia taitojani.				.944		
Seuraan liikunnassa omien taitojeni kehittymistä.				.727		
Sosiaalinen tuki on minulle tärkeä kannustin liikunnan harrastamisessa.				.402		
Liikunta vaikuttaa myönteisesti mielialaani.					.968	
Koen, että liikunnan harrastaminen vaikuttaa myönteisesti elämänlaatuuni.					.725	
Harrastan liikuntaa parantaakseni toimintakykyäni.						.487
Harrastan liikuntaa parantaakseni fyysisiä kuntoani.						.870

Kuvio 2.

Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät liikunnallisena pääomana kuvattuna

Alaluokka	Alaluokka	Yläluokka
Liikunnan määrä Liikuntamuotojen monipuolisuus Liikunnan säännöllisyys Hyötyliikunta Liikuntalajit Mieliliikuntalajit	Liikunta-aktiivisuus	
Tarve liikkua Tottumus Elinikäinen harrastus Liikunta on ollut merkityksellistä aina, mutta merkitys muuttunut elämänkaaren vaiheissa.	Liikunta tottumuksena ja elämäntapana	
Liikuntamahdollisuudet Voimisteluryhmä, yhteisöllisyys, sopiva liikuntamuoto, musiikki Sosiaalisuus Perheliikunta Luonto, ulkoilu Terveystyö, kunnon kohottaja, apu painonhallinnassa, hyvän olon ja hyvän mielen tarjoaja, työ- ja toimintakyvyn ylläpitäjä, stressin hallintakeino Liikkujana kehittyminen	Liikunta voimavarana	Liikunnallinen pääoma
Liikunnan harrastamiselle ei koettuja rajoitteita Terveys hyvä, aikaa liikkumiselle riittävästi, taloudellinen tilanne mahdollistaa liikkumisen, eläkkeellä	Liikkumiselle suotuisa elämäntilanne	

hiihto, kävely, sauvakävely, vesiliikunta, tanssi, pyöräily, kuntosalit, jooga ja golf. Voimistelu mieliliikuntalajina liittyi elinikäiseen harrastukseen, yhteisöllisyyteen, monipuolisuuteen, liikunnan aikaiseen musiikkiin ja ohjaajan ammattitaitoon. Luonto ja ulkoilun mahdollisuus oli tärkeää, mikä selittää ulkoliikunnan suosiota. Vesiliikuntaa pidettiin miellyttävänä, vaivattomana ja kevyenä liikuntamuotona. Muita taustatekijöitä mieliliikuntamuodoille olivat lähtemisen helpous, aikataulujen sitomattomuus, liikkuminen oman kunnon mukaan, vaihtelevuus, lajin haastavuus sekä kokemus liikunnan auttavan sairauden oireisiin. Hyötyliikuntaan kuului kävely ja pyöräily harrastuksina ja asiointimatkoina, marjastus ja sienestys, kotiaskeetit, pihatyöt ja lasten tai lastenlasten kanssa oleminen.

Liikunta osana elämäntapaa ja tottumuksena motivoi naisvoimistelijoita. Liikunnan oli ollut merkityksellistä aina, tosin sen merkitys oli muuttunut elämänkaaren eri vaiheissa. Harrastus antoi liikunnallista pääomaa, ja liikkumiselle koettiin olevan tarvetta. Liikunta tottumuksena ja elä-

mäntapana vahvasti kokemusta liikunnasta voimavarana, ylläpiti aktiivisuutta ja vähensi koettuja rajoitteita. ”...kun on tottunut liikkumaan, on kuin sairas, jos ei jostain syystä pääse muutama päivään ulos ja liikkeelle...” ”...liikkuminen on hauskaa ja hyödyllistä, en näe siinä mitään negatiivista, liikkuminen on minulle elämäntapa, osa minuuttani...”

Liikunnan harrastamisen syyt, tavoitteet ja koetut edut liikkumisesta nähtiin voimavarana. Niiden katsottiin motivoivan ja ylläpitävän mielenkiintoa liikkumiseen. Naisvoimistelijoiden tavoitteita liikkumiselle olivat terveyden ja hyvän kunnon ylläpitäminen, toimintakyvyn säilyttäminen ikääntyessä, painonhallinta ja toive, että pystyisi jatkamaan liikuntaharrastusta mahdollisimman pitkään. ”...pysyä terveenä ja hyvässä peruskunnossa...” ”...säilyttää mahdollisimman kauan hyvä toimintakyky ja terveys...” ”...painon pitäminen kurissa...” ”...että pystyisin harrastamaan liikuntaa elämäni loppuun...”

Tavoitteet liittyivät ominaisuuksien kehittämiseen kuten lihaskunnon, koordinaation ja kes-

tävyyskunnan parantamiseen sekä notkeuden lisäämiseen. Liikunnalla tavoiteltiin pirteää mielialaa, työssä jaksamista sekä sairauksien oireiden lievittymistä ja hallintaa. ”...*lihaskunnan ja koordinaation ylläpitäminen*” ”...*liikunnassa opin uusia asioita, siinä ei ole koskaan valmis...*” ”...*liikunnan antama positiivinen vaikutus mielialaan...*” ”...*jaksan olla työssä laskettuun eläkeikään saakka harrastamalla aktiivista liikuntaa monipuolisesti...*” ”...*päätetyön vaivoja on vähemmän...*”

Liikunnan harrastamiseen vastaajat katsoivat motivoivan liikunnan terveyshyödyt sekä myönteinen vaikutus mielialaan ja elämänlaatuun, kunnan kohottamiseen ja painonhallintaan. Liikunnan tuoma hyvä olo ja hyvä mieli motivoivat yli puolta naisvoimistelijoista. Lähes kaikki pitivät liikuntaa tärkeänä itselleen, yli puolet koki liikunnan jopa aiempaa tärkeämpänä. Liikunnan merkityksellisyys lisääntymisen syinä koettiin ikääntymisen haasteet kunnan ylläpitämiselle, liikunnan tärkeyden ymmärryksen lisääntyminen sekä kokemus sairauden oireiden helpottumisesta liikunnan avulla. Liikunta oli aiemmin ollut tärkeää eri syistä esimerkiksi ulkonäön vuoksi, kun taas nykyisin tärkeää oli liikunnan merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille. Merkitys muuttui myös eri elämäntilanteissa. Esimerkiksi eläkkeellä liikunnalle oli enemmän aikaa. ”...*aiemmin (nuorempana) pääasiallinen motivaatio oli laihduttaminen ja ulkonäkökysymykset, nyt kokonaisvaltainen hyvinvointi...*” ”...*kun ihminen ikääntyy, sitä jää sohvaperunaksi ellei liiku...*” ”...*nyt kun olen eläkkeellä, liikunnalle on riittävästi aikaa...*” ”...*kyllä nyt ymmärtää miten laajoja merkityksiä liikunnalla on...*”

Liikunnan harrastamisen jatkamiseen naisvoimistelijat katsoivat motivoivan kokemuksen liikunnan hyödyistä hyvinvoinnille ja jaksamiselle sekä sosiaaliset suhteet liikunnan parissa. Liikuntakaveri ja tutut ihmiset liikunnan parissa motivoivat, kun taas niiden puuttuminen rajoitti liikumista. ”...*yhdessä tekemistä mutta kuitenkin yksilöllisesti, tulee hyvä porukka jo vuosien takaa...*” Itsensä voittaminen ja omien rajojen kokeileminen innostivat liikkumaan. Myös liikuntaryhmä motivoi: säännöllisyys, ohjaajan ammattitaito, musiikki ja esteettisyys voimistelussa.

Liikunta tarjosi hyvää vastapainoa työelämän rasitukselle, helpotti stressin hallintaa, paransi unenlaatua, tarjosi hyvää oloa ja mieltä. Eläkkeellä oleville liikunta tarjosi mahdollisuuden ylläpitää sosiaalisia suhteita, tavata uusia ihmisiä,

välttää yksinäisyyttä sekä saada mielekästä sisältöä ja rytmitystä arkeen. Ryhmän koko, liikunta paikan miellyttävyys, ryhmähenki ja innostava ohjaaja motivoivat naisvoimistelijoita osallistumaan Oulun Voimisteluseuran ryhmiin. ”...*liikuntapaikka on kohtuullisen lähellä...*” ”...*jaksaa paremmin työssä, ei stressaannu kovin herkästi / helposti...*” ”...*parantaa yöunia...*” ”...*liikunnasta saamani mielihyvän tunne...*” ”...*vaihtelua arkirutiineihin...*” ”...*maisemat vaihtuu ja ajatus kulkee, saa pohtia pitkin matkaa. Samalla kunto kohenee sekä saa olla raikkaassa ulkoilmassa...*”

Liikunnan harrastamista rajoittavina tekijöinä naisvoimistelijat mainitsivat perhe-elämän vastuut, ajanpuute, työajat ja työuupumus, terveydentila ja laiskuus. Ajanpuutteen taustalla olivat työ- ja perhe-elämän vaatimukset. Työuupumus aiheutui pitkistä työpäivistä ja kuormittavista työtehtävistä. Työaikojen rajoittavuus liittyi pääosin vuorotyöhön. ”*Joskus rajoittaa ajanpuute, ja saamattomuus. Kun pääsee rytmiin kiinni ja alkaa nähdä tuloksia, innostus jatkuu ja rajoitukset vähenevät.*” ”...*kuormittavat työtehtävät ja niiden paineiden purkamisen ”liikaväsymys” työpäivän jälkeen...*” ”...*työ vie kaikki voimat niin, ettei jaksakaan lähteä edes liikkumaan...*”

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan liikuntamotivaatio on liikunnallista pääomaa. Naisvoimistelijoiden vahva liikunnallinen pääoma oli aktiivista ja monipuolista liikkumista, liikunta laaja-alainen voimavara, tottumus ja osa elämäntapaa, jolle koettiin harvoja rajoitteita. Saavutettua liikunnallista pääomaa ei haluttu menettää. Voimakkaimmat naisvoimistelijoiden liikuntamotivaatiotekijät kuvastuivat liikuntakokemuksista, jotka vahvistivat myönteistä käsitystä itsestä liikkujana, kunnan ja terveyden ylläpitämisestä ja parantamisesta sekä liikunnan myönteisestä vaikutuksesta mielialaan ja elämänlaatuun. Liikunnassa kehittyminen ja toisilta ihmisiltä saatu tuki motivoivat naisvoimistelijoita liikkumaan, ne ovat keskeisiä motivaatiotekijöitä myös aiempien tutkimusten mukaan (Allender ym. 2006).

Liikunta-aktiivisuuden myötä saadaan yhä enemmän myönteisiä liikuntakokemuksia, mielihyvää ja koetaan liikunnalla saavutettavia hyötyjä. Mielihyvä (Allender ym. 2006) ja hyötyjen kokeminen haittoja suurempana (Buckworth ja Dishman 2002) ovatkin keskeisiä tekijöitä liikuntamotivaatiossa. Aktiivisuus liikunnassa antaa

myös rohkeutta erilaisten tavoitteiden asettamiseen, lisää tahtoa liikuntamahdollisuuksien tunnistamiseen ja hyödyntämiseen ja liikunta-aktiivisuuden kautta saavutettujen tekijöiden säilyttämiseen. Luonnon tarjoamat liikuntamahdollisuudet löydetään, liikkumista varten ollaan valmiita kulkemaan hieman pidempiäkin matkoja ja liikuntamahdollisuuksia pyritään hyödyntämään aktiivisesti. Liikunta osana elämäntapaa tarkoitti naisvoimistelijoille myönteistä suhtautumista liikkumiseen ja halua jatkaa liikuntaharrastusta mahdollisimman kauan, mikä todennäköisesti pitää yllä halua ylläpitää säännöllistä liikkumista (Resnick ja Spellbring 2000).

Liikunnan harrastamisen syynä voivat olla liikunnan terveyshyödyt (Zynft ym. 1999, Van Rooijen ym. 2002, Sit ym. 2008), vaikkakin ne harvoin yksin riittävät motivoimaan liikkujaa (Hänninen ym. 2006). Terveys, joka ymmärretään laaja-alaisemmin hyvinvoinnin kokemukseksi (Mier ym. 2007), motivoi paremmin liikunnan pariin. Liikunnan jälkeen saavutettu hyvä olo ja mieli (Mier ym. 2007), parempi unen laatu ja riittävä unen määrä (Verkasalo ym. 2005, Kronholm ym. 2006, Wijndalen 2007) sekä liikunnan myönteinen vaikutus stressin hallinnassa (Swift ym. 1995, Zynft ym. 1999, Van Rooijen 2002) ovat liikkujalle konkreettisempi hyöty. Bize ym. (2007) ovat osoittaneet positiivisen yhteyden fyysisen aktiivisuuden ja terveyspainotteisen elämänlaadun välillä, joka sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden ja johon liittyy halua terveyden, toimintakyvyn, älyllisten toimintojen ja sosiaalisten toimintojen säilyttämiseen. Liikunnan lukuisat terveyshyödyt sekä laaja-alainen vaikutus hyvinvointiin motivoivat liikkumaan myös tämän tutkimuksen mukaan.

Tutkimus osoitti, että liikunta voimavarana tarkoitti myös mielihyvää, jota liikunnan avulla voi saavuttaa sosiaalisten suhteiden, yhdessäolon ja yhteisöllisyyden kautta sekä iloa liikunnan aikaisesta musiikista, lemmikin kanssa liikkumisesta, ulkoilusta ja luonnosta nauttimisesta. Schutzer ja Graves (2004) ovat myös todenneet liikkumisen aikaisen musiikin yhdeksi liikuntaan motivoivaksi tekijäksi. Sosiaaliset suhteet liikunnassa ovat puolestaan Mc Ayleyn ym. (2000) mukaan merkittävä tekijä tyytyväisyydelle omaan elämään ja hyvinvoinnin kokemukseen. Liikunnan myötä kohoava kunto, painonhallinnan helpottuminen sekä työssä jaksaminen ja toimintakyvyn ylläpitäminen motivoivat naisvoimistelijoita liikkumaan. Toimintakyvyn ylläpitäminen ja paranta-

minen on ikääntyville tärkeä kannustin liikuntaan osallistumiselle (Schneider ym. 2003).

Naisvoimistelijat kokivat harvoja liikunnan harrastamista rajoittavia tekijöitä. Tämä viittaa aiempien tutkimusten tuloksiin siitä, että liikkumattomilla on enemmän koettuja rajoitteita kuin liikunnallisesti aktiivisilla tai sellaisilla, jotka ovat lisänneet liikuntaa (Donahue ym. 2006, Kowal ja Fortier 2007), samoin on todettu olevan ylipainoisten ja normaalipainoisten välillä (Deforche ym. 2006). Rajoittavina tekijöinä tässä tutkimuksessa koettiin terveydentila, ajanpuute, perhe-elämän vastuut, työajat, työuupumus, liikuntamahdollisuudet ja laiskuus. Terveysentilan asettamat rajoitteet ovat yleinen tekijä myös aiempien tutkimusten mukaan (Stutts 2002, Lawton ym. 2006), joskaan se ei ole aktiivisten liikkujien kohdalla estänyt harrastamista, ehkä paremminkin vaikuttanut liikuntamuodon valintaan. Työajoista pitkät työpäivät, ilta-aikaiset työtehtävät ja erityisesti vuorotyö rajoitti liikunnan harrastamista. Ajanpuute oli liikuntaa rajoittava asia, mikä on osoitettu myös aiemmissä tutkimuksissa (Thomas ym. 2004, White ym. 2007, Sit ym. 2008). Tutkittavat eivät ilmaisseet useissa aiemmissä tutkimuksissa esille tulleita rajoittavia tekijöitä, kuten motivaation tai kiinnostuksen puuttumista (Donahue ym. 2006), sosiaalisen tuen (Allender ym. 2006, Kirk ym. 2007) tai kannustuksen puutetta (Stutts 2002).

Motivoituneella toiminnalla on viereys ja energia, joka suuntaa toimintaa sekä tavoitteellinen pyrkimys yksilöllisesti tärkeiksi koettujen merkitysten saavuttamiseksi. Siksi liikuntamotivaatiota tukevassa ohjauksessa olisikin tarpeen poistaa tekijöitä, jotka vievät voimavaroja terveelliseltä, liikunnalliselta elämäntavalta ja vahvistaa valmiuksia rajoittavien tekijöiden ratkaisemiseen. Liikunnan harrastamisen syyt ovat yksilöllisiä ja ne kantavat päätöksestä toimintaan vain, jos ne ovat ihmisen itsensä kannalta aidosti merkityksellisiä. Nuoren ihmisen voi olla vaikea omassa elämäntilanteessaan pitää tärkeänä kansansairauksien välttämistä, vaikka hän sen tiedon tasolla sisäistäisi. Kovan työpaineen alla oleva työikäinen voi kokea, että työn saaminen tehdyksi tuo enemmän hyvinvointia kuin liikunta. Liikkumaan lähteminen voi tuntua stressaavalta, jos työt tuntuvat kasaantuvan. Ohjauksen keinoilla voidaan vahvistaa voimavaroja elämänhallintaan, kuten työelämän vaatimusten ja perhe-elämän vastuiden tasapainottamiseen. Opiskelun päättymisen, työelämään siirtyminen ja perheen perustaminen

sisältyvät elämänkaaren vaiheeseen, jossa liikkuminen vähenee (Zacheus ym. 2003). Pienten lasten vanhempien liikkumattomuuden riski on suurempi kuin sellaisten, joilla ei ole lapsia (Alden-Nieminen ym. 2008, Bellows-Riecken ja Rhodes 2008, Tammelin ym. 2003) ja juuri 25–44-vuotiaat suomalaiset liikkuvat kaikkein vähiten (Helakorpi ym. 2007). Tämän tutkimuksen naisvoimistelijoissa ei ollut pienten lasten äitejä, vaikka Kansallisen liikuntatutkimuksen (2006) mukaan kotiäidit ovat tärkeä ryhmä seuroissa. Työn suunnittelun, työmäärän rajaamisen sekä riittävän levon ja vapaa-ajan varmistamisella ylläpidetään jaksamista ja mahdollistetaan aika, jolloin liikkuminen voi tuntua mielekkäältä. Liikuntamotivaatio voi löytyä elämäntilanteelle ominaisempien sisältöjen kautta. Hyvä olo voi olla rentoutta ja fyysistä hyvää oloa liikuntasuorituksen jälkeen. Hiljaisuus ja mahdollisuus omaan aikaan tuovat hyvää oloa kiireisen perhe-elämän tai työn vastapainona. Hyvän olon tunne siitä, että sai itsensä liikkeelle, motivoi liikkumaan uudestaan.

Kansanterveystyön haaste on tukea yksilöllisiä tekijöitä, joilla säännöllistä liikkumista pienin askelin voidaan lisätä. Liikkumattomallakin on todennäköisesti näitä tekijöitä, ja niiden vahvistaminen ja ajattelun herättelemine ohjauksen keinoin on mahdollista. Tiedon välittämisen ohella ohjauksen olisikin tarpeen perustua ihmisen yksilöllisiin tarpeisiin (Hänninen ym. 2006). Kaikki eivät koe elämänsä aikana olevansa liikunnallisia eivätkä koe liikuntaa merkitykselliseksi (Wanko ym. 2004, Donahue ym. 2006), vaan päinvastoin kokevat liikunnan tylsänä ja epämiellyttävänä (Kirk ym. 2007). Liikuntaohjauksessa olisikin hyvä jättää tunti- ja määräsuositukset vähemmälle huomiolle ja korostaa asioita, joista liikunnan kautta saa mielihyvää (Sit ym. 2008) ja joka liikunnassa herättää myönteisiä tunteita ja mahdollisesti muuttaa asenteita. Hyvä lähtökohhta on se, että eurooppalaisia tutkittaessa suomalaisilla on osoitettu olevan myönteisin asennoituminen liikuntaa kohtaan (Kafatos ym. 1999).

Tämän laadullisen tutkimuksen tulokset eivät ole harkinnanvaraisesti valitun kohderyhmän ja tutkittavien määrän puolesta yleistettävissä kaikkiin aktiivisiin liikkujiin. Tulokset kuvaavat kuitenkin naisvoimistelijoita ja avaavat tarvetta jatkokutkimukselle. On tärkeää tutkia, eroavatko voimakkaat liikuntamotivaatiotekijät muiden lajien harrastajien keskuudessa ja selvittää liikunnallisen pääoman ja sen osa-alueiden soveltuvuutta liikkumista motivoivaan ohjaukseen. Tutki-

muksen rajoitteena on, että tutkimus toteutettiin vain yhdessä oululaisessa seurassa. Ikärakenne ja asiakkaiden elämäntilanne voivat olla eri seuroissa erilaisia. Seurat myös tarjoavat erilaisia voimistelutunteja ja toimivat eri alueilla. Useampien seurojen asiakkaille toteutettuna saataisiin kattavampi otos ja parempi yleistettävyyys naisvoimistelijoista. Suurempi vastaajien määrä olisi mahdollistanut laajemman tilastollisen analyysin. Vastausprosenttia (84%) voidaan kuitenkin pitää riittävänä tämän tutkimuksen kohderyhmältä. Koska tutkimuksessa käytettiin myös laadullisia menetelmiä, aineistoa voidaan pitää monipuolisena.

Tutkimuksen uskottavuus ja luotettavuus on pyritty varmistamaan selkeällä tutkimuksen kuvauksella ja raportoinnilla. Tutkimusraportissa on luotettavuuden parantamiseksi esitetty väittämät, jotka kehitettiin tätä tutkimusta varten sekä analyysiprosessi tarkasti sisällyttäen mukaan alkuperäisiä ilmauksia aineistosta ja esimerkki aineistolähtöisen sisällönanalyysin etenemisestä. Aineiston analyysin vaiheet on tallennettu analyysiohjelmaan ja niiden aikaiset ajatukset ja perustelut on dokumentoitu analyysipäiväkirjaan. Tutkimuksen määrällisen ja laadullisen tutkimuksen tulokset tukevat toisiaan. Tarkastelemalla naisvoimistelijoiden liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä sekä määrällisin että laadullisin menetelmin saavutettiin parempi ymmärrys ilmiöstä.

Aktiivisten liikkujien motivaatiota onkin tarpeen tutkia enemmän aikuisväestön liikuntaohjauksen sisältöjen kehittämiseksi. Voimistelua harrastavien naisten liikuntamotivaatiotekijät voivat olla erilaisia verrattuna esimerkiksi yksilölajeihin, vesiliikuntaan tai joukkuepeleihin. Näiden motivaatiotekijöiden tuntemus syventäisi ymmärrystä aikuisten liikuntamotivaatiotekijöistä. Riittämättömästi liikkuvat kokevat yleensä enemmän rajoitteita liikkumiselle kuin aktiiviset liikkujat (Donahue ym. 2006, Kowal ja Fortier 2007), mikä kuvastuu tämänkin tutkimuksen tuloksista. Motivoidaksemme vähän liikkuvia aikuisia liikkumaan, on motivaatiotekijöitä tarpeen tukea ja rajoittaviin tekijöihin etsiä ratkaisua ohjauksen keinoin.

Tutkimuksen johtopäätöksenä on, että liikuntamotivaatiota tukevassa ohjauksessa on hyvä olla sisältöjä, joiden kautta voi pohtia omia, yksilöllisiä liikunnallisen pääoman tekijöitään. Lähtökohdana on tällöin, että jokaisella on liikkujana myönteisiä tekijöitä, joiden yhteys toisiin liikuntamotivaation osa-alueisiin voidaan hahmottaa ja

joiden kautta liikkuja saa valmiuksia vahvistaa omaa liikunnallista pääomaansa.

Liikunnallinen pääoma on uusi käsite, jolla on henkilökohtainen ”oma”, subjektiivisesti ymmärrettävä sisältönsä. Liikunnallinen pääoma ei ole yleistä liikunnalla saavutettavaa pääomaa, vaan yksilölle itselleen kertyvää pääomaa. Liikunnallinen pääoma soveltuu liikuntamotivaatioon tarkasteluun niin aloittelevan kuin edistyneenkin liikkujan kohdalla, erilaisissa elämänti-

lanteissa, niin aktiivisilla kuin liikkumattomilla. Liikunnallista pääomaa voidaan tarkastella joustavasti tässä hetkessä tai pidemmällä tulevaisuuteen suuntautuvalla aikavälillä. Käsitteen avulla liikuntaohjauksessa voidaan hakea vastauksia siihen, mikä on ohjauksen tarve, millaista tukea liikkuja tarvitsee, millaiset ovat koetut liikunnan edut ja tavoitteet, ja miten liikunnan koettuja rajoitteita voidaan ohjauksessa lähestyä.

Korkiakangas E, Taanila A, Jokelainen J, Keinänen-Kiukaanniemi S. Motivators to leisure-time exercise among women who participated in supervised exercise

Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti – Journal of Social Medicine 2009;46:95–108

The aim of the study was to describe motivators to leisure-time exercise among women who participated in supervised exercise. In order to develop the content of exercise counselling we need more information on the motivators among physically active adults. The data was collected using questionnaires from female exercisers (n = 76) in the exercise club of Oulun Voimisteluseura in year 2007. Both quantitative and qualitative methods were used in the present study. Quantitative data were analyzed by using explorative factor analysis. Qualitative data was based on open-ended questions that were analyzed by inductive content analysis. The strongest motiva-

tors for exercise were experiences and history of exercise, and also the benefits of exercise on health, fitness, mental health and quality of life. According to the results of the present study, motivation to exercise was based on subjective exercise capital that can be seen to be constructed from four interrelated elements: physical activity, exercise as habit and lifestyle, exercise as a resource, and a favourable situation of life for exercise. In order to promote subjective motivational factors of exercise, exercise capital can be used in the exercise counselling of sedentary adults.

KIRJALLISUUS

- Alden-Nieminen H, Borodulin K, Laatikainen T ym. Synnyttäneisyys ja liikunta – liikkuvatko äidit riittävästi? Suomen Lääkärilehti 2008;63:2893–8.
- Allender S, Cowburn G, Foster C. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: A Review of qualitative studies. Health Educ. Res. 2006;21(6):826–35.
- Bellows-Riecken K H, Rhodes R E. A birth of inactivity? A review of physical activity and parenthood. Prev Med 2008;46:99–110.
- Bize R, Johnson J.A, Plotnikoff R.C. Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review. Prev Med 2007;45:401–415.
- Borodulin K. Suomalainen aikuinen on ahkera hyötyliikkuja. Liikunta & Tiede 2006;43(4):4–9.
- Buckworth J, Dishman RK. Exercise Psychology. Human Kinetics. Champaign. 2002.
- Deforche B, Bourdeaudhuij I, Tanghe A. Attitude toward physical activity in normal-weight, overweight and obese adolescents. J Adolesc Health 2006;38(5):560–568.
- Donahue K E, Mielenz T J, Sloane P D, Callahan L F, Devellis R F. Identifying Supports and Barriers to Physical Activity in Patients at risk for Diabetes. Prev Chronic Dis 2006;3(4):3–12.
- Elo S, Kyngäs H. The qualitative content analysis process. JAN 2008;62(1):107–115.
- Fogelholm M, Paronen O, Miettinen M. Liikunta – Hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 1:2007. Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö, UKK-instituutti. Helsinki 2007.
- Graneheim U H, Lundman B. 2004. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. Nurse Education Today 2004;24(2):105–112.
- Haskell WL, Lee I-M, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, Macera CA, Heath GW, Thompson PD, Bauman A. Physical activity and Public Health. Updated recommendations for adults from the American college of sports medicine and the American Heart association. Circulation 2007;116:1081–93.

- Helakorpi S, Uutela A, Puska P. Työikäisen väestön elintapojen muutokset. Ylipaino on yleistynyt ja alkoholin kulutus kasvanut. Suomen Lääkärilehti 2007;62(34):2975–2980.
- Helakorpi S, Prättälä R, Uutela A. Suomalaisen aikuisväestön terveystietäytyminen ja terveys, kevät 2007. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B6/2008.
- Hänninen S, Kaukua J, Sarlio-Lähteenkorva S. Vaikeasti lihavat selittävät lihavuuttaan eniten elintavoilla. Duodecim 2006;122:1625–30.
- Kaewthummanukul T, Brown KC. Determinants of employee participation in physical activity. Critical review of the literature. AAOHN Journal 2006;54(6):249–261.
- Kaewthummanukul T, Brown K, Weaver M, Thomas R. Predictors of exercise participation in female hospital nurses. JAN 2006;54(6):663–675.
- Kafatos A, Manios Y, Markatji I, Giachetti I, Vaz de Almeida MD, Engstrom LM. Regional, demographic and national influences on attitudes and beliefs with regard to physical activity, body weight and health in a nationally representative sample in the European Union. Public Health Nutrition 1999;2(1a):87–95.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006. SLU:n julkaisusarja 4 / 2006. Suomen Kuntourheiluliitto. Kunto ry.
- Kirk A F, Barnett J, Mutrie N. Physical activity consultation for people with type 2 diabetes. Evidence and guidelines. Review Diabet Med 2007;24:809–816.
- Kokko S, Kannas L, Itkonen H. Urheiluseura lasten ja nuorten terveyden edistäjänä. Liikunta & Tiede 2004;6:101–112.
- Kowal J, Fortier M. Physical activity behavior change in middle-aged and older women: the role of barriers and of environmental characteristics. J Behav Med 2007;30:223–242.
- Kronholm E, Härmä M, Hublin C, Aro A R, Partonen T. Self-reported sleep duration in Finnish general population. J Sleep Res 2006;15:276–290.
- Laatikainen T, Tapanainen H, Alfman G, Salminen I, Sundvall J, Leiviskä J, Harald K, Jousilahti P, Salomaa V, Vartiainen E. Finriski 2002. Tutkimus kroonisten kansantautien riskitekijöistä, niihin liittyvistä elintavoista, oireista, psykososiaalisista tekijöistä ja terveyspalvelujen käytöstä. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B7/2003. Helsinki.
- Lawton J, Ahmad N, Hanna L, Douglas M, Hallowel N. "I can't do any serious exercise": barriers to physical activity amongst people of Pakistani and Indian origin with Type 2 Diabetes. Health Educ Res 2006;21(1):43–54.
- Luoma P, Karjalainen T P, Reinikainen K. Johdatus tietokoneavusteiseen laadulliseen tutkimukseen – esimerkkinä Nvivo 7. Teoksessa Metsämuuronen J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. International Methelp. Gummerus Oy. Jyväskylä. 2006:415–468.
- McAuley E, Blissmer B, Marquez D.X, Jerome G.J, Kramer A.F, Katula J. Social relations, physical activity, and wellbeing in older adults. Prev Med 2000;31:608–617.
- Mier N, Medina A, Ory M G. Mexican Americans with type 2 diabetes: Perceptives on definitions, motivators, and programs of physical activity. Prev. Chronic Dis. 2007;4(2):1–8.
- Nigg CR, Borrelli B, Maddock J, Dishman RK. A theory of physical activity maintenance. Applied Psychology: an international review 2008;57(4):544–60.
- Resnick B, Spellbring A. Understanding what motivates older adults to exercise. J Gerontol Nurs 2000;26(3):34–42.
- Richards L. 2005. Handling qualitative data: A practical guide. SAGE. London.
- Richards L. 2007. Nvivo 7.0 Tutorials. www.qsinternational.com/Document/Nvivo7/Nvivo/_Tutorials_Lyn_Richards [Luettu 1.11.2007]
- Roberts G C. Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and convergence. S:3–29. Teoksessa Roberts G C. Motivation in sport and exercise. Human Kinetics. Champaign. 1992.
- Ryan R M, Deci E L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. Am Psychol 2000;55(1):68–78.
- Sansone C, Thomas D B. Maintaining activity engagement: individual differences in the process of self-regulating motivation. J Pers 2006;74(6):1697–1720.
- Savola J, Heino M, Valta A, Pehkonen J. Urheiluseurat ja kunnat kunto- ja terveysliikunnan tuottajina 2007. Suomen Kuntoliikuntaliiton barometri. 2007.
- Schutzer K, Graves S. Barriers and motivations to exercise in older adults. Prev Med 2004;39(5):1056–1061.
- Schneider J. K, Eveker A, Bronder D.R, Meiner S.E, Binder E.F. Exercise training program for older adults. Incentives and disincentives for participation. Journal of Gerontol Nurs 2003;29(9):21–31.
- Schwarzer R & Fuchs R. 1995. Changing risk behaviors and adopting health behaviors: The role of self-efficacy beliefs. Teoksessa Bandura A. Self-efficacy in changing societies. Cambridge university press. 1995:259–288.
- Sherwood NE, Jeffery RW. The behavioral determinants of exercise: implications for physical activity interventions. Annu Rev Nutr 2000;20:21–44.
- Sit C H P, Kerr J H, Wong I T F. Motives for and barriers to physical activity participation in middle-aged Chinese women. Psychology of sport and exercise 2008;9:266–283.
- Stutts W. Physical activity determinants in adults. Perceived benefits, barriers, and self-efficacy. AAOHN JOURNAL 2002;50(11):499–507.
- Swift C S, Armstrong J F, Beerman K A, Campbell R K, Pond-Smith D. Attitudes and Beliefs About Exercise Among Persons with Non-Insulin-

- Dependent Diabetes. *The Diabetes Educator* 1995;21(6):533–540.
- Tammelin T, Näyhä S, Laitinen J, Rintamäki H, Järvelin M-R. Physical activity and social status in adolescence as predictors of physical inactivity in adulthood. *Prev Med* 2003;37:375–381.
- Thomas N, Alder A, Leese G P. Barriers to physical activity in patients with diabetes. *Postgrad Med* 2004;80:287–291.
- Van Rooijen A J, Rheeder P, Eales C J, Molatoli H M. Barriers to and expectations of performing physical activity in female subjects with type 2 diabetes. *SA Journal of Physiotherapy* 2002;58(1):3–10.
- Verkasalo P K, Lillberg K, Stevens R G, Hublin C, Partinen M, Koskenvuo M, Kaprio J. Sleep duration and breast cancer: A prospective cohort study. *Cancer Res* 2005;65(20):9595–9600.
- Wanko NS, Braxler CW, Young-Rogers D, Dunbar VG, Boud B, George CD, Rhee IM, Cook CB. Exercise preferences and barriers in urban African Americans with type 2 diabetes. *The Diabetes Educator* 2004;30(3):502–512.
- Wijndaele K, matton L, Duvigneaud N, Lefevre J, Bourdeaudhuij I, Duquet W, Thomis M, Philippaerts E. Association between leisure time physical activity and stress, social support and coping: A cluster-analytic approach- *Psychology of sport and exercise* 2007;8:425–440.
- White KM, Terry DJ, Troup C, Rempel LA. Behavioral, normative and control beliefs underlying low-fat dietary and regular physical activity behaviours for adult diagnosed with type 2 diabetes and/or cardiovascular disease. *Psychology, Health and Medicine* 2007;12(4):485–494.
- Zacheus T, Tähtinen J, Koski P, Rinne R, Heinonen OJ. Miten elämäntapa jäsentää liikunnakäyttäytymistä? *Liikunta & Tiede* 2003:5–6.
- Zynft H-J.F, Friebe D, Seppelt B, Widhalm K, Remaut de Winter A-M, Vaz de Almeida MD, Kearney JM, Gibney M. Perceived benefits and barriers to physical activity in a nationally representative sample in the European Union. *Public Health Nutrition* 1999;2(1a):153–160.

EVELIINA KORAKANGAS

TtM, tutkija
Työterveyslaitos

ANJA TAANILA

KT, professori
Oulun yliopisto
Terveystieteiden laitos
Yleislääketieteen yksikkö
Oulun yliopistollinen sairaala
Aapistie 1
PL 5000, 90014 Oulun yliopisto

JARI JOKELAINEN

FM, biostatistikko
Terveystieteiden laitos, Oulun yliopisto
Oulun yliopistollinen sairaala
Yleislääketieteen yksikkö

SIRKKA KEINÄNEN-KIUKAANNIEMI

LT, professori
Terveystieteiden laitos
Oulun yliopisto
Oulun yliopistollinen sairaala
Yleislääketieteen yksikkö